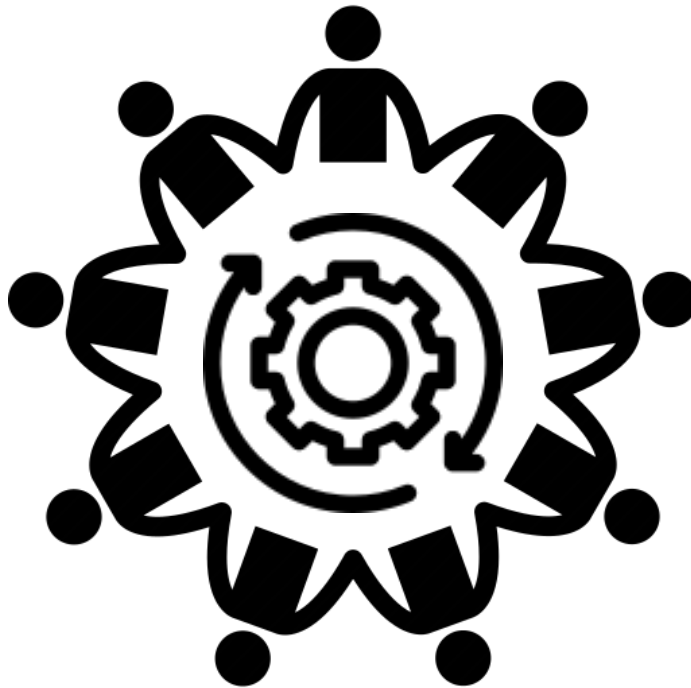


Beneficios y Ventajas de sentarse en un círculo para conversar



Los círculos de diálogo, conversación, paz o círculos restaurativos son métodos que tienen varias ventajas y beneficios, particularmente en términos de comunicación, resolución de conflictos y fortalecimiento de relaciones.

Igualdad de participación: Sentarse en un círculo permite que todos los participantes tengan el mismo nivel de visibilidad y, por lo tanto, se perciben como iguales. No hay una cabeza de mesa que denote jerarquía, lo que facilita la participación equitativa.

Conexión que mejora de la comunicación: En un círculo, todos pueden verse y escucharse claramente, lo cual mejora la calidad de la comunicación. Las señales no verbales, como las expresiones faciales y el lenguaje corporal, son más fáciles de interpretar.

Promueve la confianza entre los miembros del grupo: La disposición en círculo fomenta un ambiente de respeto y seguridad donde los participantes se sienten más cómodos para compartir abiertamente sus pensamientos y sentimientos. Sin embargo, es importante señalar que la confianza no se logra únicamente al sentarse en un círculo. Es esencial seguir ciertos principios de convivencia, como no criticar, no juzgar y mantener la confidencialidad para desarrollar confianza y seguridad.

Fomento de la empatía y la escucha activa: Al poder ver a todos los participantes, es más probable que se practique la escucha activa y se desarrollen mayores niveles de empatía, ya que uno puede ver y sentir las reacciones emocionales de otros en tiempo real.

Fortalecimiento de la comunidad y relaciones: Los círculos de conversación pueden ayudar a fortalecer el sentido de comunidad y pertenencia, así como las relaciones interpersonales, ya que promueven la interacción abierta y el apoyo mutuo.

Facilitación de la resolución de conflictos: En contextos de círculos restaurativos, la forma de círculo es fundamental para mediar y resolver conflictos, ya que todos los involucrados tienen la oportunidad de hablar y ser escuchados de manera equitativa.

Incremento de la inclusión: La disposición en círculo garantiza que todos los participantes estén igualmente incluidos y visibles, evitando que alguien se sienta excluido o marginado. Esto promueve un sentido de inclusión y pertenencia.

Promoción de la reflexión y el crecimiento personal: La dinámica del círculo anima a la auto-reflexión y al crecimiento personal, ya que los participantes tienen el espacio para procesar y expresar sus experiencias y perspectivas.

Adaptabilidad y flexibilidad: El círculo puede ajustarse a diversos entornos y propósitos, como los educativos, terapéuticos, comunitarios y laborales. Esto permite su uso en una amplia gama de situaciones, incluyendo entornos escolares, comunitarios, laborales, penales y penitenciarios, y con distintos tipos de grupos, como, por ejemplo, estudiantes, personas privadas de libertad, víctimas y equipos de trabajo.

Fomento de la responsabilidad: Participar en un círculo implica una mayor responsabilidad personal y colectiva. Cada miembro es consciente de su papel en el grupo y se siente más comprometido a respetar las normas acordadas. Además, cada participante tiene la responsabilidad de compartir con el grupo sus conocimientos y experiencias, lo que contribuye al crecimiento y desarrollo del grupo. Esto refuerza la responsabilidad y el sentido de compromiso hacia el grupo.