

Chequeos

- **Descripción**

De vez en cuando el facilitador necesitará saber cómo se sienten los participantes de una reunión o evento. ¿Cómo está nuestro nivel de energía? ¿Necesitamos un descanso? ¿Cómo se encuentra la gente después de la comida? ¿Podemos continuar diez minutos más para terminar con este asunto antes de comer? ¿Estamos bien de temperatura y de aire?

El recurso de los pulgares hacia arriba, hacia abajo o en posiciones intermedias resulta muy útil para este fin (se mencionaba en el apartado Retos del método **Ronda**) y constituye un paso adelante respecto a simplemente lanzar la pregunta, y tener en cuenta las respuestas de un par de participantes.

- **Por qué funciona**

Mediante los chequeos el facilitador obtiene una información esencial a la hora de decidir cómo continuar. Pero también funcionan en sentido inverso, ya que hacen saber a los participantes que los facilitadores se preocupan por el estado de su energía y bienestar.

Cuando se lleva la atención de la gente hacia su propia energía y bienestar, suele producirse un estímulo para que ellos mismos hagan algo al respecto, como abrir una ventana o salir de la habitación para darse un pequeño respiro. Por otro lado, el hecho de reconocer la situación hace que muchas veces la gente, aun esta estando cansada, esté más dispuesta a encontrar un poco de energía extra para continuar un rato más.

- **Retos**

Normalmente, no estamos acostumbrados a explicar cómo nos sentimos o cómo nos va. Se trata de un condicionamiento cultural que desaparece en cuanto nos damos cuenta de lo refrescante que es no tener que aparentar estar siempre bien.