

Resumen · Práctica tipo de emociones

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.

De la expectativa al objetivo propio · 00:00:00

Luz comienza situando el coaching sistémico en la relación entre la persona, su entorno y el objetivo de la consulta. En su lectura del vínculo, distingue romance, conflicto y compromiso. La imagen del «traje de la pareja ideal» explica cómo las expectativas pueden superponerse a la persona real.

Para acompañar a quien consulta solo, propone evitar convertirse en un tercero que toma partido en la relación. La pregunta vuelve a la experiencia del cliente: qué siente, qué percibe y qué quiere trabajar. Esto centra la consulta en su margen de decisión. No significa responsabilizarlo por las conductas dañinas de otra persona.

Emociones primarias: contacto con el presente · 00:18:50

Las emociones primarias se describen como respuestas conectadas con lo que sucede ahora. Luz utiliza el ejemplo de una ruptura reciente: llorar o sentir tristeza puede expresar el dolor de ese momento. La atención se dirige al cuerpo y al contacto con la experiencia.

La distinción se aprende escuchando el contexto y la vivencia de la persona. No basta el nombre de una emoción para clasificarla, ni se necesita imponer un plazo para que desaparezca.

Emociones secundarias: explorar lo que cubren · 00:20:28

La imagen de una burbuja grande permite distinguir la expresión visible de aquello que quizá queda debajo. En los ejemplos de la clase, la rabia puede cubrir impotencia y el humor constante puede convivir con tristeza.

Esas posibilidades orientan una pregunta, no una conclusión automática. Antes de afirmar que una emoción encubre otra, conviene dejar que la persona describa qué le ocurre. La intervención busca contener la sobrecarga y ampliar el contacto con la experiencia.

Emociones del sistema y posición del acompañante · 00:22:27

Expresiones como «todos los hombres abandonan» llevan a Luz a preguntar quién podría decir esa frase y qué rostro tendría esa voz. La propuesta explora una posible relación con la historia familiar sin reducir lo que ocurre a una única explicación.

La clase también describe la preparación interna del acompañante: centrarse, meditar y crear un espacio de confianza. Luz habla de resonancia corporal y de un campo de conocimiento dentro de su marco sistémico. Son interpretaciones del enfoque expuesto; una sensación del profesional no demuestra una historia familiar ni sustituye la comprobación con el cliente.

Metaemociones: recuperar recursos internos · 00:26:40

La metaemoción nombra, en el lenguaje de esta clase, un estado que va más allá del desborde y facilita el acceso a recursos internos. Luz lo expresa también como contacto con el alma o con una parte más amplia de uno mismo.

La vía práctica es concreta: atender a la respiración, las sensaciones y la voz interna. Más adelante muestra cómo una configuración puede representar la imagen que el cliente tiene de su relación. La herramienta sirve al objetivo; la demostración posterior se realiza sin recurrir a la plataforma.

Demostración: delimitar la demanda y respirar · 00:41:53

En la demostración, una participante expresa inquietud y dificultad para aclarar qué quiere de su relación. Luz vuelve varias veces a la demanda hasta formular un objetivo inmediato: sentirse tranquila consigo misma. El ejemplo permite observar cómo se delimita un primer paso sin decidir el futuro de la relación por la persona.

A partir de 52:38, Luz invita a ralentizar el relato, respirar y notar el cuerpo. Explora también que pueden coexistir partes con deseos distintos. La participante comunica un cambio en su vivencia y coloca una mano en el pecho como recordatorio para volver a su centro. Ese cambio describe ese momento; no prueba que el conflicto relacional haya quedado resuelto.

Intervenir por capas y observar el cambio · 00:59:24

La revisión del ejercicio señala la contención del desborde y el contacto con un estado más tranquilo. Luz recuerda el objetivo que había anotado y propone evaluar el paso realizado respecto de esa demanda, sin añadir todas las dinámicas posibles a la vez.

Ante la pregunta de cómo llevar ese estado a la relación cotidiana, responde que el proceso avanza por capas. El primer contacto consigo misma permite iniciar el trabajo; después quedan preguntas sobre lo que sostiene la inquietud. La voz, el ritmo y la descripción corporal pueden aportar observaciones, siempre junto con lo que la persona comunica.

Dar y recibir entre adultos · 01:07:47

El intercambio se presenta como un movimiento entre iguales: dar, recibir y reconocer lo que cada uno aporta. Luz señala que dar continuamente de más puede colocar a una persona por encima de la otra y dificultar la reciprocidad.

El tramo final aborda también compensaciones tras una infidelidad dentro del marco de la clase. Para esta práctica de aprendizaje, la transferencia se limita a nombrar aportaciones, límites y acuerdos explícitos. No se propone reproducir castigos o represalias. El equilibrio requiere poder expresar necesidades y decidir libremente qué acuerdos se aceptan.