

Guía de aprendizaje

Variantes de técnicas de Coaching en intervenciones

Las técnicas de coaching sistémico amplían la mirada sobre la pareja: permiten reconocer estilos motivacionales, abrir conversaciones con la ventana de Johari, pasar del ping-pong de acusación y justificación a la responsabilidad y explorar el dolor con recursos como las puertas abiertas, los seis sombreros y la asociación y disociación, respetando siempre el ritmo y la autonomía de la persona.

Antes de ver el vídeo

¿Qué sabes ya de este tema? ¿Qué deseas comprender o aplicar?

Preguntas de integración

1. ¿Qué estilo motivacional tiendo a ocupar y qué movimiento flexible podría ensayar en una situación concreta de pareja?
2. ¿Qué pondría hoy en mis áreas abierta, ciega, oculta y desconocida sin obligarme a compartir más de lo que deseo?
3. ¿En qué momento entro en el ping-pong de ignorar, negar, acusar y justificarme? ¿Qué parte puedo asumir y qué necesidad puedo expresar?
4. ¿Qué oportunidades, acontecimientos y encuentros surgieron de una experiencia que todavía llamo fracaso?
5. ¿Qué sombrero para pensar necesito probar para complementar mi forma habitual de tomar decisiones?
6. ¿Cómo acompañaría un duelo respetando el dolor, separando vivencia y hechos, y sin apresurar una solución?

Capítulos

- 00:00:00 · Flexibilizar los estilos motivacionales
- 00:13:45 · Abrir la ventana de Johari
- 00:38:21 · Salir del ping-pong del problema
- 00:50:01 · Encontrar puertas abiertas
- 01:07:46 · Pensar con seis sombreros
- 01:19:10 · Acompañar el duelo sin apresurarlo
- 01:31:12 · Reconocer lo que sí fue posible
- 01:50:42 · Recuperar el derecho a recibir amor