

Preparación de grupos para conversaciones difíciles

Ejercicios para ayudar a crear un ambiente de seguridad, respeto y responsabilidad.

Ya sean noticias del divorcio de los padres de un amigo, la muerte de un compañero en la escuela, preguntas sobre relaciones saludables y sexualidad, justicia climática o cientos de otros temas difíciles que enfrentan los/as jóvenes en nuestras congregaciones, las iglesias deben encontrar formas de crear espacios seguros y límites positivos para involucrarse en temas difíciles. Los modelos que nuestros jóvenes ven en los programas de noticias tienden a hacer que la gente grite unos sobre otros hasta que la persona más fuerte ordena la mordedura de sonido. Los debates políticos se han convertido en desagradables apodos para los opositores y argumentos carentes de hechos. Incluso en los asuntos de la iglesia, los/as jóvenes ven luchas internas denominacionales o congregacionales que conducen a cismas o amenazas en lugar de empatía y resolución. A nuestro alrededor vemos formas negativas de entablar conversaciones difíciles con la gente. La iglesia debe ser proactiva y buscar maneras de proporcionar herramientas para que los/as jóvenes de nuestras congregaciones tengan conversaciones respetuosas y afectuosas con personas con las que no estén de acuerdo o en las que el tema pueda ser incómodo, sin importar cuán importante sea.

Esta planilla ofrece tres categorías de ejercicios que le ayudarán a preparar a su grupo para mantener conversaciones difíciles. Estos ejercicios pueden realizarse durante una serie de semanas o eligiendo un ejercicio de cada categoría. Esto comenzará a crear una atmósfera general de seguridad, respeto y responsabilidad dentro de su grupo. Repasar algunos de estos ejercicios antes de abordar un tema difícil continuará construyendo la base de la confianza que permite que las discusiones sean más honestas y significativas.

**Como recordatorio, antes de embarcarse en cualquier serie o debate sobre un tema difícil, puede considerar:

- Obtener el apoyo o la aprobación de su comité de jóvenes o cuerpo gobernante
- Informar al pastor
- Proporcionar a los padres un esquema del plan para que lo debatan
- Ofrecer una reunión de padres para debatir los porqués y los cómo del debate
- Informar a los/as jóvenes sobre lo que hablarán para que no se sorprendan

Categoría #1 - Ejercicios de escucha: Estas actividades son seguidas por discusiones de nuestras propias habilidades de escucha. Al hacer más de una de estas actividades, es de esperar que cada persona comience a fortalecer su capacidad de escuchar a los demás.

- **Actividad de construcción de bloques:** Empareje a los/as jóvenes y pídale que se enfrenten entre sí con una barrera entre ellos (una mesa girada de lado en el suelo con los/as jóvenes sentados a cada lado). Dele a cada joven un conjunto de bloques idénticos (12-15). Asegúrese de tener algunos bloques de diferentes formas o bloques de diferentes colores. Haga que un joven construya una estructura detrás de la barrera para que solo ellos puedan verla. Una vez que se construya, pídale que describan a los/as jóvenes del otro lado de la barrera cómo construirla. El/la joven que da las instrucciones sólo puede utilizar palabras, sin movimientos de la mano. El/la joven que sigue las instrucciones del edificio sólo puede pedir que se le repita una instrucción, no puede pedir una aclaración. Una vez construida la estructura, pida a los/as

jóvenes que miren ambas estructuras. Pida que cambien los papeles y dé a la persona que siguió las instrucciones la oportunidad de construir y luego dar instrucciones, mientras la otra le sigue.

Preguntas de discusión posteriores a la actividad: ¿Qué fue difícil/fácil de dar las instrucciones? ¿Qué fue difícil o fácil de seguir de las instrucciones? ¿Qué papel fue más fácil? ¿Por qué? ¿Dónde se podrían haber dado más aclaraciones en las instrucciones? ¿Qué le ha enseñado esta actividad sobre su forma de escuchar? ¿Qué podría enseñarle esta actividad sobre su forma de comunicarse?

