Título: Coaching y Familia. El diálogo entre padres e hijos….¿qué queremos que pase?
Autor: Graciela Noemí Correa CPA

Coaching y Familia
El diálogo entre Padres e Hijos…Qué queremos que pase?

Autor: Graciela Noemí Correa
Fecha: Abril 2012

INDICE

1. Tema a abordar Pág. 3

2. Aspectos a tratar Pág. 3

3. Marco Teórico Pág. 6
3.1. Qué es Coaching Pág. 6
3.2. El Lenguaje Pág. 9
3.3. El Cuerpo Pág. 9
3.4. Las Emociones Pág. 9
3.5. Las Distinciones. Que es Distinguir Pág. 10
3.5.1. Juicios y Afirmaciones Pág. 11
3.5.2. Pedidos, Ofertas y Promesas Pág. 12
3.5.3. Problema Vs. Quiebre Pág. 14
3.5.4. Víctima Vs. Responsable Pág. 15
3.5.5. Que es escuchar Pág. 17
3.5.6. Declaraciones Si-No-Gracias-Perdón-Te Amo Pág. 18
3.5.7. Enojo Pág. 19
3.5.8. Confianza Pág. 20
3.5.9. Valores Pág. 21
3.6. La Comunicación Pág. 21
3.6.1. Los 7 pasos de la Comunicación Efectiva Pág. 23

4. Hipótesis y Objetivos Pág. 24

5. Desarrollo Pág. 25
5.1. La Familia como Valor Pág. 31
5.2. La Comunicación en la Familia Pág. 32
5.3. Los pedidos Pág. 34
5.4. Las Ofertas Pág. 35
5.5. Los Si y No Pág. 36

5.6. El Enojo Pág. 39
5.7. La Confianza Pág. 42
5.8. El Amor en la Familia Pág. 44

6. Conclusiones Pág. 47

7. Bibliografía Pág. 51

TEMA A ABORDAR

Por medio de esta Tesina, busco observar y analizar como se están comunicando las Familias, y en particular Mi Familia, la cual fue el motor que me impulso a realizar este trabajo, enfocándome particularmente, en el dialogo que hay entre padres e hijos, desde el lenguaje, el cuerpo y las emociones y el aporte que puede dejar el Coaching Ontológico en este aspecto considerando, esta es mi opinión, que desde este espacio, el niño va formando su identidad.

ASPECTOS A TRATAR

Considero que la familia es la primera escuela donde aprendemos cómo comunicarnos. Así el niño comienza aprendiendo gestos y tonos de voz de sus padres y hermanos, comunicándose con ellos. La forma de comunicarse que tienen los miembros de la familia, determinará la forma en

que los niños que en ella crecen aprendan a pensar y a emocionarse. Es mi interpretación, que cada familia enseña a través de la forma que tiene de comunicarse, su estilo particular, los valores, forma de pensar y mirar el mundo.

Cada miembro de la familia, es un persona distinta a todos, igual a ninguna. Si podemos ver que existe la posibilidad de cambiar nosotros, considero que también existe la posibilidad de lograr la comunicación que cada uno de nosotros quiere, dado que la Comunicación es de dos vías, mas allá de que “uno dice lo que dice, y el otro escucha lo que escucha”.

Para analizar estos aspectos, he formulado las preguntas que se encuentran mas abajo a integrantes de mi familia y otras.

Conversando con cada persona e invitándolos a reflexionar cada una de las respuestas dadas. Desde el observador que estoy siendo hoy, considero que el Coaching Ontológico con sus distinciones, puede aportar ayuda para enriquecer el diálogo entre los distintos integrantes de las familias.

Preguntas formuladas.

1. Qué significa para vos la familia?
2. Qué significa para vos “comunicación”?
3. Podes describir de qué formas te comunicas con tu familia?
4. Hay algo que quieras cambiar en la comunicación con tu familia?
5. Si necesitas pedirle algo a algún integrante de tu familia, como lo pedís?

Título: Coaching y Familia. El diálogo entre padres e hijos….¿qué queremos que pase?
Autor: Graciela Noemí Correa CPA

6. Si alguien de tu familia te pide a vos algo, como contestas?

7. Alguna vez, ante pedidos u ofrecimientos, dijiste que SI, cuando lo que realmente querías era decir NO?

8. Como te sentiste al responder distinto a lo que querías?

9. Te preguntaste para que contestas distinto a lo que queres?

10. Cómo te sentís, si alguien te contesta que NO a algún pedido u ofrecimiento tuyo?

11. Qué actividades te gusta compartir y/o realizar con tu familia?

12. Qué actividades no te gusta compartir y/o realizar con tu familia?

13. Hablás con tu familia, sobre las cosas que te gustan o no hacer con ellos?

14. Si lo conversas, como te sentís luego?

15. Te das cuenta cuando estás enojado, como lo notás?

16. Si te das cuenta, estando enojado, las cosas salen como vos querés?

17. Si no logras los resultados que querés seguís enojado?

18. Consultás con tu familia cuando no logras lo que querés, les pedís ayuda?

19. Como demostrás amor a tu familia?

20. Que aprendiste de tu familia?

21. Que crees que tu familia aprendió de vos?

Invito a las personas que lean esta Tesina, a responder estas preguntas y luego de leer las distinciones, reflexionar sobre las repuestas dadas y observarse, para luego ver si cada uno de ustedes encuentra algo diferente.
Si hay algo en las comunicaciones que mantienen, que quieran modificar.
Si quieren seguir enriqueciendo el dialogo que mantienen con sus hijos, esposas/os, madres, padres y con la sociedad en la que se mueven.
Que pasaría si eligen seguir como están ahora y que pasaría si eligen desafiar sus creencias y culturas?

MARCO TEÓRICO

Para poder entender y ver el aporte del Coaching Ontológico al tema a tratar en esta Tesina, considero oportuno expresar que es el Coaching y hablar sobre las Distinciones que, desde mí, son de valor para enriquecer la Comunicación, las cuales he incorporado durante mi proceso de aprendizaje en la Escuela Latinoamericana de Coaching en los últimos dos años.

QUÉ ES EL COACHING?

Título: Coaching y Familia. El diálogo entre padres e hijos….¿qué queremos que pase?
Autor: Graciela Noemí Correa CPA

Abre tus ojos y tu corazón a las inquietudes humanas. Ninguna de ellas es ajena al coaching (Julio Olalla)

Un ciego con luz

Había una vez, hace cientos de años, en una ciudad de Oriente, un hombre que una noche caminaba por las oscuras calles llevando una lámpara de aceite encendida.
La ciudad era muy oscura en las noches sin luna, como aquella. En un determinado momento se encuentra con un amigo, que al darse cuenta que era Guno, el ciego del pueblo, le pregunta:
-¿que haces Guno, tu que eres ciego, con una lámpara en la mano, si tu no ves?
Y Guno le contesta:

- Yo no llevo la lámpara, para ver mi camino. Yo lo conozco de memoria. Llevo la luz para que otros encuentren su camino, cuando me vean a mí.

Considero que muchas veces, en lugar de alumbrar a los demás, la gente suele oscurecer el camino por donde transitan, con su desaliento, su crítica, su queja, su enojo, su desamor, su odio, su resignación, su resentimiento. Es mi visión, que de esta manera frenan la transformación.

Los seres humanos estamos en continuo proceso de cambio, por el solo hecho de ser seres vivos.

Podemos elegir transformarnos cuando declaramos que estamos sufriendo por determinadas situaciones.

En este momento, veo la posibilidad que brinda el Coaching Ontológico.

Coaching: Entrenamiento, viene del Deporte. El coach es el director Técnico.

Ontología: Es una parte de la filosofía que se define como la Ciencia del ser.

