

ONCE UPON YOUR TIME

UNA METODOLOGÍA BASADA EN LOS CUENTOS PARA
INTERVENIR CON JÓVENES EN RIESGO DE EXCLUSIÓN
SOCIAL Y ABSENTISMO ESCOLAR

ESCRITO POR:

JUAN PEDRO ROMERA
DIEGO MARÍN
JUAN ASTHILDAR
EURI VIDAL
ADELA TRUNKL

«El apoyo de la Comisión Europea para la producción de esta publicación no constituye una aprobación del contenido, que refleja únicamente los puntos de vista de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en el mismo».



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Erasmus+

Diseño de la portada: Veronika Šromová

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.

Todos los derechos reservados.

Título original: Once Upon Your Time

© De los textos: sus autores.

ISBN: 978-84-120981-9-8

Depósito legal: MU 1204-2022

Impreso en España / Printed in Spain

ÍNDICE

1.	DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO	7
2.	¿POR QUÉ ESTE MANUAL?	11
3.	OBJETIVOS EDUCATIVOS	13
4.	¿A QUIÉN VA DIRIGIDO?	15
5.	¿CÓMO SE USA ESTE MANUAL?	17
6.	DIRECTRICES PARA IMPLEMENTAR LA METODOLOGÍA Y LAS ACTIVIDADES	19
7.	LAS DINÁMICAS	21
8.	EJERCICIOS PARA INTRODUCIR LAS SESIONES	21
9.	EJERCICIOS PARA ENTRENAMIENTO DE LA CREATIVIDAD	22
10.	EJERCICIOS PARA INTROSPECCIÓN	23
11.	VISUALIZACIONES	25
12.	VISUALIZACIÓN DEL POZO Y LA FLOR DE LOTO CON BEBÉ	25
13.	VISUALIZACIÓN DEL BOSQUE Y EL TESORO	27
14.	EL CUENTO	29
15.	EL VIDEO	31
16.	MODELO DE SESIONES	33
17.	BIBLIOGRAFÍA Y RECURSOS	37
18.	ANEXOS	39
	I. EL LENGUAJE DE LOS CUENTOS Y LOS SUEÑOS	41
	II. LOS CUENTOS Y EL INCONSCIENTE	45
	III. LAS HISTORIAS QUE CONTAMOS	51
	IV. NARRACIÓN DE HISTORIAS PARA EL CRECIMIENTO Y EL BIENESTAR HUMANO	55
19.	REFERENCIAS	69

DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO

El proyecto ONCE UPON YOUR TIME nace como una iniciativa de cuatro países del contexto europeo: Islandia, Escocia, Eslovenia y España y pretende planificar y desarrollar una metodología y acciones innovadoras que sirvan para prevenir, solucionar y comprender determinadas actitudes disruptivas, antisociales o excluyentes en jóvenes de 11 a 16 años, sobre todo en grupos en riesgo de exclusión social.

Actualmente existe una desconexión con las raíces familiares y culturales en algunos grupos de jóvenes de 11 a 16 años de edad que genera situaciones de abandono escolar, acoso, discriminación, xenofobia o trastornos psicossomáticos relacionados con la falta de identidad y la ausencia de modelos culturales de conducta. Un pueblo cohesionado por su cultura y costumbres se muestra solidario y con capacidad para responder a las situaciones que la vida diaria va planteando. Una sólida cultura se manifiesta en la diversidad de manifestaciones que posee. Una rica tradición cultural plena de cuentos, relatos de creación, sagas o cuentos de costumbres, muestra un camino a seguir y unas pautas de comportamiento en la sociedad que rige. La música, las costumbres sociales, las relaciones de grupo y

otras formas culturales también suponen un elemento de cohesión para la comunidad que las ha generado a lo largo de los siglos.

Cuando estas raíces se rompen, por desconocimiento de las tradiciones, desplazamientos forzados por la situación económica, conflictos armados o aislamiento social, aparecen los primeros síntomas antisociales como una respuesta de las partes más frágiles de la sociedad —niños y jóvenes— a la falta de identidad y la ausencia de guía.

El proyecto ONCE UPON YOUR TIME pretende implementar una metodología y unas prácticas que permitan descubrir y solucionar el origen del problema.

Los educadores se enfrentan hoy en día a situaciones en las que se ven superados por las circunstancias, son situaciones de fracaso educativo que al tener su raíz como problema en una situación familiar difícil (abandono, desplazamiento, exclusión social, etc.) y que no encuentra respuesta satisfactoria, no pueden actuar en consecuencia, creando una situación permanente de frustración y desesperanza. Es importante que los educadores comprendan los motivos implícitos de estas actitudes para poder implementar las dinámicas que el proyecto contempla. Un educador o educadora podrá conocer las diferentes estructuras de la psique humana en la edad de los grupos con los que trabaja, basándose en la metodología del proyecto y, de esta forma, poner remedio a cuanta situación se le presente.

Los aspectos innovadores del proyecto ONCE UPON YOUR TIME se basan en varios argumentos:

- El estudio de los cuentos y mitos nacionales siempre ha sido realizado por lingüistas o antropólogos pero nunca se ha usado en el trabajo con grupos de jóvenes en situación de riesgo.

- En la metodología usada en el proyecto se tienen en cuenta los diferentes aspectos artísticos, psicología juvenil, narrativa terapéutica y expresión oral. Son enfoques que no se suelen usar en la enseñanza formal en combinación con los cuentos.

Además el uso de la biografía personal para elaborar un cuento convierte este proyecto en pionero a nivel europeo como metodología de trabajo con grupos de jóvenes en situación de abandono escolar y exclusión social.

Joseph Campbell creó el modelo de «El viaje del héroe» para dar explicación a los procesos que cada persona vive a lo largo de su vida. Un proceso descrito simbólicamente en los mitos y los cuentos de cada cultura. La escritura terapéutica basada en los símbolos y metáforas de los cuentos será la metodología que usaremos para saber en qué momento vital está el joven con el que se trabaje, por qué se comporta como lo hace y qué encontramos en los cuentos que escriban que nos ayuden a comprender.

Dado que el lenguaje de los cuentos y mitos es simbólico, su relación con el joven no tiene la censura de la lógica o la razón, por lo que su enseñanza es directa, sin filtros. Así ha funcionado a lo largo de la historia de la humanidad y para eso se crearon los cuentos y mitos.

Cuando se usan los cuentos con la propia biografía la dinámica que se establece es sanadora, ya que el cuento generado supone poner distancia a la problemática sufrida y da respuesta simbólica para encontrar soluciones a lo vivido.

En realidad lo que nos sana es cambiar lo concreto —los hechos que suponemos que ocurrieron— por lo simbólico y, de esa forma, alejarnos de lo que nos duele colocándolo dentro del símbolo, para que desde ahí se relacione con el mundo. Nos conocemos a través de los demás, sentimos a través de los sentimientos que otros expresan, pero para entendernos a nosotros mismos necesitamos colocarnos a un paso de distancia, la que marca el símbolo o la metáfora bien construida sobre nuestro pasado.

¿POR QUÉ ESTE MANUAL?

Este Manual es una guía específica para el profesorado que quiera hacer uso de herramientas educativas para trabajar con jóvenes de 11 a 16 años de edad en situación de riesgo de exclusión social y absentismo escolar. Va a dotar de contenido específico, teórico y práctico, con numerosos ejercicios destinados a crear un ambiente creativo que propicie que los participantes puedan expresar, de forma simbólica, su estado emocional para así poder sanar sus heridas psíquicas.

OBJETIVOS EDUCATIVOS

Desarrollo de la autoestima del alumnado.

Conocimiento de la propia historia y la repercusión en su vida.

Conocimiento de conceptos básicos de escritura creativa.

Uso de la educación no formal aplicados en entornos escolares.

Técnicas de cuentacuentos aplicadas en contextos escolares.

Desarrollo del auto-concepto del alumnado.

Comunicación empática con el alumnado.

Estrategias y herramientas del storytelling para comprender los procesos que vive el alumnado.

Desarrollo de competencias relacionadas con la escritura de cuentos y la forma de contarlos para docentes .

¿A QUIÉN VA DIRIGIDO?

Este Manual está dirigido a profesorado que trabaje con niños y jóvenes de 11 a 16 años de edad en situación de riesgo de exclusión social y absentismo escolar. También puede ser utilizado por psicólogos, educadores, trabajadores sociales y todos aquellos que tengan relación directa con estas franjas de edad.

¿CÓMO SE USA ESTE MANUAL?

Este Manual recoge diferentes categorías de ejercicios:

1. **Ejercicios de introducción.** Son ejercicios en los que el cuerpo tiene una gran importancia y se realizan a través del juego y actividades motrices que generan un contacto intenso entre el grupo y preparan el ambiente para la inmersión creativa. El grupo se divierte y disfruta aunque la problemática de cada participante pueda ser difícil.
2. **Ejercicios con metáforas y símbolos.** A través de estas propuestas los participantes aprenderán el uso de las metáforas y su comprensión a partir de ejemplos extraídos de cuentos y mitos. La poética, los símbolos, la escritura creativa de pequeños textos o la expresión oral harán que suponga un entrenamiento para la escritura de sus cuentos en clave simbólica.
3. **Escritura del propio cuento.**
4. **Grabación de vídeo del cuento narrado oralmente.**

Una vez comprendido el alcance de la propuesta y su relación con los cuentos y los mitos se pueden usar los ejercicios para ir generando el espacio que posibilite la expresión creativa.

