

Guía de aprendizaje · Práctica tipo de emociones

Propósito

Diferenciar las capas emocionales ayuda a acompañar sin perder el objetivo: escuchar a la persona, contener el desborde y recuperar contacto con el cuerpo antes de profundizar.

Preparación y alcance

Revisa primero el vídeo. Usa una situación cotidiana de baja intensidad o analiza la demostración sin incorporar datos personales. No hace falta revivir experiencias difíciles ni decidir el futuro de una relación.

Práctica guiada · 20 minutos

Dedica 3 minutos a delimitar un objetivo, 5 a diferenciar las capas emocionales, 3 a observar respiración y cuerpo, 5 a revisar las preguntas y 4 a contrastar lo aprendido.

¿Cómo devolverías el foco a quien consulta sin tomar partido?

Escribe una pregunta sobre su experiencia y una frase que delimite el objetivo.

Orientación: Puedes preguntar: «¿Cómo te sientes tú con lo que ocurre y qué quieres trabajar hoy?». Escucha también los hechos y los límites que necesita; centrar la consulta no elimina la responsabilidad de la otra persona.

¿Qué sostiene tu hipótesis sobre el tipo de emoción?

Compara una respuesta ligada a un hecho presente con una expresión que quizá cubre otra emoción.

Orientación: Anota el acontecimiento, la emoción nombrada y lo que la persona describe en el cuerpo. Formula cualquier emoción subyacente como posibilidad para explorar, no como una certeza.

¿Cómo preguntarías por una voz familiar sin adjudicarla?

Reformula una generalización como «siempre me van a abandonar» en una pregunta abierta.

Orientación: La clase propone: «Si esa frase tuviera un rostro, ¿quién sería?». Permite que la respuesta sea «yo» o que no aparezca ninguna figura. No deduzcas una historia familiar de tu propia sensación.

¿Qué puedes observar al ralentizar el relato?

Haz una pausa breve, respira a tu ritmo y escribe qué notas antes y después. Si estás incómodo, detén el ejercicio.

Orientación: Describe cambios concretos en ritmo, voz o sensación, o registra que no notas cambios. La mano en el pecho es un recordatorio utilizado en la demostración; no hay una respuesta corporal obligatoria.

¿Qué parte del objetivo se alcanzó y qué sigue abierto?

Revisa la demostración: separa el primer contacto con la tranquilidad de la decisión sobre la relación.

Orientación: El objetivo inmediato fue recuperar tranquilidad consigo misma. El trabajo sobre la inquietud y su traslado al vínculo quedó para otras capas. Un alivio puntual no equivale a resolver todo el proceso.

¿Cómo expresarías una necesidad de reciprocidad?

Redacta un acuerdo en primera persona que incluya una aportación propia y una necesidad, sin imponerlo al otro.

Orientación: Comprueba que ambas personas pueden aceptar, rechazar o renegociar el acuerdo. Describe aportaciones y límites concretos; no conviertas el intercambio en una deuda ilimitada ni en una represalia.

Evidencia observable

Entrega un registro con un objetivo en primera persona, una emoción nombrada, una hipótesis abierta sobre otra capa, una observación corporal y un paso siguiente. Separa lo observado de lo interpretado y de lo que sigue pendiente.

Feedback y corrección

Revisa si tu pregunta permite varias respuestas, si tu hipótesis tiene respaldo en lo que la persona dice y si el siguiente paso coincide con la demanda. Si atribuíste una emoción o una historia sin comprobarla, reescribe como pregunta.

Transferencia

En la próxima conversación, observa si vuelves al objetivo antes de profundizar. Formula una necesidad y un límite de forma concreta, dejando espacio para el acuerdo de la otra persona.