

Guía de aprendizaje · Clase de semana 2

Idea central

Delimitar una herida comienza por distinguir lo que ocurrió de lo que la persona siente o interpreta. La indagación acompaña las imágenes y el cuerpo sin forzar respuestas, para que el hecho pueda nombrarse y la persona recupere capacidad de acción.

Objetivos

- 1. Llegar a lo esencial de una demanda sin precipitar una explicación.
- 2. Diferenciar hechos, sentimientos y percepciones.
- 3. Formular preguntas que sigan la experiencia real de la persona.
- 4. Reconocer cómo una memoria infantil puede influir en decisiones presentes.
- 5. Nombrar un hecho difícil y ensayar un límite respetando el ritmo propio.

Antes de practicar

Observa una situación que quieras trabajar y escribe tres frases separadas: qué ocurrió, qué sentiste y qué interpretación apareció. No intentes resolverla todavía.

Práctica de la semana

- 1. Elige una demanda concreta y formula: “¿Qué hecho quiero mirar?”.
- 2. Pregunta qué significa para ti la situación y qué imagen aparece, sin obligarte a sentir algo determinado.
- 3. Si aparece una parte infantil, observa su edad, su distancia y qué necesita para sentirse segura.
- 4. Revisa si una salida que antes te protegió se repite hoy de forma automática.
- 5. Cierra con una acción presente y segura: una frase, un límite o un paso pequeño.

Para integrar

Escribe qué cambió al separar el hecho de la percepción. Anota también qué parte de ti necesita más tiempo antes de acercarse, hablar o tomar una decisión.

Nota de cuidado

Las demostraciones de la clase son material educativo y no sustituyen atención clínica. Si aparece una experiencia de maltrato o abuso, prioriza la seguridad y busca acompañamiento profesional adecuado.