

Guía de aprendizaje · Verdad Interna y humildad

Propósito

Estudiar cómo una facilitación puede crear seguridad, precisar el tema, escuchar la verdad interna sin juzgarla y respetar los límites propios.

Al recorrer la clase

- 1. Observa cómo la explicación del método y la escucha de la experiencia previa sitúan a la persona.
- 2. Identifica la frase con la que se devuelve el tema y se pide permiso para cambiar el foco.
- 3. Distingue figuras neutras de figuras que despiertan asociaciones ya conocidas.
- 4. En la práctica, separa lo que ves de lo que supones que significa.
- 5. Atiende al cierre sobre responsabilidad, límites y apoyo.

Práctica breve: observar sin forzar

Elige una situación actual y manejable. No es necesario trabajar un trauma, buscar un recuerdo doloroso ni contar algo privado. Puedes omitir cualquier paso.

- 1. Pausa. Apoya los pies, mira a tu alrededor y respira a un ritmo cómodo. Si no te ayuda, vuelve a una respiración natural.
- 2. Delimita. Completa: “Ahora quiero observar...”. Elige una sola situación concreta.
- 3. Representa o describe. Si te resulta cómodo, coloca dos o tres objetos cotidianos para representar la situación. También puedes escribirla sin usar objetos.
- 4. Observa. Describe posiciones, distancias y orientación antes de interpretarlas. Pregúntate qué notas ahora, sin buscar una emoción determinada.
- 5. Respeta el límite. Si notas incomodidad, para, aparta los objetos y vuelve al entorno presente. No hace falta continuar.
- 6. Integra. Anota una observación y una acción pequeña que dependa de ti. Si la situación requiere más apoyo, considera hablar con una persona adecuada.

Preguntas para integrar

- ¿Qué tema quedó delimitado y qué quedó fuera por ahora?
- ¿Qué observé directamente y qué estaba suponiendo?
- ¿Qué emoción puedo reconocer sin juzgarme ni exponerla?
- ¿Qué responsabilidad sí me corresponde y cuál no puedo asumir por otra persona?
- ¿Qué apoyo realista puedo pedir?

Criterio de cuidado

La práctica es una invitación a observar, no una intervención terapéutica ni una prueba de que una figura revela hechos. Detente si te sobrepasa y busca apoyo apropiado si lo necesitas.