El profesorado sabe que su alumnado tiene una problemática interna que le hace vulnerable, es por esto que ha de tratarlo con un cuidado exquisito pues se trata de una persona en proceso de construcción a la que hay que cuidar y facilitar el acceso a sus recursos internos que, en esta metodología, vienen de la mano de las metáforas y la escritura simbólica.

DIRECTRICES PARA IMPLEMENTAR LA METODOLOGÍA Y LAS ACTIVIDADES

EL ESPACIO

Es de suma importancia contar con un espacio en el que se pueda jugar, correr, escribir, dibujar o bailar sin que haya obstáculos que lo impidan. Para los jóvenes participantes será de gran refuerzo el que se sientan cómodos y acogidos por el aula o lugar donde se realice. Luz brillante que anime, colores suaves del mobiliario y una cuidada sonoridad para los momentos en que sea necesario el silencio.

LAS DINÁMICAS

Las dinámicas que se plantean tienen diferentes objetivos, unas son para dinamizar y romper el hielo inicial, otras para profundizar en los diferentes aspectos de los cuentos seleccionados y otras para generar el momento de la escritura del cuento personal. El profesorado elegirá en cada momento lo que considere necesario para el desarrollo de la sesión.

EL CUENTO FINAL

Todas las sesiones que se realicen van encaminadas a la escritura del cuento final, eje de todo el proceso, para eso es importante cuidar el momento de la escritura, esa sesión se realizará cuando los participantes estén familiarizados con el trabajo de los cuentos, las metáforas y los símbolos. Se dedicará casi toda la sesión a la escritura del cuento.

LA MUESTRA

Una vez escrito el cuento ha de ser contado ante los demás en otra sesión dedicada a esta actividad. Se grabará un vídeo de cada cuento como acta notarial del acontecimiento. El hecho de tener que contar (no leer) ante la cámara y el resto del grupo supone un paso más en el proceso de elaboración del cuento escrito pues el inconsciente traerá a la conciencia cosas que puede que la escritura haya ocultado.

LAS DINÁMICAS

EJERCICIOS PARA INTRODUCIR LAS SESIONES

1. Baile, conexión, juego de conocerse. El profesorado irá dando indicaciones de cómo bailar, por ejemplo: *Bailar como la más guapa; la más loca; la hija del jefe; la más bortera...*
2. El cuerpo, conectar jugando. Se realizará un juego de la infancia, rápido, divertido y ágil. Por ejemplo: La silla del anciano. Cada jugador tiene una silla donde se sienta y hay una más que pertenece al anciano. El juego consiste en que el anciano irá a sentarse en su silla pero los participantes se lo impiden ocupando su silla vacía, de esta forma tendrá que seguir buscando otra libre que habrá dejado quien se haya sentado en la vacía. Una única condición es necesaria, si alguien se levanta para ocupar la silla vacía pero otro se le adelanta, ya no puede volver a su silla de origen, sino que ha de buscar otra vacía.
3. Ligar una frase con un movimiento. El jugador dice una frase de su invención mientras lo acompaña con un movimiento de todo el cuerpo y desplazándose por la sala. La frase comienza con el movimiento y acaba con él.

4. Realiza diferentes movimientos, saltar a la comba, hacer un giro, saltar con los pies juntos, dar un salto como si saltases en longitud y acoplar a cada movimiento frases o palabras inventadas. En este tipo de ejercicios se trata de romper la lógica normal para incentivar la creatividad sin miedo a la crítica.
5. Baile y conexión con el cuerpo. Ejemplo: Ritmo y canto improvisado.
6. Canta una canción de tu infancia. Cada participante entrará en el «escenario» creado para el momento —puede ser desde un círculo dibujado en el suelo con tiza hasta una alfombra o una tarima— y cantará su canción de infancia, si el resto la conocen la cantarán con él o ella. Han de cantarla con todo el cuerpo.

EJERCICIOS PARA ENTRENAMIENTO DE LA CREATIVIDAD

1. En un folio con 8 divisiones dibujar 8 casas. Se le propone a cada participante que dibuje una casa en el primer cuadrado, cuando la haya dibujado, se le pide que haga lo mismo con el segundo cuadrado y así sucesivamente hasta llegar a la número 8. Se pone en evidencia que la creatividad es innata y que se pueden dibujar cientos de casas y todas diferentes. Una casa puede ser imaginada como una soper, algo abstracto o quizá dentro de una célula, solo hay que dibujarlas, imaginarlas, no vivir en ellas. Cuando se les ha comentado esto se les pide que dibujen una casa en el anverso del folio usado dando rienda suelta a su imaginación.
2. El garabato. Se realiza un garabato grande en una pizarra y se les pide que modifiquen el dibujo, sin borrar nada para ver hacia dónde evoluciona, buscando que sea algo que se pueda contar pues tendrá una historia detrás que han de imaginar entre todos.

3. Dibuja un autorretrato, puede ser de cuerpo entero o solo la cabeza, lo elige cada persona, puede ser abstracto o realista. No hay que poner límite alguno en la expresión del dibujo. Usar una cartulina para cada dibujo tamaño A2. Una vez finalizado han de ponerle un título poético al dibujo. Se expondrán todos los dibujos en el aula, se evitarán los comentarios críticos.
4. Cuenta la historia de tu vida en 6 palabras. Por ejemplo: «*caminar y jugar de la mano*».
5. «Preparando finales». Se les dice a los participantes: «Caminas en un desierto caliente donde es difícil avanzar, a lo lejos se ve un oasis bellísimo con agua fresca con una fuente natural en la que refrescarse y al asomarte al agua...» y se les pide que escriban el final de la historia.

EJERCICIOS PARA INTROSPECCIÓN Y EL USO DE METÁFORAS Y SÍMBOLOS

1. Cuenta un momento muy feliz de tu vida. 2'. Los participantes cuentan una anécdota de algún momento de su infancia divertido, no trágico, puede ser algo intrascendente, lo importante es que sea divertido y que la persona lo recuerde como algo entrañable.
2. Carta Dixit. «El día que yo nació». Crea un cuento con ello. Cada participante elige una carta del juego Dixit que será el impulso creativo para elaborar la historia de su nacimiento, donde se mezcla la realidad con la fantasía que le propone la carta. El cuento es contado oralmente, no se hace por escrito.
3. «Con qué me sorprenderá el mundo a continuación». Los participantes han de contar lo que sucederá en su vida a partir de ese momento. Es un ejercicio de imaginación en positivo, han de imaginar que es lo que desearían vivir en adelante.

4. «Los animales». Los participantes eligen 3 animales, uno para lo que han sido en el pasado, otro para lo que son en el presente y otro para lo que les gustaría ser en el futuro. Escriben un relato fantástico donde aparezcan los tres animales con sus características.
5. ¿Qué te ves haciendo en un futuro en el que no hay límites ni dificultades? No hay dinero, ni fracaso, ni miedo. Escriben un relato en tercera persona sobre esta propuesta.
6. «El sabio interior». Los participantes escriben un diálogo en el que un sabio que vive en su interior responde a sus preguntas. No prevé el futuro pero sabe de las grandes respuestas de las cuestiones vitales.
7. La llave. Los participantes recibirán una llave cada uno, es una reproducción en miniatura de llaves antiguas de diferentes estilos. Al entregar la llave se realiza un pequeño ritual que consiste en “activar” la llave a través del fuego, el aire, la tierra y el agua.

Cada participante pasará su llave sobre la llama de la vela, suavemente, para activarla con el fuego. Se usa un cuenco tibetano, sonando, con la llave de cada persona, de forma individual, durante unos segundos; es la activación del aire. Se les da una ficha a cada uno para que escriban por un lado lo que quieren que la llave abra en su vida, por el reverso escribirán lo que quieren que cierre la llave en sus vidas. Una vez realizado se irán quemando las fichas y dejando caer las cenizas sobre una maceta con tierra con la que se mezclará. Es la activación de la tierra. En esta tierra se plantará un árbol pequeño que luego se trasplantará a un lugar definitivo, elegido por todos, donde pueda crecer libremente. Se riega con abundante agua. Es la activación del agua.

VISUALIZACIONES

Este apartado es importante pues ayuda a la introspección y desarrolla la imaginación. Contiene elementos simbólicos que se dirigen directamente al inconsciente. Pueden ser adaptadas para las edades correspondientes.

Para su realización los participantes se han de poner cómodos, tumbados en el suelo o sentados. La luz del aula se atenúa y suena una música muy suave y tranquila que invita al recogimiento. El profesor va leyendo con calma la visualización.

