

# **El relato como construcción situada de sentido en las prácticas narrativas**

## **Punto de partida ético-epistemológico**

El enfoque narrativo, tal como fue desarrollado por Michael White y David Epston, se asienta sobre la noción de que **la experiencia humana no tiene un significado inherente, sino que adquiere sentido en el acto de ser narrada**. Esto se fundamenta en el pensamiento posestructuralista: *no hay verdad esencial de la identidad ni acceso directo a “los hechos”* — solo prácticas discursivas que les dan forma y lugar.

Desde esta postura, **el relato no es algo que la persona tiene adentro, ni una información que se extrae con preguntas bien hechas**, sino una **construcción relacional y contextual** que se realiza en tiempo real en el acto de conversar.

## **Características centrales del relato en las prácticas narrativas**

### **1. Es selectivo y performativo**

- Una narrativa no incluye todo. Selecciona, ordena, destaca.
- Y esa selección **no es neutral**: está guiada por lo que la persona considera importante, lo que ha aprendido a considerar relevante, lo que puede nombrar con los lenguajes disponibles.
- Al narrar, la persona **no solo informa algo: se posiciona, actúa, se construye**. El relato es una forma de hacerse presente en el mundo.

### **2. Es relacional y responde al contexto**

- No hay relato sin interlocutor.
- El relato se configura según **quién escucha, cómo escucha y qué devuelve**.
- Por eso, la ética narrativa exige que el acompañante no “consume” ni “corrija” lo narrado, sino que **cuide el contexto relacional en el que ese relato puede emerger o cerrarse**.

### **3. Es político y situado**

- Los relatos no emergen de un vacío. **Están moldeados por discursos sociales, normas culturales, memorias colectivas, marcos institucionales**.
- Algunas formas de narrar son promovidas (la resiliencia individual, el éxito, la obediencia), mientras que otras son silenciadas o patologizadas.

- El trabajo narrativo implica **reconocer esas condiciones y abrir espacio a relatos que tal vez fueron negados, debilitados, o apenas sostenidos en secreto.**
4. **Es multiposicional y no definitivo**
- Una misma experiencia puede dar lugar a múltiples relatos, que no se excluyen entre sí.
  - No se busca un relato “verdadero”, sino **una narrativa que haga sentido, que habilite agencia, que conecte con valores, deseos y vínculos significativos.**
  - En este sentido, **el relato es una práctica activa, una posición que puede cambiar, ampliarse o volverse más compleja** con el tiempo y el acompañamiento.

## **Implicaciones para la práctica**

El relato no es una herramienta. Es **la materia viva del acompañamiento narrativo.** Por eso:

- No se fuerza, **se invita.**
- No se interpreta, **se sostiene con preguntas éticas.**
- No se usa para definir, **sino para ampliar posibilidades de ser, hacer y vincularse.**

Esto implica que el acompañante debe estar entrenado para:

- **escuchar relacionamente**, es decir, captar no solo el contenido, sino la forma, el ritmo, las ausencias, las marcas del contexto;
- **devolver con cuidado**, sin apropiarse del relato, sin cerrar su sentido, sin colocarse en posición de saber;
- **abrir espacio a los relatos preferidos**, que muchas veces están presentes solo de forma tenue o implícita.

## **Aplicación situada: en contextos de aprendizaje autodirigido**

Cuando trabajamos con niñas, niños y jóvenes en entornos como ALC:

- El relato **no es una herramienta de evaluación, ni de diagnóstico, ni de registro curricular.**
- Es **una vía para que cada persona construya sentido sobre lo que hace, lo que desea, lo que necesita, lo que elige sostener o dejar.**
- La práctica narrativa permite que el relato **no quede atrapado en binarismos como “va bien / va mal”**, sino que se construya en términos propios, vinculantes y móviles.

Ejemplo:

Un joven dice: “no hice nada en mi proyecto esta semana”.

Preguntado desde la narrativa, no se busca corregir ni indagar por qué no hizo nada. Se puede preguntar:

—“¿Eso fue algo que decidiste o que pasó sin que lo quisieras?”

—“¿Qué estuviste cuidando mientras no avanzaste?”

—“¿Qué parte de ti se sintió desconectada? ¿Qué habría necesitado esa parte?”