Coaching Ontológico: Entrenamiento del Ser

Título: Coaching y Familia. El diálogo entre padres e hijos….¿qué queremos que pase?
Autor: Graciela Noemí Correa CPA

Conversaciones de Coaching: Se trata de un proceso conversacional, dado que todo sucede en una conversación, durante la cual se asiste a las personas que buscan alcanzar logros significativos en su vida personal y laboral a través de preguntas. Desde aquí, se logra acortar la brecha entre la realidad de hoy y la realidad deseada, establecida en hechos.

A través de esta conversación, se exploran las creencias, las pautas con las que la gente organiza sus sistema de vida, para reconocer como éstas inciden sobre su situación actual, originando el problema que las hace sufrir.

El coaching pone en función las distinciones de la Ontología del Lenguaje, marco conceptual creado por Rafael Echeverría.

Éste destaca que el lenguaje nos constituye como personas: nos creamos nosotros mismos a través de él y producimos una nueva realidad.

Mientras estoy escribiendo, en este preciso momento, me surgen ideas, sensaciones corporales y emociones, tal vez como a vos que estás leyendo.

Es por ésto que concluimos que el lenguaje es acción.

Las distinciones que muestra el coaching, sirven como puente, para encontrar los recursos transformadores, y así experimentar nuevas maneras de actuar y relacionarse con uno mismo y los demás, a la hora de concretar tareas conjuntas y dialogar.

Las distinciones nos ayudan a salir de la ceguera en la que se puede estar, y comenzar a pararse sobre los propios pies para diseñar el logro que se quiere, enfocándose en él y transitando el camino que lleve a concretarlo,

reconociendo quien esta siendo hoy.

Las personas somos una unidad, a la cual llamamos OBSERVADOR, constituida por tres dominios: el CUERPO, las EMOCIONES y el LENGUAJE.

EL LENGUAJE

La posibilidad de hablar es biológica. Al lenguaje lo desarrollamos socialmente a través de las interacciones con la gente que convivimos. A través de la palabra generamos acciones y creamos nuevas realidades.

El lenguaje nos permite crear nuestra manera de estar siendo.

Constituyéndonos en el Observador que somos.

EL CUERPO

Al cuerpo, el coaching lo aborda desde sus posturas. Se sabe mas por lo que él nos transmite con sus gestos, sus actitudes corporales, que por lo que el observador habla.

Nuestro cuerpo muestra nuestras conversaciones privadas y nuestras emociones, nos abre o cierra espacios de posibilidades.

Si observamos nuestro cuerpo, cuando alguien nos dice algo, sin darnos cuenta puede hacer distintos movimientos.

Dentro del proceso de comunicación, solo el 7% es con palabras, mientras que el 93% es comunicación no verbal (lenguaje corporal)

Título: Coaching y Familia. El diálogo entre padres e hijos….¿qué queremos que pase?
Autor: Graciela Noemí Correa CPA

LAS EMOCIONES

Cada vez que experimentamos un suceso inesperado se activa una emoción. Cuando hablamos de emociones, por lo tanto, podemos señalar las circunstancias particulares que las generan. Podemos identificar los acontecimientos que "*gatillan*" las emociones, según terminología utilizada por Maturana. Si estos acontecimientos desaparecen, normalmente las emociones que los acompañan también desaparecen. Las emociones son específicas (identificables y definidas: alegría, rabia, miedo, por ejemplo) y reactivas (son respuestas automáticas a los acontecimientos inesperados). Los acontecimientos las preceden. Al referirnos a las emociones, a menudo estamos observando la forma en que ellas modifican nuestro horizonte de posibilidades.

DISTINCIONES

¿ Que es Distinguir?

Distinguir quiere decir, diferenciar lo que observas.

A través del lenguaje hemos aprendido a distinguir objetos, personas y situaciones.

Las distinciones son adquiridas por las personas que viven en una misma comunidad.

Algunas distinciones, que considero, que tienen valor para la comunicación, son:

- Juicios y Afirmaciones
- Pedidos, Ofertas y Promesas

- Problema vs. Quiebre
- Víctima vs. Responsable
- Escuchar
- Declaraciones fundamentales SI – NO – GRACIAS – PERDÓN – TE AMO
- Enojo
- Confianza
- Valores

JUICIOS Y AFIRMACIONES

Cuando decimos "*Ayer llovió*" o "*Ayer hizo un día espantoso*", estamos haciendo aseveraciones aparentemente similares, pero en realidad profundamente diferentes. En el primer caso, estamos hablando de un hecho objetivo y contrastable. En el segundo caso, estamos dando una opinión, un punto de vista personal y subjetivo.

En nuestro lenguaje habitual, emitimos constantemente sentencias de este tipo: algunas son hechos contrastados y objetivos. Otras son juicios subjetivos. Decimos que un juicio puede ser válido o inválido, pero nunca podrá ser verdadero o falso, como ocurre con los hechos. También decimos que puede ser fundado o infundado, en la medida en que esté basado en experiencias que proceden del pasado y que lo avalan. En cierta medida, un juicio es como un veredicto: cuando lo emitimos, creamos una nueva realidad que solo existe en el lenguaje. Cuando juzgamos "*Este niño es muy torpe*", estamos abriendo nuevas posibilidades de realidad que

afectarán seguramente al futuro de ese niño. Por eso decimos que **los juicios se generan en el pasado, se emiten en el presente y diseñan el futuro**.

PEDIDOS, OFERTAS Y PROMESAS

Un pedido es una acción lingüística para obtener una promesa por parte de quien escucha. Para hacer promesas se necesita del consentimiento mutuo entre las partes y para ello podemos proceder a través de dos acciones de apertura hacia la concreción de una promesa.

Un pedido: la acción pedida será ejecutada por el receptor oyente para satisfacer una inquietud del solicitante.

Una oferta: la acción ofrecida se constituye en un compromiso del hablante/emisor, quien se hace cargo de una inquietud del receptor.

Yo te pido que tú hagas **X** en el tiempo **Y**

Yo te ofrezco hacer **X** en el tiempo **Y**

Yo te prometo hacer X en el tiempo **Y**

Elementos destacables de un pedido

Título: Coaching y Familia. El diálogo entre padres e hijos….¿qué queremos que pase?
Autor: Graciela Noemí Correa CPA

Hablante: quien hace el pedido.

Oyente/receptor: A quien va dirigido el pedido

Condiciones de satisfacción (incluyendo el tiempo). Distinción importante entre pedido y deseo. El deseo expresa una aspiración, el pedido expresa condiciones de satisfacción observables.

Mensaje

Para qué/ interés. Comprender el transfondo de intereses por debajo del pedido. Colocarse en el lugar de quien escucha.

Posibilidades de acción efectiva:

Aceptar el pedido.

Declinar el pedido o la oferta.

Se compromete a comprometerse, compromiso de dar una respuesta en un futuro definido.

Renegociar el pedido o la oferta

Promesa

Quien promete se compromete a realizar algo en el futuro, lo que permite planificar de modo más eficiente.

Título: Coaching y Familia. El diálogo entre padres e hijos….¿qué queremos que pase?
Autor: Graciela Noemí Correa CPA

Promesa es hacer la promesa y cumplirla, y sin aceptación no hay compromiso. Y para dar una promesa por cumplida se requiere una declaración de satisfacción por parte de quien la recibió.

PROBLEMA vs. QUIEBRE

Cuando hablamos de **problema** en coaching, hacemos referencia a aquello que se opone entre lo que deseo realizar y yo. Se produce una interrupción en el proceso que seguíamos, nos paraliza, no nos deja seguir. Un problema es un juicio que emitimos nosotros, nosotros vemos el problema desde nuestra posición de observador y podemos pensar que también existe, visto el problema desde otros observadores.

