

Guía de aprendizaje · Práctica de Reconocer lo que Es

Para qué sirve esta práctica

Aprender a acompañar el paso de una lectura provisional a una verdad que la persona pueda reconocer y expresar con sus palabras. Desde ahí, la clase propone explorar una decisión adulta y una respuesta presente a las necesidades propias.

Ruta de observación

- 1. Describe antes de interpretar. Observa posiciones, tamaños y orientaciones en la configuración. Separa lo que ves de lo que supones.
- 2. Pregunta por los vínculos. Distingue la lealtad hacia figuras parentales o hermanos fallecidos de la implicación con otros familiares y hechos del sistema.
- 3. Contrasta la hipótesis. Pregunta qué reconoce la persona. No conviertas la lectura de las figuras en una verdad impuesta.
- 4. Devuelve la responsabilidad con respeto. En el ejemplo de pareja, explora la expectativa de cuidado sin convertir a la pareja en culpable.
- 5. Construye una decisión propia. Ordena ventajas, desventajas y valores antes de elegir.
- 6. Ofrece una respuesta presente. Escucha la necesidad infantil y piensa qué puede hacer hoy la parte adulta.

Práctica personal

Elige una expectativa que aparezca en una relación o decisión. Escríbela en una frase concreta. Después responde:

- ¿Qué hecho puedo observar y qué interpretación estoy añadiendo?
- ¿Qué esperaba recibir y de quién?
- ¿Qué parte de esa necesidad puedo atender hoy?
- ¿Qué valor quiero cuidar en la decisión que tengo delante?
- ¿Cuál es un paso pequeño que puedo elegir sin forzar el proceso?

Si te resulta útil, escribe primero con la mano no dominante y después responde con tu mano habitual desde tu voz adulta, como se propone en la clase. Puedes detenerte cuando lo necesites y retomar la práctica otro día.

Para quien acompaña

Formula preguntas abiertas y deja espacio a la respuesta. Presenta las lecturas como hipótesis, atiende al contexto y al ritmo de la persona, y evita asignar intenciones o juzgar a sus familiares. El reconocimiento precede a cualquier movimiento de reconciliación; no se fuerza.