

Cómo dirigir una actividad de ojos cerrados

Utilizamos esta actividad asumiendo que :

- ▶ El aprender de nuestra propia experiencia nos empodera y otorga validez.
- ▶ La mayoría de las personas pueden recordar una experiencia positiva en su vida y utilizarla.
- ▶ El proceso de aprendizaje es reforzado al compartirlo con otras personas.
- ▶ El proceso de aprendizaje se refuerza aún más al colocarlo dentro de un marco más amplio.

Procedimiento

1. Proceso de ojos cerrados

- ▶ Explique de qué tratará la actividad (tal vez pueda preguntar “¿Cuántos/as de ustedes ...?”)
- ▶ Forme grupos pequeños (3-4 participantes por grupo, inclusive 5).
- ▶ Pida a los grupos que decidan quién irá en primer, segundo, tercer lugar, etc.
- ▶ Guíe empezando por una breve relajación (respiración profunda, dejar salir la tensión del cuerpo).
- ▶ Mencione lo siguiente: “Les invito a recordar un momento en el que exitosamente. . . . Si están recordando más de un momento similar, elijan solamente uno para este ejercicio.”
- ▶ Y continúe: “Tráiganlo a su memoria lo más vivamente posible” (utilice la vía auditiva y visual, movimientos corporales, emociones y sentimientos).
- ▶ Utilice una frase de impulso. Por ejemplo: “¿Qué cualidades o características propias le permitieron hacer eso que recuerda? ¿Qué lecciones le dejó esa experiencia?”

2. Intercambio de experiencias en grupos pequeños

Guíe a los grupos en esta parte. Anuncie la cantidad de tiempo que cada persona tiene para la actividad. Entre más largo sea el taller, es más importante ser insistente y formal en este punto. (En algunos casos no será culturalmente apropiado dirigir los límites de tiempo de cada individuo; en ese caso dígales cuánto tiempo tendrá el grupo en total y haga recordatorios como “ya han utilizado un tercio de su tiempo” o “ya ha pasado dos tercios de su tiempo.”)

3. Intercambio de experiencias con todo el grupo

Utilice pliegos de papel para recolectar y escribir experiencias individuales. Tal vez sea necesario decir que en este punto no existen acuerdos; lo principal es que existe una oportunidad para que los participantes presenten su perspectiva. Note que esta es una buena oportunidad para que el o la tallerista ponga en contexto el material con el propósito de afianzarlo para el aprendizaje. Cuando sea posible, conecte los comentarios de la gente con algunos principios generales o con temas del taller. Una historia breve o una anécdota podrían ser útiles en este punto. Usualmente es posible describir brevemente alguna fuente de información, ya sea un libro, un artículo o un folleto. Asegúrese de invitar a las personas a que estudien la lista para identificar principios o generalizaciones que vengan de su memoria o que identifiquen en ese momento.

Nota para facilitadores/as: Este acercamiento sale de nuestra creencia en que las personas poseen el conocimiento dentro de ellas mismas. Por ejemplo, utilizamos esta dinámica durante un taller para talleristas para un grupo de sobrevivientes de VIH de bajos recursos sin experiencia previa como talleristas. Como herramienta provocadora se les pidió que recordaran una ocasión en que habían ayudado exitosamente a un/a amigo/a a vencer un reto. Cada persona encontró una historia y las acciones que utilizaron para ello. Después formamos una lista y la comparamos con nuestra lista de actividades de un tallerista. Sin saberlo, los y las participantes ya actuaban como talleristas.