

Aplicar algunas de las técnicas de Coaching Sistémico

Idea principal

En el coaching sistémico de pareja, la técnica se elige después de escuchar y delimitar un objetivo compartido. Observar el sistema, preguntar con cuidado y secuenciar el proceso permite abrir información sin convertir cada sesión en una explicación total.

Recorrido de la clase

00:00:00 · Escucha activa y objetivo compartido

El ejemplo inicial recuerda que una dificultad visible no basta para decidir qué hacer. El punto de partida es escuchar qué sucede, desde cuándo, cómo lo vive cada persona y qué quiere trabajar.

La escucha activa también ayuda a comprobar si ambos están disponibles para participar y qué objetivo puede sostener la pareja.

00:07:00 · Precisar: coaching sistémico no es terapia

La facilitadora insiste en aprender un vocabulario exacto y explicar cada herramienta sin mezclar enfoques. La claridad protege a la pareja y al propio coach: no se trata de llamar terapia a todo proceso de acompañamiento.

00:12:00 · Configurar y observar el sistema

En una configuración, el coach guía y la pareja participa representando su situación. La primera tarea es mirar el campo, los movimientos y las posiciones antes de intervenir.

La clase advierte que términos como duelo, cierre o trauma transgeneracional necesitan evidencia y contexto; no deben imponerse como diagnóstico por costumbre.

00:25:00 · Preguntar cerca, sin suponer

Una pregunta como «¿qué es lo peor que puede pasar?» puede vivirse como demasiado directa. La alternativa es acercarse a la experiencia: comprender lo dicho, proponer una hipótesis como supuesto y comprobar cómo se sentiría la persona.

La narración permite explorar tiempos, reacciones y patrones, pero el coach debe evitar concluir que existe una dinámica repetitiva o transgeneracional sin observar más.

00:45:00 · Hacer visible lo no dicho

La escultura corporal permite registrar qué zona, postura o sensación llama la atención. La silla vacía puede facilitar un diálogo que la comunicación cotidiana no logra abrir, incluso dirigiéndose a la pareja o a uno mismo.

Estas técnicas generan material para seguir trabajando; no son una receta que deba agotarse en el primer encuentro.

01:00:00 · Secuenciar el proceso sin saturar

La sesión inicial sirve para descubrir el problema, acordar el objetivo y organizar el proceso. Puede ser más cuidadoso trabajar una técnica, integrar lo que emerge y dejar una exploración individual o más profunda para otro momento.

Respetar el ritmo incluye atender al llanto, a las emociones y a la capacidad real de la pareja para continuar.

01:10:00 · Aprender técnicas con método

Para estudiar, la facilitadora propone marcar ideas principales, secundarias, preguntas y temas que requieren investigación; después, resumir cada técnica con palabras propias y buscar ejemplos.

El aprendizaje profesional no exige memorizarlo todo. Es preferible conocer bien algunas herramientas y saber cuándo tiene sentido aplicarlas.

01:20:00 · Integrar perspectivas y cerrar con presencia

El átomo social ayuda a revisar las prioridades actuales y los cambios producidos en la relación. El trabajo con triángulos y posiciones permite percibir roles y perspectivas sin reducir la pareja a un solo problema.

Al cerrar, también importa nombrar cómo estamos y cómo nos sentimos: la presencia del coach forma parte de la calidad del encuentro.