

EL SUEÑO ALTO Y EL SUEÑO BAJO

Actividad desarrollada por La Xixa Teatre
basada en la Psicología Orientada a Procesos de Arnold y Amy Mindell



RESUMEN

El sueño alto y el sueño bajo se centran en lo que deseamos y en lo que es difícil en nuestro trabajo con jóvenes. Exploramos estas polaridades para centrarnos sobre diferentes elementos que pueden ser de utilidad en nuestra vida profesional.

CONTEXTO DE APRENDIZAJE

Esta actividad se puede hacer en línea, de forma presencial respetando el distanciamiento social, y de forma presencial con contacto físico.

DURACIÓN



45 minutos en línea
60 minutos presencial

PARTICIPANTES



Número mínimo
de participantes: 6
Número máximo
de participantes: 30
Número recomendado
de participantes: 16

MATERIALES



No se necesitan materiales.

OBJECTIVOS



- Identificar y explorar el sueño alto y el sueño bajo en las relaciones, y cómo estos están presentes cuando trabajamos con jóvenes.
- Reflexionar sobre los aspectos del sueño alto y del sueño bajo que están marginados y que podrían darnos pistas para mejorar nuestras relaciones y resolver conflictos.

EL SUEÑO ALTO Y EL SUEÑO BAJO



INSTRUCCIONES PASO A PASO



El sueño alto y el sueño bajo se basan en la presunción de que las relaciones fluctúan entre estos dos estados altamente diferenciados y polarizados. Durante el sueño alto nos encontramos en un estado de infatuación: todo es perfecto, el futuro es esperanzador y lleno de cosas maravillosas por venir. Durante el sueño bajo nos encontramos en un estado de impotencia: todo es horrible, no hay esperanza y el futuro sólo puede empeorar. Tanto en el sueño alto como en el bajo, marginamos las señales que contradicen nuestro estado mental, por lo que ignoramos las situaciones que son clave para mantener relaciones sanas. Cuando no abordamos las señales que requieren atención durante un estado de sueño alto o perdemos oportunidades de cambio durante un estado de sueño bajo, estamos evitando el conflicto que debe ser resuelto para sanar nuestras relaciones con las otras personas.

1. Inicie un debate de grupo sobre el sueño alto. Anime a los/as participantes a pensar en un momento en que se sintieron en un estado de infatuación en relación con otros o con un grupo (puede ser el propio grupo del taller), y a pensar en qué señales están marginadas, las implicaciones de la marginación de esas señales y lo que se puede hacer para abordarlas.
2. En grupos pequeños, pida a los/as participantes que debatan sobre el sueño bajo. Anímelos/as a que piensen en un momento en que se sintieron en un estado de impotencia en relación con otras personas o con un grupo (puede ser el propio grupo del taller), y a que piensen en qué señales están marginadas, las consecuencias de la marginación de esas señales y lo que se puede hacer para abordarlas.
3. Siéntense en círculo para el debate.

DISCUSIONES Y DEBRIEFING



Algunas preguntas para comentar el ejercicio pueden ser:

- ¿Qué fue lo fácil y lo difícil de debatir sobre el sueño alto y el sueño bajo?
- ¿Aprendieron o descubrieron algo sobre sí mismos/as?
- El hecho de ser conscientes del sueño bajo y alto ¿cómo puede ayudarnos a crear relaciones e interacciones más sanas y seguras en nuestro trabajo con jóvenes?
- ¿Identificaron herramientas que pueden ser útiles cuando se trabaja con jóvenes?

CONSEJOS Y SUGERENCIAS

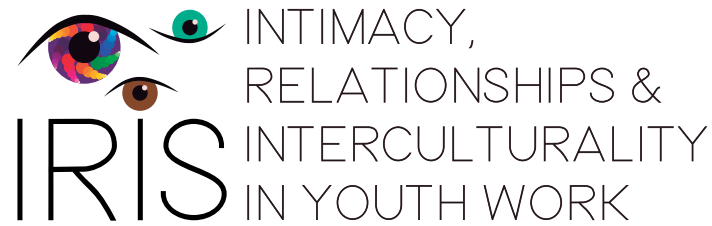


Aunque no es obligatorio, se recomienda que los/as facilitadores/as tengan experiencia previa en el trabajo con el sueño alto y el sueño bajo, de lo contrario, deben consultar el libro de Arnold Mindell (1992) *The Dreambody in Relationships*.

TEORÍA



Mindell, A. (1992) *The Dreambody in Relationships*. Penguin Books Ltd: New York.



INTIMACY,
RELATIONSHIPS &
IRIS INTERCULTURALITY
IN YOUTH WORK

<https://intimacycrosscultures.eu/>

IRIS es un proyecto (partenariado estratégico) dentro del programa Erasmus+ de la Comisión Europea. Es un proyecto dirigido a jóvenes, financiado por la Agencia Nacional Francesa. Su número de referencia es 2018-1-FR02-KA205-014096

SOCIOS DEL PROYECTO:

Élan interculturel (Paris) | www.elaninterculturel.com
In Touch (Amsterdam) | www.weareintouch.org
La Xixa Teatre (Barcelona) | www.laxixateatre.org
KÉPES Foundation (Budapest) | www.kepesfoundation.org

El apoyo de la Comisión Europea para la producción de esta publicación no constituye una aprobación del contenido, el cual refleja únicamente las opiniones de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en la misma.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

 creative
commons



Esta actividad está bajo la licencia Creative Commons “Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual” que le permite mezclar, modificar y desarrollar nuestro trabajo de forma no comercial, siempre que nos acredite y otorgue licencias para sus nuevas creaciones en términos idénticos.