

Círculos de diálogo

Es la principal herramienta de prevención de conflictos y provención de herramientas para la convivencia. La idea es generar una **estructura rutinaria** que permita construir una convivencia más restaurativa, un espacio más seguro y generar formas de expresión y escucha que sirvan como base para relacionarnos y cuidarnos en comunidad.

¿Por qué en círculo?

- Equidad. Todo el mundo tiene la misma oportunidad de expresarse.
- Seguridad y confianza. Se puede ver a todo el mundo, ninguna persona queda escondida o en un segundo plano.
- Responsabilidad. Todas las personas tienen la oportunidad de tener un rol en el resultado del círculo.
- Pertenencia e inclusión. Se genera la sensación de que todo el mundo forma parte.
- Facilitación. Estar en círculo recuerda a la persona que lo lleva que hay que facilitar y no dar una clase magistral.

1. RONDA DE INICIO

Cada círculo comienza con una pregunta inicial. Esto hace que todo el mundo se involucre desde un primer momento en el diálogo. Para esta parte se puede utilizar un objeto de habla y siempre se responde en orden (puedes empezar tú si quieres ya modelar un tipo de respuesta concreto o simplemente preguntar quién quiere empezar y, tras su respuesta, preguntarle si quiere que sigan por la derecha o por la izquierda). Antes de que empiecen a responder siempre damos un minuto de silencio para pensar en su respuesta y así luego pueden escuchar al resto.

¿Por qué una pregunta inicial?

- Hace que todas las voces se escuchen desde el principio, lo cual es un indicador de calidad del diálogo y favorece que la gente participe más equitativamente después.
- Ayuda a generar reconocimiento, confianza y comunicación dentro del grupo.
- Ayuda a expresarnos y mostrar aspectos que normalmente no están presentes.
- Permite aterrizar en el espacio de una manera común, para generar una misma energía antes de entrar al tema del que haya que hablar. Puede facilitar que el grupo se relaje si viene con demasiado estrés, por ejemplo.

¿Por qué un objeto de habla?

- Permite focalizar la atención y la escucha: solo una persona lo tiene.
- Nos ayuda a aprender a respetar el turno de palabra.
- Ayuda a la persona que habla a tener algo entre las manos, dando seguridad.

¿Por qué en orden?

- La participación voluntaria no es equitativa. Si dejáramos que el objeto de habla se moviera de forma salteada, las personas más tímidas, inseguras o excluidas reforzarían su posición. En la experiencia y los estudios se ve que, por ejemplo, cuando permites que el turno de palabra sea aleatorio, los chicos tienden a hablar primero y acaparar más.
- Permite anticipar cuándo me tocará, algo que es importante para que muchas personas sientan seguridad en el espacio.

¿Cómo debe ser esa pregunta?

- Abierta. Debe permitir respuestas amplias pero sin necesidad de una larga extensión.
- Relevante. Debe permitirnos conocer cosas nuevas y que no todo el mundo responda lo mismo, a no ser que sea para encontrar algo que tenemos en común y no sabíamos.
- Respetuosa. No debe meterse en la intimidad de cada cual.

Existen centenares de preguntas recopiladas en muchos sitios y hay algunas que suelen funcionar siempre («¿a quién admiras?», «menciona algo por lo que te sientes agradecida/o hoy», etc.). **Lo importante es que sea el grupo quien proponga las preguntas.** A partir de la segunda sesión muchas veces traen ya preguntas que resultan de mayor relevancia para su contexto que cualquiera que podamos traer desde fuera. Por ejemplo, una vez un grupo de 3º de la ESO propuso la pregunta «¿cuál es tu mayor miedo?» y ayudó mucho a generar cohesión y empatía. A la hora de facilitar la ronda inicial, es importante que **mostremos nuestra escucha activa** con disposición corporal. Que siempre que la busquen, encuentren nuestra mirada. Para ello también es importante marcar al inicio del círculo la importancia de no hablar mientras otra persona está expresándose (por eso es importante el objeto de habla, porque ayuda a marcar con más claridad quién puede hablar).