- **Teléfono:** Este anticuado juego infantil termina con una discusión para la juventud. Haga que los/as jóvenes se sienten o se pongan de pie en un círculo o en una línea.
Ira Ronda: Comience susurrando una oración o frase en el oído de la primera persona y pídale que se la susurre a la siguiente persona, etc. Regla: solo se permite 1 "repetir por favor" por persona. La última persona declara lo que se le dijo. ¿Qué tan cerca está de la oración o frase original?
2da Ronda: Haga que los/as jóvenes se mezclen para que haya diferentes personas al comienzo y al final de la línea. En esta segunda ronda cuenta una historia más compleja con detalles, nombres de personas y/o lugares. Tal vez esta podría ser una historia sobre un acto de bondad. Regla: No se permiten repeticiones. Como en la primera ronda, la última persona afirma cuál fue la historia para ver qué tan cerca estaba de la original.
Tercera ronda: elige un video, tal vez algo sobre un acto de bondad. (<https://www.youtube.com/watch?v=Tuwg86ypMG0>) Debe durar unos 2-3 minutos. Muéstrela a dos o tres personas en su grupo, lejos de los demás en su grupo. Luego, pídale a cada una de estas personas que vuelvan a contar la historia lo mejor que puedan con tantos detalles como puedan recordar a otra persona. Luego haga que esa persona cuente la historia a otra persona, etc. ¿Quién recordaba la mayoría de los detalles? ¿Qué ayudó a la persona que no había visto el video a recordar los detalles de la historia? ¿El hecho de ver algo cambia la forma de contar una historia?
Hable en grupo: ¿Qué fue difícil en las dos primeras rondas? ¿Escuchó de manera diferente cuando supo que no podía pedirle a la persona que repitiera lo que dijo? ¿Cuándo ha estado en una situación como esta, en la que estaba repitiendo una historia que se le contó sin poder pedir una confirmación inmediata sobre los detalles? ¿Ha repetido alguna vez algo que ha escuchado mal? ¿Qué preguntas aclaratorias habrían sido útiles durante esta actividad? ¿Qué es lo más útil para comprender lo que alguien está diciendo?
- **Conversación de Virginia Reel:** Organiza las sillas para que haya un círculo interno y otro externo. Cada silla exterior debe tener una silla interior frente a ella. Explique que se formulará una pregunta o una indicación y que cada persona de la pareja tendrá 2 minutos para compartir su respuesta. Mientras cada persona está compartiendo, la otra persona debe escuchar. Después de que la persona termine de compartir, si todavía hay tiempo, se pueden hacer preguntas aclaratorias. Un/a líder debe hacer las preguntas y mantener el tiempo para que las parejas sepan cuándo cambiar.
Una vez que cada persona haya compartido, pida a las personas en el anillo exterior que muevan una silla a la derecha. Ahora todos deben tener un nuevo/a compañero/a y el líder debe dar una nueva pregunta o propuesta.
Al final del tiempo asignado, el/la líder puede pedir al grupo que le cuente algo nuevo que haya aprendido sobre los demás en el grupo. ¿Pueden los/as jóvenes recordar quién les dijo qué? ¿Quién sentía que estaba escuchando bien al principio, pero le resultaba más difícil cuanto más socios tenían que conocer? ¿Quién sentía que era difícil pensar en qué decir cuando había un límite de tiempo?
Las preguntas o indicaciones pueden incluir las siguientes o las que son de actualidad para lo que planea estudiar a continuación:
-¿Quién es el/la profesor/a o mentor/a del/de la que más has aprendido y qué has aprendido?
- ¿Qué deporte/instrumento/medio de arte/habilidad te gustaría pasar un año aprendiendo a hacerlo bien, y luego qué harías con eso?
-¿Cuál es un acto de bondad que has hecho o te han hecho en el último año?
-¿Qué es lo que te gusta de la iglesia o del grupo de jóvenes?
- ¿Qué canción siempre te hace sonreír, y por qué crees que es?

