

Formulario de Práctica — Día 1

Aprende a Acompañar

"¿Por qué sigo insegura?"

Facilitadora: Fely Luna

Nombre:

Fecha:

Antes de comenzar...

¿Con qué actitud llegas hoy? Marca las que deseas practicar durante esta formación:

- ☐ Quiero aprender
- ☐ Me permito equivocarme
- ☐ Tomo acción en mí
- ☐ Comparto lo que aprendo
- ☐ Voy por resultados tangibles

Reflexión Inicial

1. ¿Qué fue lo que más resonó contigo de esta clase?

2. ¿Qué parte de la clase sentiste que hablaba directamente de ti?

Detectando el verdadero problema

3. Cuando acompañas o imaginas acompañar a alguien... ¿Qué suele pasar dentro de ti?

- ☐ Me bloqueo
- ☐ No sé qué preguntar

- ☐ Siento que improviso
- ☐ Tengo miedo a equivocarme
- ☐ Me presiono por ayudar
- ☐ Me desconecto emocionalmente
- ☐ Otro: _____

4. ¿Qué miedo aparece con más fuerza en sesión?

- ☐ Miedo a no saber conducir
- ☐ Miedo a quedarme en blanco
- ☐ Miedo a hacer daño
- ☐ Miedo a no ayudar
- ☐ Miedo a no ser suficiente
- ☐ Miedo a decepcionar
- ☐ Otro: _____

5. Completa esta frase:

"Siento que todavía no estoy lista porque..."



Aplicando lo Aprendido

6. Piensa en una situación concreta donde te hayas sentido perdida acompañando. ¿Qué ocurrió?

7. En ese momento... ¿Qué intentabas hacer?

8. ¿Qué te hubiera gustado poder hacer diferente?

De improvisar → a conducir

9. ¿En qué momentos sientes que "sigues" al consultante en lugar de conducir la sesión?

10. ¿Qué crees que cambiaría en tu vida si pudieras acompañar con claridad y calma?

Preguntas de Oro

Respóndelas sin pensar demasiado:

- ✨ ¿Cuántas veces has terminado una sesión preguntándote si realmente ayudaste?
- ✨ ¿Y si el problema nunca fue falta de conocimiento?
- ✨ ¿Qué versión de ti aparecería si dejaras de sentirte perdida en sesión?

Integración Emocional

11. ¿Qué conversación aparece en tu mente cuando sientes que la sesión "se te está yendo"?

12. ¿Qué necesitas empezar a creer sobre ti para acompañar con más seguridad?

Mi aprendizaje WOW

Escribe una frase, toma de conciencia o aprendizaje que quieras recordar de esta clase:

Acción de Hoy

¿Qué pequeña acción concreta vas a tomar después de esta clase?

- ☐ Practicar preguntas
- ☐ Hacer una sesión de práctica
- ☐ Observar mis bloqueos
- ☐ Compartir lo aprendido
- ☐ Dejar de seguir acumulando información
- ☐ Otro: _____

"No te falta capacidad... te falta estructura para conducir con claridad."

Fely Luna · Instituto Alma Fem · BIODESCODIFICACIÓN