Si declaramos que tenemos un problema, estamos mostrando nuestra ignorancia, ya que no sabemos como resolverlos, pues si lo supiéramos, ya no sería un problema.

En lugar de explicar el problema, preguntémonos: ¿qué tipo de observador soy, para que esto sea un problema para mi?, pongamos el énfasis en nosotros, en lugar de ponerlo en el problema.

En lugar de llamarlo **"problema"**, el cual nos paraliza, hablamos de **quiebre,** que también es un juicio que nosotros emitimos, es un reto u

obstáculo para nosotros, pero su gran ventaja es que nos prepara para la acción, es un obstáculo y tenemos la convicción de que vamos a hacer lo imposible para superarlo.

Un quiebre, lleva implícito un compromiso con nosotros mismos, en cambio un **problema** no.

La diferencia entre problema y quiebre tiene que ver con el aprendizaje.

Si para mi es un problema, me detengo, no aprendo, si es un reto paso a la acción y tengo la posibilidad de aprender.

Así la próxima vez que te enfrentes a un obstáculo, ¿como lo vas a ver... como un “problema” o como un “quiebre”?

VICTIMA vs. RESPONSABLE

PERSONA VICTIMA-REACTIVA

Alguna vez escuchaste a alguien decir: “ Reaccioná de una vez por todas!!!”

Siempre te callas la boca!!!!”

Las personas suelen confundir la reacción con la acción.

Podemos movernos y aun así no modificar nada. A la gente que reacciona la denominamos REACTIVA o VÍCTIMA.

La persona Víctima, supone que las situaciones externas la presionan y por ésto culpa, critica, recrimina, se resiente con la gente y la acusa por

los resultados que obtiene, descartando que sean producto de sus actitudes. No se hace cargo.

Le cuesta establecer sus logros. Descarta sus decisiones. Vive preocupándose por las situaciones y posterga los compromisos que se propone.

Se siente impotente, se limita y busca controlar a las personas con quienes establece relaciones frágiles.

Se enfoca en el Tener y dice: “Cuando tenga mi casa propia, seré feliz”,

Si tuviera una mujer o un marido o una mamá o papá o una maestra más comprensiva, todo cambiaría”

Necesita agradar a la gente para conseguir lo que quiere, ya que vive pendiente de ver como los demás lo ven y de recibir su reconocimiento por temor a que lo rechacen.

Explica todo el tiempo para justificarse: “No pude, no puedo por esto o aquello”.

PERSONA RESPONSABLE-PROACTIVA

Si actúas como una persona responsable, te haces cargo de tus decisiones y lideras tu vida. Prevés las situaciones, diseñas tu visión, planificas tus tareas, te dispones a iniciarlas y te comprometes a realizarlas.

Aceptas las situaciones pasadas, aún cuando podes cuestionar a la gente y reclamar a quienes te han perjudicado.

Sos una persona consecuente y perseverante que ambicionás conquistar tus sueños, reconociendo las nuevas oportunidades.

Construís tus relaciones desde “quien estás siendo” y dices: “Elijo ser

paciente", "Elijo ser una persona cariñosa".

Conquistas tu autonomía para seleccionar, con autoridad y poder, las acciones y las situaciones importantes que te permitirán concretar tus logros.

Sos una persona que busca constantemente encontrar nuevos caminos para conquistar lo que te propones.

Toda acción promueve a la transformación.

QUÉ ES ESCUCHAR ?

> **"Soy absolutamente responsable de lo que digo, maravillosamente irresponsable de lo que escuchas y absolutamente responsable de lo que mi decir genera en ti " (H.Maturana)**

En cada conversación que tenemos, existe la persona que habla y la que escucha, aun cuando hables con vos mismo mismo.

Las conversaciones que establecemos son infinitas y guardan relación con lo que buscamos alcanzar. La conversación se asienta en el escuchar, ya que hablás para que te escuchen. Escuchar no es oír, ya que este fenómeno biológico te permite diferenciar sonidos. Cuando escuchas le das valor a lo que la otra persona dice, ya que te genera sentido lo que dice. Por eso, decimos que **escuchar es oír más interpretar.** Este es el aspecto activo del escuchar.

Hablar y escuchar son fenómenos diferentes.

Lo que la gente escucha, es no lo que dijiste, sino la interpretación de lo que escuchó. Digas lo que digas, quien te escucha interpreta.

La mayoría de la gente no escucha para comprender al otro, sino para contestarle.

Título: Coaching y Familia. El diálogo entre padres e hijos….¿qué queremos que pase?
Autor: Graciela Noemí Correa CPA

Si quieres lograr que te comprendan, podes preguntarte si vos comprendes a la gente. Por ello más que responder es apropiado hacer preguntas. Esta actitud es poco valorada, a mi juicio, ya que aprendemos desde chicos que somos evaluados por nuestras respuestas y no por nuestras preguntas.

Preguntando, estamos mostrando nuestro compromiso con quien estamos conversando.

DECLARACIONES

SI-NO-GRACIAS-PERDÓN-TE AMO

Cuando haces declaraciones, generas una nueva realidad y se modifican las situaciones del contexto en donde te encontras.

Declarar SI

Cuando aceptas una propuesta o un pedido y declarás “SI”, pones en juego el valor y el respeto de tu palabra. Las personas suelen omitir decirlo, suponiendo que si no dicen que “no”, es que implícitamente están diciendo que “SI”.

Es una declaración tan poderosa como el “no”

Declarar NO

Significa que no aceptas lo que te piden u ofrecen. Decir “NO” se relaciona con el respeto por tu persona, ya que fijas un límite a los demás de lo que te dispones a aceptar.

Declarar GRACIAS

La declaración de «Gracias» es como una oportunidad de celebración

de todo lo que la vida nos ha proveído y de reconocimiento a los demás por lo que hacen por nosotros y lo que significan en nuestras vidas.

Al declarar gratitud, no solo lo hacemos frente a los otros, también es hacia la vida.

Declarar PERDÓN

Cuando afirmás que una persona te hizo algo que te hirió, juzgás injusto este daño, considerás que no debió hacerlo, declarás que no la podes perdonar, te encontrás con resentimiento. No aceptás el hecho. Aceptar no quiere decir que estés de acuerdo con el daño que juzgás, te hicieron. Significa que no tenés la posibilidad de modificar la situación.

El pasado ya no se puede cambiar, por eso si lo aceptás es parte del proceso del perdón y ayuda a que te quedes libre de resentimiento.

El PERDÓN es una acción que esta en tus manos, es tu decisión. Cuando perdonás el recuerdo de la situación vivida, cobra un nuevo sentido.

El perdón, es una declaración que podes renovar a diario.

Declarar TE AMO

El declarar «Te amo» o «Te quiero» participa en la construcción de mi relación con el otro y forma parte de la creación de un mundo compartido.

¿Qué siento cuando lo digo y qué siento cuando lo escucho?

ENOJO

¿Cuánto mas penosas son las consecuencias del enojo, que las causas que lo provocaron ?" (Marco Aurelio)

Título: Coaching y Familia. El diálogo entre padres e hijos….¿qué queremos que pase?
Autor: Graciela Noemí Correa CPA

El enojo es una emoción que surge según nosotros cuando algo o alguien nos altera, nos frustra.

Cuando aparece un obstáculo en el camino hacia mi compromiso, hacia lo que quiero.

Al surgir el enojo hay una cadena de eventos: el suceso mismo, nuestra percepción del mismo, lo que pensamos al respecto y finalmente el sentimiento del enojo.

