

5 PROPUESTAS DE APERTURA CONVERSACIONAL NARRATIVA

Tan potentes como la de las imágenes, pero usando **diferentes recursos**: objeto, dibujo, palabra, metáfora corporal y escritura breve. Todas están pensadas para modelar la escucha ética, el relato con sentido y la construcción de comunidad, desde una sensibilidad que puedes aplicar perfectamente en el laboratorio narrativo en contexto ALC.

1. "OBJETO CON HISTORIA"

Recurso: objetos personales o simbólicos

DINÁMICA

Pide a cada persona traer (o elegir de una caja común) un objeto que tenga algún valor simbólico para ellxs ese día, o que simplemente les haya acompañado (puede ser desde un arete, una hoja, un libro, un llavero...).

PREGUNTA ABRERELATO

¿Qué historia te conecta con este objeto? ¿Qué dice de ti o de tu día? ¿Qué papel ha jugado este objeto en tu llegada hasta aquí?

Ideal para iniciar desde lo concreto, lo sensible, lo íntimo.

DOCUMENTACIÓN Y DEVOLUCIÓN

Durante: Registra qué objetos aparecen y las historias asociadas. Anota los verbos que usan las personas (acompañar, proteger, recordar, sostener) y las relaciones que establecen con sus objetos.

Devolución: "Hoy llegaron objetos que traen historias de [nombra tipos de vínculo: memoria, protección, conexión con otrxs, etc.]. Noté que [nombre] habló de su [objeto] como algo que la acompaña, y [nombre] compartió cómo su [objeto] le recuerda [tema]. ¿Qué resonancias encuentran entre los objetos y relatos que aparecieron?"

2. "DIBUJA TU ENERGÍA DE HOY"

Recurso: dibujo libre

DINÁMICA

Entrega hojas blancas y colores o crayones. Pide que, sin pensar demasiado, dibujen algo que represente **la energía con la que llegan hoy**.

COMPARTIR POR TURNOS O POR "COMO LO SIENTAN":

¿Qué aparece en tu dibujo? ¿Qué representa eso para ti? ¿Cómo se relaciona con lo que estás necesitando en este espacio?

Sirve para conectar con la emocionalidad sin pasar por lo verbal de inmediato.

DOCUMENTACIÓN Y DEVOLUCIÓN

Durante: Observa los dibujos mientras se comparten. Registra formas recurrentes (líneas, círculos, colores), contrastes visuales y las palabras que usan para describir su energía (caos, calma, movimiento, fragmentación).

Devolución: "En los dibujos de hoy vi energías de [nombra patrones: movimiento, quietud, fragmentación, expansión]. Aparecieron colores como [menciona] que varias personas asociaron con [estado/emoción]. Hubo un contraste interesante entre los dibujos que muestran [patrón A] y los que expresan [patrón B]. ¿Qué observan ustedes al mirar el conjunto de dibujos compartidos?"

3. "PALABRA BRÚJULA "

Recurso: tarjetas con palabras o palabras al centro

DINÁMICA

Prepara tarjetas con muchas palabras sueltas (pueden ser impresas o escritas a mano): "coraje", "pregunta", "tormenta", "llama", "resonancia", "pérdida", "curiosidad", etc.

Pide que cada quien elija **una palabra que sienta cercana a su experiencia reciente** (o del día, o del ciclo que están viviendo).

PREGUNTAS PARA COMPARTIR:

¿Qué historia reciente te conecta con esa palabra? ¿Qué te recuerda, qué te nombra? ¿Qué te gustaría que esta palabra acompañe en tu proceso aquí?

Muy útil para abrir desde lo simbólico-lingüístico, con sutileza y potencia.

DOCUMENTACIÓN Y DEVOLUCIÓN

Durante: Anota las palabras elegidas por cada persona y los fragmentos de historia que comparten. Registra si hay palabras repetidas o palabras que dialogan entre sí (contraste/complemento).

Devolución: "Las palabras que nos reunieron hoy fueron: [lista las palabras]. Noté que [palabra X] apareció varias veces conectada con historias de [tema]. Las palabras [A] y [B] crearon un diálogo interesante sobre [tensión o complemento]. [Nombre] compartió que su palabra [X] le recuerda [fragmento], y eso resuena con lo que [nombre] dijo sobre [conexión]. ¿Qué palabra de las que escucharon les habitó?"

4. "METÁFORAS EN MOVIMIENTO"

Recurso: el cuerpo y la metáfora

DINÁMICA

Propuesta de movimiento suave (puede ser sentados o de pie).

