

# PREGUNTAS FRECUENTES

mediación *dia* en acción



DÍA

Les compartimos las preguntas más frecuentes que nos hemos encontrado sobre la práctica de la mediación *dia*.

¿Diferencia entre sesiones de mediación *dia* y sesiones de terapia grupales? [PDF](#)

### TERAPIA GRUPAL

#### Objetivos

Los participantes son pacientes que recibirán un tratamiento a través del cual buscan algún cambio respecto a su situación actual. Requiere de la intervención de un especialista.

#### Condiciones, acuerdos o encuadre

Se hace un encuadre en el que se aclaran las condiciones generales del proceso terapéutico, las expectativas del paciente y la función del psicoterapeuta.

Se fija el lugar de trabajo —normalmente un consultorio— así como el horario, la duración del proceso y los honorarios o costo del tratamiento.

#### Formación de la persona responsable del grupo

Los psicoterapeutas requieren de varios años de formación en escuelas especializadas en diferentes corrientes psicoterapéuticas.

#### Papel de los miembros del grupo

Participan como pacientes o clientes, según la corriente terapéutica.

#### ¿Con qué se trabaja?

Depende del enfoque psicoterapéutico.

El psicoanálisis, por ejemplo, trabaja con lo no manifiesto o lo inconsciente, e indaga en el origen de ciertas conductas o síntomas y en alternativas y actitudes que permitan al paciente lograr una vida más plena, funcional y significativa.

### SESIONES DE MEDIACIÓN *dia*

#### Objetivo

Se busca establecer un espacio de encuentro entre los diferentes miembros de una comunidad educativa por medio del diálogo y la reflexión sobre los retos comunitarios, para actuar por una transformación perdurable.

#### Condiciones, acuerdos o encuadre

En la primera sesión se especifican los objetivos del programa y la función del mediador, se establecen de manera grupal los acuerdos de convivencia, y se especifica el espacio en el que se llevará a cabo el curso (generalmente un salón dentro de una institución), el horario y la duración del programa.

#### Formación de la persona responsable del grupo

El mediador se capacita en la metodología *dia*, donde adquiere las herramientas teóricas, metodológicas y didácticas para cumplir su función.

Aun cuando el mediador tenga la formación de psicoterapeuta, en Comunidad DIA su función es ser un mediador.

#### Papel de los miembros del grupo

Los participantes del grupo colaboran desde su rol de miembros de una comunidad de aprendizaje.



### ¿Con qué se trabaja?

Se trabaja con las ideas manifiestas, lo que se expresa de manera verbal, escrita o gráfica. No se interpreta, sólo se escucha, se reconoce la participación y se toma en cuenta para enriquecer los conocimientos y aprender de las experiencias y opiniones de los demás.

#### • ¿Cómo se contiene emocionalmente una sesión?

La contención emocional del mediador *dia* tiene que ver principalmente con dos aspectos: la actitud empática, que es la habilidad de colocarse momentáneamente en el lugar de la otra persona, y la escucha activa, que es la capacidad de poner atención plena al otro con la intención de comprenderlo y de ser recíprocos.

La contención emocional significa ser sensible a la realidad del otro, dejando a un lado prejuicios o ideas preconcebidas que puedan entorpecer el vínculo. Situarse con el corazón abierto frente al otro es contener.

La función del mediador es facilitar el diálogo grupal donde los participantes puedan expresarse en un ambiente de confianza y seguridad que propicie la reflexión y el compartir alrededor de temas como el autoconocimiento, la autoestima, la autorregulación, la empatía, la asertividad, las relaciones sociales y la toma responsable de decisiones. ¿Cómo? A través de la construcción de ambientes de aprendizaje dinámicos y seguros donde los participantes se expresen, reflexionen, se manifiesten y sean escuchados.

Es probable y natural que en una sesión *dia* surjan ocasionalmente situaciones sensibles, por ejemplo, que una persona se conmueva al escuchar o compartir algo, o incluso que lllore. ¿Qué puede hacer el mediador frente a una situación así?

En principio, el mediador debe ser muy sensible y estar consciente de que estas expresiones son normales —¡humanas!—, todos las tenemos. Hay que comprender que, por lo general, las personas están habituadas a contener sus emociones, y cuando hay espacios de apertura y confianza, brotan, a veces con gran intensidad. Lo primero es guardar la calma, tener presencia plena y no asustarse.

### Sugerencias

- Honrar la expresión de las emociones.
- Agradecer el compartir y la apertura.
- Escuchar con atención de forma activa y respetuosa (sin indagar ni profundizar).
- Mantener una atención plena y consciente hacia los participantes. En ese sentido, tener conciencia de la responsabilidad y autoridad que tiene con el grupo.
- Recibir las ideas, opiniones, posturas y valores sin juzgar.
- Ser empático, escuchar desde su marco de referencia, pero siendo capaz de ponerse en el lugar del otro.
- No indagar con preguntas más allá de la información que están compartiendo en ese momento. Es decir, el participante establece hasta dónde comparte y el mediador lo acompaña.
- Cuando el mediador considera que a un participante le resulta difícil manejar frente al grupo una experiencia, es conveniente que de manera sensible le agradezca la participación y continúe formulando preguntas para conducir el diálogo en otro sentido.
- En el momento en que algún participante se manifiesta con llanto porque la emoción lo embarga, dé un breve tiempo para que se exprese y hágale sentir que lo acompaña en su emoción. Por ejemplo: una sonrisa, una mirada cálida y, si es posible, un acercamiento físico (puede darle una palmada en el hombro a la persona en señal de empatía y escucha).
- Desde el inicio de las sesiones *dia* es necesario compartir los objetivos del programa.
- Es recomendable contar con un directorio de instituciones que ofrezcan servicios terapéuticos. En el caso de que alguien solicitara este tipo de ayuda, puede facilitarle esta información como una alternativa.

