

Guía de aprendizaje · Hipótesis previa

Idea central

Una hipótesis previa es una nota de orientación, no una respuesta. Puede ayudar a decidir qué observar y qué pregunta hacer; si empuja a confirmar una historia o a ignorar lo que aparece, deja de servir.

Al terminar esta experiencia

Podrás diferenciar un hecho de una percepción, formular una posibilidad sin imponerla, diseñar una exploración breve y nombrar qué resultado haría que la descartaras.

Recorrido de trabajo

- 1. Escucha la demanda. Recoge qué ocurre y qué desea explorar la persona. Pregunta qué quiere decir con expresiones como «no me siento presente» o «me cuesta sostenerlo».
- 2. Separa dato e interpretación. Anota el acontecimiento que puede describirse, el sentimiento o temor expresado y la lectura que se hace de ello. No conviertas una versión de terceros en un hecho confirmado.
- 3. Decide si necesitas una hipótesis. Es opcional. Si te ayuda, redáctala como posibilidad: «me pregunto si...». Guárdala como nota de trabajo, no se la anuncies a la persona como explicación.
- 4. Define qué mirarías. Antes de explorar, concreta una o dos observaciones posibles y qué debilitaría la hipótesis. No ajustes el criterio después solo para salvar tu idea.
- 5. Empieza con poco. El ejemplo de clase comienza con una tríada y añade un elemento solo cuando la pregunta lo justifica. Evita llenar la configuración con figuras sugeridas por cada asociación.
- 6. Observa y revisa. Atiende a lo que la persona y el ejercicio muestran. Un movimiento, una mirada o una posición no prueban por sí solos una historia familiar ni una causa.
- 7. Suelta la hipótesis. Si la observación no coincide o la posibilidad no ayuda, déjala ir. Volver a escuchar es una respuesta válida, no un error.

Práctica guiada: sostener un proyecto

La grabación presenta, de forma anonimizada, a una persona que suele crear proyectos y prefiere que alguien más continúe sosteniéndolos. Practica el método sin explicar su biografía:

- 1. Escribe el dato concreto con palabras descriptivas, sin añadir «porque».
- 2. Distingue el dato de la idea «no está bien que yo lo sostenga».
- 3. Formula una posibilidad en modo pregunta, no como verdad.
- 4. Propón una microprueba limitada y qué observarías.
- 5. Escribe un resultado que no encaje con tu hipótesis.
- 6. Redacta una devolución que mantenga abierta la incertidumbre.

Comprobación: ¿tu hipótesis podría ser descartada? ¿Has descrito algo observable? ¿Has evitado convertir una coincidencia familiar en una explicación causal? Si alguna respuesta es no, vuelve al dato y acota la pregunta.

Nota de cuidado

Los ejemplos personales de la clase se han anonimizado. La hipótesis previa y las configuraciones pertenecen al marco formativo presentado en la lección: no son instrumentos diagnósticos, no prueban recuerdos ni causas transgeneracionales y no sustituyen atención psicológica, psiquiátrica o médica. No sugieras a una persona que adopte una explicación que no reconoce como propia.

Transferencia

En tu próxima conversación de práctica, toma una demanda y escribe tres líneas: hecho, posible hipótesis y qué me haría descartarla. Comparte solo lo necesario para el ejercicio y evita registrar datos personales identificables.