

RELACIONES TÓXICAS

Organización y país: INDEPCIE (España)

Nombre de la actividad: DESDE EL CORAZÓN

Descripción (¿Qué voy a aprender?): El poder del elogio y el agradecimiento como actos lingüísticos que construyen equipos de alto rendimiento.

Objetivo (¿Para qué voy a aprenderlo?):

- Hacer cumplidos a los demás que solemos callar y fomentar así la autoestima y el autoconcepto de nuestros compañeros.
- Trabajar la gratitud y aceptar los cumplidos externos sin cuestionar su origen o su certeza.
- Unir los equipos de trabajo.

Materiales: Una silla

Duración: Depende del número de participantes

Grupo objetivo: Empleados y directivos

Instrucciones para los facilitadores

Se trata de una dinámica para fomentar el halago y el agradecimiento como actos lingüísticos y, por tanto, para favorecer la comunicación entre los equipos de trabajo para acercarlos a un estatus de alto rendimiento.

El halago es el pequeño regalo que guardamos en un cajón pero que nunca damos a quien lo merece, ya sea por falta de costumbre, por vergüenza, por creer que es un signo de debilidad o por mil otras razones.

En el ejercicio se les pedirá que hagan cumplidos y se llama "de corazón" porque deben ser espontáneos, no pensados ni razonados desde la lógica. Debe ser algo instintivo, de manera que comuniquemos algo que nos gusta de esa persona, de su personalidad, de sus acciones, de su estado de ánimo, de su amabilidad, de su humor...

Por otro lado, la persona que recibe los cumplidos sólo puede escuchar, aceptar lo que está oyendo sin tratar de identificar quién lo dice, si es cierto, si lo merece... Sólo puede escuchar, aceptar y decir "gracias", porque es un regalo gratuito hecho de corazón y los regalos no se cuestionan ni se rechazan.

Tareas y procedimiento:

1. Se colocará una silla en un extremo de la sala y se sentará a un participante por turno. Se puede crear un buen ambiente con una ligera música de fondo.

A continuación, uno a uno, sus compañeros se acercarán para situarse justo detrás del participante, se agacharán y, poniendo las manos sobre sus hombros, se acercarán a su oído y le dirán algo bonito, un cumplido que tenga que ver con su personalidad, su trabajo, su forma de ver la vida... Debe ser algo espontáneo, no muy argumentado, porque queremos que sea un mensaje emocional, no racional.

Si alguien siente que no tiene nada especial o particular que decir a una persona concreta, puede pasar el turno.

Cuando se acerque el último "adulador", el animador elegirá a uno de los participantes y le pedirá que se coloque delante de la silla para que, una vez terminados los turnos, le reciba con un abrazo que durará el tiempo que considere oportuno. Al finalizar el abrazo, el nuevo participante se sentará en la silla y repetiremos el proceso.

Conclusión y evaluación:

Al final del ejercicio, pediremos una lluvia de ideas entre todos los participantes para conocer sus opiniones y cómo se sintieron con el ejercicio.