IFS GRUPAL

Formatos de trabajo grupal asincrónico con IFS

Guía de diseño y facilitación de experiencias grupales por WhatsApp

Leo González Cigliuti

www.serlibre.uy

Primera edición · Noviembre de 2026

Plan general de la guía

1. **Fundamentos del trabajo grupal asincrónico con IFS**
2. **La actitud y el papel del facilitador**
3. **Las siete familias de participación**
4. **Las dimensiones combinables y el diseño de procesos**
5. **Repertorio práctico de formatos y dinámicas**
6. **Implementación, observación y aprendizaje de la experiencia**

Capítulo 1 de 6 — Fundamentos del trabajo grupal asincrónico con IFS

Contenido del capítulo

1. Propósito y alcance del manual.
2. Qué entendemos por trabajo grupal asincrónico.
3. Qué convierte una práctica individual en una experiencia grupal.
4. La unidad de diseño: una experiencia o un proceso.
5. Las siete familias estructurales.
6. Las dimensiones que atraviesan todas las familias.
7. Posibilidades y limitaciones propias de WhatsApp.
8. Principios de cuidado y facilitación.
9. Ejemplo de una experiencia grupal de cinco días.
10. Criterios para utilizar el manual.

1. Propósito y alcance del manual

Esta guía reúne y organiza formatos de aprendizaje y exploración grupal con el modelo de Sistemas de la Familia Interna (IFS) en entornos asincrónicos, especialmente WhatsApp. Su propósito es ofrecer a profesionales de la ayuda criterios y recursos para diseñar, facilitar y revisar experiencias grupales variadas, accesibles y cuidadas.

Está dirigida a profesionales familiarizados con los fundamentos de IFS, con distintos grados de experiencia en la facilitación de grupos. Parte del oficio de acompañar que ya poseen y los invita a trasladar esa sensibilidad al diseño de experiencias compartidas: reconocer partes y protectores, notar polarizaciones cotidianas y favorecer una relación más curiosa y respetuosa con el mundo interno.

La guía nace del proyecto **IFS Grupal**, un espacio de práctica, formación y experimentación. Sirve a sus facilitadores para preparar y revisar propuestas, y aspira a que otros profesionales puedan adaptarlas a sus propios espacios. Así, las experiencias que se prueben podrán enriquecer un repertorio vivo y compartido. Los ejemplos efectivamente realizados se distinguirán de las propuestas que todavía esperan ser ensayadas.

La orientación reúne la comprensión del mundo interno propia de IFS con una actitud de facilitación inspirada en el Enfoque Centrado en la Persona: empatía, aceptación incondicional, congruencia, respeto por la autonomía y confianza en el proceso de cada persona y del grupo.

Este primer repertorio se concentra en actividades introductorias de reconocimiento y exploración de protectores en situaciones cotidianas. Los procesos relacionados con trauma, el trabajo profundo con exiliados, las descargas de cargas, la catarsis y otras intervenciones clínicas complejas corresponden a encuadres y niveles de formación diferentes.

2. Qué entendemos por trabajo grupal asincrónico

Se trata de una experiencia organizada en la que varias personas participan de una propuesta compartida **en momentos diferentes**. Pueden leer una consigna, hacer una práctica, escribir, dibujar, escuchar un audio, compartir una producción o responder a un compañero según sus posibilidades y ritmos.

La asincronía permite una estructura flexible: una actividad puede tener apertura, una ventana de participación, una o varias fases y un cierre anunciado. Observar, leer o explorar en privado son formas legítimas de participación, junto con las intervenciones públicas voluntarias.

WhatsApp ofrece texto, notas de voz, imágenes, encuestas, reacciones y respuestas citadas. Estos canales pueden utilizarse de maneras muy distintas. El propósito, la consigna, el encuadre y la calidad de la relación entre participantes son los que dan sentido a cada experiencia.

3. Qué convierte una práctica individual en una experiencia grupal

Una consigna común puede dar lugar a diversas formas de experiencia compartida:

1. **Práctica individual distribuida:** cada persona explora en privado. El grupo ofrece contexto, continuidad y un horizonte de aprendizaje compartido.
2. **Práctica individual con expresión:** quien lo desea comparte una frase, dibujo, mapa, audio u otra producción.
3. **Práctica con interacción:** los aportes reciben resonancias, preguntas consentidas o intercambios sobre la experiencia propia.
4. **Proceso colectivo:** el grupo construye una síntesis, un mapa, un repertorio o un aprendizaje común a partir de las contribuciones.

Cada posibilidad tiene un valor y una demanda de participación diferentes. Una práctica privada puede resultar tan significativa como un intercambio extenso, según el propósito, el momento del grupo y las preferencias de cada participante.

4. La unidad de diseño: una experiencia o un proceso

WhatsApp permite ofrecer actividades puntuales y también **procesos de varios días**. Una secuencia posible es:

Invitación → exploración personal → expresión voluntaria → resonancias → integración → reflejo del facilitador.

Estas fases son combinables. Una observación de dos minutos puede constituir una práctica completa; una exploración con dibujos y resonancias puede distribuirse a lo largo de una semana.

El tiempo abre posibilidades específicas:

- **Consigna con ventana:** se presenta una pregunta y se anuncia hasta cuándo permanecerá abierta.
- **Secuencia progresiva:** cada día se propone un paso breve, con libertad para seguir el propio ritmo.
- **Consigna que regresa:** se retoma una observación después de algunos días: «¿Qué notas ahora?».
- **Pausa anunciada:** se reserva tiempo sin nuevas propuestas para facilitar la integración.
- **Cierre de ciclo:** se recogen aprendizajes, se reconoce el recorrido y se marca el final de la experiencia.

Es útil que cada actividad incluya un cierre que la persona pueda hacer por sí misma, aun cuando participe fuera del horario de disponibilidad del facilitador. Volver a notar el entorno, la postura y cómo se siente en ese momento ofrece una transición sencilla hacia la vida cotidiana.

5. Las siete familias estructurales

Las siete familias constituyen una **propuesta práctica de clasificación elaborada para este proyecto**. Responden a una misma pregunta: *¿cómo se organiza la participación entre las personas?*

1. **Exploración individual.** Todos reciben una propuesta y la hacen por su cuenta, con o sin expresión pública.
2. **Exploración e intercambio.** Una exploración personal es seguida por aportes, resonancias o preguntas consentidas.
3. **Exploración acompañada.** Dos o tres participantes trabajan en un intercambio privado y estructurado, con roles y límites acordados.
4. **Trabajo con protagonista.** Una persona voluntaria comparte un recorrido acotado por etapas; el grupo observa y, cuando corresponde, expresa resonancias. En el nivel introductorio se trabaja con situaciones cotidianas y protectores.
5. **Exploración de material común.** El grupo responde a una imagen, situación ficticia, relato, audio, video, concepto o pregunta compartida.
6. **Construcción colectiva.** Los aportes se articulan para producir un recurso o una comprensión común.
7. **Aprendizaje observacional.** Se aprende mediante testimonios, ejemplos del facilitador o demostraciones preparadas, con libertad para participar en silencio.

Las familias pueden enlazarse. Una imagen compartida (familia 5) puede dar lugar a una exploración privada (familia 1), continuar con resonancias (familia 2) y cerrar con una síntesis (familia 6).

El **grupo como material** —notar qué partes aparecen al encontrar muchos mensajes, esperar una respuesta o comparar la propia participación con la de otros— es un foco que puede explorarse mediante varias familias. También una parte protectora común, como la exigente o la que posterga, constituye un foco posible dentro de diferentes formatos.

6. Las dimensiones que atraviesan todas las familias

La familia describe la organización de la participación. El diseño de una actividad se completa con dimensiones que pueden combinarse:

- **Foco IFS:** reconocer una parte, notar sensaciones, explorar su intención protectora, observar una polarización, reconocer cualidades del Self o integrar un aprendizaje.
- **Recurso:** preguntas, escritura, dibujo, mapa, fotografía, tarjeta, objeto simbólico, metáfora, audio, video o encuesta.
- **Canal de respuesta:** texto, nota de voz, fotografía, emoji, encuesta, respuesta citada o mensaje privado, conforme al encuadre.
- **Tipo de intercambio:** observación silenciosa, compartir, resonancias, preguntas consentidas, conversación horizontal, testimonio o síntesis colectiva.
- **Grado de exposición:** leer, explorar en privado, marcar «lo hice», compartir una palabra, mostrar una producción, contar una experiencia o recibir respuestas.
- **Organización temporal:** propuesta puntual, ventana de participación, secuencia progresiva, retorno a una consigna o pausa deliberada.
- **Quién propone:** facilitador, cofacilitador, participante invitado o grupo, con claridad acerca de quién sostiene la coordinación.

El grado de exposición merece atención especial. Compartir una palabra y recibir preguntas sobre una experiencia personal implican demandas distintas. Podemos ofrecer alternativas en cada consigna y confiar en que cada persona encuentre su modo de participar, con libertad para pasar o cambiar de modalidad.

7. Posibilidades y limitaciones propias de WhatsApp

La asincronía permite volver a una pregunta, observar el propio ritmo, responder con tiempo y expresarse mediante diferentes canales. Una respuesta citada conserva el contexto de una resonancia; una encuesta facilita intervenir con poca exposición; un audio breve puede guiar una práctica que cada persona haga cuando disponga de un momento.

También presenta desafíos: los mensajes se acumulan, los silencios son ambiguos y el tono escrito puede interpretarse de distintas maneras. Una persona puede leer o responder a cualquier hora, y el facilitador tiene un horario de disponibilidad. Una intervención personal incluso puede recibir respuestas cuando quien la escribió ya se encuentra en otro estado emocional.

Por eso ayuda que las consignas indiquen si se esperan respuestas, qué tipo de respuestas se propone y hasta cuándo está abierto el intercambio.

La privacidad requiere especial cuidado. WhatsApp permite copiar, guardar y reenviar contenidos: los acuerdos de confidencialidad son esenciales, aunque no pueden asegurar una protección absoluta. Los intercambios privados entre participantes requieren consentimiento, un propósito definido y límites claros. La coordinación informa los horarios de moderación y las vías de apoyo adecuadas ante necesidades urgentes o clínicas.

8. Principios de cuidado y facilitación

La empatía, la aceptación incondicional, la congruencia y la confianza en el proceso orientan la facilitación. Estos principios se desarrollan en el **capítulo 2: La actitud y el papel del facilitador**. Como presentación, destacamos ocho criterios:

1. **Derecho a pasar:** cada persona elige su grado de participación.
2. **Hablar desde la propia experiencia:** compartir lo que uno nota en sí mismo.
3. **Resonancias en primera persona:** escuchar y responder desde las propias partes.
4. **Preguntas con permiso:** respetar si alguien desea recibirlas.
5. **Intensidad acotada:** explorar situaciones cotidianas con opciones de menor exposición.
6. **Cierre autónomo:** ofrecer una manera sencilla de volver al presente.
7. **Reflejo grupal fiel:** devolver los temas y matices efectivamente compartidos.
8. **Límites claros:** acordar privacidad, disponibilidad, moderación y alcance.

El capítulo siguiente explica cómo se traducen estos criterios en intervenciones concretas y cómo conviven la no-directividad ante la experiencia interna con la responsabilidad de sostener el encuadre.

9. Ejemplo de una experiencia grupal de cinco días

Tema: reconocer una parte que posterga tareas en situaciones cotidianas.

- **Lunes — invitación.** Se propone: «¿Hay alguna tarea sencilla que hayas estado postergando esta semana?». Si aparece una situación concreta, puede ampliarse con otra pregunta: «¿Notas alguna parte cuando consideras hacerla?». Cada persona puede explorar en privado, sin necesidad de completar la tarea.
- **Martes y miércoles — expresión voluntaria.** Quien lo desea comparte una palabra, una frase, un dibujo o una breve nota de voz sobre cómo nota esa parte. También puede marcar una señal de participación.
- **Jueves — resonancias.** Se invita a responder citando un aporte y comenzando por «Al leerte, noté en mí…». Los participantes comparten experiencias propias, incluidas las diferencias que observen.
- **Viernes — integración.** Cada persona puede volver a la situación inicial y preguntarse: «¿Qué noto ahora acerca de esa parte que posterga?». El facilitador ofrece un reflejo breve de los temas efectivamente compartidos.

Esta secuencia combina exploración individual, intercambio y síntesis. Puede adaptarse al ritmo del grupo, simplificarse o repetirse con otro foco. Se presenta como **ejemplo de diseño**, sin atribuirle resultados observados hasta que haya sido puesta en práctica y registrada.

10. Criterios para utilizar el manual

Antes de publicar una propuesta, el facilitador puede preguntarse:

1. ¿Qué experiencia de aprendizaje queremos favorecer?
2. ¿Qué familia organiza la participación?
3. ¿Qué recurso y canal serían adecuados?
4. ¿Qué grado de exposición proponemos y qué alternativa privada ofrecemos?
5. ¿Qué tipo de intercambio invitamos a realizar?
6. ¿Cómo y cuándo se cerrará la experiencia?
7. ¿Qué acuerdos y recursos sostendrán al grupo si surge algo que excede el alcance de la actividad?

La riqueza del trabajo grupal asincrónico surge de **alternar experiencias de observación, expresión, intercambio y aprendizaje colectivo** en un clima de respeto, curiosidad y confianza. La variedad es un recurso al servicio del proceso, y el propio grupo ofrece información valiosa para seguir ajustando las propuestas.

Este manual podrá crecer a partir de las experiencias de IFS Grupal y de otros facilitadores que pongan a prueba los formatos. Cada registro de práctica podrá aportar una consigna real, lo que ocurrió, las preguntas que surgieron y los ajustes que ayudaron a cuidar la experiencia.

Nota de fuentes y elaboración. Este capítulo toma como base la *Guía básica de trabajo grupal interactivo con IFS*, el *Catálogo de dinámicas IFS para grupos*, el *Catálogo de prácticas de IFS para hacer por tu cuenta*, el *Marco de diseño para actividades de aprendizaje en IFS Grupal* y las *Consignas propuestas al grupo*. Las siete familias y sus adaptaciones a WhatsApp son una síntesis de diseño propia del proyecto. En la documentación de experiencias y en una eventual edición pública se distinguirán las prácticas descritas en las fuentes, las adaptaciones y las propuestas originales, así como los ejemplos efectivamente probados de los que permanecen como propuestas.

Capítulo 2 de 6 — La actitud y el papel del facilitador

Contenido del capítulo

1. Facilitar experiencias, acompañar procesos.
2. La base rogeriana: una manera de estar.
3. La mirada IFS del facilitador.
4. No-directividad y encuadre: dos responsabilidades complementarias.
5. El arte de proponer: invitaciones y preguntas.
6. Acompañar lo que ocurre entre los participantes.
7. El reflejo grupal y las síntesis del facilitador.
8. Los silencios, los ritmos y la presencia asincrónica.
9. Cuidado, límites y situaciones que exceden el grupo.
10. La revisión de la propia facilitación.
11. Ejemplo de acompañamiento de una actividad semanal.
12. Preguntas para la formación de facilitadores.

1. Facilitar experiencias, acompañar procesos

En un grupo asincrónico, la tarea del facilitador consiste en **crear condiciones para que las personas puedan explorar su experiencia interna y aprender unas de otras**, respetando sus distintos ritmos y grados de participación. La tarea reúne diseño, presencia relacional y cuidado del encuadre.

La propuesta puede llegar mediante un mensaje breve, una imagen, una pregunta o un audio. Cada participante la encuentra en un momento distinto y realiza la experiencia desde su contexto particular. Por eso, además del contenido de la consigna, importa cómo se formula la invitación, qué alternativas ofrece, qué clase de respuestas habilita y de qué manera se propone el cierre.

Facilitar también supone observar la vida del grupo: sus temas recurrentes, la intensidad de los intercambios, los momentos de mayor o menor participación y las necesidades que aparecen. El facilitador se mantiene disponible dentro de los límites acordados, sin asumir que conoce el significado de lo que cada persona vive.

