

Mujeres  
que hablan  
de dinero.

MUJERES QUE HABLAN DE DINERO

# El acompañamiento

---

Programado y en vivo · para quien presenta y quien acompaña

## EL CASO

# El acompañamiento

Antes que cualquier paso: qué es acompañar. Acompañar es ayudar a otra a llegar a lo que de verdad le pesa. No hace falta saber más que ella ni tener respuestas: hace falta escuchar de una manera concreta. Todo lo de esta hoja sirve igual para los dos acompañamientos, el programado y el en vivo.

## Las cuatro habilidades de quien acompaña

### 1 • Mente tranquila

No resuelvas. Solo escucha. La urgencia de ayudar es el primer obstáculo.

### 2 • Refleja

Repite lo que oyes, lo que ves, lo que notas. Sin interpretar. Ella se oye desde afuera y corrige.

### 3 • Escucha debajo

¿Dónde está la dificultad real, la que está bajo la historia y ella todavía no ha nombrado?

### 4 • Enfoca

De todas las dificultades, ¿cuál es la más fuerte hoy? Ayúdala a llegar a una, no a cinco.

En otros foros de pares a esto se le llama coaching. MQHD lo llama acompañamiento porque aquí no hay nadie que sepa más: hay una mujer que camina al lado de otra mientras esta encuentra lo suyo. La línea que no se cruza: quien acompaña no resuelve, no aconseja y no cuenta lo suyo.

## Lo que el acompañamiento no es

### No es terapia

No se trabaja el pasado ni se diagnostica nada. Si aparece algo que necesita ayuda profesional, se nombra con cuidado y se ofrece un contacto.

### No es asesoría

Ni financiera, ni legal, ni de negocio. Quien acompaña no opina sobre la decisión, aunque sepa del tema.

### No es mentoría

La que ya resolvió no puede acompañar a la que está adentro.

### No es un ensayo

No se le escribe el guion. Lo que ella lleve a la sala tiene que sonar a ella.

## Dos capas, y solo una se cuenta sola

### La historia · lo que se ve

Qué pasó y cuándo · quién dijo qué · cuánto era y cuánto quedó · qué pasos está considerando.

### La dificultad · lo que pesa

Qué siente · dónde lo siente en el cuerpo · qué teme · qué necesita y no ha pedido · qué cree sobre el dinero · qué valor suyo está en juego · qué la enciende · su parte.

El trabajo de quien acompaña es el paso de una capa a la otra. Si se queda en la historia, el caso llega al círculo como una anécdota y el bloque no rinde.

## Cuatro cosas que hace quien acompaña

### Callarse

Escucha más de lo que hablas. El silencio después de una respuesta trae la segunda respuesta, que casi siempre es la buena.

### Devolver sus palabras

Repite lo que oíste, con sus términos y sin interpretar.

### Notar a dónde vuelve

Si la conversación regresa tres veces al mismo punto, ahí está el caso.

### Guardar las metáforas

«Es como cargar una maleta que no es mía» vale más que veinte minutos de hechos.

## Y cuatro que no hace

### No resolver

Aunque veas la salida clarísima. Si se la das, deja de buscarla.

### No contar lo tuyo

El acompañamiento es una escucha. Tu experiencia va después, en el círculo, como la de todas.

### No interrogar

Si ella no quiere ir a un sitio, no se insiste.

### No juzgar la decisión

Ni con la cara. Estás para que llegue al fondo, no para evaluarla.

## Los dos acompañamientos

### El programado

Se agenda. Una hora en privado, una o dos semanas antes de la sesión. Es el del caso preparado.

### El en vivo

No se agenda. Se hace en la sesión, delante del círculo, cuando algo no puede esperar. Va en el espacio abierto.

## EL CASO

# El acompañamiento programado

Es el que se agenda. Quien va a traer un caso se sienta una hora con su acompañante, una o dos semanas antes, y llega a la sesión con la dificultad ya encontrada. A la acompañante la elige quien presenta; cambia con cada caso.

## La cita

### Cuándo

Una o dos semanas antes, nunca el mismo día: lo que se remueve necesita reposar.

