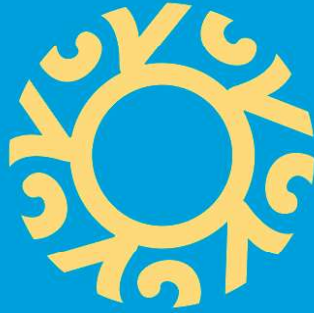




Escuela Internacional de
Coaching de Familia

PACK FAMILIAS

Contenido

Videos y audios para Familias	3
Educación emocional y resolución de conflictos.	4
Comunicación y Convivencia.....	18
¿Hace falta castigar para conseguir que tu hijo estudie?	18
Comunicación y Convivencia	22
¡ME SIENTO TAN FELIZ COMO UN NIÑO CON ZAPATOS NUEVOS!	22
Comunicación y Convivencia	24
PREGUNTAS NUTRITIVAS	24
Comunicación y Convivencia	27
Preparando las temidas “vacaciones”	27
Enseñar Gratitud	30
La Alegría de Crecer	33
Comunicación y Convivencia	36
El límite como punto de encuentro con el otro	36
Comunicación y Convivencia	39
Pertenercer	39
Comunicación y Convivencia	42
ALTO RENDIMIENTO	42
Comunicación y Convivencia	45
Un Camino hacia la autoestima.....	45
Resolver conflictos entre hermanos/alumnos.....	48
¡Ombligos fuera!	51
Petición seductora	53
A estar bien se aprende.....	56
Miedo a Tomar de decisiones.....	58
¿Darnos Forma o conformarnos?	61
Permisos Vitales.....	63
Superarse	65
¡Abre tu corazón!.....	68
Autoridad, criterio y sentido.....	70

¿Padres o monitores de tiempo libre?.....	72
La ira... Oportunidad de educar en el amor.....	74
La ira... Oportunidad de educar en el amor.....	77
Hoja positiva de mi hij@.....	82

Videos y audios para Familias

Por Rocío Gómez Sanabria

Directora de la Escuela de Coaching de Familia:

[Canal youtube](#)

- [Video: Cómo usar el libro de empatía para niños, duración 5 min.](#)
- [Límites](#)
- [Alternativas a los castigos](#)
- [Madres fuertes hijos seguros](#)
- [4 comportamientos difíciles de niños](#)
- [¿Qué es la empatía CNV y como darla a un peque?](#)
- [Paz en casa](#)
- [Preguntas para desarrollar criterio en los niños](#)
- [Narcisismo y exceso de empatía](#)
- [Qué hacer cuando tu hijo insulta](#)
- [Qué hacer cuando tengo ganas de pegar](#)
- [Salir de casa y desayuno, un conflicto habitual todos los días](#)

¿Te parece útil? ¿Quieres ayudar a difundir los recursos libres?

<https://coachdefamilia.com/recursos-gratuitos/>

¿Quieres donar? Pincha en este enlace: https://paypal.me/rgscoach?locale.x=es_ES

Educación emocional y resolución de conflictos.

“La comunicación es a una relación, como el aire es a la vida”.
(Virginia Satir)

¿Conflicto?

No quiero conflictos, estoy harta de conflictos. Quiero paz, tranquilidad, armonía, que la vía suceda y fluya, que mis hijos estén bien, que mi pareja me comprenda, que mis clientes solucionen.

¡Vamos que no quiero ni hambre en el mundo, ni guerras absurdas, ni desorden en casa!

¡Quiero que mis hijos, sean angelitos! y sobre todo quiero no verme desbordada, dando gritos, deprimida, o resignada!

¡Que no!

Así que la solución parece que es venir a un curso de resolución de conflictos, de educación emocional... ¡¡Aprender!!

No queremos ser burros, ni torpes, ni pusilánimes, ni inseguros.

Pero la cruda verdad, es que a ratos lo somos. Y encima a partir de cierta edad, culpables por serlo.

No me imagino a un bebé diciendo: “¡Pero que mal gateo! ¡a este paso no logro andar en la vida!

Pero si me imagino a ti que me estás leyendo y a mi diciéndonos de buena mañana... “

No saco a esta familia adelante” “mis alumnos hoy me devoran” “soy un desastre, mira el desorden, escucha las peleas constantes” “no consigo que coman sano, ni que hagan los deberes, ni que se traten con respeto”

Llevo bastantes años de practica de autoempatía, de estudio de no violencia, de grupos de empatía y de escucha consciente.

Y al final, dejas de rebelarte por tener conflictos, renuncias al deseo de “resolver”.

Pero tú quieres resolver, *necesitas* resolver y ¡ya! Pero... ¿De qué me habla esta mujer?

¿se está volviendo loca? (puedes pensar). Y espero que lo pienses, es síntoma de salud mental.

¿Resolver?

Si te pones a mirar el mundo, lo que a uno le causa conflicto a otros no. Así que llevamos siglos resolviendo, con violencia, pero resolviendo.

Como decía este chiste de Mafalda, "- Telediaro: Desde el arco y la flecha hasta el cohete teledirigido es impresionante lo que ha avanzado la técnica.

-Mafalda: Y deprimente lo poco que han cambiado las intenciones."

A los cursos de no violencia, suelen venir los poco violentos, no los que están cómodos con solucionar a tortas los conflictos

¿Por qué?

Porque sencillamente hay mayor visión de sistema, deseamos una solución donde nadie pierda, donde no tengamos que arriesgar mucho, o marcar un límite. La paz es un valor grande en nuestra vida, o tan simple como el habernos visto fuera de nosotros mismos, contemplar nuestro enfado, nuestra rabia, por fin nos ha movido.

No deseamos ser así. Deseamos resolver sin violencia. No basta con resolver, es CÓMO resolvemos.

Violencia

¿Qué es la violencia? La violencia es aquello que tiene consecuencias trágicas. Es aquello que nos aleja, se alimenta del miedo, la indiferencia y la falta de recursos.

Según Marshall Rosenberg autor de la metodología de Comunicación No violenta, es en concreto: “La violencia es la expresión trágica de una necesidad no satisfecha”

*Libro Comunicación no violenta, Editorial Gran Aldea

Veamos algunos tipos de violencia, los evidentes, la agresión, la humillación, la lesión, el sometimiento, la manipulación,... Esta lista es muy facilita de hacer.

Hay violencias más sutiles, la indiferencia, el silencio, el desprecio ...

Y las hay que son una bomba de relojería, la culpa sin solución, la vergüenza, los juicios internos, etiquetas como: torpe, inútil, indigno ...

A mi me ayudó mucho comprender que además de estos tipos hay dos maneras de expresarla:

-Explotando: las consecuencias van hacia fuera, si soy yo quien explota, quien recibe la fuerza de mi ira, son los demás, y normalmente no explotamos contra alguien más fuerte, sino cuando estamos con alguien más débil, por ejemplo nuestros hijos.

-Implotando: Las consecuencias, me las como yo, renuncio a expresar hacia fuera, y la detonación se queda dentro de los límites de mi piel. De aquí salen violencias como depresión, falta de sentido, tristeza y enfermedad.

Muy a menudo, hay efecto rebote, y primero implotamos, y luego explotamos.

Estoy hablando de cosas que nos pasan a todos. ¿verdad?

Piensa ahora hacia donde sueles tender, ¿explotas o implotas?

¡Sólo leer estas palabras y ya se nos pone un poquito de mal cuerpo! Así que vamos a ir avanzando.

PERO POR FAVOR ¿CÓMO resolvemos el Conflicto?

El cerebro es un órgano muy útil, pero necesita un poco de ayuda. Para crear un pensamiento, un sentimiento, un recuerdo, tenemos que verlo, oírlo o sentirlo.

El cerebro piensa siempre en positivo, no puede “NO PENSAR”.

Haz este pequeño ejercicio clásico:

-Por favor, no pienses en un elefante rosa con pintas verdes.

¿lo has pensado?

¿lo has visto?

Yo que soy muy visual primero pongo el elefante, luego lo pinto de rosa y luego le pongo unos enormes lunares verdes.

¿Para que cuento todo esto?

Para comprender porque se nos pone mal cuerpo cuando hablamos de violencia y de conflicto.

Las palabras son poderosas, nos evocan por la vía rápida sensaciones asociadas. Y la sola lectura de palabras con fuerte contenido agradable desagradable, ya nos afectan.

Cuando decimos por ejemplo a un niños, ¡No pegues!, tiene que hacer dos mecanismos, ¡Pegar!, (con lo que le apetece) y ¡NO! ¿Qué tal si probamos un simple? ¡PARA!

Rápido y directo a nuestro cerebro y toda nuestra estructura muscular.

Si el cerebro necesita evocar en positivo, ¿Como “positivamos” palabras como conflicto y violencia?

¿Qué tal te suenan palabras como...

ENCUENTRO

CONSIDERACIÓN

CONEXIÓN?

Lo contrario de guerra es paz, lo contrario de odio es amor, así lo aprendimos en la más tierna infancia.

Pero en lo que yo vivo, no es exactamente así.

Lo que sentimos es más una película que una foto fija de opuestos.

Se trata de realizar un proceso de transformación, de evolución, que nos lleve a estados de mayor nivel de visión.

Para “salir” del conflicto, (digo “salir” entre comillas, porque os recuerdo esa locura transitoria, de renunciar al deseo de resolver), para salir de él podemos empezar a pensar más en el encuentro y como salgo al encuentro de los demás. Esa es la primera pista.

El conflicto es un ingrediente de la vida, no podemos evitarlos, si podemos convertirlos en desencuentros.

Un conflicto es zona de escasez y pobreza

Un conflicto se resume en una sola letra “O”:

y lo que vas a hacer es... “yo debería..”

Un conflicto está lleno de juicios, interpretaciones y deberías.

Vamos a hacer un pequeños ejercicio de imaginación.

Eres guionista de una serie de televisión, estás escribiendo una serie para adolescentes, y te han encargado una escena de conflicto entre dos protagonistas de 15 años.

Imagina un conflicto, ¿qué puedes hacer para subir el tono? Recuerda, deseas conseguir audiencia... y ahora piensa que eres mediador entre dos adolescentes que se han pegado, ¿qué diálogo tendrían que tener para bajar el tono de agresividad?Um...

Tómate tu tiempo.

¿Sabes porque no te doy la solución?

Porque de verdad deseo que la descubras por ti mismo.

Porque de verdad creo que vas al llegar a conclusiones buenísimas por ti mismo.



Porque si lo vives y lo descubres, será tuyo.

Confucius, 450 A.C.

Porque los seres humanos, tenemos de base la conexión y el encuentro, nacemos con las ganas de contribuir al bienestar de los demás. Y no hay nada que aprender, sencillamente conectarnos con el corazón de nuevo.

Cuando doy cursos de empatía con niños, es impresionante, realmente saben que sienten, saben que necesitan y saben pedirlo.

Es al llegar a adultos que se nos cierra el corazón, y hay que desaprender.

Encuentro

El encuentro sucede cuando elevamos nuestra mirada. Cuando salimos de "O" y pasamos de la escasez a la abundancia, cuando pasamos de etiquetas y juicios a sentimientos y necesidades. Cuando estamos en "Y"

Tu y yo, ahora tu, ahora yo, lo tuyo y lo mío. Lo que siento y necesito, lo que sientes y necesitas.

El objetivo no es resolver, pues no siempre hay solución. El objetivo es crear condiciones para el encuentro, para entendernos.

La comunicación no violenta me gusta porque es una máquina de transformar emociones, nos da sencillos pasos para salir al encuentro con nosotros mismos y al de los otros.



Empatía para niños

Practicando sentimientos y necesidades
con nuestros niños

Hoy me siento



Alegre

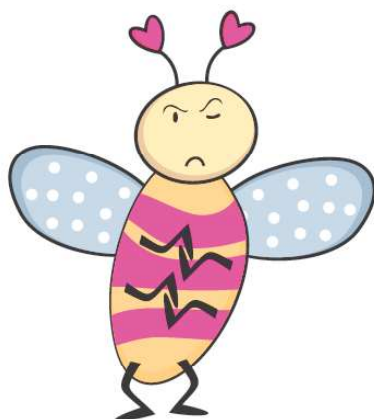
gracias a



Empatía para niños

Practicando sentimientos y necesidades
con nuestros niños

Hoy me siento



Celoso

porque necesito



Empatía para niños

Practicando sentimientos y necesidades
con nuestros niños

Hoy me siento



Furioso

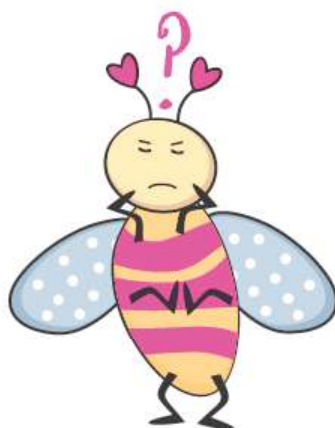
porque necesito



Empatía para niños

Practicando sentimientos y necesidades
con nuestros niños

Hoy me siento



Indeciso

porque necesito



Empatía para niños

Practicando sentimientos y necesidades
con nuestros niños

Hoy me siento



Relajado

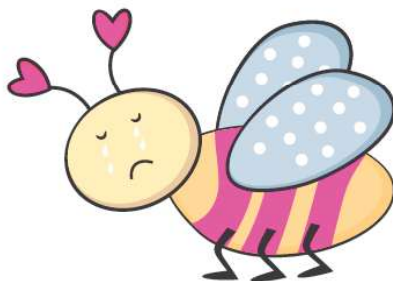
porque necesito



Empatía para niños

Practicando sentimientos y necesidades
con nuestros niños

Hoy me siento



Triste

porque necesito



Empatía para niños

Practicando sentimientos y necesidades
con nuestros niños

Hoy me siento



Valiente

porque necesito



Valores

Alegría	Compasión	Agradecimiento	Autoconfianza
Capacidad	Curación	Franqueza	Transformación
Fortaleza	Oración	Concentración	Confianza
Precisión	Explicación	Sabiduría	Buena Voluntad
Paciencia	Perspicacia	Realeza	Tolerancia
Paz	Estabilidad	Cortesía	Cuidado
Previsión	Aceptación	Fuerza	Propósito
Conocimiento	Resistencia	Perdón	Entusiasmo
Admiración	Soltura	Comprensión	Humildad
Buen Humor	Introversión	Silencio	Armonía
Disciplina	Generosidad	Madurez	Integridad
Respeto	Amor	Sinceridad	Cooperación
Comunicación	Verdad	Optimismo	Coraje
Satisfacción	Espontaneidad	Ligereza	Gozo
Belleza	Felicidad	Equilibrio	
Serenidad	Creatividad	Sencillez	
Determinación	Flexibilidad	Libertad	



Comunicación y Convivencia

**Píldoras de Coaching
de Familia**
"¿Hace falta castigar para
que tu hijo estudie?"

Por Rocío Gómez Sanabria
1ª Coach de Familia con PNL de
código nuevo,
www.CoachdeFamilia.com

Este documento goza de CopyLeft,
¡Puedes difundirlo libremente citando
su procedencia!

¿Hace falta castigar para conseguir que tu hijo estudie?

Hablemos de etiquetas que nos colgamos y colgamos a los demás. "Este niño es un vago, esta niña es una dejada, este pobre es que no llega, que listo es mi niño, esto me supera, soy un mal padre, soy una histérica, que consentido tiene a ese niño".

Hablemos de los pensamientos que dudan: ¿Será tonto?, ¿Tendrá algún defecto? ¿Llegará a ser algo? Hablemos de las amenazas... ¡ya verás cómo te va ir como sigas por ese camino...! ¡O cambias de actitud o serás un marginado para el resto de vida!!! ¡Los demás van a hacer contigo lo que quieran, no te pones en tu sitio, niña!. ¡Eres un bruto, un animal, nadie te va a querer si tratas así a los demás!

Todos los ejemplos son reales y tomados de la vida real, y todos son juicios, etiquetas que conforman nuestro sistema de creencias y el de los demás.

La pregunta de un Coach, basada en la premisa de que todos tenemos dentro lo



necesario para saber que queremos y como conseguirlo, es ¿Cómo despierto la Conciencia y la sensibilidad en un aspecto importante para mí en los otros?

¿Cómo cambio una creencia, un juicio, una etiqueta que forma parte de mi identidad o de la de mis hijos?

