

FICHA 4 · MI MAPA PROFESIONAL

REPERTORIO → COMPRENDO →
DECIDO → OFREZCO → OBSERVO

Del yo al encuentro: comprende antes de ofrecer

Esta ficha integra los registros de las tres clases anteriores. No busca sumar una nueva técnica, sino ayudarte a transformar tu repertorio personal en criterio profesional situado: comprender qué ocurre antes de decidir cuándo, cómo y si corresponde ofrecer una estrategia.

TENER UNA ESTRATEGIA DISPONIBLE NO SIGNIFICA QUE SEA EL MOMENTO DE UTILIZARLA.

1. Recupero mi repertorio

Vuelve brevemente a tus tres fichas anteriores. No necesitas copiar todo: registra aquello que hoy reconoces como una posibilidad disponible.

FAMILIA	UNA POSIBILIDAD QUE RECONOZCO	¿QUÉ APRENDÍ SOBRE MI RESPUESTA?	¿QUÉ SÉ QUE PUEDO ADAPTAR?
MINDFULNESS	_____	_____	_____
	_____	_____	_____
RESPIRACIÓN	_____	_____	_____
	_____	_____	_____
MOVIMIENTO CONSCIENTE	_____	_____	_____
	_____	_____	_____

2. Antes de ofrecer: construyo comprensión

Piensa en una situación socioemocional de tu práctica. Puede ser real o hipotética. Recorre estas preguntas sin apresurarte a elegir una técnica.

ME OBSERVO	¿Qué está ocurriendo en mí? ¿Necesito recuperar disponibilidad antes de intervenir?

OBSERVO / SUSPENDO LA INTERPRETACIÓN	¿Qué observé realmente? ¿Qué parte corresponde a mi interpretación? ¿Qué todavía no sé?

INDAGO Y COMUNICO	¿Cómo puedo conocer más? ¿La persona cuenta con una forma accesible de comunicar lo que necesita?

COMPRENDO	¿Qué necesidades, perspectivas o barreras del contexto parecen relevantes ahora?

3. Decido: ¿qué necesita esta situación?

Ahora sí mira tu repertorio. Seleccionar no es aplicar automáticamente: la respuesta se construye a partir de la información disponible.

ATENCIÓN	RESPIRACIÓN	MOVIMIENTO	ENCUENTRO / CONTEXTO	NINGUNA TODAVÍA
☐ Check-in · ancla · volver a una acción	☐ Ritmo confortable · movimiento diafragmático · espiración	☐ Apoyo · movilidad · ritmo · pausa corporal	☐ Comunicación accesible · mediación · modificar contexto · apoyo	☐ Esperar · observar · reunir más información
Mi elección: _____	Mi elección: _____	Mi elección: _____	Mi elección: _____	Mi elección: _____

¿Por qué esta posibilidad responde a la información que tengo?

4. Ofrezco sin imponer y observo nuevamente

CÓMO LA OFRECERÍA	¿CÓMO RESPONDIÓ LA PERSONA?	¿QUÉ HAGO AHORA?
Una propuesta breve que deje espacio para aceptar, modificar o rechazar: _____ _____	¿Qué observé después de ofrecer? _____ _____	☐ Mantengo ☐ Ajusto ☐ Cambio ☐ Detengo ☐ Necesito comprender más

SI APARECE UN CONFLICTO: ESCUCHO → CLARIFICO → RECONOZCO NECESIDADES → GENERAMOS ALTERNATIVAS → ACORDAMOS

5. Mi mapa profesional

Conserva estas preguntas como una guía para futuras situaciones. No constituyen una receta lineal: puedes volver a ellas tantas veces como sea necesario.

¿Qué observo?	¿Qué estoy interpretando?
¿Qué todavía no sé?	¿Cómo puedo conocer más?
¿Puede comunicar de forma accesible?	¿Qué necesita esta situación?
¿Qué puedo ofrecer sin imponer?	Después de ofrecer, ¿qué observo?

PRIMERO CONSTRUIMOS REPERTORIO. LUEGO DESARROLLAMOS CRITERIO PARA UTILIZARLO.

Porque comprender también es una estrategia.

Mi compromiso de continuidad: Una pregunta, criterio o aprendizaje que quiero llevar a mi práctica:
