

Guía de aprendizaje

Configuraciones habituales de parejas

Una configuración habitual de pareja se aborda empezando por los hechos y el objetivo de quien consulta: las preguntas socráticas ayudan a volver al centro, la configuración y el átomo social hacen visible lo importante, y la línea del tiempo permite contactar con lo que quedó bloqueado. El coaching sistémico integra estas técnicas sin juicio, con acciones concretas y respetando el ritmo del proceso.

Antes de ver el vídeo

¿Qué sabes ya de este tema? ¿Qué deseas comprender o aplicar?

Preguntas de integración

1. ¿Qué hechos concretos necesito escuchar antes de formular una hipótesis sobre una dificultad de pareja?
2. ¿Qué parte de la situación puedo asumir sin convertir la responsabilidad en culpa total ni en una acusación?
3. ¿Qué pregunta socrática ayudaría a pasar de una interpretación sobre el otro a una conciencia sobre mí?
4. ¿Qué ocupa hoy el centro de mi átomo social y qué relación tiene con el objetivo que quiero trabajar?
5. ¿Qué acontecimiento puedo revisar desde el antes, durante y después para reconocer lo que quedó sin expresar?
6. ¿Qué técnica necesito practicar y qué acción concreta podría proponer entre una sesión y la siguiente?

Capítulos

- 00:00:00 · Del caso a los hechos
- 00:30:00 · Responsabilidad y compensación en la pareja
- 00:50:01 · Replantear con el método socrático
- 01:00:00 · Átomo social y línea del tiempo
- 01:10:00 · Aprender y combinar técnicas con criterio
- 01:25:00 · Configurar el dolor y la relación
- 01:34:20 · Contactar con el sentir y cuidar el campo
- 01:46:00 · Objetivo, acciones y proceso