Categoría #2 - Ejercicios de Confianza: Incluso si los/as jóvenes en su grupo se han conocido durante toda su vida, usted tiene que establecer la confianza en su interior para que todos se sientan cómodos compartiendo sus pensamientos y opiniones.

- **Llévame con tu líder:** prepara tu habitación con algunas sillas, fideos de piscina y conos de seguridad. Esta debería ser una carrera de obstáculos fácil. Agrupar a los/as jóvenes en tríos. Haga que cada trío decida conjuntamente quién será el líder, quién será el monitor de seguridad y quién será el oyente. Una vez decidido esto, se vendan los ojos a todos los/as oyentes y se les lleva a un extremo de la sala. Todos/as los/as líderes son llevados/as al otro extremo de la sala. A los monitores de seguridad se les da una campana para que la toquen o un kazoo para que lo tarareen y permanecerán cerca de la persona con los ojos vendados. El objetivo del juego es comunicarse bien y llevar con seguridad a la persona con los ojos vendados hasta el/la líder correcto/a.
A la señal de inicio, todos/as los/as líderes comienzan a vocear las instrucciones para que la persona con los ojos vendados las siga. La persona con los ojos vendados debe determinar quién es su líder y seguir esa voz para recibir instrucción. El monitor de seguridad no puede hablar, pero camina cerca de la persona con los ojos vendados que toca la campana cuando la persona debe reducir la velocidad o cambiar de dirección.
Cambie los roles y cambie un poco la carrera de obstáculos.
Preguntas para el debate posterior a la actividad:
¿Qué papel fue el más difícil? ¿Más fácil? ¿Era difícil escuchar una voz cuando los demás hablaban? ¿En quién tuvo que confiar más en esta actividad, en el/la líder o en el monitor de seguridad? ¿Qué se siente al no estar seguro de estar siguiendo al/a la líder correcto/a?
Preguntas adicionales: ¿Cuándo ha sido su responsabilidad la seguridad de alguien? ¿Qué se siente al tener a alguien que confía en ti para su seguridad? ¿Qué se siente al tener que depender de alguien para tu seguridad? ¿Qué nos dice esta actividad sobre la confianza? ¿Conectividad? ¿Comunicación?
- **Tarjetas de Paper People: "El yo que ves, el yo dentro de mí"** - Compra o recorta los contornos de las personas con forma de cortador de galletas. Tenga también una serie de palabras afirmativas en trozos de papel, como amable, inspirador, fiel, considerado, alegre, buen oyente, amigo, positivo, firme, considerado, etc. Necesitará varias hojas de papel para cada palabra y algunas hojas en blanco también.
 - Haga que los/as jóvenes pasen de 5 a 10 minutos dibujando y escribiendo lo que creen que las personas ven cuando los miran. Recuérdeles que hagan rasgos físicos, pero también algunas cosas que la mayoría de la gente sabe sobre ellos: violinista, activo en la iglesia, siempre enviando mensajes de texto, Tic-Toc obsesionado, tranquilo, vegetariano, etc.
 - Haga que los/as jóvenes compartan en el grupo grande o en grupos más pequeños. Cuando cada persona haya compartido, haga que los/as jóvenes entreguen a su persona recortada. Pida a los/as jóvenes que piensen en las cosas más allá de lo que las personas ven y que piensen en el núcleo de lo que los hace felices, fieles, asustados o aprensivos, esperanzados o frustrados. Luego escriba algunas de las cosas que podrían ser importantes saber sobre usted, pero que no se ven fácilmente desde el exterior. Es posible que algunos jóvenes no se sientan cómodos haciendo esto y se les debe permitir pasar. Los/as jóvenes no necesitan compartir todo lo que han escrito.*Para cerrar esta actividad, pase algún tiempo en reflexión y afirmación:*
 - Haga que los/as jóvenes coloquen su recorte frente a ellos/as con el lado "Yo, tú ves" hacia arriba. A continuación, el grupo debe tomar palabras de los montones de afirmaciones y ponerlas en los recortes de las personas, ya que ven esas palabras en esa persona.
 - Lea el Salmo 139: 1-6 y 13-16. En silencio, ¿qué cosas hay dentro de ti que sólo Dios y tú conocen? No comparta esas cosas, solo piense en ellas. Consideren en silencio algo sobre sí mismos por lo que quieren dar gracias a Dios.
- **Preguntas sobre la bolsa de papel:** a menudo es una buena actividad al final de un retiro o unas pocas semanas de estudio juntos. La idea es dar a cada persona la oportunidad de hablar de sí misma y de los

