

Anexo 12: La hoguera

Actividad del módulo 9

Objetivos de aprendizaje

- Reconocer nuestras fuerzas limitantes
- Sentirse con poder al imaginar nuestra vida sin nuestros miedos más limitantes

Antecedentes

Esta es una actividad experimental que da a los participantes la oportunidad de expresarse como individuos, dejar el seminario con más poder y ofrecer una clausura a la sesión. El ejercicio permite a los participantes no sólo compartir sus sentimientos y miedos sino también obtener retroalimentación sobre ellos, obtener consejos y comprender que no están solos y que hay más personas que sienten lo mismo. Ese tipo de apoyo puede ser muy útil y revelador, y es de esperar que los participantes terminen el ejercicio sintiéndose más animados y con más poder.

Duración

45 minutos

Organización de la sala

La sala debe tener espacio para mover las sillas. Habrá intercambio de un gran círculo a grupos más pequeños, según el número de personas en cada grupo.

Material de apoyo

Papel y bolígrafo o lápiz.

Instrucciones

Los participantes están sentados en un círculo.

El formador habla un poco sobre lo que se ha enseñado en las sesiones anteriores sobre las habilidades y los miedos. "Todos tenemos algunas de las habilidades de las que hemos hablado en las sesiones anteriores. A veces ni siquiera nos damos cuenta, porque estas habilidades están inhibidas por otras características que tenemos, dificultades que actúan como fuerzas inhibitoras para nosotros. Pensemos en una fuerza inhibitora que tenemos, algo que aparece una y otra vez, y nos impide ser tan eficientes como nos gustaría ser". Deje

que los alumnos piensen por un momento en su miedo.

Cuando todos estén listos, el formador pide a los participantes que encuentren un objeto en la sala que represente esta fuerza inhibidora (puede ser cualquier cosa, desde un trozo de papel, hasta un bolígrafo, etc.). Los participantes encuentran el objeto y vuelven a su asiento sujetándolo.

El instructor continúa: "Imaginemos que tenemos una gran hoguera aquí en medio de nuestro círculo. Todos se pondrán de pie por turnos y lanzarán el objeto a la hoguera para "quemarlo", pero antes de lanzarlo, dirán qué miedo o sentimiento representa ese objeto".

Cuando este "ritual" termina, se pide a los participantes que se levanten y formen 2 círculos, uno dentro del otro. Las personas del círculo interior estarán orientadas hacia afuera y las del círculo exterior hacia adentro, de modo que cada persona del círculo tenga un compañero mirando hacia él.

Formador: "Imaginemos que es un nuevo día. Las fuerzas inhibidoras están quemadas. Las arrojaste a la hoguera anoche. Te despiertas y ya no tienes esa dificultad. ¿Cómo te sientes? Empieza a hablar de eso con tu compañero. El círculo exterior habla de cómo se siente al no tener más esta carga. ¿Qué es lo que haces? ¿Cómo se siente? Siéntete orgulloso cuando hables de ello. La persona del círculo interno anima a su pareja a decir más y da una respuesta positiva. Esto continúa durante 30 segundos. Cuando doy una palmada, el círculo exterior se mueve en el sentido de las agujas del reloj y tú haces lo mismo con la siguiente pareja".

Cuando todos han terminado, el círculo interior se convierte en el círculo exterior y el proceso se repite (si no hay tiempo para dos ejercicios, pregunte a los participantes que quieran compartir y que quieran dar su opinión y puede hacer el ejercicio sólo una vez).

El instructor pide a los participantes que formen pequeños grupos de 4 o 5 personas y que reflexionen sobre su experiencia. ¿Cómo se sintieron? ¿Qué comprendieron de sí mismos? Después de discutir, escriben algunas frases, en grupo. Los grupos se abren en un gran círculo. Cada pequeño grupo comparte su informe.

Alternativamente (o en caso de tiempo limitado), todos se sientan en un gran círculo y el formador pide a todos que compartan una conclusión durante el taller. "Si pudieras guardar sólo una cosa de lo que hiciste aquí hoy, ¿qué sería? Una realización... un sentimiento...". El formador también puede ir alrededor del grupo y preguntar cómo se sienten imaginando que sus miedos y sentimientos negativos se han ido. ¿Cómo mejoraría eso su vida y sus objetivos profesionales/personales?