

Guía Tremenda — para el — Acompañamiento

Versión para Principiantes



Introducción

Para quién es esta guía

Esta guía está pensada para personas que:

- están empezando a acompañar,
- sienten que “tienen que hacer algo” en sesión,
- se confunden entre intervenir, acompañar o quedarse en silencio,
- buscan algo práctico, pero sin empujar procesos.

No es una guía para:

- hacer terapia perfecta,
- aplicar técnicas de memoria,
- “lograr resultados” rápido.

Es una guía para **no hacer de más** cuando todavía no hay claridad.

Si sos principiante, esta guía busca darte algo simple: criterio, calma y orientación básica.

Si tenés más experiencia, puede servirte como:

recordatorio,
reordenamiento,
o ajuste fino.

No hace falta leerla de una vez.

Cada capítulo puede acompañarte en momentos distintos del camino.

Capítulo 0

Cómo escuchar

La base del acompañamiento (ECP)

Antes de decidir si acompañar, intervenir o trabajar con partes, hay algo imprescindible:

saber escuchar de una manera que no empuje.

Eso es lo que propone el **Enfoque Centrado en la Persona (ECP)**.

No es una técnica.

Es una actitud concreta en la forma de estar con el otro.

Sin esta base, cualquier intervención —por más correcta que sea— tiende a volverse empuje.

1. Qué significa escuchar desde el ECP

Escuchar desde el ECP **no es:**

- aconsejar,
- interpretar,
- diagnosticar,
- llevar a algún lado.

Escuchar desde el ECP **es:**

- comprender desde el marco del otro,
- no imponer ritmo,
- no corregir la experiencia.

En términos simples:

Escuchar es crear un espacio donde la persona pueda ser como es, sin defenderse.

2. Las tres actitudes básicas del ECP (en lenguaje simple)

1. Autenticidad

Ser real. No actuar un rol.

No significa decir todo lo que se piensa, sino **no esconderse detrás de técnicas.**

Ejemplo:

- “No sé todavía qué hacer con esto, pero estoy acá con vos.”

Eso humaniza y regula.

2 Comprensión empática

No es “sentir lo mismo”.

Es **entender cómo es para el otro.**

Ejemplo:

- “Para vos esto es muy confuso y agotador.”

No se explica.

No se interpreta.

Se devuelve lo que se escucha.

3 Aceptación incondicional

No juzgar la experiencia.

No corregir.

No decir “no deberías sentir eso”.

Ejemplos:

- “Tiene sentido que te cuides así.”
- “Es comprensible que aparezca ese freno.”

Esto baja defensas internas.

3. Cómo se escucha mal cuando falta ECP

Algunos errores típicos:

- escuchar para responder,
- escuchar para intervenir,
- escuchar para “hacer avanzar”.

Ejemplo:

Persona: “No sé qué me pasa.”

Acompañante: “¿Desde cuándo? ¿Por qué creés que es?”

Eso **no es escucha ECP**, aunque sea bienintencionado.

4. Cómo se escucha bien desde el ECP

Escuchar bien se nota porque:

- la persona se calma un poco,
- habla más lento,
- se siente entendida,
- no se defiende.

Ejemplo:

Persona: “No sé qué me pasa.”

Acompañante: “No sabés qué te pasa... y eso te inquieta.”

Nada más.

Eso **ya es intervención**.

5. Por qué el ECP va antes que IFS

IFS funciona bien solo si:

- la persona se siente segura,
- no está siendo empujada,
- hay aceptación de lo que aparece.

Eso lo da el ECP.

Sin ECP:

- IFS se vuelve técnico,
- las partes se cierran,
- aparece adaptación en lugar de proceso.

El orden es siempre:

1. Escuchar (ECP)
2. Decidir si acompañar o estar
3. Elegir intervención (IFS u otra)

6. Regla simple

Si dudás, volvé a esto:

**¿Estoy entendiendo a esta persona
o estoy tratando de llevarla a algún lado?**

Si es lo segundo,
volvó a escuchar.

