

M7A · RECURSO DE APOYO

De la resonancia a la supervisión

Plantilla imprimible para recorrer lo que se activa en ti y preparar una pregunta supervisora.

EL RECORRIDO INTERNO



El efecto observado abre una pregunta; no demuestra una causa.

MOMENTO CONCRETO (sin nombres ni detalles identificativos)

¿Qué ocurrió justo antes de que notaras la reacción?

1 · EMOCIÓN

¿Qué apareció en mí?

2 · PENSAMIENTO AUTOMÁTICO

¿Qué me dije? Separa ese pensamiento del hecho observado.

3 · IMPULSO

¿Qué ganas de actuar aparecieron?

4 · CONDUCTA DEL PROFESIONAL

¿Qué dije o hice concretamente?

5 · EFECTO OBSERVADO

¿Qué respuesta vi después en el cliente o en la conversación? Describe el cambio sin atribuir intención.

Usa una escena ficticia o anonimizada. Esta ficha no es un expediente clínico ni un registro para guardar datos de clientes.

Tres lentes para una pregunta

No tienes que elegir una causa. Varias pueden coexistir; también puedes dejar la respuesta abierta.



TAMBIÉN VALE: AÚN NO LO SÉ. NO CONVIERTAS UNA EMOCIÓN EN UNA PRUEBA.

¿QUÉ OBSERVÉ CON CLARIDAD?

Separa palabras, gestos o acciones observables de lo que interpretaste.

¿QUÉ EXPLICACIÓN ALTERNATIVA MANTENGO ABIERTA?

Incluye una posibilidad relacionada contigo y otra sobre la interacción, si procede.

PREGUNTA QUE LLEVO A SUPERVISIÓN

¿Qué quiero comprender, contrastar o decidir? ¿Qué dato ayudaría a revisar la hipótesis?

ANTES DE CERRAR

- ☐ Separa observación, pensamiento e interpretación.
- ☐ Lleva solo la información mínima y anonimizada.
- ☐ Si hay riesgo o una duda fuera de tu competencia, usa consulta y protocolo adecuados.