Variantes

En ocasiones se puede empezar haciendo simplemente una ronda preguntando a la gente **cómo se siente**, lo cual permite al grupo hacerse consciente de cómo está la energía general y explicitar si alguien necesita algún tipo de apoyo en concreto. Es muy útil especialmente en reuniones de departamento, claustros, etc., ya que nos asienta antes de entrar a la vorágine.

Otra pregunta que funciona bien para ese tipo de situaciones es «**¿qué te distrae de estar plenamente presente en esta reunión hoy?**» Esta pregunta permite que la gente pueda explicitar sus preocupaciones y generar mayor concentración y empatía.

¿Qué ocurre si el grupo es demasiado grande? Si el grupo es mayor de 25-30 personas, es probable que la gente no mantenga la atención. Sin escucha no hay diálogo, por lo que no tiene sentido una ronda así. Una opción es hacer una ronda con **solo una palabra o una frase** (por ejemplo: «un sentimiento» o «el título que le pondrías a una peli sobre tu vida»), lo cual permite que todo el mundo hable (no por ello tenemos por qué descartarlo: una ronda ágil puede ser un buen comienzo si queremos marcar un ritmo rápido). Otra opción es simplemente dividir al grupo en dos o más subgrupos de tamaños similares para que hagan la ronda con calma.

Otra manera de empezar es utilizar una técnica tipo **palabra-pregunta-imagen**, que consiste en enunciar la temática que se va a tratar en la sesión y pedir que todo el mundo piense en una palabra que les venga a la cabeza con esa temática, una pregunta y una imagen o metáfora. Les damos un minuto para que lo piensen individualmente (no hace falta más, porque se trata de decir lo que salga sin elaborar). Tras ese minuto, hacemos tres rondas, una para cada elemento. Es útil explicitar al grupo que nada más empezar ya ha hablado todo el mundo tres veces en menos de cinco minutos y eso indica que vamos a poder tener una sesión muy constructiva. Al decir esto estamos reflejando en el grupo una imagen participativa.

2. MEZCLADOR

Juego rápido para movernos de sitio. Genera un ambiente distendido y risas y, además, ayuda a la concentración posterior, facilitando que no se generen grupitos que pueden distraer y que cada cual se siente con personas diferentes a las habituales.

- *El viento sopla.* La persona que facilita retira su silla y se sitúa en medio. Comienza: «el viento sopla para las personas que...» y da una característica que cumplan varias personas del círculo. Las personas que cumplan esa característica (por ejemplo, que lleven vaqueros, que tengan hermanas, que se consideren sonrientes, etc.) se levantan y se tienen que cambiar de sitio. Quien estaba facilitando intentará colarse en una de las sillas, de tal manera que una nueva persona quedará en medio. Cuando consideres que el juego ha cumplido sus objetivos, coloca de nuevo la silla en el círculo y siéntate.
- *Tuttifrutti.* Se van diciendo en orden tres o cuatro nombres de fruta diferente (por ejemplo: tomate, melón, manzana, plátano, tomate, melón, manzana, plátano, tomate, etc.). Cada persona deberá acordarse de la fruta que le ha tocado. La persona que está en medio dirá una fruta y la gente con esa fruta deberá cambiarse de lugar. Irá cambiando la persona del medio según vaya consiguiendo colarse en las sillas que quedan vacías. Cuando se dice «tuttifrutti», todo el mundo cambia de sitio.
- *Naranja-limón.* Se van asignando alternativamente “naranja” y “limón” a cada persona. Se pide que las naranjas (por ejemplo) se levanten y se muevan X sitios libres hacia un lado. Se puede volver a hacer lo mismo con los limones hacia el otro lado. Es un mezclador que no cumple con la función de distensión, solo con la literal de mezclar.

