

Subtítulos seleccionados · Mini hábitos después de la pregunta milagro

Paráfrasis editoriales de orientaciones docentes. No es una transcripción exhaustiva. Se omiten los nombres y relatos individuales de participantes. Duración del vídeo: 00:47:03.

00:10:00 La docente sitúa el ejercicio como un recorrido que parte del problema expresado y se orienta hacia una posibilidad de solución.

00:12:00 Volver a plantear la pregunta permite pasar de una primera respuesta, todavía cercana al conflicto, hacia otras capas de experiencia y futuro. Las palabras positivas se exploran para precisar qué significan y qué experiencia nombran para la persona.

00:14:00 Una aspiración de seguridad y otra de crecimiento expresan direcciones diferentes; conviene identificar cuál se busca. La imagen futura ayuda a definir qué se quiere trabajar y cuál podría ser un objetivo concreto.

00:16:00 El objetivo puede acercarse a una meta pequeña con un horizonte aproximado de un mes. Se propone anotar al menos cinco minipasos para realizar durante esta semana.

00:22:00 La revisión considera una frecuencia posible, cómo se vivió el paso y qué preparación puede facilitar volver a hacerlo.

00:42:00 En un proceso de seguimiento, una dirección deseada puede dividirse en pasos para acercarse gradualmente a objetivos.