

Fragmentos educativos · Comunicar nuestra vulnerabilidad

Selección de ideas educativas de los subtítulos de Vimeo, redactadas como paráfrasis y sin el relato personal de una participante. No es una transcripción exhaustiva. Duración del vídeo: 00:10:47.

00:00:00 El ejemplo contrapone una conversación que empieza presionando por una decisión con otra que expresa un deseo propio y pregunta cómo podrían explorarlo. La persona comparte algo importante que no había expresado y explica qué ocurre en su experiencia.

00:02:00 Se reconoce que ideas aprendidas en la familia pueden influir en los temores y elecciones actuales. La vulnerabilidad se expresa en primera persona: qué siento y qué me pasa, sin acusar al otro.

00:04:00 La docente invita a poner el foco en lo que siento y valoro antes de formular un deseo.

00:06:00 En coaching, se propone registrar las palabras de la persona y explorar qué pueden significar para quienes participan en la relación.

00:08:00 La clase distingue hablar de la propia herida de responsabilizar automáticamente a la pareja por lo que uno siente. El trabajo de coaching requiere integrar el aprendizaje en uno mismo y atender al lenguaje y las pausas de la persona consultante.