2. La base rogeriana: una manera de estar

El Enfoque Centrado en la Persona ofrece una orientación relacional especialmente valiosa para este trabajo:

- **Empatía:** intentar comprender la experiencia desde el marco de referencia de quien la expresa.
- **Aceptación incondicional:** recibir a las personas con respeto, aun cuando aparezcan emociones, dudas o posiciones diferentes.
- **Congruencia:** sostener una presencia genuina, reconociendo las propias limitaciones, dudas y reacciones.

- **Confianza en el proceso:** reconocer la capacidad de cada participante para encontrar sentido y dirección en su propia experiencia.

Estas actitudes también pueden expresarse por escrito. Una respuesta breve, cuidadosa y fiel a lo compartido puede transmitir empatía. Respetar un silencio puede expresar aceptación. Reconocer que una consigna no funcionó como esperábamos puede ser una forma de congruencia.

La actitud rogeriana invita al facilitador a preguntarse: «¿Estoy intentando comprender lo que esta persona vive o llevarla hacia donde creo que debería llegar?».

3. La mirada IFS del facilitador

IFS ofrece un lenguaje para comprender la multiplicidad interna. En una conversación grupal pueden aparecer partes exigentes, críticas, complacientes, inseguras, impacientes, entusiasmadas o que prefieren mantenerse al margen. Todas ellas pueden tener una intención protectora, aunque su forma de actuar genere dificultades.

En el nivel introductorio, el facilitador invita a **notar** las partes y su presencia en la experiencia cotidiana. La curiosidad hacia sus intenciones y preocupaciones puede abrir espacio interno, siempre de acuerdo con la disposición de cada persona.

La mirada de IFS también se aplica al propio facilitador. Puede notar una parte que desea recibir muchas respuestas, otra que quiere resolver el malestar de alguien, una que teme equivocarse o una que compara su grupo con otros. Reconocer estas activaciones ayuda a distinguir entre una necesidad del grupo y una urgencia propia.

La presencia del Self puede expresarse en cualidades como curiosidad, calma, claridad, compasión y confianza. Estas cualidades orientan la relación, aunque no se exige al facilitador ni a los participantes demostrar un estado determinado.

4. No-directividad y encuadre: dos responsabilidades complementarias

La no-directividad describe la actitud con la que acompañamos la **experiencia interna** de la persona: respetamos lo que siente, el significado que le atribuye y el ritmo al que desea explorarlo. El encuadre, en cambio, organiza el **espacio compartido**: acuerdos, tiempos, participación, privacidad, moderación y límites.

Ambas responsabilidades se complementan. El facilitador puede preguntar «¿Qué notas al observar esa parte?» y, al mismo tiempo, establecer que las respuestas entre compañeros se expresen desde la experiencia propia y con respeto por la confidencialidad.

Un encuadre claro favorece la libertad: cada persona sabe qué esperar, qué opciones tiene, cómo pedir una pausa, hasta cuándo permanece abierto un intercambio y cuándo habrá presencia de moderación.

La coordinación puede formular acuerdos de manera participativa, pero conserva la responsabilidad de sostener los límites básicos de seguridad. Por ejemplo, una regla de

confidencialidad o la indicación de detener un intercambio invasivo requiere claridad, no una negociación en medio de la situación.

5. El arte de proponer: invitaciones y preguntas

La forma de escribir una consigna transmite una concepción de la facilitación. Las invitaciones dejan espacio a la experiencia real, incluidas las respuestas vagas, inesperadas o la ausencia de una respuesta clara.

Algunas formulaciones posibles:

En lugar de dirigir hacia una conclusión	Podemos invitar a observar
«Identifica qué parte te está saboteando»	«¿Notas alguna parte que aparece en esta situación?»
«Descubre de qué te protege»	«¿Tienes alguna impresión de qué podría estar intentando cuidar?»
«Haz que esa parte se aparte»	«¿Cómo es estar con esa parte en este momento?»
«Agradece a tu protector»	«¿Notas alguna disposición hacia esa parte, sea cual sea?»
«Comparte lo que descubriste»	«Si deseas compartir algo, puede ser una palabra, una frase o una imagen.»

El principio **«el facilitador pregunta y no da órdenes»** se refiere especialmente a la exploración del mundo interno. No convierte cada mensaje en una interrogación ni impide ofrecer indicaciones prácticas claras sobre los tiempos o el uso del chat.

Una consigna inicial suele funcionar mejor cuando propone **un solo movimiento de atención**. Las preguntas adicionales pueden quedar como opciones para quienes deseen profundizar un poco más.

También importa el lenguaje: «notar», «observar», «si aparece», «quizá», «¿cómo es para ti?» y «si te resulta útil» dejan espacio a la experiencia. Conviene evitar suponer que todos percibirán una parte con imágenes, palabras o sensaciones corporales definidas.

6. Acompañar lo que ocurre entre los participantes

La participación grupal puede tomar distintas formas: una persona comparte un descubrimiento, otra reconoce algo semejante y una tercera nota que su experiencia es muy diferente. La riqueza del grupo crece cuando esas diferencias se reciben como información y no como problemas por corregir.

Un acuerdo central consiste en **hablar de las propias partes al responder a otros**. Por ejemplo:

> «Al leer tu mensaje, noté una parte mía que también teme decepcionar a los demás».

La expresión anterior es una resonancia. En cambio, «tu parte parece tener miedo al abandono» atribuye un significado a la experiencia ajena. En esta propuesta introductoria damos prioridad a las resonancias en primera persona y a las preguntas de curiosidad cuando se haya pedido permiso.

El facilitador puede promover estos intercambios mediante un ejemplo breve y recordar el acuerdo cuando sea necesario, de manera firme y respetuosa. También puede abrir la posibilidad de que quien comparte elija entre «solo quería contar esto» y «me gustaría recibir resonancias».

Las respuestas citadas de WhatsApp pueden ayudar a conservar el hilo de una conversación. Sin embargo, una sucesión intensa de comentarios puede resultar abrumadora. La coordinación puede espaciar las fases de intercambio y establecer momentos en los que el grupo simplemente lea y observe.

7. El reflejo grupal y las síntesis del facilitador

El **reflejo grupal** es una intervención breve que devuelve al grupo los temas, experiencias y matices efectivamente expresados. Su orientación es rogeriana: escuchar y reflejar con fidelidad, permitiendo que los participantes reconozcan su propio proceso.

Puede incluir:

- Temas que se repitieron en varios aportes.
- Diferencias significativas entre experiencias.
- Preguntas abiertas que surgieron espontáneamente.
- Formas en que los participantes describieron sus partes o sus relaciones con ellas.
- Aprendizajes que ellos mismos nombraron.

Ejemplo de reflejo:

> «En lo que compartieron esta semana aparecieron varias maneras de vivir la exigencia: algunas personas la notaron como presión para cumplir y otras como una forma de anticiparse a las críticas. También hubo quienes describieron cansancio al reconocerla. Son matices diferentes alrededor de un tema que nos reunió».

El reflejo puede ser escrito o en audio y tener unas pocas líneas. Su valor está en la fidelidad y la claridad, no en la extensión. Una encuesta permite reflejar las opciones elegidas; una señal «lo hice» indica que la persona participó y que el contenido de su experiencia queda con ella.

La síntesis conceptual es una intervención diferente. Después del reflejo, el facilitador puede ofrecer una breve conexión con IFS, claramente presentada como marco de comprensión. Así se distingue **lo que dijo el grupo** de **la lectura pedagógica que propone quien facilita**.

8. Los silencios, los ritmos y la presencia asincrónica

En WhatsApp, las personas participan desde distintas rutinas y condiciones. Una respuesta puede llegar horas después; alguien puede seguir la actividad en silencio; otra persona puede necesitar volver a leer la consigna varias veces.

El silencio admite numerosas explicaciones: atención privada, poco tiempo, cansancio, falta de interés, incertidumbre o simple preferencia por observar. La coordinación puede estar atenta sin atribuirle automáticamente un significado.

Para diversificar las posibilidades de estar en el grupo, pueden ofrecerse alternativas que van de leer y explorar en privado a compartir una producción o recibir resonancias. La **escala de exposición** y sus variantes se desarrollan en el **capítulo 4, sección 3**. Cada persona puede desplazarse entre estas opciones libremente; la cantidad de mensajes no constituye por sí sola una medida de aprendizaje o bienestar grupal.

La presencia del facilitador tampoco exige responder a cada mensaje. Puede expresarse mediante una invitación clara, una apertura oportuna, un reflejo semanal, el cuidado de los acuerdos y una disponibilidad realista y comunicada.

9. Cuidado, límites y situaciones que exceden el grupo

El formato asincrónico requiere especial previsión porque la experiencia interna de un participante puede intensificarse cuando el facilitador está desconectado. Las consignas introductorias procuran mantener una demanda emocional moderada, ofrecer la opción de pasar y terminar con una vuelta al presente.

Los acuerdos de funcionamiento deben contemplar:

- **Privacidad:** no reenviar ni publicar contenidos de otras personas; explicar que la tecnología y la conducta de cada integrante limitan la garantía de confidencialidad.
- **Consentimiento:** las resonancias y preguntas personales se ofrecen según lo autorizado por quien compartió.
- **Disponibilidad:** informar días y horarios de moderación y aclarar que el chat no es un servicio de atención urgente.
- **Alcance:** mantener el trabajo en experiencias cotidianas, protectores y aprendizaje introductorio; reconocer cuándo una situación requiere acompañamiento individual o clínico.
- **Pausa:** acordar cómo detener un intercambio grupal que se volvió invasivo, confuso o demasiado intenso.
- **Cierre:** permitir que cada persona termine su práctica sin depender de una respuesta inmediata.

Si un mensaje sugiere desregulación importante, el facilitador puede priorizar un contacto breve y claro, suspender la dinámica si es necesario y orientar hacia los apoyos adecuados. Si aparecen señales de riesgo inmediato para la seguridad, corresponde recomendar servicios de emergencia o recursos locales de crisis. El grupo de WhatsApp no sustituye ese tipo de atención.

Los mensajes privados al facilitador también necesitan límites explícitos: su función, los tiempos esperables de respuesta y el modo de actuar si surge una demanda que supera el encuadre. El cuidado alcanza tanto a quien solicita ayuda como al resto del grupo y a la propia coordinación.

10. La revisión de la propia facilitación

El trabajo grupal también es una oportunidad de aprendizaje para quien facilita. Después de cada propuesta, puede detenerse unos minutos y revisar tanto el diseño como su propia participación.

Preguntas útiles:

- ¿Qué buscaba ofrecer y qué ocurrió efectivamente?
- ¿La consigna invitaba a observar o sugería una respuesta esperada?
- ¿Qué posibilidades reales de participar tuvieron quienes prefieren el silencio?
- ¿Qué sucedió en los intercambios: escucha, resonancias, consejos, interpretaciones?
- ¿La cantidad de mensajes permitió sostener la experiencia?
- ¿Qué partes mías se activaron ante las respuestas, la falta de respuestas o las dificultades?
- ¿Qué conservaría y qué ajustaría para una próxima ocasión?

Registrar estas observaciones permite distinguir las **propuestas de diseño** de las **experiencias probadas**. Una ficha de práctica puede consignar fecha, número aproximado de participantes, modalidad, consigna, tipo de respuesta, situaciones relevantes, cierre y aprendizajes del facilitador. La documentación respeta la privacidad: los ejemplos identificables se utilizan públicamente solo con consentimiento.

11. Ejemplo de acompañamiento de una actividad semanal

Foco: reconocer una parte exigente en una experiencia cotidiana. **Formato:** exploración individual con intercambio opcional y reflejo final.

Lunes — invitación del facilitador

> «Esta semana propongo observar una parte exigente, si aparece en alguna situación cotidiana. Puede ser ante una tarea, un compromiso o algo que quisieras hacer bien. ¿Cómo notas su presencia? Quizá sea una sensación, una frase, un impulso o algo difícil de describir. Puedes hacer la exploración en privado. Si deseas participar en el chat, bastará una palabra, una frase o una señal ✋».

Martes y miércoles — aportes voluntarios

El facilitador recibe los aportes con atención, sin responder a cada uno con una explicación. Si alguien comparte algo sensible, cuida su autonomía y el marco de interacción. Puede recordar que cada persona elige si quiere recibir resonancias.

Jueves — invitación a resonar

> «Si alguna de las experiencias compartidas te resonó, puedes responder citando el mensaje y contar qué notaste en ti al leerlo. La invitación es hablar de nuestras propias partes».

Viernes — reflejo y cierre

El facilitador recoge los temas realmente expresados, reconoce las diferencias y propone una vuelta a la experiencia propia:

> «Antes de cerrar, quizá quieras notar cómo estás ahora al recordar esa parte exigente. ¿Hay algo que comprendes de ella de una manera diferente? Puedes reservar ese descubrimiento para ti».

Este ejemplo muestra un diseño posible. Sus resultados deberán registrarse cuando se pruebe con un grupo real; el texto no presupone una respuesta determinada de los participantes.

12. Preguntas para la formación de facilitadores

Estas preguntas pueden utilizarse para una conversación formativa o una reflexión personal:

1. ¿Qué diferencia hay entre ofrecer una pregunta de exploración y sugerir un resultado?
2. ¿Cómo se manifiestan la empatía, la aceptación y la congruencia en un chat?
3. ¿Qué acuerdos sostienen la libertad de participación?
4. ¿Cómo podría responder el facilitador si una persona interpreta las partes de otra?
5. ¿Qué diferencia hay entre una resonancia, un reflejo grupal y una explicación conceptual?
6. ¿Cómo atender a un participante que escribe mucho sin desalentar su participación?
7. ¿Qué partes propias se activan en mí cuando el grupo guarda silencio?
8. ¿Qué señales me indicarían que una actividad necesita pausarse o cambiar de encuadre?
9. ¿Cómo puedo registrar el aprendizaje de una experiencia sin convertir a las personas en material de exposición?
10. ¿Qué gesto concreto de facilitación me gustaría ensayar en mi próximo grupo?

Cierre del capítulo

Facilitar una experiencia grupal asincrónica supone combinar **presencia y estructura, curiosidad y claridad, confianza y cuidado**. Las herramientas permiten organizar la experiencia; la actitud relacional da sentido a su uso. Cuando el facilitador observa su propio proceso y escucha al grupo, cada actividad puede convertirse también en una oportunidad para aprender a facilitar mejor.

Nota de elaboración. Este capítulo desarrolla una orientación de facilitación que integra IFS, el Enfoque Centrado en la Persona y los criterios organizativos de los manuales del proyecto. Los mensajes y procesos presentados son ejemplos redactados para esta guía. Se distinguirán de experiencias reales cuando estas hayan sido implementadas, documentadas y revisadas.

Capítulo 3 de 6 — Las siete familias de participación

Contenido del capítulo

1. Un criterio para clasificar los formatos.
2. Familia 1: exploración individual.
3. Familia 2: exploración e intercambio.
4. Familia 3: exploración acompañada.
5. Familia 4: trabajo con protagonista.
6. Familia 5: exploración de un material común.
7. Familia 6: construcción colectiva.
8. Familia 7: aprendizaje observacional.
9. Familias combinadas: procesos que cambian de forma.
10. Límites de la clasificación y criterios para elegir.
11. Cuadro de consulta rápida.
12. Preguntas para la formación de facilitadores.

1. Un criterio para clasificar los formatos

En un grupo de WhatsApp podemos proponer cientos de consignas diferentes sin cambiar realmente la estructura de participación. Escribir sobre una parte, dibujarla o elegir una imagen son recursos distintos; en los tres casos, la organización puede ser la misma: cada persona explora por su cuenta y decide si comparte algo.

En este capítulo llamamos **familia de participación** a una forma reconocible de distribuir las funciones entre los integrantes: quién explora, quién acompaña, quién observa, qué se comparte y cómo se construye el aprendizaje.

La clasificación tiene siete **familias funcionales**. Su propósito es ofrecer un mapa práctico para diseñar y reconocer experiencias. Algunas se definen por quién participa, otras por el objeto compartido o por la función de observar y aprender; por eso se complementan y pueden superponerse. Una misma propuesta puede combinar más de una familia simultáneamente o pasar de una a otra en fases sucesivas.

