

Nivel de dificultad: 3

Edad recomendada: > de 10

Intención educativa:

- Trabajar la capacidad de observación. Entrenarse para hacer un rol de observador en actividades o en el cuidado de la convivencia (observar malestares).
- Poner en valor la intuición.
- Darse cuenta de que a menudo la observación atenta está asociada a la presencia, la concentración y al sentir, más que al pensar.
- Aprender a intervenir en las primeras fases del conflicto identificando y haciendo notar la calidad del ambiente del grupo para reconducirlo cuando emerjan malestares y conflictos.

Resumen: Una persona pasa por un pasillo hecho por el grupo, alguien la toca por la espalda y tiene que adivinar quién fue.

Tiempo: 20 min. Se puede alargar según las personas que queramos que pasen por el pasillo y la conversación que genere.

Tipo: Tranquila. Con movimiento.

Grupo: Entre 6 y 25 personas

Materiales: -

Desarrollo

- Pide al grupo que se ponga formando un pasillo. Una persona sale de la sala. El grupo decide quién le tocará la espalda a quien salió.
- Se pide a la persona de fuera que entre y atraviese el pasillo tranquilamente. Ésta sabe que alguien le tocará la espalda. Cuando le toquen la espalda no se puede girar, tiene que acabar de cruzar todo el pasillo y sólo cuando llegue al otro lado puede girarse e indicar quién cree que ha sido. Debe hacerlo en seguida y sin pensar, siguiendo la primera intuición que le venga. Tiene 3 oportunidades.
- Si no se acierta quién fue, podéis revisar si el grupo estaba concentrado y conectado a la actividad o no, es muy probablemente que no. Si os pasa, podéis invitar al grupo a centrarse y concentrarse y volverlo a probar con una nueva persona. Lo hacéis tantos turnos como consideréis.

Valoración y conclusiones

- ¿Qué ha pasado? ¿Se ha conseguido identificar a la persona que ha tocado la espalda? ¿Por qué pensáis que sí o que no?
- El éxito del ejercicio recae en que el grupo esté concentrado, que todo el mundo esté conectado al grupo y a la actividad. A partir de la experiencia podéis reflexionar entorno a que estar presente en la actividad tiene más que ver con concentrarse, respirar a fondo y poner la atención en notar corporalmente qué sentimos, que en estar pensando en lo que está pasando -aunque parezca mágico-. El pensamiento, sobre todo si lo que sentimos que pasa es contrario a lo que creíamos que pasaría, a lo que nos gustaría que hubiera pasado o a lo que nos han dicho que debería pasar, a menudo nos lleva a justificar, interpretar sesgadamente o juzgar. También el pensamiento nos puede llevar a algo que ya ha pasado (pasado) o que imaginamos que pasará (futuro), desconectándonos de lo que está pasando en el presente (mientras nosotras pensamos), y por lo tanto no pudiendo darnos cuenta y tomar conciencia de ello.
- Explicamos al grupo que es importante entrenar la observación si quiere detectar malestares y conflictos latentes con la voluntad de poder tomar conciencia de ellos, no dejarlos pasar y transformar aquello que esté generando el problema antes de que estalle una crisis.
- Educamos al grupo en que para transformar conflictos existen distintas estrategias, y que estas cambian en función de la etapa del conflicto (ver anexo), así como que desarrollar la habilidad de observar activamente es la mejor estrategia para intervenir en la primera etapa de la escalada del conflicto (ver anexo).

Otras indicaciones

- Si queréis, para calentar, podéis hacer un juego previo: en parejas una persona frente a la otra. Una se gira (A) mientras la otra (B) se cambia algo de lugar (una prenda, un reloj...). A se gira de nuevo mirando a B y debe descubrir qué cambio ha hecho en pocos segundos.

Nivel de dificultad: 3

Edad recomendada: > de 10

Intención educativa:

- Trabajar la capacidad de observación. Entrenarse para hacer un rol de observador en actividades o en el cuidado de la convivencia (observar malestares).
- Poner en valor la intuición.
- Darse cuenta de que a menudo la observación atenta está asociada a la presencia, la concentración y al sentir, más que al pensar.
- Aprender a intervenir en las primeras fases del conflicto identificando y haciendo notar la calidad del ambiente del grupo para reconducirlo cuando emerjan malestares y conflictos.

Resumen: Una persona pasa por un pasillo hecho por el grupo, alguien la toca por la espalda y tiene que adivinar quién fue.

Tiempo: 20 min. Se puede alargar según las personas que queramos que pasen por el pasillo y la conversación que genere.

Tipo: Tranquila. Con movimiento.

Grupo: Entre 6 y 25 personas

Materiales: -

ANEXO: escalada del conflicto y mecanismos de intervención