Para cerrar este capítulo

El ECP no es algo que se “aplica”.

Es **la forma en que estás presente.**

Todo lo que viene después —acompañar, intervenir, trabajar con partes—

solo funciona bien si esta base está viva.

Capítulo 1

Cómo escuchar (de verdad)

Antes de empezar

Escuchar no es una técnica.

Y tampoco es quedarse callado.

Escuchar, en acompañamiento, es **crear un espacio donde la otra persona pueda ordenarse sin ser empujada.**

La mayoría de las dificultades que aparecen en sesión no se deben a que falten herramientas, sino a que la escucha se pierde muy rápido.

Este capítulo es la base práctica de todo lo demás. Sin esto, ninguna intervención funciona bien.

1. Qué solemos hacer cuando empezamos (y no ayuda)

Cuando uno empieza a acompañar, suele:

- querer ayudar rápido,
- hacer muchas preguntas seguidas,
- interpretar lo que el otro dice,
- buscar sentido antes de tiempo,
- intentar “llevar la sesión a algún lado”.

Nada de esto es mala intención.

Pero suele tener un efecto claro: **la persona se desorganiza más.**

Ejemplo típico:

Persona: “No sé qué me pasa... estoy como mareado.”

Acompañante:

– “¿Desde cuándo?”

– “¿Te pasa siempre?”

– “¿Tiene que ver con tu infancia?”

Resultado: más confusión, más tensión.

2. Qué es escuchar en acompañamiento

Escuchar no es:

- entender,
- interpretar,
- explicar,
- conducir.

Escuchar es **seguir el ritmo interno del otro**, no el propio.

Eso implica tres cosas muy concretas:

1. No apurarse
2. No agregar complejidad
3. No pedir más de lo que la persona puede dar

3. Una regla simple

Si dudás entre hablar o callarte, usá esta regla:

Si lo que vas a decir agrega claridad, decilo.

Si agrega presión, no lo digas.

Al principio no siempre es fácil notar la diferencia.

Y eso es normal.

Cuando no estás seguro, **menos es más.**

4. Escuchar también es regular el ritmo

Muchas personas llegan hablando rápido, mezclando temas o perdiéndose.

Escuchar no es seguir ese ritmo.

Escuchar es **bajarlo**.

Frases simples que ayudan mucho:

- “Vamos despacio.”
- “Una cosa por vez.”
- “Quedémonos un momento ahí.”

No son intervenciones profundas, pero **organizan el sistema**.

5. Escuchar no es quedarse pasivo

Escuchar no es desaparecer.

No es dejar sola a la persona.

Escuchar bien se siente así:

- la persona se siente acompañada,
- no empujada,
- no interrogada,
- no evaluada.

Muchas veces basta con:

- asentir,
- reflejar una frase,
- devolver una palabra clave.

Ejemplo:

Persona: “Me bloqueo y no puedo responder.”

Acompañante: “Te bloqueás.”

(silencio)

Ese silencio **no es vacío**.

Es presencia.

6. Un error muy común: escuchar para intervenir

Cuando empezamos, solemos escuchar pensando:
“¿Qué hago ahora?”

Eso saca de la escucha.

Una escucha más útil es esta:

“¿Qué está pasando en esta persona ahora mismo?”

No para resolverlo,
sino para **entender el momento**.

Las intervenciones vienen después.

7. Señal de que estás escuchando bien

No es que la sesión “avance”.

Es algo más simple:

- la persona respira un poco mejor,
- habla más lento,
- se ordena sola,
- aparece silencio sin incomodidad.

Eso ya es trabajo.

Para cerrar este capítulo

Si al leer esto pensás:

“No sé si sabría hacerlo en vivo”,
vas bien.

Escuchar no se aprende de golpe.

Se afina con práctica, error y revisión.

Lo importante para empezar es esto:

No empujes.

No te adelantes.

No te exijas hacerlo perfecto.

Acompañar o estar

(la decisión central)

Antes de aprender técnicas, hay una decisión mucho más importante que tomar en cada sesión:

**¿Esta persona necesita que la acompañe...
o necesita que esté?**

Todo el trabajo posterior depende de esto.

