

Sesiones de Apertura, Dinamizadoras y de Cierre

Para las sesiones de apertura, de cierre, las dinamizadoras y otros ejercicios vivenciales debemos tener muy en cuenta los aspectos sociales y culturales, así como las preferencias personales. Por ejemplo, es posible que algunas personas no se sientan cómodas cuando se les toca o al cerrar los ojos. Tenga en cuenta la edad y la salud de los/as participantes cuando elija realizar sesiones dinamizadoras.

Una buena práctica es recordarles siempre que solo deben hacer lo que les resulte cómodo.

Las sesiones de apertura y cierre tienen objetivos similares:

- Conectar a los/as participantes como grupo.
- Centrarse en los objetivos de la formación.
- Ser una especie de ritual de apertura o clausura.
- Generar recuerdos positivos duraderos sobre el taller.

SESIÓN DE APERTURA

Las mejores sesiones de apertura y cierre se integran en la cultura y experiencia de las personas participantes.

Solicite previamente a dos o tres participantes que diseñen una ceremonia sencilla, basada en su cultura local. Para ello, es posible que necesite un pequeño presupuesto, por ejemplo, para flores y velas. Póngase de acuerdo sobre el tiempo permitido.

Si está trabajando con un grupo multicultural, puede pedir a 2 o 3 participantes que organicen la apertura, y a otro grupo diferente que prepare la clausura.

Algunos ejemplos son:

Expectativas de apertura

Al principio, el/la facilitador/a solicita a cada participante que diga (si es un grupo con mucha confianza) o escriba (idealmente en *post-its*) una palabra sobre cómo esperan sentirse al final del taller, por ejemplo, esperanzado/a, informado/a, más ligero/a, inspirado/a.

Se pasa un recipiente y todos y todas añaden lo que han escrito. El/la facilitador/a lee los resultados y se compromete a adaptar el taller para trabajar hacia el logro de esas aspiraciones. Los *post-its* pueden ponerse en la pared.

Telaraña de apoyo

Recursos necesarios: ovillo de cuerda o lana.

(Esto puede adaptarse a una sesión de apertura o de cierre)

El grupo se coloca en círculo. El/la facilitador/a enrolla la cuerda alrededor de su dedo y se

presenta, o hace algunas declaraciones finales, por ejemplo, sobre lo que aprendió, y lanza la pelota a otra persona para que haga lo mismo. Cuando todos y todas estén atados/as por la cuerda, habrán creado una telaraña.

El/la facilitador/a deja caer su cuerda y luego pide al resto que suelten su cuerda uno por uno y cada persona puede decir cómo se siente, y las que estén aún conectadas pueden decir cuál ha sido el impacto sobre ellas.

El/la facilitador/a invita al grupo a comentar sobre el simbolismo de la telaraña y señala el aprendizaje relacionado con ella, por ejemplo:

- Con una red, la telaraña es fuerte y protectora.
- Si la gente se va, la red se vuelve menos fuerte.
- Si una persona se desconecta puede sentirse más aislada.
- Las conexiones continuarán a pesar del tiempo y la distancia.

Sesión dinamizadora para fomentar la conexión

Si los/as participantes no se conocen, es bueno hacer una dinámica para identificar los vínculos entre ellos/as el primer día con el objetivo de que se sientan más conectados/as y se genere confianza, por ejemplo:

Cámbiese de silla si... (evitar hacerlo si algún/a participante tiene problemas de movilidad).

Todo el grupo se sienta en círculo, el/la facilitador/a se para en el centro y dice: Cámbiese de silla si...: (por ejemplo, vienen del lugar X, o tienen hijos, o trabajan por los derechos de las mujeres, disfrutan del fútbol) y quien se ajuste a esa afirmación tendrá que cambiar de asiento.

El/la facilitador/a también quiere sentarse, por lo que la persona que quede de pie hará la siguiente pregunta.

¿Qué le gusta?

El/la facilitador/a pide a dos participantes que se pongan de pie. El/la primer/a participante debe decir algo que le guste hacer para relajarse, por ejemplo, jugar a los videojuegos, y estira su brazo. La primera persona que diga que disfruta de los videojuegos se conectará física o simbólicamente con la primera persona. Luego, la segunda pone un ejemplo diferente, por ejemplo, caminar, y alguien se conectará con ella. Las dos últimas personas que sirvan de conectores darán otro ejemplo de lo que les gusta hacer (o más de uno si nadie disfruta de la misma actividad), y las personas se unirán hasta que todas formen un círculo. El/la facilitador/a enfatiza la interconexión del trabajo de todos y todas, así como las actividades que les gusta hacer para su bienestar.

Súbase al autobús

El/la facilitador/a les pide que se imaginen que están en una estación de autobuses pública concurrida que todos y todas conocen. La salida de diferentes autobuses se irá anunciando,

y quienes se relacionen con ese autobús deberán averiguar cómo formar un grupo. Luego, el/la facilitador/a grita (ejemplos):

- Que se suban al autobús quienes vengan de....
- Que se suban al autobús quienes tengan hijos/as.
- Que se suban al autobús quienes trabajen por los derechos de la mujer.
- Que se suban al autobús quienes disfruten del fútbol.

