

Guía de aprendizaje · Tres planos de exploración: pensamiento, emoción y contexto familiar

Propósito

Usar el mapa para seguir la secuencia de la clase y practicar cómo separar observaciones de hipótesis al explorar una demanda. Trabaja solo con ejemplos ficticios o con información que la persona haya autorizado compartir.

Antes de empezar

- Acordad qué quiere comprender la persona y qué queda fuera del encuentro.
- Explica las opciones y pide consentimiento antes de profundizar.
- Comprueba que la práctica está dentro de tu formación y competencia.

Recorrido de estudio

1. Observar la demanda

Escribe la consulta actual en una frase y formula una pregunta abierta. Evita empezar por una interpretación sobre el árbol familiar.

2. Mapear creencias

Recoge las palabras exactas con que la persona expresa lo que cree, desea o siente que debe hacer. Marca quién lo dijo y cuándo lo observaste.

3. Diferenciar emoción y conducta

Anota por separado la emoción referida, el pensamiento expresado y la acción observable. No deduzcas un estado interno únicamente por la conducta.

4. Considerar el contexto

Si la persona quiere continuar, registra similitudes biográficas con su fuente y nivel de certeza. Escribe al menos una explicación alternativa y qué dato ayudaría a contrastarla. Una coincidencia no demuestra una conexión causal.

5. Contrastar la hipótesis

Formula una pregunta neutral. Pregunta si la lectura le resulta pertinente; permite corregirla o descartarla. No rellenes datos ausentes con una historia imaginada.

6. Cuidar el encuadre

La clase presenta una visualización guiada y el uso de líneas parentales como recursos de su modelo. No son indicaciones universales. Una imagen surgida durante un ejercicio no verifica un hecho familiar. Detén la práctica si aparece malestar, si la persona no consiente o si requiere un apoyo fuera de tu competencia.

Práctica breve

Usa un caso ficticio y completa:

- 1. Demanda actual: ¿qué quiere entender la persona?
- 2. Dato o relato: ¿qué se sabe y de dónde procede?
- 3. Creencia expresada: ¿qué palabras usa la persona?
- 4. Emoción referida: ¿qué nombra la persona, sin inferirlo por ella?
- 5. Hipótesis familiar: ¿qué podría explorarse y qué alternativas existen?
- 6. Siguiendo paso: ¿qué pregunta abierta, consentimiento o apoyo hace falta?

Clave de revisión

Una lectura es más cuidadosa cuando diferencia dato, relato e hipótesis; admite explicaciones alternativas; no convierte una visualización en prueba; y deja que la persona decida si desea continuar.