

## Diferentes tipos de Círculos

Hay muchos tipos de Círculos. Los tres Círculos más comunes son los de Celebración, Sanidad y Duelo.

1.

### Círculo de Celebración:

Una reunión de seres queridos o miembros de la comunidad que nos anima a celebrar el pasado, el presente y el futuro. Por ejemplo, un Círculo creado para reunirse y reconocer los logros anuales de un curso escolar exitoso.

2.

### Círculo de Sanidad:

Un espacio seguro donde la gente puede reunirse y hablar abiertamente de sus experiencias. Su objetivo es apoyar un viaje individual o colectivo hacia la curación.

3.

### Círculo de duelo:

Un espacio intencional creado para albergar historias de pérdida y/o cambio que se sienten pesadas de procesar en solitario. Los Círculos de Duelo pretenden que un grupo de personas se reúna a través de experiencias compartidas o similares.

En los **CÍRCULOS DE JUSTICIA RESTAURATIVA**, el objetivo nunca es conseguir que alguien perdona a otra persona. El objetivo es crear un espacio para la comunicación abierta y para que la persona o personas que causaron el daño tengan un espacio para compartir y asumir la responsabilidad por el daño causado. El Proceso del Círculo siempre honra la elección, y el/la causante o causantes del daño y el/la receptor/a o receptores del daño siempre deben elegir participar en el Proceso del Círculo.

## JUSTICIA RESTAURATIVA:

Una filosofía que hace hincapié en la sanidad y la rendición de cuentas para reparar los daños y las infracciones, construir la comunidad y fortalecer las relaciones.

### TRES PRINCIPIOS CLAVE DE LA JUSTICIA RESTAURATIVA (JR):

1.

ENCUENTRO

2.

REPARACIÓN

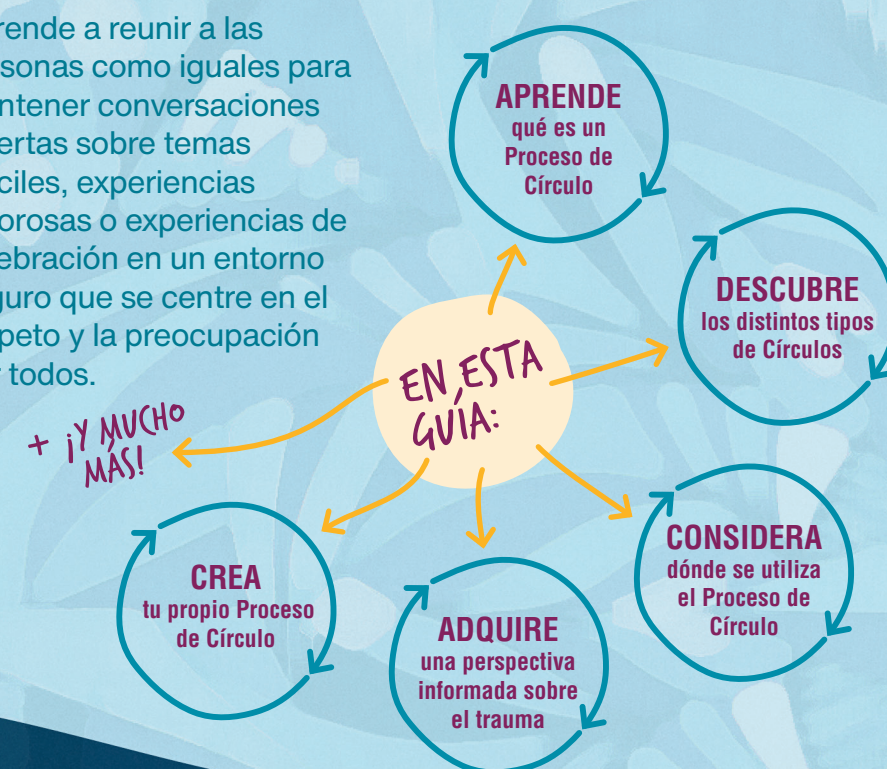
3.

TRANSFORMACIÓN

Estos tres principios clave trabajan juntos para reparar el daño causado a la víctima (sobreviviente), abordar la raíz del delito e, idealmente, transformar los sistemas y estructuras injustos para reducir o prevenir futuros delitos.

## Proceso del Círculo para jóvenes adultos

Aprende a reunir a las personas como iguales para mantener conversaciones abiertas sobre temas difíciles, experiencias dolorosas o experiencias de celebración en un entorno seguro que se centre en el respeto y la preocupación por todos.



