
Un viaje hacia a excelencia relacional a través de la comunicación. Sikkhona

A journey to excellence through relational communication. Sikkhona

Alex Galofré; Ferran-Ramon Cortés; Anna Forés

annafores@ub.edu

Thecoaches; Institut 5 fars; Universitat de Barcelona

Resumen. La presente comunicación es el resultado de la experiencia de trabajar con equipos de trabajo en organizaciones, empresas, escuelas y en la universidad. Es una propuesta metodológica para alcanzar la excelencia en las relaciones grupales a través de la comunicación.

Todos los grupos (profesionales, personales o familiares) pasan por distintas etapas de relación entre sus miembros, algunas altamente productivas o constructivas, otras frustrantes o destructivas. Sikkhona proporciona un conjunto de dinámicas y herramientas destinadas a estimular la comunicación entre los miembros del grupo, a abordar positivamente los conflictos y a crecer en cohesión. Ayuda a hacer evolucionar estos grupos en la dirección correcta, haciéndolos crecer y ayudando a promover a cada uno de sus miembros. Para ello se ha desarrollado un juego de comunicación para facilitar los lenguajes emocionales a través de la imagen y del diseño de oportunidades para alcanzar los niveles más óptimos de comunicación y de relación. Los resultados son altamente satisfactorios siendo clave para el desarrollo los equipos human.

Palabras clave: Comunicación, grupo, relación

Abstract. The following article is the result of our working experience with teams in organizations, companies, schools and universities. We propose a communication methodology for achieving excellence results on group relationships.

All groups (professional, personal or families) go through different relationship stages among its members. Some of these relationships could be highly productive or constructive, and some others could be frustrating and destructive. Sikkhona provides a set of exercises and resources to stimulate communication among group members, to address conflicts and to increase cohesion. It supports groups to evolve in the right direction, supporting their growth and helping to promote each of its members. With this purpose in mind, we have developed a communication tool for facilitating emotional language through images and designing opportunities to achieve optimal levels of communication and relationship. The results are highly satisfactory and key for managing team development.

Key words: communication, group, relationship

Introducción

“A veces el día empieza vacío de esperanzas” así empieza el libro de Shaun Tan (2006), El árbol rojo. Quizás los profesionales, delante de sus equipos comienzan así sus jornadas, con este mismo sentimiento. Y pueden preguntarse: ¿Qué podemos hacer para relacionarnos y comunicarnos mejor?

Y como en este cuento la respuesta la tenemos aquí, solo hay que imaginárselo. Mirar lo que ya tenemos y dejarnos sorprender. Visibilizarnos, comunicarnos y relacionarnos mejor, que es ni más ni menos el objetivo de Sikkhona. Sikkhona es una palabra africana, que significa “Estoy Aquí” y es la respuesta al saludo Sawu-Bona, que quiere decir “Te Veo”. Es por tanto la respuesta afirmativa a la invitación de comunicarse. Es la expresión de la predisposición a la relación.

Ilustración 1



Fuente: logo de Sikkhona

En este contexto, Sikkhona es una herramienta para fomentar la confianza y la relación dentro de los grupos, haciéndolos avanzar hacia grupos de alto rendimiento profesional y de constante crecimiento personal gracias a la buena comunicación.

Todos los grupos (profesionales, personales o familiares) pasan por distintas etapas de relación entre sus miembros, algunas altamente productivas o constructivas, otras frustrantes o destructivas.

Sikkhona es un instrumento de estímulo de las relaciones en los grupos y de superación de conflictos y problemas para ayudar a sacar a los grupos de las etapas destructivas y hacerlos evolucionar y crecer dentro de las etapas productivas.

Para hacerlo, proporciona un conjunto de dinámicas y herramientas destinadas a fomentar la comunicación entre los miembros del grupo, a abordar positivamente los conflictos y a crecer en cohesión. Ayuda a hacer evolucionar estos grupos en la dirección correcta, haciéndolos crecer y ayudando a crecer a cada uno de sus miembros.

Sikkhona se basa en un modelo conceptual que estudia los diferentes estadios de desarrollo de los grupos. Así, podemos imaginar el desarrollo de un grupo como un viaje en el que pasamos por distintas estaciones. Un viaje natural, que parte desde la estación de origen que es la constitución del propio grupo, y que por la vía correcta avanza a la estación siguiente, creciendo en rendimiento y eficacia. Pero que por la vía equivocada descarrila hacia una vía muerta, en la que el grupo deja de rendir.

Sikkhona analiza cada una de las estaciones viendo cómo es el grupo en este momento, qué ha conseguido en términos de relación y confianza, y qué le falta para progre-

sar. Para el desarrollo del modelo hemos observado muchos grupos de trabajo. Nos hemos preguntado qué tenían en común algunos grupos que funcionaban muy bien, Y hemos observado pautas comunes en todos los casos. Ello nos ha permitido tipificar 4 estadios funcionales claramente observables, con los que hemos definido las 4 distintas estaciones del viaje.

Definidas las estaciones, hemos propuesto para cada tramo de este viaje un equipaje que debe ayudar al grupo a hacer el camino y llegar a la estación siguiente. Un equipaje que contiene la ayuda para desarrollar las habilidades necesarias para hacer este particular camino.

En el proceso de análisis hemos podido observar también que muchos grupos funcionaban muy mal. Nos hemos preguntado qué tenían en común y hemos identificado también unas pautas repetitivas. Hemos tipificado entonces 4 desviaciones de la ruta que conducían a vías muertas: estadios altamente disfuncionales y a veces destructivos de los grupos. Para los casos en los que el grupo ha tomado la vía equivocada, y se ha quedado en una vía muerta, proponemos lo que hemos llamado cajas de herramientas, que son dinámicas que permiten superar este estadio disfuncional para retomar el camino correcto.

En conjunto proponemos un modelo conceptual que tipifica 4 estadios de desarrollo y 4 estadios de disfuncionalidad, y propone por un lado dinámicas de comunicación para progresar en los estadios de desarrollo y, por otro, herramientas para abandonar los estadios disfuncionales y encarrilarse en el camino del crecimiento y progreso como grupo.

Descritas las bases del modelo, los objetivos de la presente propuesta son:

- Dar a conocer la filosofía y la propuesta metodológica concreta de Sikkhona, especificando cómo son las estaciones funcionales, las estaciones disfuncionales, y las herramientas a utilizar.
- Promover las relaciones óptimas en el trabajo a partir de la buena comunicación dentro de los grupos, conscientes de que las habilidades personales no son suficientes y que la vida en el grupo condiciona el comportamiento individual de las personas.
- Difundir buenas prácticas de la excelencia relacional en las organizaciones o grupos, fomentando así el funcionamiento óptimo del propio grupo y el crecimiento individual de cada persona.

Desarrollo

Sikkhona como desarrollo conceptual se basa en dos metáforas muy potentes: El viaje y las imágenes. Y como herramienta de uso se basa en dinámicas de comunicación y relación a realizar con esas imágenes.

La metáfora del viaje

Los viajes son un recurso metafórico muy utilizado en diferentes disciplinas. En nuestro caso proponemos un viaje hacia la excelencia de las relaciones. Como todo viaje tiene una estación de origen (la constitución del grupo, momento en el que nadie se conoce y el nivel de comunicación y confianza es mínimo) y una estación de destino (el grupo de alto rendimiento, un grupo donde la comunicación fluye y la confianza es máxima), así como unos recorridos con sus estaciones intermedias y unos cruces en el camino en los que uno puede tomar la vía equivocada y perderse.

La idea de viaje quiere transmitir **evolución, progresión, y secuencialidad en las estaciones que se van recorriendo**, todo ello elementos clave en el desarrollo de los grupos.

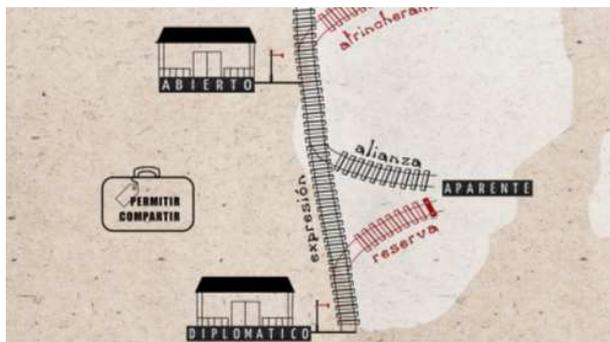
También la metáfora del viaje incorpora la idea de equipaje, como conjunto de elementos necesarios para hacer un determinado trayecto, y que en este particular viaje serán precisamente las dinámicas de comunicación y relación necesarias y específicas para cada tramo.

Así, la metáfora quiere decirles a los grupos:

- Que hay un camino a seguir en su crecimiento.
- Que el camino tiene sus puntos de peligro de pérdida de la ruta.
- Que hay una estación final a la que llegar y por tanto un resultado alcanzable.
- Que cada tramo lo van a afrontar con el equipaje adecuado para viajar con seguridad y garantías de llegar a la siguiente estación.