La raíz del enojo es lo que nosotros pensamos al respecto de la situación que nos provoca esta emoción, es el pensamiento que genera esa emoción y el pensamiento esta dentro de nuestra mente.

Desde el coaching se puede ver que el enojo no es provocado por alguna causa externa, sino por una conversación interna.

No me enoja la situación, sino que Yo me enojo con la situación.

CONFIANZA

La confianza es un juicio, y es la base sobre la que se generan las relaciones.

Como una mesa, podemos decir que se sostiene de cuatro patas:

- Competencia
- Sinceridad
- Confiabilidad
- Involucramiento

La confianza que puedo generar en la gente, guarda relación con mi posibilidad de declararme como una persona competente para desarrollar mis habilidades, sincera para accionar de acuerdo con la forma que pienso y siento, al recibir lo

que pido y de aceptar lo que me ofrecen, íntegra para cumplir con lo que he prometido y completamente involucrada en lo que quiero que pase.

VALORES

Parto de una definición tradicional: Valor es todo aquello que es bueno, tiene importancia y le da sentido a la vida. Son las creencias particulares y personales que tiene una persona en relación con lo que le parece importante. Nuestros valores son lo que es importante para nosotros, aquellas cosas que nos aportan satisfacción, y que, de no acercarnos a ellas, no seremos felices. El hecho de que nuestro comportamiento esté en armonía con nuestros valores, es lo que nos aporta sensación de realización personal. Determinan también, aquello de los que nos alejaremos, y rigen nuestro estilo de vida, nuestras reacciones a las experiencias vitales.
A diario escuchamos hablar de valores económicos, intelectuales, artísticos, morales, etc.

No se ven con los ojos, afirma Ortega y Gasset, como los colores. Los filósofos señalan como valor esencial de la persona humana el ser, la existencia.

LA COMUNICACIÓN

Consideramos a la comunicación como….

- Acción Común: “ comunic-acción”
- Acción de Conversar: versar en forma común”
- La conversación identifica dos acciones:

Título: Coaching y Familia. El diálogo entre padres e hijos….¿qué queremos que pase?
Autor: Graciela Noemí Correa CPA

- el habla
- la escucha

Los seres humanos estamos inmersos en la comunicación como peces en el agua, nos movemos entre palabras y significados sin ser conscientes de la dinámica.

A través de la palabra pensamos, nos comunicamos, reflexionamos, nos expresamos, opinamos, nos peleamos y a veces nos distanciamos de lo que nos interesa.

Considero que de la calidad de comunicación que mantengamos con una persona, será la calidad de la relación que obtendremos.

Conociendo y practicando los principios de una comunicación efectiva podemos coordinar, enseñar, aceptar, dirigir… pero sobre todo lograr un clima propicio, que nuestras acciones nos conduzcan a lo que realmente buscamos.

Considero a la comunicación como un medio que nos posibilita generar confianza, efectividad, respeto y bienestar.

Podemos ver que las comunicaciones que mantenemos determinan las relaciones en general. Lo que hablamos y escuchamos, determinan el mundo de acciones que es posible para nosotros. Por ello el desarrollo de nuestras mejores comunicaciones nos pueden llevar a una vida con mayor efectividad y bienestar.

“Explorar las condiciones que hacen posible que la comunicación sea

provechosa y eficaz".

LOS 7 PASOS DE LA COMUNICACIÓN EFECTIVA

1- HACERME RESPONSABLE DE MIS JUICIOS: "cómo YO veo la situación", "lo que a MI me pasa con ésto".

2- HACERME RESPONSABLE DE TUS JUICIOS: "cómo VOS ves la situación", "lo que te pasa a VOS con èsto".

3- Declarar QUÈ QUEREMOS QUE PASE y observar QUÈ NOS ESTÀ FALTANDO?

Qué debería suceder, qué no está sucediendo, para que pase lo que queremos que pase?

4- Espacio para las OFERTAS: "qué estàs necesitando de mí para que pase lo que queremos que pase". Igual para las ofertas del otro hacia mí.

5- Espacio para PEDIDOS: "qué estoy necesitando de vos para que pase lo que queremos que pase". Ídem para los pedidos del otro hacia mí.

6- ESCUCHAR ACEPTACIONES, NO ACEPTACIONES, NEGOCIACIONES para las ofertas y los pedidos de ambos. ESCUCHA RECREATIVA (ponerse en el lugar del otro) y ESCUCHA COMPROMETIDA (sin juzgar, sin opinar, sin interrumpir) en cada uno de los 7 pasos.

7- Formalización del compromiso: HACER PROMESAS.

HIPÓTESIS Y OBJETIVO

Como mencione al principio, este trabajo esta basado en mi propia experiencia.

Título: Coaching y Familia. El diálogo entre padres e hijos….¿qué queremos que pase?
Autor: Graciela Noemí Correa CPA

Dado que en un determinado momento, yo empecé a escuchar

"No Comunicación" en mi entorno familiar.

Yo escuchaba quejas y enojo de muchos integrantes. A partir de las

distinciones de coaching, que he incorporado en estos años de estudio en la

Escuela, comencé a chequear lo que escuchaba y ante mis preguntas, a veces

surgía más enojo.

Sin lugar a duda, no podía, ni quiero, ser indiferente ante estas circunstancias,

por lo cual creo que desde mi, con las diferentes distinciones, tengo la

posibilidad de acercar a mi familia y a otras familias, conversaciones en las

cuales puedan ellos escucharse y si ven que hay situaciones y juicios que no

hacen que logren la comunicación que están queriendo, puedan ver al

coaching y sus distinciones, como ayuda:

Para qué ?

- Para dejar de lado el lugar de víctima y hacernos responsables de lo que generamos con cada palabra que decimos.
- Para observar las formas en que hacemos pedidos y ofertas, y ver que pasa si nos enojamos cuando nos dicen que No.
- Para darnos cuenta si nos quedamos buscando las soluciones ante problemas o los vemos solo como un obstáculo, sin olvidarnos de nuestro objetivo.
- Para generar relaciones de confianza con nuestros hijos, padres y pareja.
- Para perdonar y agradecer.
- Para no tener vergüenza de decir Te Amo.
- Para disfrutar de la vida que elegimos vivir.

Título: Coaching y Familia. El diálogo entre padres e hijos….¿qué queremos que pase?
Autor: Graciela Noemí Correa CPA

DESARROLLO

Cuando en la Escuela comenzamos a hablar del tema Tesina y Trabajo Social,

casi automáticamente pensé en el tema de las “Mujeres víctimas de violencia”.

Pero dado lo que aprendí con la distinción de Víctima vs. Responsable vista en la ELAC (ver Pág. 16) este tema no me convencía mucho.

En esos momentos, en mi familia teníamos muchos desacuerdos, a mi juicio.

Mi madre se quejaba del NO accionar de su pareja, dado que se encontraba

enferma y no la atendía como ella quería, preocupándose o llevándole agua o

té a la cama.

Ante esto pregunté: “ ¿le pediste vos que te trajera lo que querés?”.

Y la respuesta de mi madre fue: “ Me ve que estoy en la cama enferma!!!! “

Con un tono alto de expresión y sus ojos muy abiertos.

Cuando tuvo turno para control médico, fue sola.

Entonces yo pregunté porque no la había acompañado José (su pareja).

Y ella me contesta: “el no acompaña enfermos”. Ah, dije. Y le pregunté:

¿Le pediste vos que te acompañara?

Y su respuesta fue: “Para que, si ya se lo que me va a contestar”

También se enojaba porque mi hermana no pasaba a verla todos los días,

siendo que vive a dos cuadras. Y lo mismo opinaba de su hermana, o sea mi

Tia, la cual esta a una cuadra de distancia.

