

M2 · GUÍA DE BOLSILLO

Qué preguntar y qué no intentar resolver en la primera sesión

Preguntas para escuchar las dos voces, aterrizar en una situación concreta y elegir un primer paso con cuidado.

La primera sesión orienta

No tienes que agotar la historia ni resolver la relación. Busca comprender qué trae a cada persona, qué conviene aclarar primero y qué es responsable dejar pendiente.

Preguntas que ayudan a abrir y ordenar

01 Abrir y acordar

«¿Qué te gustaría que fuera útil de esta conversación?»
«¿Qué necesitas saber de mi función o del formato antes de empezar?»

02 Escuchar cada demanda

«¿Qué hizo que buscaras ayuda ahora?»
«Si este encuentro te ayudara, ¿qué te gustaría llevarte?»
Pregunta a cada persona por separado.

03 Aterrizar en un momento

«¿Puedes contar una ocasión reciente?»
«¿Qué ocurrió justo antes y después, según lo recuerdas?»
«¿Qué efecto tuvo para ti?»

04 Explorar un primer foco

«¿Qué sería útil comprender primero?»
«¿Les parece pertinente explorar esto unos minutos?»
Comprueba la respuesta de cada persona.

Antes de elegir una pregunta

Pregúntate qué necesitas aclarar y qué decisión cambiaría con la respuesta. Haz una pausa para escuchar; no conviertas la lista en un interrogatorio.

Ejemplo breve

En una escena ficticia, A quiere hablar de los gastos sin discutir; B quiere dejar de aplazar decisiones del presupuesto. Ambas personas relatan que una conversación terminó antes de acordar qué revisar.

Una pregunta posible: «¿Qué sería útil comprender primero de esa conversación?» No decidas quién empezó, qué causa el desacuerdo ni qué técnica lo resolverá. Comprueba si el foco les sirve; si no, déjalo abierto.

Cierre que deja un siguiente paso

«¿Qué te llevas de esta conversación?» «¿Qué sigue pendiente?» «¿Qué paso te parece adecuado ahora?»

LÍMITES Y TRANSFERENCIA

Qué no intentar resolver hoy

Dejar algo pendiente es parte del criterio profesional cuando faltan datos, acuerdo, tiempo, seguridad o competencia.

● No arbitrar quién tiene razón No conviertas relatos distintos en un juicio ni presentes una versión como hecho confirmado.	● No forzar un objetivo No impongas reconciliación, disculpa, acuerdo, continuidad o separación.
● No diagnosticar ni explicar causas No uses etiquetas ni conviertas una hipótesis sobre heridas, historia o familia en certeza.	● No correr hacia la técnica Primero entiende la petición, la situación, la disponibilidad y el alcance.
● No prometer resultados No aceptes un encargo que exceda tu preparación, función o habilitación profesional.	● No procesar riesgo en pareja No intentes abordar conjuntamente violencia, coerción, crisis o falta de libertad para participar.

Si aparece una señal de miedo o coerción

No explores detalles delante de la pareja ni fuerces el formato conjunto. Pausa; sigue el protocolo local del M1 y consulta o deriva según tu función y preparación. La exploración sobre violencia requiere privacidad, seguridad y personal formado.

Práctica breve · completa con un caso ficticio

Caso de ensayo: A quiere poder hablar de los gastos sin discutir; B quiere que las decisiones sobre el presupuesto no sigan aplazándose. Ambas personas describen una conversación que terminó antes de acordar qué revisar.

1. Demanda de A, con sus palabras:

2. Demanda de B, con sus palabras:

3. Una pregunta útil para aclarar la situación, y qué decisión informaría:

4. ¿Qué no intentarás resolver hoy? ¿Por qué?

5. Foco provisional o razón para dejarlo pendiente; siguiente paso:

Referencia complementaria: **NICE QS116** y **PH50** recomiendan entornos privados para la indagación por personal sanitario y social formado. Adáptalo a tu alcance y a las rutas locales.