¡Termine con algo que tengan todos y todas en común, por ejemplo, quienes sean defensores/as de derechos humanos!

En cada caso, los/as participantes tienen que «encontrarse» entre sí, generalmente una persona levantará la mano y gritará, aquí el autobús para...

El/la facilitador/a puede solapar los autobuses, por lo que los/as participantes se apresurarán de un «autobús» a otro.

CIERRE

Clausura - ofrecer vida y mostrar aprecio

Recursos necesarios: una planta, una flor o una ramita.

El/la facilitador/a sostiene una planta. Todas las personas están en un círculo. El/la facilitador/a ofrece la planta como símbolo de la vida a la persona que se encuentra a su izquierda diciéndole algo que le gustó o inspiró de ella, y esta luego se la pasará a la siguiente persona con un mensaje similar.

«Te doy esta planta, que simboliza la vida, en agradecimiento por sus..... [cualidades que fueron apreciadas]».

Al final, el/la facilitador/a destacará la importancia del trabajo del defensor/a y de incorporar el equilibrio y el bienestar.

Cierre – círculo solidario

El/la facilitador/a solicita al grupo que forme un círculo. Con el permiso de todos y todas, cada persona participante se pone de pie al lado de otra y con el hombro pegado al de su vecino/a comienza a dar pasos lentos hacia la derecha y luego la izquierda. El movimiento debe ser lento. El/la facilitador/a les pide que cierren los ojos y recuerden el día en que llegaron al taller. Luego que recuerden las experiencias que tuvieron con sus colegas, el conocimiento que tienen ahora, las personas nuevas que han conocido y las relaciones que han fortalecido. Tras cinco minutos haciendo este movimiento en el círculo, el/la facilitador/a les pide que levanten los brazos hasta los hombros de sus colegas para que puedan abrazarse en círculo. Al final, el/la facilitador/a les solicita detener el movimiento y abrir los ojos para que al contar tres se giren hacia la derecha y digan a su compañero/a: «No está solo/a», y les den un abrazo. Cuando terminen, lo harán hacia el lado izquierdo.

SESIÓN DINAMIZADORA

Las mejores dinámicas están relacionadas con el contenido del taller. Plantee la posibilidad de realizar este tipo de sesiones cuando el grupo se sienta cansado, o ejercicios de apoyo antes, durante o después de sesiones más delicadas a nivel emocional, como cuando se hable de los riesgos por primera vez en el grupo.

Una buena forma de activarse es ponerse de pie y realizar algunos **estiramientos**.

Bailar con música local apropiada también les dará energía, proponga:

- Bailar en un círculo con la posibilidad de que cada participante pueda bailar en el centro.
- Bailar en círculo y que cada participante haga un movimiento de baile que las demás personas deberán copiar durante 30 segundos antes de que la siguiente persona haga otro paso.
- Imitar videos de bailes populares de YouTube.

Hay muchos **ejercicios de apoyo** útiles en este **Folleto de Capacitar**, disponible en más de 20 idiomas:

<https://capacitar.org/capacitar-emergency-kits-to-download/>

Los/as DDH han valorado mucho los ejercicios de **Tai Chi** y **Agarrando los dedos para balancear la energía emocional**. Se puede realizar una sesión completa de relajación a partir de este folleto, o se pueden hacer los ejercicios en diferentes momentos, por ejemplo, si un/a participante relata una experiencia triste, puede recurrir al ejercicio «Agarrando los dedos».

Otra forma de dar apoyo y activar es a través de **masajes**. Esto solo deberá hacerse con un grupo que se sienta cómodo con el contacto físico y, por lo general, es mejor hacerlo hacia el final del taller, cuando se haya generado más confianza.

El/la facilitador/a solicita a los/as participantes que se pongan de pie y formen un círculo. Cada persona deberá girarse a la derecha. Con su permiso, los/as participantes dan a la persona que se encuentra delante un masaje desde los hombros hasta la zona lumbar durante unos 3 minutos. Luego se dan la vuelta y masajean a la persona de su izquierda.

Si no se sienten cómodos/as tocando a otras personas, un excelente ejercicio alternativo que también funciona es el de darse golpecitos a sí mismo/a a lo largo de brazos, hombros, cuello y cabeza.

Reír es un excelente estimulante y se pueden utilizar algunos juegos para niños/as.

«**Hazme reír**»: los/as participantes se ponen por parejas y una persona tiene que intentar hacer reír a la otra, sin tocarla, durante 2 minutos. Luego se intercambian los roles. Para aprender de esto, pregunte a los/as participantes «¿en qué circunstancias es necesario

mantener un rostro inexpresivo?»

