

Resumen · Comunicar nuestra vulnerabilidad

De la queja a la posibilidad

El ejemplo pasa de presionar por una decisión a expresar un deseo propio y preguntar cómo podría explorarse.

Poner en palabras lo no dicho

Compartir algo importante desde la experiencia propia permite explicar qué duele sin convertirlo en acusación.

Mirar qué historia se activa

Los aprendizajes familiares pueden influir en los temores presentes. Se exploran como hipótesis propias, no como explicaciones universales.

Hablar desde lo que siento

La docente destaca nombrar qué siento y qué me pasa, asumiendo mi parte y evitando atribuir automáticamente la causa al otro.

Apreciar y expresar con claridad

El aprecio acompaña el deseo y abre diálogo; no crea una deuda ni exige que la pareja acepte la propuesta.

Explorar lo dicho y lo interpretado

En coaching, registrar las palabras y preguntar por sus posibles significados ayuda a aclarar antes de ofrecer una lectura.

Expresar sin acusar

Bajar la defensa puede abrir una conversación cuando es adecuado y seguro, sin renunciar a límites personales.

Integrar antes de acompañar

La clase invita a trabajar primero el aprendizaje propio y a escuchar el lenguaje y las pausas del consultante con curiosidad.