### Cuánto

Una hora, en un lugar privado y sin interrupciones.

### Qué lleva quien presenta

Sus dos hojas llenas: la de quien trae el caso y «Lo que me toca mirar».

### Qué lleva la acompañante

Nada escrito y ninguna opinión formada. Al terminar escribe la introducción y se la lee a ella.

## En la sesión · siete pasos, una hora

### 1 · 2 min

Entrada al caso. Cada una dice una palabra con la que entra al caso.

### 2 · 4 min

La introducción. La acompañante lee lo que escribió en la preparación: el núcleo, la dificultad que escuchó debajo, los sentimientos y la frase que abre el grupo.

### 3 · 10 a 15 min

Ella cuenta. Nadie la interrumpe, nadie pregunta y nadie comenta.

### 4 · 5 min

El silencio. Cada una busca en su propia vida un momento que se parezca en el sentimiento.

### 5 · 25 min

Experiencia, no consejo. Primero la que resuena en el sentimiento; la que se parece en los hechos, si además resuena. Lo propio, nunca lo que ella debería hacer.

### 6 · 7 min

Lo que me llevo. Cada una, en una frase; ella de última. A ella nadie le pregunta qué va a hacer.

### 7 · 2 min

Salida del caso. Una palabra.

En la sala nadie pregunta, y es a propósito: el trabajo de buscar la dificultad se hizo antes, en la cita con la acompañante, y la introducción ya dice qué es lo que pesa. Así el grupo usa el tiempo en lo único que solo puede hacer el grupo, que es compartir la experiencia. Y el cierre no es un plan de acción: es lo que cada una se lleva.

# Hoja de quien trae el caso

Se llena sola y a mano, antes de la cita con tu acompañante. Esta primera hoja es para los hechos y para lo que duele. La siguiente es para lo que tú tienes que ver en todo esto.

**En una frase: ¿qué quiero traer al círculo?**

---

---

**Los hechos, sin interpretación. ¿Qué pasó, cuándo, con quién?**

---

---

---

---

---

**¿Qué es lo más difícil de esto para mí?**

---

---

---

---

**¿Dónde estoy atascada?**

---

---

---

# Lo que me toca mirar

Acá está el trabajo de verdad. Si al terminar no te incomoda un poco, todavía no llegaste al fondo.

¿Cómo pueden mis propias decisiones estar sosteniendo esta situación?

---

---

---

¿Qué siento? Usa la rueda si no encuentras la palabra.

---

---

---

¿Qué temo que pase si no cambia nada?

---

---

---

¿Qué sería para mí que esto saliera bien?

---

---

---

¿Qué necesito de este grupo hoy: que me escuchen, o que me cuenten su experiencia?

---

---

EL CASO

# Hoja de la acompañante • preparación

Las preguntas de quien acompaña. Sirven para los dos acompañamientos. No hay que hacerlas todas ni en orden: son un repertorio para cuando la conversación se queda en la historia. Todas son abiertas: ninguna se contesta con sí o con no.

Antes de preguntar, las cuatro habilidades: mente tranquila, refleja, escucha debajo, enfoca. Las preguntas sirven solo si se escucha la respuesta.

## Para entrar

**«¿Qué estás pensando?»**

La más neutra, y por eso la primera. Todavía no le pide nada.

**«¿Qué es lo que más te pesa de esto?»**

Suele ser la primera que baja de la historia al fondo.

**«Cuéntame más de eso.»**

No es una pregunta y es de las que más rinde. Se dice y se calla.

**«Ayúdame a entender.»**

Cuando algo no cuadra, sin señalar que no cuadra.

## Para llegar al sentimiento

**«¿Qué sientes cuando lo cuentas?»**

Más de una vez, en momentos distintos. La respuesta cambia.

**«¿Dónde lo sientes?»**

A veces el cuerpo contesta antes que las palabras.

**«¿Cuál de todo esto te quita el sueño?»**

Obliga a elegir, y elegir es lo que enfoca.

**«Si esto fuera una imagen, ¿cuál sería?»**

Una metáfora, sin explicarla. La que más rápido la saca de los hechos.

