

Aprende a Acompañar

Día 3: Guía sesiones con el
Método CLARA™

¿Qué vas a descubrir hoy?

- ✓ *Emociones primarias y secundarias*
- ✓ *El Iceberg Emocional*
- ✓ *Ejercicio Interactivo*
- ✓ *Las 5 fases del Método CLARA™*
- ✓ *El mapa*

1

Día 1: ¿Por qué
sigo insegura?

Aprende a
Acompañar

2

Día 2: Detectar
y reconducir

3

Día 3: Método
CLARA™

*¿Qué aprendizaje Valiso
tuviste ayer?*

Lo que descubriste ayer

- ✓ *Hay señales claras de sesión ok*
- ✓ *La evasión no es mala voluntad*
- ✓ *El cuerpo habla antes que la mente*
- ✓ *Reconducir es volver al foco*
- ✓ *Tienes preguntas que funcionan*
- ✓ *El protocolo S.O.S*
- ✓ *El semaforo como herramienta*

*¡Hoy es tu último día
para recibir el regalo!
Checklist Higiene Emocional*



Emociones Primarias y Secundarias

*Cómo reconocer cuándo la persona
todavía no ha llegado al resentir
biológico*

*La emoción que escuchas no siempre es
la emoción que necesita ser
acompañada*

*"Uno de los errores más comunes al
acompañar es creer que la primera emoción
que aparece es la emoción central del
conflicto"*

Y muchas veces no es así.

- ✓ *Con frecuencia la emoción*
- ✓ *Que aparece primero*
- ✓ *Es una emoción de protección*
- ✓ *Una emoción que ayuda a la persona*
- ✓ *A no contactar con algo más vulnerable*

¿Qué es una emoción secundaria?

*Una emoción que aparece para
protegernos de sentir otra emoción
más profunda.*

Ejemplos

 *Enojo*

 *Irritación*

 *Indiferencia*

 *Descontento*

- ✓ *No significa que sea falsa.*
- ✓ *La persona realmente la siente.*
- ✓ *Lo que pasa es que está cubriendo*
- ✓ *Algo más profundo.*

¿Qué es una emoción primaria?

¿Qué es una emoción primaria?

*La emoción más vulnerable asociada a
la experiencia vivida.*

EMOCIONES QUE MÀS EXPERIMENTO

EMOCIONES QUE MÀS EXPERIMENTO



MIEDO

ALARMA
TERROR
NERVIOSISMO
AFLICCIÒN
SHOCK PÀNICO
TENSÌÒN
ANGUSTIA
HISTERISMO
DESASOCIEGO
TEMOR
PREOCUPACIÒN
HORROR
ANSIEDAD
SUSTO



TRISTEZA

PESAR, PENA
TORMENTO
PESIMISMO
DECEPCIÒN
REMORDIMIENTO
AÑORANZA
HUMILLACIÒN
DEPRESIÒN
SUPLICIO, CULPA
AISLAMIENTO
DERROTA
INSULTO
MELANCOLÌA
ABANDONO
DESÀNIMO
LÀSTIMA
DESESPERACIÒN
INFELICIDAD
DOLOR
DESALIENTO
ARREPENTIMIENTO
SOLEDAD
INSEGURIDAD
APATIA



VERGÜENZA

BOCHORNO
DESHONRA
MANCHA
INFAMIA
HUMILLACIÒN
ESTIGMA
DESHONOR
DEGRADACIÒN
MANCILLA
CAÌDA



ASCO

REPUGNANTE
INMUNDO
GUARRO
PEGAJOSO
IMPURO
APESTOSO
FÈTIDO
RECHAZO
SUCIO
BABOSO
VISCOSO
RESISTENCIA



AMOR

ADORACIÒN
ATRACCIÒN
SENTIMENTALISMO
AÑORANZA
AFECTO
CUIDADO
DESEO
CAPRICHOS
TERNURA
PASIÒN
CARIÑO
COMPASIÒN
SIMPATÌA
CONMISERACIÒN



