



Podcast 10

¿Cómo conectar con la gente y percibir el estado de ánimo en un grupo?

Al trabajar con un grupo, la empatía, la atención y la experiencia desempeñan un papel muy importante. No todo es lo que parece. El buen humor en un grupo y la ridiculización de los ejercicios propuestos pueden ser, por ejemplo, una manifestación del miedo al fracaso. También puede ser un intento de complacer al grupo por parte de uno de los participantes y ganarse la simpatía de los demás.

Recuerde que el comportamiento inusual del participante o la falta de cooperación por su parte pueden estar causados por muchos factores. Tal vez haya recibido un mensaje perturbador o no se sienta bien. Recuerda que no todos los comportamientos están relacionados contigo y que la resistencia al compromiso puede tener muchas causas diferentes.

Por eso es tan importante responder a las señales perturbadoras y estar preparado para cambiar el escenario de clases previamente preparado. No intente aplicar el programa previsto por la fuerza. Los costes emocionales pueden ser demasiado altos y pueden llevar a la ruptura del grupo. En su lugar, intente explicar la situación, realizar ejercicios de integración/estimulación/calma.

Si la resistencia o las emociones difíciles preocupan a uno de los participantes, prepárate para hablar individualmente durante el descanso y ajusta las actividades posteriores para que la persona se sienta segura y cómoda.

Si tienes problemas para percibir el estado de ánimo del grupo, puedes hacer un breve ejercicio en el que pidas a los participantes que expresen cómo se sienten en ese momento de una determinada manera. Pueden hacerlo de varias maneras:

Dar una declaración en una fórmula específica: Se siente como (por ejemplo, una nube de tormenta), estoy (me siento como un rayo).

Hacer un dibujo que represente su bienestar y explicarlo a todo el grupo.

Presentar su bienestar/emociones a través de la pantomima o incluso de las expresiones faciales.

Responder a la pregunta: ¿Qué quieres ahora y por qué?

Las respuestas de los participantes te permitirán entender el comportamiento del grupo y te ayudarán a decidir qué hacer a continuación. Tal vez baste con ralentizar un poco el ritmo o introducir un ejercicio adicional. O tal vez los participantes necesiten ventilarse.

Recuerde siempre que, si fuerza el curso de las clases a pesar de la resistencia de los participantes, no obtendrá de todos modos el resultado previsto. Como mucho, conseguirás que los participantes sobrevivan hasta el final del tiempo previsto y salgan corriendo de la sala. Por lo tanto, esté atento a las necesidades de los participantes y no tenga miedo de preguntarles lo que ocurre si no es capaz de percibirlo usted mismo.

