

GUÍA DE CONVERSACIÓN

Lo bueno que está por venir: *explorar lo bueno que puede surgir de las adversidades*

Sobre el tema

Desde cualquier perspectiva, el 2020 ha sido un año difícil para muchas personas en todo el mundo. La COVID-19 ha traído consigo una variedad de restricciones, peligros y adversidades que han provocado una gran cantidad de sufrimiento.

Sin embargo, de las adversidades pueden surgir nuevas oportunidades, un nuevo crecimiento y otros resultados que podríamos llamar “buenos”. Pero, ¿cómo funciona esto?, ¿qué podemos hacer para aumentar la probabilidad de que lo bueno, efectivamente, surja de las adversidades actuales?

Esta guía de conversación está diseñada para ser usada en conjunto con nuestro documento complementario sobre lo Bueno que está por venir.

Sobre los grupos de discusión

Un grupo de discusión puede ofrecer una forma de reunir a un grupo de compañeros de trabajo o colegas para explorar y compartir sus experiencias. En el mejor de los casos, los grupos de discusión crean un espacio emocionalmente seguro que permite a los participantes explorar juntos experiencias complejas en comunidad, aprender más sobre los demás y ofrecer y recibir empatía y apoyo.

Es importante conceder un tiempo adecuado para compartir y reflexionar. Dependiendo del tamaño del grupo, los grupos de discusión suelen requerir de 45 a 90 minutos. En el caso de los grupos de más de 3 o 4 personas, un moderador puede ser útil para garantizar que la conversación se mantenga centrada en el tema y todos los participantes puedan intervenir.

Un grupo de discusión eficaz suele incluir una serie de elementos:

- ✓ Los miembros del grupo tienen claro el propósito y las reglas básicas de la conversación. Por ejemplo:
 - No es terapia. Se trata de una oportunidad para aprender más sobre las experiencias y perspectivas de cada uno sobre el tema.
 - Todas las intervenciones deben ser recibidas con respeto.
 - Los miembros del grupo pueden intervenir (o no), según lo deseen.
 - Los miembros del grupo no deben compartir los detalles de las intervenciones de otras personas fuera de las conversaciones del grupo.
- ✓ Los miembros del grupo deben sentirse seguros y cómodos para expresar sus experiencias, ideas y sentimientos.

- ✓ Todos los miembros del grupo deben tener la oportunidad de hablar, expresar sus ideas y sentimientos libremente a cabalidad y hasta que finalicen. Los miembros del grupo deben sentirse motivados (pero no presionados) a compartir.

Preguntas para la discusión

1. ¿Tiene alguna frase, dicho o creencia que le ofrezca un consuelo particular en los momentos difíciles? ¿Qué se dice a sí mismo?
2. ¿Cree que puede surgir algo bueno de las adversidades? ¿Puede dar algún ejemplo de cómo sería eso bueno?
3. ¿Ha habido algún "aspecto positivo" durante la pandemia de la COVID-19 para usted? ¿Cuál?
4. ¿Cree que la frase "lo que no te mata te hace más fuerte" es cierta? ¿Por qué sí o por qué no?
5. ¿Puede pensar en un ejemplo en el que una adversidad a la que se haya enfrentado lo haya llevado a tener más paciencia, empatía y capacidad para hacer frente a los factores estresantes de menor nivel? ¿Cómo resultó?
6. ¿Puede pensar en un ejemplo en el que una adversidad a la que se haya enfrentado le haya llevado a tener MENOS paciencia, empatía y capacidad para hacer frente a los factores estresantes de menor nivel? ¿Por qué?
7. ¿De qué manera pueden las adversidades profundizar y fortalecer las relaciones? Por otro lado, ¿cómo pueden debilitarlas y dañarlas?
8. ¿Cómo puede el pensamiento positivo ayudarnos a hacer frente a las adversidades y dificultades? ¿El "pensamiento positivo" puede perjudicarnos en algún momento?
9. Piense en alguien a quien respete y que haya enfrentado grandes adversidades.
 - a. ¿Qué respeta de ellos?
 - b. ¿Qué "bien" ha surgido de sus dificultades?
 - c. ¿Qué piensa que ha ayudado a que eso ocurra?
10. Si estuviese asesorando a un amigo sobre cómo apoyar a otro que está pasando por un momento difícil, ¿qué tipo de consejo le daría?
11. Piense en un período anterior que haya sido difícil.
 - a. ¿Qué hicieron sus amigos y familiares para apoyarlo y que le haya resultado útil y alentador?
 - b. ¿Hubo cosas que la gente dijo o hizo que le parecieron particularmente molestas o inútiles?
 - c. ¿Qué disciplinas, prácticas u otras cosas que hizo le ayudaron a perseverar?