SORPRESA

ASOMBRO
ADMIRACIÒN
ESTUPOR
PASMO



ALEGRIA

FELICIDAD
EUFORIA
CONTENTO
TRIUNFO
FASCINACIÒN
DICHA
ESPERANZA
ENTUSIASMO
ESTÌMULO
INPACIENCIA
ALIVIO
AGRADECIMIENTO
DELEITE
GOZO
SATISFACCIÒN
JUBILO
BUEN HUMOR
ÈXTASIS
ORGULLO
REGOCIJO



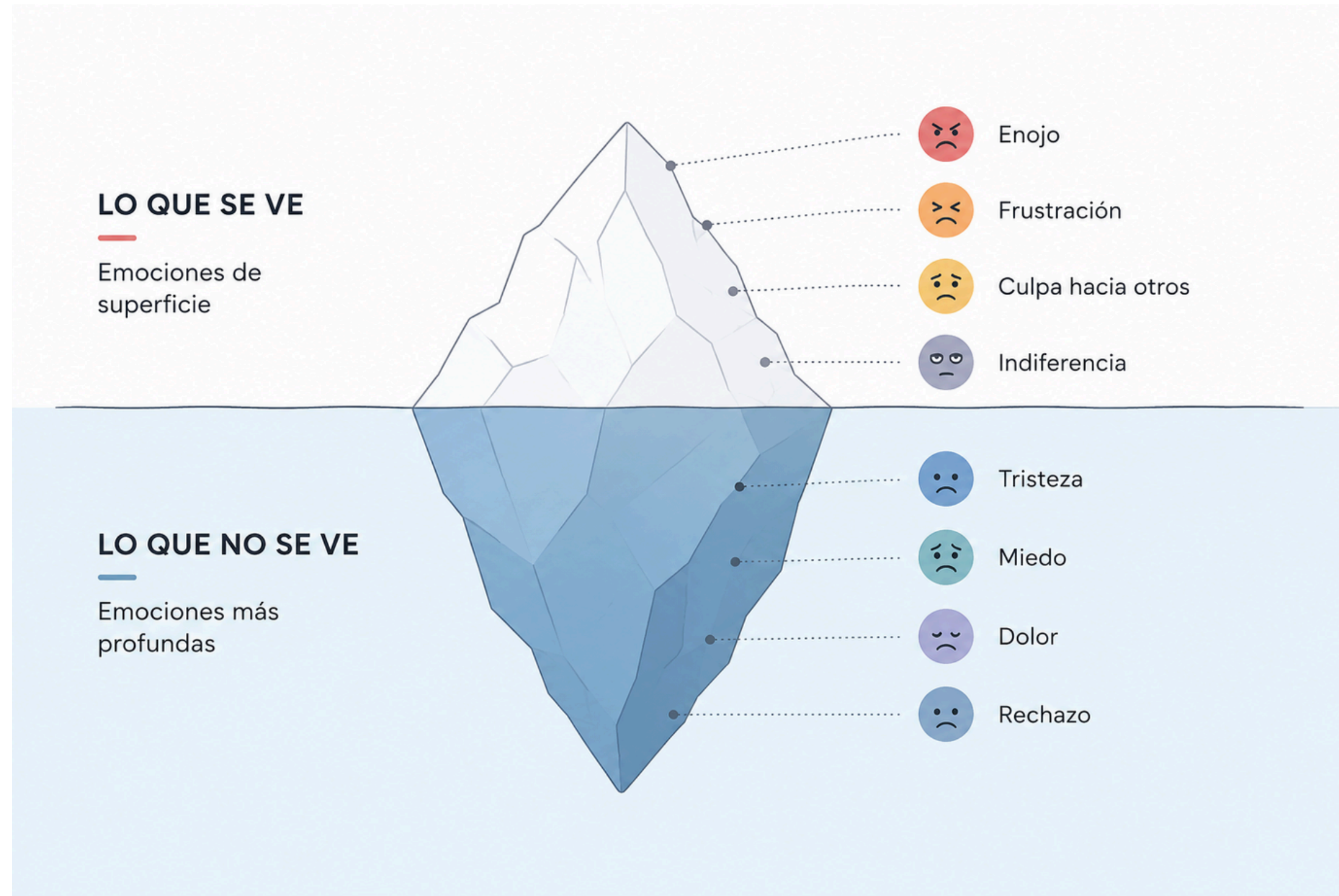
IRA

ENOJO
MAL HUMOR
INDIGNACIÒN
VENGANZA
DESPRECIO
IRRITACIÒN
FASTIDIO
DESAGRADO
ENVIDIA
INQUIETUD
CÒLERA
RESENTIMIENTO
RENCOR
HOSTILIDAD
MENOSPRECIO
ODIO
ENFADO
VIOLENCIA
FURIA

- ✓ *Cuando llegamos a esta emoción*
- ✓ *Suele ocurrir algo diferente*
- ✓ *El cuerpo cambia*
- ✓ *La respiración cambia*
- ✓ *La sesión empieza a moverse*



El Iceberg Emocional™



- ✓ *La mayoría de las personas*
- ✓ *Llegan hablando desde la parte visible del iceberg*
- ✓ *Nuestro trabajo no es empujarlas*
- ✓ *Es acompañarlas para descubrir qué hay debajo*

Ejemplo de sesión

Consultante:

“Estoy muy enojada con mi esposo.”

Lo que suele aparecer debajo

 "Tengo ira."



EMOCIONES QUE MÀS EXPERIMENTO



EMOCIONES QUE MÀS EXPERIMENTO



MIEDO

ALARMA
TERROR
NERVIOSISMO
AFLICCIÒN
SHOCK PÀNICO
TENSIÒN
ANGUSTIA
HISTERISMO
