



Reuniones familiares con raíz

Guía práctica para escucharse, comprenderse y construir acuerdos que puedan sostener.

COMPRENDER · INTEGRAR · TRANSFORMAR





Tu recorrido

01	Propósito y alcance	03
02	Antes de comenzar	04
03	Acuerdos que cuidan	05
04	La ruta de la reunión	06
05	Agenda de 20 minutos	07
06	Plantilla imprimible	08
07	Conversar y acordar	09–11
08	Cierre, fuentes y ayuda	12





Un espacio para volver a encontrarse

EMPIECEN CON UNA REUNIÓN BREVE

Una reunión familiar no es un tribunal ni una conversación para encontrar culpables. Es una pausa intencional para escuchar lo que está ocurriendo, reconocer necesidades y construir acuerdos posibles.

Esta guía integra recursos psicoeducativos de comunicación, regulación emocional y resolución colaborativa de problemas desde la mirada de **Raíz Vincular 3D**: comprender lo que se repite, integrar las voces de la familia y transformar la convivencia mediante acciones observables.

Úsenla para:

- reconocer lo que sí está funcionando;
- hablar de un asunto concreto sin atacar;
- comprender qué necesita cada persona;
- elegir un acuerdo pequeño y revisarlo.

No necesitan hacerlo perfecto. Necesitan un espacio suficientemente seguro, breve y constante.



Antes de comenzar: ¿es seguro conversar ahora?



VERDE

Podemos reunirnos. Hay disposición básica para escuchar, bajar el tono y respetar el turno. El tema puede abordarse sin miedo ni represalias.

AMARILLO

Primero regulamos. Hay cansancio, enojo intenso o prisa. Pausen, respiren, tomen agua o cambien la reunión para una hora concreta. Regular no es evadir: es preparar el encuentro.

ROJO

Esta guía no es suficiente. No realicen la reunión si hay violencia, amenazas, intimidación, abuso, coerción, riesgo de autolesión o una crisis aguda. Protejan primero a quienes estén en riesgo y busquen ayuda profesional o servicios de emergencia de su localidad.

Nadie está obligado a revelar algo íntimo. El derecho a no hablar también debe respetarse.



Acuerdos que cuidan la conversación

-
- | | | |
|----|-----------------------------|---|
| 01 | UNA VOZ A LA VEZ | Quien tiene la palabra es escuchado sin correcciones ni respuestas inmediatas. Un objeto sencillo puede marcar el turno. |
| 02 | HABLAR DESDE MÍ | Expresamos «yo siento», «yo necesito» o «yo propongo». Cambiamos la acusación por una petición concreta. |
| 03 | CUIDAR LA DIGNIDAD | Sin burlas, etiquetas, interrogatorios ni confesiones forzadas. Lo compartido no se usa después para avergonzar o castigar. |
| 04 | UN TEMA · UN ACUERDO | Elegimos un solo asunto y una acción verificable. Si aumenta la tensión, fijamos una pausa y una hora exacta para retomar. |
-



La ruta de la reunión

1

LLEGAR Y REGULAR

Cada persona expresa en una palabra cómo llega. Si alguien está desbordado, la familia pausa antes de resolver.

2

ESCUCHAR Y COMPRENDER

Cada voz responde: «¿Qué ocurrió para mí?» y «¿Qué necesito que comprendan?». Los demás resumen antes de responder.

3

RECONOCER LA RAÍZ

Pregunten qué patrón se repite, qué necesidad está debajo y cómo participa cada uno, sin convertir la explicación en culpa.

4

ELEGIR Y ACORDAR

Propongan opciones, elijan una acción respetuosa y realista, definan quién la hará y revisen el resultado en una fecha concreta.



Agenda de 20 minutos

2 MIN LLEGAR Y REGULAR

Cada persona dice una palabra y señala del 1 al 5 su nivel de tensión. Si alguien marca 4 o 5, pausen antes de resolver.



3 MIN RECONOCER

Cada persona nombra algo que agradece o valora. Empiecen por lo que sí funciona.

8 MIN COMPRENDER

Un solo tema. Cada voz completa: «Lo que ocurrió para mí...» y «Necesito que comprendan...». Quien escucha resume antes de responder.

5 MIN ACORDAR

Definan una acción pequeña: qué se hará, quién, cuándo y qué apoyo necesita.