La metáfora del viaje permite también una identificación muy intuitiva de la estación en que está cada grupo, permitiendo tanto a nivel conceptual como visual situarse muy claramente en el estadio de desarrollo alcanzado y comprendiendo también muy intuitivamente cómo progresar y dónde llegar. Sabemos por la experiencia de trabajo con el modelo que la propia discusión de la estación en la que se encuentra el grupo constituye un elemento de valor relacional que suma mucho al desarrollo del grupo.

Il·lustració 2



Fuente: Un fragmento del tablero de Sikkhona

Todo el modelo Sikkhona está fundamentado en la amplia experiencia en formación en comunicación y coaching de sus autores, que les ha llevado a realizar un modelo teórico en el que los equipos y grupos tanto profesionales como personales se pueden sentir identificados de forma muy rápida i clara, y a desarrollar una propuesta práctica con un instrumento eficaz para poder desarrollar las competencias relacionales y comunicativas de los miembros de los equipos.

La metáfora de las imágenes

Sikkhona apuesta por las imágenes como clave para el desarrollo de las dinámicas, y como herramienta de trabajo asociada al modelo. Sabemos que las imágenes son un lenguaje emocional fundamental:

- Favorecen una comunicación más fluida
- La mediación de la imagen permite un nivel de apertura difícilmente alcanzable sólo con el lenguaje oral.
- Permiten abordar situaciones complejas de forma más cómoda y segura.
- A través de la imagen se proyectan deseos, sueños, temas escondidos. Las imágenes sacan a la luz todo un mundo que a menudo no es plenamente consciente.
- Cuanto más nos apropiamos del lenguaje de la imagen, mejor nos comunicamos a través de los elementos simbólicos.

El lenguaje de las imágenes conecta directamente con la inteligencia intuitiva.

Sikkhona proporciona un set de 102 imágenes que se utilizan en las distintas dinámicas, y que han sido seleccionadas de una base inicial de 324. El proceso de selección se ha basado en la utilización real en grupos, que nos ha llevado a tomar:

- Aquellas imágenes que siempre eran seleccionadas por algún motivo (imágenes de alto poder sugestivo)

- Aquellas imágenes que sin ser siempre seleccionadas eran muy claras en lo que transmitían (imágenes de alta consistencia conceptual).
- Aquellas imágenes que proporcionaban un medio de expresión de las emociones muy nítido (imágenes de alta transmisión emocional).

Con todo se ha ido depurando la selección hasta el resultado actual, en el que las 102 imágenes tienen un marcado simbolismo e inspiran mundos emocionales y comunicativos muy determinados.

Las dinámicas

Las dinámicas de Sikkhona tienen todas ellas una misión muy concreta y responden a una realidad muy concreta de la vida del grupo en cuestión. Es por ello que lo que hemos hecho es proponer en el manual de dinámicas de Sikkhona unas dinámicas específicas para cada tramo del viaje. La sistemática de trabajo consiste en determinar en qué estación se siente el grupo (trabajo que los propios miembros del grupo harán a través de la discusión) y seleccionar entonces las dinámicas que son adecuadas para progresar desde esta estación o para salir de una vía muerta si es el caso.

En cada tramo de viaje hemos propuesto distintas dinámicas para amoldarse a cada grupo, y dentro de ellas hemos propuesto unas dinámicas de base (realizables en todo grupo que se sienta en ese estadio) y unas dinámicas avanzadas que presuponen haber realizado alguna de las dinámicas de base. El objetivo es ofrecer todos los recursos posibles para la evolución del grupo.

Es evidente que con un instrumento como éste, el margen para la creatividad de las personas que lo utilicen es grande; sin embargo, nosotros hemos realizado una cuidadosa descripción de las dinámicas, incluyendo aspectos a tener en cuenta y recomendaciones de ejecución, que recogen la experiencia de trabajo vivida en grupos reales durante estos años. Nuestra voluntad es transmitir esta experiencia para ayudar a los grupos a progresar autónomamente utilizando Sikkhona como instrumento.

Significado educativo de Sikkhona

Sikkhona tiene inequívocamente una voluntad de facilitar el aprendizaje en comunicación interpersonal y creación de vínculos relacionales. Es una herramienta para el aprendizaje, en un contexto muy determinado que es la vida grupal. En este sentido, la experiencia de uso de las versiones Beta de Sikkhona nos ha mostrado que como herramienta de aprendizaje Sikkhona actúa inequívocamente de catalizador, puesto que empuja al grupo a decir lo que se callaba, a abordar lo que se tapaba, a atreverse a darse feedback y a explicarse más. Sikkhona constituye un “sacacorchos” que abre los grupos a un nuevo estadio de comunicación. Su forma de juego facilita un entorno seguro, y junto al soporte de imágenes proporciona una forma amable de hacerlo que

lleva a las personas que lo utilizan a sentirse especialmente cómodas compartiendo cosas que no hubieran compartido de otra forma.

