

EL CÍRCULO

Círculos: Espacios de encuentro comunitario que intencionan el proceso reflexivo personal del estado presente (reconocimiento de "como estoy" en tanto conductas, emociones y pensamientos) y la capacidad de compartir con otros lo que se ha vivido y lo que se está viviendo. Son espacios de confianza y escucha.

TIPOS DE CÍRCULO:

- **Círculo de la mañana (o estado de ánimo):** Espacio de encuentro diurno, centrado en el estado de ánimo¹ personal.
- **Círculo de inicio y evaluación de actividad:** Se realiza un encuentro explicativo de cada actividad y planteamiento de objetivos personales y comunitarios. Al finalizar cada actividad, se pregunta a los participantes como evalúan su experiencia en la actividad, si lograron identificar algunos
- **Círculo de la noche:** Evaluación del día. Relato breve, que aborda actitudes, emociones y pensamientos centrales del día, y momentos significativos que tengan que ver con el trabajo de desarrollo personal que este realizando el/la participante
- **Círculo de encuadre:** Encuentro convocado por el educador, que aborda alguna situación de crisis en comunidad. Se conduce intencionando que sea la comunidad la que comente como fue vivido el episodio de crisis, y marcando los límites comunitarios.
- **Círculo relacional:** Círculo de expresión directa de emociones o sentimientos, de un participante a otro. Está conducido por un educador, y busca revisar terapéuticamente la experiencia personal. Usualmente tiene 4 momentos: Expresión de emociones propias (molestias, preocupaciones, pena), confrontaciones, motivaciones y autocríticas. Todas estas acciones están centradas en nombrar una actitud o acción específica, en el presente, y promover una acción del otro.

La **expresión de emociones** promueve el comunicarle a otro el sentimiento que se le generó con alguna actitud o conducta. Ej: *"Me molesté contigo con X situación, me sentí poco valorado"*.

La **confrontación** muestra, sin expresión de emoción propia, alguna actitud que aparece en un hecho puntual, que requiere ser revisada y/o modificada. Es una ayuda para que el compañero pueda mirar y trabajar personalmente. Ej: *"Te confronto por irresponsable en la actitud que tuviste en X momento"*

¹ Estado de ánimo: "Estado" es de cómo estoy, cómo me encuentro afectivamente en general, y "ánimo" refiere a lo afectivo en sí, pero en un momento dado, y en cuanto disposición al sentir, pensar y actuar. Involucra toda la afección: sensaciones, emociones, sentimientos. Por ejemplo: cansancio, tristeza, tranquilidad, y se relaciona mucho con la motivación. Para ese contexto de los círculos es *"como me siento hoy en general"*, y relacionado a la disposición que tengo (como en relación a la motivación) y los sentimientos que puedo identificar.

La **motivación** promueve valorar las actitudes de transformación personal de los participantes, observadas en hechos específicos del presente. Ej: *"Te motivo por la responsabilidad que has asumido en tu rol de coordinador, al estar ayudando permanentemente a tus compañeros y tener buena forma de comunicar las cosas"*

La **autocrítica** recoge lo hablado en el círculo, y cada participante reconoce su actuar y promueve la intención de cambio.

- **Círculo de profundización:** Son grupos de duración prolongada que busca trabajar un sentimiento, emoción o experiencia personal específica de una o más personas. La profundidad en el abordaje está dada por el nivel de desarrollo personal y confianza entre los miembros del grupo. Estos son grupos preparados para alcanzar el nivel de intensidad e intimidad deseados, necesarios para que las personas logren apropiarse de las experiencias trabajadas, e idealmente va acompañado de sesiones individuales previas de preparación o de sesiones posteriores de reflexión, para facilitar la comprensión y la integración de lo conversado.
- **Círculo dinámico:** Grupos que favorecen la conexión con las sensaciones, el encuentro con el propio cuerpo y con las experiencias que estímulos externos generan sobre cada persona. No hay un "algo" determinado que se "deba" sentir, es un fluir espontáneo de las emociones, que luego tiene un espacio reflexivo breve, conducido, y que promueve que se destraben algunas barreras expresivas que tenemos las personas. Facilita el reconocimiento y la comunicación de emociones.

¿CÓMO ACOMPAÑAR EL CÍRCULO?