Y no se crean que yo me salvé de la lista. Solo que a mí no me lo decía, le

decía a mi hermana, que yo me había mudado a la otra punta del mapa. Como hacía para ir todos los días?

(hace tres meses que vivo en zona oeste, hasta ese momento vivía a solo quince minutos de su casa y la visitaba 3 veces a la semana)

En cuanto a mi hermana, ella esta casada hace 26 años y tiene dos hijos. Un varón de 16 años y una nena de 10 años.

Ella, muchas veces, me decía que nadie la escuchaba, que estaba cansada y que siempre es la misma vida.

Ante todo esto que yo escuchaba y me preguntaba: que les esta faltando para ver el enojo que yo veo que sienten? Esto, dado que para ellos no era enojo lo que demostraban.

Por lo cual decidí trabajar con mi familia para la Tesina. Quería desarrollar el tema de la Comunicación. Y en este momento, cuando la decisión ya la tenía tomada, me surgió la inquietud de cómo plantearla, y mis conversaciones internas eran:

¿Cómo hago para que nadie se enoje ante mis preguntas? ¿Cómo lo tomarán? No quiero que se pongan mal !...Tantas preguntas en mi cabeza, que me provocaron un quiebre.

Pedí una conversación de Coaching y en ella pude ver que nada sabría de lo que pasaría hasta tanto lo hiciera. ¿Para qué preocuparme ahora?

Entonces me puse a trabajar en las preguntas que les haría. Y cuando ya las tuve preparadas, me fui un día y les hice un pedido: que por favor se tomaran unos minutos para responder las preguntas, ya que eran parte del trabajo que realizaría para la Escuela.

Cuando me devolvieron los cuestionarios, con cada uno conversé un poco en relación a sus respuestas, ahondando un poco más y transmitiendo algunas distinciones de Coaching, para que, si le veían valor, las aplicaran, dado que juntos reflexionábamos sobres las respuestas, y que observaran si alguna actitud no sumaba en la posibilidad de lograr la comunicación que estaban queriendo.

También envié cuestionarios a amigos por mail, si bien mi familia fue mi musa Inspiradora para el desarrollo de este trabajo, considero que puede resultar de ayuda esta Tesina para otras familias que tal vez, a mi juicio, estén atravesando por la misma problemática de comunicación.

A continuación elegí una encuesta en particular y algunas preguntas de todas las hechas, para desarrollar las respuestas y mostrar lo que genera la comunicación que hoy se esta teniendo en algunos hogares y las posibilidades que les puede acercar las Distinciones de Coaching.

Esto surge de las conversaciones sostenidas, luego de responder las encuestas.

La encuesta elegida, fue la mi madre, dado que a partir de mi dialogo con ella,

surge la idea de trabajo de esta Tesina.

Mary, 74 años. Ama de casa. (mi madre)

Que significa para vos, la familia?

Mis hijas y mis nietos y todos lo que yo quiero.

Que significa para vos “comunicación”?

Estar en contacto con la gente.

De que manera ? Acá rescatamos juntas, que no solo es estar cerca de la gente, sino dialogar con ella, buscando lo que queremos que pase en la comunicación. Y Mary pudo ver que no solo el contacto físico y verbal es comunicación, sino que también las emociones comunican.

Hay algo que queres cambiar en la comunicación con tu familia?

Nada.

Nada? Pregunté. Esta todo bien con todos? Con vos, con tus hijas, con “tu pareja”? Y ahí Mary, pudo ver que hoy no tiene la misma Comunicación que antes con su pareja, y que le gustaría cambiar varias cosas de la relación. El Nada, estaba mostrando la resignación que ella estaba teniendo ante esta situación. Se comprometió a tener una conversación con su pareja y días después lo chequee. El resultado no fue el deseado, por lo cual aun le sigo preguntando: “ Vos mami, que querés que pase?

Si necesitas pedirle algo a algún integrante de tu familia, como lo pedís?

Título: Coaching y Familia. El diálogo entre padres e hijos….¿qué queremos que pase?
Autor: Graciela Noemí Correa CPA

Necesito tal cosa.

Con esta respuesta, reflexionamos en la forma que Mary hace el pedido. Viendo que, tal vez, la manera en la que lo esta haciendo puede

interpretarse como una orden. Mas aún, viendo que le pasa a ella si le

contestan que no…pregunta siguiente a desarrollar.

Como te sentís, si alguien te contesta que NO a algún pedido u ofrecimiento tuyo?

Mal, pero me la banco.

Desarrolle con Mary las emociones que le generan a ella cuando le dicen

que No a su pedido. Ella estaba convencida que si pedía algo era porque

realmente lo necesitaba, y la bronca que le generaba era, según ella,

porque estaba segura que si pedía algo era porque la otra persona podía

satisfacer su pedido.

Pusimos un ej.

Mary: me pide prestada una tijera que sabe que yo tengo.

Yo: le contesto que no. (sin dar más explicaciones)

Mary: se enoja y le da bronca porque sabe que yo tengo esa tijera.

Yo: me olvide de aclararle a Mary, que la tijera se la preste a mi

hermana, por lo cual no puedo prestársela.

Mary: no chequea conmigo el porque no le presto la tijera, y se queda

enganchada en su enojo.

Entonces reflexionamos sobre las emocionen que le generan este enojo,

Y si le sirve mantenerlo. Es mi juicio que ella no logra distinguir el para

qué de chequear y su respuesta es que , ella no va a indagar el porque yo

o la otra persona le dice que No ante su pedido.

No logró ver la posibilidad de estar dando una orden y no haciendo

un pedido, dado el enojo que le provoca la negativa a sus pedidos.

Acepto a mi mamá con sus creencias y juicios.

Es lo que ella esta viendo. Desde mi seguiré asistiéndola desde donde

ella quiera, para lo que ella elija.

A continuación detallo las respuestas dadas por parte de los integrantes de mi

familia, si bien son muchos más, estos son los que me han ayudado a llevar a

cabo este trabajo, para luego ver el aporte que el Coaching daría en pos del

diálogo que queremos lograr en cada uno de nuestros hogares, entre los

padres e hijos que los constituyen.

Colaboraron…y desde ya les doy mis Gracias a:

Mary, 74 años. Ama de casa. (mi madre)

José, 75 años. Jubilado. (pareja de mi madre)

Esther, 48 años. Ama de casa y esteticista. (mi hermana)

Antonio, 50 años. Empleado. (cuñado, marido de Esther)

Matías, 15 años. Estudiante. (sobrino, hijo de Esther y Antonio)

Nayla, 9 años. Estudiante. (sobrina, hija de Esther y Antonio)

Elsa, 80 años. Ama de casa. (tía)

Lorenzo, 56 años. Empleado. (primo, hijo de Elsa)

Rubén, 52 años. Empleado. (primo, hijo de Elsa)

Quiero destacar las respuestas de mi sobrina Nayla, de 10 años, las

cuales me siguen manifestando el ser de los niños, los cuales no están

inundados de juicios , aún cuando la madre opine que Nayla es muy cruda y

directa. Para mí es que no posee filtros y no tiene miedo a decir lo que piensa y siente.

Respuestas

La Familia como Valor.

Que significa para vos la familia?

Mary. Mis hijas, mis nietos y todos lo que yo quiero.

José. Lo útil y necesario que necesita mi ser, alrededor de la vida.

Esther. Es la base para crecer.

Antonio. Es lo más apreciado.

Matías. Personas unidas que están en los momentos que los necesitas y te aman

Nayla. Mamá, Papá, hermano y perros.

Elsa. La base principal.

Lorenzo. Es todo.

Rubén. La base de nuestra vida y formación.

Que representa la Familia?