DEASOCIEGO
TEMOR
PREOCUPACIÒN
HORROR
ANSIEDAD
SUSTO



TRISTEZA

PESAR, PENA
TORMENTO
PESIMISMO
DECEPCIÒN
REMORDIMIENTO
AÑORANZA
HUMILLACIÒN
DEPRESIÒN
SUPLICIO, CULPA
AISLAMIENTO
DERROTA
INSULTO
MELANCOLIA
ABANDONO
DESÀNIMO
LÀSTIMA
DESESPERACIÒN
INFELICIDAD
DOLOR
DESALIENTO
ARREPENTIMIENTO
SOLEDAD
INSEGURIDAD
APATIA



VERGÜENZA

BOCHORNO
DESHONRA
MANCHA
INFAMIA
HUMILLACIÒN
ESTIGMA
DESHONOR
DEGRADACIÒN
MANCILLA
CAIDA



ASCO

REPUGNANTE
INMUNDO
GUARRO
PEGAJOSO
IMPURO
APESTOSO
FÈTIDO
RECHAZO
SUCIO
BABOSO
VISCOSO
RESISTENCIA



AMOR

ADORACIÒN
ATRACCIÒN
SENTIMENTALISMO
AÑORANZA
AFECTO
CUIDADO
DESEO
CAPRICHOS
TERNURA
PASIÒN
CARIÑO
COMPASIÒN
SIMPATIA
CONMISERACIÒN



SORPRESA

ASOMBRO
ADMIRACIÒN
ESTUPOR
PASMO



ALEGRIA

FELICIDAD
EUFORIA
CONTENTO
TRIUNFO
FASCINACIÒN
DICHA
ESPERANZA
ENTUSIASMO
ESTÌMULO
INPACIENCIA
ALIVIO
AGRADECIMIENTO
DELEITE
GOZO
SATISFACCIÒN
JUBILO
BUEN HUMOR
ÈXTASIS
ORGULLO
REGOCIJO



IRA

ENOJO
MAL HUMOR
INDIGNACIÒN
VENGANZA
DESPRECIO
IRRITACIÒN
FASTIDIO
DESAGRADO
ENVIDIA
INQUIETUD
CÒLERA
RESENTIMIENTO
RENCOR
HOSTILIDAD
MENOSPRECIO
ODIO
ENFADO
VIOLENCIA
FURIA