Para describir con precisión una actividad distinguiremos:

- **Familia:** cómo se organiza la participación.
- **Subfamilia:** una configuración particular dentro de esa organización.
- **Recurso:** con qué se explora o expresa (escritura, dibujo, imagen, audio, mapa, etc.).
- **Foco IFS:** qué se busca observar o comprender (protector, polarización, cualidad del Self, etc.).
- **Intercambio:** cómo se responde a lo compartido.
- **Tiempo y canal:** cuándo ocurre y mediante qué formato de WhatsApp.

Las siete familias no son una jerarquía de profundidad o calidad. Un ejercicio individual, una conversación de pareja o una producción colectiva pueden ser valiosos por razones

diferentes. El encuadre inicial mantiene el foco en experiencias cotidianas y protectores, con participación voluntaria.

2. Familia 1 — Exploración individual

Estructura: todos reciben una propuesta común y cada persona trabaja con su propia experiencia. El grupo proporciona tema, contexto y continuidad. La exploración puede quedar completamente en privado o incluir una señal mínima de participación.

Subfamilias

1. **Exploración privada:** leer una pregunta y observar internamente, sin respuesta pública.
2. **Exploración con registro personal:** escribir, dibujar, hacer un mapa o elegir una fotografía para conservarla.
3. **Práctica guiada diferida:** escuchar un audio breve y seguir sus invitaciones cuando resulte oportuno.
4. **Exploración con señal:** hacer la práctica en privado y, si se desea, marcar «lo hice» o una reacción.
5. **Secuencia individual progresiva:** recibir pequeños pasos en días diferentes y recorrerlos a ritmo propio.
6. **Retorno a una exploración:** repetir una observación después de algunos días y notar posibles cambios.

Ejemplo de consigna

> «¿Hay alguna parte que haya estado especialmente presente hoy? Si aparece algo, puedes notar cómo la reconoces: quizá una frase, una sensación o un impulso. Esta práctica puede quedar completamente para ti. Si deseas indicar que participaste, puedes hacerlo con ✋».

Qué aporta al grupo: permite practicar con poca exposición, favorece la autonomía y ofrece una puerta de entrada a quienes participan en silencio. La señal de participación informa que alguien hizo la práctica, mientras el contenido permanece con esa persona.

Preguntas para facilitar: ¿La propuesta ofrece una entrada sencilla? ¿Puede hacerse sin depender del facilitador? ¿Incluye una salida clara y amable?

Adaptaciones frecuentes: diario de partes, microchequeo corporal, dibujo, mapa personal, observación de una polarización cotidiana o práctica breve sobre la relación con un protector.

3. Familia 2 — Exploración e intercambio

Estructura: cada persona explora su propia experiencia y, si quiere, comparte algo. A partir de lo compartido se habilitan formas definidas de respuesta. Esta familia se distingue de la anterior por el **intercambio entre participantes**, no por el recurso que se utilizó en la exploración.

Subfamilias

1. **Compartir sin respuestas:** las personas publican una frase o producción y los demás reciben en silencio.
2. **Ronda de resonancias:** quien responde expresa qué se movió en su propio mundo interno.
3. **Preguntas consentidas:** quien compartió indica que desea recibir preguntas de curiosidad.
4. **Intercambio de experiencias:** se reconocen semejanzas y diferencias sin convertirlas en interpretaciones.
5. **Conversación focalizada:** durante una ventana de tiempo se intercambia sobre una pregunta común, con mensajes breves.
6. **Retorno con resonancias:** después de unos días cada persona puede revisar qué nota ahora y compartirlo.

Ejemplo de consigna

> «Si esta semana notaste una parte que quiere agradar a otros, quizá quieras compartir una frase sobre cómo la reconoces. Quien responda puede contar qué le resonó desde su propia experiencia. Si deseas recibir preguntas, puedes indicarlo expresamente».

Qué aporta al grupo: reconocimiento, compañía, diversidad de experiencias y aprendizaje horizontal. Escuchar a otras personas puede ampliar el lenguaje disponible para observar la propia experiencia.

Preguntas para facilitar: ¿Está claro si se esperan respuestas? ¿Cómo puede quien comparte pedir solo escucha? ¿Qué haremos si aparecen consejos o interpretaciones?

Adaptaciones frecuentes: resonancias citando mensajes, ronda de dibujos o mapas, audio breve con eco de compañeros, foro de una pregunta y reflexión que se retoma días después.

4. Familia 3 — Exploración acompañada

Estructura: dos o tres participantes acuerdan trabajar juntos en un espacio privado y con roles explícitos. Una persona explora; otra escucha o formula preguntas; una tercera, cuando existe, puede cuidar tiempos y observar el proceso. Los roles se pueden rotar en una nueva ronda.

En WhatsApp esta familia necesita un diseño particular: el intercambio puede ocurrir mediante texto o audios **sin simultaneidad**, por lo que los tiempos, la duración y la expectativa de respuesta forman parte de la consigna.

Subfamilias

1. **Pareja de escucha:** una persona comparte una experiencia cotidiana y otra ofrece presencia y un reflejo breve.
2. **Entrevista sencilla a un protector:** quien explora describe o habla por una parte, y su compañero formula preguntas de curiosidad previamente acordadas.

3. **Intercambio de producciones:** una persona comparte con su pareja un dibujo o mapa y recibe preguntas o resonancias consentidas.
4. **Compañeros de práctica durante una semana:** intercambios breves en días acordados, con roles alternados.
5. **Trío con testigo:** una persona explora, otra pregunta y la tercera observa acuerdos, ritmo y aprendizaje, sin asumir un rol terapéutico.

Ejemplo de propuesta

> «Quienes quieran pueden participar en una práctica de parejas durante tres días. Una persona comparte por escrito algo sencillo sobre una parte protectora; la otra puede hacer una o dos preguntas, por ejemplo: "¿Cómo la notas?" o "¿Qué parece importante para ella?". Después intercambian roles. Cada pareja acordará cuándo responder y cómo cerrar».

Cómo organizar las parejas en un grupo numeroso. El facilitador anuncia el propósito, la duración y los acuerdos de privacidad. Quien desea participar puede marcar ✋ dentro de una ventana definida. Con esa lista, la coordinación arma parejas o tríos, consulta las preferencias o incompatibilidades relevantes y comunica por privado a cada persona con quién trabajará, solicitando su conformidad antes de ponerlas en contacto. Puede prever qué hacer si queda una persona sin pareja, si alguien se retira o si no llegan respuestas. Se recomienda que las personas compartan solo lo que hayan elegido para esa práctica, sin trasladarlo al grupo grande.

Qué aporta al grupo: permite ejercitar escucha, curiosidad y reflejo con mayor continuidad que una ronda general. También hace visible cómo se vive el rol de acompañar.

Cuidado particular: exige consentimiento de ambas personas, límites de exposición, confidencialidad acordada y una duración definida. Ninguno de los compañeros asume responsabilidad clínica por el otro. El facilitador comunica qué hacer si alguien necesita un apoyo que excede la práctica y evita presentar la mensajería privada como atención permanente.

Preguntas para facilitar: ¿La tarea del acompañante está claramente delimitada? ¿Quién coordina si una pareja deja de responder? ¿Cómo se cerrará el intercambio sin dejar a alguien esperando indefinidamente?

5. Familia 4 — Trabajo con protagonista

Estructura: una persona voluntaria ocupa temporalmente el lugar central de una experiencia **mientras el proceso está ocurriendo**. Comparte un recorrido personal acotado y el resto del grupo observa. Según lo acordado, los demás pueden ofrecer resonancias al final. La atención colectiva está puesta en un proceso concreto, con cuidado especial hacia la persona que se expone durante esos días.

La versión asincrónica es diferente de una demostración en vivo: se prepara una **secuencia de aportes** del protagonista y se aclara quién puede responder, cuándo y de qué manera.

Subfamilias

1. **Recorrido personal por etapas:** alguien voluntario comparte cómo fue reconociendo a un protector mediante una consigna breve.
2. **Diario de recorrido compartido:** durante una ventana acordada, la persona comparte algunas observaciones conforme avanza en una práctica sencilla, eligiendo qué preservar para sí.
3. **Facilitador como protagonista en proceso:** quien coordina, si lo elige, comparte observaciones de una exploración cotidiana mientras la realiza, con la misma claridad de límites y tiempos. Un ejemplo ficticio o preparado corresponde a la familia 7.
4. **Protagonista con testigos:** tras el relato, los demás comparten aprendizajes o resonancias en primera persona.

Ejemplo de propuesta

> «Una persona del grupo se ofreció voluntariamente para compartir durante tres días lo que vaya notando de una parte que busca tener todo bajo control. Acordaremos previamente qué desea contar y cuándo. Durante el recorrido, los demás podemos observar en silencio. Al finalizar, se abrirá un espacio para compartir resonancias sobre nuestras propias partes, si ella desea recibirlas».

Qué aporta al grupo: permite aprender siguiendo una trayectoria concreta y reconocer el valor del testimonio, sin exigir a todos una exposición equivalente.

Cuidado particular: el voluntariado es informado y reversible. Se acuerda por anticipado qué se publicará, durante cuánto tiempo, quién acompañará el recorrido y qué clase de respuestas se aceptarán. Como la experiencia ocurre mientras la persona está expuesta al grupo, la coordinación mantiene una atención particular a su bienestar durante esos días y acuerda una forma de pausar o terminar anticipadamente. Se cuida la privacidad y se mantiene el encuadre introductorio.

Preguntas para facilitar: ¿Por qué elegir un protagonista aporta algo que una consigna común no ofrecería? ¿Qué puede conservar en privado? ¿El grupo tendrá un rol claro de observación y resonancia?

6. Familia 5 — Exploración de un material común

Estructura: todos reciben un mismo material externo o tema. La experiencia se organiza alrededor de ese objeto compartido: una imagen, relato, escena, caso, pregunta conceptual o encuesta. Cada persona puede observarlo, analizarlo o explorar qué despierta en ella.

Esta familia se distingue de la primera por el **objeto común de atención**: la propuesta puede centrarse en comprender un ejemplo externo, incluso sin entrar en la experiencia personal. Si después cada participante explora y comparte sus propias partes, el proceso también incorpora otras familias.

Subfamilias

1. **Imagen o tarjeta disparadora:** contemplar una imagen y observar asociaciones o partes que aparecen.

2. **Caso ficticio:** reconocer posibles protectores y sus intenciones en una situación inventada.
3. **Escena audiovisual:** mirar un fragmento y reflexionar sobre reacciones y polarizaciones.
4. **Relato o metáfora:** leer una historia breve y comentar qué comprensión abre.
5. **Concepto de IFS:** explorar un texto sobre Self, protectores, dejar de estar mezclado con una parte o polarización.
6. **Encuesta sobre el material común:** elegir entre interpretaciones posibles de una imagen, relato o caso. Cuando la encuesta pregunta por la experiencia de cada participante, funciona como canal de respuesta de la familia 1; si las respuestas se articulan en un producto compartido, también puede entrar en la familia 6.
7. **Parte protectora como figura simbólica:** por ejemplo, presentar «la parte que posterga» mediante una silla imaginaria en el chat e invitar a escribir preguntas de curiosidad, aclarando que cada cual imagina una versión propia.

Ejemplo de consigna

> «En este caso ficticio, una parte de esta persona desea descansar y otra parte la impulsa a seguir trabajando. ¿Qué podría ser importante para cada una? Podemos imaginar distintas posibilidades sin necesidad de acertar una explicación única».

Qué aporta al grupo: permite aprender el lenguaje de IFS con menor exposición personal, ampliar perspectivas y practicar la curiosidad hacia protectores.

Preguntas para facilitar: ¿El material es comprensible sin conocimientos especializados? ¿Invita a explorar posibilidades? ¿Hay una opción de responder solo sobre el caso, sin compartir una experiencia íntima?

7. Familia 6 — Construcción colectiva

Estructura: el resultado surge de aportes que se reúnen y organizan como una producción del grupo. Puede tratarse de una lista, un mapa, un conjunto de preguntas, acuerdos o una síntesis. La diferencia respecto de una ronda de respuestas es que **las contribuciones se articulan para crear algo compartido**.

Subfamilias

1. **Mapa grupal:** reunir tipos de protectores o reacciones cotidianas sin asignarlos a personas.
2. **Repertorio compartido:** construir una colección de preguntas curiosas, metáforas o recursos de cierre.
3. **Cadena de aportes:** cada participante agrega una observación relacionada con la anterior.
4. **Acuerdos cocreados:** proponer y revisar pautas de participación, privacidad y cuidado.
5. **Síntesis grupal:** recoger patrones, matices y preguntas que emergieron, con participación del grupo en su formulación.

6. **Producción creativa común:** construir una narración, una nube de palabras o un conjunto de imágenes alrededor de un tema.

Ejemplo de propuesta

> «¿Qué frases suelen utilizar nuestras partes exigentes? ¿Quieres aportar una frase cotidiana, sin decir de quién es? Al final reuniremos las frases en un repertorio que nos ayude a reconocer diferentes formas de exigencia».

Qué aporta al grupo: genera conocimiento común, pertenencia y una producción reutilizable como recurso de aprendizaje. La síntesis del facilitador puede ordenar aportes, mientras el grupo conserva la posibilidad de matizarlos.

Cuidado particular: se acuerda qué uso se dará al material producido. Una compilación interna para aprender tiene un alcance distinto de una publicación externa. Para difundir textos o imágenes identificables se requiere autorización específica.

Preguntas para facilitar: ¿Qué producto compartido queremos construir? ¿Cómo se respetará la diversidad? ¿Qué aportes podrán conservarse sin identificar a su autor?

8. Familia 7 — Aprendizaje observacional

Estructura: se aprende presenciando una experiencia o un ejemplo preparado. La participación principal es mirar, escuchar o leer, y puede quedar completamente en silencio. La persona observada puede ser el facilitador, alguien que dio consentimiento para utilizar su testimonio o un personaje ficticio.

Se distingue del trabajo con protagonista por dos criterios: aquí el material está **preparado o concluido antes** de la actividad, y la persona que aparece en él **no está realizando un proceso personal abierto y expuesto ante el grupo**. Por ello, el cuidado se dirige principalmente a cómo reciben y utilizan los participantes el material; en la familia 4 también se acompaña a una persona que atraviesa la experiencia mientras la comparte.

Subfamilias

1. **Modelado del facilitador:** un audio, ejemplo propio ya concluido o relato ficticio preparado muestra cómo formular preguntas curiosas o reconocer partes.
2. **Demostración grabada y autorizada:** observar un fragmento adecuado al nivel introductorio y conversar sobre el proceso de acompañamiento.
3. **Testimonio ya elaborado:** escuchar una experiencia personal presentada con sus límites y contexto.
4. **Observación de una escena ficticia:** atender a la actitud de un acompañante o a una respuesta posible.
5. **Lectura o escucha contemplativa:** recibir un material sin solicitud de respuesta.
6. **Observación con guía:** notar qué hizo posible una intervención, cómo se formuló una pregunta o qué produjo curiosidad en el observador.

Ejemplo de consigna

«Comparto un audio breve en el que modelo cómo podría acercarme con curiosidad a una parte crítica. Puedes escucharlo sin responder. Si luego deseas compartir algo, ¿qué pregunta o qué actitud te llamó la atención?».

Qué aporta al grupo: ofrece aprendizaje por observación, reduce la presión de exponerse y facilita el reconocimiento de una actitud de acompañamiento.

Cuidado particular: las demostraciones con personas reales necesitan consentimiento específico para su uso y distribución. Conviene distinguir la conducta observada de las interpretaciones acerca del mundo interno del protagonista.

Preguntas para facilitar: ¿Qué aspecto deseamos que los participantes observen? ¿El ejemplo es adecuado al nivel del grupo? ¿El uso del material respeta los permisos acordados?