1. El error más común al empezar

Cuando uno empieza a acompañar, suele asumir algo sin darse cuenta:

“Si la persona habla, yo tengo que hacer algo.”

Ese supuesto genera dos problemas:

- intervenir de más,
- intervenir fuera de tiempo.

2. Qué significa “acompañar”

Acompañar es **intervenir de forma activa y cuidada** para ayudar a que la persona se organice.

Acompañás cuando la persona:

- se pierde,
- se confunde,
- se intensifica,
- no puede sostener sola lo que aparece.

Acompañar **no es dirigir** ni resolver.

Es **ayudar a que el proceso continúe sin desbordarse**.

Ejemplo:

Persona: “Me vienen muchas cosas juntas y no puedo ordenarlas.”

Ahí **acompañar** ayuda.

3. Qué significa “estar”

Estar es **presencia sin dirección**.

No es pasividad.

No es abandono.

Es **no interferir cuando el sistema se está organizando solo**.

Estás cuando la persona:

- está conectando,
- está asentando algo,
- está en silencio con sentido,
- está procesando sin perderse.

Ejemplo:

Persona: se queda en silencio, respira más lento, parece presente.

Ahí **estar** es lo más cuidadoso.

4. Señales claras para decidir

Señales de que conviene ACOMPAÑAR

- habla muy rápido,
- mezcla muchos temas,
- se agita,
- se confunde,
- se bloquea y se pierde.

Señales de que conviene ESTAR

- el silencio no es incómodo,
- la respiración baja,
- la persona parece conectada,
- hay pausas naturales.

Si dudás, elegí **estar primero**.

Acompañar siempre puede venir después.

5. Un ejemplo típico (muy común)

Persona: “Me quedo en blanco... no sé qué decir.”

Un principiante suele pensar:

“Tengo que ayudarlo a salir del bloqueo.”

Pero muchas veces ese “blanco” es:

- una pausa,
- un freno protector,
- un momento de reorganización.

Primero **estás**:

- presencia,
- silencio,
- ritmo bajo.

Solo si la persona se pierde más, **acompañás**.

6. Estar también es una acción

Esto es importante para sacarse culpa.

Estar:

- regula,
- contiene,
- organiza,
- permite que aparezca algo nuevo.

No es “no hacer nada”.

Es **no hacer de más**.

Muchos procesos profundos ocurren:

- cuando no preguntás,
- cuando no interpretás,
- cuando no empujás.

7. Error frecuente: acompañar por ansiedad propia

A veces intervenimos no porque el otro lo necesita, sino porque **nosotros estamos incómodos**.

Señales de eso:

- ganas de hablar rápido,
- miedo al silencio,
- urgencia por “hacer bien la sesión”.

En esos casos, volver a estar suele ordenar todo.

8. Una frase clave para principiantes

Si no sabés qué hacer, preguntate esto:

**¿Mi intervención ayuda a esta persona...
o me ayuda a mí a sentirme más tranquilo?**

La respuesta suele ser clara.

Para cerrar este capítulo

Acompañar y estar **no son opuestos**.

Son dos formas complementarias de presencia.

Aprender a acompañar no es aprender a intervenir más, sino aprender **cuándo intervenir y cuándo no**.

En el próximo capítulo vamos a entrar en lo concreto:

qué hacer cuando decidís acompañar,

con un manual simple y práctico de intervenciones básicas.

Capítulo 3

Cómo acompañar cuando decidís acompañar

(manual básico de intervenciones)

En el capítulo anterior vimos algo clave:
no siempre hay que intervenir.

Pero cuando decidís que sí conviene acompañar, aparece la pregunta inevitable:

¿Qué hago exactamente?

Este capítulo responde eso, de la forma más simple posible.

1. Una aclaración importante antes de empezar

Acompañar **no es hacer muchas cosas.**

Es hacer **una cosa bien elegida.**

Un error muy común al empezar es:

- recortar,
- ordenar,
- regular,
- preguntar,
- interpretar...

todo junto.

