

Guía de aprendizaje · Comunicar nuestra vulnerabilidad

Objetivo

Practicar una expresión clara en primera persona que distinga lo que siento, la historia que puede activarse y el deseo que quiero compartir.

Idea central

La lección propone pasar del reproche a una comunicación directa y vulnerable. Nombrar mi experiencia y el aprecio que siento puede abrir un diálogo, pero no obliga ni garantiza una respuesta concreta.

Recorrido

- 1. Detecta cuándo una frase se convierte en reproche o presión.
- 2. Nombra qué te gustaría explorar, sin convertirlo en exigencia.
- 3. Pregúntate qué historia personal o familiar puede estar influyendo.
- 4. Di qué sientes y qué te ocurre, en primera persona.
- 5. Expresa un aprecio auténtico y formula una invitación abierta.
- 6. Si acompañas a otra persona, escucha sus palabras y explora interpretaciones sin imponerlas.
- 7. Integra el aprendizaje en tu propia práctica antes de transferirlo a consulta.

Práctica breve

Completa estas frases con una situación cotidiana:

- Cuando ocurre _____, noto que siento _____.
- Puede que en mí se active _____.
- Algo que aprecio es _____.
- Me gustaría conversar sobre _____. ¿Te gustaría explorar opciones conmigo?

Después revisa si la última frase permite responder, negociar o decir que no.

Criterios para revisar

- ¿Hablo de mi experiencia o atribuyo una intención a la otra persona?
- ¿Distingo un hecho de la interpretación que estoy haciendo?
- ¿La invitación deja espacio para una respuesta libre?

- ¿Estoy suponiendo una historia sobre el otro que aún no he preguntado?

Nota de cuidado

La apertura emocional no controla la reacción de la pareja ni sustituye límites, protección o apoyo especializado cuando sean necesarios.