



Atención

Sentidos y cuerpo

Pensamientos

Emociones

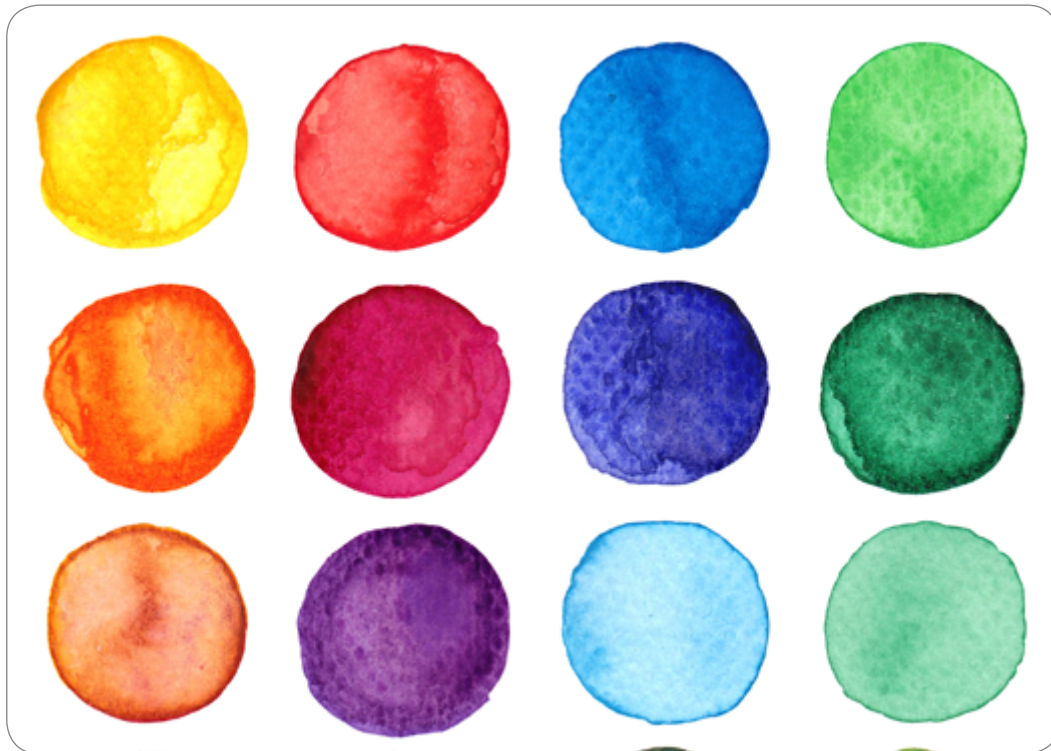
Actitudes

Comunicación efectiva

Clima

Consciencia social

Práctica "Círculos de reflexión"



Propósito

Guiar a un equipo o un grupo de pares a través de un proceso en el cual un dador presenta un caso y un grupo de 5 personas o menos asume un papel de facilitador; de tal manera que puedan ayudar a su colega a responder a un desafío presente.



Modalidad

Presencial / Virtual



Destinatarios

Adultos / Jóvenes



Tipo

Colectiva



Duración

60 a 70 minutos



Recursos necesarios

Lugar espacioso y sillas para que cada grupo pueda sentarse en círculo o alrededor de una mesa. Hoja de papel y lapicera para cada participante.



Desarrollo

Principios clave:

- El que ofrece contar su caso debe ser protagonista de su desafío o problema.
- Los participantes trabajan como pares, por lo tanto, no hay una relación jerárquica entre ellos.
- Un participante asume el papel de guardián del tiempo llevando el cronómetro y se asegura de que los participantes avancen en el proceso indicado.

Primer momento

Se invita a los participantes a pensar en una situación que los desafíe actualmente, que sea concreta e importante. El que ofrece su caso debe ser protagonista en el caso y debe tener la capacidad de presentarlo en 10 minutos.

Segundo momento

Se conforman equipos de 5 o menos participantes y se los dirige hacia la actividad con las siguientes instrucciones:

- Seleccionar la persona que va a presentar el caso y al guardián del tiempo (2 minutos).
- Presentación del caso (10 a 15 minutos), según las siguientes preguntas guía:
Situación/Problema/Oportunidad/Proyecto. *¿Qué es lo que se quiere abordar?*
Su intención. *¿Qué quiere crear?*
Su aprendizaje. *¿Qué necesita dejar ir y que necesita aprender?*
Ayuda. *¿Necesita apoyo o ayuda?*



- Quietud (2 o 3 minutos): el grupo mantiene el silencio durante un periodo de 2 o 3 minutos. Los facilitadores reflexionan sobre las imágenes, emociones, metáforas y preguntas que emergen.
- Respuestas de cada consultor (5 a 10 minutos).
¿Qué imágenes y sentimientos surgieron para mí en este momento?
¿Qué preguntas emergieron en mi mente?
- Diálogo generativo (15 minutos): aquí a partir de lo que surgió para el presentador del caso se hablará y reflexionará sobre las imágenes y las emociones que el caso evocó.

Los facilitadores hacen preguntas para profundizar su entendimiento. Es importante sostener una actitud de disponibilidad emocional y de curiosidad.

- Comentarios de Conclusión (10 minutos): aquí se busca reflexionar sobre la actividad y lo que surgió para cada participante. ¿Qué información nueva emergió para mí? ¿Qué aprendí?
- Registro en diario (3 minutos): todos captaron los aprendizajes claves de la práctica.



Recomendaciones para el facilitador:

Es importante aclarar que esta práctica no ofrece soluciones ni diagnósticos. La clave es desarrollar la capacidad de escucha atenta, de conectar con los sentidos y la imaginación, y que el dador del caso se vaya con una comprensión más holística de su desafío.



Práctica inspirada en:

Presencing Institute: <https://www.presencing.org/resource/tools>