Así, se pasa de un relato de falla a **un relato que nombra condiciones, decisiones, cuidados, límites, valores en juego.**

## Conclusión

El concepto de *relato* en las prácticas narrativas **no se puede separar de su función ética y política:**

es una manera de resistir el silenciamiento, de honrar las formas propias de sentido, de **crear contexto para lo que importa, lo que duele, lo que se sostiene.**

Y acompañar relatos no es una técnica para aplicarse, sino **una práctica que requiere presencia, escucha entrenada, compromiso con el descentramiento, y mucho cuidado con el lenguaje.**

**“Construir sentido” no es un adorno de la experiencia: es lo que permite habitarla, sostenerla, transformarla.**

Y en el marco de las prácticas narrativas —y en la vida misma— **construir sentido es una necesidad relacional, ética y vital.** Aquí te explico por qué, desde varias dimensiones que se entretajan:

## 1. Porque sin sentido, la experiencia se vuelve inhabitable

Cuando algo no tiene sentido —cuando no lo puedo ubicar, contar, nombrar, vincular— suele volverse:

- caótico,
- angustiante,
- inmovilizador.

Muchas veces, lo que más sufrimos **no es lo que pasó, sino no poder darle lugar en una narrativa que nos permita habitarlo sin rompernos.**

Construir sentido permite:

- poner palabras donde hay confusión o dolor,
- dar lugar a emociones contradictorias,
- ordenar lo vivido en relación con nuestros valores, relaciones y deseos.

“Esto que me pasó no es todo lo que soy.”

“Esto que sentí también me mostró lo que me importa.”

“Esto que elegí dice algo de mí que quiero seguir cuidando.”

Eso **no borra el malestar**, pero **lo enmarca, lo vuelve narrable, compartible, transformable**.

## 2. Porque la agencia requiere sentido

No puedo ejercer agencia si no puedo comprender lo que vivo.

La agencia no es “poder hacer cosas”, sino **saber por qué las hago, con qué intención, hacia dónde, en relación con qué o quiénes**.

Construir sentido:

- **me posiciona frente a lo que me atraviesa** (“esto no solo me pasa, yo también estoy haciendo algo aquí”),
- **me permite imaginar alternativas** (“podría elegir otra forma, porque ya entendí cómo opera esta”),
- **afirma mi capacidad de elegir con base en lo que valoro**, no solo en reacción a lo externo.

Por eso en los ALC, construir sentido **no es un lujo ni un extra**, sino la base para una autodirección viva y reflexiva.

## 3. Porque sin sentido, lo colectivo se fragmenta

Compartir vida en común (en un centro de aprendizaje, en una familia, en una comunidad) **no se trata solo de coordinar acciones**, sino de:

- entender qué valores compartimos,
- reconocer qué nos duele,
- visibilizar lo que cada quien cuida o necesita.

**El sentido es el puente que vuelve la experiencia comunicable.**

Sin él, solo hay hechos aislados, malentendidos, desconexión.

Construir sentido en conversación:

- permite tejer decisiones compartidas,
- cuida el reconocimiento mutuo,

- abre posibilidades de resonancia e interdependencia.

## **4. Porque construir sentido es también construir mundo**

Cuando narramos con sentido:

- **no solo organizamos lo vivido: también construimos realidad.**
- Decidimos qué queremos cuidar, qué memorias sostenemos, qué versiones de nosotros mismos alimentamos.

Por eso el relato es potente:

**no representa el mundo, lo crea.**

Y si no nos acompañamos en construir sentido propio, **alguien más lo hará por nosotrxs.**

## **Lo contrario a construir sentido es que otros lo construyan por mí**

Cuando no se facilita ese proceso:

- entran las narrativas dominantes,
- los diagnósticos,
- las etiquetas,
- las versiones funcionales o punitivas de quién soy o qué valgo.

Por eso construir sentido **es un acto de autonomía, de dignidad, de cuidado profundo.**

## **En resumen:**

**Construir sentido es lo que permite que la experiencia se vuelva vivible, compartible y transformadora.**

Es una forma de agencia.

Es una forma de sostenerse en la vida.

Es una forma de cuidar la narrativa propia antes de que sea colonizada por otro relato.