"Yo veo a la familia como el lugar ideal para forjar los valores, meta alcanzable y necesaria para lograr un modo de vida más humano, que posteriormente se transmitirá a la sociedad entera...

El valor de la familia va más allá de los encuentros habituales e ineludibles, los momentos de alegría y la solución a los problemas que cotidianamente se enfrentan. El valor nace y se desarrolla cuando cada

uno de los miembros asumimos con responsabilidad y alegría el papel

que nos ha tocado desempeñar en la familia, comprometiéndonos con el

bienestar, desarrollo y felicidad de todos los demás.

La Comunicación en la Familia

***Que significa para vos "comunicación"?**

Mary. Estar en contacto con la gente.

José. Es el poder que tengo para llegar a los demás en los momentos que me necesitan.

Esther. Muchas maneras de expresar cosas a los demás.

Antonio. Algo difícil.

Matías. Relación entre dos mas personas que hay para hablar.

Nayla. Hablar a alguien

Elsa. Hablar todo.

Lorenzo. Conversar.

Rubén. Diálogo permanente.

***Podes describir en que formas te comunicas con tu familia?**

Mary. Personalmente y por teléfono.

José. Por medio del teléfono trato de solucionar los problemas que tengo y tienen.

Esther. Hablando, pidiendo, rogando que me escuchen y muchas veces gritando.

Antonio. No.

Matías. Bien. Me dirijo a cada uno por su nombre.

Nayla. A mis papas siempre les pido algo. A los perros les hablo.

Elsa. Personalmente y por teléfono.

Lorenzo. En reuniones.

Rubén. Personalmente o por teléfono.

***Hay algo que quieras cambiar en la comunicación con tu familia?**

Mary. Nada.

José. Siempre puede haber cambios. Pero antes de hacerlos es necesario estar bien seguros y que nunca se tome una medida, si no estoy seguro de lo que deseo de corazón.

Esther. Si. Que con solo una vez, entendieran lo que pido.

Antonio. Si.

Matías. No. Estoy bien así.

Nayla. Si Matías cambiara el humor, hablaría con el.

Elsa. Nada.

Lorenzo. No.

Rubén. No.

Como nos estamos comunicando con la Familia?

Como queremos hablarles a nuestros hijos? Que queremos transmitirles

y como queremos hacerlo?

¿Qué pasa cuando decimos que no nos escuchan?

¿Es posible que nos escuchemos diciendo alguna de estas frases?...”Si,

pero..”; “No puedo”; “Debo”; “Tengo que”; “Voy a tratar”; “Lo estoy

intentando”; “Siempre me pasa”. ¿Que estamos generando con esto?

¿Qué pasaría si en vez de decir “Yo debo” decimos “Yo puedo?

¿Nos relacionamos solo desde la palabra?

Título: Coaching y Familia. El diálogo entre padres e hijos….¿qué queremos que pase?
Autor: Graciela Noemí Correa CPA

¿Mostramos nuestras emociones o las ocultamos?

¿Nos abrazamos?

¿Que podríamos lograr si observáramos nuestras acciones, nuestras actitudes al relacionarnos y nuestra forma de comunicarnos?

Tal vez, logremos otro resultado en nuestras conversaciones.

Los Pedidos en la Familia

***Si necesitas pedirle algo a algún integrante de tu familia, como lo pides?**

Mary. Necesito.

José. Según la confianza que tenga con la persona.

Esther. Pidiendo por favor lo que deseo.

Antonio. Depende el estado de ánimo.

Matías. A veces, por favor.

Nayla. Por favor, me lo prestas?

Elsa. No pido nada.

Lorenzo. Hablando personalmente

Rubén. Si es importante, personalmente.

¿Como estamos haciendo pedidos?

¿Si pensamos las palabras que usamos cuando pedimos, es posible que digamos alguna de las siguientes frases?...“Te ruego”; “Te sugiero”; “Te propongo”; “Te impongo”; “Te exijo”; “Te suplico”; “Dame”; “Alcánzame,

por favor".

Mientras realizaba este trabajo, muchas personas me dijeron que no

pedían para no mostrar que tenían una carencia, por temor a que le

dijeran que no y para no tener que devolver con otro favor.

"No es que siendo como eres no pides, si no que el no pedir te hacer ser

como eres."

Podemos elegir preguntarnos…

****Que pedidos no me animé a hacer hasta ahora?***

****Que pedido me animo a hacer hoy, para marcar una diferencia en mi vida?***

****A quien se lo voy a pedir?***

<u>Las Ofertas en la Familia</u>

***Si alguien de tu familia te pide algo, como contestas?**

Mary. De la mejor manera posible. Si puedo se lo doy.

José. Digo: dame unos minutos. Y luego de meditar conmigo mismo, le doy la respuesta que se merece, y de la cual soy responsable.

Esther. Tratando de ser amable.

Antonio. Bien.

Matías. Digo: Si, bueno. A veces digo No.

Nayla. Siempre le digo Bueno, a mamá y a papá. A Matías, a veces.

Elsa. Depende de la situación en que me encuentre.

Lorenzo. Bien.

Rubén. Casi siempre, afirmativo.

Título: Coaching y Familia. El diálogo entre padres e hijos….¿qué queremos que pase?
Autor: Graciela Noemí Correa CPA

¿Cómo estamos ofreciendo?

En varias oportunidades, he escuchado y yo misma decía antes de distinguir, frases como…"¿Te presto un lápiz?"; "¿Queres que vayamos al cine?"; "Te convido con un te".

Desde el coaching, distinguimos una manera efectiva de ofrecer.

Ofrecemos algo en un determinado tiempo.

"Te ofrezco un te para que tomemos ahora".

Y el oyente, puede aceptar o no lo que le ofrecemos.

Y si nos preguntamos?...

¿ que ofrecimientos no me animé a hacer hasta ahora?

¿Qué ofrecimiento me atrevo a hacer hoy, para marcar una diferencia en mi vida?

¿A quién se lo voy a ofrecer?

Conversando con la gente, mientras realizaba esta Tesina, escuche a mas de uno culpar a otros y resentirse porque no les ofrecían algo, aun cuando ellos jamás lo pidieron.

¿Cómo lograr tener un buen diálogo, si pretendemos que los demás adivinen lo que queremos o estamos necesitando?

¿Qué nos impide pedir u ofrecer?

Los Si y No en la Familia

***Alguna vez, ante pedidos u ofrecimientos, dijiste que SI, cuando lo que realmente querías era decir NO?**

Mary. No. Soy muy directa.

José. No, porque seria en contra mío.

Esther. Si, varias veces.

Antonio. Si.

Matías. Me parece que no en la familia. En otras relaciones si.

Nayla. Si, porque me da lástima.

Elsa. Nunca contesto lo que no siento.

Lorenzo. No.

Rubén. No.

***Como te sentiste al responder distinto a lo que querías?**

Mary. Nunca me pasó.

José. No he logrado saborear esta sensación.

Esther. No tan mal.

Antonio. Bien.

Matías. Me desilusioné conmigo mismo.

Nayla. Bien.

Elsa. No contesta.

Lorenzo. No respondo.

Rubén. No contesto nada.

***Te preguntaste para qué contestas distinto a lo que querés ?**

Mary. No. Porque siempre contesto lo que me dicta el corazón.

José. Antes de decir una soncera, prefiero pasar por un incapaz.

Esther. Si, muchas veces.

Antonio. No.

Matías. Para no quedar mal.

Nayla. ----------

Elsa. No.

Lorenzo. No.

Rubén. No.

Declaráramos lo que queremos?