### UNA LISTA PRÁCTICA DE EJEMPLOS DE INDICACIONES PARA EL PROCESO DEL CÍRCULO

- ¿Cuáles son las cosas buenas de tu vida que quieres que los/las adultos de tu vida conozcan y comprendan?
- ¿Cuáles son las cosas difíciles de tu vida que quieres que entiendan los/las adultos de tu vida?
- Cuéntanos una historia sobre un momento en que hayas experimentado una pérdida profunda. Compártela hasta el nivel en que te sientas cómodo/a.
- ¿Cómo ves los conflictos? ¿Cómo te enseñaron a responder al conflicto a través de tus sistemas familiares?
- ¿Qué tres cosas necesitas para sentirte seguro/a o valorado/a?
- ¿Cuáles son tus áreas personales de crecimiento en esta temporada?
- Cuéntanos una historia sobre un momento en que te sentiste empoderado/a.
- Dinos un valor que quieras que guíe tu vida en el futuro.
- Piensa en dos valores que sean importantes cuando una persona está aprendiendo sobre la cultura de otra. Comparte los valores y dinos por qué son importantes.
- ¿Es tu identidad cultural una parte importante de quién eres?
- ¿Consideras que tu cultura es generalmente respetada por los demás?
- ¿De dónde sacas tu motivación cuando te enfrentas a retos difíciles?
- ¿Qué sacas de este Círculo que te sea útil?



MÁS INFORMACIÓN SOBRE LA CAPACITACIÓN DE LAS COMUNIDADES PARA CONSTRUIR LA PAZ

215-535-3624 • EastCoast@mcc.org



## Proceso del Círculo para jóvenes adultos

GUÍA PARA CONSTRUIR UNA COMUNIDAD MÁS PROFUNDA



GUÍA PARA CONSTRUIR UNA COMUNIDAD MÁS PROFUNDA

## ¿Qué es el Proceso del Círculo?

El proceso es, en esencia, un proceso de intercambio de historias, que reúne a las personas como iguales para mantener conversaciones abiertas sobre temas difíciles, experiencias dolorosas o experiencias de celebración, en un entorno seguro que se centra en el respeto y cuidado de todos/as. Se llama "Círculo" porque todos/as se sientan en un círculo.

### Lo que constituye un Círculo:

- Todos/as se sientan en el mismo tipo de silla formando un círculo. Nadie debe estar ni más alto/a ni más bajo/a que los/las demás en los asientos. Queremos que todos/as se vean y sientan como iguales.
- Tienes un/a facilitador/a o un/a Guardián del Círculo, pero esta persona sólo está allí para facilitar las indicaciones o preguntas y mantener la integridad del espacio. Si procede, el/la Guardián debe participar también en la pregunta del Círculo. Si te resulta útil, puedes tener más de un/a Guardián/facilitador/a.
- Hay un centro de mesa en el suelo, en medio del Círculo. Si compartes objetos o símbolos a través de la narración, cuando la persona termine su parte, coloca su objeto en el centro del centro de mesa.
- Una vez finalizado el Proceso del Círculo, como colectivo, los participantes pueden honrar visualmente todas las historias compartidas mirando la centro de mesa. Por ejemplo, un centro de mesa puede ser una colcha o un Kiténgé (material africano).

### Lente informada sobre el trauma:

Incluye una caja de pañuelos en el centro de mesa por si alguien necesita un pañuelo. El centro de mesa también proporciona un lugar para que la gente para que la gente mire mientras comparte en caso de que le resulte incómodo mirar a los demás.

### QUÉ HACE QUE EL PROCESO DEL CÍRCULO SEA IMPACTANTE:

1. Todos/as somos iguales; en un círculo existe un poder compartido, independientemente de la dinámica de poder presente en el espacio.
2. Todo el mundo tiene la oportunidad de compartir y se reconoce la presencia de cada persona tocando la pieza parlante.
3. Puedes compartir sin interrupción.
4. Todos los/las participantes valoran la importancia de sus relaciones y la conexión entre ellos/ellas.
5. Honramos la elección de cada uno. Cada persona puede elegir compartir o pasar. Para los que eligen pasar, siempre volvemos a ellos en caso de que elijan compartir más tarde.