9. Familias combinadas: procesos que cambian de forma

En WhatsApp, una propuesta puede pasar por distintas familias sin perder unidad. Las combinaciones muestran que la variedad de formatos surge también de **cambiar el modo de participación a lo largo del tiempo**.

- **Imagen y resonancias:** material común (familia 5) → exploración privada (familia 1) → resonancias (familia 2) → repertorio compartido (familia 6).
- **Aprender a escuchar:** observar un ejemplo preparado (familia 7) → practicar en parejas (familia 3) → compartir aprendizajes generales (familia 2).
- **Un recorrido compartido:** protagonista voluntario con testigos (familia 4) → resonancias autorizadas al cierre (familia 2).

Estos ejemplos muestran solamente **cómo se enlazan las familias**. El diseño detallado de procesos de varios días se desarrolla en el **capítulo 4, sección 9**.

10. Límites de la clasificación y criterios para elegir

Algunas propuestas pueden ubicarse en más de una familia. Para facilitar su consulta, identificaremos una **familia principal** según la función que organiza el momento central y anotaremos las funciones adicionales como combinaciones, sin exigir una clasificación excluyente.

También hay elementos que atraviesan las siete familias:

- **La parte objetivo compartida** describe un foco temático, como la parte crítica o la que posterga.
- **El grupo como material** describe un foco situado: qué partes se activan al participar del chat.
- **La escritura, el dibujo, las imágenes y los objetos simbólicos** describen recursos.
- **El reflejo grupal, las resonancias y las preguntas** describen modalidades de respuesta o intervenciones del facilitador.

- **Los acuerdos, las pausas y los límites de confidencialidad** forman parte del encuadre.
- **La profundidad emocional** define una condición de adecuación y cuidado, no una familia estructural.

En el trabajo introductorio asincrónico quedan para otros encuadres las dramatizaciones intensas, las descargas de cargas, el trabajo profundo con exiliados y la resolución terapéutica de conflictos relacionales complejos.

Al elegir una familia, puede ayudar preguntarse: ¿queremos favorecer una observación privada, un encuentro entre experiencias, un acompañamiento entre compañeros, el seguimiento de un protagonista, la comprensión de un material, una producción común o el aprendizaje mediante un ejemplo?

11. Cuadro de consulta rápida

Familia	Núcleo de participación	Variantes destacadas	Exposición habitual
1. Exploración individual	Cada persona trabaja consigo	Práctica privada, registro, audio, señal, secuencia	Baja, ajustable
2. Exploración e intercambio	Exploración seguida de respuestas	Compartir, resonancias, preguntas con permiso	Baja a media
3. Exploración acompañada	Dos o tres personas con roles	Pareja, entrevista, trío, compañero semanal	Media, con consentimiento
4. Trabajo con protagonista	Un voluntario ocupa el foco; otros observan	Relato por etapas, testigos, modelado personal	Media a alta para protagonista
5. Material común	Todos atienden al mismo objeto o caso	Imagen, relato, video, caso, concepto, encuesta	Baja a media
6. Construcción colectiva	Aportes articulados en una creación	Mapa, repertorio, cadena, acuerdos, síntesis	Variable
7. Aprendizaje observacional	Se observa un ejemplo preparado	Audio, demostración, testimonio, lectura	Baja

La exposición habitual es orientativa, no una puntuación fija. El contenido elegido, el número de participantes, la duración y el encuadre pueden modificarla.

12. Preguntas para la formación de facilitadores

1. ¿Qué distingue una familia estructural de un recurso expresivo?
2. ¿Qué convierte una ronda de mensajes en una construcción colectiva?
3. ¿Cuándo una exploración individual pasa a ser una experiencia de intercambio?
4. ¿Qué acuerdos adicionales necesita una pareja que se comunica por privado?
5. ¿Qué diferencia hay entre observar a un protagonista y escuchar un ejemplo ya preparado?
6. ¿Cómo se puede incorporar un material común sin pedir necesariamente exposición personal?
7. ¿Qué familia ofrece una participación accesible para personas que prefieren el silencio?
8. ¿Qué combinación de familias te gustaría probar y por qué?
9. ¿Qué partes propias se activan en ti al imaginar una actividad con poca participación visible?
10. ¿Cómo reconocerías que una adaptación conserva el carácter introductorio de la propuesta?

Cierre del capítulo

Las siete familias permiten reconocer la arquitectura relacional de las propuestas asincrónicas. Los recursos, las preguntas, los tiempos y los canales aportan variedad; la familia señala **qué lugar ocupa cada participante en la experiencia**. Con este mapa, el facilitador puede diseñar procesos distintos y combinarlos con mayor intención.

El capítulo siguiente desarrollará las dimensiones combinables y la organización de procesos de varios días. Los ejemplos de este capítulo son modelos de diseño; el repertorio de prácticas efectivamente probadas se irá ampliando a partir de las experiencias documentadas.

Nota de fuentes y elaboración. La clasificación se construyó a partir de la *Guía básica de trabajo grupal interactivo con IFS*, el *Catálogo de dinámicas IFS para grupos*, el *Catálogo de prácticas de IFS para hacer por tu cuenta*, el *Marco de diseño para actividades de aprendizaje en IFS Grupal* y las *Consignas propuestas al grupo*. Las siete familias y las adaptaciones específicas a WhatsApp son una síntesis metodológica del proyecto. En la futura documentación de casos y fichas se distinguirán las fuentes originales, las adaptaciones y las propuestas nuevas.

Capítulo 4 de 6 — Las dimensiones combinables y el diseño de procesos

Contenido del capítulo

1. De las familias a las experiencias concretas.
2. Las siete dimensiones de diseño.
3. El grado de exposición y las alternativas de participación.
4. El intercambio: qué respuestas se invitan a ofrecer.
5. El tiempo como recurso pedagógico.
6. Diseñar un proceso por fases.
7. El canal y la forma de expresión.
8. Cómo elegir combinaciones coherentes.
9. Cuatro procesos modelo para WhatsApp.
10. Una ficha para diseñar y revisar propuestas.
11. Errores habituales y ajustes posibles.
12. Preguntas para la formación de facilitadores.

1. De las familias a las experiencias concretas

El capítulo anterior presentó siete familias que describen cómo se organiza la participación. Ahora vamos a trabajar con las decisiones que dan forma a una actividad concreta: **qué experiencia queremos favorecer, qué recursos utilizaremos, cómo podrán participar las personas y qué ocurrirá a lo largo del tiempo**.

Un mismo formato puede producir experiencias muy diferentes. Por ejemplo, una exploración individual puede plantearse mediante una pregunta escrita, una imagen o un audio. Puede quedarse en privado, habilitar una palabra de respuesta o abrir una ronda de resonancias. Puede durar cinco minutos o distribuirse durante una semana.

El propósito de este capítulo es ofrecer un método de diseño flexible. Las dimensiones ayudan a elegir; no constituyen una receta rígida ni exigen utilizar todas las posibilidades en cada propuesta.

2. Las siete dimensiones de diseño

Para describir una experiencia asincrónica, proponemos siete dimensiones que se cruzan con la familia estructural elegida:

Dimensión	Pregunta orientadora	Opciones posibles
Foco IFS	¿Qué buscamos explorar o comprender?	Partes presentes, protectores, polarizaciones, relación con una parte, cualidades del Self
Recurso	¿Con qué invitamos a	Pregunta, texto, imagen,

Dimensión	Pregunta orientadora	Opciones posibles
	explorar?	escritura, dibujo, mapa, metáfora, audio, caso, video
Canal de respuesta	¿Cómo puede expresarse la participación?	Texto, emoji, nota de voz, fotografía, encuesta, respuesta citada, privado
Tipo de intercambio	¿Qué podrán hacer los demás con lo compartido?	Recibir en silencio, resonar, preguntar con permiso, conversar, sintetizar
Exposición	¿Cuánto se invita a mostrar de la propia experiencia?	Privado, señal mínima, palabra, producción, relato personal, respuestas de otros
Tiempo	¿Cómo se distribuye la experiencia?	Consigna puntual, ventana abierta, fases, retorno, pausas, cierre semanal
Quién propone	¿Quién presenta la actividad y sostiene su encuadre?	Facilitador, cofacilitador, participante invitado, grupo

La familia sigue siendo una categoría distinta: describe la **arquitectura de la participación**. Las dimensiones definen las características particulares de esa arquitectura.

Una ficha de diseño puede contener una familia principal y varias fases secundarias. También conviene distinguir el canal por el que se presenta la consigna del canal por el que se responde: por ejemplo, una invitación en audio con respuesta opcional por escrito.

3. El grado de exposición y las alternativas de participación

En WhatsApp, la exposición no depende solamente de cuánto cuenta alguien sobre sí. También importa quién verá el contenido, cuántas personas podrían responder, durante cuánto tiempo quedará disponible y si la persona puede retirarlo o dejar de participar.

Podemos pensar una progresión orientativa:

1. **Recibir:** leer, mirar o escuchar.
2. **Explorar en privado:** hacer una práctica sin mostrar el resultado.
3. **Dar una señal:** marcar «lo hice», elegir una reacción o participar en una encuesta simple.
4. **Compartir una palabra:** nombrar algo de forma breve.
5. **Compartir una producción:** dibujo, mapa, fotografía o texto, con la libertad de reservar detalles.
6. **Compartir una experiencia personal:** relatar algo propio con mayor profundidad.
7. **Recibir interacción:** permitir resonancias o preguntas sobre lo compartido.

Estos niveles describen **opciones**, no una trayectoria obligatoria. Recibir respuestas puede resultar más demandante que publicar un texto y también puede ser una experiencia buscada. El facilitador puede ofrecer distintas puertas de entrada en una misma actividad.

La exposición elegida por una persona tampoco define cuánto aprendió. Una práctica silenciosa puede ser significativa; una intervención extensa puede responder a una necesidad de expresarse o a una parte que busca ser escuchada. La mirada IFS invita a observar estos movimientos con curiosidad.

Ejemplo: ante la pregunta «¿Qué parte aparece cuando recibes una crítica?», alguien puede explorar en privado; otra persona marcar ✋; otra compartir «una parte que se defiende»; otra, si desea, contar una situación. La consigna sostiene un tema común mientras cada participante elige su grado de exposición.

4. El intercambio: qué respuestas se invitan a ofrecer

Una invitación a compartir necesita aclarar **qué se hará con lo compartido**. El tipo de respuesta cambia considerablemente la experiencia grupal.

Tipo	Qué sucede	Invitación posible
Recepción silenciosa	Los aportes se leen o escuchan con atención	«Si quieres compartir algo, podemos simplemente recibirlo.»
Resonancias	Cada persona expresa qué notó en su propia experiencia	«¿Qué parte tuya se movió al leerlo?»
Preguntas con permiso	Quien compartió acepta preguntas breves y curiosas	«¿Te gustaría recibir alguna pregunta para seguir observando?»
Intercambio horizontal	Se comparten experiencias relacionadas y diferencias	«¿Qué semejanzas o diferencias reconoces en tu propia experiencia?»
Síntesis conjunta	Los aportes se articulan en un mapa o repertorio	«¿Qué temas reconocemos entre lo que se compartió?»
Reflejo del facilitador	La coordinación devuelve los matices expresados	«En los mensajes aparecieron estas formas distintas de vivir el tema…»

El reflejo grupal y la síntesis conceptual son intervenciones diferentes. El primero devuelve con fidelidad la experiencia expresada; la segunda propone una lectura pedagógica desde IFS. Presentarlas por separado cuida la autonomía de la voz del grupo.

Para las resonancias en WhatsApp pueden utilizarse **respuestas citadas**, que conservan el contexto del mensaje que las despertó. Ayuda acordar ventanas acotadas para responder, especialmente cuando hay muchos integrantes.

5. El tiempo como recurso pedagógico

La asincronía permite diseñar el ritmo del aprendizaje. El tiempo puede servir para observar, elaborar, compartir, volver a mirar e integrar.

Cinco arquitecturas temporales habituales:

1. **Actividad puntual.** Una propuesta breve con posibilidad de respuesta durante un período delimitado.
2. **Ventana de participación.** La consigna se abre y se cierra en días anunciados; las personas eligen cuándo intervenir.
3. **Secuencia escalonada.** Una experiencia se distribuye en pasos pequeños que llegan en diferentes días.
4. **Retorno o segunda mirada.** Se recupera una pregunta anterior después de un intervalo para notar cambios o nuevas comprensiones.
5. **Ciclo con pausa.** Se alternan períodos de propuesta, intercambio, integración y días de silencio anunciados.

En los grupos numerosos, la temporalidad ayuda a evitar que todas las personas reciban preguntas y resonancias indefinidamente. El facilitador puede anunciar: «Hasta el miércoles compartimos observaciones; el jueves reservamos el espacio para resonancias; el viernes cerramos».

También conviene tener presente que algunos participantes leerán una propuesta después del cierre. El texto puede incluir una opción individual completa y un mensaje amable que aclare el estado de la conversación grupal: «La ronda ya terminó, pero puedes hacer esta práctica en privado si te resulta útil».

Los días de silencio pueden ser una decisión pedagógica explícita, no una ausencia que el grupo deba interpretar.

6. Diseñar un proceso por fases

Un proceso es una secuencia de experiencias relacionadas. Cada fase tiene un propósito claro, una forma de participación y una salida posible.

Una arquitectura frecuente es:

Invitación → exploración personal → expresión voluntaria → intercambio → integración → reflejo y cierre.

Podemos diseñar cada fase mediante cinco preguntas:

1. **Para qué:** ¿qué movimiento de aprendizaje propone?
2. **Para quién:** ¿qué alternativa tiene quien desea participar con menor exposición?
3. **Qué hacer:** ¿cuál es la invitación concreta?
4. **Cuándo:** ¿cuándo comienza y termina esta fase?

5. **Cómo cerrar:** ¿qué permite regresar a la vida cotidiana sin depender de una respuesta inmediata?

Las fases pueden cambiar de familia. Por ejemplo, una actividad comienza con un caso ficticio (familia 5), continúa con exploración privada (familia 1), abre resonancias (familia 2) y termina con un mapa colectivo (familia 6).

La duración se ajusta al propósito. Una secuencia diaria puede resultar atractiva, pero también puede exigir demasiado si el grupo ya recibe numerosos mensajes. Es preferible que cada etapa tenga sentido por sí misma, para que quienes llegan después o se saltan un día puedan continuar sin sentirse rezagados.

7. El canal y la forma de expresión

El canal influye en el tipo de experiencia, pero por sí mismo no define una familia:

- **Texto:** permite detenerse, escribir frases breves y releer.
- **Nota de voz:** puede transmitir calidez y ofrecer un modo espontáneo de expresarse; también demanda tiempo de escucha.
- **Imagen o fotografía:** facilita una expresión simbólica o la presentación de un dibujo.
- **Encuesta:** permite responder con poca exposición; según la pregunta, puede servir a una exploración personal, a un análisis de material común o a una construcción colectiva.
- **Emoji o reacción:** permite señalar presencia sin explicar la experiencia.
- **Respuesta citada:** conecta una resonancia con el mensaje al que responde.
- **Mensaje privado:** puede sostener una pareja de práctica o una consulta organizativa; requiere acuerdos y límites claros.

Una misma actividad puede ofrecer dos canales de respuesta, como texto o audio, sin pedir que todos utilicen ambos.

El facilitador puede considerar la accesibilidad: algunas personas prefieren leer porque no pueden escuchar audios en ciertos momentos; otras encuentran más sencillo hablar que escribir. Los mensajes breves y las opciones múltiples favorecen la participación.

8. Cómo elegir combinaciones coherentes

La variedad surge de combinar dimensiones con un propósito reconocible. Una actividad con demasiados recursos, preguntas y fases puede producir confusión.

Proponemos esta secuencia de diseño:

1. **Definir el aprendizaje buscado.** Por ejemplo: reconocer una polarización cotidiana.
2. **Elegir la familia principal.** Exploración individual, intercambio o material común, según lo que queremos que suceda entre las personas.
3. **Seleccionar un recurso.** Quizá una situación ficticia, un dibujo o una pregunta.