Hay algunos principios básicos que todo círculo debe contemplar:

- ✓ **Ambiente físico adecuado, de atención y escucha:** Todo el grupo en un círculo lo más ordenado posible. El círculo debe permitir que todos se puedan ver y atender. Debe ser un ambiente con el menor ruido posible, para facilitar la escucha.
- ✓ **Hablar en primera persona:** Las personas que comparten deben hablar de su experiencia personal. Se debe motivar a hablar de los propios sentimientos y emociones, y contarlos como algo único (yo siento, yo creo, a mí me pasa, yo pienso que). Hay que evitar las generalidades o las expresiones que no desarrollan el lenguaje en primera persona.
- ✓ **Pedir la actitud adecuada en círculo:** Se pide una actitud de escucha, que valide la propia experiencia y la de los otros, en donde nos podemos mirar y escuchar entre todos. Es necesario promover el contacto visual con todos los integrantes del círculo, y también cuando se hace una interpelación directa a uno de los participantes.
- ✓ **Cuando una persona está hablando en el grupo no se puede interrumpir:** La única persona que puede interrumpir es el conductor del círculo, y/o un co-conductor, en caso de que se haya acordado previamente.
- ✓ **No se aconseja:** Se debe promover hablar de la propia experiencia, por lo tanto se evitan expresiones como *"lo que deberías hacer..."*, *"lo que te conviene es..."*, *"hay que..."*, y por el contrario, relevar cosas como *"a mí me pasó..."*, *"como yo resolví..."*, etc.

- ✓ **No se habla de los ausentes:** Lo que se puede preguntar, o permitir hablar, es “como te afecta a ti lo que el *ausente* hizo”
- ✓ **No descalificar ni enjuiciar² a nadie:** No se emiten calificativos que perjudiquen a otro, y se evitan las generalizaciones. Para ayudar en esto, es importante que los presentes, al hablar, se refieran a hechos puntuales, y no a realizar atribuciones generales. Algunos ejemplos son “*En este caso la conducta fue...*”, en vez de “*Eres de X manera*” o “*Siempre haces lo mismo*”.
- ✓ **Facilitar la identificación adecuada de emociones y/o sentimientos:** Ayudar a que los participantes nombren lo más apropiado y exacto posible el sentimiento predominante en el presente.
- ✓ **No hacer juicios ni a favor ni en contra de un sentimiento:** La tristeza o la rabia no son “*emociones malas o negativas*” ni la felicidad es “*positiva*”. Las emociones o sentimientos son brújulas del estado personal, por lo tanto son válidos y facilitarán el autoconocimiento, en la medida que la persona las puede nombrar sin sentir que está “*equivocado*” o “*mal*” en sentirlas.
- ✓ **Recordar al grupo que lo que se comparte en grupo es sólo para el grupo:** Nadie debe hablar de ello fuera del grupo.

ALGUNAS SUGERENCIAS PARA CONDUCIR EL CÍRCULO:

- ✓ La profundidad de cada círculo es acorde al sentido u objetivo del programa, y también a la madurez de cada comunidad.
- ✓ Definir una persona que conduce, y definir quien operará como co-terapeuta.
- ✓ Hay momentos en que los círculos pueden iniciar con alguna “motivación”, como una frase, un cuento,
- ✓ Realizar preguntas que conduzcan a emerger la experiencia propia del presente, por ejemplo ¿Qué nombre le pondrías a lo que sientes? ¿Como fue para ti esa experiencia? ¿Qué sentiste en ese momento específico? Y evitar preguntas como ¿Por qué fue así? ¿Por qué sientes eso?
- ✓ Corregir cariñosamente cuando algún participante no habla en primera persona, y asimismo, explicar por qué es importante realizarlo.
- ✓ Corregir igualmente cuando alguien enjuicia, indicando hablar sobre el presente, y sobre el hecho específico.

² Un juicio (relacional), es una **atribución** (atribuirle algo a una persona), que se caracteriza por ser **desde afuera:** desde afuera del **vínculo** o fallando en la aproximación al otro del **empatizar**, porque se proyecta algo sobre el otro, que no viene de él sino de quién lo proyecta, entonces sigue siendo **desde afuera**. Un pre-juicio, es **anteponer** una atribución, anteponer un juicio. Entonces, un prejuicio ya no solo es una atribución **desde afuera**, sino que, además, **fija** al otro a partir de un pre-supuesto (dar algo por supuesto desde antes, por ejemplo una generalización), que no se aproxima al vivir único de ese otro, y entonces lo piensa o lo trata sin saber de su experiencia, de su movimiento, ni de sus situaciones reales.