- Hay una pequeña pieza parlante. Normalmente, el tema de conversación puede ser un símbolo de una historia compartida por todos los miembros del Círculo. Por ejemplo, puede ser que asisten a la misma iglesia y valoren la paloma como símbolo de paz, por lo que vuestra pieza parlante puede ser un pequeño objeto en forma de paloma. No puedes hablar y compartir a menos que tengas el objeto parlante en la mano. El objeto parlante debe dar la vuelta al Círculo en el orden de quien esté a tu lado. La pieza parlante debe tocar la mano de todas las personas del Círculo, aunque decidan pasar, hasta que vuelva a la persona que empezó el círculo. Si alguien decide pasar, la pieza parlante vuelve a dar la vuelta tocando la mano de todos hasta llegar a la(s) persona(s) que ha(n) pasado. Entonces vuelve a dar la vuelta hasta la persona que empezó.
- Cualquiera puede elegir empezar en el Círculo y puede elegir pasar la pieza parlante a su izquierda o a su derecha. Una vez que empieces en una dirección, debes mantener la dirección en la que se pasará la pieza parlante. Recomendación: Si hay un poco de desequilibrio de poder en el Círculo debido a los roles, etc., permite que otra persona comparta primero.
- Hay preguntas, o una indicación, o un tema facilitado por el/la Guardián del Círculo para que todos los miembros del Círculo respondan. Cuando haya grupos grandes, intenta ser consciente del tiempo. Puede ser útil incluir un plazo para compartir. Por ejemplo: «Hay 3 minutos por persona» o «Hay 4-5 minutos por persona para compartir esta ronda».



mcc.org





## Estás en tierra nativa

### Honrar las raíces indígenas

Indígena: Pueblo que habita o existe en una tierra desde los tiempos más remotos o antes de la llegada de los colonos.

### FINALIDAD DEL RECONOCIMIENTO DE TIERRAS

La finalidad de un Reconocimiento de Tierras es reconocer, honrar y mostrar respeto a los pueblos indígenas, pasados, presentes y futuros. Los Reconocimientos de la Tierra ayudan a profundizar nuestra comprensión sobre la relación de determinadas tierras y la relación que nosotros/as, como habitantes actuales, tenemos con ellas. De forma similar al corazón del Proceso del Círculo, con la intención de reconocer, reparar y centrar las relaciones, los Reconocimientos de Tierras son un peldaño para honrar las relaciones rotas de los tratados y el daño causado a las comunidades indígenas debido a la colonización.

*“El CCM de la Costa Este reconoce respetuosamente que vivimos y trabajamos en las tierras de muchas comunidades indígenas y de las Primeras Naciones que se extienden desde Maine hasta Puerto Rico. Estas comunidades indígenas han vivido en armonía con las tierras y las aguas durante incontables generaciones antes de la violencia de la colonización. Al igual que los Pueblos Indígenas de toda América y de la mayor parte del mundo, sufrieron genocidio, limpieza étnica, robo de sus tierras y aguas y expulsión forzosa. Nuestra capacidad para vivir, trabajar y disfrutar de esta zona está relacionada con su profunda pérdida. Pedimos a todos los miembros de nuestra comunidad que tengan la intención de conocer la verdadera historia de las tierras en las que vivimos y que sigan trabajando para mantener una relación correcta y construir un futuro compartido y sostenible para todos/as.”*

Para saber más sobre las comunidades indígenas de tu zona, visita [Native-Land.ca](http://Native-Land.ca)

## ¿Dónde se utiliza el Proceso del Círculo?

Históricamente, en las comunidades indígenas de todo el mundo, el Proceso del Círculo era una herramienta habitual de comunicación y construcción de la comunidad. En la actualidad, el Proceso del Círculo se utiliza en muchos entornos, como barrios, escuelas, prisiones, lugares de trabajo, familias y matrimonios.

## Cuidado informado de trauma

Un trauma puede ser cualquier experiencia que cause una cantidad significativa de angustia (emocional o física) que provoque en una persona una respuesta muy exacerbada. Estar informado/a sobre el trauma significa comprender que puede haber acontecimientos significativos en la vida de una persona que hayan provocado cambios físicos y de desarrollo en su comportamiento, en cómo se relaciona con los demás y en cómo cree que pueden satisfacerse sus necesidades. No siempre sabemos cuáles son las experiencias de alguien, por lo que una perspectiva informada sobre el trauma nos invita a crear intencionalmente espacios seguros para todas las personas invitadas al Círculo.