4. **Establecer una exposición opcional.** Por ejemplo, práctica privada o compartir una frase.
5. **Acordar las respuestas.** Recepción silenciosa, resonancias o preguntas consentidas.
6. **Definir el ritmo y el cierre.** Una actividad breve o un proceso de varios días.
7. **Revisar el encuadre.** Qué acuerdos y apoyos necesita la experiencia.
8. **Situar la propuesta en la progresión del grupo.** ¿Qué paso ya resulta familiar? ¿Cuál sería un pequeño avance posible? ¿Qué señales nos ofrece el grupo para decidirlo?

Una regla práctica: **una intención central por propuesta y una interacción principal por fase**. Esto ayuda a que los participantes sepan qué se les invita a explorar y qué harán los demás con sus aportes.

Un paso limpio por vez. La progresión se diseña también **entre una semana y la siguiente**, además de dentro de cada actividad. Podemos comenzar por reconocer una parte, después notar cómo se manifiesta, más adelante explorar algo de su intención y, cuando el grupo muestre disposición, ofrecer formas sencillas de intercambio. Cada propuesta puede consolidar un movimiento antes de introducir otro, con aumentos pequeños de dificultad o exposición.

Una secuencia orientativa de siete movimientos puede ayudarnos a imaginar esa continuidad:

1. **Reconocer que aparece una parte.** «¿Notas alguna parte presente en esta situación?».
2. **Notar cómo se manifiesta.** Puede reconocerse en pensamientos, impulsos, emociones y también en el cuerpo, si aparece alguna sensación: «¿Dónde la notas, si la notas en algún lugar?».
3. **Explorar qué parece importante para ella.** Acercarse con curiosidad a su posible intención protectora.
4. **Reconocer cómo nos sentimos hacia esa parte.** «¿Qué sientes hacia ella ahora?». Esta pregunta central de IFS ayuda a observar la relación con la parte, incluidas las reacciones de otras partes.
5. **Observar una polarización cotidiana.** Reconocer dos tendencias distintas sin forzar que lleguen a un acuerdo.
6. **Compartir una frase voluntaria.** Pasar de la exploración privada a una expresión breve, si la persona lo desea.
7. **Ofrecer o recibir una resonancia.** Escuchar qué se mueve en otros sin interpretar su mundo interno.

Es un **ejemplo de progresión pedagógica**, no una secuencia obligatoria ni un protocolo de exploración interna. Los primeros cinco movimientos pueden alternarse o repetirse; los dos últimos implican un cambio en el grado de exposición y siempre permanecen opcionales. La pregunta «¿Qué sientes hacia esa parte?» puede aparecer antes o después de otras observaciones, según el momento de la persona y el grupo.

La coordinación lee al grupo antes de avanzar: observa las preguntas, los silencios, las respuestas, la claridad de las consignas y la facilidad con que los participantes encuentran un lugar para estar. Si una propuesta resulta difícil o recibe pocas respuestas, una primera hipótesis útil es que **el salto pudo haber sido demasiado grande**. Podemos simplificar el movimiento, recuperar el paso anterior o reducir la exposición y observar qué ocurre. También pueden influir el tiempo disponible, la relevancia del tema o las circunstancias de los participantes; la ausencia de respuesta por sí sola no permite determinar la causa.

La combinación también debe considerar la energía del grupo. Después de una semana con muchos aportes personales, puede resultar oportuno ofrecer una actividad de observación silenciosa o un material ficticio que pida menor exposición.

9. Cuatro procesos modelo para WhatsApp

Los siguientes diseños son **propuestas por probar**, con focos distintos de los ejemplos centrales de los capítulos anteriores. No incluyen resultados atribuidos al grupo.

Proceso A — Una polarización cotidiana

Propósito: reconocer dos tendencias internas ante una decisión sencilla.

Familias: material común (5) → exploración individual (1) → intercambio (2).

- **Lunes:** se presenta una escena ficticia: «Una parte quiere aceptar una invitación y otra parte prefiere quedarse en casa». ¿Qué podría ser importante para cada tendencia?
- **Martes:** cada persona puede notar una polarización cotidiana propia, manteniéndola en privado.
- **Miércoles:** quien lo desea comparte dos frases breves: «Una parte quiere… / Otra parte quiere…».
- **Jueves:** se abre una ventana de resonancias en primera persona.
- **Viernes:** cierre individual: «¿Qué notas ahora sobre ambas tendencias?». El facilitador refleja lo compartido.

Alternativa de menor exposición: trabajar solo con la escena ficticia o hacer toda la exploración en privado.

Proceso B — El grupo como material

Propósito: reconocer partes que aparecen al participar en un chat grupal.

Familias: exploración individual (1) → intercambio (2), con foco en la experiencia del propio grupo.

- **Primer día:** se plantea: «Cuando encuentras muchos mensajes sin leer, ¿notas alguna reacción en ti?».
- **Segundo día:** se ofrece otra posibilidad: «¿Qué aparece en ti cuando escribes algo y pasa tiempo sin recibir respuesta?».

- **Tercer día:** se abre una ronda voluntaria de frases breves, con la opción de no compartir.
- **Cuarto día:** resonancias y reflejo del facilitador, cuidando que el foco permanezca en las propias partes y sin convertirlo en una discusión sobre quién respondió a quién.

Alternativa de menor exposición: observar personalmente las reacciones sin comentarlas.

Proceso C — Preguntas para conocer a un protector

Propósito: aprender a formular preguntas curiosas y abiertas.

Familias: aprendizaje observacional (7) → exploración acompañada (3) → intercambio (2).

- **Lunes:** el facilitador comparte un breve audio con ejemplos de preguntas que invitan a conocer una parte protectora.
- **Martes:** quienes deseen practicar marcan ✋. La coordinación organiza parejas con conformidad de ambas personas y acuerda una ventana de intercambio.
- **Miércoles y jueves:** una persona explora una situación cotidiana breve y su compañero formula una o dos preguntas; luego cambian roles.
- **Viernes:** cada persona puede compartir un aprendizaje acerca de cómo fue escuchar o preguntar, manteniendo en privado la experiencia del compañero.

Alternativa de menor exposición: escuchar el audio y practicar individualmente con una pregunta, sin ingresar en una pareja.

Proceso D — Un repertorio de señales corporales

Propósito: reconocer cómo se manifiestan diferentes protectores sin interpretar a otras personas.

Familias: exploración individual (1) → construcción colectiva (6).

- **Lunes:** se propone notar una señal corporal leve que aparezca ante una preocupación cotidiana.
- **Martes y miércoles:** quien quiera comparte una palabra descriptiva, por ejemplo «tensión», «calor» o «movimiento», sin relatar una situación personal.
- **Jueves:** el facilitador reúne las palabras en un mapa sencillo y ofrece al grupo la posibilidad de agregar matices.
- **Viernes:** cada persona observa si alguna palabra del repertorio le ayuda a reconocer mejor su experiencia.

Alternativa de menor exposición: leer el repertorio final y conservar la propia observación en privado.

Estos procesos pueden abreviarse y combinarse de otras maneras. La variación más importante es que la secuencia y sus acuerdos respondan a la intención de aprendizaje.

10. Una ficha para diseñar y revisar propuestas

La siguiente plantilla permite organizar una actividad antes de publicarla y revisarla después de probarla:

Campo	Qué registrar
Nombre de la propuesta	Título breve
Estado	Propuesta por probar / Adaptación / Experiencia documentada
Propósito	Aprendizaje o experiencia buscada
Foco IFS	Parte, protector, polarización, relación con una parte, Self
Familia principal	Una de las siete familias
Fases y familias secundarias	Secuencia del proceso, si corresponde
Recurso	Pregunta, imagen, texto, audio, mapa, dibujo, caso
Canales	Cómo se presenta y cómo se responde
Grado de exposición	Nivel propuesto y alternativa privada
Intercambio	Si habrá resonancias, preguntas, síntesis u observación
Tiempo	Apertura, ventanas, pausas y cierre
Encuadre	Consentimiento, privacidad, disponibilidad y límites
Consigna exacta	Texto que se enviará al grupo
Cierre autónomo	Cómo termina la experiencia individual
Reflejo o integración grupal	Cómo se recogerá lo compartido
Observaciones posteriores	Qué ocurrió realmente, sin interpretaciones añadidas
Ajustes	Qué conservar o cambiar en una nueva prueba
Fuente o procedencia	Documento de origen, adaptación o propuesta propia

Importante: una ficha de diseño se completa antes de la actividad; los campos de observaciones y ajustes se completan después. Así distinguimos intenciones de resultados y evitamos presentar como probada una propuesta todavía no ensayada.

11. Errores habituales y ajustes posibles

Demasiadas preguntas a la vez. Si una consigna presenta cinco movimientos internos, algunas personas pueden sentir que deben hacerlos todos. Ayuda ofrecer una pregunta central y dejar otras como opciones.

Intercambio ambiguo. Cuando se publica una experiencia personal sin indicar qué respuestas son bienvenidas, pueden aparecer consejos o interpretaciones. Ayuda distinguir «solo compartir», «recibir resonancias» y «recibir preguntas».

Exposición inesperada. Una actividad de dibujo puede convertirse en un espacio de relatos muy íntimos. Ayuda recordar que se puede mostrar solo una parte de la producción o mantenerla en privado.

Ritmo excesivo. Consignas diarias y múltiples ventanas de respuesta pueden acumularse. Ayuda alternar propuestas, integración y días de silencio.

Subir demasiado rápido la dificultad o la exposición. Pasar de reconocer una parte en privado a compartir experiencias personales y recibir preguntas puede resultar un salto importante. Si la participación se vuelve difícil, ayuda recuperar un paso conocido, ofrecer una variante más sencilla y volver a observar la respuesta del grupo.

Conclusiones del facilitador presentadas como voz del grupo. Ayuda separar el reflejo de lo efectivamente expresado y la explicación conceptual ofrecida desde IFS.

Resultados inferidos a partir del silencio. Ayuda reconocer que el nivel de actividad visible ofrece información sobre la participación, pero revela poco sobre lo que cada persona vive internamente.

Falta de cierre. Ayuda que cada consigna termine con una invitación sencilla a volver al presente y que el facilitador anuncie cuándo concluye la fase grupal.

12. Preguntas para la formación de facilitadores

1. ¿Qué dimensión cambia realmente la experiencia cuando cambiamos una pregunta escrita por una imagen?
2. ¿Qué diferencias aparecen entre una ronda de resonancias y una construcción colectiva?
3. ¿Qué grado de exposición ofrece tu última consigna? ¿Qué alternativa privada propone?
4. ¿Cómo podrías simplificar una actividad que tiene demasiados pasos?
5. ¿Qué ritmo semanal resultaría sostenible para un grupo numeroso?
6. ¿Cómo expresarías con claridad qué respuestas puede recibir quien comparte?
7. ¿Qué lugar podrían ocupar participantes invitados en la elección de temas?
8. ¿Cómo distinguirías en una ficha lo planificado de lo que realmente ocurrió?
9. ¿Qué partes tuyas aparecen cuando imaginas una semana de silencio en el grupo?
10. ¿Qué combinación de familias y dimensiones te gustaría probar primero?

Cierre del capítulo

Las siete familias ofrecen un mapa de participación. Las dimensiones combinables permiten diseñar experiencias diferentes sin perder claridad. El recurso, el foco, la exposición, el canal y el tiempo pueden variar; la pregunta que orienta el diseño sigue

siendo **qué experiencia de aprendizaje queremos favorecer y cómo podemos sostenerla con cuidado**.

El siguiente capítulo reunirá fichas operativas de formatos y dinámicas, con consignas listas para adaptar. A medida que se prueben, el registro de resultados ayudará a transformar propuestas en un repertorio de experiencias documentadas.

Nota de elaboración. La matriz de dimensiones amplía el *Marco de diseño para actividades de aprendizaje en IFS Grupal* y dialoga con la *Guía básica de trabajo grupal interactivo con IFS*, el *Catálogo de dinámicas IFS para grupos*, el *Catálogo de prácticas de IFS para hacer por tu cuenta* y las consignas del proyecto. Las secuencias, combinaciones y ejemplos de este capítulo son propuestas metodológicas para WhatsApp, pendientes de registro empírico cuando se pongan en práctica.

Capítulo 5 de 6 — Repertorio práctico de formatos y dinámicas

Contenido del capítulo

1. Cómo utilizar este repertorio.
2. Familia 1: exploración individual (fichas 01–03).
3. Familia 2: exploración e intercambio (fichas 04–07).
4. Familia 3: exploración acompañada (fichas 08–10).
5. Familia 4: trabajo con protagonista (fichas 11–12).
6. Familia 5: material común (fichas 13–15).
7. Familia 6: construcción colectiva (fichas 16–18).
8. Familia 7: aprendizaje observacional (fichas 19–21).
9. Cómo combinar las fichas en un proceso.
10. Registro y ampliación del catálogo.

1. Cómo utilizar este repertorio

Este capítulo traduce la clasificación anterior en **21 formatos operativos**, distribuidos entre las siete familias de acuerdo con sus posibilidades específicas. Cada ficha presenta una actividad que un facilitador familiarizado con IFS puede adaptar a un grupo de WhatsApp de nivel introductorio.

Son modelos de diseño, con lenguaje orientativo, participación voluntaria y una alternativa privada. Su intención es favorecer el reconocimiento de partes y protectores, la curiosidad y el aprendizaje grupal. Los formatos se eligen por su **estructura de participación**; las imágenes, preguntas, dibujos, audios y otros recursos pueden cambiarse sin necesidad de crear una nueva familia.

Cómo leer las fichas

- **Propósito:** aprendizaje que se desea favorecer.
- **Organización:** quién trabaja y qué hacen los demás.
- **Tiempo y canal:** una opción de duración y forma de participación.
- **Consigna:** texto modelo que puede adaptarse al grupo.
- **Cierre:** invitación que permite terminar la experiencia sin depender de la respuesta del facilitador.
- **Cuidado:** atención particular al encuadre.
- **Procedencia:** «adaptación» cuando deriva de recursos presentes en los manuales y «propuesta» cuando la combinación específica para WhatsApp se elaboró en este proyecto.

Una ficha es una **propuesta de diseño** hasta que su implementación haya sido documentada. Las consignas que aparecen aquí se ofrecen como ejemplos redactados para el manual; no se les atribuyen resultados de IFS Grupal.

Antes de elegir una actividad, conviene considerar el paso anterior del grupo. Una pregunta nueva puede ser sencilla en contenido y exigente en exposición. **Un paso limpio por vez**: consolidar una observación, aumentar poco a poco la dificultad y leer la respuesta del grupo antes de avanzar.

---

2. Familia 1 — Exploración individual

Ficha 01. La parte que estuvo presente hoy

Propósito: reconocer una parte cotidiana sin exigir una descripción elaborada. **Organización:** todos exploran por su cuenta. **Tiempo y canal:** una consigna durante 48 horas; texto y señal opcional.

Consigna: «¿Notas alguna parte que haya estado presente hoy? Puede aparecer como una frase, una emoción, una sensación o una tendencia a hacer algo. ¿Cómo la reconoces? ¿Dónde la notas en el cuerpo, si aparece en algún lugar? Puedes reservar la experiencia para ti o dejar una señal ✋ si hiciste la práctica».

Cierre: «¿Cómo estás ahora? Puedes volver a prestar atención al lugar donde te encuentras».

Cuidado: reconocer una parte es suficiente; hay lugar para lo vago o para no notar nada definido. **Procedencia:** adaptación de check-in y reconocimiento de partes.

Ficha 02. Un mapa privado de tres tendencias

Propósito: percibir la multiplicidad mediante un recurso visual simple. **Organización:** cada persona dibuja para sí. **Tiempo y canal:** dos o tres días; papel o herramienta digital; compartir opcionalmente una señal.

Consigna: «¿Hay alguna situación sencilla de esta semana en la que reconozcas dos o tres tendencias en ti? Si te resulta útil, puedes dibujarlas como puntos, colores, figuras o palabras y colocarlas donde te parezca. El mapa puede quedar completamente en privado».

