



Atención

Sentidos y cuerpo

Pensamientos

Emociones

Actitudes

Comunicación efectiva

Clima

Consciencia social

## Práctica "Check in / check out"

### Propósito

Establecer un contexto compartido y detectar cómo el funcionamiento mental tiene influencia sobre el estado de ánimo de los participantes y su capacidad de estar presentes.

 <b>Modalidad</b>	Presencial / Virtual
 <b>Destinatarios</b>	Adultos / Jóvenes / Niños y Niñas
 <b>Tipo</b>	Colectiva
 <b>Duración</b>	Entre 30 segundos y 1 minuto por participante
 <b>Recursos necesarios</b>	Cualquier objeto que sirva para pasar en ronda o usar en reunión virtual que le permita, a quien habla, captar la atención de todos (algo pequeño y manuable: una piedra, una lapicera, etc.)

### Desarrollo

#### Primer momento

El facilitador invita a los participantes a sentarse círculo para que todos puedan verse la cara. Previamente, como facilitador, acuerde el tiempo que le va a dedicar a cada participante y las preguntas guía a compartir (nombre, qué me trajo acá, cómo me siento ahora).

#### Principios clave:

- Las consignas incluyen hablar con autenticidad, hablar de a uno, sin valoraciones críticas; no interrumpir, no hacer gestos ni ninguna señal de acuerdo o desacuerdo, cultivar una actitud de escucha activa.
- Se utiliza cualquier objeto oratorio.
- El desafío de participar es por elección.



Hay un tiempo acordado para cada participante y un responsable de medirlo y comunicar cuando finaliza. Entre cada presentación todos toman una inhalación y una exhalación en silencio.

## **Segundo momento**

En ronda, y de a uno por vez, cada participante puede entonces presentarse con su nombre, decir cómo se siente y compartir qué intención lo trajo al programa.

Es importante tomarse dos o tres minutos para que cada participante pueda "centrarse". Siéntense cómodamente, en silencio, respiren profundamente y dejen que sus ojos se ablanden (o cierren si lo prefieren) mientras toman consciencia de los pensamientos en su mente.

Alguien se ofrece voluntario para comenzar el proceso. El orador puede sostener un palo que habla, una piedra u otro objeto que simbolice físicamente el "derecho a hablar".

El orador se toma el tiempo necesario para decir lo que quiera, sin restricciones. Si el orador no quiere hablar, puede simplemente decir "paso", reservando el derecho de hablar al final del círculo o no hablar en absoluto.

Mientras el hablante sostiene el objeto que habla, nadie interrumpe ni responde o comenta. Sin embargo, alguien puede optar por decir algo relacionado con lo que ya se ha dicho, cuando sea su turno.

El hablante pasa el objeto parlante a la persona a su izquierda. El proceso se repite hasta que todos hayan tenido la oportunidad de hablar.

El *check-out* sigue el mismo proceso. La única diferencia es que cada persona comparte cómo se siente al irse, qué se lleva, qué deja...



### Recomendaciones para el facilitador:

La práctica *check in/out* permite a las personas exteriorizar sentimientos significativos y promueve la escucha activa y la autoobservación. Además, fomenta el respeto mutuo y la reflexión pausada. Es una invitación al registro de estar presente desde la intención personal, la propia respiración y actividad mental y corporal. Cultivar la matriz de presencia de cada uno.

Se sugiere calcular un tiempo proporcional para cada participante de la ronda y en función del encuentro.

La práctica puede realizarse como rutina al comenzar o terminar cada reunión.

Se recomienda no tener dispositivos electrónicos a mano así se puede prestar la mayor atención posible al ser parte de la ronda.



### Práctica adaptada de:

*Fredy Kofman (2005), Tomo 2 Metamanagement. Buenos Aires. Garnica.*