Y por eso, en prácticas narrativas, preguntar no es solo para obtener información, sino para **crear condiciones éticas donde el sentido pueda aparecer, armarse, cuidarse y elegirse.**

## El dilema:

Si no hay una identidad esencial ni acceso directo a “los hechos” —sólo prácticas discursivas que construyen sentido—

¿cómo podemos decir que *todas las personas necesitan construir sentido*?

¿No sería eso una afirmación universalizante, esencialista?

## El giro narrativo no niega la necesidad de sentido: la redefine

Las prácticas narrativas —siguiendo a autores como Foucault, Bruner, Bateson y Deleuze— **no niegan que los seres humanos necesitemos sentido**. Lo que problematizan es **cómo se construye ese sentido, quién lo valida, qué efectos tiene**.

Entonces, cuando decimos que *construir sentido es una necesidad relacional, ética y vital*, **no estamos diciendo que hay una necesidad biológica, universal e idéntica en todas las personas**, sino algo más matizado:

Que **en los entramados relacionales, sociales, culturales y lingüísticos que habitamos como seres humanos**, lo que permite que una persona pueda ubicarse en el mundo, sostener su experiencia y ejercer agencia, es **tener algún tipo de narrativa que le permita darle lugar a lo vivido**.

Esto es especialmente cierto en contextos donde el sentido ha sido:

- negado,
- patologizado,
- narrado por otros sin permiso,
- fragmentado por experiencias de trauma, exclusión o violencia simbólica.

## El sentido no es una esencia: es una práctica situada

Cuando decimos que construir sentido es vital, **no afirmamos una necesidad humana esencial fuera de la historia o del lenguaje**,

sino que reconocemos que:

**En contextos donde el lenguaje organiza la experiencia**, no poder construir sentido propio suele ser una forma de sufrimiento y desobjetivación.

No porque haya “una verdad interior” que necesitamos encontrar, sino porque:

- **si no puedo narrarme en mis términos**, otros lo harán por mí;

- **si no puedo nombrar lo que me atraviesa**, puede volverse inhabitable;
- **si no puedo compartir lo que vivo**, puedo quedarme aislado o malinterpretado.

Construir sentido, entonces, **no es un derecho natural**. Es una **necesidad relacional** que aparece dentro de ciertas condiciones históricas, culturales y vinculares.

## Por qué sigue siendo una afirmación ética (y no esencialista)

Decir que construir sentido es una necesidad **no es afirmar que todxs tienen que narrarse**, o que todxs lo harán del mismo modo, o que es un déficit no hacerlo.

Lo que estamos diciendo es:

- Que **cuando una persona lo desea o lo necesita**, debe poder hacerlo en condiciones de dignidad.
- Que **quienes acompañamos a otrxs (niñxs, jóvenes, adultxs)** tenemos la responsabilidad de **no narrar en su lugar**, y de **abrir contextos donde puedan, si quieren, construir sentido propio**.
- Que **no construir sentido propio** (cuando se desea) muchas veces no es una elección, sino el efecto de haber sido silenciado, fragmentado o hablado por otrxs.

Desde ahí, afirmar que construir sentido es vital no es universalizar una forma de subjetividad, sino:

**Nombrar el derecho a no ser arrojadx a una experiencia sin lenguaje propio, sin reconocimiento, sin posibilidad de posicionamiento.**

## En resumen:

- No hay una esencia humana que “necesite sentido” por naturaleza.
- Pero **dentro de los entramados lingüísticos y culturales que habitamos, no poder construir sentido es una forma de violencia o sufrimiento**.
- Y **tener condiciones para narrarse en los propios términos** es una forma de agencia, de cuidado y de dignidad.
- Por eso, **es una necesidad relacional, ética y vital en estos marcos de vida**. No porque sea universal, sino porque es contextual y situada.

## I. La performatividad del relato en las prácticas narrativas

## ¿Qué significa que un relato sea performativo?

La performatividad, retomando a autores como Judith Butler y Austin, implica que:

**Decir algo no solo describe una realidad: la produce, la instala, la hace ser.**

En las prácticas narrativas, esta idea se traduce así:

**Relatar no es solo hablar de lo que pasó. Es hacer algo en el mundo. Es posicionarse, dar lugar, validar, transformar.**

## ¿Cómo se hace esto?

Cada vez que una persona narra:

- **selecciona hechos, los ordena, los nombra de cierto modo,**
- **reconoce relaciones, efectos, intenciones, valores,**
- **y al hacerlo, produce una forma de sí misma,** en tiempo real, en relación con quien la escucha.