demás la oportunidad de descubrir algo interesante sobre ellos. Compartir más que nuestros nombres le da a cada persona una visión de la perspectiva y las experiencias de otra persona. Estos ayudan a crear lazos de confianza dentro de un grupo.

- Si tiene un grupo grande, divida el grupo a un tamaño más manejable (10-12 en un grupo está bien).
- Dé a cada persona del grupo una bolsa de papel, un bolígrafo, tantas hojas de papel como personas haya en el grupo y luego tenga marcadores disponibles.
- Haga que todos usen marcadores para decorar su bolso con su nombre y cualquier otro garabato.
- A continuación, deben abrir su bolso y colocarlo delante de ellos.
- Usando una hoja de papel diferente para cada persona, todos deben escribir una pregunta que les gustaría hacerle a esa persona, doblarla por la mitad y ponerla en su bolsa.
- Estas preguntas son anónimas, pero tienen límites. Las preguntas deben ser sinceras, no vergonzosas y no de naturaleza sexual o relacionada con sustancias.
- Una vez que todos/as hayan escrito una pregunta para cada persona del grupo, todos/as pueden abrir su bolsa y leer en silencio sus preguntas. Las personas pueden optar por no responder una pregunta si no se sienten cómodas.
- Tomen turnos con cada joven para leer las preguntas y compartir sus respuestas.

Categoría # 3 - Ejercicios de Espacio Seguro:

- **Dibuje dónde se siente seguro y por qué:** dé a cada persona un pedazo de papel y acceso a marcadores, lápices de colores o bolígrafos. Pídale a cada persona que dibuje el lugar donde se sienta segura, cómoda siendo ella misma, como si pudiera bajar totalmente la guardia, acogedora y segura. En ese lugar, ponga las cosas, la comida, la gente, las mascotas, la música, los libros que le gusta tener allí con usted. Una vez que haya terminado, usando palabras alrededor de la imagen, escriba por qué este lugar se siente seguro y tal vez su definición de un espacio seguro.
Pida a los participantes que compartan sus dibujos. Pídales que compartan su definición de espacio seguro y escriban palabras importantes de su definición en una pizarra blanca. Una vez que todo el mundo haya compartido, hable sobre las palabras que usaron para definir un espacio seguro y cómo el espacio que ocupa como grupo de jóvenes puede convertirse en un espacio seguro. ¿Qué elementos deben estar donde sea que se reúna? ¿Qué debe hacer el grupo para mantenerlo como un espacio seguro para todos? ¿Cómo encajan la confianza y la comunicación en la creación de un espacio seguro?
- **Afirmándonos mutuamente:** las palabras y acciones de quienes nos rodean pueden hacernos sentir incluidos o excluidos, seguros o inseguros, confiables o no confiables, afirmados o negados.
 - En parejas o tríos, haga que los/as jóvenes hagan una lluvia de ideas sobre 5 maneras en las que puede hacer que alguien se sienta inseguro o excluido por sus acciones y 5 maneras en las que puede hacer que alguien se sienta excluido por sus palabras. Pida a los/as jóvenes que lo compartan con el grupo más grande. ¿Han visto alguna vez que esto ocurra? (¿Ha ocurrido esto alguna vez en el grupo de jóvenes?)
 - Luego haga una lluvia de ideas sobre 5 formas de hacer que alguien se sienta incluido, seguro, afirmado usando palabras y sin usar palabras. Pida a los/as jóvenes que lo compartan con el grupo más grande.
 - Mira este vídeo sobre las palabras que todos necesitamos escuchar. <https://www.youtube.com/watch?v=m5yCOSHeYn4>. Una vez que lo vean, decidan como grupo de jóvenes qué lista de 20 palabras necesitan escuchar unas de otras para sentirse incluidos y afirmados. ¡Tómense un tiempo para decirse esas palabras!
 - Haga carteles para colgar como un recordatorio para que las personas digan estas palabras. Cree publicaciones en redes sociales con estas palabras para enviarlas al resto de la iglesia y a su juventud durante la semana. Siga usando estas palabras cada semana.

