

DINÁMICA

# “Círculo de confianza: La botella borracha o el muelle”

**CURSO SEMI-PRESENCIAL**

Herramientas de protección integral  
para activistas y defensoras/es de  
derechos humanos

**III EDICIÓN**

Irene Santiago y Vincent Vallies



**Brigadas  
Internacionales  
de Paz**

# Objetivos de la dinámica

Esta dinámica se conoce por múltiples nombres: "El muelle", "La botella borracha", "La banana", entre otros. Es posible que la conozcáis con algún otro nombre. En ese caso, aplicad aquel que más os guste o se ajuste al contexto grupal con el que trabajáis.

## Esta dinámica es útil para:

- Crear confianza entre miembros de un grupo que no se conocen.
- Crear un clima de grupo de confianza y cercanía.
- Fortalecer la cohesión grupal.

## Cuándo utilizarla:

Se recomienda utilizarla en grupos que ya se conocen o de reciente conformación, cuando se va a llevar a cabo alguna actividad que requiera de un alto nivel de cohesión grupal. En la preparación, por ejemplo, frente a manifestaciones, situaciones de represión y, en general, para afrontar situaciones de riesgo que requieran de un funcionamiento grupal.

# Desarrollo

1. Se crea un círculo y una de las participantes se coloca en el centro, de pie, con los pies arraigados al suelo y el cuerpo recto, brazos pegados al cuerpo, piernas rectas (muy importante no doblar las piernas).

Se trata de que la persona simule un muelle que tiene una base sólida y arraigada al suelo para que se deje caer, pero con una base sólida. Cuando se deja caer los miembros del grupo la sostienen por la espalda, de manera que la persona que está en el centro puede experimentar el caer de forma segura y el sostén del grupo.

Muy importante: la persona que está en el centro dejándose caer **mantiene los ojos cerrados**. Y se mantiene recta. El cuerpo debe permanecer **en posición erguida** en todo momento de manera que cuando la persona se deja caer, el abdomen y la musculatura contraída permite que la persona se mantenga siempre erguida.

2. Es importante hacerlo poco a poco, con un círculo pequeño (muy cerca de la persona y alejarse un poco mientras va construyéndose la confianza). Una vez haya más confianza se puede dejar caer un poco más, para que la sensación sea mayor, siempre cuidando a quien está en la mitad del círculo.
3. Una vez una de las participantes lo experimenta, se van cambiando de forma que el resto del grupo lo vaya experimentando.
4. Muy importante: no forzar a la participación, sí estimularla de manera que las primeras barreras se vayan rompiendo y se vaya generando confianza, pero sin que suponga una tensión excesiva para ningún participante.
5. Una vez se logra la confianza, la sensación es muy agradable ¡Normalmente las personas quieren repetir!

## Conclusión

Una vez finalizada la dinámica, en plenaria, proponemos a las personas compartir:

- ¿Cómo nos hemos sentido?
- ¿Nos ha costado confiar en el grupo?
- ¿Qué hemos necesitado para crear confianza?
- ¿Cómo sentimos nuestro cuerpo?
- ¿Qué pensamientos hemos tenido en el momento de dejarnos caer en el círculo?

**Tiempo:** 20 min

**Material requerido:** no se requiere de material específico. Normalmente la persona cierra los ojos, pero si se quiere utilizar un antifaz para incrementar la intensidad, se podría hacer. Esto se recomienda en grupos con alto nivel de confianza.

Brigadas Internacionales de Paz (PBI) es una organización no gubernamental de carácter internacional con más de 40 años de experiencia en la protección de los derechos humanos y la apertura de espacios para la paz. Desde 1981 brinda acompañamiento a personas, organizaciones y comunidades defensoras que trabajan de forma no violenta en favor de los derechos humanos y que se encuentran en una situación de riesgo debido a su labor.

[www.pbi-ee.org](http://www.pbi-ee.org)