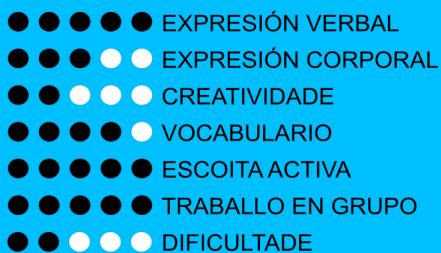


86



# A REFLEXIÓN PARTICIPATIVA

Chamámoslle “reflexión participativa” á conversa en grupo posterior a unha experiencia na que as persoas valoran grupalmente o acontecido e extraen aprendizaxes.

Non existen regras. Si xeito e maneiras. Velaquí un itinerario que pode axudar...

## 1. PRIMEIRA IMPRESIÓN

Sensación inmediata á experiencia, denantes de a dixerir. Espontaneidade.

## 2. QUE PASOU?

Descrición paso a paso do que aconteceu, dende o comezo e para todo o grupo. Relato dos feitos, sen sensacións nin valoracións. Falar obxectivamente o que pasou e o que se dixo.

## 3. SENSACIÓNS E SENTIMENTOS

Como te sentes? Como te sentiches? Como se sinte cadaquén?

Falar só sensacións e sentimentos. Evitar pensamentos, opinións, interpretacións e descrición de feitos. Expandir a linguaxe.

## 4. O QUE ENTENDEMOS

O que sabemos, sabemos, interpretamos, debatemos, opinamos, comprendemos.

Algo novo? De que nos decatamos?

## 5. APRENDIZAXES PARA A VIDA

Que ensinanzas podemos sacar?

Como lembra isto outras situacións na vida?

Cando queremos que o grupo se exprese, debemos facilitar a expresión dende o máis básico de cadaquén, con confianza e sen vergoña, sen se acalorar nin sentir xulgad@s. Dende as sensacións e as percepcións, dende o que lle acontece a cadaquén, dende expresar os seus temores, dúbidas e erros. Sen que se pense en correcto ou incorrecto e haxa só verdade. A expresión sincera chama pola escoita sincera. Cando a escoita existe, a expresión acontece.

Cando queremos que o grupo se exprese, mal comezamos preguntando “por ques”, pedindo datos de memoria, urxindo a tomar decisións ou sobreentendendo que “todo o mundo sabe” e botarse a falar... o que así lograríamos é instalar as persoas na cabeza e coutarlle as emocións.

Se queremos que un grupo fale, debemos deixar que o grupo se exprese.