VISUALIZACIÓN DEL POZO Y LA FLOR DE LOTO CON BEBÉ

Respira profundamente una vez. Una vez más. Y otra vez. Ahora imagina que vas caminando por una calle desierta en un día caluroso de verano, hace un día espléndido y ves que en un lado de la calle hay un alto muro que parece interminable. Lo sigues un largo trecho hasta que descubres una antigua puerta en él. Lleva mucho tiempo cerrada y de alguna forma inexplicable te atrae, decides abrir-

la y descubrir lo que hay al otro lado. Entrás a un jardín abandonado, donde se respira un ambiente mágico. Está lleno de flores silvestres de todos los colores y aromas, tiene una vegetación intensa y árboles frondosos que te ofrecen su sombra. Escuchas a los pájaros cantar alegremente y decides adentrarte en el jardín y pasear entre sus ancianos y majestuosos árboles. De repente descubres unas mariposas azules y amarillas revoloteando y las sigues, quieren enseñarte algo. Te vas adentrando cada vez más en el hermoso jardín hasta llegar al fondo donde hay un pozo. Te asomas a él, es muy profundo y oscuro. Descubres que en su pared hay una escalera de caracol que viene desde las profundidades y decides bajar por ella. Entrás en el pozo y bajas con mucho cuidado. Sientes el frescor que emana la piedra, sigues bajando escalón por escalón, adentrándote cada vez más. Te cruzas con una nube de luciérnagas que te iluminan el camino por unos instantes. Sigues bajando y en el fondo descubres una luz tenue que sale de un lateral. El pozo está seco, pisas la tierra y te dispones a seguir esa luz a tientas. En una pequeña abertura en la pared, hay un pasadizo, entrás en él, es muy bajo y tienes que agacharte. Está muy oscuro pero puedes ver la luz al otro extremo. Sigues reptando por el túnel hasta que llegas a la salida y entrás en una playa dorada llena de luz, increíblemente hermosa, es una playa virgen, nadie la ha pisado antes que tú. La brisa del mar te envuelve, observas una costa interminable que emana un ambiente de calma y tranquilidad. Escuchas el ronroneo de las olas y sobre ellas descubres que hay flotando una flor de loto blanca y muy grande. La flor de loto es mecida suavemente por las olas. Te acercas para admirar su belleza y descubres que dentro de la flor de loto hay un hermoso bebé durmiendo, acunado por las olas. Descubres que ese bebé eres tú. Te observas como bebé flotando en la cuna de loto mecida por las olas de ese inmenso mar.

Respiras profundamente con la sensación de plenitud que te da observar al bebé y poco a poco vuelves a tu cuerpo, mueves los pies, los brazos y abres los ojos. Estás de vuelta de nuevo.

VISUALIZACIÓN DEL BOSQUE Y EL TESORO

Estás en esta sala y vas a seguir mis palabras para realizar un paseo por el bosque. Abres la puerta de la sala y sales al exterior, te encuentras un camino de tierra que te conduce a un bosque grande y muy antiguo, lo sigues, caminas lentamente disfrutando de lo que vas encontrando en el camino, de los olores, el canto de los pájaros y la brisa que acaricia tu cara. Al cabo de un rato te encuentras ante la entrada al bosque, el sendero que llevabas se introduce en el bosque entre dos grandes árboles centenarios. Sigues caminando con curiosidad, es agradable el fresco y la comodidad que transmite el paseo. Caminas cada vez más al interior del bosque entre multitud de árboles de diferentes especies. Los cantos de los pájaros llaman tu atención, incluso escuchas el rumor del agua de algún riachuelo lejano. Cuando ya llevas un buen rato absorto en el interior del bosque ves un claro con un enorme roble en el centro, es el árbol más grande que has visto en tu vida. Bajo él hay una entrada a una gruta. Te asomas y sientes curiosidad por lo que hay allá abajo. Bajas unas escaleras de piedra antigua, que están cubiertas de musgo. La humedad te moja la cara. Llegas al final de la escalera y sigues un pasadizo que se introduce en la tierra, en el corazón mismo del bosque. Desciendes caminando lentamente, hay una tenue claridad que se filtra desde la entrada y que te permite ver por donde vas. Cuando has caminado un largo trecho llegas a una gruta amplia, sus paredes rezuman agua y le dan un brillo especial a la gruta. En el centro ves un pequeño montículo con un cofre muy antiguo y bellamente labrado. Te acercas y lo abres con la llave que llevas. Dentro hay un tesoro, lo coges, te lo guardas, cierras el cofre y te marchas. Deshaces el camino que antes has hecho, subes las escaleras y sales a los pies del gran roble. Caminas al exterior del bosque con el tesoro bien guardado, sales y vuelves a la sala donde estamos haciendo esta

visualización. Poco a poco y cada uno a su ritmo vas moviendo el cuerpo y abres los ojos reincorporándote a la sala.

EJERCICIO.- Escribe detalladamente el tesoro que has encontrado.

EL CUENTO

Es bien sabido que los cuentos son herramientas, monumentos literarios creados por la humanidad para la transmisión de conocimiento. Los cuentos poseen la extraordinaria capacidad de «entretener» a nuestra mente, siempre juzgante, para colar por la puerta de atrás, con el lenguaje de los símbolos, la enseñanza que necesitamos para construir nuestra vida. Los cuentos habitan en un espacio de fantasía donde cualquier realidad es posible, y cuando escuchamos uno de esos relatos abrimos canales imperceptibles para la mente que, de darse cuenta de la jugada, sometería a un juicio sumario el contenido quitándole valor y relegándolo a la categoría de fantasía irreal o cuentos de niños. Pero el juego que plantean los cuentos con las historias, divertidas o profundas, hacen que nos inclinemos por jugar o reflexionar antes que juzgar.

Este apartado es el objetivo final de todo el proceso, aquí los participantes escribirán su cuento, el más largo e importante y que contendrá simbólicamente su pasado, su presente y su futuro.

Es importante destacar que los cuentos han de ser escritos en lenguaje simbólico, como el de los muchos cuentos que se habrán

leído o usado a lo largo del taller y que ha de ser escrito en tercera persona.

Una vez preparada el aula para que los participantes puedan tener su momento de encuentro con el cuento, proceden a escribirlo. El profesor comprobará que la escritura va cumpliendo las premisas establecidas y orientará para reconducirlo, si fuera necesario. Ha de ser escrito de un tirón, en una sesión única, que quizá necesite ser más larga que las previas. Se escribirá a mano y hasta que no esté acabado no se pasará al ordenador para su corrección ortográfica por el profesor.

EL VÍDEO

En un momento del viaje, cuando el cuento ya ha sido elaborado, hay que contarlo ante la cámara. Esto, que en sí no es nada, se convierte en una gran batalla contra el último dragón, una lucha feroz contra los miedos internos pues el video es como un espejo que nos devuelve nuestro propio diálogo, una proyección de lo que creemos que piensan los demás de nosotros, que no es más que la autoimagen deformada que tenemos cuando nos juzgamos.

La propuesta es que cada participante cuente su cuento ante la cámara para ser grabado. No debe exceder de 5'. El cuento no se lee, se cuenta desde el recuerdo, sin memorizar. Cada participante habrá ensayado antes para que su cuento se ajuste al tiempo pedido y para evitar la memorización, pues perdería espontaneidad. De esta forma el inconsciente puede expresar lo que necesite ser expresado sin la censura de la mente. Los cuentos grabados se pueden visualizar en una sesión posterior para que cada cual se observe con la distancia que impone la grabación.

MODELO DE SESIONES

DÍA 1

1. Presentación de los asistentes y expectativas.
2. Explicación del profesor del contenido del curso y sus objetivos.
3. Preguntas y dudas.
4. Baile, conexión, juego de conocerse. Bailar como la más guapa, la más loca, la hija del jefe, la más hortera...
5. El cuerpo, conectar jugando.
6. La silla del anciano.
7. Ligar una frase con un movimiento. Realiza diferentes movimientos, saltar a la comba, hacer un giro, saltar con los pies juntos, dar un salto como si saltases en longitud y acopla a cada movimiento frases, palabras... sin sentido. Romper la lógica normal.
8. En un folio con 8 divisiones dibujar 8 casas.
9. El garabato.

10. Dibuja un autorretrato abstracto, elige colores o que te elijan. Mira el autorretrato y responde con metáforas o comparaciones. Descríbete con metáforas.
11. Pon título al dibujo (poético).
12. Cuenta un momento muy feliz de tu vida. 2’.
13. Carta Dixit. El día que yo nací. Crea un cuento con ello.
14. Rueda final de despedida.

DÍA 2

1. Rueda inicial de cómo se encuentran desde la sesión anterior.
2. Baile libre.
3. Juego. La escucha, contar hasta 10 sin repetir.
4. Ejercicio movimiento danza. Tai chi: “La princesa se peina, se alisa la falda, se mira en el espejo”..
5. Ejercicios de dicción.
 - I. Leer de forma alternativa textos dados de cuentos.
 - II. Volumen (alto, bajo)
 - III. Tono (agudo, grave)
6. Cada época de la vida puede tener una metáfora diferente. Escribe tres frases de 6 palabras cada una para cada momento: Infancia, Juventud y Madurez.
 - I. Ejemplo 1: *Todo era un juego sin fin.*
 - II. Ejemplo 2: *Intentaron quebrar mi pasión por vivir.*
 - III. Ejemplo 3: *La plenitud se mostró con sonrisa.*

7. Construyendo metáforas.
 - I. Escribe un texto a partir de la siguiente expresión: ¿Con qué me sorprenderá el mundo a continuación? Usa estilo cuentos clásicos.
8. Preparando finales. «Caminas en un desierto caliente donde es difícil avanzar, a lo lejos se ve un oasis bellísimo con agua fresca con una fuente natural en la que refrescarse y al asomarte al agua... » escribe el final.
9. Ritual de la llave.
10. Rueda final.