Señales de que la persona está acercándose a una emoción primaria

- ✓ *La voz cambia.*
- ✓ *Hay silencios.*
- ✓ *Aparecen lágrimas.*
- ✓ *El cuerpo se activa.*
- ✓ *Disminuye la narrativa.*

Señales de que la persona está acercándose a una emoción primaria

- ✓ *La voz cambia.*
- ✓ *Hay silencios.*
- ✓ *Aparecen lágrimas.*
- ✓ *El cuerpo se activa.*
- ✓ *Disminuye la narrativa.*

"Aquí es donde muchas veces comienza el verdadero trabajo emocional."





Ejercicio Interactivo

¿Primaria o Secundaria?

Caso 1

“Estoy furiosa con mi jefe.”

 *Primaria*

 *Secundaria*

Ejercicio Interactivo

¿Primaria o Secundaria?

Caso 1

“Estoy furiosa con mi jefe.”

 *Primaria*

 *Secundaria*

Respuesta  *Secundaria*

Caso 2

“Tengo miedo de quedarme sola.”

 *Primaria*

 *Secundaria*

Caso 2

“Tengo miedo de quedarme sola.”

 *Primaria*

 *Secundaria*

RESPUESTA  *Primaria*

Caso 3.

“No me importa lo que piense mi madre.”

 *Primaria*

 *Secundaria*

Caso 3.

“No me importa lo que piense mi madre.”

 *Primaria*

 *Secundaria*

RESPUESTA  *Secundaria*

La indiferencia suele funcionar como protección.

Las emociones secundarias suelen:

- *Explicar.*
- *Acusar.*
- *Justificar.*
- *Defender.*

Las emociones primarias suelen:

- *Vulnerabilizar.*
- *Exponer una necesidad.*
- *Mostrar dolor.*

En lugar de preguntar

¿Por qué estás enojada?

Empieza a preguntar

*"¿Qué emoción podría estar intentando
proteger este enojo?"*

"Llegar a una emoción primaria no depende únicamente de hacer una buena pregunta."

"También depende del momento adecuado."

"De la regulación."

"De la contención."

"Y de saber dónde estás dentro de la sesión."



*¿Y si hubiera 5 fases claras
para cualquier sesión?*

Método CLARA™

- *C — Contener: crear seguridad*
- *L — Leer: detectar el conflicto*
- *A — Acompañar: guiar sin invadir*
- *R — Reconducir: volver al foco*
- *A — Anclar: resignificar y cerrar*

C — Contener: ¿qué haces?

- *Crear espacio de seguridad*
- *Escuchar sin juzgar*
- *Validar la emoción presente*
- *Abrir sin invadir*
- *Sostener para entrar al conflicto*

L — Leer: ¿qué haces?

- *Observar el cuerpo y el tono*
- *Detectar carga emocional real*
- *Identificar el conflicto detrás*
- *Separar lo que cuenta de lo que es*
- *Preguntar hacia el foco real*

A — Acompañar: ¿qué haces?

- *Preguntas sin juicio ni dirección*
- *Sostener el silencio si aparece*
- *Acompañar sin rescatar*
- *Mantener presencia y dirección*
- *Guiar sin imponer el camino*

R — Reconducir: ¿qué haces?

- *Reconocer la evasión sin juzgar*
- *Nombrar lo que observas*
- *Volver al foco con una pregunta*
- *¿Cómo conecta eso con tu tema?*
- *Sostener la dirección emocional*

A — Anclar: ¿qué haces?

- *Resignificar la experiencia*
- *Cambiar la percepción del conflicto*
- *Crear nueva referencia emocional*
- *¿De qué te diste cuenta?*
- *Cerrar con sensación de bienestar*



Aplicando lo Aprendido

Escribe en un minuto
Que descubriste en esta lección

Escribe ahora mismo los aprendizajes ya que si
NO SE FIJAN SE PIERDEN