Cuando terminemos, es importante **hacer explícito cuáles son los objetivos** (movernos, disfrutar, acostumbrarnos a sentarnos con otras personas, ponernos en un sitio donde no nos distraigamos), bien preguntándole al grupo para qué creen que ha servido o bien diciéndoselo. Tras esto, les podemos preguntar: «¿crees que estás sentada/o en un sitio que te va a ayudar a escuchar el resto de la sesión o crees que puedes distraerte?» Les pedimos que se hagan conscientes de con quién se han sentado («mirad a vuestra izquierda y a vuestra derecha») y **que elijan cambiarse de sitio si consideran que han acabado en un lugar en el que pueden llegar a distraerse**. Di que confías en su criterio y en su capacidad para responsabilizarse de la escucha y del diálogo como grupo. Y ofrece también los sitios que hay a tu lado por si alguien cree que le puede ser útil para controlar mejor su impulso de distracción. A veces en la primera sesión esto no funciona, pero para eso está la rutina.

3. ACTIVIDAD PRINCIPAL

Esta sección del medio se centra en un tema particular, que variará en función del objetivo del círculo. La idea es intentar que sea una actividad lo más experiencial posible, como un juego cooperativo, por ejemplo (que conlleve una reflexión estructurada posterior para que la experiencia no se quede en un simple juego), o directamente un conjunto de preguntas reflexivas que se respondan en orden.

Un esquema posible es este:

- *¿Cómo me siento?*
- *¿Qué necesito?*
- *¿A qué me comprometo para cubrir mis necesidades y las de otras personas del círculo?*

Otro esquema posible es este:

- *Encontrar fortalezas* (¿Qué funciona bien en clase? ¿Qué nos hace sentir a gusto? ¿Qué cualidad tengo que ayuda a generar buen clima?)
- *Encontrar mejoras* (¿Qué necesitamos mejorar en clase? ¿Qué cosas no nos hacen sentir a gusto? ¿Qué podría mejorar?)
- *Adquirir compromisos* (¿A qué me comprometo de cara a la semana que viene en relación a lo que hemos dicho?)

4. RONDA FINAL

En la ronda final damos un broche de cierre colectivo. Podemos centrarnos en cómo nos hemos sentido («¿cómo te vas después de la sesión?» o «¿cómo te sientes ahora?») o en qué hemos aprendido («di una frase o una palabra de qué te llevas de la sesión de hoy»).

CUESTIONES GENERALES

Expresión asertiva

En las respuestas hay que ayudar a practicar la expresión asertiva. Es importante hablar en primera persona («yo me siento así cuando ocurre tal cosa» en lugar de utilizar la tercera persona para generalizar o la segunda para acusar), así como evitar expresiones de sentimientos como «bien», «mal» o «regular» o sus derivadas («genial», «normal», etc.), porque no son sentimientos y estamos intentando construir vocabulario emocional e identificar y expresar cómo nos sentimos realmente, con profundidad. Si queremos que estas destrezas calen, debemos ayudar modelándolas.

Escucha activa

Del mismo modo, es importante generar un clima de escucha activa real. Por ello, ofrecemos toda nuestra atención cada vez que alguien está hablando, mostrando interés con nuestro cuerpo, sin forzar (echar el cuerpo hacia delante puede ayudar, por ejemplo). No permitimos interrupciones. Si alguien está hablando en su turno y otras personas empiezan a comentar podemos parar diciendo «espera un momento, que no te están escuchando» y esperar a que hagan silencio para seguir. Podemos explicitar las veces que haga falta que quien no tiene el turno no es que deba estar en silencio, sino que debe estar escuchando para que el círculo funcione. Y, de nuevo, tú eres el mejor ejemplo de cómo escuchar. Cada vez que alguien habla lo ideal es que pueda encontrar tu mirada para sentir que le escuchas.

¡Imprescindible! Hay que generar una rutina y hacer un seguimiento posterior. Los procesos de cambio no son automáticos, son lentos y necesitan apoyo y cuidados. Hacer un círculo un día no generará un cambio sustancial. Si el grupo está dispuesto, puede que genere un punto de inflexión, pero no es suficiente. El aprendizaje es un proceso, no un producto y, por tanto, requiere tiempo y repetición. No se aprende a hacer ecuaciones haciendo una al trimestre.