Eso **desorganiza más.**

👉 Regla básica:

Elegí una sola intervención por vez.

2. Las 4 formas básicas de acompañar

Cuando acompañás, casi todo lo que hacés entra en una de estas cuatro acciones:

1. **Recortar**
2. **Ordenar**
3. **Bajar la intensidad**
4. **Prestar presencia activa**

No hace falta inventar nada más.

3. Recortar

Cuando hay confusión o exceso de información

Recortar sirve cuando:

- la persona mezcla muchas cosas,
- habla en general,
- no sabe qué le pasa.

Recortar **no es analizar**,
es **acotar el campo**.

Frases simples:

- “De todo eso, ¿qué es lo más presente ahora?”
- “¿Eso es más confusión o más tensión?”
- “¿Eso está más en el cuerpo o en la cabeza?”

Error típico del principiante

Querer entender todo.

👉 No hace falta entender todo.

Hace falta **elegir una cosa**.

4. Ordenar

Cuando hay partes o movimientos mezclados

Ordenar sirve cuando:

- aparecen impulsos opuestos,
- hay ambivalencia,
- algo quiere y algo frena.

Ordenar es **poner palabras claras**, no interpretar.

Frases útiles:

- “Por un lado querés hablar, y por otro algo te frena.”
- “Primero aparece el miedo y después el bloqueo, ¿puede ser?”

Error típico

Explicar de más.

👉 Ordenar es **describir**, no explicar.

5. Bajar la intensidad

Cuando hay activación o desborde

Bajar intensidad sirve cuando:

- hay ansiedad,
- llanto intenso,
- agitación,
- bloqueo fuerte.

Antes de cualquier exploración, **hay que regular**.

Intervenciones simples:

- “No hay apuro.”
- “Mirá alrededor un momento.”
- “Notá el apoyo del cuerpo en la silla.”

Error típico

Seguir explorando con intensidad alta.

👉 Con intensidad alta, **no se profundiza**, se desorganiza.

6. Prestar presencia activa

Cuando necesita sostén sin dirección

Esta es una de las formas más finas de acompañar.

Sirve cuando:

- la persona está frágil,
- algo aparece pero no se puede trabajar,
- hay miedo o vergüenza.

No dirigís.

No interrogás.

Estás disponible.

Frases posibles:

- “Estoy acá.”
- “Seguimos a tu ritmo.”
- “No hace falta ir más lejos.”

Error típico

Sentir que “no estás haciendo nada”.

👉 Estás haciendo mucho: **estás sosteniendo.**

7. Cómo elegir cuál usar

Si estás perdido, usá esta guía rápida:

- Confusión → **Recortar**
- Ambivalencia → **Ordenar**
- Activación → **Bajar intensidad**
- Fragilidad → **Presencia activa**

Elegí una.

Esperá.

Observá qué pasa.

8. Una señal de buena intervención

Una buena intervención se nota porque:

- la persona suspira,
- habla más lento,
- se ordena sola,
- aparece silencio con sentido.

Si después de intervenir hay:

- más confusión,
- más tensión,
- más urgencia,

probablemente fue demasiado o fuera de tiempo.

Para cerrar este capítulo

No necesitás:

- decir cosas brillantes,
- hacer intervenciones profundas,
- usar modelos complejos.

Necesitás:

**una intervención justa,
en el momento justo,
y después... esperar.**

En el próximo capítulo vamos a introducir **IFS**,
pero de forma muy simple y cuidada:
cómo empezar a trabajar con partes **sin forzar nada**.

Capítulo 4

Introducción a IFS

(trabajar con partes sin forzar nada)

En los capítulos anteriores aprendiste a:

- escuchar,
- decidir si acompañar o estar,
- intervenir de forma simple.

Ahora aparece una pregunta natural:

¿Cuándo empiezo a trabajar con partes?

La respuesta es importante:

no siempre, y no de golpe.

1. Qué es una “parte” (explicado simple)

Una parte es **una forma de reaccionar que aparece para protegernos.**

No es algo raro.