«**Simón dice**»: los/as participantes miran al facilitador/a y este/a les pide que hagan ciertas cosas, por ejemplo, rotar los hombros, ponerse de pie sobre la pierna derecha. Si la instrucción está precedida de «Simón dice... rote los hombros», entonces los/as participantes deben hacerlo. Si solo dice «rote los hombros», entonces cualquiera que lo haga «pierde» y deberá sentarse. El/la facilitador/a deberá intentar confundir a los/as participantes, por ejemplo, parándose sobre su pierna izquierda cuando diga pierna derecha.

Pregunte al grupo si hay algún aprendizaje relacionado con la seguridad. Un mensaje clave es no hacer lo que haga el resto, sino decidir por sí mismo/a. Utilice no solo sus ojos, sino también sus oídos y su cerebro.

Pregunte al grupo si hay algún aprendizaje relacionado con la seguridad. Un mensaje clave es no hacer lo que haga el resto, sino decidir por sí mismo/a. Utilice no solo sus ojos, sino también sus oídos y su cerebro.

Electricidad (re: trabajo en equipo para la planificación de la seguridad organizacional)

Las dinámicas son buenas cuando se debate sobre los planes de seguridad de la organización.

Sin embargo, no es recomendable hacerlas si alguien del grupo tiene problemas de movilidad.

Solicite a los/as participantes que se sienten en dos filas de sillas una enfrente de la otra. El/la facilitador/a se para en un extremo y en el extremo opuesto hay una silla vacía. El objetivo del ejercicio es ocupar la silla vacía después de finalizar una tarea.

El/la facilitador/a explica:

- Cada fila es un equipo.
- Dé la(s) mano(s) a los/as integrantes del equipo que estén a su lado para que todos y todas estén conectados/as.
- Agarraré la mano de los/as 2 integrantes del equipo más cercanos/as a mí y las apretaré al mismo tiempo y deben imaginar que así se transmite una corriente eléctrica a cada uno/a de ustedes.
- Cuando sienta que le aprieto la mano, deberá hacer lo mismo con la mano de la persona del equipo que esté a su lado para transmitirle la electricidad, y ella hará lo mismo con la siguiente integrante del equipo.
- La última persona del equipo en recibir la electricidad tiene como objetivo sentarse en la silla que se encuentra final antes que la última persona del otro equipo.
- El objetivo del juego es transmitir la electricidad lo más rápido posible para que su equipo gane la silla.

El/la facilitador/a deberá advertir al grupo que la actividad se realizará «¡sin violencia, empujones, ni trampas!».

Si hay, por ejemplo, 12 participantes, 2 filas de 6, el/la facilitador/a puede hacer esto 6 veces, moviendo la última pareja al principio, para que todos y todas tengan su turno.

Anuncie los resultados, ¿quién ganó?

Pregunte: ¿qué sucedió durante este ejercicio que pueda relacionarse con los planes de seguridad de la organización?

Pregunte al equipo ganador: ¿qué tácticas usaron?

Algunas respuestas podrían ser:

- El grupo debe tener claro qué hacer.
- El grupo debe entender el propósito.
- El grupo debe ser rápido en caso de emergencia.
- Se mejora si se practica.
- La cooperación en equipo se genera muy rápido en situaciones de «emergencia».

Estímulos visuales

Los videos deberán ser relevantes para el tema, no tener violencia ni contenido traumático. Cuando utilice material local o regional, examine con especial atención la sensibilidad de los/as personas ante los conflictos. Sea claro/a sobre el mensaje que desea transmitir mediante el uso de imágenes.

Haga una breve presentación, muestre el video y mantenga conversaciones sobre lo que aprendieron.

Es aconsejable utilizar videos cortos, ya que los/as participantes pueden ponerse en «modo película» y verla sin prestar atención.

Test de percepción

<https://www.youtube.com/watch?v=Ahg6qcgoy4>

También conocido como el **gorila invisible**, este video es un ejemplo de percepción de la situación. Verá que es posible que los/as espectadores/as (que no hayan visto esto antes) no vean al «oso» caminando entre el grupo. Esto enfatiza la idea de conciencia situacional que el/la defensor/a debería tener en todo momento para darse cuenta de los incidentes, y no solo enfocarse en una cosa.

¿Cocodrilo o tronco?

<https://www.youtube.com/watch?v=JMjXvsCLu6s>

Este video de 1 minuto muestra a 2 ñus discutiendo si lo que hay en el agua es un cocodrilo o un tronco. Solicite a los/as participantes que observen atentamente y distingan qué cree cada ñu inicialmente y cuál de ellos realiza la acción arriesgada.

La lección es que debemos observar y utilizar el conocimiento para tomar decisiones, y no dejarnos influenciar demasiado por las demás personas, ni intentar probarles nada.

Mayormente relacionado con riesgos, amenazas y planificación de seguridad.

Vídeos de formación de Front Line Defenders

Seguridad en la oficina, 2012, 6 minutos

Este video más antiguo muestra a DDH actuando y mostrando errores básicos de protección en una oficina.

<http://youtu.be/mCiOg1Sz1yY>

Vigilancia, 2018, 11 minutos

Está relacionado con las sesiones sobre riesgos y amenazas.

Versión inglesa:

<https://vimeo.com/144350199>

La contraseña es: *FLDanimate*