Las herramientas de Coaching nos proponen un método basado en hacer de espejo, para que se produzca ese "darse cuenta" interior, no mostrado, no explicado desde fuera. Todo lo que enseñamos puede evitar que el otro aprenda, porque a todos nos gusta aprender pero no a todos nos gusta que nos enseñen.

El coaching nace del estudio de la gente y los equipos altamente efectivos. Un equipo que funciona, previene los sabotajes internos, no hay cuestionamiento permanente de si vales o no vales, si te mereces estar o no. Un equipo que funciona tiene fijada la creencia base de que se puede lograr, y del valor de cada miembro del equipo. La conexión entre personas, prima sobre el resultado, y así se evitan trampas, sabotajes inconscientes, al tener el reconocimiento y la pertenencia muy trabajada, antes de pasar a ser funcionales. Se atienden necesidades nucleares del ser humano como el respeto, la consideración, la aceptación, antes que los logros comunitarios como la eficiencia, los resultados.

Trasplantando este proceso de coaching a la crianza y la educación, la pregunta es ¿Cómo doy el respeto, la consideración, el apoyo y la autonomía a mis hijos y atendiendo al mismo tiempo mi genuina preocupación por su futuro, su formación y sus amistades?

Aquí entramos los padres normalmente un estado de confusión. La oferta de soluciones es grande y contradictoria. Cada uno recomienda un mapa, una ruta a seguir, los conductistas como supernany, el uso de premios y castigos para reforzar una determinada conducta y forjar carácter, o los sistemas de educación libre, o tal o cual, todo el mundo recomienda o receta soluciones. La confusión aumenta porque lo que te funciona para un hijo a veces no funciona para otro, o incluso lo que funciona a los 9 ya no funciona a los 12.

El coaching te permite encontrar tu mapa, reconociendo las áreas que funcionan y dando luz a las áreas oscuras. Diferenciando claramente las intenciones de las estrategias para lograrlas. Y cada coachee o cliente elabora y encuentra su mapa que satisface sus "para que", sus sensibilidades.

Pongamos un ejemplo real de proceso de coaching para despertar la conciencia y la responsabilidad, es un ejemplo, hay miles, tantos como personas:

Supongamos que quieres que tu hijo estudie y genere hábitos de esfuerzo y disciplina. Lo primero identificar la intención final, la necesidad que queremos cubrir.



Pregunta de coaching ¿Para qué?... Para darle herramientas que tu consideras útiles para manejar su vida en el futuro.

....¿Para qué? ... Para que sea una persona con recursos ante la adversidad y logre éxitos materiales, un buen trabajo, una posición económica en el futuro.

.... ¿Para qué?.... Para que sienta seguridad, auto estima basada en sus logros y pueda tomar decisiones desde la libertad que da una posición económica fuerte. Que confíe en sí mismo y desde el interior.

Ya hemos identificado en este caso concreto la intención final de esta madre. Veamos ahora las posibles estrategias:

Estrategia 1: Castigar y o premiar a un niño o niña para que estudie, usar un modelo de esfuerzo a base de premios y castigos para disciplinar y forjar carácter. Recordemos la intención o el "para qué" último: Sentir confianza y seguridad interior y tener capacidad de elección.

Demos empatía a un niño a una niña de 9 años que afronta sus primeros deberes escolares de cierta intensidad. ¿Qué siente? Si hago esto bien me premian, me quieren, soy digno de esta familia, si no hago esto bien, me castigan, soy un torpe o un vago, resto valor a mi familia. Y cuando estoy cansado, enfadado o desanimado, si no lo hago, ya no me quieren. Les decepciono. Me siento inseguro, no puedo elegir, haga lo que haga el niño desconfía de su criterio.

La estrategia 1 ¿apoya el para qué final? El resultado puede ser rebeldía o sumisión, ¿Apoya esta estrategia la seguridad interior, el carácter y la capacidad de elección desde la seguridad interior?

Estrategia 2: Motivar, enseñar, dedicar muchas horas a hacer los deberes juntos, asumir la responsabilidad del éxito escolar del hijo. Usar el modelo de "te enseño con mi ejemplo te doy muchas horas juntos para decirte así lo importante que son los estudios para mí". ¿Qué mensaje mandamos? Los deberes se merecen mi tiempo y el tuyo. No confío en que lo logres sólo, no vales o vales menos que los demás. ¿Qué siente el niño? Cuando me encuentro sólo en clase sin papa o mama, me siento seguro ya que llevo los deberes hechos y bien, me van a evaluar bien. Y por otro lado, siento que no lo puedo hacer sólo, que no voy a llegar a comprender esto y que me voy a pasar la tarde otra vez con lo mismo. Me siento agobiado, torpe.

¡Pero al menos estoy con mi mamá! Mi mamá o mi papá están conmigo porque necesito ayuda.

¿Apoya esta estrategia la seguridad interior, el carácter y la capacidad de elección desde la seguridad interior?

Estrategia 3: Queremos atender el para qué ultimo y desde ahí construimos el cómo llegar a despertar el interés del niño en los estudios. Buscamos estrategias para dar seguridad, y cuando llega una situación de incomodidad, damos presencia, compañía, damos seguridad, alentamos a que lo supere, nos interesa cómo se siente y que necesita, que sea el niño o niña el que exprese. Confiando en que él o ella sabe mejor que nadie lo que está necesitando. Descubrimos la alegría de aprender una habilidad



nueva, ponemos palabras a los sentimientos, hacemos peticiones concretas y asumibles. ¿Quieres estudiar Cono ahora? ¿necesitas que te acompañe esta tarde con los deberes? ¿qué ha sido lo más interesante de hoy en clase? ¿te resulta fácil el tema de hoy?

¿Apoya esta estrategia la seguridad interior, el carácter y la capacidad de elección desde la seguridad interior?

Ahora la madre o el padre, ya han explorado las propias necesidades antes de llegar a las soluciones, las estrategias, puede generar un comportamiento respecto al hijo cuidando desde la intención y no desde la estrategia. Se basa a un mayor conocimiento. Esta es la riqueza del coaching.

El Coaching no es un mapa, no es una estrategia, no da soluciones. Permite que tú encuentres tus respuestas explorando la realidad o lo que los coachs llamamos territorio, no los mapas. Hacer Coaching es construir desde lo que tiene sentido para nosotros, desde nuestro nivel de conciencia y de responsabilidad.

Lo mejor de un proceso de Coaching de Familia es la identificación del Norte familiar, y la capacidad de cuestionarnos si las acciones concretas apoyan nuestro "para que", nuestro sentido de la educación. Y esto es una carrera de fondo, necesitamos tenerlo presente, ayudarnos a nosotros en ser congruentes con los valores de nuestro Norte, y sobre todo disfrutar muchísimo del camino, de las horas juntos, para alimentarnos y nutrirnos, para gozar de la conexión y del vínculo, asumiendo con muchísimo cariño nuestro proceso como personas también en desarrollo, y que cuando nace un niño, nace un padre o una madre y como dice Mafalda, ¡Nos graduamos el mismo día!



Rocío Gómez Sanabria

1ª Coach de Familia y Convivencia

www.CoachdeFamilia.com



Comunicación y Convivencia

Píldoras de Coaching de Familia

Por Rocío Gómez Sanabria

1ª Coach de Familia con PNL de código
nuevo, www.CoachdeFamilia.com

Este documento goza de CopyLeft,
¡Puedes difundirlo libremente citando su
procedencia!

¡ME SIENTO TAN FELIZ COMO UN NIÑO CON ZAPATOS NUEVOS!

¡ME SIENTO TAN FELIZ COMO UN NIÑO CON ZAPATOS NUEVOS!

Sugerencias de Conexión

¿Te resulta difícil expresar tus sentimientos? A veces incluso cuando los expresas con mimo, no sentimos que lleguen, que seamos escuchados, no sentimos esa comprensión o cercanía que da la presencia. Es difícil cuando la intensidad del sentimiento es grande.

Un pequeño truco que ayuda para acercar nuestro estado de ánimo a los demás y hacer que nos comprendan, es usar un símil, un paralelismo, una metáfora, que de forma al grado de intensidad de nuestro sentimiento.

Por ejemplo: “Me siento tan feliz como un niño con zapatos nuevos” Es un refrán, una frase hecha que nos evoca una percepción, que podemos entender y hacer propia con una imagen mental completa: Vemos, oímos y sentimos la analogía.



Existen tres canales principales de percepción y comprensión del mundo, el visual, el auditivo y el cinestésico. Si usamos una expresión que incluye y evoca estos tres canales, creamos en el otro una percepción interna de nuestras palabras mucho más clara.

Prueba a transmitir tus sentimientos aderezándolos con un símil que de idea del grado de intensidad y fuerza de los mismos.

Hay palabras que en sí mismas están vacías de contenido en los tres canales. Por ejemplo: palabras como “intenso”, “emocionante”, dan un reflejo diferente en cada uno de nosotros.

Prueba a sentir al escuchar esto. “Siento un dolor tan intenso como una descarga eléctrica al meter los dedos en un enchufe”, “Este cambio de trabajo es tan emocionante como una bajada por la montaña rusa”.

Si dices, “Me siento tan furiosa e impotente, como tú cuando te robaron el coche”, o “Me siento tan feliz, como cuando aprobé el último examen de carrera”, o “¡Me siento tan exultante que bailaré hasta encima de la mesa!”, “¡Me siento tan agradecido que lo gritaría al mundo entero con un altavoz en mitad de la plaza mayor!.

Es una bonita forma de hacernos entender un poco más, un poco mejor, un poco más claro, ¿verdad? Si además usas una metáfora de algo que viviste junto al que ahora te escucha, ¿No le estás diciendo, me importas, estoy atento a lo que te ocurre? Es un puente más para la comprensión mutua y el encuentro.

Una buena forma de iniciar una conexión profunda con nosotros mismos y el otro. ¡Eso sí, cuida bien que no se cuele un juicio en la expresión!

Un cordial saludo.



Rocío Gómez Sanabria

1ª Coach de Familia y Convivencia

www.CoachdeFamilia.com



Comunicación y Convivencia

Píldoras de Coaching de Familia "Preguntas nutritivas"

Por Rocío Gómez Sanabria

1ª Coach de Familia con PNL de código
nuevo, www.CoachdeFamilia.com

Este documento goza de CopyLeft,
¡Puedes difundirlo libremente citando su
procedencia!

PREGUNTAS NUTRITIVAS

Una pregunta nutritiva es aquella que abre expectativas de crecimiento a quien la escucha. Muchas veces no hay respuesta inmediata, sólo invita a la reflexión y al crecimiento.

Tanto si eres padre, madre, abuela y/o educador y necesitas que el ser humano pequeñito o (grandecito) que tienes enfrente despierte y tome conciencia de algo que para ti es importante, puedes usar esta herramienta.

A todos nos gusta aprender, pero no a todos nos gusta que nos enseñen. A veces cuando enseñamos, no conseguimos interesar al otro, o nos cuesta establecer una comunicación en el que la otra parte esté "presente" para oírnos.

Muchas veces este bloqueo se debe más a como planteamos la situación de aprendizaje, que a la instrucción en sí misma. Esto es lo que en Coaching llamamos contexto o setting.

Y ¿cómo podemos crear un contexto adecuado para la escucha y la toma de conciencia?

Podemos usarlas si queremos hablar de un valor importante para nosotros, puede ser el respeto, el orden, la limpieza, la consideración, el gusto por la labor bien hecha..., cualquier valor que queramos poner delante de otro ser humano



para que sea descubierto.

Este es un punto fuerte del Coaching, no enseñamos nada, no instruimos, no entrenamos, sólo abonamos el terreno con preguntas adecuadas que den luz y enfoque sobre un ámbito determinado.

Veamos un caso práctico: Creamos un contexto de descubrimiento para el otro.

Llegamos a casa y hay una pelea entre hermanos. Si decimos ¡Deja de pegar a tu hermano! ¿Por qué le pegas? ¿Es que eres un animal? Es una reacción muy posible ¿verdad?

Vamos a desmenuzar la situación:

Una de las premisas de la neuro-fisiología es que el cerebro no entiende imágenes en negativo. Si evocamos una percepción por la palabra con una frase como... Por favor "No pienses en un elefante rosa con pintas verdes", es realmente difícil no pensarlo. Como mucho puede pasar una imagen rápida y luego una palabra como NO. Por eso cuando usamos un "Deja de PEGAR A TU HERMANO" el cerebro tarda más en reaccionar ya que tiene que elaborar la percepción de pegar y luego negarla. Es mucho más efectivo y rápido decir "¡PARA!"

Segundo análisis: ¿Por qué le pegas? ¿Es una pregunta que da conciencia y capacidad de respuesta? No en esta ocasión. Ahí lo que elabora el cerebro es una justificación del enfado y la violencia. Le pego porque se lo merece, porque es malo, porque me ha chinchado... Los porqués son útiles en otros contextos, para averiguar las causas, pero a veces están cargados de juicios.

Pregunta clásica de Coaching." ¿Para qué le pegas?" ¿Qué le sucede al cerebro ante esta pregunta? Primero lo cortocircuita, porque no lo entiende bien y la atención se puede desviar de lo corporal a lo mental, se consigue un efecto interrupción. Luego la pregunta va por la intención no por la culpa. Y es posible, sólo posible, una mayor apertura al diálogo.

El "¿para qué?" es un buen ejemplo de pregunta nutritiva, no vale para todo, ni es el bálsamo de fierabrás. Y al mismo tiempo bien usada puede resultar un magnífico recurso para crear un contexto de diálogo y de prevención de violencia. Nos habla de intenciones y de estrategias. Es un buen momento para dar empatía y hablar de sentimientos, que no son ni buenos ni malos, sólo están ahí para ser atendidos.

Y esto da ya para otra pildorilla.

Resumen a recordar: El cerebro entiende más rápido percepciones en positivo, Para, quieto, tranquilo, mejor que, deja de pegar, no te muevas, o no chilles.

Si preguntas "para qué", es muy útil para cortocircuitar un conflicto, y para dar luz sobre la intención y no sobre la culpa. Es también muy útil para ser usado cuando la tormenta ha cesado y queremos dar luz sobre el desacuerdo y de si esa estrategia es buena para la intención que tenemos al pegar o lo que sea.



Escuela Internacional de
Coaching de Familia

Espero que te sea útil, también en el trabajo o para
ti mismo. Un cordial saludo.



Rocío Gómez Sanabria

1ª Coach de Familia y Convivencia

www.CoachdeFamilia.com



Comunicación y Convivencia

Píldoras de Coaching de Familia "Preparando las temidas Vacaciones"

Por Rocío Gómez Sanabria

1ª Coach de Familia con PNL de código
nuevo, www.CoachdeFamilia.com

Este documento goza de CopyLeft,
¡Puedes difundirlo libremente citando su
procedencia!

Preparando las temidas “vacaciones”

Llega el fin de curso, la llegada de las notas, las actuaciones escolares, entrevista con profesores, y en medio de todo ese torbellino, ¡la preparación de las vacaciones!

Tanto si eres de los afortunados que se han preparado con tiempo y tienen todo planificado y resuelto, como si te dejaste ir y ahora es imposible encontrar algo ¿pero es posible con tanta crisis estos precios? la negociación en casa puede llegar a ser realmente dura. Las relaciones en todo el sistema familiar cambian, el que el año pasado era un canijo feliz en cualquier lado, ahora responde con apatía a tu mejor plan, o peor aún con rebeldía.

Más horas de convivencia, no hay soporte del colegio, ahora salen problemas que nos pueden llevar al límite con cierta facilidad.

¿Qué preguntas de coaching son las adecuadas en este caso?

Tenemos tendencia irnos rápido a las soluciones, a las estrategias, tentaciones de “imponer la cordura”, así que la pregunta más útil antes de solucionar nada es: ¿PARA QUE QUIERO YO LAS VACACIONES?

Si lo que busco es descanso, es diferente de si lo que busco es generar buenos momentos en familia, y también puede ser que lo único que quiera es afrontar esos días con la mayor tranquilidad posible, evitar broncas y discusiones.



En Coaching hace falta algo de valor y coraje para respondernos con autenticidad, a lo mejor no aguanto a mis hijos, a mi pareja y no digamos a los suegros, cuñados. A lo peor lo que queremos es huir, y nos conformamos con aguantar y sobrevivir “al veranito”

La pregunta nutritiva, la que nos saca de la queja, del papel de víctima, es:

¿Para qué convivir?

Busca tu propia respuesta, es la que vale para ti. Quiero compartirtte la mía. Convivir para sentirnos conectados con aquellos que nuestro corazón y la vida nos dice. Convivir para Conectar. Conectar no de cualquier modo, no me vale un buenos días, ¿Qué tal el cole, la facu, el trabajo? Me vale Conectar profundamente, sentir la importancia de estar presente para el otro, y el otro para mí.

Estos momentos son valiosas, joyas y quiero las vacaciones para darme la oportunidad de crear el entorno que nutra esta conexión, darme la oportunidad de que ocurra, la conexión es mi

PARA QUE. Como Coach en cada sesión compruebo que el grado de felicidad de mis clientes está muy ligado a la calidad de sus vínculos.

La calidad de la conexión con aquellos que son importantes en nuestra vida, nuestros hijos, nuestra pareja, nuestro ex, abuelos, etc... puede ser la diferencia entre tener acceso a nuestra fuente de alegría y de sentido, a nuestra razón de ser, a aquello que realmente compensa nuestros esfuerzos. Cuando la conexión es buena, y nos sentimos cerca, nos sentimos algo más que nosotros mismos, sentimos que pertenecemos, que somos valiosos, que hacemos falta.

También tengo claro que no quiero conectar con todo el mundo, ni en todo momento. Te propongo un sencillo ejercicio de Coaching, Se llama Meta-entorno.

Recuerda los momentos que te hicieron sentirte especial, querido, tenido en cuenta. Quizás fue una abuela, un profesor, tu padre... Recuerda ¿Qué hicieron para hacerte sentir así? ¿Para conectar profundamente contigo? ¿qué te dijeron, cómo te miraron?, ¿te acogieron en sus brazos de una forma especial? ¿bailabas?, ¿comías?, ¿reías?, ¿jugabas...?

Y esta es mi sugerencia, ¿Qué situación puedes preparar con mimo, con intención para conectar profundamente con el otro? ¿Quizás sea bailar sobre los aspersores de un jardín, a lo mejor es un paseo en la playa, o un castillito en la arena, quizás una caza de lagartijas o ir de aventuras a la cueva de los piratas? ¿Quizás permanecer en silencio presente para el otro en plena naturaleza?

¿Qué puedes dar que alguien te dio a ti en algún momento? o si tú no estás en condiciones de dar

¿Cerca de quién puedes poner a aquellos que te importan para que reciban eso que para ti es importante? Busca modelos que te gusten, construye el tuyo con conciencia, quédate con lo mejor de tu propia de vida y transmítelo.

La próxima píldora, irá de PERMISOS VITALES. Permisos para ser feliz, crecer y completarse cómo persona. De momento te deseo qué disfrutes las posibilidades que



Escuela Internacional de
Coaching de Familia

hoy tienes. La vida te da unas cartas, a ti siempre te queda la elección de jugarlas lo mejor posible.

Toda la información la tienes en www.CoachdeFamilia.com

Un cordial saludo. ¡Felices Meta-vacaciones!



Escuela de Coaching de Familia

www.CoachdeFamilia.com

Píldoras de Coaching
de Familia
"Enseñar gratitud"

Por Rocío Gómez Sanabria

1ª Coach de Familia con PNL de código
nuevo, www.CoachdeFamilia.com

Este documento goza de CopyLeft ,
¡Puedes difundirlo libremente citando su
procedencia!

Enseñar Gratitud

Enseñar gratitud. ¿Cómo?

¿Recuerdas la última píldora sobre preparar las vacaciones, hablando de permisos

vitale

s. Permiso a ser feliz, a existir a crecer, a ser más que los padres...?

Las Preguntas Nutritivas de la última píldora eran:

¿Para qué quiero yo las vacaciones?

¿Qué situación puedes preparar con mimo, con intención para conectar profundamente con el otro?

¿Qué puedes dar que alguien te dio a ti en algún momento? o si tú no estás en condiciones de dar

¿Cerca de quién puedes poner a aquellos que te importan para que reciban eso que para ti es importante.

Te propongo estas preguntas para ejercitar la gratitud.

¿Has cumplido total o en alguna ocasión lo que te propusiste para las vacaciones?

Seguramente nos traemos a la memoria más lo que hicimos "mal", fijamos nuestros enfados con mayor intensidad que nuestras alegrías.

El ejercicio de Coaching que te propongo es ejercitar la Gratitud hacia nuestras intenciones y valores.

Busca un momento de intimidad, respira, y simplemente observa tu respiración



con curiosidad, con respeto. Desde ese estado de enfoque en la respiración. ¿Puedes evocar una situación donde hayas conectado con tu familia, con tus hijos, con tu pareja estas vacaciones?

Siente la gratitud desde el cuerpo, deja que te llene la emoción de la cercanía y la conexión con tus seres queridos. Es una experiencia, no necesitas pensarla, sólo vivirla.

Esto es sentir gratitud consciente, saborear las emociones, la belleza de los valores que se han visto realizados. Saborear la intención de conectar, educar, estar cerca de los tuyos.

¡Impregnarse de los momentos de Alegría de vivir!

La gratitud consciente es difícil de enseñar, porque no es un concepto, es una experiencia. Aun así se puede. Con Coaching se puede.

Para darla y compartirla con otros te sugiero el método de compasión de vida de Marshall Rosenberg, hablando de sentimientos y necesidades, no de juicios o interpretaciones por muy positivos que hayan sido. Es dar gracias desde la experiencia celebrando las ganas comunes de contribuir al bienestar de los demás que se han dado.

Por ejemplo: Puedes decirle a tu pareja cuanto agradeces su compañía, su alegría, o sencillamente el esfuerzo por desconectar del trabajo y conectar contigo.

Puedes decir a tus hijos cuanto valoras ese momento de unión entre hermanos, o cuanto te emociona verles jugar juntos, lo agradable que es para ti cocinar entre risas, o echar un partido de tenis...

Puedes decirte a ti, cuanta gratitud sientes por el esfuerzo consciente de preparar momentos, de felicidad y conexión, de crear "patrimonio familiar de emociones propio". Puedes llenarte de gratitud. Puedes enseñar a experimentar gratitud a los tuyos y de paso darle una herramienta poderosa para la felicidad. Te deseo que además de vivir vacaciones felices, ¡disfrutes de saborearlas conscientemente!

Qué tal una reunión en familia para preguntarnos los unos a los otros ¿qué ha sido lo mejor para ti? ¿qué es lo que hizo especial ese momento? Eso es crear un mapa de amor y gratitud común.

En vez de decir sólo Gracias por estar ahí, te digo que siento gratitud al saber que estás ahí leyendo y por permitirme compartir contigo esta intención de crear conexión entre personas.

Sueño con adultos que transforman su ira y su tristeza en un compromiso



profundo con su familia, con la infancia, con su comunidad. Sueño con una infancia con respeto, con límites, amada.

Sueño con adultos con una infancia segura, con permiso para ser felices y confiar.

Sueño con que esa seguridad se transmita y al trabajar las primeras etapas de la vida de una persona, seamos y podamos tener luego un buen compañer@, un buen jef@, un buen médic@ una buena persona para compartir la vida. Mi gratitud me habla de Confiar.



Escuela de Coaching de Familia

www.CoachdeFamilia.com

**Píldoras de Coaching
de Familia
"La Alegría de Crecer"**

Por Rocío Gómez Sanabria

1ª Coach de Familia con PNL de código
nuevo, www.CoachdeFamilia.com

Este documento goza de CopyLeft ,
¡Puedes difundirlo libremente citando su
procedencia!

La Alegría de Crecer

La Alegría de crecer.

Mi hijo de 5 años me dice que quiere ser niño siempre, mi hija de 10 que no quiere hacerse mayor. Me lo puedo tomar como que realmente tienen una buena infancia, y de paso me halago, o me lo puedo tomar como una ocasión de reflexionar sobre que significa crecer y que he transmitido yo como crecer hasta adulto.

A mi me parece que Crecer es evolucionar, es encontrar sentido al cambio, envejecer es ineludible, crecer es una opción, es tomar una postura personal ante lo que la vida me va trayendo.

Pero ¿Duele crecer? ¿Duele vivir? ¿Tiene sentido crecer, saber más? ¿puedo transmitir eso a otros?

Vengo de 4 días de formación en logoterapia, vengo llena de vida, de reflexiones profundas compartidas, matizadas, enriquecidas, discutidas, integradas. Vengo crecida, me siento más completa. Es la alegría de formarme para cuidar mis ganas de bien-crecer.

No tengo respuestas únicas, no lo pretendo siquiera. Se lo que siento cuando me formo, cuando me instruyo, cuando comparto y hago mío lo escuchado. Siento una enorme satisfacción ante mi curiosidad, una sensación de llenarme con esencia que me conmueve y me transforma.

Sé que me maravillo de la belleza de lo contado, de lo descubierto, de lo



investigado. Que me asombro con las sutilezas de los ponentes y los compañeros, con los matices desgranados de lo complejo hasta lo asumible. Siento como si mis células cantaran, cuando ese conocimiento, sabiduría, vivencia o intuición se transforma desde palabras y expresiones hasta ser alimento repartido por mi cuerpo.

Me maravillo cuando siento que me completo, me transformo al integrar lo escuchado y me vivo como más sabia, más experta, más humana. Es la contemplación de la belleza que me conmueve y me mueve a compartirla y disfrutarla. Es como una locura inteligente que tira de mí y me entusiasma de ganas de salir a mostrarla. Es ganas de ser entendida ante la belleza en sí misma bella.

Cuando aparece algo valioso ante ti, se despiertan nuevos resortes, nuevas formas de comprender, de hacer mío lo que ya está irreversiblemente unido a mí, de forma que dejé de ser yo para ser aún más yo. Gracias a ese tú que comunica, siembra, reparte, hace, enseña, vivencia, espera y contempla.

Crecer es más que saber más, igual que pensar es más que tener pensamientos. Crecer con alegría, y la alegría de crecer, con la pregunta de ¿qué vendrá? ¿qué me espera? ¿qué es lo que no se aún? ¿qué me espera por vivir? ¿qué haré con ello?.

Crecer es soltar el miedo al otro, empezando por el miedo al otro que yo mismo seré. Es salir de tu yo, creado, pensado y confirmado y dejarte atravesar por el encuentro de algo nuevo y desconocido que te transforma.

Crecer es completarse, conocerse, limitarse y trascender esos límites. Crecer es aceptarse, es reírse, es sorprenderse.

Y al mismo tiempo Crecer tiene sentido, encontrarlo es ese misterio permanente. Nace también y no sólo del encuentro con el otro que te transformó. El sentido de crecer te atraviesa para llegar a más allá de ti, al otro. Para dejar tu yo en el tú del otro y convertirlo en un nosotros.

Soy algo más que lo que hay entre mi piel y mis entrañas. Soy mi límite y tu encuentro. Soy en yo soy aquí y ahora, soy en yo siendo. La Alegría de crecer es crecer contigo, y ser aún más, siendo nosotros. *

Espero que esta píldora más personal, la hayas disfrutado. La próxima píldora será más práctica, irá de límites y de autoridad. Del límite como punto de encuentro entre un yo y un tú.

*Mi agradecimiento a la Asociación Española de Logoterapia y especialmente a



D. Gerónimo Acevedo, presidente del Instituto argentino Viktor Frankl por su transmisión de conocimiento y sentido.



Comunicación y Convivencia

Píldoras de Coaching de Familia Límites y Autoridad

Por Rocío Gómez Sanabria

1ª Coach de Familia con PNL de código
nuevo, www.CoachdeFamilia.com

Este documento goza de CopyLeft,
¡Puedes difundirlo libremente citando su
procedencia!

El límite como punto de encuentro con el otro

Hablamos mucho de límites. Límites a los hijos, límites en el trabajo, límites personales que debemos superar, cosas que nos limitan, creencias limitantes... Hablamos mucho de los problemas que tenemos para poner límites, problemas para reconocer nuestros límites, y para vivirlos. Los profes en el cole nos recuerdan la necesidad de límites, sus ventajas y su importancia.

En educación y crianza, y en la vida en general estamos normalmente entre la tensión de dos polos, la autoridad y la permisividad. Se llenan los libros sobre los beneficios y los perjuicios de ambas. Se confirma una tendencia a los "no límites" frente al modelo más autoritario de la generación anterior.

Pero la autoridad y el permiso nos son conceptos estáticos, sino puntos dentro de un proceso de convivencia donde un yo se posiciona frente a un tú. Y como todo proceso está vivo, cambia, evoluciona, se enquistaba...

Me gusta enfocar el límite como parte de un proceso, antes de profundizar en autoridad, autoritarismo, permisividad y permiso. Vamos a definir con herramientas de Coaching ¿qué es un límite?

Un límite es eso que yo impongo cuando prohíbo comer chuches, o jugar más o



menos tiempo con la Nintendo. Un límite es eso que yo no estoy dispuesto a cruzar o a negociar. No voy a dejar que mi hijo juegue con insecticida ni a que cruce la calle sin mirar.

Hay límites muy muy claros y otros más difusos, en función de la fortaleza de nuestras creencias y de la seguridad en la convicción de nuestros criterios al respecto.

Un límite en lo biológico es mi piel. Yo soy porque me percibo dentro de unos límites celulares, también un límite es lo que me conforma psicológicamente, lo que siento que soy, mis capacidades, mis convicciones, mis recursos, mi experiencia.

Un límite es también como me percibo yo en relación al mundo, lo que me trasciende, soy ciudadano, mi oficio, mi ideología, mi postura religiosa, mis roles. Lo que me limita también me conforma.

¿Cuál es la clave a mi entender para profundizar en límites? Un punto es donde se vive el límite.

No es lo mismo poner un límite a tu hijo pequeño en casa, en el super o en el cole. No es lo mismo poner un límite a un@ compañer@ de trabajo en la sala de reuniones, que en la cafetería de la calle.

El límite tiene un escenario. No es lo mismo como vives un límite conduciendo en un túnel con radar que en un carretera solitaria comarcal.

Hay otra parte más en este escenario a considerar, ¿qué hay al otro lado del límite? ¿qué o quién?

¿al otro lado hay un hijo, una persona, un colega, una pareja, un profesor, un padre, un médico, una enfermedad, una situación?

¿Qué tal percibir el límite como punto de encuentro, de contacto? Sin duda lo es. A veces incómodo, muy incómodo.

Podemos encuadrar entonces la tensión autoridad/permiso, como un lugar donde yo me encuentro contigo, desde mi necesidad y tu necesidad. Pasa de ser un problema de comunicación a otro de estrategia.

Cuando tu hij@ te monta un numerito exigiendo más chuches o más Nintendo, cuando tu pareja o tú quieres más sexo, cuando tu jefe quiere más horas, cuando tú quieres más paz o silencio... Estamos pidiendo desde una necesidad muy concreta, aunque a veces no sea obvia.

La propuesta desde el coaching es que no hay una sola respuesta, porque se trata de un proceso vivo y no estático.

¿De qué recursos dispones para encontrarte con el otro sin perderte tú?

o viceversa. Algunas posibilidades son:



- Visión de proceso, no de foto fija. ¿qué está sucediendo ahora y dentro de que escenario?
- Visión del límite como punto de contacto, cómodo o incómodo.
- Lugar de encuentro.

Las buenas preguntas nutritivas en este caso son:

¿A qué digo sí cuando te digo no? ¿Desde qué convicción y valores lo hago? ¿Cómo transmito esos valores? ¿Qué valores transmito cuando digo no? ¿Qué valores transmito en el “Cómo” te digo que no?

Buenas preguntas. Espero que te ayuden a “encontrar” tus respuestas. Para eso es la estructura de Coaching. La escucha y la interacción enriquecen las respuestas.

Un cordial saludo.



Comunicación y Convivencia

Píldoras de Coaching de Familia "Pertener"

Por Rocío Gómez Sanabria

1ª Coach de Familia con PNL de código
nuevo, www.CoachdeFamilia.com

Este documento goza de CopyLeft,
¡Puedes difundirlo libremente citando su
procedencia!

Pertener

Después de la Conferencia de Permisos Vitales, se generó en el debate la reflexión sobre la necesidad de pertenecer, de reconocimiento.

Todos necesitamos que nos quieran, todos necesitamos pertenecer a un grupo. Hay algunos seres humanos para los que esta necesidad es menos y para otros más, igual que la necesidad de silencio de un andaluz y de un esquimal puede no ser la misma en grado, pero si existe una necesidad común en todos de silencio o de pertenencia en algún momento.

Estas Fiestas de Navidad, están llenas de relaciones sociales donde vemos a que grupo pertenecemos y nos colocamos en una posición o en otra. Yo soy jefe o currito, hija o nuera, hermano o cuñado, ¿de los que bailan o de los que hacen codo en la barra! Nos clasificamos y clasificamos a otros.

Si cogemos la visión de estas dos necesidades que surgieron en el último debate, la de amor y la de pertenencia, ¿cómo podemos cuidarlas y profundizar en ellas?

Pertenencia: Venimos de una familia, pertenecemos a unos genes, a un linaje, gracias a nuestros ancestros que hicieron posible nuestra existencia. Pero una cosa es ser parte de un sistema y otra SENTIRSE parte de él. Es como en deporte fichar por un club o hacer Equipo.

¿Quieres hacer de tu familia un equipo o dejarlo ser sencillamente un sistema?



¿Cómo hacer vínculos profundos, como sentirte parte esencial, considerada y relevante en ese grupo tan curioso y lleno de vida como es la familia?

Lo primero es el amor, ese amor incondicional que hemos recibido de niños, el amor a los bebés que son contemplados y amados. Dar esas caricias incondicionales, practicar el te quiero, me caes bien, me gustas.

Y luego dar un paso más, y dar también caricias condicionadas, “Me encanta cuando te veo trabajar así, o cuando le cuentas un cuento a tu hermano. Me gusta lo cariñoso y lo atento que eres. Lo detallista”. Esto es lo que son caricias condicionadas a aquello que valoramos de forma especial y auténtica.

¿Qué te gusta de ti? ... ¡Pregónalo! ¿Qué te gusta de tu gente? ...¡Díselo!

No se trata de fardar, ni de presumir, se trata de crear intimidad y momentos de encuentro donde expresar y recibir lo mejor de la vida.

Todos necesitamos que nos quieran y eso no es depender. Vamos a profundizar entre lo que es pertenecer y lo que es depender

Me contaba John Withmore como se hace un equipo de Alto rendimiento, un Ferrari, un Mac Laren y que fases hay. Yo según las oía las iba traduciendo para poder aplicarlas a mi particular equipo: mi gente, mi casa, mis clientes.

Primera fase: Inclusión. Dependencia. Aquí nos parecemos todos, ¡“Todos los Gómez buena gente” que decía mi padre! El valor es la pertenencia y el cómo pertenecemos es dependiendo unos de otros. ¡Muchos creíamos que con eso habíamos hecho equipo! Es curioso como nos organizamos en tribus y nos acompasamos, las señoras que llevan mechas, los ingenieros que visten camisa de cuadros, adolescentes que se tapan un ojo, funcionamos por códigos de inclusión en la tribu a la que queremos pertenecer.

Segunda fase: Asertividad, Independencia. La querida adolescencia, la discusión del líder en deporte, empresa o familia. Yo no quiero ser igual yo quiero saber que me hace diferente y valioso. Aquí el valor es la autonomía y practicamos la independencia.

En este punto nos probamos a nosotros mismos, y crecemos y maduramos como personas.

Y por fin llega la Tercera fase de construir equipo/ familia: La Cooperación, la Interdependencia.

La visión de equipo, la fuerza del grupo, el apoyo y la consideración, no porque seamos iguales, no porque nos hayamos colado en este selecto club, sino porque ya hemos probado las dos fases, nos conocemos bien con las fortalezas y las debilidades, y nos damos cuenta de cuanto más crecemos aportando y recibiendo.

Es la práctica de dar y recibir, de expresar y escuchar y el valor aquí es la Interdependencia. Esto se da a veces en las familias cuando llegan los nietos.



Para hacer equipo hay que haber consolidado bien las dos fases previas, y considerar que además estamos en cambio constante.

A veces hay relaciones viciadas, que llamamos codependientes, y eso no sano ni aporta valores, sino pseudobeneficios que nos hacen estar mal y seguir mal. En esos casos hay que reordenar la autoestima de las personas en ese tipo de relaciones de juegos de poder y eso es un trabajo de terapia y no de coaching. Conozco a magníficos terapeutas especializados en esto.

Y... ¿El coaching? ¡El coaching es para hacer equipo! Para avanzar de una fase a otra ¿has probado la alegría de pertenecer a un equipo, de tener intimidad con tu familia? ¡Es toda una experiencia! Ahí puedo aportar yo.

Te cambia la visión del mundo, y te sientes parte, fuerte, seguro apreciado, valioso, ¡con mucho que dar y tanto que recibir! Creo que esto lo han catado ya los de La Roja este año. Te lo deseo a ti también. A estar bien se aprende y se empieza en casa. ¡Y hay que ponerse a ello!

Todos queremos que nos quieran, todos deseamos mostrar nuestro cariño a nuestra gente.

¿En qué fase estás en tu familia, en tu trabajo? ¿Te sientes dependiente o independiente? ¿Estás en cooperación, asertividad o inclusión?

Una sugerencia: habla bien de ti, habla bien de lo que te gusta de los otros, ábrete y se auténtico. Llegar a mostrar tus fortalezas y tus debilidades es un reto y es el PRIMER permiso vital que puedes darte y dar. Permiso a equivocarte y por lo tanto a aprender. Permiso a crecer, Permiso a amar, Permiso a pertenecer y sentirte miembro de pleno derecho, orgulloso y feliz.

Gracias por pertenecer a esta lista de Coaching de Familia y Convivencia. Y como el roce hace el cariño, me encanta sentirlos cerca a los que leéis esta Newsletter. Tiene sentido cuando es compartido.



Comunicación y Convivencia

Píldoras de Coaching
"ALTO
RENDIMIENTO"

Por Rocío Gómez Sanabria

1ª Coach de Familia con PNL de código nuevo, www.CoachdeFamilia.com

Este documento goza de CopyLeft, ¡Puedes difundirlo libremente citando su procedencia!

ALTO RENDIMIENTO

Alto Rendimiento, ¿Qué es el Alto Rendimiento? Todos tenemos unas sensaciones asociadas a estas palabras. Hay frases curiosas que nos hablan de cómo nos sentimos de eficaces, frases como "voy al 120% por 100%", "estoy en horas bajas", "estoy frustrado y por debajo de mis posibilidades", "esto me va a superar, tengo que ser más eficaz" o "quiero hacer más cosas con el tiempo que tengo".

Pero en principio todos tenemos el mismo tiempo, aunque no dispongamos del mismo.

Alto rendimiento es un estado, que llamamos de flujo, donde hemos pasado a competencia inconsciente, a enfoque máximo, a un estado donde no sabemos medir el tiempo. Y esto se experimenta haciendo una tarea en concreto. Pero ¿y alto rendimiento en nuestra vida? Los padres además queremos manejar tres proyectos, el personal, el familiar y ¡oh, sorpresa, el propio, normalmente aparcado! Esto ya no es un estado fisiológico, es una construcción de un ideal alineado y congruente con nuestros valores esenciales.

Para mi Alto Rendimiento tiene que ver con tener una buena relación Tiempo / Sentido.

Entonces son dos posibles objetivos, por un lado conseguir entonces alto



rendimiento en un ámbito de nuestra vida, crear una nueva competencia, crecer en un aspecto en concreto, y por otro tener visión de nuestra vida como un sistema al que pertenecemos, ordenar nuestras prioridades, darnos enfoque, crear “momentum” que permita integrar nuevas habilidades y competencias. Es más que gestionar la herencia “recibida”, es llenar de sentido nuestro tiempo.

Hay tres posibles estados entonces, que son aceptación, disfrute y entusiasmo* y lograr una vida donde manejemos los ingredientes desde esa actitud.

¡Ya, si yo la teoría me la sé! y ¿la práctica? La cuestión es cómo alcanzar ese enfoque desde el cansancio, la frustración, o la tristeza. A estar bien se aprende, y ya hablamos de las bases de ese estar-bien en las primeras conferencias del Ciclo de Recursos para la Convivencia.

Según vamos llenando de años y experiencia nuestra vida vamos eligiendo. Y elegir es renunciar, pero también elegir es enfocar nuestros esfuerzos en aquello que tiene sentido para nosotros. Sino eliges, eliges no elegir.

Hay personas que desean más autoestima o seguridad, o convicción, o norte. Son preguntas fundamentales que merecen al menos una pausa y respirarlas. ¿En qué quiero rendir y para qué quiero lograr?”

Un camino hacia logro y la autoestima es crear estructuras de crecimiento duraderas, usar la acción, darnos permiso a acertar y a equivocarnos para así aprender a crecer sin que tu juez interior te machaque y sin que la fantasía te lleve a lo irrealizable.

Hay patrones neurofisiológicos de Alto rendimiento que nos llevan al estado de flujo de forma natural y cuanto más lo hacemos más fácil es. Y al mismo tiempo sin un trabajo de introspección sobre el “para que” el alto rendimiento es como una rueda en la jaula del hámster. Es eficacia sin efectividad, o desvestir un área de la vida para vestir otra. Esto no es crecer.

Para mí el alto rendimiento es una sabia ecuación entre tiempo y enfoque. Es disfrutar del camino, ilusionarse, sabiendo que aceptar no es resignarse. Y ¿cómo nos ilusionamos? Cada uno tenemos un proyecto interior propio, unos resortes y sensibilidades que nos mueven y nos conmueven. ¿Quieres saberlo? Pregúntate ¿qué me emociona? ¿Qué me conmueve? ¿Con qué me sublevo? ¿A quién admiro? Por ahí empiezan las pistas.

Aquí hay un punto de inflexión en mi vida. Un día en un taller de logoterapia descubrí que mi proyecto se consolidó antes de los 9 años, y a partir de ahí surgió en mi la necesidad de dar la mejor infancia posible a los niños, no por la bondad material, sino por la variedad de recursos a lo que podemos acceder a esa edad. Jugar es más que aprender, es establecer los valores rectores y las fuentes de satisfacción.

Y ¿con los hijos y alumnos qué? Queremos alto rendimiento también para ellos. Deseamos darles motivación y enfoque, herramientas de concentración y capacidad de trabajo. ¿Te gustaría preguntarles su para qué? ¡Déjate



sorprender con sus respuestas!

Espero que te sea útil. Cuando estamos bien, todo rueda mejor. Si además sabemos a dónde queremos ir es... ¡emocionante el camino!

Te deseo un año lleno de vida.

* Aceptación, disfrute y entusiasmo son los tres estados de presencia para el autor Eckart Tolle



Escuela de Coaching de Familia

www.CoachdeFamilia.com

Comunicación y Convivencia

Píldoras de Coaching
de Familia
"Autoestima"

Por Rocío Gómez Sanabria
1ª Coach de Familia con PNL de
código nuevo,
www.CoachdeFamilia.com

Este documento goza de CopyLeft ,
¡Puedes difundirlo libremente citando su
procedencia!

Un Camino hacia la autoestima

¿Necesitas autoestima? ¿La quieres? Parece que cuando nos pasa algo incómodo, una buena razón que nos lo explica es la falta de "autoestima". O "este niño no rinde porque tiene la autoestima baja", o "mi relación de pareja va mal porque ando mal de autoestima".

Vamos a profundizar un poco más. Después de la conferencia de Alto Rendimiento, estuvimos viendo que una base, no la única, claro, una base para la autoestima, es el logro, ¿Y cuál es la base del logro?... La acción, y ¿la base de la acción? ... La motivación, y para ¿tener motivación? Pues, yo creo que SENTIDO. Y es más creo que la autoestima (Y la estima de los demás) es realizar este camino y no la consecuencia del logro. Es decir el camino de realización del sentido, las capacidades y los valores que uno tiene, es una fuente de alegría y de autoestima.

Jorge de Lorenzo me comenta en un post que para él la fuente de la motivación es la ALEGRÍA de SER y ESTAR, yo pienso además la Alegría de SER y ESTAR, AQUÍ Y AHORA.

Hoy la profesora de mi hijo pequeño me dice que tiene la autoestima altísima recibiendo tanto de su grupo de seres humanos de 5 años. Está claro que recibe no sólo autoestima, sino la profunda estima de sus alumnos. Los padres tenemos esa suerte, una fase en la que nuestros niños nos ven tan guapos, tan fuertes, ¡tan grandes! O sea que en parte la estima nos la dan, y en parte la construimos. Somos en relación a los otros. Somos seres sociales. Nuestra autoestima es parte de la autoestima del sistema al que pertenecemos.



Sí, y al mismo tiempo ¿Cómo construimos nuestra autoestima? ¿Qué podemos hacer?

Puedes ponerte a hacer, hacer, hacer, y lograr cosas y puede que siga habiendo un dolor que no comprendes. Con todo lo que hago ¿qué me pasa? Puedes dedicarte a una profesión que te llena o a disfrutar de la crianza de tus hijos, y aun así, sigue esa corriente interior que nos duele en la insatisfacción. Y se suma un segundo dolor al primero ¿Pero si mi vida está llena de acciones y cosas que me deberían dar sentido? ¿Qué me pasa que aun así sufro? Y la reacción es... Algo debe andar mal en mí, si estoy así con un trabajo bueno o con una familia estupenda, o excelentes amigos, o dinero, bla, bla...

Puedes trabajar la aceptación de que a lo mejor trabajas sólo por el dinero, o que estás agotado de niños, o que te falla la salud o las obligaciones. Trabajar la aceptación apoya para crecer y soltar la retranca de no tener la ALEGRÍA DE SER Y ESTAR.

Volvamos al camino inicial: AUTOESTIMA se basa también en el LOGRO, que se sustenta en la ACCIÓN, que se apoya en la MOTIVACIÓN, que se genera en el SENTIDO.



¿De dónde viene entonces el dolor? Si hacemos algo que tiene sentido ¿Por qué no nos motivamos permanentemente? ¿Por qué nuestro compromiso decae?



Y al leer a Viktor Frankl (autor del Hombre en busca del sentido) nos dice que el sentido según él no se construye, ¡SE ENCUENTRA! Es decir El sentido es personal, inherente a mi persona, específico mío, y se realiza en el presente. El proyecto vital tiene que ver con las capacidades y sensibilidades que nos tocan y nos llegan. Se pueden descubrir. Te las puedes encontrar.

Y con la base de nuestro proyecto propio, específico, único, ya podemos pasar a las estrategias para construirlo. Es como cuando te abrochas mal los botones y te sobra o falta uno. Descubre cual es el primer botón, abróchalo bien y sigue con la confianza de la ALEGRÍA de SER Y ESTAR! Comienza el camino de la Autoestima: Acción, Logro, Aceptación, Disfrute, ¡Entusiasmo! y la ¡ESTIMA DE LOS DEMÁS! y además la buena noticia es que este camino no es un círculo cerrado, es una espiral de crecimiento. Espero que te sea útil, un cordial saludo.

Toda la información está en www.CoachdeFamilia.com.



Escuela de Coaching de Familia

www.CoachdeFamilia.com

**Píldoras de Coaching
de Familia
"Resolver conflictos"**

Por Rocío Gómez Sanabria

1ª Coach de Familia con PNL de
código nuevo

www.CoachdeFamilia.com

Este documento goza de CopyLeft ,
¡Puedes difundirlo libremente citando su
procedencia!

Resolver conflictos entre hermanos/alumnos

¿Disfrutas del tiempo que pasas con tus hijos?

Realmente a veces es una tarea complicada. Lo que podemos llegar a vivir es soportar conflictos o disputas, mediar constantemente, es la sensación de depender del estado de humor de un miembro de la familia para disfrutar de sosiego o armonía.

El coaching es un metamodelo, es decir un lenguaje de lenguajes. Podemos desgranar y explorar el territorio que es nuestra vida en casa, para aportar con buenas preguntas y dar luz a la zona de sombra de la convivencia en familia. Estas píldoras de coaching tienen como objetivo proporcionar preguntas que nos permitan eficacia y ampliar nuestra conciencia como personas y padres.

¿Qué puede aportar el coaching aplicado a la convivencia en familia? y ¿si no es una solución?

¿qué es? El coaching te da preguntas para encontrar TUS RESPUESTAS. Si hay un sistema que cambia cada día, que evolucione y en el que lo que funcionaba ayer hoy ya no va. O en el que lo que te servía de guía con hijo no vale con otro, es la familia.

Entonces vamos a por las preguntas y te invito a ir interiorizando las respuestas. Te invito a leer con la curiosidad de descubrir y darte un tiempo de reflexión personal, de hacer tu criterio y elaborarlo y enriquecerlo.

El tema de hoy es Resolver conflictos entre hermanos / alumnos. Sugerencias para reflexionar...



¿Qué es un conflicto para ti? ¿es un desencuentro?

¿Qué hace diferente un conflicto entre hermanos o alumnos de otros conflictos?

¿Cómo vivo yo en un entorno donde hay conflictos con intensidad o frecuencia alta?

La respuesta que muchas veces escucho, es que como tengas celos entre tus hijos, o alumnos antagonistas en el aula, es que te puede amargar la vida. Encontrar herramientas para gestionar conflictos puede suponer una gran diferencia.

A mi me parece que un conflicto puede ser tan sencillo como una discrepancia en el qué, el cómo, donde o cuando y al mismo tiempo cuando la discusión parece que evoluciona con tintes surrealistas, es que hay lo que se llama una comunicación ulterior. Es decir una comunicación larvada donde lo que se expresa no es realmente lo que está siendo vivido por los protagonistas.

Volvamos a las preguntas ¿Qué es un conflicto para ti?

En mi opinión es una percepción de una realidad desde distintos niveles de conciencia o sensibilidad.

¿Qué hace diferente un conflicto entre hermanos o alumnos de otros conflictos?

Lo que yo veo es que los hermanos y los alumnos, pertenecen a un sistema cerrado en el presente. Te tocan, no los eliges. Puedes elegir a tu pareja o tu trabajo, pero tus hermanos te vienen puestos. Esa "obligatoriedad" hace que lo que soportarías con facilidad a un amigo o conocido del que "puedes descansar", pesa más, mucho más al sentirlo como "tengo que aguantar a este ser con el que convivo"

¿Cómo vivo yo en un entorno donde hay conflictos con intensidad o frecuencia alta?

Para un progenitor, un docente o un cuidador que se ve sometido a una dosis alta de riñas, la simple observación de esta violencia puede afectarle y mucho. Con lo que al cansancio de la energía puesta en resolver un conflicto, se añade un desaliento por la repetición de los mismos.

Yo creo que los desencuentros entre hermanos son ingredientes de la vida. La competitividad, la ambición, la necesidad de reconocimiento, la sensación de escasez de tiempo o de "caricias nutritivas" al compartir espacio son ingredientes y no accidentes de nuestra vida cotidiana.

Una buena forma de situarnos ante estos desencuentros puede ser con la pregunta ¿qué necesito yo transmitir en este conflicto?

Puede ser una forma de estar en la vida, o desarrollar la capacidad de escucha para que se lleven un modelo, quizás lo que necesito transmitir es mi cansancio. Una pregunta para ti es:



¿cómo lo hicieron aquellas personas que te transmitieron su ecuanimidad, su criterio, su capacidad de encuentro? ¿Qué capacidades desplegaron?

En las conferencias sobre este tema esbozaremos dos herramientas para explorar. Una es buscar el encuentro más allá de conflictos, es decir como crear entornos de conexión que nos permitan oír el sí en el no del otro sin juzgar ni etiquetar. Esta herramienta es más de corazón. Y la otra es ver las posibles posiciones o roles que tomamos en una discusión basada en el triángulo dramático de Análisis transaccional. Un buen mapa para la cabeza.

Las próximas píldoras ahondarán en estas herramientas que son metamodelos, y valiosas al ser un mapa de mapas.

Espero que te sea útil, también en el trabajo o para ti mismo.

Un cordial saludo.



Escuela de Coaching de Familia

www.CoachdeFamilia.com

Píldoras de Coaching
de Familia
"¡Ombligo fuera!"

Por Rocío Gómez Sanabria
1ª Coach de Familia con PNL de
código nuevo,
www.CoachdeFamilia.com

Este documento goza de CopyLeft,
¡Puedes difundirlo libremente citando su
procedencia!

¡Ombligos fuera!

¿Cuánto tiempo dedicamos a mirarnos el ombligo? ¿Cuánto tiempo dedican
nuestros hijos?

¿Nuestros alumnos?

Mirarse el ombligo está bien, regodearse en él, puede tener efectos secundarios.
¿Dónde están los resultados del crecimiento personal entonces?

Quizás en la pregunta haya una pista. Si el crecimiento es personal, ¿Dónde está
el crecimiento colectivo? ¿Dónde está nuestra capacidad de mirar el ombligo
ajeno? ¿Dónde están los otros? ¡ah!

¿Pero existen los otros? Y nuestros niños ¿Saben que existen los demás?
¿Dónde está el foco de nuestra mirada?

El coaching es una metodología para desarrollar un buen "juego interior", que
nos decimos,
como nos tratamos, como nos construimos...

Hay una etapa en la vida para las mujeres en que tenemos la suerte de tener el
ombligo fuera, es en los últimos meses de gestación. Me parece una metáfora
bonita sentir que cuando llega un nuevo ser humano al mundo, al que lo aloja
se le sale un poquito el ombligo.

¿Sabemos hacer sitio a los otros? ¿Cómo es nuestro juego exterior? ¿Cómo es el de
nuestros niños?

Sentí una profunda irritación cuando vi un programa de televisión, donde una
hija quema la ropa planchando, por desinterés, y la madre primero enfadada, se
desquicia para acabar dando 20 euros de propina a la hija por ayudarle en el
"trabajo" de ayudarle con la plancha.



No es lo que pasa lo que me irrita, ni la relación, ni el modo de tratarse, o solucionar el conflicto. Para eso hay buenísimas herramientas que solucionan el desinterés y el desencuentro. Lo que me deja conmocionada es que la hija en ningún momento del programa haya mostrado capacidad de dejar de mirarse a sí misma para ver las consecuencias que eso trae a su vida. No digo ya a la vida de su familia. Cuando nuestro enfoque es nuestro ombligo y solo él, eso tiene consecuencias trágicas para el dueño del ombligo y más trágicas aún para los que conviven con él.

Aunque solo sea por egoísmo, para vivir mejor, para no provocar rechazo ni ganas de ser pegado por otros, ¿Qué podemos hacer para sentir que existen los otros? ¿Que el mundo es más allá de “yo me mi conmigo”? Por más que lo explicamos de cabeza, a veces el otro no SIENTE ni sabe de qué le hablamos.

Esta es una exageración del modelo público en la tele, que busca audiencia y provocar. Aprovechemos la exageración para reflexionar.

Ahí van las preguntas Nutritivas de esta píldora: ¿Qué es lo que no veo? ¿Qué es lo que no ven mis hijos de sí mismos? ¿Qué es lo que ven los profesores, amigos que no se atreven a decirnos?

Recibir feed-back, es una enorme herramienta de crecimiento personal y colectivo. Para recibirlo necesitamos valor, coraje y humildad. Unas profundas ganas de sentirnos mejor y crecer. Te sugiero que busques a un buen amigo, amiga y le preguntes: Oye, cuando me criticáis, ¿Cuál es la queja?, ¿qué es lo que yo no sé y tu si de mí?, ¿qué te gustaría que fuera distinto en mi para vivir todos mejor? ¿qué puedo hacer por ti?

Y si tienes suerte y te quieren, serán sinceros. ¡Con todo el amor del mundo te darán un regalo sincero para el crecimiento colectivo! Y habrás hecho un poco más de sitio para otro ser humano importante en tu vida, tu ombligo estará un poquito más fuera. Y si no tienes suerte te darán un pase y esquivarán la respuesta, y entonces la pregunta puede ser, ¿qué imagen doy yo que el otro no quiere contestar? ¿Estoy maduro para recibir feed-back de un amigo?

El coaching es una magnífica herramienta de juego interior que cobra más sentido cuando se manifiesta en el exterior.

Espero que te sea de utilidad. Un cordial saludo.



Escuela de Coaching de Familia

www.CoachdeFamilia.com

**Píldoras de Coaching
de Familia
"Petición sexy"**

Por Rocío Gómez Sanabria

1ª Coach de Familia con PNL de
código nuevo,
www.CoachdeFamilia.com

Este documento goza de CopyLeft ,
¡Puedes difundirlo libremente citando su
procedencia!

Petición seductora

¿Sabemos pedir?

Respira, ¿realmente sabemos que es pedir?

Para saber pedir, primero necesitamos saber que queremos conseguir expresando lo que pedimos. Y eso no es tan evidente como parece. A veces al expresarnos nos quejamos, suplicamos, coaccionamos, seducimos. Otras veces ni sabemos concretamente lo que queremos.

¡Y necesitamos que nos lean el pensamiento! Y con urgencia por favor.

¿Alguien te han pedido alguna vez que le leas el pensamiento? En los niños es bastante habitual.

¡ja, ja ¡Y en los adultos también!

En Comunicación no violenta (CNV) la premisa de trabajo es que la violencia es la expresión trágica de una necesidad no satisfecha. Por lo tanto una forma evidente de prevenir la violencia... es saber pedir para recibir lo que de verdad necesitamos. Es encontrar estrategias adecuadas para cubrir nuestras necesidades sin necesidad de pegar, coaccionar, callar o "comernos el marrón". Llegar a explotar o reventar por dentro no parece muy eficaz.

Pero no siempre podemos solucionar por nosotros mismos nuestras necesidades. Por ejemplo si necesitamos silencio, dependemos de otros para lo que haya. Si necesitamos consideración, o respeto, necesitamos que alguien nos lo de. Vivimos en comunidad, en tribu, en clan. Nos necesitamos. Y la estrategia de ser lo más autónomo posible, tiene su límite. Somos seres interdependientes.

Es curioso cuanto más ricos somos, más subcontratamos la ayuda. Antes un



buen vecino era el mejor regalo y los niños los cuidaba el pueblo entero. Cuando estabas enfermo podías contar con que había quien te traía un caldito o te echaba un ojo a los niños. Eso casi suena a prehistoria por lo menos en Madrid.

Hemos pedido la capacidad de pedir, del hoy por ti, mañana por mí. Mejor pago, y no pido un favor. Pedir es una habilidad esencial. Y ya no estamos obligados a aprenderla al tener más renta per cápita.

¿Saben nuestros niños pedir bien?

La forma de trabajo de la CNV es sencilla, tanto como encender una bombilla dando a un interruptor. Primero tenemos que averiguar qué es lo que realmente necesitamos, para luego llegar a una petición clara y realizable en el tiempo, bien a nosotros mismos, bien a otro.

Y esta petición tiene que ser seductora, muy seductora. Tiene que despertar las ganas de contribuir en quien la escucha.

Esta es la 2ª base de trabajo de la CNV. Todo el mundo nacemos con la profunda necesidad de contribuir al bienestar de los demás.

Lo que pasa es que esas ganas se van perdiendo con los años.

¿Qué es lo que nos quita las ganas de contribuir?

Piensa, ¿qué te aleja del otro? ¿Qué te desconecta? ¿Qué te desenchufa?

Una pista es la exigencia. Cuando no hay más opción que si o si, se nos van las ganas rapidito.

Me he inventado una palabra, la llamo ELIGENCIA. Y consiste en que cuando pidas algo lo pidas dando la opción a quien te escucha de decir que si o que no. De poder ELEGIR. Es una opción valiente porque asumes la responsabilidad de pedir y estamos desentrenados en esto y nuestros niños analfabetos casi. Al pedir bien puedes por lo tanto de resolver bien tu necesidad, y al mismo tiempo le permites al otro conectar con su esencia de la libertad de DAR.

No es tanto lo que conseguimos de los demás, sino Cómo lo conseguimos.

¿Quieres hacer una petición Seductora? Prueba a dar al otro elección, opciones, recursos. Que quien escucha no te vea desvalido o suplicante, exigente o autoritario. Prueba a asumir interiormente antes que tienes todo lo necesario para satisfacer tu necesidad. Es una fuente de poder interior. Y es la tercera base de trabajo de la CNV.

Prueba a mostrarte vulnerable y fuerte al mismo tiempo. Somos seres complejos, aparentemente contradictorios. Conectar con lo que necesitas no es siempre evidente. La buena noticia es que sólo requiere entrenamiento. Ya sabemos cómo hacerlo.

Para saber lo que realmente necesitamos tenemos avisadores internos. Se llaman sentimientos y cuanto más intensos, más nos hablan de la fuerza de



nuestra necesidad. Por ejemplo si estás triste o con un enfado cuadrado, ¡Enhorabuena! Tienes la oportunidad de profundizar en lo que realmente necesitas.

Los pasos son: Observar, quitar los juicios, encontrar los sentimientos y llegar a las necesidades. Lo último la petición para resolverlas. Y esta petición tiene que ser Seductora, hecha desde la “eligencia” y no desde la exigencia.



Escuela de Coaching de Familia

www.CoachdeFamilia.com

**Píldoras de Coaching
de Familia
"Aprender a estar bien"**

Por Rocío Gómez Sanabria

1ª Coach de Familia con PNL de código
nuevo, www.CoachdeFamilia.com

Este documento goza de CopyLeft ,
¡Puedes difundirlo libremente citando su
procedencia!

A estar bien se aprende

A estar bien se aprende. Este es el título de esta píldora de coaching de familia y convivencia. Pero ¿qué es estar bien? ¿qué es sentirse bien con uno mismo? ¿cómo se hace esto?

Normalmente convivimos con un dialogo interno que puede ser de aliento y de mejora, y otras veces lo que nos decimos procede de un juez interior que nos hunde en crítica y desaliento.

Pasamos de unos estado a de ánimo a otros, unos nos apoyan, otros nos desalientan. A veces nos rebelamos y otras nos sometemos.

Pensando este mes en que me gustaría dejar de legado emocional a mis hijos, a mi gente, realmente lo que deseo es que se sientan bien, que se sientan seguros, confiados, que vivan la vida con curiosidad, con permanentes ganas de crecer, de alimentarse y alimentar a otros. Lo que realmente deseo es dejarles circuitos internos que les nutran y les permitan manejar los ingredientes de la vida.

Estos son los Pilares de la educación que elijo y que me conmueven. Cada uno tenemos unos valores que apreciamos y queremos transmitir, en mi caso el respeto y la capacidad de crear criterio propio. En otros es la bondad, la autonomía, la inteligencia, la seguridad... Tantos valores como personas.

También lo quiero para mí.

Aprender a estar bien, me suena a tratarse bien uno mismo, a integrar recursos para cuando llegan los bajones, superarlos, y cuando entramos en euforia, transformarla en entusiasmo trabajado y sólido.

¿Cómo hacemos esto? Con un dialogo nutritivo, que nos aliente y saque lo



mejor de nosotros mismos. En coaching se trabaja con subpersonalidades, y en análisis transaccional con lo que llamamos estados del yo. Convertir ese juez interior, en un padre/madre nutritivo. Transformar esa rebeldía interna en un adulto competente. Convertir la sumisión y el amurallamiento en habilidades de expresión y conexión que nos hagan vivir en plenitud lo que realmente deseamos.

Se trata de construirnos como personas. Llenarnos de conocimiento, de habilidades, de actitudes y sobre todo de SENTIDO. Hay quien se lo dan en su casa, y hay quien se lo construye con voluntad.

Veamos un ejemplo de diálogo que desalienta o que apoya:

Crítica: "torpe, mira que eres torpe, no lo podías haber hecho peor, mejor quédate en casa sin hacer nada, ¿valdrás para algo algún día?"

Nutritivo: ¿qué harías distinto? ¿qué sientes al observar lo que ocurrido? ¿es frustración, es enfado, desaliento? ¿Qué necesitas en una situación así? ¿En qué área tienes que crecer para afrontar una situación así? ¿es una cuestión de habilidad? ¿de práctica?

Las Preguntas Nutritivas del mes para nosotros son:

¿Qué es lo que valoro realmente?

¿Qué me haría más completo?

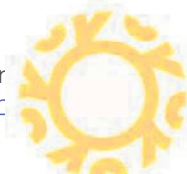
¿Qué actitudes mías son las que darían recursos a mis hijos en el futuro?

¿Qué me puedo decir para salir de un estado de desánimo, rebeldía o sumisión?

Vamos a desglosar las subpersonalidades y los estados del yo en la próxima conferencia abierta y gratuita del miércoles 18 de Mayo a las 19:30. La penúltima del ciclo Recursos para la Convivencia. Hablaremos de estos circuitos de crecimiento, y sobre todo de tratarnos bien para ser mejores personas, más felices, más eficaces.

Espero que te sea de utilidad y te de pistas de calidad de vida a ti y a los tuyos.

Un cordial saludo. Rocío Gómez Sanabria





Píldoras de Coaching de Familia "Toma de decisiones"

Por Rocío Gómez Sanabria

1ª Coach de Familia con PNL de código
nuevo, www.CoachdeFamilia.com

Este documento goza de CopyLeft,
¡Puedes difundirlo libremente citando su
procedencia!

