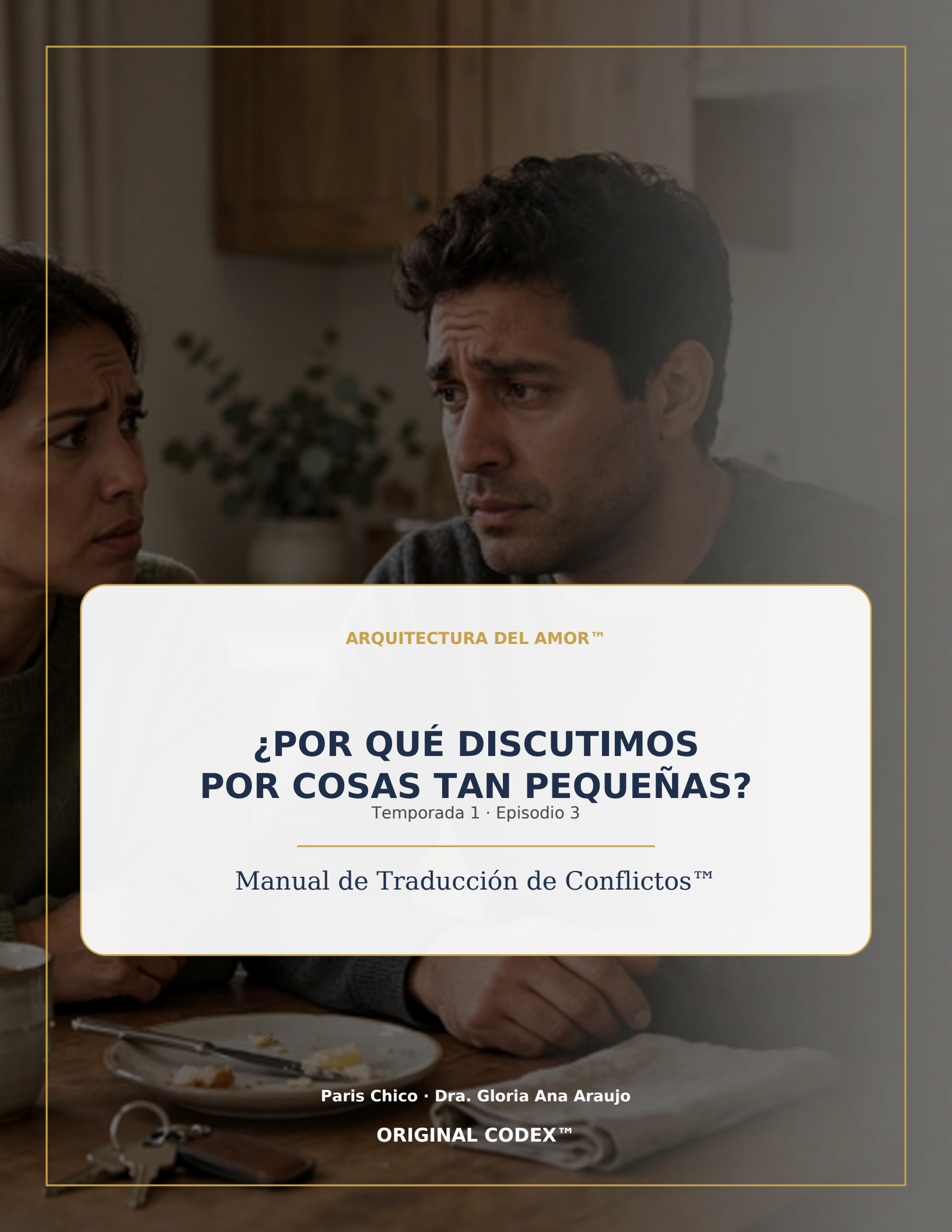




ARQUITECTURA DEL AMOR™

¿POR QUÉ DISCUTIMOS POR COSAS TAN PEQUEÑAS?

Temporada 1 · Episodio 3

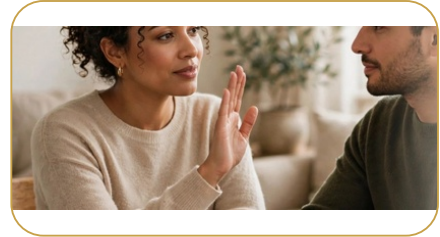
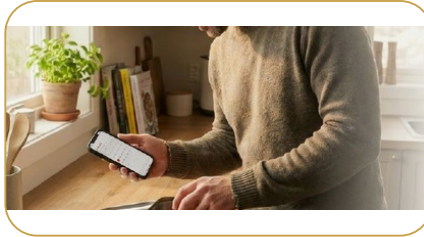
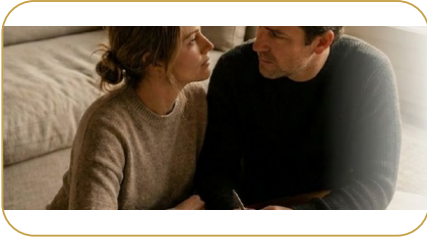
Manual de Traducción de Conflictos™

Paris Chico · Dra. Gloria Ana Araujo

ORIGINAL CODEX™

Índice

Esta guía acompaña el Episodio 3 y te ayuda a traducir una discusión pequeña hasta encontrar lo que realmente significó.



Cómo usar este workbook	03
Paso 1: Hecho visible	04
Paso 2: Interpretación	05
Paso 3: Emoción	06
Paso 4: Necesidad	07
Paso 5: Reclamo	08
Paso 6: Pedido	09
Paso 7: Límite claro	10
Mapa completo	11
Manual de Usuario™	12
Nueva conversación	13
Cierre de integración	14

Sugerencia: avanza una sola página a la vez. El objetivo no es contestar rápido, sino observar mejor.

