

Ríos de la Vida

Materiales: Papel tamaño A3 o de la mitad del tamaño de un papelógrafo y marcadores de colores para cada persona.

Plenaria: Presenta la actividad. Invita a las personas participantes a dibujar un río para mostrar los principales momentos que han influido en sus vidas y las experiencias fundamentales (positivas o negativas) que les han hecho conscientes de la injusticia, la desigualdad, el poder o la liberación.

Individualmente: Piensa en las experiencias que han influido en tu vida y te han hecho quien eres. Dibuja un río que trace el curso de tu vida. Concéntrate en cuatro o cinco momentos clave en el despertar de tu conciencia sobre la opresión, la injusticia, la desigualdad, el poder, la lucha o la liberación. Estas experiencias pueden haber sido difíciles o llenas de alegría, individuales o colectivas. Muestra estos momentos clave a lo largo del río propiamente (como arroyos que desembocan en este, curvas, rápidos, cataratas, represas, pantanos, o piscinas reflectantes) o a lo largo de la costa (por ejemplo, personas, experiencias, conflictos, puentes, momentos decisivos). Utiliza imágenes, colores y la menor cantidad posible de palabras.

Grupos pequeños – o, si el tiempo lo permite, en plenaria: Tomen turnos de cinco minutos para mostrar y conversar sobre su río. Solo compartan lo que quieran compartir y mantengan confidencial lo que cada quien diga.

- ¿Qué fue lo más importante de cada experiencia?
- ¿Cómo les afectaron y cambiaron estas experiencias?
- ¿Cómo influyeron en lo que son hoy?
- ¿Qué perspectivas, valores y visiones traen de estas experiencias a este colectivo?
- ¿Hay algunos símbolos culturales en particular que representen esto para ustedes?

Pónganse de acuerdo sobre qué momentos o experiencias en común encontraron para compartir con el grupo más grande.

Plenaria: Cada grupo comparte brevemente algunas perspectivas o experiencias comunes. Los detalles pueden mantenerse confidenciales.

- ¿Qué aprendieron de sí mismas en esta actividad?
- ¿Llegaron a alguna nueva comprensión al escuchar las historias de otras personas? (No brinden detalles de la historia de alguien más, solo de su propio momento).

Como facilitadora, resalta las formas en las que el corazón, la mente y el cuerpo influyen en nuestra experiencia, memoria y conocimiento.

- ¿De qué manera estas experiencias en nuestros corazones, mentes y cuerpos afectan nuestro liderazgo y nuestro trabajo por el cambio en el ahora?
- ¿Cómo afectan nuestro bienestar, espíritu y energía?
- ¿Qué perspectivas podemos obtener de estas acerca de nuestros contextos e historias particulares?

Repite o continúa este ejercicio, si lo deseas, para permitir que las personas participantes muestren a dónde se dirigen sus ríos; por ejemplo, al dibujar muchos arroyos que se unen para desembocar en el mar.