## Para encontrar la dificultad de fondo

**«¿Cuál es la dificultad de verdad aquí?»**

Directa. Muchas veces ella ya lo sabe y nadie se lo había preguntado.

**«¿Qué pregunta esperas contestarte a ti misma?»**

Convierte el caso en una pregunta.

**«De todo lo que me contaste, ¿qué es lo que más te preocupa?»**

Al final, cuando ya está todo sobre la mesa.

**«¿Qué parte de esto depende de ti?»**

La más incómoda y la que más cambia el caso.

### Para mirar adelante

**«¿Qué quieres?»**

Dos palabras. Se responde con dificultad y por eso sirve.

**«Si esto saliera bien, ¿cómo se vería?»**

En concreto: qué se vería distinto un martes cualquiera.

**«¿Y qué significaría que saliera mal?»**

Obliga a nombrar la consecuencia, no solo el miedo.

**«¿Y para quienes te rodean?»**

Casi siempre destapa a quién está protegiendo.

**«¿Qué creencia tendrías que soltar para conseguirlo?»**

Casi siempre es una frase que se aprendió en la casa.

**«Si el círculo solo pudiera ayudarte con una cosa, ¿cuál sería?»**

Para cerrar. Enfoca lo que necesita del grupo.

Y una que no se hace: «¿por qué?», a secas. Entre pares suena a pedir cuentas, y ella pasa de contar a defenderse. «Cuéntame más» consigue lo mismo.

### SUS PALABRAS QUE SE REPITEN • LAS METÁFORAS QUE DIJO, TAL CUAL

---

---

---

No le escribas el caso. Si sales de la preparación con una versión tuya de su historia, te pasaste. Lo que ella lleva a la sala tiene que sonar a ella.

EL CASO

# Hoja de la acompañante • introducción

Esto se llena al final de la preparación y se lee en voz alta al empezar el bloque, después de la entrada al caso y antes de que ella cuente. Sirve para que las demás sepan con qué resonar mientras la escuchan: sin esta introducción el grupo no sabe qué buscar en su propia vida y vuelve al consejo.

**El núcleo del asunto, en una sola frase y en palabras de ella:**

---



---

**La dificultad que escuché debajo de la historia:**

---



---



---

**Los sentimientos que le escuché:**

---



---

**La frase con la que abre el grupo**

**Se lee así, completando los dos espacios**

«Piensa en un momento en que te sentiste \_\_\_\_\_  
(el sentimiento más fuerte de ella) porque \_\_\_\_\_  
(una descripción general de la situación, sin los detalles de ella).»

**Un ejemplo**

«Piensa en un momento en que sentiste vergüenza contigo misma porque descubriste algo que llevabas años sin querer mirar.»

**NUESTRA FRASE, ESCRITA COMPLETA**

---



---



---

La frase se escribe en general, nunca con los detalles del caso. Si nombra a su esposo o el crédito, el grupo cuenta historias sobre esposos y créditos en vez de buscar el sentimiento en su propia vida.

## EL CASO

# El acompañamiento en vivo

Es el que no se agenda. A alguna le pasó algo que no puede esperar al mes siguiente, y el acompañamiento se hace ahí mismo, en la sesión, delante del círculo. Va en el espacio abierto. Las cuatro habilidades son las mismas: están al principio de esta sección.

## Cuándo y quién

### Cuándo es en vivo

Cuando cumple las dos condiciones del caso —que la remueva y que no esté resuelto— y además no puede esperar. Si puede esperar, se acuerda con acompañamiento programado para la sesión siguiente.

### Quién acompaña

Lo deciden entre todas, en el momento. Mejor que no sea la guía: tiene que quedar libre para sostener la sesión.

## Cómo se hace

### Dos sillas, de frente

Las dos se sientan mirándose, no mirando al grupo.

### Hablan solo entre ellas

Como si las demás no existieran. Es un acompañamiento de dos que las otras alcanzan a oír.

### El círculo no interviene

Ni pregunta, ni asiente en voz alta, ni comenta. Escucha y ya.

### No hay introducción

El grupo estuvo delante: ya sabe qué buscar en su propia vida.