Cómo usar este workbook



Este workbook no es para culparte ni para decidir quién ganó la discusión. Es para mirar con calma lo que se activa cuando una escena pequeña se siente más grande por dentro.

Cómo trabajarlo

- Elige una sola escena.
- Responde despacio.
- Separa el hecho de la historia que tu mente agregó.

Recordatorio

Si existe miedo, peligro o violencia, la prioridad no es analizar la relación: es protegerte y pedir ayuda.

Antes de empezar

Elige una discusión reciente que pareció pequeña desde afuera, pero que por dentro se sintió más grande.

Mi escena fue:

Paso 1: Hecho visible

Idea clave

Describe solo lo observable: lo que se vio, se dijo o se hizo. Aquí todavía no agregues intención ni motivo.

Hecho visible no es opinión. Es descripción.



El hecho visible fue:

Preguntas guía

- ¿Qué pasó exactamente?
- ¿Qué parte habría captado una cámara?
- ¿Qué información estoy agregando yo?

Paso 2: Interpretación

Idea clave

Después del hecho llega la historia interna. Aquí aparece el significado que tu mente le dio a la escena.

No estás juzgando tu interpretación. Solo la estás viendo.



Yo interpreté que eso significaba:

Preguntas guía

- ¿Lo leí como rechazo o descuido?
- ¿Lo leí como crítica, control o falta de prioridad?
- ¿Estoy seguro o lo estoy suponiendo?

Paso 3: Emoción

Idea clave

Debajo del reclamo suele haber una emoción más honesta. Nombrarla bien cambia la calidad de la conversación.

No escribas solo “me molesté”. Afiña la emoción.



La emoción que apareció fue:

Preguntas guía

- ¿Fue tristeza, miedo, enojo, vergüenza o soledad?
- ¿Qué había debajo de mi molestia?
- ¿Qué emoción me cuesta más reconocer?

Paso 4: Necesidad

Idea clave

Una necesidad no es una exigencia. Es algo humano que necesitaba ser visto, cuidado o hablado con más claridad.

Cuando la necesidad aparece, la discusión empieza a traducirse.



La necesidad escondida era:

Preguntas guía

- ¿Necesidad de apoyo?
- ¿Necesidad de respeto, claridad o descanso?
- ¿Qué estaba pidiendo lugar dentro de mí?

Paso 5: Reclamo

Idea clave

Muchas veces el reclamo es una necesidad sin lenguaje. Aquí mira cómo salió tu dolor hacia afuera.

No es para culparte. Es para reconocer la forma.



Mi reclamo sonó como:

Preguntas guía

- ¿Ataqué o me cerré?
- ¿Esperé que la otra persona adivinara?
- ¿Qué dije o qué dejé caer con tono de reproche?

Paso 6: Pedido

Idea clave

Un pedido no borra el dolor, pero le da dirección. Aquí conviertes reacción en claridad.

Pedir mejor no es perder fuerza. Es ganar precisión.



Mi pedido claro sería:

Preguntas guía

- ¿Qué necesito pedir sin atacar?
- ¿Qué sería concreto y posible?
- ¿Cómo puedo decirlo sin culpar?

Paso 7: Límite claro

Idea clave

Comprender no significa permitir. Un límite claro cuida la conversación y también cuida tu dignidad.

Corazón para entender. Claridad para cuidar.



El límite que necesito cuidar es:

Preguntas guía

- ¿Qué ya no quiero seguir repitiendo?
- ¿Qué necesito decir con claridad?
- ¿Qué acuerdo necesita existir?

Mapa completo

Completa el mapa de tu escena. Aquí no necesitas escribir mucho: solo una frase breve por cada nivel.

Hecho visible

Interpretación

Emoción

Necesidad

Reclamo

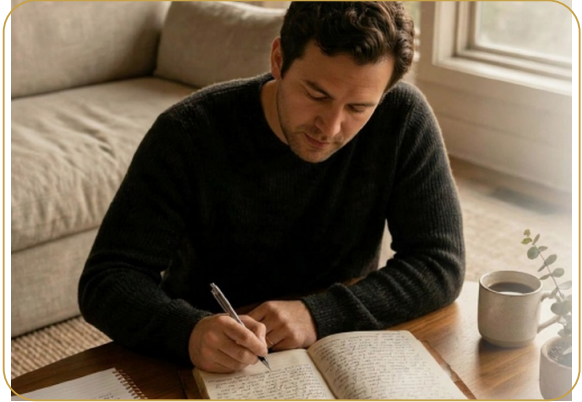
Pedido

Límite

La escena no era la escena™. Era una entrada a lo que todavía no sabías decir.

Manual de Usuario™

Tu Manual de Usuario™ no significa “así soy, aguántame”. Significa: así funciona, esto me activa y quiero comunicarlo mejor.



Cuando me activo, normalmente necesito:

Para escuchar mejor, me ayuda que:

Lo que no me ayuda en una discusión es:

Una forma sana de cuidarme es:

Nueva conversación

Usa esta página para convertir tu traducción en una conversación más clara, más humana y menos defensiva.



Quiero hablar de esto porque para mí significó:

Cierre de integración



No se trata de dejar de discutir. Se trata de dejar de repetir la misma herida con diferentes palabras.

La nueva pregunta

Antes de preguntar “¿quién tiene razón?”

pregunta: “¿qué significó esto?”

Escribe una frase final que quieras llevarte de este episodio:
