

Dinámica

Ejercicio pertenencia y vínculos

1. Objetivos:

Este ejercicio se puede utilizar en diferentes momentos de un equipo, o de una sesión de coaching.

- Tener un primer contacto con la noción de sistema.
- Toma de conciencia de los diferentes sistemas a los que pertenecemos y como se impactan entre ellos, las tensiones que sentimos por pertenecer a diferentes sistemas.
- Introducir el pensamiento sistémico. Diferenciar síntomas de problemas.

2. Materiales y logística:

Materiales:

- Hoja de papel y bolígrafo. Si se realiza online, se puede usar el Mural o Miro o también en una hoja de papel y luego hacer la foto para compartir.

Logística:

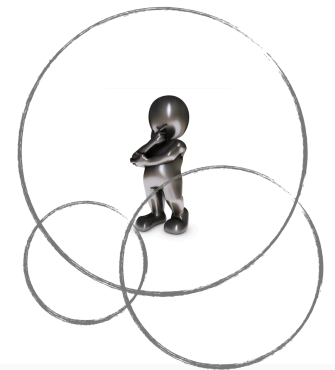
- Puede realizarse on line
- Presencial, las necesidades de sala no requieren nada especial.

3. Dinámica:

(5') Introducción: este ejercicio tiene varios pasos, que os llevaran a tener una primera foto de vuestro sistema y subsistemas y dar cierta luz de como se relacionan entre ellos.

(10' -15') Paso 1°: De forma **individual** se les indica que dibujen un muñeco en el centro los grupos a los que pertenecen con círculos. Los pintarán reflejando la importancia que cada uno de los sistemas tienen para ellos.

- Círculos pequeños menos importante
- Circulo medianos- intermedio
- Circulo grande- muy importante



Pepe //
Maria /
Felipe //
Lucía //
Andres /
Juan ///

(10' -15') Paso 2°: De forma **individual** se les pide que elijan dos grupos de pertenencia, de los que han dibujado antes, y listen las principales personas con las que se vinculan en esos sistemas y la calidad de los mismos. Es importante resaltar que cuando decidan las rayas que van a poner en las personas con las que se vinculan, que lo hagan de forma espontánea pero con cierta conciencia: si tengo dos hermanos ¿le pongo las mismas rayas a los dos? o hay alguna diferencia. O las personas de mi equipo ¿que diferentes rayas les pongo?...

- 1 raya- Ligero
- 2 rayas- Más intenso
- 3 rayas- Muy importante

(10' -15') Paso 3° En plenario se hace una primera reflexión, para que luego puedan profundizar en las parejas o trios.

- Si en el sistema familia están incluida la de origen, la actual, la política. Son círculos diferentes o están todos en uno.
- ¿Está pintado el sistema pareja como un sistema a parte?
- Que sistemas intersecciones? Cuales se influyen?
- Etc..

(20' por persona) Paso 4°: en **parejas o trios**, se les pide que cada uno compartan sus reflexiones. Uno con el rol de coachee presenta su sistema y los otros dos hacen de coaches y le van guiando con estas preguntas o las que vayan surgiendo. Invitándole a sacar conclusiones.

- ¿Qué rol ocupas en los diferentes sistemas?
- ¿Cual es el rol de los otros?
- ¿Como te relacionas con los otros?
- ¿Cómo son los vínculos, calidad y tipo?
- ¿Hay tensiones por pertenecer a los multiples sistemas (por ej. lealtad, conflicto de interés,..)?
- ¿Cuando hay cambio en un sistema, como impacta los demás?
- ¿En qué sistema siento que renuncio más a quién soy yo?
- ¿En qué sistema siento más valor?

(20') Paso 5°: en plenario se comparten insights y como ha ido el proceso.