- **Si digo esto, ¿QUÉ dices?** - Cómo responder cuando no estás de acuerdo es algo importante para la práctica. Hable sobre las formas en que ven a las personas en desacuerdo que conducen al dolor y la desconexión. Puede mostrar un ejemplo de esto utilizando clips de vídeo de un programa de noticias o debate. Luego, haga una lluvia de ideas sobre formas de disentir donde las personas no se sientan humilladas o "canceladas". Hay formas productivas y respetuosas de no estar de acuerdo con las cosas. Recuerde en su lluvia de ideas incluir cosas como:
 - Mantente atento al tema y no empieces a hacer ataques personales
 - Escuche, escuche, escuche y luego haga una pausa, piense y recuerde que está hablando con una persona con sentimientos. Cada uno viene con su propio conjunto de experiencias que crean una perspectiva o lente desde la que ven el mundo
 - Haga que las cosas vayan más despacio haciendo una pausa
 - No hable por encima de otra persona ni la interrumpa
 - Utilice los enunciados "yo"
 - Haga preguntas aclaratorias.

Como líder, cree algunos estudios de casos para que su juventud pueda actuar para practicar desacuerdos respetuosos. Puede usar uno que muestre un argumento que se vuelva irrespetuoso y cree sentimientos heridos y sin resolución. Haga que el grupo discuta cómo podrían haber terminado de una manera más positiva.

Es posible que desee considerar algunas declaraciones o señales para usar cuando no esté de acuerdo en el grupo de jóvenes, como: "¿podemos presionar el botón de pausa por un momento para que pueda recopilar mis pensamientos y luego responder?" o "Estoy luchando para escuchar en este momento. ¿Puede alguien del grupo resumir nuestros puntos?" y "Esa no es mi experiencia, comparte conmigo las experiencias que tienes que te llevan a pensar o decir eso?"

Pacto: expectativas, reglas para EL compromiso - Una vez que su grupo habla sobre la escucha, la comunicación, la confianza y el espacio seguro, están listos para escribir un pacto entre ellos que establece lo que prometen al grupo en cuanto a sus palabras y acciones para estar en relación juntos. Esto será a lo que puede referirse en cada reunión o al iniciar una discusión sobre un tema potencialmente difícil. Lo que entra en el pacto debe estar informado por lo que han aprendido y experimentado con respecto a la escucha, la confianza y los espacios seguros.

Sabiendo que surgirán conversaciones difíciles en un año de grupo de jóvenes, es posible que desee incluir "Reglas para el compromiso" o "Maneras de amarse entre sí en la maleza" en el pacto y enumerar algunas de las frases que son útiles cuando no estamos de acuerdo, así como algunas de las palabras que queremos escuchar como afirmaciones.

Autor: Christy Williams

Directora del proyecto: Gina Yeager-Buckley