



## Podcast 9

### ¿Cómo conectar con la gente y captar el estado de ánimo de la sala?

No hay una respuesta fácil y clara a esta pregunta, no hay algoritmos sobre cómo conectar. Sentir el grupo es algo que se consigue con la experiencia y con el conocimiento de uno mismo en el grupo: cómo me comporto, ante quién reacciono, cuál es mi punto de partida en la comprensión intuitiva de las emociones. La única manera de adquirir fluidez en esta compleja comprensión de un proceso de grupo es un número significativo de días de trabajo con grupos como líder/instructor/facilitador.

Por otro lado, hay algunas técnicas que pueden ayudar a descubrir el proceso del grupo y a entender las emociones en el grupo.

Podemos conectar con el grupo mientras presentamos los objetivos del taller y establecemos las reglas de cooperación. El grupo siempre empieza con cierta tensión, aclarar como formador lo que va a pasar, lo que no va a pasar, ayuda a la mente del participante a descansar - crea cierta seguridad en el grupo. También presentarte como formador aumenta la seguridad, puedes decidir hasta qué punto te presentas. Normalmente los participantes modelarán en ti la profundidad con la que hablan de sí mismos.

Durante el taller, intenta comprobar regularmente tus emociones. ¿Cómo cambia tu estado de ánimo cuando entras en la sala? A veces te animas por la idea de que tienes que salir de casa para ir al grupo, otras veces puedes responder con un cansancio repentino, e inmediatamente puedes conectarlo claramente con el grupo. Otras veces puede estar menos claro el origen de un sentimiento positivo o duro. Tus emociones pueden ser ambas cosas: signos de tu estado de ánimo o signos del proceso del grupo. Puedes reflexionar bien una vez que la sesión haya terminado y estés de nuevo a solas. Puedes aprender cuáles son tus propias reacciones a los procesos específicos del grupo. También tienes que observar al grupo en diferentes escenarios. Observar, reflexionar, ver tus propios cambios en tu estado de ánimo, en tus sensaciones físicas o en tus niveles de energía, te ayudará a entender el proceso del grupo. Esta importante tarea no será fácil al principio, pero con el tiempo y la experiencia irás mejorando.

Una herramienta útil para entender los procesos de grupo es el llamado "círculo de apertura". Pides a los participantes que compartan algo sobre ellos mismos, en el rango que sientan para responder. El contenido de la pregunta debe ajustarse al tema del taller.

He aquí algunos ejemplos para el comienzo:

"¿Cómo estás? ¿Qué piensas y sientes al venir hoy al taller?"

"¿Dónde está tu atención ahora?"

"¿Cómo estaba tu estado de ánimo esta mañana?"

"¿Qué ha pasado en tu camino hacia el taller?"

También podemos hacer preguntas simbólicas: por ejemplo, "¿Qué tiempo/color/animal eres ahora mismo?"





Puedes empezar el día con un círculo de apertura y terminar con un círculo de cierre. Puedes pedir a los participantes que compartan sus luchas, sus éxitos o sus reflexiones sobre el trabajo, especialmente si percibes que hay una tensión oculta en el grupo.

"¿Hay alguna lucha? ¿Alguna necesidad? ¿Alguna necesidad difícil de expresar?" Si creas un espacio seguro para que las personas hablen, cooperarán y podrás entender mejor el proceso y el grupo.

Para prepararte para el taller, trabaja en el guión/escenario. Ten en cuenta la diversidad del grupo. Investiga las necesidades del grupo. Haz un esfuerzo por encontrar representantes del grupo, habla con ellos. Siente curiosidad por la gente. Así es como puedes conectar. Crea ejercicios y elige un tema adecuado para ellos. Si estás empezando a trabajar con grupos, ésta puede ser la forma más fácil de percibir al grupo.

La principal fuente de tensión en los grupos suele ser el propio líder.

El papel del formador/facilitador es difícil, y es fácil cometer errores, por ejemplo siendo demasiado rápido para el grupo o siendo demasiado lento, prestando demasiada o poca atención a algunos participantes. Tal vez no sea posible evitar los errores por completo. Ser consciente de tus propios errores, de cómo pueden afectar al grupo y de cómo reaccionar ante ellos, puede ser útil para entender el proceso del grupo y construir la conexión con el grupo.

