

La Mezcla

Una actividad experiencial flexible

“La mezcla” es un tipo de interacción simultánea entre las personas participantes. El o la facilitador/a delimita un espacio físico, por ejemplo, dentro del círculo de sillas en los que los y las participantes han estado sentados/as. Se les pide a las personas participantes que se pongan de pie y se muevan dentro del límite definido, que se encuentren unas con otras y cumplan con una tarea.

La flexibilidad está en la variedad de las tareas posibles. Abajo hay algunos ejemplos. Note que pueden variar mucho, dependiendo del grado de comodidad que sientan las personas.

- ▶ **Conocerse.** El o la facilitador/a define la tarea como “¡en estos minutos mire cuánta gente puede conocer!” Habrá un ruidoso caos mientras la gente se mueve por el círculo intentando conocer tantas personas como sea posible. Para la mayoría de la gente, es un ejercicio bastante cómodo y rompe el hielo rápidamente. En esta versión está bien que las personas compartan información breve para conocerse.
- ▶ **Compartir observaciones e impresiones.** El o la facilitador/a define la tarea como: “en estos pocos minutos miren con cuántas personas pueden compartir una de sus observaciones o impresiones del día”. Es una buena alternativa en vez de hacer “círculos que se cierran”, escribir un diario o utilizar otros medios para recoger las observaciones de las personas participantes con el fin de que “digieran su trabajo”. Obviamente, es un método muy sinestético - ¡cuerpos en movimiento!
- ▶ **Retroalimentarse.** El o la facilitador/a explica cuidadosamente que éste, es un tipo de comunicación de una sola vía y muy estructurado. En cada encuentro, quien comienza, termina y la otra persona no responde, aunque luego en el ejercicio, las mismas personas puedan encontrarse y cambiar de rol. Reconozca que es una actividad muy ritual por una razón muy específica. Explique el ejercicio en la cartelera, incluyendo la respuesta de la persona que recibe la retroalimentación. Haga que todo el grupo ensaye los dos papeles. Enfatique mucho en la estructura y formalidad de este ejercicio y diga que no están permitidas las conversaciones. Bajar la luz del cuarto puede ayudar, así como poner música de fondo. Estos son algunos ejemplos (generalmente completar frases):

“La belleza interna que veo en ti es. . . .“
“Gracias por notarlo”.
O
“La manera en que veo que escondes tu poder es. . . .“
“Gracias por preocuparte lo suficiente como para decírmelo”.
- ▶ **Aplicar herramientas de resolución de conflictos en tiempo real.** Después de un buen tiempo de preparar al grupo sobre resolución de conflictos y de enseñar una de las

herramientas (por ejemplo, frases comenzando con “Yo.”, el o la facilitador/a invita a las personas participantes a practicar con problemas reales que tengan entre sí. Por ejemplo: “Me molesta que siempre llegues tarde a nuestras reuniones semanales, porque pareciera como si no valoraras las reuniones tanto como yo”.

- ▶ **Tomar riesgos.** Después de tener una discusión que abra el camino para que haya consenso sobre el hecho de que tomar riesgos es bueno (promueve el crecimiento, etc.), haga una actividad de mezcla en la que la gente pueda tomar riesgos. Por ejemplo, (con interacciones de una sola vía y muy estructuradas, como en “retroalimentación”):
“Algo que me gusta de mí es. . . .”
“Un temor que me genera este taller es. . . .”
- ▶ **Auto-afirmarse.** El nombre mismo lo indica.