Miedo a Tomar de decisiones

¿Cuál es la diferencia para nuestros niños y adolescentes?

La gran diferencia es el entrenamiento en la capacidad de tomar decisiones

Viven en un mundo lleno de estímulos y restricciones, en un mundo donde la confianza es un ideal pero no un valor real. Los padres tenemos miedo, no siempre ni todo el tiempo, pero nuestros miedos están ahí siendo parte del sustrato donde crece la capacidad de tomar decisiones.

¿Qué miedos son los que aparecen?

Miedo a ser mala madre, mal padre, a no dar la talla. A no cumplir las expectativas sociales y de nuestra familia origen. Miedo a la incompetencia, a la soledad, a la fragilidad.

Miedo a ser vulnerables delante de nuestros hijos, miedo a rompernos y que salga la vulnerabilidad por debajo de la fachada de "Un padre/madre tiene que ser fuerte, decidido, tiene que saber"

Miedo a que les hagan daño, miedo a que no sepan responder a una agresión, miedo a que se queden solos, a que no se puedan ganar la vida. Miedo a que sean tontos, inocentes, o agresivos. Miedo a la orientación sexual, miedo a embarazos prematuros y accidentes.

Los padres a veces nos sentimos inermes ante la crudeza de la vida y otra exultantes y con ese orgullo al ver cómo crecen bien, como nos sentimos unidos a ellos y son fuente de felicidad y sentido.

He pasado unas horas con John Withmore, uno de los padres del coaching, y nos animó a transmitir este mensaje. La estructura que realmente podemos



cambiar ya, es la programación interna para tomar buenas decisiones. Lo que el llama el "MAKING DECISION PROGRAM"

Se bien de lo que habla. De crear entornos donde la toma de conciencia personal por el autodescubrimiento, el insight, el click, nos den mayor conciencia, mayor responsabilidad, mayor capacidad de dar respuesta a los ingredientes de la vida.

Crear circunstancias de aprendizaje por insight, vivenciales, de asumir acto y relacionarlo con las consecuencias. Lo que hemos heredado es el castigo / recompensa, que puede ser eficaz y mover conductas, pero inhibe el making decision program, la capacidad de desarrollar el propio criterio y ampliarlo.

¿Cuáles son los resultados de usar el coaching en educación sexual o vial que presenta John Withmore en el Reino Unido? sobre 5000 adolescentes en 5 años se ha bajado la tasa de embarazo adolescente del 16% al 1,2%!!!!

El reto para el en un programa con la Unión Europea es como bajar las muertes en accidente de coche de jóvenes varones entre 18 y 22 años, que rondan las 7000 anuales.

¿Las causas de las muertes y los embarazos prematuros? Es la falta de práctica del Making Decision Program. Pretendemos que ante una avalancha de estímulos y oferta de adrenalina, se autorregulen sin haber podido practicar la relación entre acto consecuencia. Sin haber practicado la toma de conciencia y la capacidad de dar respuesta.

Y... ¿Cómo se hace esto?

En todo lo que llevo vivido y estudiado como madre de tres hijos y como coach, he encontrado tres metamodelos, es decir mapas de mapas que apoyan la capacidad de tomar decisiones:

- 1) Las preguntas Nutritivas y el método Grow de John Withmore.
- 2) La autoempatía para padres para ganar en confianza y transformar los miedos en permisos vitales, según el método de Comunicación no Violenta de Marshall Rosenberg.
- 3) Los juegos de poder y como transformar el juez crítico en Padre/Madre Nutritivos del análisis transaccional de Francisco Massó y Eric Berne.

La única pregunta nutritiva de este mes es: ¿Están tus hijos acostumbrados a tomar sus propias decisiones y calibrar las consecuencias?

Se trata de construirnos como padres y madres, y transmitirlo a los hijos.

Necesitamos aliento, apoyo y recursos concretos. Esa mi misión en la vida, y por eso fundamos la Escuela de Coaching de Familia. Para hacerlo realidad donde más falta hace.



Escuela Internacional de
Coaching de Familia

Espero que te sea de utilidad y te de pistas de calidad de vida a ti y a los tuyos.

Un cordial saludo. Rocío Gómez Sanabria.



Píldoras de Coaching de Familia

“¿Darnos Forma o conformarnos?”

Por Rocío Gómez Sanabria

1ª Coach de Familia con PNL de código
nuevo, www.CoachdeFamilia.com

Este documento goza de CopyLeft ,
¡Puedes difundirlo libremente citando su
procedencia!

¿Darnos Forma o conformarnos?

¡Despierta! ¿Darnos Forma o Conformarnos?

Despertar las ganas de ser mejor, de contribuir, de tratarnos bien, de vivir en apoyo y cooperación.

Esto no es sólo un deseo, empieza a ser una necesidad urgente. Pasado el verano, y sobreviviendo a él, a la intensidad de convivencia, de noticias algunas duras, reflexiono sobre lo que nos contó John Withmore en el mes de Junio: Hay que desarrollar la Responsabilidad, es decir la capacidad de dar respuesta por nosotros mismos. Me implico profundamente en esto, y aquí tienes las Preguntas Nutritivas para profundizar en ello:

¿Qué me haría más responsable, más capaz?

¿Qué recursos necesito?

¿Qué apoyos, que actitudes tengo que desarrollar?

y ¿A mis hijos? ¿Qué despierta las ganas de ser mejor, de contribuir?

¿Qué nos da ese fluir y ser eficaz?

La sensación de seguridad externa se disipa rápido, ya se encargará la precampaña electoral de meternos miedo y nosotros de comprarlo. El mundo ha cambiado ya.

¡Despertemos! ¿Qué nos da Seguridad y fortaleza interior? Nuestros hijos necesitan de unos padres que les transmitan seguridad interior. Nosotros necesitamos desarrollarla. Y ¿esto cómo se consigue? Con fuerza, con Sentido, con criterio, con capacidad de Darnos Forma.



Me gusta la palabra conformarse: Conformarse es darnos forma, es adaptarnos como el agua a su vasija, y es crear la vasija que nos conforma. Es elegir mis actitudes, es desarrollar mi talento, es salir de la queja y encontrar fuerza y transmitirla. Cambia un poco visto así, ¿verdad? ¿Darnos Forma o conformarnos?

Desarrollar criterio, aprender a cooperar, a trabajar en red. Relacionar actos con consecuencias, acciones con resultados, actitudes con generar aptitudes. Superar bloqueos emocionales y crisis de sentido. Ya los premios y los castigos no funcionan, porque nos hacen depender de fuera. Busquemos la fuerza de nuestra misión personal y colectiva. Si no...

¿Para qué van a querer aprender nuestros niños con el futuro que pintamos entre todos? Y sin embargo crecerán. Magnífica oportunidad de darnos nuevas formas, para CON-FORMAR.

Estoy convencida de que todo sucede para bien, y que con este movimiento dejaremos de esperar que alguien nos solucione la vida, para encontrar las personas, las ilusiones, la forma de trabajar, las relaciones, el motor interior que nos mueva y nos conmueva.

Nosotros ya vivimos en un mundo distinto, nuestros hijos van a necesitar recursos diferentes para desarrollar su propio proyecto vital. Necesitamos construir un modelo de paternidad y maternidad que nutra y despierte las ganas de contribuir, que trabajemos el SENTIDO y la fuerza interior. Sé que muchos no disponemos todavía plenamente de esos recursos dentro. También sé que tenemos las Preguntas para construirlo. Necesitamos construir criterio, el Coaching de Familia es un mapa impresionante para hacerlo.

Siéntate, date un tiempo para sentir y resonar con las preguntas nutritivas:

¿Qué me haría más responsable, más capaz?

¿Qué recursos necesito?

¿Qué apoyos, que actitudes tengo que
desarrollar? y ¿a mis hijos, mi gente?

¿Qué nos despierta en mi casa las ganas de ser mejor, de
contribuir?

¿Qué nos da el fluir y ser eficaz?

¿Quiero Despertar esto en mí y en mi gente?



Escuela de Coaching de Familia

www.CoachdeFamilia.com

**Píldoras de Coaching
de Familia
"Permisos Vitales"**

Por Rocío Gómez Sanabria

1ª Coach de Familia con PNL de código
nuevo, www.CoachdeFamilia.com

Este documento goza de CopyLeft ,
¡Puedes difundirlo libremente citando su
procedencia!

Permisos Vitales

Dar permiso a ser Feliz:

¿Qué siento cuando te miro? Sentimos emociones, nos vamos a los pensamientos. Nos instalamos en etiquetas... este niño es vago, consentido, rebelde, arisco o no tiene futuro como siga así. Mi marido bla bla, mi mujer bla bla..., Pedir pedir sólo saben pedir, y son insaciables, ¿qué puedo hacer yo?

Es una buena pregunta para un padre y una madre, para todos.

Pensando en las fiestas que se avecinan, exceso de convivencia, regalos, salidas, compromisos

¿Qué hace la diferencia en la relación con mi familia? ¿qué quiero hacer yo de diferente?

Cuantas veces estamos atrapados en juicios, tantas veces incluso acertados sobre los demás o nosotros mismos.

La Navidad puede ser una buena oportunidad para renovar la mirada igual que las largas noches irán dando paso a los largos días.

Los juicios y las etiquetas son como un impermeable que nos ponemos y no deja entrar nuevas emociones. Hacen que esa etiqueta pase de una opinión eventual hasta hacerla un juicio de por vida y a veces profecía de autocumplimiento.

Ya, ya si yo la teoría me la sé, pensamiento positivo, enfocarme en lo bueno, poner límites, bla bla bla... ¡pero es que quien vive y convive todo los días con esa actitud de ellos soy yo!!!

Te propongo una idea, hagamos algo distinto, en un periodo de tiempo



razonable, llenos de voluntad para hacerlo. Regalar una mirada nueva, durante 10 minutos. Dedicar nuestra presencia y nuestra compañía a nuestros hijos, nuestra pareja, nuestros seres queridos. Solo 10 minutos de estar presente para quien hayas elegido crear un vínculo más especial. Sin etiquetas que impermeabilicen la sensación de estar contigo aquí y ahora. 10 minutos sólo para ti y esa persona o personita

Quitarnos ese impermeable por un rato, y cuando llegue el juicio, decirle: Hola pensamiento, estoy ocupad@, quiero darle toda mi atención y presencia a esta persona ¿puedes quedarte en el impermeable sólo por diez minutos? y volver a enfocarnos en regalar nuestro ser disponible al otro por completo. Con conseguir un minuto de esos diez de cercanía es suficiente. La empatía es una experiencia y no es fácil de contar, ¡Hay que vivirla!

Darnos permiso para sentir, para estar cerca, para acompañar mi respiración a la suya. Darnos permiso a crecer más allá de las etiquetas, para crear algo nuevo. Darnos permiso para estar bien, para sentirnos bien más allá de los ingredientes que la vida nos da.

Estar bien es una opción, Todos tenemos taras, todos tenemos fortalezas. Que yo me sienta bien o mal, más o menos que otro, es una elección basada en etiquetas de nuestro impermeable. Somos mucho más que eso. A estar bien se aprende, y se transmite a los demás.

Eres mucho más que eso.

Un gran regalo, muy deseado es el de la conexión. Es una de las fuentes de la alegría de vivir. Mira la profundidad y la calidad de tus relaciones, mira tus momentos de intimidad y conexión, y tendrás una idea de tu grado de felicidad. ¿Valoras tener a tus amigos mucho? Serán buenas conexiones. ¿Te dan alegría tus hijos o tu familia? Los sientes muy cerca entonces. Es lo que sentimos muy dentro lo que nos da alegría. Y eso se construye. ¡Celebralo!

Un cordial saludo.

Rocío Gómez

Sanabria



Escuela de Coaching de Familia

www.CoachdeFamilia.com

Píldoras de Coaching
de Familia
"Superarse"

Por Rocío Gómez Sanabria

1ª Coach de Familia con PNL de código
nuevo, www.CoachdeFamilia.com

Este documento goza de CopyLeft ,
¡Puedes difundirlo libremente citando su
procedencia!

Superarse

¿Para qué ser mejores? ¿Para qué esforzarse? ¿Para qué luchar contra el bajón de noticias malas o realmente malas? ¿Para qué?

La crianza, la educación es una carrera de fondo, y sumado los miles de problemas laborales, de capacidad de movernos, de estar juntos con un mínimo de ganas de disfrutar, realmente se nos puede volver la vida difícil.

¿Para qué entonces superarse? ¿Para qué ser mejor persona, mejor padre, madre?

Vuelvo al mundo interior, al rico mundo interior, a la lectura de Viktor Frankl, y el Hombre en busca del sentido.

Me hablan de historias de vida o de historias debidas. ¿Qué debo hacer yo en un momento de dificultad?

No es el deber por el deber. No es el esfuerzo porque así son las cosas y no me queda más remedio. No hablo de resignación o de amargura.

Hablo de lo que siento como un tirón propio, como mi historia debida, como lo que he venido a hacer en la vida.

Hablo de un BIEN SER y no de un BIEN ESTAR. Eso es SUPERARSE. Es aprovechar el hecho de que hoy, aquí y ahora SOY y ESTOY. Y ese SER marca la diferencia en mi vida y en la de los otros. Lo que yo haga, lo que me trascienda y me supere, lo que yo busque y ponga en práctica, lo que yo aprenda, lo que yo me cuide, afectará en la vida de todos.

Puede que las cartas de la vida que juego ahora no me gusten demasiado o nada. Puede que yo quería jugar al póker y juego al mus, o la brisca y es



aburrido y desalentador. Puede que no nos guste la vida en casa, o en el trabajo. Que no nos gusten nuestra salud o defectos. Puede que nos gusten las oportunidades que tenemos, o las que no tenemos. Todo eso es el equipaje que hoy llevamos encima. Eso ya no podemos elegirlo, ya fue construido.

¿Qué puedes ELEGIR Siempre?

Superarte.

Elegir dar sentido a nuestras vidas, para ser parte de un mundo exterior mejor, tan sólo recordando que siempre, siempre nos queda una opción: SER MEJORES y QUERER APRENDER A SERLO y encontrar el valor y coraje para ponerse a ello.

No es el Sentido de mi vida lo importante. Es el Sentido que yo encuentro en mi vida y en la de los demás. Siempre podemos disfrutar del juego de vivir y hacérselo llegar a nuestros niños a nuestra gente.

¡Cuántas cosas aún no sabemos que ni siquiera sospechamos! ¿Qué nos deparará el tiempo compartido? ¿Qué daré yo a ese tiempo desde lo que siento como mi historia debida?

Tú eres el único que puedes hacer tu parte en ese crecimiento. Nadie aparte de ti puede. Cuando podemos y queremos entonces sentimos que Debemos. De ese Deber elegido es del que hablo.

Las Preguntas Nutritivas para hoy son:

¿Para qué superarme?

¿Qué siento como “deber elegido”?

¿Qué me falta para llevarlo a cabo? ¿Es valor, coraje, conocimiento, apoyo...?

¿Qué puedo hacer para encontrar eso que me completa?

¿Qué actitudes más son las que deseo vivir y transmitir a mis hijos a mi gente?

¿Hoy, ahora qué está siendo llamado a realizarse en mi vida?

Es una buena forma de superarse, alentadora, sin crítica ni juicio, sin darnos duro por los “errores”, nutriéndonos de buena gente, de buenas personas para estar bien, Siendo nosotros mejores, no perfectos, superándonos, completándonos. Sacando lo mejor de nosotros mismos.

Las tres fuentes de sentido son el Amor, la Labor y la Presencia. Tú tienes de las tres, tus niños, tu gente también. Te animo a descubrirlas.

Yo he elegido ser Coach de Familia y Convivencia como labor profesional, me



siento que ahí soy quien elijo ser. El amor y la presencia para mi familia, amigos y clientes, para llegar y transmitir tanto que yo recibo a otros. Hay quien le llama el despliegue de potencial, quién es cuidadora y acogedora de otros. Hay quién sencillamente sonríe y contempla. Cada uno tenemos nuestra forma y es buena cuando es acorde a nuestro específico y único BIEN SER vital.

Gracias por tu tiempo. Espero que te sean de utilidad las Preguntas Nutritivas de este mes. Gracias a mis formadores en logoterapia Gerónimo Acevedo, Oscar Oro por ser fuentes de estas píldoras.

Un cordial saludo.