No saber decir que NO es consecuencia de unas creencias que condicionan la manera en que vivimos, por nombrar algunas; decir que NO lo consideramos una falta de educación, no puedo decir que no a mi jefe o jefa, esposo o esposa, hijo o hija, padre o madre. Si digo que NO caeré mal al grupo, no serán mis amigos, no seré aceptado, no me atrevo, seré un egoísta, etc.

Es cierto que las normas sociales, la cultura del país donde vivimos, nuestro pasado, nuestra familia y nuestra historia nos legan una serie de creencias, y también es cierto que podemos elegir cambiarlas

Cuando cambiamos una creencia cambiamos la forma de ver el mundo, cambiamos como personas, cambiamos el observador que somos. Lo importante es poder visualizar como será nuestra vida cuando las creencias que nos están limitando dejen de hacerlo.

Preguntas para la reflexión:

¿Qué precio pagamos por no saber decir que NO?

¿Qué puertas se te están cerrando?

¿Qué ganarías diciendo que NO cuando sientas que quieres decirlo?

Título: Coaching y Familia. El diálogo entre padres e hijos….¿qué queremos que pase?
Autor: Graciela Noemí Correa CPA

¿Qué te impide decir que NO?

¿Querés empezar a decir NO?

El Enojo en la Familia

***Como te sentís si alguien te contesta que NO a algún pedido u ofrecimiento tuyo?**

Mary. Mal, pero me la banco.

José. Bien.

Esther. Íntimamente me pone mal.

Antonio. No me molesta.

Matías. Depende lo que sea…a veces mal.

Nayla. No me importa, hago otra cosa.

Elsa. Normal.

Lorenzo. Normal.

Rubén. Lo comprendo si no puede.

***Podes darte cuenta cuando estás enojado, como lo notas?**

Mary. No hablo.

José. Primero porque no estoy cómodo, y segundo porque no puedo responder bien, si estoy mal.

Esther. Si. Cambio la manera de hablar o directamente me callo.

Antonio. Si.

Matías. No tengo muchas ganas de hablar.

Nayla. Contesto de mala forma.

Elsa. No me enojo.

Lorenzo. Si. Tengo nervios y me pongo a toser.

Rubén. Si.

***Si te das cuenta, estando enojado, las cosas salen como tú quieres?**

Mary. A veces si. No siempre.

José. No.

Esther. Depende la situación.

Antonio. Puede ser.

Matías. No.

Nayla. No. Tengo que cambiar el humor.

Elsa. No.

Lorenzo. No.

Rubén. No.

***Si no logras los resultados que queres, seguis enojado?**

Mary. No me dura mucho el enojo.

José. No.

Esther. No. Al cabo de unas horas, se me pasa.

Antonio. No.

Matías. A veces si.

Nayla. No. Reboto una pelota, varias veces.

Elsa. No.

Lorenzo. Si.

Rubén. No.

Título: Coaching y Familia. El diálogo entre padres e hijos….¿qué queremos que pase?
Autor: Graciela Noemí Correa CPA

***Consultas con tu familia cuando no logras lo que queres, les pedis ayuda?**

Mary. Les consulto y les pido parecer.

José. No. Lo mío es personal.

Esther. No. Siempre trato de salir sola de los problemas.

Antonio. No.

Matías. Si.

Nayla. Si. En la tarea del colegio.

Elsa. Todo lo consulto.

Lorenzo. Si.

Rubén. Si.

Que logramos con el Enojo.

El enojo, es una de las emociones humanas más comunes, nos enojamos al sentirnos atacados, frustrados. Tenemos la posibilidad de distinguir esta emoción y cambiarla, en base a estar convencidos y tener deseos de cambiar esas conversaciones internas que solo nos hacen ver quiebres en nuestras relaciones y en el dialogo con la familia.

El enojo como cualquier sentimiento está controlado por nosotros, depende de nosotros el dominio de ese enojo y no dejarlo que nos invada totalmente.

Qué sucede cuando llevo algo de mi enojo de un ambiente a otro ambiente, por ejemplo el familiar? ¿Puedo hacer un pedido, diciendo: vengo enojado en este momento, por favor denme unos minutos para calmarme o equilibrarme?

Título: Coaching y Familia. El diálogo entre padres e hijos….¿qué queremos que pase?
Autor: Graciela Noemí Correa CPA

Seguramente la respuesta de la familia será muy diferente a si llegamos y no expresamos nada y solo actuamos manifestando el enojo.

Aceptar esta emoción y eligiendo otra, libera los pensamientos y sentimientos, permitiendo disfrutar cada momento de la vida.

Eligiendo ser responsables de nuestras acciones y actitudes, estar consciente diariamente de que hay muchas oportunidades para enojarse o para crecer, podremos vivir en la plenitud que queramos.

La Confianza en la Familia

***Que actividades te gusta compartir y/o hacer con tu familia?**

Mary. Juntos, tomar mate y charlar de todo.

José. Todas las que se pueda hacer juntos…ir a cumpleaños y fiestas.

Esther. Salir a pasear.

Antonio. pasear

Matías. Antes era salir, ahora no se que.

Nayla. Jugar, hablar y pasear.

Elsa. Reuniones y paseos.

Lorenzo. Comer.

Rubén. Reuniones.

***Que actividades No te gusta hacer con tu familia**

Mary. No tengo nada en particular. No tengo problema. Esta todo bien.

José. Ninguna.

Esther. Las cosas de la casa.

Antonio. Me gustan todas las actividades.

Matías. Salir.

Nayla. Pelear.

Elsa. Ninguna.

Lorenzo. Ninguna.

Rubén. Ninguna.

***Hablas con tu familia, sobre las cosas que te gustan o no hacer?**

Mary. Siempre les comunico.

José. Si lo hablo.

Esther. No muy a menudo.

Antonio. No.

Matías. No, porque siento que no es necesario. Si tengo que salir con mi familia, aunque no me guste, voy.

Nayla. Con mamá y papá Si. Con Matías, No.

Elsa. Si.

Lorenzo. Si.

Rubén. Si.

***Como te sentis luego de la conversación, si la tenés?**

Mary. Muy bien.

José. Siempre me siento bien, aunque la misma no salga como yo creía.

Esther. Tranquila de que entendieron lo que explique.

Antonio. ----------

Matías. ----------

Nayla. ----------

Elsa. Muy bien.

Lorenzo. Bien.

Rubén. Bien.

El dialogo en la Familia, como base de la Confianza

A mi juicio, el diálogo abierto y franco permite que se establezcan vínculos estables entre los integrantes de la familia.

Y se aprende a través de la relación de confianza y diálogo, a valorar y cuidar al otro en su privacidad tal como el otro lo hace hacia uno. Esto quiere decir que un entrenamiento en el conversar y la entrega de confianza, reporta también el aprendizaje de la lealtad y respeto por el otro en la medida en que se es respetado y se vive la lealtad de parte de la otra persona.

La confianza es la base desde la cual construir las relaciones que elegimos.

El AMOR en la Familia

***Como demostrás amor a tu familia?**

Mary. Estando siempre al lado de ellos.

José. El amor a mi familia, lo tengo guardado como un tesoro muy costoso.

Esther. Estando en todo momento con ellos.

Antonio. No soy demostrativo.

Matías. Cuidando las cosas que me dan y a veces, expresándome más con mi mamá, diciéndole que la quiero.

Título: Coaching y Familia. El diálogo entre padres e hijos….¿qué queremos que pase?
Autor: Graciela Noemí Correa CPA

Nayla. A papá le hago cosquillas. A mamá la trato bien. Con Matías juego.

Elsa. De todas maneras.

Lorenzo. Estando tranquilo.

Rubén. Con dialogo y afecto.

***Que has aprendido de tu familia?**

Mary. A tener más paciencia.

José. A creer en ellos. Pues todos me han demostrado que llegaron a realizarse.