### CREAR UN PROCESO INFORMADO SOBRE EL TRAUMA

- **Comienza tu primer Círculo invitando a cada persona a compartir sus valores para sentirse segura o respetada en el espacio de tu Círculo.** Ejemplo «Como estamos co-creando este Círculo de confianza, ¿cuáles son algunas de las cosas que necesitas para sentirte seguro/a al compartirlas en un entorno comunitario o laboral?» o «Te invitamos a traer un pequeño objeto que represente un momento en el que te sentiste seguro/a o con una inmensa alegría».
- **Utiliza preguntas de andamiaje,** creando niveles de seguridad a través de las preguntas formuladas. Cada ronda de preguntas debe invitar a los participantes a profundizar en su relato.
- **Anuncia las intenciones del Círculo;** ¿por qué estamos aquí juntos? ¿Cuál es el resultado intencionado de nuestro Círculo juntos? (¿Construir relaciones más profundas y confianza? ¿Crear un espacio para la sanidad colectiva? ¿Para aprender a escucharnos mejor? ¿Para celebrar un logro?)
- **Comparte las preguntas por adelantado, si es posible.** Queremos que todos/as se sientan seguros/as y cómodos/as en el Círculo. Algunas personas pueden necesitar más tiempo para prepararse a compartir sus historias. Algunas personas pueden sentirse nerviosas al hablar delante de los demás. Para mitigar la ansiedad en la medida que sea posible, envía a

los participantes las preguntas por correo electrónico con antelación.

- **Ofrece un tiempo límite para cada historia.** Por ejemplo: «Hay 3 minutos por persona» o «Hay 4-5 minutos para compartir esta ronda».

• Como Guardián del Círculo, **recuerda las dinámicas de poder que pueden estar presentes en el Círculo,** incluida tu posición y presencia en el Círculo.

• **¿Cómo podría ser el Proceso del Círculo virtualmente para una comunidad?** Lo mejor es que TODOS los participantes se reúnan en persona. Sin embargo, si esto no es posible, los participantes deben conectarse en persona o en línea y no de forma híbrida. Usa la creatividad para imaginar cómo podría ser el Proceso del Círculo virtualmente.

• Como Guardián del Círculo, considera **cómo puedes prepararte intencionalmente para cerrar el Círculo,** de modo que todos/as los/as que forman parte de él se sientan honrados/as y emocionalmente preparados/as para marcharse.

## Crea tu propio Proceso del Círculo

### ACTIVIDAD:

Crea tres preguntas guías para un grupo de jóvenes adultos, añadiendo preguntas cada ronda de una forma que invite a los participantes a compartir un poco más profundamente (más personalmente). \*Tu primera pregunta DEBE ser sobre la seguridad personal.

### NORMAS DEL PROCESO DEL CÍRCULO

1. Utiliza el baño antes de que empiece el Proceso del Círculo. No queremos abandonar el Círculo mientras otros/as están compartiendo.
2. No comas ni bebas durante el Proceso del Círculo.
3. No utilices el celular durante el Proceso del Círculo y tengan los celulares en silencio o apagados.
4. Si no tienes la pieza parlante, no hables con los/las demás mientras la gente está compartiendo.
5. No respondas a las historias ni des consejos a otros participantes durante o después del Proceso del Círculo. La intención del Círculo es centrarte en tu propia historia y experiencia, mientras escuchas profundamente a los/las demás.
6. Lo que ocurre en el Círculo es confidencial y respetamos las historias y la intimidad de unos/as y otros/as.

### COSAS QUE DEBES TENER EN CUENTA E SER INTENCIONAL COMO GUARDIÁN DEL CÍRCULO:

- ¿Quién está invitado al Proceso del Círculo?
- ¿Cuál es la pieza parlante de conversación?
- ¿Cuál es la pieza central?
- ¿Sería útil que los participantes decidieran de antemano algunas de las preguntas para el Círculo?
- ¿Existe alguna dinámica de poder en el grupo?
- ¿Cómo vas a informar por adelantado a los participantes sobre las preguntas y las intenciones del Círculo o Círculos?
- Según tus preguntas orientadoras, ¿necesitan que los participantes traigan un objeto para compartirlo en el Círculo y cómo puedes avisar a los participantes con antelación para que traigan el objeto?
- Si quisieras tener un cofacilitador/a, ¿quién sería la mejor persona para ese papel?
- ¿Cómo estás cerrando intencionalmente el Círculo?
- Comienza el Círculo compartiendo las normas del Círculo con los participantes, para que sepan cómo presentarse en el espacio. Estas normas pretenden apoyar la seguridad y la confianza que estamos co-creando como grupo.

