

CONTENCIÓN Y REFLEXIÓN EN EL CONTEXTO NACIONAL ACTUAL

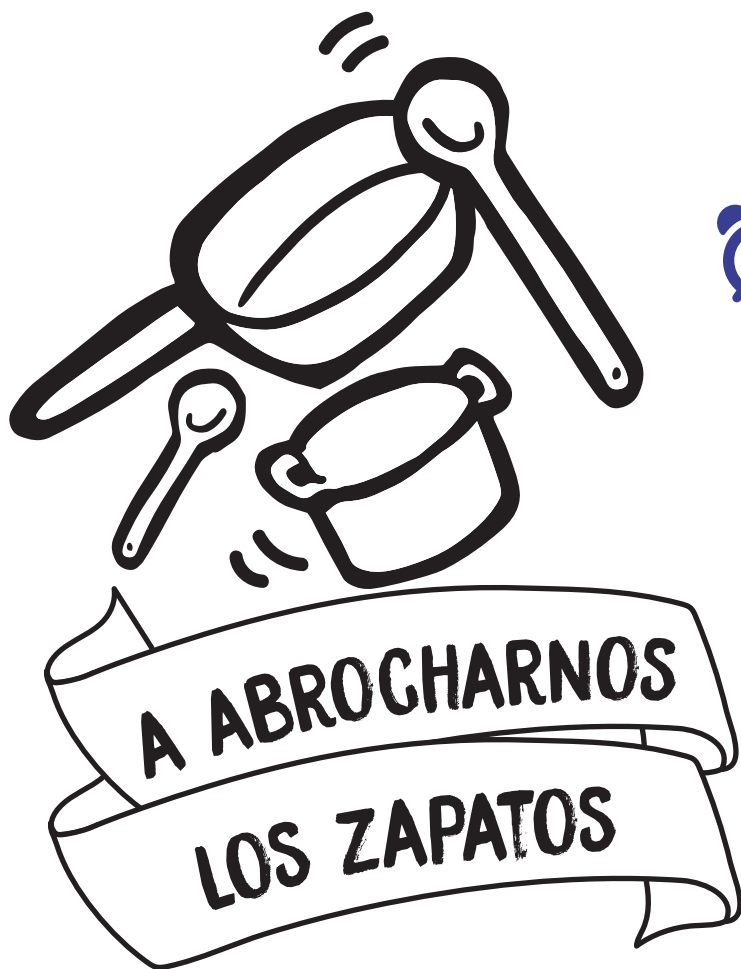
Actividad para empresas, organizaciones, familias, comunidades...

Desde **Actitud Lab** queremos hacer un llamado a la integración, empatía y encuentro, por lo que hemos generado propuestas de cómo abordar la problemática que se está dando en el país, desde un punto de vista de aceptación de las distintas miradas, promoviendo el diálogo y la participación de todas y todos.

Es así, como a través de estas dinámicas de trabajo, buscamos poder hacernos cargo de nuestras emociones y vivencias personales, para que desde ahí, generemos acciones concretas en pos del Chile que queremos.

Actitud Empresa  Certificada
Lab
EDUCAR INNOVANDO





Introducción

Como ya saben, estamos pasando por un momento de agitación social, lo que ha resultado ser difícil para todos aquellos que habitamos el país. Esta situación nos ha significado un proceso de cambio y de toma de conciencia que, estemos o no de acuerdo con lo que sucede en el país, nos remueve.

Esta remoción nos alcanza a todos, seas joven, adulto o anciano. Nadie ha podido quedar indiferente a la compleja situación que remece Chile. De esta manera, hemos visto alterada nuestras jornadas, creencias, costumbres y rutinas, entre otras cosas. Algunos incluso viendo comprometida su seguridad y su calma.

Es por eso que invitamos a todos quienes quieran participar de una instancia de reflexión, empatía y diálogo, conectándonos con nosotros mismos y con los demás, a propósito de lo que está sucediendo.



60 min (incluyendo la introducción al curso).

Si hay más de 8 participantes se estima una mayor duración (20 minutos aproximadamente).

Objetivo: Generar un espacio de reflexión para analizar la situación país, desde el sentir individual y colectivo.

Público: Colaboradores indistintamente del rubro o cargo.

Materiales:

- Lápiz pasta.
- Hojas en blanco.
- Cronómetro (puede usarse el de teléfonos o computadores)
- Imprimir el listado de emociones para cada uno de los participantes de la dinámica puesto en el anexo.

Desarrollo

La siguiente actividad de reflexión la modera un colaborador y debe ser realizada para un grupo de 8 personas. De sobrepasar el número de participantes, se deben dividir en subgrupos de 5 a 6 personas, según sea necesario, para realizarla incluso de forma masiva.

En caso que se generen discusiones entorno a alguna temática emergente, se recomienda que el moderador dé la palabra y se encuentren los puntos en común de las posturas.

1. Introducir: Se explica el motivo por el cual se realiza la actividad (revisar introducción) a los participantes. Se debe anunciar enfáticamente que todos quienes participen de esta actividad escucharán a los otros, evitando emitir juicios de valor y/o increpar.

Cada uno de los participantes debe comprometerse a estar en la actividad participando sin establecer juicios de valor a otros.

2. Revisar emociones: Se hace entrega a cada uno de los participantes del listado de emociones impreso.

3. Identificarse: Cada participante elige tres de las emociones del listado, pensando en cómo se han sentido los últimos días respecto al contexto social actual.

Para evitar sesgos se recomienda realizar las preguntas leyendo textualmente la siguiente consigna. Este paso tiene una duración de 10 minutos. Es importante que las emociones no se compartan aún.