DÍA 3

1. Juegos de calentamiento. Di el nombre y haz una rima con él.
2. Canta una canción de tu infancia.
3. Ritmos corporales y vocales. Improvisación melodías.
4. Máquinas corporales con sonidos.
5. Escribe tu cuento.
6. Rueda final.

DÍA 4

Grabación video cuentos. Dependiendo del número de jóvenes del grupo será necesario grabarlos en diferentes sesiones.

Rueda final para valorar con los asistentes todo el proceso. Hacer cuando hayan sido grabados todos los cuentos.

BIBLIOGRAFÍA Y RECURSOS

GREENE, Liz y SHARMAN-BURKE, Juliet. *The Mythic Journey: Use Myths, Fairy Tales, and Folklore to Explain Life's Mysteries*

Malcolm C. Lyons and Ursula Lyons. *One Thousand and One Nights*. New Penguin Classics translation (in three volumes) by of the Calcutta II edition

PULLMAN, Philip. *Fairy Tales From The Brothers Grimm*

WOOD, Ramsay. *KALILLA AND DIMNA: Fables of Friendship and Betrayal*

ZU GUTTENBERG, Stephanie. *El botiquín de los cuentos*. Urano.

BRASEY, Edouard y DEBAILLEUL, Jean-Pascal. *Vivir la magia de los cuentos*. EDAF.

CAMPBELL, Joseph. *El héroe de las mil caras*.

CAMPBELL, Joseph. *El poder del mito*.

ECO, Umberto (1994). *La búsqueda de la lengua perfecta*.

ELIADE, Mircea. *Mito y realidad*.

HARPUR, Patrick. *El fuego secreto de los filósofos. Una historia de la imaginación*.

PINKOLA ESTÉS, Clarissa. *Women Who Run With the Wolves: Myths and Stories of the Wild Woman Archetype.*

SIEGEL, Daniel J. *Brainstorm: The Power and Purpose of the Teenage Brain.*

SPERBER, Dan. *El simbolismo en general.*

VON FRANZ, Marie-Louise. *Volume 2 of the Collected Works of Marie-Louise von Franz: Archetypal Symbols in Fairytales: The Hero's Journey*

ANEXOS

I. EL LENGUAJE DE LOS CUENTOS Y LOS SUEÑOS

Cuando leemos o escuchamos un cuento nuestra tarea consiste en sumergirnos y dejarnos llevar por esa corriente que nos acuna cargada de símbolos y metáforas. Es como cuando despertamos y recordamos un sueño especialmente significativo que nos ha dejado abrumados por esas imágenes tan extrañas a la mente e intentamos recordarlas y nos vemos envueltos en su cadencia, nos poseen, las recordamos con el deleite de estar a caballo entre dos mundos. Las imágenes van desplegándose una tras otra sin orden aparente, inundando la conciencia de belleza o sorpresa, según haya sido el sueño. Lo revivimos de nuevo, es decir, lo volvemos a vivir, lo experimentamos otra vez. Ahora somos esos personajes con la misma densidad emocional que cuando lo soñamos. Pues bien, ese estado es el mismo del cuento, de la actitud con la que nos lanzamos a su interior, dejando que sea este el que nos posea y se despliegue dentro nuestro. Los niños y las niñas lo hacen de forma automática, aún están lejos de la dictadura de la mente racional.

Todos los personajes del cuento —como los del sueño— somos nosotros, encarnamos a cada uno de ellos y nos muestran una faceta de quiénes somos realmente.

Mucho se ha hablado y escrito sobre el lenguaje que relaciona sueños y cuentos, de cómo ambas categorías pueden estar relacionadas y seguir un patrón común. Hay sueños recurrentes de pacientes de psiquiatría que tienen que ver con la mitología, donde encuentran sentido más allá del significado aparente.

Hypnos y Tánatos eran dos hermanos gemelos de la mitología de la antigua Grecia. Hypnos era la personificación del sueño, Tánatos la de la muerte sin violencia. Vivían en una cueva oscura y profunda donde no entraba el sol, en la puerta crecían amapolas y otras plantas hipnóticas. Hypnos tuvo mil hijos, los Oniros, que se

aparecían en los sueños de los humanos. Tánatos actuaba cumpliendo el destino que las tres Moiras —personificaciones del destino— dictaban para cada mortal.

«Morir, dormir.. tal vez soñar», hará decir Shakespeare a Hamlet en su famoso monólogo. Esta condición de unir el sueño y la muerte hace que el mito alcance un valor incalculable. Hablamos de despertar al durmiente, de sacarlo de la muerte de los sentidos y la ignorancia, y nos estamos refiriendo a la idea que subyace en los mitos de hacer recordar a la persona quién es. Un maestro sufi usa determinados cuentos con la intención de hacerte recordar quién eres y cuál es tu origen. Las diferentes tradiciones místicas tienen como misión despertar al ser humano de su pesado sueño, de su embriaguez, abandono, temor, ausencia, olvido... Y los cuentos son, definitivamente, una gran herramienta.

El estado de asombro es el estado natural del niño y de muchos ancianos, es similar al estado del sueño donde cedemos el control a algo que no sabemos muy bien qué es, pero que se encarga de recomponer lo dañado durante el día y darle solución y salida a tantas preocupaciones como nuestra mente se empeña en tener. Todos nos volvemos infantiles e inocentes cuando dormimos y en los primeros minutos del despertar, y si ese estado lo mantuviéramos durante el día quizás nuestras experiencias vitales tendrían otro carácter, tendríamos otra forma de estar en el mundo, más sana y con más presencia. «Plato fuerte de la gran naturaleza, sustento mayor del festín de la vida», decía Shakespeare refiriéndose al sueño, por boca de Macbeth. El lenguaje de los cuentos tiene mucho que ver, pues, con el de los sueños, comparten espacios simbólicos y se nutren de la misma fuente.

Los niños y las niñas tienen una forma de pensar en la que no racionalizan lo que oyen, esa edad les permite aceptar los códigos que los cuentos les sugieren sin cuestionárselos. Es lo mismo que hacemos con los sueños, nadie se cuestiona ese lenguaje pues va

con nosotros desde que nacemos, aunque no lo comprendamos con la razón sabemos que opera de otra forma, como los cuentos. Los niños tienen un pensamiento mítico, como los habitantes de la prehistoria, o algunas tribus aisladas aún en nuestros días, y este pensamiento les lleva a entrar en el terreno del mito con suma facilidad sin perder de vista la realidad que les rodea.

II. LOS CUENTOS Y EL INCONSCIENTE

Los seres humanos están programados para contar historias, es a través de la narración que nuestra mente se convierte en una red tejida de significados simbólicos. Con ellos aprendemos a extraer, recopilar, transformar e integrar experiencias compartidas en conocimientos comunes, culturas sociales y valores personales del vasto océano de la experiencia humana y la evolución de la conciencia, es nuestra riqueza colectiva de vida psíquica. La realidad es una historia que la mente se cuenta a sí misma; una estructura creada por el intercambio de iones de calcio de un millón de disparos sinápticos. Una verdad tan extraña que solo se puede mentir para que exista.

Según el psicoanálisis y la psicología de Jung, la vida psicológica de la humanidad es un vasto campo de potenciales y patrones energéticos incrustados en imágenes y símbolos, flujos plurales de energía e información que forman un gran océano en nuestro psicoespacio, dentro del cual nuestra psique personal es solo una gota. Esta única gota es una gota de conciencia que está abierta y en constante interacción con el océano que la impregna y la contiene. De toda esta agua psíquica, solo se conoce parcialmente una fracción de lo que está contenido dentro de la gota, y se llama consciente, mezcla de memoria y hábitos de pensamiento y atención. La psique tiene muchos secretos en reserva, y con esta parte consciente de nosotros mismos aprendemos a navegar en la vida de manera más o menos coherente y semisegura, pero siempre con el riesgo de experimentar eventos, sentimientos, intuiciones y pensamientos, que no podemos comprender. No tenemos ni idea de cómo darles sentido. Son contenidos inconscientes y pueden tener influencia en nuestras vidas en diferentes grados de intensidad.

Por lo tanto, este vasto campo de la vida psíquica se puede dividir entre lo que somos conscientes en un momento dado —lo consciente— y lo que no somos —inconsciente—, ya sea porque no

podemos percibirlo con nuestras limitadas capacidades perceptivas en un momento dado (incluyendo el intelecto), o no podemos comprenderlo porque su complejidad nos nubla la mente. Pero el océano siempre está ahí y siempre estamos sumergidos en él. Y a medida que nadamos de un lado a otro, podemos volvernos conscientes de otras cosas y nuestra conciencia personal puede crecer y desarrollarse, abarcando más complejidad y conciencia.