Cierre: «Al mirar el mapa como un conjunto, ¿cómo te encuentras ahora?».

Cuidado: el objetivo es reconocer, no obtener un mapa completo de la personalidad. **Procedencia:** adaptación del mapeo personal y la externalización gráfica.

Ficha 03. Audio de observación sin compartir

Propósito: ofrecer una práctica accesible mediante escucha guiada. **Organización:** todos reciben el mismo audio y lo escuchan cuando pueden. **Tiempo y canal:** audio de tres a cinco minutos, disponible durante varios días.

Consigna de presentación: «Comparto una práctica breve para notar si alguna parte se ha hecho presente últimamente. Puedes escucharla cuando tengas un momento tranquilo y

hacerla por tu cuenta. La experiencia queda contigo; si quieres, puedes señalar que la escuchaste».

Guion del audio: invitación a notar el cuerpo y el entorno, recordar una situación cotidiana leve, observar qué aparece sin forzarlo y volver al presente.

Cuidado: ofrecer también una versión escrita; no presuponer que todas las personas perciben sensaciones corporales claras. **Procedencia:** adaptación de prácticas de presencia y observación.

---

3. Familia 2 — Exploración e intercambio

Ficha 04. Una frase que deseo compartir

Propósito: pasar de la exploración privada a una expresión pública breve. **Organización:** todos exploran; quienes quieren publican una frase; el grupo recibe sin comentar. **Tiempo y canal:** ventana de dos días; texto.

Consigna: «¿Hubo alguna parte que te sorprendió esta semana? Si deseas compartir algo, puedes escribir una sola frase sobre cómo la notaste. Esta vez la propuesta es simplemente recibir lo que cada persona comparte».

Cierre: «Después de escribir o leer, ¿qué notas en ti?».

Cuidado: explicar claramente que esta ronda no espera consejos, preguntas ni resonancias. **Procedencia:** adaptación de rondas de compartir.

Ficha 05. Resonancias con respuesta citada

Propósito: ejercitar la resonancia sin interpretar la experiencia ajena. **Organización:** un primer grupo de mensajes personales voluntarios seguido de una fase separada de resonancias. **Tiempo y canal:** tres o cuatro días; respuestas citadas.

Consigna: «Durante los primeros dos días puedes compartir una observación breve sobre alguna parte protectora. Después abriremos una ronda de resonancias. Si una experiencia te toca, puedes responder citando el mensaje y comenzar por: “Al leerte, noté en mí…”».

Cierre: «¿Qué te llevas de escuchar experiencias distintas de la tuya?».

Cuidado: quien comparte puede indicar que prefiere solo ser leído. El facilitador acuerda un cierre para las respuestas. **Procedencia:** adaptación de resonancia guiada y de la función de respuesta citada de WhatsApp.

Ficha 06. Preguntas de curiosidad con permiso

Propósito: practicar preguntas que amplían la exploración. **Organización:** alguien comparte una experiencia breve y declara si desea preguntas; otras personas pueden formular una pregunta cada una. **Tiempo y canal:** una ventana acotada de dos o tres días; texto.

Consigna: «Quien quiera puede contar cómo reconoce una parte que busca evitar errores. Al final del mensaje puede indicar "solo compartir" o "acepto preguntas". Si alguien eligió recibirlas, ¿qué pregunta sencilla te surge desde la curiosidad?».

Cierre: «Quien recibió preguntas puede quedarse con la que le resulte útil y terminar la práctica por su cuenta».

Cuidado: las preguntas se dirigen a la experiencia expresada y evitan presuponer motivos o historias. **Procedencia:** adaptación de entrevistas y preguntas de curiosidad a protectores.

Ficha 07. El grupo como material de exploración

Propósito: reconocer partes que aparecen al participar en el propio chat. **Organización:** cada persona observa su experiencia y, si lo desea, comparte una frase; los demás pueden ofrecer resonancias desde sí mismos. **Tiempo y canal:** cuatro días; pregunta escrita, respuestas voluntarias y resonancias citadas.

Día 1 — Primera observación: «¿Qué notas en ti cuando encuentras muchos mensajes sin leer? Puedes explorarlo en privado o compartir una palabra si lo deseas».

Día 2 — Segunda observación: «¿Y cuando compartes algo y pasa tiempo sin recibir respuesta?». Como opción para quien quiera ampliar la observación: «¿Dónde notas esa reacción en el cuerpo, si aparece en algún lugar?».

Día 3 — Intercambio: quien desee compartir algo de las observaciones anteriores puede hacerlo; se abre una ventana de resonancias en primera persona, con consentimiento. El facilitador recoge los matices sin atribuir motivos a quienes respondieron o permanecieron en silencio.

Día 4 — Cierre: «¿Qué descubriste acerca de tu manera de estar en un grupo? Puedes dejar esa observación contigo». El facilitador ofrece un reflejo breve de lo efectivamente compartido.

Cuidado: la mirada se dirige a las partes propias; se evita convertir la práctica en un reclamo interpersonal sobre quién respondió a quién. **Procedencia:** propuesta de adaptación del aquí y ahora relacional a una exploración introductoria y asincrónica.

---

4. Familia 3 — Exploración acompañada

Encuadre común de las fichas 08–10: inscripción voluntaria mediante ✋; el facilitador organiza las parejas o tríos y solicita conformidad antes de compartir contactos. Se acuerdan duración, horario aproximado de respuesta, privacidad, derecho a pasar y cierre. Cada persona decide qué conservar en privado. El intercambio se concentra en experiencias cotidianas y aprendizaje, sin asumir un rol clínico. Si alguien deja de responder, cualquiera puede escribir al facilitador; este puede cerrar la pareja o reorganizarla sin pedir explicaciones.

Ficha 08. Dos preguntas, dos turnos

Propósito: practicar escucha y preguntas sencillas. **Organización:** pareja con roles alternados: explorador y acompañante. **Tiempo y canal:** tres días; mensajes escritos o audios breves.

Consigna: «Si deseas participar en pareja, puedes anotarte con ✋. En un primer turno, una persona elige una situación cotidiana leve y comparte qué parte reconoce. Su compañero puede preguntar: "¿Cómo la notas?" y "¿Qué parece importante para ella?". Después cambian roles».

Cierre: cada integrante comparte con su compañero una frase sobre cómo fue escuchar o explorar; no tiene que contar el contenido de la experiencia al grupo.

Cuidado: las preguntas son opciones, no un cuestionario que completar. **Procedencia:** adaptación de entrevista a un protector en díadas.

Ficha 09. Dibujo compartido en pareja

Propósito: explorar una parte a través de una representación visual y recibir resonancia consentida. **Organización:** una persona dibuja y comparte con su compañero; luego se alternan roles. **Tiempo y canal:** cuatro días; fotografía y texto.

Consigna: «¿Te gustaría representar una parte mediante un dibujo simple y compartirlo con tu compañero de práctica? Quien lo recibe puede preguntar qué quiso mostrar la persona o expresar, si fue invitado, qué notó en sí mismo al verlo».

Cierre: cada uno observa su propio dibujo y registra en privado si algo cambió en la manera de mirarlo.

Cuidado: quien dibuja conserva el significado de su representación; el compañero evita interpretar colores, tamaños o símbolos. **Procedencia:** adaptación de dibujo, mapeo y resonancias en díada.

Ficha 10. Trío con testigo del proceso

Propósito: aprender tres posiciones distintas: explorar, acompañar y observar. **Organización:** un explorador, un compañero que pregunta y un testigo que cuida acuerdos y tiempos; roles rotativos. **Tiempo y canal:** tres bloques acordados en un chat pequeño, durante una semana.

Consigna: «Quienes quieran pueden participar en tríos. En cada ronda, una persona explora una parte cotidiana, otra ofrece hasta dos preguntas y la tercera observa cómo se sostuvo la escucha. Después pueden rotar. Al final, cada persona comparte algo que aprendió sobre su propio rol».

Cierre: el trío acuerda cuándo termina el chat de práctica y qué aprendizajes generales, si los hay, desea compartir públicamente.

Cuidado: el testigo observa el proceso, no analiza a las personas ni supervisa clínicamente. El facilitador acuerda antes si creará el chat y saldrá después de presentarlos, o si permanecerá como integrante para moderarlo; todos deben conocer y aceptar esa decisión, pues cambia quién puede leer los mensajes. **Procedencia:** adaptación de tríos con roles.

---

5. Familia 4 — Trabajo con protagonista

Encuadre común de las fichas 11–12: esta familia se propone **después de varias experiencias de menor exposición**, cuando el grupo ya conoce los acuerdos de escucha y resonancia. Participa **un protagonista por vez**, con un tema cotidiano elegido y acordado previamente con el facilitador. La persona comparte una exploración **mientras ocurre**, durante un período delimitado; los demás observan. Se define qué publicar, quién puede responder y cómo detener o cerrar la experiencia. El protagonismo implica mayor exposición y requiere atención especial durante esos días.

Ficha 11. Un recorrido voluntario en tres momentos

Propósito: seguir una exploración real y sencilla a lo largo de varios días. **Organización:** un protagonista publica tres observaciones breves; los demás son testigos. **Tiempo y canal:** tres días más uno de cierre; texto o audio.

Consigna de invitación: «¿A alguien le gustaría compartir, durante tres días, cómo va notando una parte protectora en una situación cotidiana? Podemos acordar juntos qué pasos mostrar y qué conservar en privado. Los demás acompañaremos leyendo, y al cierre habrá espacio para resonancias si las deseas».

Variantes de testimonio: A. Testigos silenciosos durante todo el recorrido, con una ventana de resonancias al final si el protagonista la autoriza; **B. Señales mínimas de presencia**, como una reacción acordada, mientras las preguntas y resonancias se reservan para el cierre. En ambos casos el facilitador evita que lleguen intervenciones inesperadas durante la exploración.

Cierre: el protagonista decide si desea compartir un último aprendizaje; el facilitador marca el final del proceso y abre, si fue acordado, una ronda breve de resonancias.

Cuidado: la persona puede pausar o retirarse sin justificarlo; no se busca completar las 6 F ni llegar a una transformación. **Procedencia:** propuesta de adaptación asincrónica del trabajo con testigos.

Ficha 12. El facilitador comparte mientras observa

Propósito: modelar la curiosidad hacia una parte sin usar una demostración preparada. **Organización:** el facilitador es protagonista de una observación cotidiana real en curso; el grupo presencia. **Tiempo y canal:** dos o tres mensajes distribuidos durante una semana.

Consigna de presentación: «Durante estos días compartiré brevemente algo que vaya notando de una parte mía que quiere terminar todo rápido. Será un ejemplo de cómo

puedo observarla sin pedirle que cambie. Puedes leerlo y notar tus propias resonancias, sin necesidad de responder».

Cierre: se explicita que el proceso compartido terminó; el facilitador distingue sus observaciones de las posibles lecturas teóricas.

Cuidado: elegir material cotidiano, dosificar la exposición y preservar los aspectos íntimos. Un ejemplo ficticio o preparado se clasifica en la familia 7. **Procedencia:** propuesta de adaptación asincrónica.

---

6. Familia 5 — Exploración de un material común

Ficha 13. Una imagen, varias miradas

Propósito: explorar cómo un mismo estímulo despierta asociaciones diferentes. **Organización:** todos reciben la misma imagen; cada persona observa o comenta lo que reconoce. **Tiempo y canal:** tres días; imagen y texto.

Consigna: «Al observar esta imagen, ¿hay algún personaje, gesto o detalle que te recuerde la manera de actuar de una parte protectora? Puedes quedarte con tu impresión en privado o compartir una palabra. Las miradas diferentes son bienvenidas».

Cierre: se invita a regresar a la imagen y notar si algo cambió al leer otras observaciones.

Cuidado: la imagen es un disparador, no una prueba psicológica; cada interpretación pertenece a quien la realiza. **Procedencia:** adaptación de imágenes, tarjetas y metáforas.

Ficha 14. ¿Qué protector podría estar presente?

Propósito: practicar la mirada IFS sobre un caso ficticio. **Organización:** todos analizan una misma situación externa. **Tiempo y canal:** dos días; texto y encuesta opcional.

Caso: «Una persona revisa varias veces un mensaje antes de enviarlo porque teme equivocarse».

Consigna: «¿Qué posibles protectores imaginas en esta escena y qué podrían intentar cuidar? Puede haber varias hipótesis. Si utilizamos una encuesta, elegiremos entre interpretaciones del caso, no entre experiencias íntimas de los participantes».

Cierre: el facilitador recoge las hipótesis y recuerda que el caso admite más de una lectura.

Cuidado: distinguir hipótesis sobre una ficción de afirmaciones sobre personas reales. **Procedencia:** adaptación de alfabetización IFS aplicada y análisis de casos.

Ficha 15. Una parte común en la silla imaginaria

Propósito: practicar preguntas curiosas hacia un protector ampliamente reconocible. **Organización:** el facilitador presenta una figura simbólica común; cada persona elabora su propia relación con ella. **Tiempo y canal:** tres días; texto.

Consigna: «Imaginemos que aquí hay una silla simbólica para “la parte que quiere tener razón”. ¿Qué pregunta curiosa te gustaría hacerle? Puedes escribirla en el chat o reservarla para ti. Después, ¿qué respondería una parte parecida en tu propio mundo interno?».

Cierre: cada persona deja la imagen simbólica y vuelve a prestar atención a su entorno.

Cuidado: no tratar la figura colectiva como si fuera una parte idéntica en todos; no atribuir respuestas de una persona a otra. **Procedencia:** propuesta de adaptación de parte objetivo colectiva y silla simbólica.

---

7. Familia 6 — Construcción colectiva

Ficha 16. Repertorio de frases protectoras

Propósito: construir un recurso común para reconocer distintas formas de protección. **Organización:** cada quien aporta una frase; la coordinación las reúne en una colección. **Tiempo y canal:** tres o cuatro días; texto.

Consigna: «¿Qué frase cotidiana podría decir una parte que intenta evitar errores? ¿Quieres aportar una, sin decir de quién es? Reuniremos las frases para observar la diversidad de maneras en que aparece esa preocupación».

Cierre: se comparte el repertorio y se invita a leerlo con curiosidad, sin identificar autores.

Cuidado: acordar que el repertorio es para uso interno salvo autorización específica para difundirlo. **Procedencia:** adaptación de construcción de mapas y repertorios colectivos.

Ficha 17. Mapa grupal de polarizaciones

Propósito: visualizar formas frecuentes de tensión interna cotidiana. **Organización:** se solicitan pares de tendencias expresados de manera general; el facilitador dibuja o redacta un mapa colectivo. **Tiempo y canal:** una semana; texto e imagen final.

Consigna: «A veces aparecen dos tendencias: una busca seguridad y otra novedad; una desea descansar y otra terminar tareas. ¿Quieres proponer un par de tendencias que hayas reconocido en la vida cotidiana, sin contar una historia personal?».

Cierre: el grupo recibe el mapa y puede agregar matices o nuevas posibilidades.

Cuidado: no equiparar el mapa común con el sistema interno de una persona particular. **Procedencia:** adaptación de mapeo y polarizaciones.

Ficha 18. Acuerdos para resonar

Propósito: construir participativamente un conjunto de acuerdos para responder a otros. **Organización:** la coordinación propone una base de cuidado; los participantes sugieren formulaciones y matices. **Tiempo y canal:** cuatro días; texto y encuesta sobre redacción, si ayuda.

Consigna: «¿Qué nos ayuda a sentirnos libres al compartir algo personal? Podemos reunir propuestas para nuestros intercambios: hablar de lo que pasa en uno mismo, preguntar con permiso y respetar el derecho a pasar. ¿Qué otra formulación te gustaría agregar?».

Cierre: el facilitador presenta acuerdos claros, separando los principios básicos de seguridad de las preferencias acordadas por el grupo.

Cuidado: las reglas esenciales de privacidad y respeto se mantienen aunque haya opiniones diferentes. **Procedencia:** adaptación del encuadre grupal cocreado.

