

Un mapa de gestos y significados

Explora cinco categorías como puertas de conversación. Una persona puede valorar varias formas de cuidado según el momento y el contexto.

CINCO CATEGORÍAS, CINCO PUERTAS PARA PREGUNTAR

1 · PALABRAS	2 · TIEMPO	3 · DETALLES	4 · AYUDA	5 · CONTACTO
Aprecio y reconocimiento concretos.	Atención compartida y presencia.	Un gesto tangible que te recuerda.	Colaboración en algo acordado.	Cercanía física si la deseas.
¿Qué palabra te llega como sincera?	¿Qué hace que un rato se sienta compartido?	¿Qué detalle te haría sentir tenido/a en cuenta?	¿Qué apoyo aliviaría algo real hoy?	¿Qué cercanía quieres? ¿Cuál no?

RECUERDA. Estas categorías no son un test ni una etiqueta fija. No permiten diagnosticar apego, compatibilidad o trauma, ni explican por sí solas una relación. Quien recibe un gesto puede confirmar, matizar o rechazar la interpretación.

Tu punto de partida: un gesto de cuidado que te llega ahora

Un gesto que sueles ofrecer a otras personas

Puedes elegir una categoría, varias o ninguna. Usa un ejemplo inventado o de baja intensidad si prefieres mantener tu privacidad.

¿Qué gesto te cuesta pedir y cómo te gustaría expresarlo sin presión?

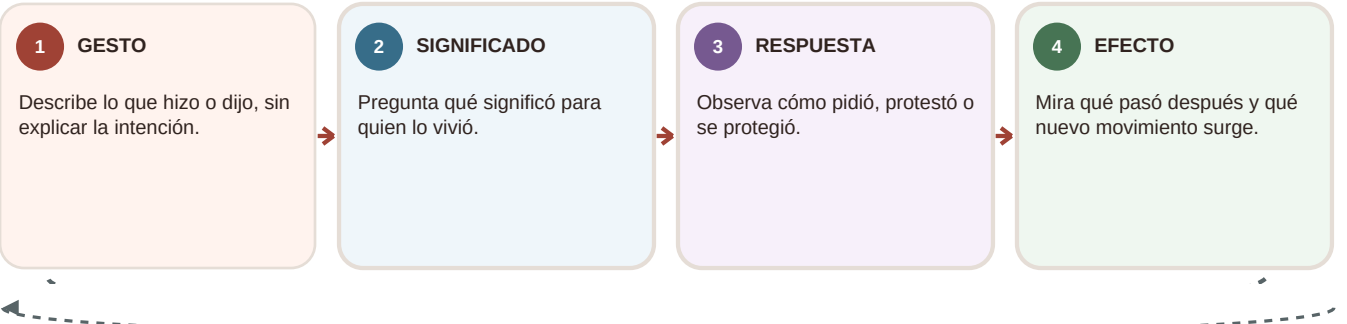
¿Qué necesitas saber del contexto antes de interpretar lo que pasó?

Leer el ciclo, paso a paso

Usa un caso ficticio o una situación cotidiana de baja intensidad. Escribe lo que ocurre antes de intentar explicar por qué ocurre.

Escena breve: ¿quién hizo o dijo qué, y en qué contexto?

MAPA VISUAL DEL CICLO



Un detalle que podría cambiar el ciclo sin exigir que nadie se fuerce

Comprueba: ¿qué parte conoces porque la persona la dijo? ¿Qué parte es una lectura provisional? Pregunta antes de convertir una hipótesis en una conclusión.

- ☐ La otra persona puede corregir tu resumen.
- ☐ El acuerdo puede revisarse o detenerse.

De la suposición a la necesidad

Una necesidad puede orientar una buena pregunta. Una herida o una historia pasada solo entra en la conversación si la persona la nombra y quiere explorarla.

LO QUE VI / ESCUCHÉ (hecho o cita)	LO QUE AÚN NECESITO COMPROBAR

NECESIDADES POSIBLES: PREGUNTA, NO ADIVINES

CATEGORÍA	NECESIDAD POSIBLE	PREGUNTA QUE PUEDES HACER
1 · Palabras	Reconocimiento, aliento	¿Qué palabras te ayudan a sentirte visto/a?
2 · Tiempo	Atención, presencia	¿Qué hace que un rato se sienta compartido?
3 · Detalles	Recuerdo, consideración	¿Qué detalle te gustaría recibir, si te apetece?
4 · Ayuda	Apoyo, cooperación	¿Qué ayuda concreta te serviría de verdad?
5 · Contacto	Cercanía, espacio y límites	¿Qué contacto quieres? ¿Cuál no?

HERIDA O HISTORIA: NO SE DEDUCE DEL LENGUAJE. Si la persona relaciona el gesto con una experiencia dolorosa, pregunta: "¿Qué significado tiene para ti? ¿Quieres hablar de ello ahora?". Respeta su respuesta, su ritmo y la posibilidad de parar.

COMPRUEBA EL CONTEXTO Y LOS LÍMITES

☐ Puede decir que no o pedir otra cosa, sin castigo.

☐ El gesto no borra una necesidad de equidad o un acuerdo pendiente.

☐ El contacto físico requiere consentimiento libre, específico y revocable.

☐ Si hay miedo, coerción, control o presión sexual, pausa la negociación conjunta.

La preferencia de una persona no crea una deuda para la otra. No uses una categoría para justificar desigualdad, presionar o reemplazar una valoración de seguridad.

Diseña una prueba pequeña y revisable

Una práctica útil no promete resolver el conflicto. Te ayuda a formular una petición concreta, comprobar que ambas personas la aceptan y mirar qué efecto tiene.

Petición concreta: ¿qué gesto, en qué momento y para responder a qué necesidad?

Límites: ¿qué no se promete, qué no apetece o qué debe poder cambiar?

QUIÉN hace qué

CUÁNDO y con qué frecuencia

CÓMO puedes decir que no

Señal observable de que la prueba ayuda (no una promesa de resultado)

Momento de revisión: ¿qué funcionó, qué no encajó y qué se puede adaptar o detener?

ANTES DE CERRAR, COMPRUEBA

- ☐ La petición es específica y posible.
- ☐ Hay espacio para decir no o parar.
- ☐ Ambas personas aceptan libremente.
- ☐ La responsabilidad no recae siempre en una sola.

SI NO HAY SEGURIDAD PARA DECIR QUE NO, NO HAGAS ESTA PRACTICA EN CONJUNTO. Si aparece miedo, coerción, violencia, control o presión sexual, prioriza la seguridad y consulta o deriva según tu competencia. El amor no se mide por acceder a una petición.

Marco popularizado por Gary Chapman. Esta ficha presenta las cinco categorías como recurso de conversación, no como diagnóstico. Más información: 5lovelanguages.com/learn.