No es patológico.

No es “otra personalidad”.

Ejemplos cotidianos:

- una parte que se bloquea,
- una parte que se apura,
- una parte que se critica,
- una parte que se calla.

Si decís:

“Una parte de mí quiere hablar y otra se frena”

ya estás hablando en lenguaje IFS.

2. Qué es el Self (sin mística)

El Self no es un estado perfecto.

No es calma constante.

No es iluminación.

El Self es **la capacidad de notar lo que pasa sin quedar atrapado.**

Se nota cuando la persona puede decir cosas como:

- “Veo que me bloqueo.”
- “Hay miedo, pero puedo observarlo.”
- “Eso me pasa, pero no soy solo eso.”

Eso alcanza para empezar.

3. El error más común al empezar con IFS

El error típico es este:

“Ahora que apareció algo, tengo que trabajar con eso.”

No.

A veces:

- la parte aparece,
- pero no hay permiso,
- o no hay estabilidad,
- o no hay relación.

En esos casos, **seguir acompañando o estar** es mejor que “hacer IFS”.

4. La puerta de entrada: desmezcla simple

Antes de trabajar con una parte, necesitás una cosa:
que la persona no sea la parte.

Eso se llama **desmezcla**.

No hace falta usar esa palabra.

Frases simples:

- “¿Cómo te sentís hacia eso que aparece?”
- “¿Podés observarlo un poco?”
- “¿Eso sos vos entero o algo que te pasa?”

Si la persona puede mirar la parte, aunque sea un poco, **ya hay Self suficiente.**

5. Crear relación (no buscar información)

El objetivo inicial **no es entender la parte**, es **relacionarse con ella**.

Intervenciones muy básicas:

- saludarla,
- agradecerle que esté,
- reconocer que intenta ayudar.

Ejemplo:

“¿Podrías agradecerle por cuidarte de esta manera?”

Si la parte no responde, no pasa nada.

La relación **no se fuerza**.

6. El permiso: clave para no empujar

Antes de seguir, siempre conviene preguntar:

- “¿Está bien que sigamos con esto?”
- “¿Preferiría que vayamos más despacio?”
- “¿Hay algo que no quiera que toquemos?”

El permiso:

- regula,
- genera confianza,
- evita retraumatizar.

Si no hay permiso, **se para**.

Parar también es trabajar bien.

7. Cuando la parte no habla (muy común)

Esto es importante aclararlo.

A veces la parte:

- está,
- se siente,
- pero no dice nada.

Eso **no es un fracaso**.

En esos casos:

- acompañar en silencio,
- respetar su ritmo,
- no exigir explicación,

es lo más cuidadoso.

Muchas partes **necesitan presencia, no palabras**.

8. Señal de que IFS está funcionando bien

No es que “se resuelva algo”.

Es más simple:

- baja un poco la tensión,
- aparece alivio,
- la persona se siente acompañada,
- no hay urgencia.

Eso alcanza para cerrar.

Para cerrar este capítulo

Trabajar con partes no es entrar en profundidad rápido.
Es **crear condiciones para que algo pueda pasar, si tiene que pasar.**

IFS bien usado:

- no empuja,
- no invade,
- no acelera.

En el próximo capítulo vamos a ver algo muy concreto y muy frecuente:

qué hacer con el bloqueo, el miedo y las partes que frenan.

Bloqueo, miedo y partes que frenan

(qué hacer cuando “no pasa nada”)

Si acompañas personas, esto va a aparecer **todo el tiempo**:

- “Me bloqueo.”
- “Me quedo en blanco.”
- “No puedo.”
- “Siento que me voy.”

Este capítulo es para que sepas algo importante desde el inicio:

El bloqueo no es un problema a resolver.

Es una estrategia de cuidado.

1. Qué es realmente el bloqueo

El bloqueo no es falla.

No es resistencia “mala”.

No es falta de voluntad.

El bloqueo es **una parte que frena para evitar algo peor:**

- desborde,
- vergüenza,
- ridículo,
- dolor,
- exposición.