Por eso el relato no es transparente:

- **configura lo que se puede ver,**
- **lo que se puede decir,**
- **lo que se puede esperar de sí,**
- **y cómo se puede actuar desde ahí.**

## Ejemplo:

Una niña dice:

“Yo soy la que siempre llora en los grupos.”

Eso es más que una descripción:

- **es una forma de ubicarse en el mundo social,**
- **una afirmación de identidad,**
- **un modo de anticipar cómo será tratada,**
- **y tal vez también una búsqueda de una respuesta distinta.**

En este acto narrativo, **la niña está haciendo algo:**

- **nombrando su lugar,**
- **estableciendo expectativas,**
- **buscando regulación o cambio.**

El relato, entonces, **actúa sobre lo vivido y lo transforma.**

Puede **fixar identidades o abrirlas,**  
**repetir narrativas dominantes o desarmarlas,**  
**cerrar posibilidades o habilitarlas.**

## II. ¿Cómo opera esta performatividad en niñas y niños no verbales?

Aquí llegamos a un punto central:

¿Qué pasa cuando el lenguaje verbal no está disponible como principal forma de relato?

La práctica narrativa no define “relato” como un discurso hablado articulado en primera persona.

Al contrario, reconoce que el relato puede estar:

- en el cuerpo,
- en el gesto,
- en el juego,
- en la repetición,
- en lo que se elige hacer o evitar,
- en el movimiento o la postura,
- en lo que se guarda con obstinación o se ofrece con cuidado.

### **La performatividad sigue ocurriendo, aunque no haya palabra.**

Una niña que, al ver llegar a una visitante, corre a mostrarle un dibujo guardado, **está contando algo**:

- sobre lo que le importa,
- sobre cómo quiere ser vista,
- sobre lo que desea compartir.

Un niño que siempre cambia de espacio cuando hay mucha gente, **también está narrando**:

- sobre su relación con el entorno,
- sobre su forma de regularse,
- sobre cómo necesita habitar el tiempo grupal.

La clave está en **no reducir el relato a la palabra hablada**,  
y **no suponer que no hay narrativa cuando no hay discurso**.

### **Entonces, ¿qué requiere de nosotrxs esta forma de performatividad?**

#### **1. Una escucha extendida**

- No solo “escuchar” con los oídos.
- Leer atmósferas, ritmos, elecciones, repeticiones.
- Acompañar sin interpretar arbitrariamente.

## 2. Una postura de co-narración respetuosa

- A veces seremos nosotrxs quienes pongamos palabras tentativas.
- Pero esas palabras deben **invitar, no encerrar**.
- Deben ser devueltas: “¿esto te representa?”, “¿esto dice algo que tú querías mostrar?”.

## 3. Una ética de validación y lentitud

- No asumir que “lograr hablar” es la meta.
- Acompañar el relato en el modo que aparezca.
- Reconocer que incluso el silencio sostenido puede ser una forma de decir.

# El relato no siempre se oye, pero siempre se está haciendo

En niñas y niños no verbales:

- **el relato opera igual como construcción de identidad y de sentido.**
- Lo que cambia es **el medio, el ritmo, la forma de interlocución.**

Y nuestra tarea no es “hacerlos hablar”, sino **crear las condiciones para que el relato —en cualquier forma— pueda ser recibido, cuidado y devuelto en términos propios.**

## OTRAS FORMAS DE NOMBRAR PERFORMATIVIDAD

Posibles sinónimos o equivalentes según enfoque:

### 1. Efecto en acto / fuerza en acto

- “El relato tiene efecto en acto: no solo dice, también transforma lo vivido.”
- Equivale a decir que narrar no es pasivo, sino una acción que cambia realidades.

### 2. Poder de construir realidad

- “Cada vez que una niña narra algo de sí, está ejerciendo su poder de construir realidad.”
- Centra la agencia, sin usar lenguaje técnico.