---

8. Familia 7 — Aprendizaje observacional

Ficha 19. Escuchar una pregunta curiosa

Propósito: reconocer la diferencia entre una pregunta que orienta y una que abre exploración. **Organización:** el facilitador comparte un ejemplo preparado; los demás observan. **Tiempo y canal:** audio o texto de pocos minutos.

Consigna: «Comparto dos maneras de acercarnos a una parte crítica. ¿Qué diferencia notas entre "¿por qué te castigas?" y "¿qué parece importante para esa parte?"? Puedes observarlo para ti; si deseas, comparte qué pregunta te resultó más abierta».

Cierre: el facilitador distingue lo observado de sus propias explicaciones conceptuales.

Cuidado: presentar los ejemplos como opciones de lenguaje, no como fórmulas universales. **Procedencia:** adaptación de alfabetización IFS y modelado.

Ficha 20. Testimonio preparado con permiso

Propósito: aprender a partir de una experiencia ya concluida y presentada deliberadamente. **Organización:** el grupo lee o escucha un relato previo. **Tiempo y canal:** texto o audio autorizado, con una ventana opcional de reflexión.

Consigna de presentación: «Compartimos un testimonio breve sobre cómo una persona comenzó a reconocer una parte complaciente. Puedes escucharlo sin responder. Si surge algo que quieras compartir, ¿qué gesto de curiosidad o cuidado te llamó la atención?».

Cierre: recuperar una pregunta útil para la propia práctica, sin comparar procesos.

Cuidado: contar con permiso específico para compartir el relato, preservar información identificable y aclarar si el ejemplo fue editado o anonimizado. **Procedencia:** adaptación de aprendizaje por observación.

Ficha 21. Una escena para observar la facilitación

Propósito: distinguir actitudes relacionales en una intervención. **Organización:** todos leen una escena ficticia preparada; la reflexión es opcional. **Tiempo y canal:** dos días; texto.

Escena: «Alguien dice: “Una parte mía se queda paralizada cuando tengo que elegir”. Un acompañante responde: “¿Qué notas de esa parte ahora?”».

Consigna: «Al leer este intercambio ficticio, ¿qué notas de la actitud del acompañante? ¿Qué espacio deja abierta su pregunta? Puedes reflexionar en privado o compartir una observación sobre el modo de acompañar».

Cierre: el facilitador ofrece una breve síntesis conceptual separada de las observaciones compartidas.

Cuidado: evitar calificar a las personas a partir de una frase aislada; el foco está en posibilidades de facilitación. **Procedencia:** propuesta didáctica para formación.

---

9. Cómo combinar las fichas en un proceso

Las fichas son unidades que pueden utilizarse solas o enlazadas. Las combinaciones se diseñan considerando la progresión del grupo.

Secuencia de baja exposición: ficha 19 (observar preguntas) → ficha 01 (notar una parte en privado) → ficha 04 (compartir una frase si se desea).

Secuencia de aprendizaje horizontal: ficha 13 (imagen común) → ficha 05 (resonancias citadas) → ficha 16 (repertorio colectivo).

Secuencia de práctica profesional: ficha 21 (observar una escena) → ficha 08 (dos preguntas en pareja) → reflexión general sobre cómo se vivió el rol de acompañar.

Secuencia de representación simbólica: ficha 02 (mapa personal privado) → ficha 15 (parte común en silla imaginaria) → ficha 17 (mapa colectivo de tensiones cotidianas).

En cada secuencia ayuda preguntarse si el paso nuevo agrega **una sola dificultad relevante**: más preguntas, mayor exposición, más intercambio o más coordinación. Una respuesta escasa o una consigna que resulte pesada pueden invitarnos a recuperar una etapa más simple y observar qué necesita el grupo.

10. Registro y ampliación del catálogo

Estas 21 fichas son un **núcleo inicial**, no la totalidad de las variantes posibles ni un inventario validado de las 53 dinámicas del catálogo grupal y las 45 prácticas individuales. Para alcanzar la exhaustividad documental del proyecto será necesario elaborar una matriz que relacione cada práctica pertinente con una de las siete familias, sus recursos y su nivel de aplicación.

Cada vez que se pruebe una ficha, podrá completarse la plantilla del capítulo 4:

- Fecha y contexto.
- Consigna exacta que se publicó.
- Participación visible y tipos de respuesta.

- Cuestiones de encuadre que surgieron.
- Reflejo realizado por el facilitador.
- Aprendizajes y ajustes.
- Consentimiento para cualquier uso externo de aportes.

Los registros diferenciarán **lo observado** de **la interpretación del facilitador**. Una práctica que funciona en un grupo puede necesitar cambios importantes en otro. La guía crecerá cuando los ejemplos reales se documenten con el mismo cuidado con que se diseñan las propuestas.

Cierre del capítulo

Un catálogo operativo ayuda a elegir, pero también invita a crear. Las fichas muestran cómo una estructura de participación puede adoptar diferentes recursos, focos y tiempos. Al sostener una intención de aprendizaje clara y una actitud de acompañamiento respetuosa, cada formato puede convertirse en una experiencia compartida con sentido.

El capítulo 6 abordará la implementación, la observación y el aprendizaje de la experiencia para que la guía pueda seguir desarrollándose a partir de la práctica.

Nota de fuentes y procedencia. Las fichas se inspiran en recursos presentes en la *Guía básica de trabajo grupal interactivo con IFS*, el *Catálogo de dinámicas IFS para grupos*, el *Catálogo de prácticas de IFS para hacer por tu cuenta*, el *Marco de diseño para actividades de aprendizaje en IFS Grupal* y los materiales complementarios del proyecto. Las versiones específicas para WhatsApp, su redacción y sus combinaciones constituyen adaptaciones o propuestas nuevas de esta guía. La indicación «adaptación» señala parentesco metodológico, no atribución literal de la consigna a un autor ni constancia de una práctica efectivamente realizada.

Capítulo 6 de 6 — Implementación, observación y aprendizaje de la experiencia

Contenido del capítulo

1. Del diseño a la experiencia real.
2. Preparar el contexto antes de publicar.
3. Abrir, acompañar y cerrar una actividad.
4. Leer la respuesta del grupo sin apresurar conclusiones.
5. El principio de progresión entre actividades.
6. Registrar una experiencia con fidelidad.
7. Revisar la facilitación y ajustar las propuestas.
8. Cuidado del grupo y manejo de situaciones sensibles.
9. Aprender con otros facilitadores.
10. Convertir experiencias en un repertorio compartible.
11. Un ciclo completo de implementación.
12. Preguntas finales para la formación.

1. Del diseño a la experiencia real

Los capítulos anteriores ofrecen una base de facilitación, siete familias de participación, dimensiones combinables y un repertorio inicial de fichas. Este último capítulo aborda el paso siguiente: **qué ocurre cuando una propuesta llega a un grupo real y cómo aprender de esa experiencia**.

Una consigna puede parecer clara al redactarla y resultar confusa al publicarla. Una propuesta muy sencilla puede despertar un intercambio inesperadamente rico. Un formato que invita a compartir puede recibir pocas respuestas visibles y, sin embargo, acompañar exploraciones privadas significativas. La práctica ofrece información que el diseño por sí solo no puede anticipar.

El trabajo de revisión comienza con una actitud de curiosidad. Podemos preguntarnos qué sucedió, qué aspectos del encuadre facilitaron la experiencia, qué dificultades aparecieron y qué conviene ajustar. Los mensajes del grupo son información valiosa; también lo son las preguntas, los tiempos de respuesta y los silencios, con la prudencia necesaria para no atribuirles significados que desconocemos.

El objetivo de documentar no es demostrar que una actividad «funcionó» ni evaluar a los participantes. Se trata de **mejorar la capacidad de diseñar y sostener experiencias de aprendizaje**.

2. Preparar el contexto antes de publicar

Antes de una actividad, el facilitador puede revisar cinco aspectos.

Propósito. ¿Qué pequeño movimiento de aprendizaje proponemos? Reconocer una parte, notar una señal corporal, explorar una preocupación protectora, escuchar resonancias o construir una comprensión común son objetivos diferentes.

Momento del grupo. ¿Qué actividades realizó recientemente? ¿Qué paso ya resulta familiar? ¿Qué carga de participación tuvo la semana anterior? ¿Qué grado de exposición parece adecuado ofrecer ahora?

Consigna. ¿Tiene una pregunta principal comprensible? ¿Deja espacio a experiencias vagas o distintas de lo esperado? ¿La persona puede hacerla sin recibir una respuesta inmediata?

Intercambio. ¿Está claro si los demás pueden comentar, resonar o preguntar? ¿Quien comparte puede elegir recibir solamente escucha? ¿Cuándo comienza y termina cada ventana?

Encuadre. ¿Se han comunicado horarios, privacidad, derecho a pasar, canales de consulta y formas de pausar una interacción? ¿Hay una alternativa sencilla para quien prefiera participar en privado?

En un grupo numeroso, la publicación debe ser fácil de encontrar y de comprender. Ayuda utilizar un encabezado breve, una sola invitación central, las opciones de respuesta y una indicación clara del cierre. Un mensaje largo puede dividirse en fases, siempre que cada una tenga sentido por sí misma.

3. Abrir, acompañar y cerrar una actividad

La implementación puede organizarse en tres movimientos.

Apertura

El facilitador presenta el propósito en lenguaje cotidiano, propone la exploración y comunica las opciones de participación. Puede explicar brevemente cómo se relaciona con IFS, cuidando que la teoría no ocupe el lugar de la experiencia.

Una estructura simple de mensaje es:

1. «Esta semana exploraremos…».
2. Una pregunta principal.
3. La opción de hacerlo en privado o compartir algo breve.
4. Qué respuestas podrán ofrecer los demás.
5. Cuándo concluye la propuesta.

Acompañamiento

Durante la ventana abierta, la coordinación observa el ritmo del grupo, recibe los aportes y sostiene los acuerdos. Puede hacer un reflejo breve, aclarar una consigna o recordar cómo ofrecer resonancias. La presencia del facilitador se manifiesta en la calidad de sus intervenciones y en su previsibilidad; responder a cada mensaje es solo una de las opciones posibles.

Cuando una consigna recibe poca participación visible, puede ser útil esperar el tiempo acordado, observar si aparecen dudas y considerar si la propuesta planteó demasiados movimientos o demasiada exposición. Una nueva invitación más simple puede ser adecuada, sin convertir la falta de mensajes en un problema que deba corregirse de inmediato.

Cierre

Cada persona debería poder terminar su propia práctica de forma autónoma. Una pregunta de regreso al presente, como «¿Cómo te encuentras ahora?», puede ser suficiente. Al cerrar la ventana grupal, el facilitador confirma que terminó y, si hubo material compartido, ofrece un reflejo fiel.

El reflejo recoge lo que las personas expresaron. Si después se ofrece una explicación desde IFS, se presenta como una lectura conceptual diferenciada. En ocasiones el mejor cierre es simplemente agradecer la participación y dejar un espacio de silencio.

4. Leer la respuesta del grupo sin apresurar conclusiones

En WhatsApp solo observamos una parte de la experiencia: la **participación visible**. Una persona que no escribe puede haber realizado toda la práctica, haber leído sin explorar, haberse sentido confundida o no haber visto el mensaje. Los datos disponibles permiten describir conductas del chat, pero ofrecen información limitada sobre lo que sucede internamente.

Podemos distinguir tres planos:

Plano	Qué podemos registrar	Qué requiere prudencia
Participación observable	Número de respuestas, canales utilizados, momentos de intervención, uso de reacciones	Interpretar por qué alguien participó o guardó silencio
Experiencias expresadas	Frases, preguntas, resonancias y aprendizajes que las personas decidieron compartir	Generalizar esos relatos a quienes no hablaron
Lectura del facilitador	Hipótesis sobre claridad, ritmo, dificultad o exposición	Presentar hipótesis como hechos del grupo

También conviene atender a la **diversidad de participación**. Si una actividad solo recibe audios largos de pocas personas, quizá otras necesiten un canal más breve. Si abundan consejos, los acuerdos de resonancia pueden requerir un ejemplo adicional. Si la práctica corporal genera dudas, una invitación más abierta puede ayudar.

La cantidad de respuestas es útil para comprender la dinámica comunicacional, pero no equivale a una medida de crecimiento personal, presencia de Self o profundidad del trabajo.

5. El principio de progresión entre actividades

El principio **«un paso limpio por vez»** y sus criterios de progresión están desarrollados en el **capítulo 4, sección 8**. En la implementación interesa principalmente observar el intervalo entre lo que el grupo ya conoce y lo que la nueva actividad solicita.

Después de cada propuesta, podemos registrar tres datos sencillos: **qué movimiento resultó familiar, qué paso nuevo se ofreció y qué respuestas o dificultades aparecieron**. Si el salto pareció grande, el diseño siguiente puede recuperar una experiencia conocida, simplificar la pregunta o disminuir la exposición. Si la respuesta del grupo fue fluida, puede abrirse un pequeño paso adicional. En ambos casos, la conclusión permanece provisional hasta observar otras experiencias.

6. Registrar una experiencia con fidelidad

La **ficha completa de diseño y revisión** aparece en el **capítulo 4, sección 10**. En este capítulo nos concentramos en cómo completarla después de una actividad, cuando ya contamos con observaciones reales.

El registro posterior puede hacerse en tres pasadas:

1. **Recuperar lo publicado:** conservar la consigna exacta, las fechas y las reglas de respuesta.
2. **Describir lo ocurrido:** anotar participación visible, preguntas, cambios de ritmo, intervenciones de cuidado y reflejo del facilitador.
3. **Revisar la interpretación:** separar hipótesis, aprendizajes y ajustes posibles; comprobar qué permisos existen antes de reutilizar material del grupo.

Una regla de escritura ayuda a preservar el rigor: separar **«observamos»** de **«nos preguntamos si…»**. Por ejemplo, «hubo tres respuestas a la pregunta del miércoles» describe un dato; «quizá la pregunta resultó difícil» expresa una hipótesis para revisar.

7. Revisar la facilitación y ajustar las propuestas

La revisión de la **actitud y las partes del facilitador** se desarrolla en el **capítulo 2, sección 10**. Aquí la pregunta es operativa: **¿qué haremos con lo aprendido al preparar la próxima actividad?**

Podemos elegir entre repetir el formato para consolidarlo, mantener la estructura y cambiar el tema, simplificar un paso, modificar la ventana de tiempo o probar otra familia. La decisión se formula como una hipótesis de trabajo que volveremos a observar. No siempre hace falta cambiar: a veces el grupo necesita familiaridad y continuidad.

Podemos mantener versiones sucesivas de una ficha: **propuesta inicial → experiencia observada → ajuste → nueva prueba**. Registrar la razón de un cambio resulta tan valioso como conservar la última consigna.

8. Cuidado del grupo y manejo de situaciones sensibles

Los principios de cuidado, privacidad y límites aparecen desarrollados en el **capítulo 2, sección 9**. Los encuadres específicos de díadas y protagonistas se encuentran en el **capítulo 5, familias 3 y 4**.

Durante la implementación, el facilitador puede apoyarse en una secuencia breve: **reconocer la situación → valorar si sigue dentro del encuadre → ajustar o pausar la interacción → orientar hacia otro apoyo cuando corresponda → registrar solo lo necesario para aprender**.

Por ejemplo, ante comentarios invasivos puede detener las respuestas y recordar los acuerdos; ante una necesidad que excede la exploración introductoria, puede orientar hacia acompañamiento adecuado. Si aparece una urgencia o riesgo inmediato, corresponde indicar recursos de emergencia locales, pues el chat no ofrece atención urgente continua. El registro de cualquier incidente preserva la privacidad y se limita a la información pertinente para el cuidado y la revisión del proceso.

9. Aprender con otros facilitadores

IFS Grupal puede funcionar como un espacio de experimentación y aprendizaje compartido. Las propuestas se prueban, se revisan y se enriquecen a partir de la experiencia. Un espacio de formación para facilitadores puede tomar ese repertorio y ayudar a que otros profesionales lo adapten a sus propios grupos.

