



Contrato de conexión en familia

Por Rocío Gómez Sanabria Coach de Familia.

“La rosa y la espina”

Esta actividad es para invitar a las familias a establecer un vínculo mejor y que les permita equilibrar las tensiones para poder desplegar el talento y despertar las ganas de contribuir.

La familia se reúne en un momento común por ejemplo la cena, o al final el día antes de acostarse, y se preguntan cómo se han sentido hoy.

Y que hablen de algo que han valorado y apreciado (la rosa) y de algo que no ha funcionado como les hubiera gustado o que les ha dolido (la espina)

Si no saben decir cómo se sienten, o la respuesta es “bien, mal, no sé..” podemos usar la guía de estos sentimientos:

Abrumado/ abrumada (sobrepasado por la situación) Apático/ Apática (sin ninguna gana de hacer) Desanimado, Desanimada

Cómodo/cómoda

Motivado, inspirado/motivada, inspirada (con ganas)

O podemos usar un gesto imaginando nuestro cuerpo como si fuera un barra de un gráfico que vaya de suelo a nuestra cabeza e indicar con la mano la altura de cómo nos encontramos:

-los pies significa : sin ninguna gana de nada

-la cabeza significa: estoy con muchas ganas de hacer

Hay todo tipo de respuestas y ninguna es correcta o incorrecta. Los sentimientos no son ni buenos ni malos, ni queremos “conseguir estar animados”. El objetivo de compartir nuestra rosa y nuestra espina es confiar y contar cómo estamos, y aprender a pedir si necesitamos apoyo (si estamos abrumados) o si necesitamos ánimo, estímulo (si estamos apáticos). Es importante dejar tiempo para que las personas encuentren sus propias soluciones y que la familia sea una estructura donde pensar mejor y aclararse.

Es obligatorio hablar para todos los miembros de la familia, y si no quieren compartir entonces pueden decir “paso palabra”.

Esto es especialmente útil para evitar resistencias en la adolescencia donde el poder personal y el “tu no me mandas” puede afectar a la reunión familiar. En la infancia se da mucho menos esta resistencia a compartir.

Os recuerdo que lo que más quieren nuestros seres queridos es sentirse escuchados y tener la oportunidad de expresarse sin recibir consejos. Esta es la base del coaching, no forzar, dejar que la otra persona descubra por si misma lo que necesita y se responsabilice de ello.

Nota: En ámbitos de trabajo y organizaciones se puede hacer una adaptación de la misma que en vez de llamarse rosa y espina, se llame “aprecio / comparto y faltó / sobró”. Cuando estamos trabajando hay que cuidar no exponer tanto la parte de sentimientos y apoyar más la de necesidades.