

NORMAS DE SEGURIDAD / NECESIDADES / EXPECTATIVAS

Actividad desarrollada por In Touch



RESUMEN

El objetivo de este ejercicio es crear un buen nivel de seguridad en el grupo.



CONTEXTO DE APRENDIZAJE

Esta actividad puede realizarse online, offline con distanciamiento social y offline con contacto físico.

DURACIÓN



45 minutos

PARTICIPANTES



Adaptable a cualquier número de participantes

MATERIALES



Papel de rotafolio
Marcadores
Post-it/papel y bolígrafo para todos
Papeles rojos, tijeras

OBJETIVOS



- Crear un buen nivel de seguridad en el grupo
- Sin hacer el ambiente "pesado", puedes reconocer las necesidades y los límites de cada una
- Puedes dejar claro que vamos a trabajar con temas delicados, experimentar con los límites y también explorar espacios más allá de los límites
- Nombrar las necesidades y expectativas de las personas participantes
- Garantizar la igualdad y proteger a los miembros vulnerables a la opresión

PREPARACIÓN

Como preparación, escribe "REGLAS DE SEGURIDAD / NECESIDADES / EXPECTATIVAS" en la parte superior de un papel de rotafolio y pégalo en la pared.

NORMAS DE SEGURIDAD / NECESIDADES / EXPECTATIVAS



INSTRUCCIONES PASO A PASO



1. Invita a las participantes a tomar un bolígrafo y un papel y a reflexionar en silencio sobre esta pregunta: "¿Qué necesito para sentirme segura en situaciones sociales?" y escriban sus respuestas. Pregunta a las participantes: "Imagina cualquier tipo de situación en la que no estés solo, sino con alguien. Puede ser una situación privada -con un amigo, tu pareja- o pública -en un tren, en el trabajo, en un evento familiar, etc.-. Intenta centrarte en las sensaciones corporales, las emociones y anota todo tipo de necesidades, incluso las más "tontas"." (Ejemplos: "para sentirme segura necesito tener siempre mi teléfono cerca", o "necesito que no haya violencia a mi alrededor", o "necesito conocer las normas", etc.) Invita a las personas participantes a escribir todas las necesidades que se les ocurran, y a no pensar demasiado, sólo dejar que las ideas surjan rápidamente.
2. Después de tres minutos, vuelve a la plenaria e invita a las participantes a leer sus necesidades en voz alta, empezando por la primera de su lista. Uno a uno, todos los miembros del grupo leen su primera necesidad. Escriba todas las necesidades en el papel del papelógrafo. Continúe hasta que se hayan enumerado todas las necesidades.
3. Invita a las participantes a mirar la hoja de papelógrafo y a añadir más necesidades si es necesario.
4. Pregunta qué creen que es el objetivo de este ejercicio. Explícales que estas normas funcionan de dos maneras: La lista contiene nuestras necesidades individuales, por lo que durante el taller somos responsables de (1) nuestra propia seguridad, pero también de (2) la de los demás.
5. La lista completa se colgará en la pared durante el taller para recordarnos las normas de seguridad comunes.
6. Invite a las participantes a recortar un corazón rojo de los papeles rojos. Dígalas: "Lleva el corazón contigo todo el día. Utilízalo cuando lo consideres necesario. Esto puede ocurrir cuando hablemos o trabajemos con temas delicados, o cuando toquemos algo que sea sensible para ti personalmente. Por favor, utiliza el corazón para protegerte. Puedes sentirlo en tu bolsillo cuando tu cuerpo te dé un mensaje, o puedes mostrarlo a los demás y dejar de participar en un ejercicio concreto."



NORMAS DE SEGURIDAD / NECESIDADES / EXPECTATIVAS



DEBATE Y PRESENTACIÓN DE INFORMES



Para informar, puedes explicar lo importante que es respetar nuestras necesidades básicas de seguridad (física, emocional, respecto a la identidad, etc.), literalmente en cada interacción social. Mantener o romper estas reglas puede ser crucial en cualquier tipo de situación social. El objetivo del ejercicio es recordarnos con qué facilidad tendemos a olvidarnos de nuestra propia seguridad y a suprimir las señales corporales que nos indican: "¡Cuidado, estás cruzando tu propio límite!" "El ejercicio nos ayuda a sensibilizarnos sobre la importancia y la complejidad del concepto de seguridad, y a ser más conscientes de cómo protegernos, fijarnos en nuestros límites y respetar los de los demás.

En la sesión informativa, puedes tomarte el tiempo de nombrar todos los posibles "fantasmas" en la sala de formación, como la diversidad (edad, género, nacionalidad, estatus social, color de piel, etc.), las posiciones de poder. Quizás quieras mencionar cómo tu propia posición como facilitadora (identidad, funciones, responsabilidades, poder) está presente en el aula.

CONSEJOS Y SUGERENCIAS



Utiliza este ejercicio para crear un buen nivel de seguridad en el grupo. No es necesario hacerlo "pesado" o demasiado largo, pero es importante reconocer las necesidades y los límites. Aquí puedes dejar claro que vamos a trabajar con temas delicados: vamos a experimentar con los límites y a explorar espacios más allá de los límites. Escucha atentamente las necesidades de las participantes. Designa un lugar seguro en la sala donde las participantes puedan sentarse solas si no quieren participar.

Si las participantes no están dispuestas a mencionar sus necesidades de seguridad, y el grupo se vuelve lento, silencioso y, por tanto, un poco "pesado", puedes añadir un par de cosas importantes, mencionándolas con un toque personal, como por ejemplo Puedo decir: "No, no quiero que me graben", se me permite no compartir, se me permite decir tonterías, puedo expresar emociones, incluso puedo llorar, no hay violencia, barreras lingüísticas, etc.

Hay otras formas de utilizar este ejercicio, dependiendo del ambiente y del estilo/preferencias de las personas facilitadoras. Se puede cambiar el nombre de esta actividad (si crees que la referencia a la "seguridad" da la impresión de que puede ocurrir algo peligroso); en lugar de "Reglas de seguridad", puede llamarse "Necesidades / recursos / acuerdo de reglas básicas", o "Qué necesito para sentirme respetada / abierta / preparado para aprender...", etc.

Las cuestiones de desigualdad, poder y diferencias de estatus pueden surgir directamente o no. Si tienes un grupo diverso en el que esperas que surjan estas dimensiones, sugiere que el grupo invente algunas reglas que garanticen la igualdad. Esto puede referirse a la igualdad de turnos (los miembros de los grupos de menor estatus pueden estar menos dispuestos a hablar en grupo), pero también puede referirse a las expresiones de estereotipos, prejuicios, discriminación y racismo. Explora con tu grupo cómo podéis trabajar juntas para garantizar que el aprendizaje sea posible sin poner a los miembros de las diferentes minorías en situaciones incómodas.

NORMAS DE SEGURIDAD / NECESIDADES / EXPECTATIVAS



ESTA ACTIVIDAD EN LÍNEA



Las normas de seguridad funcionan en línea de la misma manera que se ha descrito anteriormente utilizando Jam-board. Crea primero un tablero inicial (puede ser un tablero vacío o puedes elegir algunos dibujos de fondo como en la imagen de abajo) - las participantes pueden poner sus Post-its con sus propias necesidades en él.

