

El círculo

Basado en “Aliento para llevar”,
Disciplina positiva en el salón de clase³⁸

Objetivo	– Conocer mejor el poder de animar, de alentar y de hallar comprensión como motivaciones para seguir avanzando.
Material	– Papelógrafo y rotuladores.

Comentarios para la persona facilitadora

Hay dos razones por las que las instrucciones indican que la persona que anima debería ofrecer un enunciado que ella misma quisiera oír:

- Quitar la responsabilidad de encontrar el comentario “adecuado” para la otra persona.
- Que el enunciado sea personal es también una forma de automotivación.

INSTRUCCIONES

1. Preparación del grupo

Como grupo, haremos una lluvia de ideas sobre enunciados que creemos que, si los escuchásemos, nos ayudarían o nos animarían después de un día difícil, o bien que nos animarían a seguir adelante en el proceso de dejar de fumar. Los anotamos en el papelógrafo. Algunos ejemplos:

- “Me alegra que formes parte del grupo.”
- “Marcas la diferencia.”
- “Puedo notar que has tenido un día difícil.”
- “Aprecio el esfuerzo que has hecho hoy.”
- “Me gusta escuchar tus aportaciones.”
- “Puedo ver cómo te esfuerzas para mantenerte sin fumar.”
- “Has superado tú solo los deseos de volver a fumar.”
- “Veo que lo estás intentando, sigue así y lo conseguirás.”

2. Formar un círculo

Cuenta los asistentes y haz un círculo de sillas mirando al centro. La cantidad de sillas debe ser la mitad de la de personas. Invita a la mitad de los asistentes a sentarse en las sillas y que los otros participantes permanezcan uno a uno detrás de cada persona sentada.

3. Compartiendo ánimos

– Primera ronda

Los participantes que están de pie susurrarán a la persona que tienen ante sí un enunciado alentador que, personalmente, ellos querrían oír (no lo que creen que la otra persona quiere escuchar). Si no tienen ideas, pueden escoger uno de los enunciados de la lluvia de ideas. Después, los que están de pie rotan hacia la derecha. Este proceso puede ser muy alentador. Si el tiempo lo permite, se puede intentar completar el círculo.

4. Compartiendo ánimos

– Segunda ronda

Que los participantes intercambien posiciones entre los sentados y los que están de pie, y repetimos el paso 3.

5. Reflexión

Cuando los dos grupos hayan recibido y dado ánimos, los invitaremos a volver a la posición inicial de trabajo conjunto del grupo.

- ¿Qué han notado?
- ¿Cómo se han sentido cuando animaban a los compañeros?
- ¿Cómo se han sentido cuando recibían ellos los ánimos de los compañeros?

6. Pongámoslo en práctica

Les invitamos a hablar sobre lo que han aprendido en el ejercicio y a explorar la necesidad de apreciar, agradecer y animar en un futuro.