Siguiendo nuestra historia, podemos adivinar que la narración es el oficio y el arte de construir un barco y sellarlo a través de las grandes aguas. Quizás es más como una experiencia submarina. Porque es solo por del viaje a través del océano que nos pueden crecer alas y cola para elevarnos a través de las aguas hacia el cielo como los pájaros.

En este contexto, la narración prepara la psique personal, la gota de conciencia, para construir una estructura de energías, «el submarino», para reconocer y cultivar ciertos patrones de sentir, pensar, imaginar y hacer. Quizás nuestro mundo moderno se ha centrado demasiado en pensar y hacer, relegando sentir e imaginar —cualidades más femeninas— a un mundo efímero por su carácter impermanente, que para la mente racional puede incluso percibirse como una debilidad o una vergüenza.

Sin embargo, la narración fue diseñada precisamente para cultivar y potenciar las capacidades de sentir e imaginar de los seres humanos, desplegando nuestra inteligencia relacional y cosechando el gusto por la calidad del carácter y los valores humanos. Estas inteligencias y gustos relacionales constituyen el timón y la brújula de nuestro submarino. Lo importante de todo esto es que nuestro submarino, nuestra autoconciencia, adquiera cada vez más consistencia y coherencia, sentido del equilibrio y del crecimiento. Por eso es tan importante explorar el inconsciente con alguna estrategia y buena iluminación, para que podamos iluminar y explorar sin miedo todos aquellos aspectos de nuestra psique que pueden controlar cómo vivimos y experimentamos la vida.

Lo que podemos llamar el inconsciente puede significar cosas diferentes:

1. Inconsciente se refiere a todas esas fuerzas y energías —material psíquico— dentro de nosotros que aún no conocemos y de las que no somos conscientes, que aún permanecen en la oscuridad. Sentimientos, pensamientos, vivencias profundas, que no comprendemos y no sabemos cómo abordar, aunque influyen en gran medida en nuestra percepción del mundo y en nuestros comportamientos. Las historias dan forma y contexto a esas energías que fluyen a través de nosotros y es por eso que podemos identificarnos con las historias y sus personajes.
2. Inconscientes también son los conocimientos y experiencias que ya han sido integrados en nuestras vidas y que nuestra conciencia ya no necesita prestarles atención, porque ya son funcionales (ejemplo: una vez que aprendemos a andar en bicicleta no necesitamos ningún recuerdo, ya no es necesario ser consciente de cada paso del proceso, el cuerpo ya ha incorporado ese conocimiento, se ha vuelto inconsciente, fluido, totalmente operativo, integrado, pero puede volverse consciente a voluntad si es necesario).
3. Inconsciente se refiere también al océano psíquico de la humanidad, y Jung lo llamó «Inconsciente Colectivo» porque parece impregnar a toda la humanidad presentando patrones simbólicos universales, arquetipos de otras formas energéticas como las «memorias de los mamíferos», las relaciones con los elementos (fuego, agua, tierra, aire, espacio), entre otras, que son patrimonio común de nuestra especie, brindándonos tanto contenido y oportunidades para el autoconocimiento y conociemien-

to del destino y los roles de la humanidad en el mundo más que humano que es la gran comunidad de la Tierra.

Por eso, en el presente manual invitamos a los participantes a jugar con imágenes y arquetipos, abriendo las puertas al inconsciente —tanto personal como colectivo— para que se manifieste a través de nosotros, trayendo elementos simbólicos que luego pueden ser organizados a través de la narración y explorado de manera consciente y segura.

El storytelling nos permite tomar distancia frente a contenidos inconscientes cuestionables, sacándolos a la luz de forma simbólica para que pueda ser abordada con cuidado y gusto.

Tal proceso nos hace mejores navegantes de nuestros submarinos y estar mejor preparados para enfrentar todo tipo de experiencias, convirtiéndonos en dueños de nuestras vidas y de los significados que podemos ofrecer a cualquier situación dada.

«Cuando los griegos tomaron a Psique como una metáfora de la mente-alma humana, imaginaron una entidad mucho más grande que lo que estamos acostumbrados a llamar ‘mente’. Nos inclinamos a pensar que la conciencia es la mente, y ha pasado mucho tiempo desde que estuvo muy de moda hablar de alma. Nuestro prejuicio se extiende al suponer que los procesos abstractos y racionales que tanto gustan a la conciencia son el modo estándar de funcionamiento humano. En realidad, la conceptualización abstracta fue un logro bastante tardío en el desarrollo de la mente (o del cerebro), y todavía ocupa solo una fracción del tiempo. La unidad original y básica de la actividad mental, que sigue siendo la forma preferida de operar de la psique total, es la imagen. Los griegos tenían un gran respeto por el intelecto abstracto y sus logros, pero sabían que era una pequeña lámpara en la oscuridad circundante, que ahuyenta la realidad en el momento de observarla: la psique abarca tanto las sombras como la luz, y además otros sentidos como la visión».

«La agonía de superar las limitaciones personales es la agonía del crecimiento espiritual. El arte, la literatura, el mito y el culto, la filosofía y las disciplinas ascéticas son instrumentos para ayudar al individuo a superar sus horizontes limitantes hacia esferas de realización en constante expansión. A medida que cruza umbral tras umbral, conquistando dragón tras dragón, la estatura de la divinidad que convoca a su más alto deseo aumenta, hasta que subsume el cosmos. Finalmente, la mente rompe la esfera delimitadora del cosmos hacia una realización que trasciende todas las experiencias de la forma, todas las simbolizaciones, todas las divinidades: una realización del vacío ineluctable».

III. LAS HISTORIAS QUE CONTAMOS

¿Quién es el verdadero autor de la historia de nuestra vida?

Muchos habréis escuchado la primera frase del conocido monólogo que se encuentra en «Como gustéis» de William Shakespeare:

*Todo el mundo es un escenario,
Y todos los hombres y mujeres meros actores;
Tienen sus salidas y sus entradas;
Y un hombre en su vida interpreta muchos papeles...*

Nuestra vida es una historia, la historia de nuestra vida. Y sí, en cierto sentido, somos simplemente jugadores, actores con diferentes roles. Somos actores particularmente orgullosos de nuestro libre albedrío y de la capacidad de aplicar nuestra voluntad para lograr objetivos o cambiar nuestras circunstancias, pero poco sabemos que la historia de nuestra vida está escrita en otro lugar, en un lugar donde la conciencia casi nunca entra, allí en la base de nuestro ser, donde hay un mundo oculto, mágico, de infinitos contenidos y posibilidades.

Entonces, si queremos leer la verdadera historia de nuestra vida, tenemos que profundizar más allá de las situaciones y circunstancias cotidianas que parecen estar sucediendo al azar o parecen imponerse sobre nosotros. Sí, esas circunstancias suceden, pero la forma en que reaccionamos y las procesamos, e incluso la forma en que esas reacciones nos moldean, sigue un guión meticulosamente escrito que proviene de las profundidades misteriosas de nuestra mente subconsciente.

La mente subconsciente es la autora y directora de la historia de nuestra vida. La mayor parte de nuestro comportamiento, que consiste en todas las decisiones, acciones, pensamientos, respuestas y emociones, se rige por el 95% de la actividad cerebral que de alguna

manera está más allá de nuestra mente consciente. La programación que allí se esconde es el guión de nuestra vida y, aunque creamos que el 5% de nuestra conciencia tiene todo bajo control, ese 5% es solo un reflejo de lo que pasa por la mente del autor oculto.

La mente subconsciente es el director que dirige todo en nuestra vida, es una gran biblioteca de todo lo que está más allá de nuestra mente consciente. Creencias y programaciones que en su mayoría se formaron de los 0 a los 7 años, y luego etiquetas e historias que nos contaron sobre nosotros mismos, recuerdos de experiencias vividas, conocimientos y habilidades adquiridas, todo lo que los cinco sentidos han captado alguna vez, pero no solo eso, los programas y la configuración cultural que corren en nuestra familia, comunidad, país, hasta la amplitud de la humanidad, todos habitan allí como una tinta mágica lista para ser vertida en la escritura de la historia de tu vida.

Tan fascinante es que hace que uno piense: «Si no sé lo que está pasando ahí abajo, ¿cómo puedo saber quién soy realmente? Si soy el 95% de información de la que no soy consciente, ¿quién soy realmente?». Si la comprensión es ese botón de encendido que hace posible el crecimiento personal, ¿cómo podemos realmente entendernos para crecer desde la experiencia y no ser víctimas de los altibajos de la vida si no sabemos lo que hace el director que está ahí abajo?

Hay signos que revelan lo que está pasando en nuestra mente subconsciente. Historias que nos contamos a nosotros mismos: «Quiero ser un emprendedor exitoso, pero no importa lo que haga, siempre llego a un callejón sin salida... Trabajo tan duro, hago todo bien... Probablemente soy demasiado honesto para tener éxito...». Tal vez la mente subconsciente crea eso de que para triunfar hay que ser una persona deshonesto, y si ser deshonesto es algo inaceptable para esa persona, la mente subconsciente saboteará todo esfuerzo, honesto o deshonesto, hacia el éxito. La mente subconsciente es compleja, pero funciona en términos simples. Generaliza y derrama

creencias en múltiples áreas de la vida, impidiendo o fomentando ciertas acciones y resultados de acuerdo con su programación.