Cuando entendés esto, cambia todo.

2. Error común del principiante

Pensar:

“Tengo que ayudarlo a salir del bloqueo.”

Eso suele producir el efecto contrario:

- más tensión,
- más cierre,
- más confusión.

 **Primero se respeta el bloqueo.**

3. Primer paso: normalizar

Antes de cualquier intervención, decí algo simple:

- “Es normal que aparezca.”
- “Tiene sentido que te cuides así.”
- “No hay nada mal en esto.”

Esto **baja la amenaza interna**.

Muchas veces, solo con eso, el bloqueo se afloja un poco.

4. Segundo paso: diferenciar miedo y bloqueo

Ayuda mucho distinguir dos momentos:

- **Miedo**: aparece primero
- **Bloqueo**: aparece después para proteger

Preguntas simples:

- “¿Primero aparece el temor y después el bloqueo?”
- “¿El bloqueo viene a ayudarte a no pasar vergüenza, por ejemplo?”

Esto **ordena sin profundizar**.

5. Intervenciones básicas con partes que frenan

Cuando hay algo de estabilidad, podés probar **una sola** de estas preguntas:

- “¿Qué temés que pase si no te bloquearas?”
- “¿Desde cuándo hacés este trabajo?”
- “¿Qué estás intentando evitar?”

No interrogues.

Una pregunta.

Esperás.

6. Cuando la parte no quiere hablar

Esto pasa mucho y está bien.

Si la parte:

- está presente,
- se siente,
- pero no responde,

lo más cuidadoso es decir algo como:

- “Está bien que no quieras hablar.”
- “Podemos quedarnos acá sin pedirte nada.”

 **La relación importa más que la información.**

7. Acompañar en silencio (de verdad)

El silencio no es ausencia.

Es acompañar así:

- respirando,
- estando disponible,
- sin mirar el reloj,
- sin preparar la próxima pregunta.

Para un principiante esto cuesta, pero es aprendizaje clave.

8. Una señal clara de buen trabajo con bloqueo

No es que el bloqueo desaparezca.

Es que:

- ya no molesta tanto,
- se vuelve más suave,
- no genera pelea interna.

Eso es avance real.

9. Qué NO hacer (muy importante)

- No empujar a “sentir más”.
- No pedir recuerdos.
- No interpretar el origen.
- No buscar soluciones rápidas.

Eso suele activar más protección.

Para cerrar este capítulo

Si aprendés a trabajar bien con el bloqueo:

- evitás hacer daño,
- ganás mucha confianza,
- y la profundidad llega sola, cuando puede.

En el próximo capítulo vamos a ver algo que genera mucha confusión:

qué es la descarga (unburdening), cuándo aparece y cuándo no forzarla.

La descarga

(qué es, cuándo aparece y cuándo no forzarla)

La descarga suele generar expectativa, ansiedad o confusión, sobre todo cuando uno empieza.

Por eso lo primero es decirlo claro:

La descarga no es un objetivo.

Es una consecuencia posible.

1. Qué es la descarga (explicado simple)

Descargar no es:

- entender algo,
- hablar mucho,
- recordar,
- llorar fuerte.

Descargar es **soltar una carga que ya no hace falta sostener.**

Esa carga puede ser:

- una emoción,
- una tensión,
- una creencia,
- una imagen,
- una sensación corporal.

2. Qué NO es la descarga

Es importante aclararlo para no empujar:

- No es catarsis.
- No es desahogo emocional.
- No es “hacer que pase algo”.
- No es algo que el acompañante provoque.

Si intentás producirla, **dejás de acompañar**.

3. Cuándo una descarga puede aparecer

Una descarga suele aparecer cuando:

- hay suficiente presencia,
- la parte se siente acompañada,
- no hay apuro,
- no hay exigencia.

Muchas veces aparece:

- sin palabras,
- sin explicación,
- sin “sentido” narrativo.

Y eso está bien.

4. El error más común del principiante

Pensar:

“Si no hubo descarga, la sesión no fue profunda.”