Pide que representen corporalmente (con una pose, gesto o desplazamiento) alguna de estas imágenes:

"Así me siento llegando al laboratorio..." "Así se ve mi disposición para este camino..." "Así me viví esta semana..."

Luego, con una breve pausa para respirar, que cada quien comparta **la metáfora que apareció** en su movimiento:

¿Qué representaste con tu gesto o pose? ¿Qué historia se asoma desde ese movimiento? ¿Qué parte de ti está en juego en esa imagen corporal?

Excelente para iniciar desde el cuerpo y generar relatos desde el lenguaje no verbal.

DOCUMENTACIÓN Y DEVOLUCIÓN

Durante: Observa los gestos y posturas. Registra las metáforas que nombran (raíz, puente, río, muro, apertura) y los relatos que surgen del movimiento. Anota si hay posturas expansivas, cerradas, en transición.

Devolución: "Vi cuerpos que expresaban [nombra tipos de energía: apertura, contención, búsqueda, arraigo]. [Nombre] compartió la metáfora de [imagen corporal] que habla de [tema], y [nombre] mostró [gesto] conectado con [historia]. Aparecieron varias imágenes de [patrón: transición, sostén, resistencia]. ¿Qué metáfora corporal de las que vimos les sigue resonando?"

5. "CARTA BREVE A MÍ MISMX"

Recurso: escritura íntima y dirigida

DINÁMICA

Entrega una hoja doblada en dos.

Indica que van a escribir una carta muy breve (4-5 renglones) dirigida a sí mismxs, empezando con:

"Queridx [tu nombre], estoy llegando a este espacio con..." "Espero que puedas..." "Me gustaría recordarte que..."

Que no se compartirá el contenido exacto, pero sí podrán contar **qué apareció en la carta, sin leerla textualmente**.

PREGUNTAS PARA COMPARTIR:

¿Qué partes tuyas aparecieron al escribirte? ¿Qué necesitas de ti en este proceso? ¿Qué esperanza o pregunta se hizo presente?

Ideal para conectar con el cuidado de sí, y con el tono ético-reflexivo del laboratorio.

DOCUMENTACIÓN Y DEVOLUCIÓN

Durante: Registra qué necesidades, esperanzas o preguntas aparecen al compartir (sin registrar contenidos íntimos que no quieran hacer públicos). Anota los tonos: cuidado, exigencia, ternura, preocupación.

Devolución: "Al escribirse a sí mismxs, aparecieron [nombra temas: necesidades de pausa, deseos de valentía, reconocimiento de cansancio, esperanzas]. Escuché que [nombre] se recordó [aspecto], y [nombre] expresó necesitar [tema]. Hubo un tono de [cuidado/ternura/firmeza] en varias cartas. ¿Qué de lo que escucharon de otrxs les ayuda a acompañar su propia carta?"

INVITANDO AL CUERPO A ESTAR MÁS PRESENTE

Tres dinámicas adicionales centradas en el cuerpo como eje de entrada narrativa. Están pensadas para **activar presencia, conexión y relato desde lo corporal**, sin caer en lo terapéutico ni en la exposición forzada. Todas pueden ser usadas como apertura o transición en el laboratorio y están alineadas con una pedagogía sensible, narrativa y ética.

1. "MAPA CORPORAL DE LLEGADA "

Dinámica de autoexploración sensorial

INTENCIÓN

Conectar con lo que está vivo en el cuerpo al llegar al espacio y traducirlo en relato. Traer la conciencia de cómo el cuerpo guarda emociones, deseos y señales que pueden narrarse.

PASO A PASO

Guía una breve exploración corporal de 2-3 minutos (puede ser con ojos cerrados o mirada baja).

"¿Dónde sientes hoy la tensión? ¿Dónde hay calma? ¿Qué parte de ti está más presente? ¿Qué parte pide cuidado?"

Luego, cada persona dibuja un esquema corporal simple (puede ser una silueta preimpresa) y **marca en colores o palabras las zonas que sienten activas, apagadas, tensas, abiertas.**

Comparten **qué descubrieron en su cuerpo al llegar y qué historias se asoman desde ahí.**

También pueden "actuar" sus relatos y que las otras personas narren lo que pasa, la persona que actúa puede corregir/precisar/matizar el relato que cuentan lxs demás.

PREGUNTAS PARA COMPARTIR:

¿Qué parte de tu cuerpo te habló hoy? ¿Qué emoción habita en ese lugar? ¿Qué relato de tu día se esconde en esa sensación?