2 MIN CERRAR

Repitan el acuerdo y fijen la revisión. Si la fe forma parte de la familia, pueden cerrar con gratitud u oración breve y voluntaria.

REGLA DE CIERRE · Si el tema necesita más tiempo, no alarguen la reunión: registren qué falta y programen cuándo retomarlo.



Una reunión · Un tema · Un acuerdo

PLANTILLA · AGENDA FAMILIAR

FECHA: _____

DURACIÓN: _____

FACILITA: _____

REGISTRA: _____



¿CÓMO LLEGAMOS HOY?

ALGO QUE RECONOCEMOS O AGRADECEMOS

TEMA CONCRETO QUE VAMOS A COMPRENDER

VOCES Y NECESIDADES QUE DEBEMOS CONSIDERAR

ACUERDO QUE PROBAREMOS

RESPONSABLE(S): _____

FECHA DE REVISIÓN: _____



Escuchar para comprender

QUIEN HABLA PUEDE COMPLETAR:

- «Lo que ocurrió para mí fue...»
- «Lo que sentí fue...»
- «Lo que necesito que comprendan es...»
- «Lo que me ayudaría ahora es...»

QUIEN ESCUCHA RESPONDE:

- «Lo que entiendo que viviste es...»
- «¿Hay algo importante que no comprendí?»

Comprender no significa estar de acuerdo. Significa demostrar que la experiencia del otro fue escuchada antes de defender la propia.

Cuando participe un niño, ajusten el lenguaje a su edad y no lo conviertan en mediador de conflictos adultos.

La persona adulta conserva la responsabilidad de proteger, poner límites y buscar ayuda cuando sea necesario.



Reconocer la raíz

No todo conflicto comienza en el momento visible. A veces la escena cambia, pero el patrón sigue contando la misma historia.

PREGUNTAS PARA MIRAR DEBAJO DE LA SUPERFICIE

- 1 ¿Qué suele ocurrir justo antes de este problema?
- 2 ¿Qué emoción o necesidad aparece y no logra expresarse con claridad?
- 3 ¿Qué interpretación hace cada persona de lo ocurrido?
- 4 ¿Qué respuesta repetimos que, sin querer, mantiene el ciclo?
- 5 ¿Qué valor familiar queremos cuidar al responder de otra manera?

Reconocer la raíz no es buscar culpables ni diagnosticar a la familia. Es identificar el ciclo para que cada persona pueda asumir una parte posible del cambio.

FRASE PUENTE

«Cuando ocurre _____, yo suelo _____. Eso provoca _____. Quiero intentar _____.»



Elegir, acordar y revisar

Un buen acuerdo es claro, respetuoso, realista y verificable.

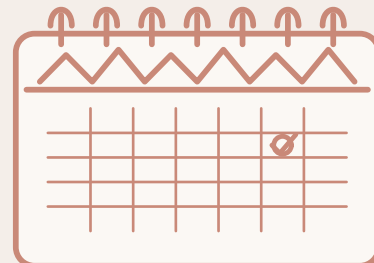
¿Quién hará qué? ¿Cuándo? ¿Qué apoyo necesita? ¿Cómo sabremos si funcionó?





Para volver a la raíz

La constancia vale más que una reunión perfecta. Si el acuerdo no funcionó, no significa que la familia fracasó: significa que necesita nueva información, un ajuste o apoyo adicional.



DIMENSIÓN ESPIRITUAL

Si la fe forma parte de la identidad familiar, pueden cerrar con una frase de gratitud, una oración breve o un valor que desean practicar. La participación debe ser libre, respetuosa y nunca utilizarse para presionar, culpabilizar o silenciar.

ALCANCE

Material psicoeducativo. No reemplaza evaluación, psicoterapia ni atención de urgencias. Ante violencia, abuso, amenazas, autolesión o peligro inmediato, contacten los servicios de emergencia y protección de su localidad.

Adaptación de Yanny Rodríguez Linares para Raíz Vincular 3D, basada en la propuesta de reuniones familiares de Disciplina Positiva. Esta guía incorpora recursos propios de acompañamiento y no se presenta como una obra íntegramente original.

© 2026 Yanny Rodríguez · Uso personal y familiar.

No se autoriza su venta, modificación ni redistribución sin permiso.

yannyrodriguez.com