Esther. Que en los buenos y malos momentos se debe estar juntos.

Antonio. A quererlos.

Matías. A formarme como buena persona y a estar bien educado.

Nayla. Aprendí a hablar, caminar y aprendí a no pelear.

Elsa. A ser feliz.

Lorenzo. A estar unidos.

Rubén. Casi todo.

***Que crees que tu familia ha aprendido de ti?**

Mary. Todo. A ser buenas personas y a respetar a los demás.

José. Creo que mi familia aprendió, cada una a llegar a donde podía y así alcanzaron la meta que ellos eligieron y yo comparto.

Esther. Que ante cada adversidad, hay que seguir viviendo.

Antonio. No lo sé.

Matías. No sé. Me conocen bien.

Nayla. Quiero que aprendan la alegría que nadie tiene. Que aprendan a divertirse. Como? Jugaría más con mamá, cosa que nunca puedo porque ella siempre trabaja. Y a Matías no le gusta.

Elsa. A ser buenos.

Lorenzo. A compartir.

Rubén. No lo sé.

La familia como base del Amor.

Al hablar de familia hago referencia a un grupo de personas que teniendo lazos de parentesco viven juntas bajo la emoción del amor. Considero que el amor es una emoción básica en la relación intrafamiliar y el motor que mantiene a la familia unida y constituye el principal alimento para el crecimiento y desarrollo de los hijos, y la relación de pareja. La palabra amor identifica el afecto, la necesidad de estar cerca del otro pero por sobre todo la aceptación del que se ama. Juzgo que, en la familia el amor es la emoción básica que sustenta las relaciones entre padres e hijos y entre los integrantes de la pareja.

Es mi juicio que en la familia se recibe el amor y se aprende a darlo a los demás, que en la familia se aprenden las formas de expresión de dicho amor y se aprende a compartir y a aceptar a los demás.

Sin embargo, he observado durante el desarrollo de esta tesina, que este aprendizaje no siempre se da en las familias, ya que en muchos de los hogares el deterioro en la relación de la pareja, o la historia personal de cada uno de los integrantes adultos de la familia, no les permite vivir y expresar este amor.

Título: Coaching y Familia. El diálogo entre padres e hijos….¿qué queremos que pase?
Autor: Graciela Noemí Correa CPA

Muchos de estos casos provienen de familias en las cuales juzgo que, no vivieron el cariño de parte de sus padres y no tuvieron un modelo adecuado que les permitiera primero, sentirse queridos y aceptados, y segundo sentirse capaces de entregar lo que cada uno tiene dentro de sí.

Es mi observación que cuando una familia es capaz de aceptar a los demás y aceptar las emociones u opiniones de los otros se puede trabajar en la solución de las diferencias, es más, se puede aceptar que dos o más integrantes de la familia tengan diferente postura u opinión y ello no constituye un problema, y lo podamos ver como un quiebre, un obstáculo dispuestos a sortear.

No quiero dejar de mencionar la teoría triangular del amor del psicólogo estadounidense Robert Sternberg, que caracteriza el amor en una relación interpersonal según tres componentes diferentes: intimidad, pasión y compromiso:

1* La intimidad, entendida como aquellos sentimientos dentro de una relación que promueven el acercamiento, el vínculo, la conexión y principalmente la autorrevelación.

2* La pasión, como estado de intenso deseo de unión con el otro, como expresión de deseos y necesidades.

3* La decisión o compromiso, la decisión de amar a otra persona y el compromiso por mantener ese amor.

CONCLUSIONES

Durante el tiempo que desarrolle este trabajo, hubo noticias que me impactaron

mucho. Fueron crímenes de chicos, por parte de adultos.

El crimen de Tomás, de 9 años en Chivilcoy (el acusado es la ex pareja de la madre). El de Gastón de 11 años en Miramar (el acusado es el novio de la hermana). El de Claudia de 16 años (la acusada es la amiga de 15 pero hay versiones que indican a la madre de ésta).

Y me pregunto, con respecto a los acusados….en que familia han crecido?

No estoy culpándolos. Solo es el primer pensamiento que viene a mi mente.

Que diálogo han tenido en su entorno, en sus hogares?

Cuánto Amor han recibido y dado?

Sobre que confianza han establecido sus relaciones?

Por experiencias vividas, juzgo que la falta de diálogo provoca distanciamiento entre padres e hijos dado que las personas existen en el ámbito de la comunicación. ¿Podrá alguna persona vivir, crecer, desarrollarse y amar sin comunicación, sin otros con los cuales dialogar, establecer relaciones y vínculos?

Juzgo que el diálogo en la familia permite intercambiar ideas, opiniones y escuchar las razones del otro. También, admite que no se posee toda la verdad y que no todos piensan lo mismo.

A través del diálogo, juzgo que padres e hijos pueden conocerse mejor, conocer sobre todo sus respectivas opiniones y su capacidad de verbalizar sentimientos.

Con diálogo podremos mejorar las relaciones de la familia, obtener mejores resultados en el trabajo común, evitar muchos malentendidos y conflictos y a

resolver los quiebres surgidos.

Dialogar es la posibilidad para tener una familia bien constituida y cimentada en la palabra.

Los padres tienen la posibilidad de elegir tener un diálogo muy fluído con sus hijos, donde cada palabra puede estimularlos, darle cariño, instruirlos con amor y darles confianza.

Todos en una familia pueden elegir expresar lo que sienten.

Desarrollando la confianza en nosotros mismos y en los demás considero que podemos ampliar la capacidad de diálogo en la familia, escuchándonos, valorando las ideas y puntos de vistas o juicios de cada integrante.

Si lo que queremos es una familia unida…¿ podemos ver como camino hacia ella a la comunicación?

Nunca está de más recordar que el principio de toda relación es una buena comunicación.

Antes de terminar este trabajo, tuve la oportunidad de conversar con mi sobrino Matías, el cual se encontraba en un estado emocional que según él, era un tema personal y ya no quería seguir así.

Quiero compartir lo que me escribió en Fackbook, luego de aquella conversación….

FEEDBACK DE CONVERSACION CON MATIAS DEL 29-11-2011

Gracias tía por lo de hoy la verdad que me ayudaste mucho me siento mas tranquilo. Tkmmm lo sabes :) y de verdad que me ayudaste pude estar enojado hace un rato pero gracias por lo que me dijiste estoy mas tranquilo :D Te quiero Mucho.

Se podrán imaginar la cataratas de emociones que surgieron en mí, al leer

esto.

Elijo, desde mi estar siendo, asistir a mi familia en sus pedidos, ser oferta para lo que necesiten, para lograr lo que ellos declaren querer lograr.

Ser un puente entre la realidad actual y la realidad deseada.

Me comprometo a establecer y mantener con mi familia un diálogo que nos permita a todos los integrante construir relaciones de Amor y Confianza.

Termino esta Tesina, con el objetivo de que, adicionalmente a mí misma, sirva a las personas para reflexionar sobre el observador que están siendo con respecto a sus familias: padres, madres, esposos, esposas, hijos. Y si hay algo de todo lo que han leído, a lo que le vean valor, y desde ahí elijen responsablemente y comprometidamente, desde mí les doy las infinitas Gracias.

" Que el diálogo sea la puerta de entrada a la armonía familiar que cada uno elija."

BIBLIOGRAFIA

- Papers de Escuela Latinoamérica de Coaching.
- Notas tomadas de clases y jornadas de Escuela Latinoamérica de Coaching.
- "Ontología del Lenguaje" de Rafael Echeverria.
- "Los Cuatro Senderos" de Patricia Hashuel.
- "Coaching para transformarte y expandirte" de Lidia Bequer.