DOCUMENTACIÓN Y DEVOLUCIÓN

Durante: Observa los mapas corporales y registra qué zonas del cuerpo aparecen más mencionadas (pecho, garganta, estómago, hombros). Anota las palabras usadas para describir sensaciones (apretado, abierto, pesado, ligero) y los relatos asociados.

Devolución: "Los mapas corporales de hoy mostraron que [zona del cuerpo] apareció en varias personas conectada con [sensación/emoción]. [Nombre] compartió tensión en [zona] relacionada con [historia], y [nombre] encontró calma en [zona] que habla de [relato]. Hubo cuerpos que piden [cuidado/movimiento/descanso]. Cuando [nombre] actuó su relato, escuchamos [lo que el grupo narró]. ¿Qué descubrieron en los cuerpos de lxs demás que les ayuda a leer el propio?"

2. "CAMINAR COMO SI..."

Dinámica de metáforas en movimiento colectivo

INTENCIÓN

Usar el cuerpo en movimiento como forma de expresar emociones, estados y disposiciones narrativas. Activar el cuerpo como herramienta expresiva y poética.

PASO A PASO

Pide que caminen por el espacio de forma libre.

Vas diciendo frases que invitan a cambiar el ritmo y estilo del caminar, por ejemplo:

Camina como si llegaras de una tormenta
Camina como si tuvieras una gran pregunta viva
Camina como si alguien te hubiera contado una buena noticia
Camina como si estuvieras por empezar algo que deseas mucho

Después de cada caminar, detente y da 30 segundos de pausa para **sentir qué surgió**.

Luego comparten:

¿Qué metáfora corporal te conmovió más? ¿Qué historia tuya apareció al caminar así? ¿Qué descubriste de ti en ese movimiento?

Esta dinámica abre el campo poético y emocional con potencia y sin forzar verbalización directa.

DOCUMENTACIÓN Y DEVOLUCIÓN

Durante: Observa cómo el grupo responde a cada consigna de movimiento. Registra qué metáforas ("caminar como si...") generaron más resonancia y los relatos que emergieron. Anota cambios de ritmo, energía colectiva y contrastes individuales.

Devolución: "Al caminar 'como si', noté que la consigna de [metáfora] generó [tipo de movimiento/energía] en el grupo. [Nombre] compartió que al caminar [consigna] apareció la historia de [relato], y [nombre] descubrió [conexión]. Hubo diferencias interesantes: algunxs caminaron [manera A] y otrxs [manera B] con la misma consigna. ¿Qué metáfora en movimiento les sigue habitando?"

3. "POSTURA DE LO QUE ME SOSTIENE"

Dinámica corporal simbólica

INTENCIÓN

Explorar desde el cuerpo lo que da fuerza, sustento o motivación, para luego relatar desde ese punto de anclaje. Usar la postura como símbolo narrativo.

PASO A PASO

Pide a cada persona que encuentre una **postura o forma con su cuerpo** que represente lo que le sostiene o le ha sostenido últimamente (puede ser estable, abierta, pequeña, enraizada, etc.).

Mantienen la postura por unos segundos en silencio.

Luego en tríos o cuartetos, cada quien comparte:

¿Qué representa esta postura para ti? ¿Qué o quién te sostiene últimamente? ¿Cómo llegó eso a formar parte de tu historia?

Ideal para cerrar un momento difícil o abrir un espacio que se desea habitar con fortaleza colectiva.

DOCUMENTACIÓN Y DEVOLUCIÓN

Durante: Observa las posturas y registra qué tipo de sostén aparece (interno/externo, individual/colectivo, ancestral/presente). Anota las metáforas de sostén que nombran y los relatos sobre qué o quién sostiene.

Devolución: "Las posturas de sostén que vi hoy expresaban [tipos de anclaje: arraigo, apertura, contención, elevación]. [Nombre] compartió que le sostiene [quién/qué] y su postura mostraba [cualidad]. [Nombre] encontró sostén en [relato] con una postura de [descripción]. Aparecieron sostenes que vienen de [fuentes: comunidad, memoria, naturaleza, sí mismxs]. ¿Qué posturas de sostén de lxs otrxs les ofrecen algo?"

TIP NARRATIVO PARA TODAS ESTAS DINÁMICAS CORPORALES:

Después del movimiento, **no preguntes "¿cómo te sentiste?" como reacción emocional**, sino:

"¿Qué historia, recuerdo o imagen se asomó desde ese movimiento o sensación?"

Así ayudas a **activar el relato**, no solo el registro emocional.