Imaginamos tres componentes que se retroalimentan:

1. **La guía:** ofrece fundamentos, familias, fichas y criterios de diseño.
2. **La práctica en IFS Grupal:** permite experimentar actividades y observar su funcionamiento.
3. **La formación de facilitadores:** ofrece un espacio para aprender a diseñar, sostener y revisar propuestas en otros contextos.

En encuentros formativos, una ficha puede trabajarse de varias maneras: analizar su propósito, experimentar una versión breve, revisar el encuadre, formular una variante y compartir observaciones sobre la actitud facilitadora.

Los profesionales que utilicen la guía podrán aportar aprendizajes de sus experiencias, siempre respetando la privacidad de sus grupos. Es útil diferenciar una opinión general de una observación documentada, y una adaptación propia de una práctica ya descrita en las fuentes.

10. Convertir experiencias en un repertorio compartible

Para que una guía pueda circular entre facilitadores, las fichas necesitan suficiente claridad para que alguien que no participó en su creación comprenda cómo utilizarlas.

Cada práctica difundida debería indicar:

- A quién está dirigida y qué familiaridad con IFS presupone.
- Qué experiencia o habilidad busca favorecer.
- Qué preparación y encuadre requiere.
- Cómo se desarrolla y se cierra.
- Qué alternativas existen para menor exposición.
- Qué límites y precauciones tiene.
- De dónde procede: fuente, adaptación o propuesta original.
- Si hay experiencias documentadas y qué se aprendió de ellas.

El proyecto distinguirá la **autoría de la guía** de los materiales consultados. Antes de una edición pública o comercial, será necesario revisar las atribuciones, permisos de reproducción y condiciones aplicables al uso del nombre y materiales de IFS. La futura distribución deberá respetar los derechos de autores y participantes.

Una versión pública puede reunir consignas probadas y reflexiones metodológicas sin publicar conversaciones privadas ni testimonios identificables. Los ejemplos reales requieren consentimiento específico para el uso previsto, incluso cuando el grupo ya conocía la experiencia.

11. Un ciclo completo de implementación

Consideremos una propuesta breve: **reconocer una parte que busca evitar conflictos**.

Antes de publicar. El facilitador decide trabajar con una pregunta central y un grado bajo de exposición. Revisa qué hizo el grupo la semana anterior y define una ventana de dos días.

Apertura. Publica: «¿Notas alguna parte que aparezca cuando consideras expresar un desacuerdo pequeño? ¿Cómo la reconoces? Puedes hacer la práctica para ti o compartir una palabra». Agrega cuándo se cerrará la actividad y cuál será el criterio para responder a otras personas.

Durante la actividad. Observa el tipo de participación y recibe las preguntas que aparezcan. Si varias personas piden aclaraciones, puede ofrecer un ejemplo ficticio que facilite la comprensión.

Cierre. Invita a notar cómo se encuentran ahora y agradece el recorrido. Si hubo aportes compartidos, ofrece un reflejo breve de los temas expresados.

Registro posterior. Conserva la consigna exacta, anota lo observable, diferencia sus hipótesis y se pregunta qué cambiaría en una nueva prueba.

Próxima decisión. Según lo observado y el paso conocido del grupo, puede repetir una exploración semejante, incorporar una pregunta corporal opcional o abrir más adelante una ronda de resonancias.

Esta secuencia es un **ejemplo hipotético de implementación**, no un relato de una experiencia ya realizada en IFS Grupal.

12. Preguntas finales para la formación

1. ¿Qué señales observables ayudan a revisar una consigna sin interpretar la vida interna de quienes participan?
2. ¿Cómo reconocer cuándo el salto de dificultad o exposición ha sido demasiado grande?
3. ¿Qué diferencia hay entre reflejar la voz del grupo y proponer una lectura desde IFS?
4. ¿Cómo conservarías un ejemplo real sin comprometer la privacidad de sus protagonistas?
5. ¿Qué harías si alguien comienza a dar consejos durante una ronda de resonancias?
6. ¿Cómo sostendrías una pareja de práctica si uno de sus miembros deja de responder?
7. ¿Qué partes tuyas suelen activarse cuando el grupo participa poco?
8. ¿Cómo decidirías si repetir una dinámica, simplificarla o probar otra familia?
9. ¿Qué datos y permisos necesitarías antes de compartir una ficha como experiencia documentada?
10. ¿Qué te gustaría aprender de otros facilitadores que utilicen esta guía?

Cierre de la guía

El trabajo grupal asincrónico con IFS ofrece una variedad de experiencias: observar en privado, expresarse mediante recursos diferentes, escuchar resonancias, practicar la curiosidad, aprender con testigos y construir comprensión colectiva. Su riqueza se apoya tanto en los formatos como en **la actitud desde la que se proponen y se acompañan**.

La combinación de IFS y el Enfoque Centrado en la Persona invita a confiar en el proceso, formular preguntas abiertas, reconocer las partes sin forzar resultados y sostener acuerdos claros para la convivencia grupal. El principio de *un paso limpio por vez* ayuda a dar continuidad a esa experiencia con una progresión amable.

Esta guía es una base para seguir aprendiendo. Cada actividad implementada puede ofrecer información, abrir preguntas y enriquecer el repertorio. Compartir esos aprendizajes con otros profesionales permitirá que las posibilidades del trabajo grupal crezcan manteniendo la atención puesta en las personas y en sus propios ritmos.

Nota final de fuentes y elaboración. La guía organiza recursos inspirados en los materiales del proyecto *IFS Grupal*, incluidos la *Guía básica de trabajo grupal interactivo con IFS*, el *Catálogo de dinámicas IFS para grupos*, el *Catálogo de prácticas de IFS para hacer por tu cuenta* y el *Marco de diseño para actividades de aprendizaje en IFS Grupal*. Las familias,

combinaciones y adaptaciones específicas a WhatsApp constituyen una síntesis metodológica elaborada para esta guía. El registro de experiencias reales permitirá diferenciar progresivamente propuestas, prácticas probadas y aprendizajes observados.

Anexos de la guía

Anexo A — Mensajes modelo para WhatsApp

Los siguientes mensajes son **plantillas adaptables**, redactadas para un grupo introductorio de exploración y aprendizaje con IFS. Antes de enviarlos conviene completar los horarios, identificar a las personas responsables de la coordinación y ajustar las indicaciones a las condiciones reales del grupo.

A1. Mensaje de bienvenida

¡Bienvenidos a IFS Grupal!

Este espacio es una invitación a explorar el mundo de nuestras partes y aprender juntos, cada persona a su ritmo. Compartiremos preguntas, imágenes, audios y pequeñas prácticas que podrás realizar cuando tengas un momento disponible.

Puedes participar leyendo, haciendo la práctica en privado o compartiendo algo cuando lo desees. Todas esas formas de estar son bienvenidas.

Nuestro punto de partida es la curiosidad: ¿qué partes aparecen en la vida cotidiana y cómo nos relacionamos con ellas? Iremos de a un paso por vez.

En el próximo mensaje encontrarás los acuerdos que nos ayudarán a cuidar este espacio.

A2. Acuerdos del grupo

Acuerdos para cuidarnos en IFS Grupal

• **Participación voluntaria.** Puedes leer, practicar en privado, compartir o pasar sin dar explicaciones.

• **Privacidad.** Lo que otra persona comparte permanece dentro del grupo. No reenviamos, publicamos ni hacemos capturas de sus mensajes para utilizarlos fuera de este espacio. Como sucede en cualquier grupo digital, este acuerdo es importante aunque no garantiza confidencialidad absoluta.

• **Hablar desde uno mismo.** Al responder, podemos contar qué se mueve en nuestras propias partes. Evitamos interpretar las partes de otra persona, aconsejarla o intentar resolver su experiencia.

• **Preguntas con permiso.** Antes de hacer preguntas personales, verificamos si quien compartió desea recibirlas.

• **Cuidado y alcance.** Trabajamos con experiencias cotidianas y protectores, en un marco de aprendizaje introductorio. Si surge una necesidad de apoyo clínico o urgente, buscaremos un recurso apropiado fuera del chat.

• **Moderación.** La coordinación estará disponible en los horarios que comunicaremos: **[días y horarios]**. Este chat no funciona como un servicio de atención urgente.

• **Pausas.** Si necesitas detener tu participación o si algo de una dinámica te resulta demasiado intenso, puedes pasar o escribir a la coordinación por privado en el

horario acordado. También puedes solicitar que se pause un intercambio en curso.

¿Hay algún otro acuerdo que te ayudaría a participar con mayor tranquilidad?

A3. Apertura de una actividad

Propuesta de esta semana: [tema]

Me gustaría invitarte a observar algo sencillo: **[pregunta principal]**.

Puedes explorar la pregunta en privado. Si deseas compartir algo, puede ser una palabra, una frase o **[otra opción acordada]**.

La propuesta estará abierta hasta **[día y hora]**. Durante esta primera fase **[solo recibiremos los mensajes / abriremos resonancias / aceptaremos preguntas con permiso]**.

Antes de terminar tu práctica, ¿cómo te encuentras ahora? Puedes volver a notar tu entorno y continuar con tu día.

A4. Apertura de resonancias

Abrimos la ronda de resonancias

Gracias por lo compartido hasta aquí. Si alguna experiencia te resonó y quien la escribió desea recibir respuestas, puedes citar su mensaje y contar qué notaste en tu propio mundo interno.

Una manera de empezar podría ser: «Al leerte, noté en mí…».

Esta ronda estará abierta hasta **[día y hora]**. También puedes participar simplemente leyendo.

A5. Cierre de actividad y reflejo grupal

Cierre de la propuesta

Gracias por el recorrido de estos días.

En los aportes que se compartieron aparecieron **[tema observado 1]**, **[tema observado 2]** y también **[matiz o diferencia realmente expresada]**.

Si quieres, puedes volver a la pregunta inicial: «**[pregunta de integración]**». El descubrimiento puede quedar contigo.

Con este mensaje cerramos la ronda. Tendremos **[pausa o siguiente actividad]**.

Nota de uso: los campos entre corchetes se completan antes de enviar. Un reflejo grupal solo recoge lo que las personas compartieron efectivamente; cuando únicamente se reciben señales de participación, puede agradecerse la presencia sin inferir el contenido de las experiencias.

Anexo B — Glosario breve

Self. Término central de IFS para referirse a una cualidad o estado de presencia caracterizado por curiosidad, compasión, claridad, calma y otras disposiciones de apertura. En esta guía conservamos la palabra *Self* por decisión editorial del autor.

Parte. Aspecto de nuestra experiencia interna que puede mostrar emociones, pensamientos, impulsos, creencias o modos de actuar propios. El lenguaje de partes favorece reconocer la multiplicidad sin reducirnos a una sola reacción.

Protector. Parte que intenta evitar dolor, vulnerabilidad u otras experiencias temidas. En IFS se distinguen con frecuencia gerentes y bomberos según sus formas de protección; ambas se exploran con curiosidad.

Exiliado. Parte que suele llevar dolor o vulnerabilidad intensa, a menudo vinculada con experiencias difíciles. El trabajo profundo con exiliados pertenece a otros encuadres y niveles de formación; este manual se concentra en el reconocimiento introductorio de protectores.

Estar mezclado con una parte. Situación en la que la perspectiva, emoción o impulso de una parte domina momentáneamente nuestra experiencia y resulta difícil distinguirla de la totalidad de quienes somos.

Dejar de estar mezclado. Reconocer cierta distancia o perspectiva respecto de una parte, de modo que podamos observarla con mayor claridad. Este proceso se invita y se observa; no se exige como resultado de una consigna.

Polarización. Tensión entre partes o tendencias internas que parecen querer cosas opuestas, por ejemplo descansar y continuar trabajando. Explorar una polarización supone conocer qué resulta importante para cada parte.

Resonancia. Respuesta en la que una persona comparte qué se activó en su propio mundo interno al leer o escuchar a otra. Se diferencia del consejo o la interpretación de las partes ajenas.

Reflejo grupal. Devolución del facilitador que recoge con fidelidad temas, experiencias y matices expresados por el grupo. Se distingue de la síntesis conceptual, en la que el facilitador propone una lectura desde IFS.

Consigna. Invitación concreta a una experiencia de aprendizaje o exploración. Puede presentarse mediante pregunta, texto, imagen, audio o caso; incluye, cuando corresponde, opciones de participación y cierre.

Trabajo asincrónico. Experiencia grupal organizada en la que las personas pueden participar en momentos distintos, sin necesidad de coincidir en una reunión en vivo.

Anexo C — Recursos complementarios por incorporar al repertorio

El cotejo exploratorio de los materiales del proyecto sugiere recursos adicionales. Muchos **amplían fichas existentes** y no requieren una nueva familia:

Recurso	Dónde puede incorporarse	Criterio de adaptación
Objeto cotidiano que represente una parte	Familias 1, 2 o 5; fichas 02, 09 y 13	Elegir un objeto, fotografiarlo si se desea y explorar qué evoca
Caja de mensajes de alivio	Familia 6; ficha 16	Reunir frases de apoyo propuestas voluntariamente, sin imponerlas como necesidades universales
Carta escrita desde una parte	Familia 1; ficha 02 o formato nuevo	Escritura breve y opcional, con cierre y regreso al presente
Carta dirigida a una parte	Familia 1; formato nuevo	Invitar a notar la disposición real hacia la parte, sin exigir gratitud
Señal acordada de pausa	Encuadre transversal	Definir qué señal se utiliza y qué hará la coordinación cuando aparezca
Tarjetas de recursos y barreras	Familias 1 y 5; fichas 02 y 13	Ofrecer imágenes como recursos simbólicos sin imponer interpretaciones
Giro en U ante una activación	Foco transversal; ficha 07	Reconocer qué partes propias se activan en el chat, en una versión introductoria
Despedida mediante emoji o gesto	Cierre transversal	Ofrecer una señal mínima voluntaria de salida

Esta tabla es un **inventario de ampliaciones posibles**, no una afirmación de que las ocho modalidades fueron probadas en IFS Grupal. Las formas de escritura que implican una identificación intensa con una parte se mantendrán breves y se revisarán con especial cuidado antes de incorporarse como actividades públicas.

Fuentes, procedencia y atribuciones

Materiales del proyecto consultados para esta guía

- *Guía básica de trabajo grupal interactivo con IFS*.
- *Catálogo de dinámicas IFS para grupos* (53 dinámicas).

- *Catálogo de prácticas de IFS para hacer por tu cuenta* (45 prácticas).
- *Marco de diseño para actividades de aprendizaje en IFS Grupal*.
- *Consignas propuestas al grupo*.
- *Escribir con tus partes* y materiales complementarios de exploración y mapeo del proyecto.

Esta guía reúne una síntesis metodológica de los materiales revisados para el proyecto IFS Grupal. Las siete familias, las adaptaciones a WhatsApp y los ejemplos diseñados para este manual se presentan como elaboraciones de la guía. El uso de una técnica general como referencia no implica que la redacción de una ficha provenga literalmente de una fuente.

Autores y materiales de referencia pendientes de verificación bibliográfica

El cotejo preliminar de los materiales de referencia menciona trabajos de Richard C. Schwartz, Carl R. Rogers, Chris Burris, Sue Richmond, Mary Kruger, Jay Earley y Tom Holmes. Sus referencias completas, ediciones, páginas y condiciones de reproducción deberán confirmarse directamente en las fuentes originales antes de presentar una bibliografía definitiva en una edición pública o comercial.

Criterio editorial: no atribuir literalmente a un autor una consigna que sea una adaptación nuestra. Las referencias específicas se incorporarán cuando hayan sido comprobadas.

Alcance del cotejo

En los materiales de revisión aparecen referencias a un conjunto de 33 fuentes y a otros catálogos, además de los dos inventarios del proyecto. Se señalan antecedentes posibles de las 21 fichas y recursos complementarios, pero sus correspondencias aún deben distinguir entre **origen de una técnica**, **adaptación a WhatsApp** y **práctica efectivamente probada**. La revisión de atribuciones no modifica el alcance introductorio ni sustituye los criterios de cuidado del manual.