

Resumen · De la configuración a los pequeños pasos

La sesión muestra cómo pasar de una demanda concreta a una configuración y regresar de ella con preguntas, comunicación clara y acciones elegidas por la persona. Las figuras no dan un diagnóstico: ayudan a observar y explorar posibilidades.

Aclarar una demanda propia (00:00:00)

La sesión comienza por una conversación que genere confianza y permita que la persona delimite qué quiere trabajar. El cuestionario inicial orienta, pero la demanda puede cambiar cuando las preguntas aclaran qué resultado desea en realidad.

El objetivo toma forma en palabras de quien consulta. Preguntar qué le gustaría que fuera diferente ayuda a dirigir el encuentro hacia algo concreto y propio.

Observar antes de interpretar (00:09:41)

La configuración no se interpreta como una respuesta automática. La docente dice que coaching no consiste en inferir: la imagen es una pequeña entrevista que permite observar qué aparece y qué expresiones se repiten.

Después vienen las preguntas. ¿Qué nota la persona en la disposición? La observación queda separada de la hipótesis del coach, que necesita contrastarse con la experiencia de quien consulta.

Explorar y reconfigurar la imagen (00:14:09)

Una vez descrita la imagen, se invita a la persona a mover las figuras hacia una disposición que le resulte más armónica. Comparar ambas versiones hace visibles los cambios y permite preguntar qué representa cada uno para ella.

El coach acompaña ese recorrido sin resolver la escena desde fuera. El movimiento vale por las asociaciones y posibilidades que la persona puede reconocer, no por una lectura universal de la posición.

Cerrar con acciones pequeñas (00:21:10)

Antes de terminar, la docente pide tres acciones que la persona pueda probar durante la semana. La escala pequeña vuelve practicable el cambio y permite revisar después qué sucedió.

Las ideas del coach pueden ayudar si la persona se queda sin opciones, pero siguen siendo sugerencias. Quien consulta decide qué paso es suyo y cómo quiere llevarlo a cabo.

Hablar con voz propia (00:22:41)

En la práctica de comunicación, el foco pasa a expresar lo que uno siente y pedir algo de manera clara y empática. Hablar desde la propia experiencia evita convertir la petición en un juicio sobre la pareja.

La docente ofrece una frase solo como ejemplo y enseguida pregunta cómo la formularía la otra persona. El objetivo es que encuentre una voz propia, no que repita un guion impuesto.

Acompañar sin dirigir (00:27:02)

La sesión reúne configuración, preguntas, conciencia y acción. La docente subraya que este trabajo de coaching acompaña movimientos de la persona; no convierte la imagen en una constelación ni autoriza al coach a decidir por nadie.

El cambio se construye en pasos pequeños y puede repartirse entre varias sesiones. Acompañar también significa no asignar toda la responsabilidad a una persona y respetar el ritmo y el alcance que ella elige.