### 3. Función activa del relato

- “Nos interesa acompañar la función activa del relato: lo que hace cuando se cuenta.”
- Útil para formar a facilitadorxs: describe sin tecnicismos.

### 4. Capacidad transformadora del relato

- “Acompañamos la capacidad transformadora del relato: lo que permite ver, elegir, soltar o afirmar.”
- Muy claro en talleres o materiales accesibles.

### 5. Relato que hace mundo

- “No narramos solo para recordar: narramos para hacer mundo, para habitar lo vivido con sentido.”
- Aporta calidez y profundidad, muy útil para lo pedagógico-narrativo.

#### 6. Relato como forma de posicionarse

- “El relato es una forma de posicionarse frente a lo vivido.”
- Ideal para destacar agencia sin hablar de performatividad directamente.

## ¿Cómo creamos las condiciones para que surjan conversaciones con relato?

### 1. Bajar el volumen del apuro, el juicio y la obligación

- Ningún relato propio nace bien en terreno apurado, presionado o vigilado.
- Necesitamos *atmósferas conversacionales* que:
  - no pidan rendir cuentas,
  - no pregunten “para evaluar”,
  - no estén dirigidas a “ver si ya entendió”.

#### ¿Cómo?

- No poner estas conversaciones en momentos institucionalizados (como “ahora es el momento de reflexionar”).
- Integrarlas de forma natural: mientras se acomoda algo, se termina un proyecto, se juega o se come.

### 2. Instalar un tipo de escucha que no interrumpe, no interpreta, no corrige

Porque el relato necesita espacio. Si apenas empieza a aparecer y ya está siendo analizado, evaluado o guiado, se cierra.

#### ¿Cómo?

- Practicar la “escucha por lo que se asoma”: no solo oír lo dicho, sino observar pausas, tonos, lo que aparece con timidez.
- En lugar de responder con ideas, responder con curiosidad:
  - “¿Y qué significó eso para ti?”
  - “¿Eso fue algo que decidiste o que apareció sin darte cuenta?”

### **3. Proteger la ambigüedad, la lentitud y los relatos incompletos**

No todo relato aparece con claridad ni con línea de tiempo. A veces apenas se sostiene con gestos, otras con frases dispersas.

*¿Cómo?*

- Validar incluso la dificultad para narrar:  
“A veces las cosas que importan no tienen palabras fáciles.”  
“Si quieres, podemos dibujarlo, o mostrarlo con cosas que estén aquí.”
- Sostener relatos parciales sin presionar su cierre:  
“¿Hasta ahí quieres contar por ahora?”

### **4. Ofrecer, no demandar**

Esto es clave en contextos autodirigidos: ofrecer el espacio para narrar como un regalo o herramienta, no como tarea.

*¿Cómo?*

- “¿Quieres contarme cómo fue eso para ti?”
- “Si quieres que escuche lo que te está pasando con este proyecto, aquí estoy.”
- “¿Te gustaría pensar juntas si lo que estás haciendo tiene otro sentido del que parecía al inicio?”

No hay exigencia de contar. Pero **el relato encuentra lugar porque hay alguien que está disponible a sostenerlo si aparece.**

### **5. Tener formatos suaves, opcionales, diversos**

No todos quieren hablar. No todas las edades o modos narran igual. El relato puede aparecer en dibujo, cuerpo, juego, objeto, repetición, símbolo.

*¿Cómo?*

- Bitácoras abiertas con frases como:
  - “Hoy me llamó la atención...”
  - “Sentí que algo mío se movió cuando...”
  - “Me costó sostener...”
- Tarjetas o piedras de conversación:

- “¿Qué parte de ti estuvo presente hoy?”
- “¿Qué te sostuvo esta semana?”
- “¿Qué de esto te gustaría guardar para más adelante?”

## 6. Acompañar sin apropiarse

Lo que se dice no nos pertenece. Si algo nos conmueve o queremos retomararlo, **se pide permiso, se devuelve con respeto, se valida sin absorberlo.**

*¿Cómo?*

- “¿Puedo compartir eso con otra persona, o prefieres que se quede entre tú y yo?”
- “¿Te gustaría que eso que nombraste lo escribamos juntas en la bitácora del grupo?”