Rocío Gómez

Sanabria



Escuela de Coaching de Familia

www.CoachdeFamilia.com

**Píldoras de Coaching
de Familia
¡Abre tu corazón!**

Por Rocío Gómez Sanabria

1ª Coach de Familia con PNL de código
nuevo, www.CoachdeFamilia.com

Este documento goza de CopyLeft ,
¡Puedes difundirlo libremente citando su
procedencia!

¡Abre tu corazón!

Abrir el corazón, abrirlo a nuestros niños. ¿Cómo se hace el mundo mejor? Pues abriendo el corazón. Y no es tan sencillo, con los años nos endurecemos, nos acartonamos, nos hacemos “fuertes”. Hay que sobrevivir ¿verdad?

Hay trampa en esa forma de crecer, pensamos que ser fuerte es serlo todo el rato y todo el tiempo. Y la verdad es que somos vulnerables, frágiles y sensibles. Al menos a ratitos.

La buena noticia es que esto nos hace humanos, interdependientes, bondadosos, generosos, cercanos, cariñosos.

Me decía mi hijo pequeño, ¿sabes mamá porque es bueno tener hijos?

Y lo dice mientras yo, entre otras mil cosas... cuadro las revisiones de pediatra, con las del dentista, pensando en la compra, que se ha perdido el chándal, que falta el libro de inglés, mientras hay restos de pasta de dientes y nocilla en sitios insospechados... y se ha roto un radiador, y mi trabajo y ... uf, uf, no llego. (Nada grave, menos mal)

¿Sabes mamá porqué es bueno tener hijos?

Pues por que los niños damos besos, somos cariñosos, damos abrazos y queremos mucho a los demás.

Y en ese momento yo me doy cuenta, hago un click. Los niños son buenos porque nos abren el corazón. Al menos el mío.

Me recuerdan ese sentir profundo, cálido, se convierten en una mirada en lo



mejor de la vida, en esta vida sin vida “propia”, sin tiempo para depilaciones, figurar o estar mínimamente presentable.

Me doy cuenta de que puedo ser fuerte y vulnerable al mismo tiempo. Necesitar de apoyo cariño, cooperación, comprensión y aliento y también ser capaz de darlo aunque a ratos yo no lo sienta para mí. Ser vulnerable me hace humana, me abre el corazón, me hace fuerte. Tener hijos me hace mejor persona, a pesar el radiador o de la pasta de dientes.

A mí me parece que hablar y compartir sentimientos con nuestros niños nos abre el corazón, les enseña a ponerse en el lugar de los demás, les da permiso para ser fuertes y vulnerables y para pedir y dar apoyo cuando así lo sientan. Es regalar Permiso a SER AMADO incondicionalmente.

Puedes tener una Navidad más de verdad, abre tu corazón, muéstrate a tus hijos, comparte tu vida y tus sentimientos con los que amas y si puedes ve un poco más allá.

Quiero compartir contigo que he cumplido un sueño, quería escribir una guía para leer con los niños de lo que les pasa en su corazón. Que nos uniera desde lo mejor de nosotros mismos. Y ahora gracias también a Victoria Martinez Lojendio la ilustradora, es una realidad.

Un cuento para compartir ese SENTIR a través de 18 ilustraciones bellísimas y un bichillo que habla de lo que siente él y los demás. Esta es mi contribución para este año. Es una guía de sentimientos y de necesidades que todos compartimos. Es hablar de lo que necesitamos todos.

Este mes las Preguntas Nutritivas son

¿Qué siento?

¿Qué necesito?

Y para que preguntes tú y empieces a ser Coach de tu familia

¿Qué sientes?

¿Qué necesitas?

¡Feliz Navidad!

Rocío Gómez Sanabria



Escuela de Coaching de Familia

www.CoachdeFamilia.com

**Píldoras de Coaching
de Familia
Autoridad y Criterio**

Por Rocío Gómez Sanabria

1ª Coach de Familia con PNL de código
nuevo, www.CoachdeFamilia.com

Este documento goza de CopyLeft ,
¡Puedes difundirlo libremente citando su
procedencia!

Autoridad, criterio y sentido

Autoridad, criterio y sentido, esos son tres valores que quiero transmitir a mis hijos. Quiero que sientan fortaleza interior, seguridad en la calidad de lo que incorporan a su mente y a su cuerpo, seguridad en el cómo lo hacen, en el cómo se relacionan.

Deseo que sientan amor por sí mismos, y así despertarles las ganas de contribuir a un mundo mejor y que su brújula sea interior y no dependa del exterior.

Quiero que desarrollen criterio, “ojo clínico” que aprendan a valorar los corazones y las mentes,
que descubran su fuerza interior y su talento.

Quiero enseñarles las fuentes de la alegría de vivir, de encontrarle sentido a cada día y a la vida según les va llegando. Quiero que descubran el valor de la independencia y la conciencia de la interdependencia.

Quiero que la gratitud les acompañe cada día y despertarles a que no todo sucede porque sí, sino gracias al esfuerzo, tiempo entrega y dedicación de mucha gente, y que se sientan comprometidos con un legado que dejarán.

Quiero que comprendan que cada acto de amor es infinito, sea hacer una tortilla o construir un rascacielos. Quiero que relacionen actos con consecuencias y renuncie a la idea de premios y castigos.

Quiero que descubran sus fortalezas y aprendan a mostrarlas con respeto y seguridad, quiero que aprecien el valor de las aportaciones del grupo, y que vean la fuerza de pertenecer.



Sé que el cambio en la educación es posible, sé que el vínculo con mis hijos me hace sentir una seguridad y una autoridad enorme gracias a la forma de transmitir valores, a la mirada coach, a despejar los juicios y la violencia del lenguaje, a alentar desde lo que sí funciona.

Esta es la píldora número 21, y de la primera en la que explicaba las preguntas nutritivas, a la anterior donde explicaba cuál es el cambio de cultura en la educación que deseo, ya he ido elaborando los contenidos de lo que será el libro “Ser madre y padre Coach”. Han sido unos meses de cambios grandes en mi vida.

Mi gratitud a mis fuentes de conocimiento en estos meses, John Withmore, Lori Shook, Gerónimo Acevedo, Rosa Estañ, Lorena Perdomo y Susana García

Sé que si ha sido posible para mí, lo es para ti y tu familia, sé que no todo funciona todo el rato, para todos los hijos ni para todas las situaciones, y hoy sé, que es el “mapa de mapas” lo que sí funciona. Sé que es un camino, no un libro de recetas con soluciones, y que cada uno necesitamos encontrar nuestras propias soluciones. Por eso creo firmemente en el coaching.

Si hoy me tuviera que quedar con una sola pregunta de coaching sería: ¿Qué hace bien mi hijo? y se lo diría cuando tenga puestas las orejas de escuchar. Y si yo me tuviera que hacer una sola pregunta como madre, como profesional y como persona sería: ¿Qué es lo que no sé qué aún no sé? Respiraría aceptando mi camino.

Si te interesa hacer algo por construir tu vida más allá de premios y castigos, si quieres transformar la violencia en el lenguaje por aliento y autoridad, si quieres aprender a dar y enseñar empatía a los niños, si quieres invertir en tu crecimiento y en el de tus hijos, tus alumnos, tu gente, hoy ya vuelvo a estar disponible en estos meses.

Un abrazo lleno de gratitud por leerme, y por tu intención de crecimiento.



Escuela de Coaching de Familia

www.CoachdeFamilia.com

**Píldoras de Coaching
de Familia
¿Padres o monitores?**

Por Rocío Gómez Sanabria

1ª Coach de Familia con PNL de código nuevo, www.CoachdeFamilia.com

Este documento goza de CopyLeft ,
¡Puedes difundirlo libremente citando su procedencia!

¿Padres o monitores de tiempo libre?

¿Padres o monitores de tiempo libre?

Vengo de una entrevista en la COPE en la que me ha quedado algunas cosas por compartir.

El debate se abría sobre si la duración de las vacaciones escolares en España incide en el rendimiento escolar.

Y yo reflexionaba sobre la cantidad de actores que intervienen en “las temidas vacaciones”.

¿Somos padres o monitores de tiempo libre? La verdad es que la calidad de tiempo que pasamos con nuestros hijos y sobre todo la cantidad es muy baja en España. La conciliación, la racionalización de horarios son quimeras y deseos más que realidades.

Así, que la pregunta es ¿cómo hacemos con el tiempo que tenemos?

Mi propuesta es que podamos disfrutar de nuestros hijos, niños o adolescentes, podamos enseñarles que somos algo más que ese papá cansado y esa mamá ojerosa. Qué ser mayor no es tan horrible, ya que ellos ven nuestras peores horas, faltos de energía y devorados por el ritmo trepidante. No podemos robarles el derecho a ilusionarse con el futuro, porque nuestro presente de adultos no nos guste.

¿Qué tal planificar las vacaciones tiempo de encuentro, tiempo de aburrimiento, tiempo de actividad? ¿qué tal hablar de lo que nos pasa, cómo nos sentimos, qué necesitamos?



El verano es tiempo de escucha, todo se ralentiza, se detiene, se aquieta. Y la escucha con ese tempo se hace más cercana, más profunda.

¿Qué tal decir a nuestros hijos que les queremos? Vincularnos con ellos, que descubran otras facetas nuestras, contar las historias familiares y crear recuerdos para el futuro?

Me niego a ser monitorea de tiempo libre. Me apoyaré para dar a mis hijos entornos de crecimiento y encuentro con la naturaleza, el arte, la música, todo aquello que no tengan normalmente.

Me propongo estar más disponible para mis hijos, de otra manera. Disfrutar de ser adulta e ilusionarles con su futuro. ¿Te animas?

Nota: Mi agradecimiento a Jorge Casesmeiro Roger por la oportunidad de ir a la Cope a hablar de lo que más me gusta, atender a nuestros hijos.



**Píldoras de Coaching
de Familia
"La ira..."**

Por Rocío Gómez Sanabria

1ª Coach de Familia con PNL de código
nuevo, www.CoachdeFamilia.com

Este documento goza de CopyLeft ,
¡Puedes difundirlo libremente citando su
procedencia!

La ira... Oportunidad de educar en el amor

"Este era mi pasillo el pasado miércoles: roto, afilado y traicionero. Así estaba mi pasillo. Fue mi hijo quien hizo esto.

A veces, muy a menudo en realidad, las cosas se rompen irreparablemente, y te dejan sin aire...
en ese mismo instante.

Me dejó sin respiración que mi hijo irrumpiera en el baño, frustrado, enojado y harto por razones que eran muy importantes para él y que cerrara de un portazo la puerta del baño, provocando que el pesado espejo montado en la parte delantera se cayera de su sujeción hasta el suelo, rompiéndose en un millón de trozos que reflejaron la luz de la tarde.

Me quedé callada. Observé el daño y respiré profundo. Saqué al perro fuera para que no se cortara las patas y puse al gato en el sótano por la misma razón.

Fui al patio trasero y sentí cálidas lágrimas deslizándose por mi rostro. Me di cuenta de cuán asustada y decepcionada me sentía. ¿Realmente pasó esto? Sí, esto era real.

Y mientras consideraba de pie si esto era o no un indicativo de su carácter en desarrollo, escuché su llanto a través de la ventana encima mía, desde el interior del baño.

Su alma estaba dolida, él tampoco esperaba eso. Hola enfado, no recuerdo haberte invitado a mi casa.



Da miedo.

Asustada.

Aterrorizada.

Avergonzada.

Preocupada.

Atemorizada.

Respira profundo, Mamá Guerrera, respira profundo. Esta pequeña y frágil alma te necesita ahora mismo. Te necesita en tu mejor estado, con tu mayor compasión. Tu más gentil y firme amor y seguridad de mamá. Más respiraciones profundas. Vamos mamá.

Ve, ve ahora. Ve a abrir la puerta de la entrada, esquiva el cristal roto, escúchale mientras nota que te acercas, mira la grieta abierta en la puerta del baño, mira la cara que más amas en el mundo roja de preocupación y húmeda de llanto, su voz de repente tan pequeña: "Mama, no lo volveré a hacer, lo siento tanto". Más lágrimas, más llanto. Tanta incertidumbre en su dulce rostro.

Ve mamá, tómallo. Ve ahora, ponlo en tu regazo. Sí, también estás llorando. Maldita sea, esto fue grande. Sujétalo fuerte. Mira cómo se hace rápidamente un ovillo en tus brazos. Mira qué dispuesto está a que le quieras, a que le des seguridad. Mira cuán pequeño es. Mira cuán frágil es su espíritu.

Te quiero.

Estás a salvo.

Estoy justo aquí.

La peor parte ya

pasó. Te tengo.

Estoy aquí.

Te quiero.

Ve mamá. Háblale de la ira. Dile ahora. La ira es un sentimiento muy poderoso. Tienes derecho a sentir ira, la ira arde caliente. Puede purificar, puede también destruir. Él asiente, lo siente, él acaba de conocer la ira.

Hay una mejor forma de demostrar tus sentimientos. Vamos a trabajar en esto juntos... mañana.

Estoy aquí para ayudarte. Estás seguro.

No estás nunca solo en tu ira. Nunca estás solo en tus miedos. Estoy aquí.



Estamos aquí juntos. Ahora limpiaremos juntos.

Y limpiamos los trozos rotos. Barrimos y aspiramos. Fue un trabajo silencioso, fue cuidadoso. Fue un trabajo reflexivo.

Estoy aquí.

A veces las cosas se rompen. Algunas veces las rompemos. Haberlas cómo o porqué se han roto no es lo que importa. Lo que importa es cómo elegimos responder a este hecho.

¿Esto nos mata? ¿Nos lleva a una espiral descendente de culpa y castigo?

¿O nos ayuda a recordar cómo amar más profundamente? ¿O nos empuja hacia la compasión por encima de lo "correcto" e "incorrecto", hacia el

amor? Sí, el amor.

Ve mamá. Ve ahora. Toma a este bebé tuyo, enséñale esto. Enséñale esto, vive esto. Se llama amor. Ahora, ve!"

.-Kathleen Fleming.-



Escuela Internacional de
Coaching de Familia



Escuela de Coaching de Familia

www.CoachdeFamilia.com

La ira... Oportunidad de educar en el amor

"Este era mi pasillo el pasado miércoles: roto, afilado y traicionero. Así estaba mi pasillo. Fue mi hijo quien hizo esto.

A veces, muy a menudo en realidad, las cosas se rompen irreparablemente, y te dejan sin aire... en ese mismo instante.

Me dejó sin respiración que mi hijo irrumpiera en el baño, frustrado, enojado y harto por razones que eran muy importantes para él y que cerrara de un portazo la puerta del baño, provocando que el pesado espejo montado en la parte delantera se cayera de su sujeción hasta el suelo, rompiéndose en un millón de trozos que reflejaron la luz de la tarde.

Me quedé callada. Observé el daño y respiré profundo. Saqué al perro fuera para que no se cortara las patas y puse al gato en el sótano por la misma razón.

Fui al patio trasero y sentí cálidas lágrimas deslizándose por mi rostro. Me di cuenta de cuán asustada y decepcionada me sentía. ¿Realmente pasó esto? Sí, esto era real.

Y mientras consideraba de pie si esto era o no un indicativo de su carácter en desarrollo, escuché su llanto a través de la ventana encima mía, desde el interior del baño.

Su alma estaba dolida, él tampoco esperaba eso. Hola enfado, no recuerdo haberte invitado a mi casa.

Da miedo.

Asustada.

Aterrorizada.

Avergonzada.

Preocupada.

Atemorizada.

Respira profundo, Mamá Guerrero, respira profundo. Esta pequeña y frágil alma te necesita ahora mismo. Te necesita en tu mejor estado, con tu mayor compasión. Tu más gentil y firme amor y seguridad de mamá. Más respiraciones profundas. Vamos mamá.

Ve, ve ahora. Ve a abrir la puerta de la entrada, esquiva el cristal roto, escúchale mientras nota que te acercas, mira la grieta abierta en la puerta del baño, mira la cara que más amas en el mundo roja de preocupación y húmeda de llanto, su voz de repente tan pequeña: "Mama, no lo volveré a hacer, lo siento tanto". Más lágrimas, más llanto. Tanta incertidumbre en su dulce rostro.

Ve mamá, tómallo. Ve ahora, ponlo en tu regazo. Sí, también estás llorando. Maldita sea, esto fue grande. Sujétalo fuerte. Mira cómo se hace rápidamente un ovillo en tus brazos. Mira qué dispuesto está a que le quieras, a que le des seguridad. Mira cuán pequeño es. Mira cuán frágil es su espíritu.

