

EJERCICIOS DE ACTIVACIÓN

1. Regalito de descarga

El/la facilitador/a introduce la actividad señalando que este será un espacio breve de descarga emocional, validando que en el trabajo en este contexto es natural experimentar frustración, rechazo o dificultad en algunos vínculos.

Se invita a las y los participantes a formar duplas. Una vez organizados, se les explica que cada persona tendrá 1 minuto para compartir con su compañero/a la experiencia de un caso de un/a NNAJ con el que le haya resultado especialmente difícil vincularse o que le haya generado emociones complejas (por ejemplo, irritación, rechazo, desgaste, entre otras) o que no toleramos.

Se enfatiza que este espacio no es para juzgar ni analizar, no se casiguen. Es un espacio únicamente para hacer una descarga emocional, expresar lo que se ha sentido, promoviendo un ambiente de confianza y confidencialidad.

El/la facilitador/a da la señal de inicio y controla el tiempo, indicando el cambio de turno al minuto para que ambos integrantes puedan participar.

Una vez finalizado el ejercicio en duplas, se realiza un breve cierre en plenario, donde el/la facilitador/a refuerza la idea de que estas emociones son parte de lo humano en el trabajo de cuidado, es natural experimentar frustración, rechazo o dificultad en algunos vínculos. Y que reconocerlas es fundamental para poder gestionarlas.

Se cierra la actividad destacando que, a pesar de las barreras emocionales que puedan surgir, el acompañamiento sigue siendo posible, todos podemos dar amor a pesar de las barreras, y que tomar conciencia de estas dificultades es un primer paso para sostener vínculos más conscientes y genuinos.

2. Firma con la otra mano

Se entrega a cada participante una hoja y se les da la instrucción de firmar su nombre utilizando su mano dominante, de manera habitual. Una vez que todos/as han terminado, se les solicita que vuelvan a firmar, pero esta vez utilizando la mano no dominante. Mientras realizan la segunda firma, el/la facilitador/a observa el proceso sin intervenir, permitiendo que cada persona conecte con la experiencia.

Finalizado el ejercicio, se invita al grupo a reflexionar en plenario a partir de preguntas como: ¿Qué sintieron al usar la otra mano? ¿Qué diferencias notaron respecto a la primera firma? ¿Apareció frustración, inseguridad, incomodidad o lentitud?

El/la facilitador/a recoge algunas de las respuestas y luego orienta la reflexión hacia la experiencia del cambio, destacando cómo enfrentarse a algo nuevo, desconocido o que no se domina puede generar incomodidad, resistencia o sensación de pérdida de control.

A partir de esto, se establece un puente con la experiencia de los y las jóvenes, invitando al grupo a empatizar con los procesos que ellos/as viven, especialmente cuando se les pide confiar, vincularse o adaptarse a nuevas dinámicas, a pesar de sus historias previas. Todo cambio implica pérdidas (de control, de seguridad, de lo conocido), y que estas pueden generar resistencia.

Se invita a los/as participantes a reflexionar sobre cómo estas experiencias pueden ayudar a comprender de mejor manera las dificultades de los/as jóvenes y a acompañar sus procesos con mayor empatía. Se cierra la actividad reforzando la importancia de reconocer estas vivencias internas para promover intervenciones más comprensivas y empáticas de los tiempos de cada joven.

3. Mensaje a un compañero: Pecera

Al inicio de la actividad, el/la facilitador/a entrega un post-it (o un papel pequeño en blanco) a cada participante. Se les invita a responder de manera individual la siguiente pregunta: ¿Qué le dirías a un/a compañero/a de trabajo para alentarlo/a en este trabajo, sabiendo que no es fácil? Se les pide escribir un mensaje breve, genuino y significativo.

Una vez que todos/as han escrito su mensaje, se les indica que deben doblar el post-it e introducirlo en una “pecera” o recipiente dispuesto para esto, resguardando el anonimato. Se indica que esto lo retomaremos en otro momento de la jornada.

Al finalizar la jornada (cierre del curso), el/la facilitador/a retoma la pecera, se invita a cada participante a acercarse y sacar un mensaje al azar, el cual podrán llevarse como un “regalo” de cierre. Luego, extrae al azar aproximadamente cinco mensajes (o la cantidad de mensajes que quedaron en el recipiente), leyéndolos en voz alta para todo el grupo y se invita a cada uno/a del grupo a leer la frase que les tocó.

Finalmente, el/la facilitador/a conecta esta actividad con el proceso vivido durante la jornada, invitando a las y los participantes a reconocer el valor del apoyo entre pares y a llevarse no solo el mensaje recibido, sino también la experiencia compartida.