## En resumen: condiciones para que haya relato

Elemento clave	¿Cómo lo cultivamos?
Clima sin juicio ni prisa	No convertir la conversación en tarea
Escucha ética	No interrumpir ni completar
Ritmo personal	Validar pausas, ambigüedad, otros lenguajes
Presencia disponible	Ofrecer conversación, no imponerla
Lenguajes múltiples	Usar dibujo, cuerpo, juego, objetos
Devolución cuidadosa	Pedir permiso, no usar lo contado como insumo

# HABILIDADES A DESARROLLAR COMO FACILITADORAS DE RELATOS

## 1. Escucha extendida

No es solo oír lo que se dice, sino **escuchar el mundo de quien lo dice.**

*¿Qué implica?*

- Percibir lo que hay en los tonos, gestos, pausas.
- Sostener silencios sin apurarlos.
- Escuchar también lo que no se dice (pero asoma en lo que sí se dice).

### **¿Cómo se cultiva?**

- Ejercicios de presencia plena antes de conversar.
- Entrenar la escucha sin preparar respuesta.
- Escribir breves descripciones de escenas con detalle sensorial para afinar percepción.

## **2. Postura de no saber**

No vengo a interpretar ni guiar, sino a abrir espacio para que aparezca lo que la persona quiera mostrar de sí.

### **¿Qué implica?**

- Soltar el deseo de “entender” o “guiar bien”.
- No llenar los vacíos del relato con nuestras ideas.
- Tolerar la ambigüedad.

### **¿Cómo se cultiva?**

- Preguntar sin presupuestos:  
“¿Qué de esto fue importante para ti?”  
“¿Qué te gustaría guardar de esta experiencia?”
- Practicar devoluciones tentativas:  
“Lo que escucho es que esto te tocó más de lo que esperabas. ¿Es así para ti?”

## **3. Capacidad de observación ética**

Observar sin invadir, sin categorizar, sin patologizar. Mirar con respeto.

### **¿Qué implica?**

- Notar sin juzgar.
- Ver sin interpretar en exceso.
- Reconocer acciones, decisiones y valores en lo cotidiano.

### **¿Cómo se cultiva?**

- Llevar diario breve de observaciones sin juicios.
- Hacer ejercicios de nombrar intenciones posibles en una acción simple.
- Practicar devolver lo observado con lenguaje cuidado:  
“Vi que cuando terminó el juego te fuiste directo a tu espacio. ¿Eso te ayudó a cerrarlo?”

#### 4. Formulación de preguntas que abren relato

Preguntar no para sacar información, sino para **abrir sentido**.



##### ¿Qué implica?

- Evitar preguntas binarias, evaluativas o directivas.
- Abrir caminos narrativos que puedan ir hacia valores, decisiones, resistencias, deseos.

##### ¿Cómo se cultiva?

- Talleres de construcción de preguntas narrativas.
- Revisar preguntas usadas y modificarlas colectivamente.
- Hacer pares de preguntas: una que cierra vs. una que abre.

Ej:

-  “¿Te gustó?”
-  “¿Qué de esto se te quedó rondando?”

#### 5. Sintonía relacional

No solo escuchar el relato, sino **entrar en la relación con quien lo está contando**.

##### ¿Qué implica?

- Ser consciente de cómo está la relación entre tú y quien habla.
- Adaptarte al ritmo, forma, humor, lenguaje del otrx.
- Reconocer cuándo forzar sería violentar.

##### ¿Cómo se cultiva?

- Trabajo reflexivo sobre tus formas de estar en conversación.
- Ejercicios de cambio de roles: ¿cómo me gustaría ser acompañada si estuviera del otro lado?
- Supervisión o co-reflexión con otras facilitadoras.

#### 6. Afectividad disponible sin apropiación

Acompañar con corazón abierto, **sin absorber el relato como propio**.

##### ¿Qué implica?

- Poder conmoverse sin desbordarse.
- No “salvar” ni “hacer algo con lo que el otrx cuenta”.

- Sostener el testimonio sin necesidad de transformarlo.

### ¿Cómo se cultiva?

- Ejercicios de autorregulación afectiva post-conversación.
- Revisar cuándo nos llevamos el relato a casa como carga.
- Escribir pequeñas devoluciones (para unx mismx o para la otra persona) que devuelvan sin invadir.