Consigna: "En diez minutos. Elijan las principales tres emociones de las que aparecen en el listado respecto a cómo se ha sentido en el último período por el contexto actual que se vive en Chile. Hágalo de la manera más libre y espontánea posible. Lea toda la lista de emociones antes de seleccionarlas".

* También pueden proyectar la lista de emociones para no tener que imprimirla.

4. Relacionar: Cada participante escribe las emociones que ha elegido respecto a la situación actual del país, destacando el cuándo y dónde de un hito específico. Se estiman 15 minutos para contestar esta preguntas especificando el hito.

Se recomienda la siguiente consigna.

"Tenemos 15 minutos para describir el hito específico respecto a las emociones

escogidas (deja que las personas las escriban en una hoja). Se puede orientar con las siguientes preguntas:

¿En qué momento específico sentiste esta emoción?

¿Cuándo sentiste más fuertemente esta emoción?

¿Por cuánto se prolongó?

¿Dónde te encontrabas cuando sentiste esa emoción?

¿Qué hito específico te hizo sentir esta emoción?

¿Con quién estabas en ese momento?

¿Pudiste compartir esa emoción con otros?"

* Recomendamos proyectar estas preguntas

Ejemplo:

Ricardo eligió la emoción "miedo".

¿En qué momento específico sentiste esta emoción? Cuando noté que no había posibilidad de llegar al trabajo en transporte público.

¿Cuándo sentiste más fuertemente esta emoción? Durante la noche cuando no encontraba cómo resolver la situación.



¿Dónde te encontrabas cuando sentiste esa emoción? En mi pieza.

¿Qué hito específico te hizo sentir esta emoción? Cuando vi las noticias y mostraron los desmanes en estaciones de metro.

¿Con quién te encontrabas? Con mi hijo.

¿Pudiste compartir esa emoción con otros? Sí, pude compartirla con mi señora y mi hijo. Además, llamé a algunos compañeros de trabajo.

Se hace esta actividad por cada una de las tres emociones seleccionadas.

5. Compartir: Se ponen en común todas las emociones que seleccionaron por cada participante, sin profundizar mayormente, relatando uno de los hitos descritos. Para evitar discusiones sobre el contenido, es importante no emitir juicios de valor y fomentar el esfuerzo por escuchar al otro sin increpar (5 minutos).

Consigna: "Recordar que buscamos extremar la empatía con el otro. Sin entrar en detalles ¿Qué emociones seleccionaron? Recordemos mantener una postura abierta, si es que no estamos de acuerdo con alguna de las emociones. Recordemos que todas estas son legítimas."



6. Enfrentar: Cada participante debe dar vuelta su hoja, y escribir la emoción que más le cuesta enfrentar o resolver. Luego de eso, cada persona entrega su hoja a quien está al lado, rotando las hojas.

7. Aconsejar: Cada persona debe escribir en la hoja su forma de abordar y hacerse cargo de la emoción recibida. La intención de este paso es aconsejarse unos a otros, rotando los papeles hasta que cada uno reciba el suyo de vuelta.

Consigna: "¿Que consejo le quieren entregar a la persona que se siente abrumada con esta emoción? ¿Qué haces tú cuando te sientes así?"

8. Conectar: Cada persona lee su papel de manera personal. Si no te complica, puedes compartir con el grupo los consejos recibidos.

9. Cierre: El moderador cierra la actividad con la siguiente reflexión, invitando a los participantes a comentar y proponer sus propias acciones respecto a las conclusiones de la actividad.

Consigna: Normalmente, entendemos la empatía como el ponerse en los zapatos del otro. Sin embargo, como sociedad, nos hemos dado cuenta de lo difícil que es realmente hacer esto, ya que vivimos experiencias, contextos, procesos y aprendizajes diferentes. Tal vez no podamos ponernos realmente en los zapatos de un otro, pero podemos apoyarnos y abrocharnos los zapatos mutuamente.

Momentos así son valiosos para vincularnos y acercarnos a un mayor entendimiento de los acontecimientos que nos mueven e impactan. Es importante conectar con quienes nos rodean, para así poder realizar cambios individuales y comunitarios que nos movilizarán como sociedad.

ANEXO: LISTADO DE EMOCIONES

- Alegría
- Ambición
- Satisfacción
- Gratitud
- Comodidad
- Incomodidad
- Calidez
- Frivolidad
- Distancia
- Cercanía
- Pasión
- Esperanza
- Indiferencia
- Desesperanza
- Lucidez
- Concentración
- Disgusto
- Molestia
- Furia
- Ilusión
- Asco
- Repugnancia
- Rechazo
- Tristeza
- Pena
- Melancolía
- Nostalgia
- Dolor
- Calma
- Tranquilidad
- Vergüenza
- Culpa
- Miedo
- Ansiedad
- Angustia
- Impotencia
- Indignación
- Motivación
- Involucramiento
- Pánico
- Horror
- Enojo
- Ira
- Rabia
- Risa
- Estrés
- Incertidumbre
- Tensión
- Alivio
- Pudor
- Estupor
- Agotamiento
- Pereza
- Sorpresa
- Cansancio
- Vulnerabilidad
- Susceptibilidad
- Depresión
- Represión
- Ridiculez
- Paralización
- Resignación
- Violencia
- Distracción
- Conectado
- Inconexo
- Pavor
- Agitación
- Moderación
- Recompensa
- Retraído
- Vengativo
- Vandálico
- Rumiante
- Pensativo
- Ambivalencia
- Desolación