Opera al nivel del lenguaje simbólico que se puede encontrar en cuentos y mitos. Como el rey tiránico que manipula para determinar si el joven es digno de la mano de su hija. Los ricos rara vez son honestos y los pobres rara vez tienen éxito, pero a menudo tienen suerte: la ayuda viene de lejos y trae gran alegría y felicidad hasta que la muerte nos separe. Tales creencias están incrustadas en nuestra mente subconsciente, por eso la vida humana siempre se rige por un guión. Rara vez sale de la caja. Rara vez desobedece las reglas. Incluso los espíritus más libres tienen los límites de la experiencia colectiva dentro de sus corazones. Pueden diferir, pero aún se encuentran dentro de los límites más externos de la sociedad, donde pueden experimentar el contraste de su libertad, tal vez incluso ser admirados por la misma sociedad de la que intentan huir. No hay escapatoria para el ser humano, se podría decir.

Y qué alegría que no lo sea. Si no puedes vencerlos, únete a ellos, dice el dicho. Lo que significa que la comprensión y la aceptación son la clave para una vida significativa. Comprensión de las motivaciones, lo que en el gran esquema de las cosas era el significado de ciertos eventos, incluso los eventos dolorosos, es lo que da sentido a la vida, es lo que eventualmente trae paz y cierre.

Entonces, si vamos a buscar ese significado en la vida, tenemos que embarcarnos en la búsqueda del descubrimiento interior, el descubrimiento del mundo mágico oculto que nos espera con paciencia, pero con entusiasmo para llevarnos en el emocionante viaje de nuestra vida. Primero debemos aprender el lenguaje místico de la mente subconsciente. Debemos aprender a aquietar la mente analítica y entrar en el mundo donde el significado se percibe con el corazón y no con la mente. Donde la emoción correcta es provocada por una secuencia aparentemente no relacionada de eventos simbólicos que parecen no tener conexión con nuestra vida, pero si cerramos los

ojos, el corazón sabe y reconoce el significado profundo y el valor de esas palabras, porque son la expresión perfecta de lo más profundo de nuestro corazón. No tenemos que saber para entender. No tenemos que saber para que la alquimia tenga lugar. Solo debemos confiar y rendirnos al proceso.

Y el proceso *Once Upon Your Time* ofrece exactamente eso, ya que tiene espacio para que una persona se sumerja gradualmente en su interior y siga símbolos específicos que marcan el camino del descubrimiento y finalmente encuentre esa puerta mágica que conecta la conciencia con la vasta extensión de los reinos ocultos de la mente subconsciente donde se almacena el tesoro, nuestra historia. El proceso involucra todos los aspectos del yo: el cuerpo, al que se anima a relajarse a través de la danza y el juego; la mente, a la que se anima a soltar el control; y el corazón, al que anima a abrirse y permitir que se revele la expresión más pura de nuestro ser más íntimo.

Después de este proceso, todas las historias que conscientemente contamos al mundo sobre nosotros tienen un significado más profundo. Están incrustadas con la energía de la comprensión y nuestra verdadera esencia, porque allí abajo, en ese breve momento, nos encontramos cara a cara con nuestro verdadero yo y todo tenía sentido. Quiénes somos, en quiénes nos convertiremos, quiénes seremos siempre y por qué. La compasión por ese verdadero yo, ese nosotros interior, se convierte en un pequeño indicio que casi nunca desaparece. Porque ese verdadero yo tiene una razón de ser como es. Tenemos una historia, y esa historia es real y significativa, no importa cuán bien escondida parezca estar.

Está ahí y después de este viaje, nunca lo olvidaremos.

IV. NARRACIÓN DE HISTORIAS PARA EL CRECIMIENTO Y EL BIENESTAR HUMANO

I. El crecimiento natural de la conciencia humana

«Conócete a ti mismo». Sócrates

Desde una perspectiva biopsicosocial del desarrollo humano, los niños crecen hasta la adolescencia y la madurez pasando por una serie de etapas definidas en las que se vuelven capaces de pensar y sentir de formas nuevas y diferentes, evolucionando desde modos más simples de conciencia hacia formas más complejas de involucrarse con el mundo por dentro y por fuera. El proceso de «convertirse» en ser humano ocurre como un despliegue de los potenciales inherentes de un individuo, y la tarea de la crianza y la educación deben de ayudar a este proceso de crecimiento lo mejor posible.

«El niño es un organismo holístico que posee una sabiduría innata que guía y potencia su ‘desarrollo’; por lo tanto, un ser humano se ‘desdobla’ según un ritmo individual que es necesario para su apropiado desarrollo» (Marshak, 1997, p. 10).

La metodología desarrollada a través del proyecto internacional «Once Upon Your Time» pretende asistir este proceso de desdoblamiento de una personalidad autorreflexiva con potencial de autocreación y autorresponsabilidad, así como ser capaz de tejer relaciones nutritivas con su entorno socio natural.

Nuestra metodología de narración se basa en el entendimiento de que la narración constituye el proceso de transmisión de la

experiencia humana transpersonal —una fuente colectiva de conocimiento— contenida en historias, mitos, cuentos de hadas y cuentos populares para el crecimiento y profundización de la conciencia humana. De hecho, es a través de tal transmisión y asimilación de historias durante la niñez y la adolescencia que se forma una estructura fundamental de conciencia, como una infraestructura de suelo psíquico hecha de múltiples redes simbióticas de significado, que permite a los seres humanos tener claridad psicológica, intelectual y autorregulación emocional.

Según el filósofo cultural Jean Gebser (1905-1973), la conciencia humana es una forma sofisticada de «conciencia despierta» que atraviesa diferentes etapas de transformación hacia una creciente complejidad, inclusión e intensidad/profundidad.

A través de un estudio comparativo de las experiencias de diferentes culturas y pueblos, Gebser descubrió un mapa de cinco estructuras dinámicas diferentes de conciencia, que activan reinos de experiencia completos y distintos, potencialmente disponibles para todos los humanos y parcialmente operativos durante la vida. Estas estructuras dinámicas se despliegan en una progresión similar al desdoblamiento de todo el yo psicobiosocial, incluyendo, trascendiendo y diferenciando nuevas experiencias dentro de múltiples grados de complejidad. Creemos que los marcos del mapa de la conciencia pueden ser realmente útiles para nuestra comprensión de un modelo de educación más holístico. Así, las cinco estructuras dinámicas de la conciencia propuestas por Gebser son:

Arcaico. Esta estructura dinámica y el ámbito que abre es comúnmente compartido por todos los animales en diferentes grados y modos de percepción. Incluye sentimientos instintivos, habilidades de supervivencia, vinculación con adultos afectuosos, movimiento natural, necesidades e impulsos básicos y funciones vitales.

Magia. Esta estructura dinámica y el ámbito que abre corresponde al mundo de imágenes y cosas interconectadas experimentadas durante la infancia, donde el juego y la inmersión en el mundo que nos rodea marcan el nacimiento de la imaginación humana.

Mítica. Acceso a la riqueza colectiva transpersonal de significado y experiencia, el conocimiento de un medio cultural determinado a través del lenguaje. A través de la integración de esta nueva conciencia, los humanos aprenden a autorregular las emociones y desarrollan la inteligencia emocional y relacional, principalmente a través de la narración de historias.

Mental racional. Desarrollo de la individualidad y perspectiva, pensamiento abstracto racional e intelectual.

Integrador. Trascendencia e integración de los otros cuatro modos de conciencia en una inteligencia sana capaz de utilizarlos todos para una vida armoniosa en la tierra.

Gebser argumenta que es importante que los maestros no apresuren a los niños a través de las etapas, sino que honren a cada uno de ellos. Gran parte de la educación actual consiste en imponer un currículo académico a los niños pequeños y negarles quiénes son cuando son niños (Gebser, 1949-1990).

«La idea central de estas teorías es que, si bien podemos sentirnos inclinados a identificarnos con nuestra capacidad de pensar racional y lógicamente, hay otras mentes o ‘estructuras de conciencia’ vivas en nosotros de las que nuestras mentes racionales pueden ser apenas conscientes a pesar del hecho de que pueden dominar gran parte de nuestro comportamiento. Algunas de estas mentes son más antiguas y más simples, en un sentido evolutivo, que nuestras mentes ‘racionales’, y operan con reglas muy diferentes a las reglas de la toma de decisiones racional». (Neville, 2013, pág. 37)

En el contexto de este proyecto, nos preocupa la función de la narración como algo crucial en el proceso de cultivo y creci-

miento de la conciencia humana a través de su proceso mítico de exploración del inconsciente colectivo, iluminando su viaje. Es a través de la inmersión en un océano de historias y experiencias humanas contadas y recontadas con alegría, amor y responsabilidad, que los jóvenes logran transitar y evolucionar, trascendiendo e incluyendo formas anteriores de percibir y relacionarse, aprendiendo a nombrar y distinguir sentimientos, emociones, valores, relaciones y todas las contradicciones que están incrustadas en una vida humana...