## PRÁCTICAS COTIDIANAS PARA FORTALECER ESTAS HABILIDADES

Práctica cotidiana	Habilidad que fortalece
Escribir un diario de observación sin juicio	Observación ética, escucha extendida
Grabar y escuchar conversaciones propias	Escucha, sintonía relacional
Taller colectivo de preguntas narrativas	Formulación sensible, no saber
Espacios de co-reflexión entre facilitadoras	Ética, afectividad, autoobservación
Devolver una frase escuchada con permiso	Resonancia, cuidado, escucha encarnada
Nombrar el valor detrás de una acción infantil	Reconocimiento de agencia y relato encarnado

### 1. Escucha extendida

Escuchar con el cuerpo, la atención completa, sin adelantar respuestas.

#### Ejercicio cotidiano:

##### “Escucha con foco desplazado”

Durante una interacción breve con una niña o niño, enfoca tu atención en *algo que no sea el contenido verbal*:

- Su respiración,
- Cómo mueve el cuerpo al hablar,
- Dónde mira cuando se expresa,
- Qué silencio sostiene.

Luego anota:

- ¿Qué cambió en tu percepción al escuchar desde ahí?
- ¿Qué señales sutiles notaste?

## 2. Postura de no saber

No anticipar, no asumir, no dirigir.

### Ejercicio cotidiano:

#### “Tres preguntas sin suposición”

Después de una conversación, revisa tus preguntas. Identifica si alguna partía de una suposición (ej. “¿Te enojaste cuando te ignoraron?”).

Ahora vuelve a formularlas así:

- “¿Qué fue lo que más te movió en ese momento?”
- “¿Qué pensaste cuando eso ocurrió?”
- “¿Qué te gustaría que yo entendiera de lo que viviste?”

Haz esto todos los días con 1 o 2 conversaciones clave.

## 3. Observación ética

Ver sin juicio, sin etiquetar ni extraer.

### Ejercicio cotidiano:

#### “Observo y devuelvo con cuidado”

Observa una acción cotidiana (por ejemplo: un niño organiza materiales de forma repetitiva).

Luego devuélvelo de esta forma:

- “Vi que acomodaste todos los lápices con mucho detalle. ¿Es algo que te gusta hacer así?”
- “Noté que hoy elegiste estar cerca de esa ventana. ¿Te ayuda a estar ahí?”

Evita interpretaciones. Observa + devuelve con apertura.

## 4. Formulación de preguntas que abren relato

No preguntar para obtener respuestas, sino para abrir caminos.

### Ejercicio cotidiano:

#### “Una pregunta que no busca explicación”

Una vez al día, formula una pregunta que no busque explicación lógica ni resultado:

- “¿Qué de esto quieres recordar?”
- “¿Qué parte de ti se asomó hoy?”
- “¿Qué nombre le pondrías a lo que te pasó esta semana?”

Observa qué cambia cuando la pregunta no lleva a un “por qué” sino a un “desde dónde” o “hacia dónde”.

## 5. Sintonía relacional

Adaptarse al ritmo emocional y expresivo del otro.

### Ejercicio cotidiano:

#### “Acompasar sin imitar”

Nota el ritmo de habla, tono, energía o forma de moverse de unx niñx.

Haz una pequeña modificación en ti para acompasar (bajas el ritmo, o te sientas más cerca, o hablas más suave).

Luego observa:

- ¿Qué efecto tiene en la conexión?
- ¿Se amplió la apertura? ¿Creció el silencio?

## 6. Afectividad disponible sin apropiación

Estar tocada por el relato sin absorberlo ni responder desde uno mismo.

### Ejercicio cotidiano:

#### “La devolución humilde”

Cuando una persona te comparte algo íntimo o denso, elige hacer solo *una* de estas devoluciones:

- Reflejar su emoción: “Suena como que eso fue muy importante para ti.”
- Nombrar su gesto: “Cuidaste mucho cómo contarlo.”
- Validar su decisión: “Elegiste contarme esto, y eso lo valoro.”

No des consejos. No lles la historia a ti. Solo reconoce, y si es posible, pregúntale:

“¿Te hace sentido que lo vi así?”