Te quiero.

Estás a
salvo.

Estoy justo aquí.

La peor parte ya pasó.

Te tengo.

Estoy aquí.

Te
quie
ro.

Ve mamá. Háblale de la ira. Dile ahora. La ira es un sentimiento muy poderoso. Tienes derecho a sentir ira, la ira arde caliente. Puede purificar, puede también destruir. Él asiente, lo siente, él acaba de conocer la ira.

Hay una mejor forma de demostrar tus

sentimientos. Vamos a trabajar en esto

juntos... mañana.

Estoy aquí para

ayudarte. Estás

seguro.

No estás nunca solo en tu

ira. Nunca estás solo en

tus miedos. Estoy aquí.

Estamos aquí juntos.

Ahora limpiaremos juntos.

Y limpiamos los trozos rotos. Barrimos y aspiramos. Fue un trabajo silencioso, fue cuidadoso. Fue un trabajo reflexivo.

Estoy aquí.

A veces las cosas se rompen. Algunas veces las rompemos. Haberlas cómo o porqué se han roto no es lo que importa. Lo que importa es cómo elegimos responder a este hecho.

¿Esto nos mata? ¿Nos lleva a una espiral descendente de culpa y castigo?

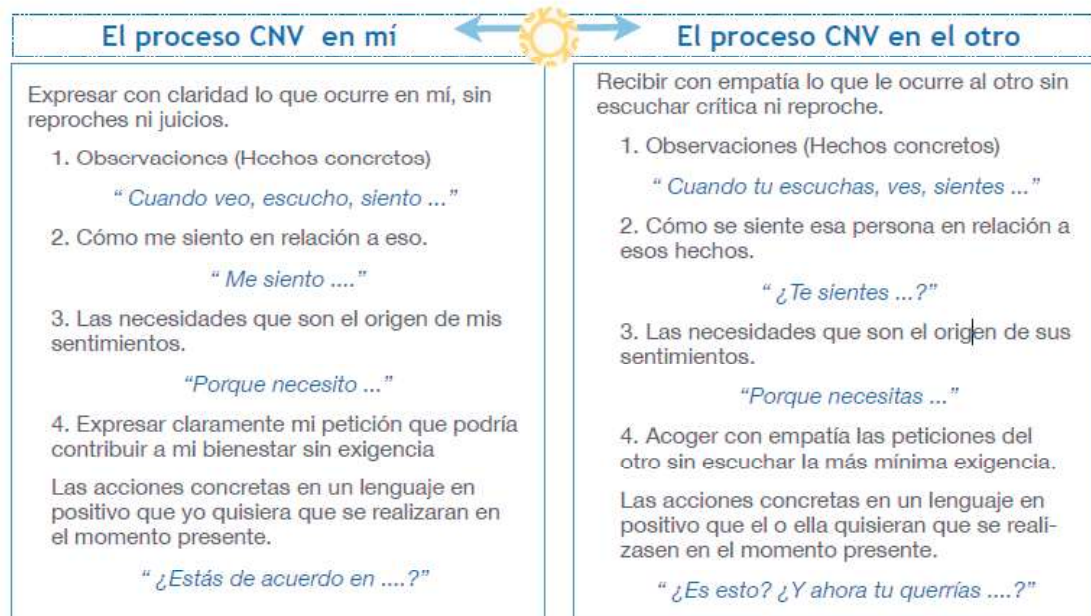
¿O nos ayuda a recordar cómo amar más profundamente? ¿O nos empuja hacia la compasión por encima de lo "correcto" e "incorrecto", hacia el amor?

Sí, el amor.

Ve mamá. Ve ahora. Toma a este bebé tuyo, enséñale esto. Enséñale esto, vive esto. Se llama amor. Ahora, ve!"

.-Kathleen Fleming-.

Nada que añadir...



Breve guía para practicar Comunicación No violenta

Basada en material del CNVC



Rocío Gómez Sanabria

Coach de Familia

Comunicación y Convivencia

C/ López de Hoyos 158, 1ªA,
28002 Madrid. Tel: 600043302

info@coachdefamilia.com

www.CoachdeFamilia.com

Lista de Necesidades humanas		Lista de Necesidades humanas		Lista de Necesidades humanas	
Aceptación	Belleza	Contribución	Espontaneidad	Libertad de elegir	Risa
Afecto	Celebración de la vida	Contribución a la vida	Expresión	Objetivo	Seguridad
Aire, luz, agua	Co-creación	(de los demás y de la	Expresión sexual	Orden	(afectiva y material)
Alimentación	Colaboración	nuestra)	Fiesta	Orientación a los propios	Seguridad emocional
Alimento	Compartir	Cooperación	Gratitud	valores	Sentido
Abrijo	Compartir alegrías	Creatividad	Honestidad	Participación	Ser
Alojamiento	y penas	Descanso	Honestidad	Paz	Serenidad,
Amor	Comprensión	Dirección	Humor	Pertenencia	Silencio
Amor	Comunicación	Diversión	Independencia	Pertenencia	Supervivencia
Apropiación del propio	Concertación	Elección de ideales	Inspiración	Poder interior	Tiempo
poder	Conexión	Elección de medios	Integridad	Propia valla	Transcendencia
Armonía	Confianza	Emancipación	Intensidad de vivir	Protección de la vida	Vivir el duelo
Autenticidad	Confort	Empatía	Interdependencia	Proximidad	
Autoconocimiento	Consciencia	Espacio	Interdependencia	Realización	
Autoestima	Consideración	Esperanza	Intimidación	Respeto	
Autonomía	Contacto físico	Espiritualidad	Juego	Respirar	



Lista de Sentimientos: Cuando mis necesidades si están satisfechas



www.CoachdeFamilia.com

Abierto	Asombrado	Complacido	Despierto	Estimulado	Fortalecido	Jovial	Preparado	Satisfecho
Absorto	Atraído	Comprensivo	Despreocupado	Estupendo	Fuerte	Libre	Próspero	Seguro
Activo	Audaz	Comprometido	Dichoso	Eufórico	Generoso	Ligero	Próximo	Sereno
Afortunado	Benévolo	Confiado	Divertido	Exaltado	Gozoso	Lúcido	Prudente	Sociable
Agradecido	Calmado	Conmovido	Embelesado	Excitado	Humilde	Maravillado	Radiante	Sorprendido
Alegre	Capaz	Contento	Emprendedor	Expansivo	Ilusionado	Motivado	Realizado	Sosegado
Aliviado	Cariñoso	Cordial	Encantado	Expectante	Independiente	Optimista	Reconfortado	Tranquilo
Animado	Cautivado	Decidido	Enérgico	Exhuberante	Inspirado	Orgullosa	Regocijado	Valorado
Apacible	Cómodo	Descansado	Entusiasmado	Exultante	Interesado	Paz (en)	Relajado	Valeroso
Apasionado	Compasivo	Deslumbrado	Equilibrado	Fascinado	Intrépido	Pleno	Renovado	Vigoroso
Armonía (en)	Competente	Despejado	Esperanzado	Feliz	Intrigado	Pletórico	Revitalizado	Vivo

Lista de Sentimientos: Cuando mis necesidades no están satisfechas



Abatido	Ansioso	Confuso	Desconfiado	Desvalido	Extrañado	Impotente	Paralizado	Susceptible
Abumado	Apagado	Conmocionado	Desconsolado	Disgustado	Fastidiado	Incapaz	Perdido	Taciturno
Aburrido	Apático	Consternado	Descontento	Distanciado	Fatigado	Incómodo	Perplejo	Tembloroso
Acobardado	Apenado	Contrariado	Descorazonado	Dolido	Frágil	Indeciso	Pesimista	Temeroso
Acongojado	Aprensivo	Crispado	Desdichado	Encolerizado	Frio	Indefenso	Preocupado	Tenso
Afectado	Arrepentido	Curioso	Desengañado	Enervado	Frustrado	Indiferente	Receloso	Tibio
Afligido	Asqueado	Débil	Desesperado	Enfadado	Furioso	Indignado	Rencoroso	Titubeante
Agitado	Asustado	Decaido	Desfasado	Enfurecido	Gruñón	Inquieto	Resentido	Transtornado
Agobiado	Atemorizado	Deprimido	Desgarrado	Enloquecido	Hambriento	Inseguro	Reticente	Triste
Agotado	Aterrorizado	Derregado	Desgraciado	Enojado	Harto	Intranquilo	Roto	Turbado
Alarmado	Aturdido	Derrotado	Desmoralizado	Escéptico	Hastiado	Irritado	Saturado	Vencido
Aletargado	Avergonzado	Desalentado	Desmotivado	Estancado	Herido	Malhumorado	Sobresaltado	Violento
Alterado	Bloqueado	Desanimado	Desolado	Estupefacto	Horrorizado	Melancólico	Solo	Vulnerable
Amaragado	Cansado	Desazonado	Desorientado	Exasperado	Hostil	Molesto	Sombrío	
Angustiado	Celoso	Desconcertado	Destrozado	Extenuado	Impaciente	Nervioso	Sorprendido	

Lista de Evaluaciones ocultas:

Palabras que parecen sentimientos, pero son interpretaciones, evaluaciones o juicios de las actuaciones mías o de otros. Nos alejan de nuestra responsabilidad.

Abandonado	Apartado	Coaccionado	Desdeñado	Estafado	Indigno	Obligado	Ridiculizado	Traicionado
Acorralado	Aplastado	Culpable	Desfavorecido	Estúpido	Infravalorado	Olvidado	Robado	Ultrajado
Acosado	Atacado	Defensivo	Despreciado	Excluido	Insultado	Pisoteado	Sin importancia	Utilizado
Acusado	Atrapado	Degradado	Destruyivo	Explotado	Intimidado	Presionado	Sin valor	Vencido
Aislado	Avergonzado	Desacreditado	Desvalorizado	Humillado	Invisible	Protegido	Superfluo	Vengativo
Alejado	Burlado	Desagradable	Detestado	Ignorado	Juzgado	Rebajado	Timado	Víctima
Amenazado	Celoso	Desamparado	Engañado	Incompetente	Manipulado	Rechazado	Tirado	Violado
Antipático	Censurado	Desatendido	Envidioso	Incomprendido	Negado	Repelente	Tonto	





Hoja positiva de mi hij@

¿Qué te gusta de tu hij@?!

¿Qué le gusta a los demás?!

¿Qué le gusta a tu hij@ de sí mism@?!

¿Qué hace bien?!

¿Dónde encuentra alegría y se le van las horas sin sentir?!



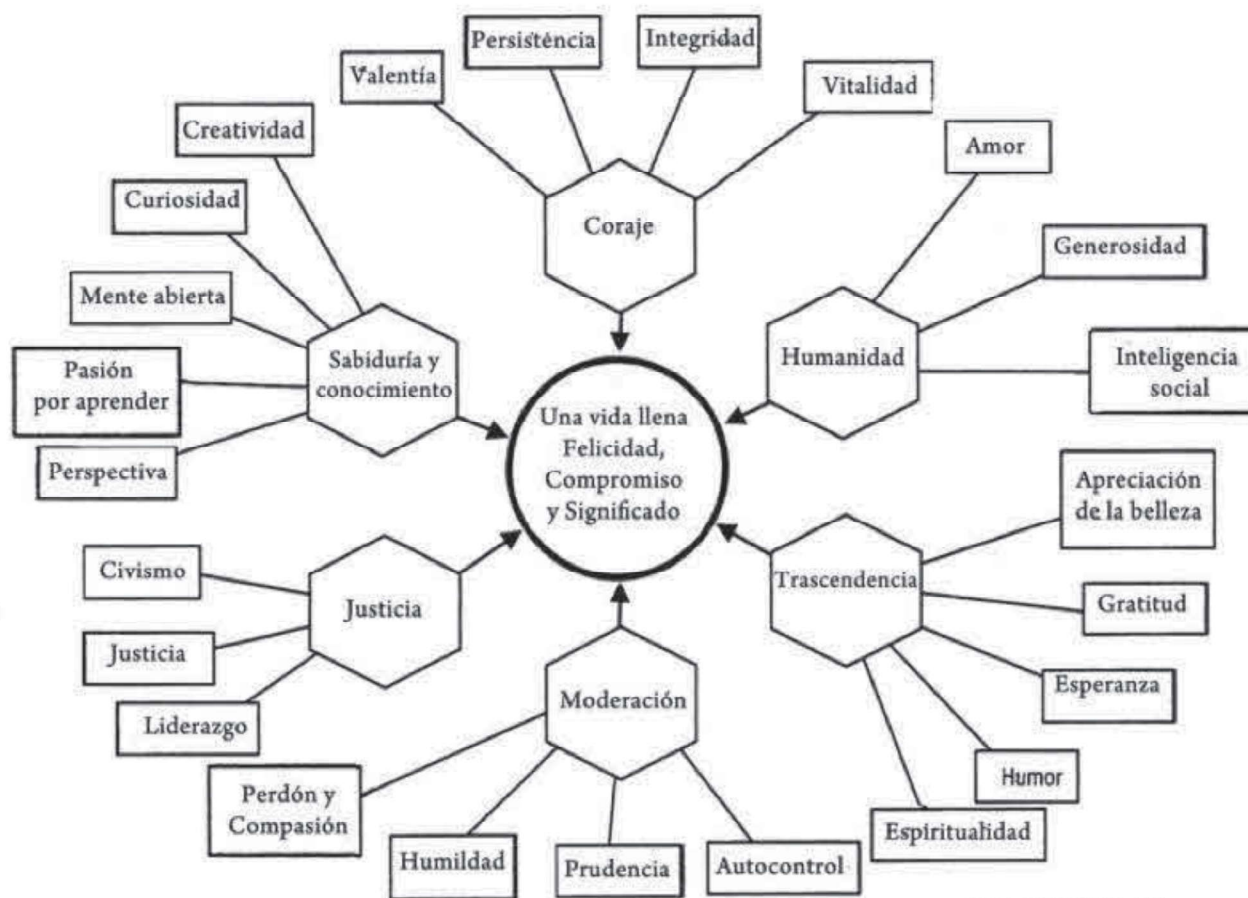
Virtudes y Fortalezas

Virtudes y fortalezas

Psicología Positiva de Martín Seligman

Refuerzos

Coaching y Co



Peterson and Seligman 2004
www.jaimeburque.com



Virtudes y fortalezas

Psicología Positiva de Martín Seligman

VIRTUDES UNIVERSALES						
F O R T A L E Z A S	Sabiduría y Conocimiento	Coraje	Humanidad	Justicia	Templanza	Trascendencia
	Creatividad	Valentía	Amor	Civismo	Perdón y Compasión	Apreciación de la Belleza y la Excelencia
	Curiosidad	Persistencia	Generosidad	Justicia	Humildad y Modestia	Gratitud
	Mente Abierta	Integridad	Inteligencia Social	Liderazgo	Prudencia	Esperanza
	Pasión por aprender	Vitalidad			Autocontrol	Humor
	Perspectiva					Espiritualidad

Fuente: web www.Jaimeburque.com



Virtudes y Fortalezas

Psicología Positiva
Peterson y Seligman

Virtudes Universales

Virtudes Universales						
Fortalezas	Sabiduría y Conocimiento	Coraje	Humanidad	Justicia	Templanza	Transcendencia
	Creatividad	Valentía	Amor	Civismo	Perdón y Compasión	Apreciación por la Belleza y Excelencia
	Curiosidad	Persistencia	Generosidad	Justicia	Humildad y Modestia	Gratitud
	Mente abierta	Integridad	Inteligencia Social	Liderazgo	Prudencia	Esperanza
	Pasión por aprender	Vitalidad			Autocontrol	Humor
	Perspectiva					Espiritualidad



Cuando ...

...VEO



ESCUCHO...



Desarrollado en el trabajo de Bridget Bolger y Gina Lewis. www.thecoachfamily.com

Siento ...



Desarrollado en el trabajo de Bridget Bolger y Gina Lewis. www.thecoachfamily.com

¿Quiero entender?



¿Paz o conflicto?



Desarrollado en el trabajo de Bridget Bolger y Gina Lewis. www.thecoachfamily.com

Pienso ...



Desarrollado en el trabajo de Bridget Bolger y Gina Lewis. www.thecoachfamily.com

Pido...



Desarrollado en el trabajo de Bridget Bolger y Gina Lewis. www.thecoachfamily.com

Necesito ...



Desarrollado en el trabajo de Bridget Bolger y Gina Lewis. www.thecoachfamily.com