En los relatos podemos encontrar las herramientas para acceder de manera original a la conciencia colectiva —tanto consciente como inconsciente— tomando conciencia de la multidimensionalidad de nuestra existencia, reconociendo que nuestra persona no está separada sino que es un nudo en una red de relaciones. Esto es muy importante en la educación, porque los niños y jóvenes necesitan conectarse con el mundo a través de sentimientos y experiencias intersubjetivas a partir de múltiples tipos de relaciones. Es por eso que las historias y los cuentos de hadas son muy útiles, y la forma en que se cuentan es fundamental en la asimilación de sus poderes.

«En mi trabajo de escuchar a otros hablar sobre las muchas imágenes e ideas que los colonizan, las historias, independientemente de las formas que se les den, son el único medio en la tierra que pueden reflejar clara y fácilmente todos los aspectos de la psique: el cruel, los aspectos fríos y engañosos, los aspectos redentores, salvíficos, deseosos, tenaces, y tantos más. Si uno no se conoce a sí mismo, puede escuchar una docena de historias profundas que detallan el patetismo de los fracasos y victorias del héroe o la heroína. Entonces, con alguna orientación, una persona pronto sería capaz de nombrar, en sí mismo y en los demás, esos elementos y hechos críticos y resonantes que componen un ser humano». (Joseph Campbell, 2004, pág. 18).

II. La función del storytelling en el desarrollo biopsicosocial humano

Los seres humanos están programados para contar historias, es a través de la narración que nuestra mente se convierte en una red tejida de significados simbólicos. Con ellos aprendemos a extraer, recopilar, transformar e integrar experiencias compartidas en conocimientos comunes, culturas sociales y valores personales del vasto océano de la experiencia humana y la evolución de la conciencia.

Cuando observamos la forma en que la conciencia humana crece a partir de los impulsos primarios de los instintos, a través de la diversión de la infancia inmersa en un universo sin ego, llegamos a la etapa en la que los niños se inician en la sociedad y toman conciencia de su individualidad como entidades singulares conectadas al mundo a través de una red de relaciones. La edad aproximada para que se inicie este proceso se da alrededor de los siete años y pasa por la preadolescencia alcanzando su punto máximo en la adolescencia, entre los 14-16 años (Wright, 2006). Es durante este período que la estructura mítica de la conciencia se desarrolla y seguirá funcionando y actualizándose durante toda la vida de una persona (Gebser, 1949), principalmente a través de la pluralidad de procesos narrativos (conversaciones, teatro, libros, tv, películas, medios, etc.).

Las más importantes son aquellas historias compartidas con presencia física entre adultos y jóvenes, que se convierten en los hilos que conforman la alfombra viva de nuestra psique, la estructura simbólica del suelo que sostiene y posibilita la creación de significados y por tanto, forman y sostienen nuestras relaciones, dentro del entorno sionatural e intercultural que es mucho más que el mundo hecho por el hombre. Dependiendo de cuán rico sea este suelo psíquico en nutrientes y microvida, se puede cultivar el florecimiento de una inteligencia imaginativa, confiable y sana, y esta es una de las principales razones para implementar la narración en la educación formal.

Además, los cuentos de hadas y los cuentos populares, las mitologías de lugares y pueblos —humanos y más que humanos— y la práctica de compartir estas historias como una rutina central, contarlas, recontarlas y asimilarlas aprendiendo cómo la experiencia se incrusta en el cuerpo del lenguaje para el cultivo del conocimiento y la sabiduría colectivos, la interconexión, la aceptación del amor y la belleza; eso es lo que sugerimos que se incorpore a la educación formal. Porque es principalmente al conectarse e identificarse con los personajes de los cuentos —que simbolizan la pluralidad del ser humano que transita por la tierra— y conocer sus luchas por crecer en conciencia y espíritu, que los niños reciben una multiplicidad de perspectivas sobre cómo afrontar con y aprender a hacer frente a los desafíos comunes y extraordinarios de manera creativa y original.

«Parece que el modo ‘natural’ de aprender de los niños es a través del cuento, que para ellos la vida es cuento, no un montón de ‘hechos’. Aceptan acriticamente la imagen del mundo que heredan de quienes los cuidan. En la adolescencia pueden adquirir la capacidad de reflexionar objetivamente sobre la evidencia y decidir qué es ‘verdadero’, aunque incluso entonces no está garantizado. Y si los maestros tienen éxito en su tarea de enseñar a los adolescentes a observar objetivamente y pensar racionalmente, sus alumnos nunca dejan atrás su confianza en la historia para expresar lo que es importante en sus vidas. La historia no es solo una forma de entretener: es una forma poderosa de enseñar» (Neville, 2013, p. 61).

En efecto, es durante esta etapa de crecimiento durante la pre y adolescencia que los niños y jóvenes necesitan tener la oportunidad de comprender por sí mismos quiénes son y qué posibles significados pueden tener sus vidas en este mundo complejo. También necesitan tener la oportunidad de aprender de las experiencias de los demás cómo lidiar con la incertidumbre y la ambigüedad, y cómo dar coherencia y consistencia al caos de sentimientos que pueden experimentar en diferentes momentos y situaciones de sus vidas. Los

niños necesitan tener la oportunidad de aprender a distinguir el bien del mal, no como una imposición o una abstracción, sino a partir de ejemplos concretos como los cuentos de hadas y otras historias significativas que se convierten en alimento para los demás. Pensamiento y alimento para el cultivo de la inteligencia emocional aprendiendo a integrar los sentimientos en los significados (Bettelheim, 1989).

«A través de la adquisición de conocimientos nutritivos, los niños poseen la capacidad de desarrollar un pensamiento más imaginativo y creativo, sentimientos más ricos y una voluntad más fuerte. Los maestros no solo deben educar el pensamiento y la imaginación de los niños, sino también sus sentimientos; el cultivo de los sentimientos une el pensamiento y la acción» (Moffat, 1987, p. 21).

Desde una perspectiva más amplia, observando la función de la narración en la evolución de la humanidad, algunos estudios sugieren que es el sentido lo que constituye el beneficio adaptativo específico de la narración. «La creación de sentido puede permitir el establecimiento de vínculos causales o la atribución de responsabilidad por acciones y eventos que promueven la comprensión, lo que permite a los grupos construir, usar y actualizar estructuras de conocimiento para responder a situaciones inesperadas» (Bietti, Tilston y Bangerter, 2018, p. 11).

Por tanto, es a través de la capacidad de experimentar una realidad compartida que los seres humanos somos capaces de fomentar lazos sociales y sentimientos de pertenencia y comunidad entre los individuos. La construcción de sentido es el proceso mediante el cual las personas dan significado a la experiencia organizándola en estructuras simbólicas con el potencial de convertirse en conocimiento experiencial. La creación de sentido es tanto individual como colectiva, donde la creación de sentido individual ocurre a través de la integración de información en nuestras mentes, incorporada en nuestro sistema nervioso e incrustada en una red de relaciones, mientras que

la creación de sentido colectiva ocurre a través de la comunicación y la escucha activa. Entonces, las culturas sociales pueden florecer de una manera sinérgica orgánica donde la conexión entre las personas es una verdadera riqueza y los jóvenes pueden crecer dentro de un suelo psíquico colectivo que nutre el cuerpo, la mente y el alma.

III. Problemáticas juveniles en torno a la educación y la adaptación al mundo social.

Cuando tratamos de considerar las problemáticas que viven los jóvenes en la actualidad —al menos dentro de la comunidad europea donde se ha alcanzado un grado general de calidad de vida y satisfacción de las necesidades básicas— podemos identificar un malestar creciente debido a las presiones psicobiosociales del vivir y crecer dentro de la corriente de una crisis global en curso (ambiental, sociocultural y político-económica) (Gidley, 2005). Por supuesto, dependiendo de las condiciones sociales y ambientales locales y particulares, el nivel de angustia varía de menor a mayor, manifestándose a través de diferentes tipos de enfermedades, como ansiedad, aislamiento, depresión, obesidad, drogadicción y muchas más.

Desde una perspectiva juvenil, podríamos sugerir que la crisis global es una crisis de «desconexión» y «pérdida de sentido». Crisis de desconexión porque es claro que ha habido una degradación considerable del sentido de comunidad y pertenencia en todas las capas de la sociedad debido al carácter explotador de la civilización capitalista. Por otro lado, hay una creciente crisis de «pérdida de sentido» porque se ha deteriorado la conexión con los valores y saberes de las generaciones anteriores; y una pérdida de relaciones significativas entre las personas, la naturaleza y con el yo interior de una persona; se ha convertido en una marca registrada de una sociedad materialista y consumista.

«La problemática de la juventud se refiere a los crecientes problemas de salud mental y la creciente sensación de desesperanza, miedo al futuro y falta de poder entre muchos jóvenes que ‘sienten un vacío espiritual en su sociedad’ y la letanía de angustia psicológica refleja para muchos un desencanto con el mundo que están heredando de sus mayores» (Gidley, 2005).