Eso es falso.

Muchas sesiones valiosas:

- preparan el terreno,
- construyen confianza,
- suavizan el sistema.

La descarga puede venir después, o no.

5. Cómo acompañar una descarga si aparece

Si la descarga aparece:

- no la dirijas,
- no la interpretes,
- no la apures.

Intervenciones mínimas:

- “Dejá que pase.”
- “No hay nada que hacer ahora.”
- “Estoy acá.”

A veces lo mejor es **no decir nada**.

6. Descargas simbólicas (muy comunes)

Algunas personas descargan:

- soltando algo al agua,
- entregándolo a la tierra,
- dejándolo ir con el viento,
- transformándolo en luz.

No hace falta inventar nada sofisticado.

Si surge, se acompaña.

Si no surge, no se propone.

7. Cuando la parte “suelta” sin contar nada

Esto confunde mucho a principiantes.

Puede pasar que una parte:

- no explique,
- no recuerde,
- no hable,

y aun así **se relaje o se alivie**.

Eso también es descarga.

 **No todo necesita ser dicho.**

8. Señales de que hubo una descarga (aunque sea pequeña)

- respiración más profunda,
- sensación de alivio,
- relajación corporal,
- menos urgencia,
- más calma.

No hace falta algo espectacular.

9. Cuándo no insistir

No conviene buscar descarga si:

- la parte no quiere,
- hay fragilidad,
- no hay permiso,
- el sistema está cansado.

Forzar una descarga suele generar:

- retraimiento,
- desconfianza,
- cierre.

Para cerrar este capítulo

La descarga no se persigue.

Se **permite**.

IFS bien aplicado:

- crea condiciones,
- respeta tiempos,
- confía en el sistema.

En el próximo capítulo vamos a ver algo muy concreto y práctico:

cómo cerrar una sesión sin cortar el proceso ni dejarlo abierto de más.

Cómo cerrar una sesión

(cerrar sin cortar, cuidar sin empujar)

Cerrar una sesión **también es parte del acompañamiento**. No es un trámite final ni algo menor.

Un buen cierre:

- ordena lo vivido,
- regula el sistema,
- y deja a la persona mejor que como llegó.

1. El error más común al empezar

Crear que cerrar es:

- resumir todo,
- sacar conclusiones,
- “dejar algo claro”.

Eso suele **activar la cabeza** cuando el cuerpo recién está asentando.

👉 Cerrar no es explicar.

Es **acompañar el aterrizaje**.

2. Cuándo empezar a cerrar

No esperes a que “se termine el tiempo”.

Empezá a cerrar cuando notás que:

- el proceso bajó de intensidad,
- hay más calma,
- no hay urgencia por seguir.

A veces el cierre empieza **antes de los últimos minutos**.

3. Qué sí hace un buen cierre

Un cierre simple incluye tres movimientos:

1. **Registrar cómo está ahora**
2. **Nombrar lo más útil**
3. **Volver al presente**

Nada más.

4. Preguntas simples para cerrar

No hace falta usarlas todas. Elegí una o dos.

- “¿Cómo te vas ahora, comparado con el inicio?”
- “¿Qué fue lo más importante de hoy?”
- “¿Qué notás en el cuerpo ahora?”

Son preguntas de **integración**, no de análisis.

5. Qué NO hace falta en el cierre

No hace falta:

- interpretar,
- buscar causas,
- proponer tareas,
- abrir temas nuevos.

Si aparece algo nuevo importante, se puede decir:

“Lo dejamos acá y lo retomamos la próxima.”

Eso cuida el proceso.

6. Cerrar cuando no “pasó nada”

Esto es clave para principiantes.

Hay sesiones donde:

- no hubo descarga,
- no hubo gran avance,
- no hubo claridad.

Aun así, se puede cerrar bien.

Frases posibles:

- “Aunque parezca poco, algo se acomodó.”
- “No siempre se nota en el momento.”
- “Quedó más espacio que antes.”

Eso **valida el proceso**.