Sikkhona, desde el punto de vista educativo, facilita y abre puertas, consiguiéndose resultados mucho más profundos y significativos que lo que la propia herramienta, en frío, sugeriría.

El hecho de estar ligado a un modelo conceptual muy concreto y definido hace que Sikkhona sea muy preciso a nivel de aprendizaje, y muy específico en las habilidades que ayuda a desarrollar. Es por tanto una herramienta cuyo contenido y uso pedagógico ha sido una prioridad en todo su desarrollo.

¿De dónde surge la necesidad?

El desarrollo de Sikkhona (tanto el modelo conceptual como la herramienta) surge de la constatación de que muchas personas han hecho un largo trayecto de crecimiento personal y desarrollo de habilidades comunicativas, y sin embargo en determinados contextos no se desenvuelven con habilidad. Nos encontramos con personas con unas habilidades muy trabajadas, y que en algunas situaciones no son capaces de manejarse de forma competente. A partir de esta constatación observamos que el ente orgánico “grupo” era el que estaba condicionando a estas personas. Vimos que además del trabajo personal era necesario un trabajo a nivel de sistema en el propio grupo, sin el cual la suma de capacidades individuales no llevaba a ninguna parte.

Este fue el impulso que nos inspiró a observar la vida grupal, empezar a captar pautas comunes de comportamiento de distintos grupos funcionales y disfuncionales, y empezar a diseñar el modelo.

Sikkhona es un estadio más en el desarrollo de habilidades de comunicación interpersonal y de inteligencia emocional que considera el ámbito grupo como contexto de desarrollo de estas habilidades.

¿Cuál es su encaje a nivel de educación emocional?

La influencia emocional que ejerce un grupo en la persona, y la que ejerce una persona en un grupo es indudable. Algunos grupos actúan como verdaderos vampiros emocionales para las personas, y algunas personas tienen la capacidad de vampirizar grupos enteros por medio de sus emociones.

Parece evidente que el abordaje de la vida en el grupo es un aspecto complementario de la educación emocional y sinérgico con la educación emocional individual, y que en ambos casos estamos poniendo en juego habilidades de inteligencia emocional.

Es en este sentido que la mayor parte del trabajo a realizar en los grupos con Sikkhona se desarrolla en el plano emocional, y que muchas de las cosas que buscamos que ocu-

rran son las mismas que exploraríamos en el desarrollo de la inteligencia emocional individual.

Así, buscando que el grupo comparta emociones, que el grupo tenga conciencia de la energía que aporta cada miembro, que el grupo encuentre mecanismos de reconocimiento, que el grupo se sincronice comunicacionalmente, pretendemos que el grupo madure emocionalmente como conjunto, y que las personas progresen en su educación emocional como personas.

Sumergirse en Sikkhona no puede dejar emocionalmente indiferente, y abre procesos de trabajo sobre emociones que pueden haber estado largamente escondidas en las personas o el propio grupo.

Resultados

Los resultados están aún por analizar, la propuesta expuesta es una propuesta emergente con versiones betas previas, aunque con largos años de experiencias de formación en comunicación con grupos que ahora convergen en Sikkhona.

Pero si estamos en condiciones de traer aquí una serie de consideraciones:

Consideración 1	¿Cómo deberá ser la formación de los facilitadores? El diseño de formación que hemos establecido ¿se ajustará a las necesidades reales?
Consideración 2	¿La metáfora del viaje servirá para todos los contextos de aplicación?
Consideración 3	¿Las imágenes creadas para Sikkhona serán las más pertinentes? ¿Tienen sentido ampliaciones temáticas de las imágenes? ¿Habrá cansancio y desgaste en el uso de las imágenes?

Fuente: elaboración propia

Ante las tres consideraciones, diseñaremos propuestas de valoración y evaluación que nos permitan seguir mejorando el modelo y adaptarnos a nuevas realidades o necesidades que no hayamos detectado por el momento.

Seguimos defendiendo que sin emoción no hay educación, y por eso nuestra apuesta por abrir vías de comunicación altamente facilitadoras del lenguaje emocional.

Bibliografia

Silberman, M. y Hansburg, F. (2002) Inteligencia interpersonal. Una nueva manera de relacionarse con los demás. BCN: Paidós

Tan, S. (2006) El árbol rojo. Bélgica: Bárbara Flore editora.