## Las preguntas: las mismas, como mapa

### Primero, la historia

¿Qué quieres traer? · ¿Qué pasó, cuándo, con quién? · ¿Qué es lo más difícil de esto para ti? · ¿Dónde estás atascada?

### Después, lo que le toca mirar

¿Cómo pueden tus decisiones estar sosteniendo esto? · ¿Qué sientes? · ¿Qué temes que pase si no cambia nada? · ¿Qué sería que saliera bien? · ¿Qué necesitas hoy del grupo?

Son las preguntas de las dos hojas de quien presenta: aquí no se escriben, quien acompaña se las va haciendo en voz alta. Para bajar al fondo usa las tuyas, las de la hoja de la acompañante.

**En la sesión · seis pasos, 45 minutos**

**1 · 1 min**

Entrada al caso. Una palabra cada una.

**2 · 10 a 15 min**

El acompañamiento en vivo. Ella y quien la acompaña, de frente.

**3 · 3 min**

El silencio. Cada una busca en su propia vida.

**4 · 20 min**

Experiencia, no consejo. Primero la que resuena.

**5 · 5 min**

Lo que me llevo. Cada una, en una frase; ella de última. A ella nadie le pregunta qué va a hacer.

**6 · 1 min**

Salida del caso. Una palabra.

Para el círculo es lo más incómodo del método: oír algo difícil sin poder entrar. La guía lo dice en voz alta antes de empezar, para que nadie lo viva como que la dejaron fuera.

# Antes de que sea real

Antes de que alguien traiga un caso propio, practicamos con uno prestado. Lee el caso y después clasifica las cuatro respuestas. Fíjate en dos cosas: en qué persona está el verbo, y si al final hay una instrucción disfrazada.

## EL CASO

«Hace cinco semanas el banco me llamó para confirmar un crédito que yo no pedí. Estaba a mi nombre, con mi documento de identidad, y llevaba once meses activo. Mi esposo lo tomó para tapar un hueco de su negocio y pensaba pagarlo antes de que yo me diera cuenta.

No es solo el dinero. Es que firmé un poder hace tres años, confiando, y nunca volví a preguntar por él. Cuando me leyeron la fecha, lo primero que sentí no fue rabia con él: fue vergüenza conmigo.

No le he contado a nadie. Me digo que estoy esperando el momento, pero ya van cinco semanas.»

### Cuatro mujeres le responden. ¿Qué hizo cada una?

Marca una casilla por respuesta. Si se parece en los hechos y además en el sentimiento, marca las dos primeras. El consejo no se marca junto con las otras: o se comparte experiencia, o se aconseja.

|                                                                                                                                                                                                                                                           | RELEVANTE<br>los hechos  | RESONANTE<br>el sentimiento | CONSEJO<br>qué hacer     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-----------------------------|--------------------------|
| 1 · «A mí me pasó con mi hermano. Firmé como codeudora hace seis años y me enteré de que estaba en mora cuando me llamaron del banco. Lo que más me costó no fue la deuda: fue darme cuenta de que yo había decidido no preguntar durante seis años.»     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>    | <input type="checkbox"/> |
| 2 · «Tienes que ir mañana mismo a la notaría y revocar ese poder. Y cámbiate de banco. Eso no se puede dejar así.»                                                                                                                                        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>    | <input type="checkbox"/> |
| 3 · «En mi experiencia, lo que funciona es tener las claves separadas y revisar mi historial de crédito cada tres meses. Nosotros lo hacemos desde que nos pasó algo parecido.»                                                                           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>    | <input type="checkbox"/> |
| 4 · «A mí no me ha pasado nada con un crédito. Pero conozco esa vergüenza de no haber preguntado. Cuando murió mi papá descubrí que llevaba dos años sin pagar el seguro de la casa, y yo firmaba esos papeles sin leerlos. Me sentí tonta mucho tiempo.» | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>    | <input type="checkbox"/> |

### MI EXPERIENCIA PARA ESTE CASO: ALGO QUE ME PASÓ A MÍ, NO UN CONSEJO

---



---



---