7. El cierre también regula el vínculo

Un buen cierre transmite:

- continuidad,
- seguridad,
- confianza.

Evita que la persona se vaya:

- activada,
- confundida,
- sola con algo abierto.

8. Señal de que el cierre fue adecuado

No es que la persona “entienda todo”.

Es que:

- se va más tranquila,
- más presente,
- con menos ruido interno.

Eso alcanza.

Para cerrar este capítulo

Cerrar bien es **no arruinar lo que se hizo**.

A veces el mejor cierre es:

- simple,
- breve,
- humano.

En el próximo y último capítulo vamos a revisar algo muy valioso:

los errores comunes de quienes empiezan y cómo salir de ellos sin castigarse.

Capítulo 8

Errores comunes al empezar

(y cómo salir de ellos)

Si estás empezando a acompañar, **vas a cometer errores**.
Eso no solo es normal: **es parte del aprendizaje**.

Este capítulo no es para corregirte,
sino para **que reconozcas rápido qué está pasando y
vuelvas a un lugar más simple**.

1. Empujar cuando algo se traba

Cómo se nota:

- apurás preguntas,
- insistís,
- querés “ayudar a avanzar”.

Qué suele pasar: más bloqueo, más tensión.

Cómo salir:

- bajá el ritmo,
- normalizá,
- volvé a estar.

Cuando algo se traba, empujar casi nunca ayuda.

2. Preguntar de más

Cómo se nota:

- muchas preguntas seguidas,
- la persona se confunde,
- perdés el hilo del momento.

Qué suele pasar: la persona se va a la cabeza.

Cómo salir:

- elegí **una sola pregunta**,
- esperá,
- observá qué pasa.

Una buena pregunta necesita espacio.

3. Interpretar demasiado rápido

Cómo se nota:

- explicás el porqué,
- conectás con la historia,
- “entendés” antes que la persona.

Qué suele pasar: la persona se adapta o se cierra.

Cómo salir:

- describí en vez de explicar,
- devolvé lo que ves,
- dejá que la comprensión emerja sola.

Comprender no es lo mismo que acompañar.

4. Usar técnicas fuera de tiempo

Cómo se nota:

- aplicás IFS porque “toca”,
- proponés descarga sin permiso,
- seguís el modelo más que el momento.

Qué suele pasar: el sistema se protege más.

Cómo salir:

- volvé a escuchar,
- preguntá por permiso,
- priorizá regulación antes que profundidad.

La técnica correcta fuera de tiempo también empuja.

5. Sentir que “no hiciste nada”

Este error es muy frecuente.

Cómo se nota:

- duda después de la sesión,
- sensación de inutilidad,
- comparación con otros.

Qué suele pasar: exigencia interna innecesaria.

Cómo salir:

- mirá el efecto, no la acción,
- notá si la persona se fue más regulada,
- recordá: estar también es trabajo.

No todo trabajo se nota como acción.

6. Confundir profundidad con intensidad

Cómo se nota:

- buscás emoción fuerte,
- creés que “pasó poco” si fue tranquilo.

Qué suele pasar: se fuerza el proceso.

Cómo salir:

- confiá en los procesos suaves,
- observá los cambios sutiles,
- respetá el ritmo del sistema.

Lo profundo no siempre es intenso.

7. Qué hacer cuando dudás (regla de oro)

Si no sabés qué hacer:

- 1. Escuchá**
- 2. Bajá el ritmo**
- 3. Elegí lo más simple**
- 4. Esperá**

Eso, casi siempre, es suficiente.

Para cerrar la Guía Tremenda para Principiantes

Si llegaste hasta acá y pensás:

“Esto es más sutil de lo que esperaba”

es una buena señal.

Acompañar no se trata de:

- hacerlo perfecto,
- intervenir siempre,
- lograr resultados visibles.

Se trata de:

**no empujar,
no desorganizar,
y confiar en el proceso.**

Esta guía no busca que sepas todo.

Busca que **no hagas de más**.

Y eso, cuando estás empezando,
ya es **mucho**.