Debemos entender que cuando los niños crecen dentro de una comunidad cariñosa y de adultos responsables y afectuosos que participan activamente en apoyar el desarrollo natural de los niños y los jóvenes, estos tienen la mejor oportunidad para estar preparados para hacer frente a los desafíos de la vida y poder convertirse en participantes funcionales y responsables en sus comunidades. Sin embargo, existen grupos de jóvenes por toda Europa que carecen de ciertos nutrientes psíquicos y presentan síntomas de problemas de salud mental, que no han podido desarrollar una sólida inteligencia emocional y no cuentan con redes de respuesta y conexión con una comunidad de adultos solidarios que pueden brindar orientación y apoyo a diferentes eventos y circunstancias en sus vidas. Cada vez es mayor el número de niños que no han tenido la posibilidad de acceder plenamente al proceso de crecimiento y desarrollo de la conciencia por falta de conexiones y de entornos nutritivos apropiados como los que puede proporcionar la narración genuina, que permiten a un ser humano ser conscientes de su mundo socio natural-cultural como diferente pero complementario al ego creciente, un mundo fundado y sostenido por múltiples relaciones y valores.

Los valores deben abordarse como sentimientos psicológicos complejos, que involucran aspectos somáticos, emocionales, intelectuales y espirituales, así como dimensiones de experiencia, motivación, voluntad y comprensión. Los grandes sentimientos y los procesos para adquirirlos y cultivarlos en el mundo nos son dados durante el proceso de crecimiento desde la niñez hasta la adolescencia, principalmente a través de la narración de historias: ese compar-

tir ritual de la experiencia humana transpersonal es el que establece el marco psicológico para la regulación emocional y el significado simbólico. Es la base para que las funciones posteriores de la conciencia intelectual y espiritual operen de manera sana.

Además, algunos estudios sugieren que un número considerable de jóvenes que abandonan la escuela han encontrado otras cosas más interesantes que hacer con sus vidas que perder el tiempo en un proceso escolar sin sentido que no puede satisfacer sus aspiraciones internas (OCDE, 2012).

Algunos jóvenes tienen la suerte de poder aprender diferentes tipos de oficios pronto en la vida. Algunos se convierten en artistas, explorando otros tipos de profesiones independientes, diseñadores, músicos, narradores, etc. Por otro lado, otros tendrán un mal desempeño escolar y sufrirán diferentes tipos de vergüenza y aislamiento, experimentando uno de los mayores males de nuestro tiempo, el sentido humano de separación y no pertenencia, la costosa ilusión del «yo separado». Y también puede haber un grupo de niños «invisibles» que han estado aislados desde la primera infancia y que requieren cuidados especiales y terapia pedagógica para ayudar a la regeneración y desenvolvimiento de su vida psíquica.

Así, podemos contemplar dos enfoques principales de la educación: por un lado, la educación puede verse como la transmisión de conocimientos esenciales que han sido recopilados por generaciones anteriores y que los adultos responsables consideran importante que los niños retengan para preservar los valores y la cultura de la sociedad. En nuestras sociedades súper modernas actuales, tal transmisión de valores y sabiduría se ha desmembrado de muchas formas y no puede ofrecer a muchos jóvenes una base sólida para la comprensión. Nuestra metodología «Once Upon Your Time» pretende regenerar este proceso de transmisión y brindar herramientas para abordar su historia personal y colectiva de manera crítica y con inteligencia mítica.

Por otro lado, la educación puede ser vista como la provisión de procesos y herramientas para que los niños y jóvenes aprendan y piensen por sí mismos, aprendan a aprender y se enfrenten a los desafíos de la sociedad de manera original y responsable. Nuestra metodología «Once Upon Your Time» tiene como objetivo contribuir al proceso de desarrollo de un yo auténtico que pueda aceptar sus debilidades y fortalezas en paz, con sentido común y con empatía y amor. Estas dos formas de educación deben verse como complementarias para que se realice una educación exitosa y para que las nuevas generaciones sean capaces de adaptarse a las nuevas realidades.

«La escolarización debe preocuparse por el crecimiento individual del niño, que se producirá si el niño tiene la suerte de ser colocado en un entorno de apoyo, nutritivo, estimulante y rico en recursos. Lo que es plenamente humano en el sistema de valores de la sociedad se aprenderá a medida que se necesite aprender. El maestro solo tiene que estar ahí, para responder auténticamente a las necesidades y cuestionamientos del niño a medida que surgen de un momento a otro. La educación así entendida posibilita que cada niño sea diferente: el niño como creador de su propia vida y, tal vez, de una nueva sociedad» (Neville, 2013, p. 15).

IV. Érase una vez: dando sentido a las narrativas personales

El proyecto «Once Upon Your Time» se centra en permitir a docentes, educadores y formadores trabajar en la implementación de una intervención que tenga en cuenta el potencial terapéutico de la narración para recuperar la capacidad de dar sentido, proporcionando al ser humano una base llena de significados simbólicos representados en cuentos de hadas. Esta intervención se basa en una metodología que reúne historias, narraciones y conocimiento que da sentido. En un enfoque atractivo de la narración que brinda

a los jóvenes la posibilidad de establecer una conexión firme entre lo que la mayoría de ellos experimenta en la vida diaria y los elementos más profundos de su vida, su yo interior, que a veces es un mundo desconocido que afecta la forma en que experimentamos la vida. Los jóvenes necesitan poder dar sentido a su realidad y su historia personal y nuestro objetivo es brindarles herramientas y autoempoderamiento para su proceso personal de crecimiento dentro de una realidad social que es desafiante en muchos sentidos. Durante el proceso se convierten en protagonistas, no sólo de forma imaginaria, sino protagonistas reales con episodios reales e inserciones de su vida camuflados en un lenguaje mitológico de símbolos y magia. Y mientras están viviendo esta transformación personal de su experiencia de vida a través del lenguaje mágico de los cuentos y las historias, los maestros como facilitadores de este proceso pueden convertirse en Mentores en el camino de los Héroes, porque tienen este sistema claro de actividades en el que pueden confiar para ayudarlos a guiar el proceso hacia la catarsis curativa y la aceptación personal (Trunkl, 2021).

Es bien sabido que los cuentos son herramientas, monumentos literarios creados por la humanidad para la transmisión del conocimiento. Los cuentos tienen la extraordinaria capacidad de «entretener» nuestra mente, siempre juzgando, para colarnos por la puerta de atrás, con el lenguaje de los símbolos, la enseñanza que necesitamos para construir nuestra vida. Los relatos habitan un espacio de fantasía donde cualquier realidad es posible, y cuando escuchamos uno de esos relatos abrimos canales imperceptibles para la mente que, de darse cuenta de la jugada, sometería el contenido a un juicio sumario, restando valor y relegándolo a la categoría de fantasía irreal o cuento infantil. Pero el juego que plantean los relatos con su expresión, divertida o profunda, nos hace más proclives a jugar y reflexionar que a juzgar. Y esa es una de las grandes fortalezas del proyecto «Once Upon Your Time», que combina el juego

con la reflexión y la pasión para crear una mirada sin prejuicios a nuestro pasado. La historia es el soporte de nuestra propuesta, el lienzo donde se pinta el retrato de nuestra vida. Pero no es el objetivo, es una tarea más junto a compartir en grupo, contar frente a la cámara, editar un libro o pintar tu autorretrato. Lo que importa es el proceso, el viaje.

Cuando entendemos el proceso del viaje del héroe y lo aplicamos en nuestra vida, nos damos cuenta de que somos como héroes, que es tan importante lo que hemos vivido como lo que han vivido los héroes y heroínas de los cuentos y mitos, que se expresan con metáforas y que ahora, una vez que entendamos esto, podemos enfrentarnos a escribir la historia de nuestra vida con la distancia que nos da el lenguaje de los símbolos (Romera, 2021).

Por lo tanto, es importante apreciar la narración como un proceso de iniciación en la memoria colectiva de una determinada comunidad o colectivo humano, dando a cada nueva generación la oportunidad de aprender las herramientas básicas para la adaptación, sentido y empatía por las historias de los demás dentro de un entorno socio-natural e intercultural. Los jóvenes recibirán recursos para enriquecer sus diferentes mentes, emocional, intelectual, instintiva, sexual o intuitiva con la experiencia colectiva que ya está en el inconsciente pero que puede salir a la luz y revelar sus poderes. Mientras tanto, los jóvenes irán recuperando el sentido de crecer orgánicamente en la conciencia, trascendiendo e incluyendo nuevas modalidades de conciencia en una complejidad más simple.

«Si queremos cambiar las actitudes y suposiciones autodestructivas o antisociales de nuestros alumnos, debemos dejar de discutir con ellos u obligarlos a cumplir y, en cambio, dedicar nuestras energías a contarles una historia diferente y proporcionarles una experiencia en la que elijan un mensaje diferente» (Neville, 2013, p. 61).

REFERENCIAS

Bietti, L. M., Tilston, O., Bangerter, A. (2018). *La narración como sentido colectivo adaptativo. Temas en Ciencias Cognitivas* (2018) 1-23.

Bettelheim, B. (1989). *Los usos del encantamiento: el significado y la importancia de los cuentos de hadas*. Nueva York. Libros antiguos.

Campbell, J. (2004). *El héroe de las mil caras*. Prensa de la Universidad de Princeton.

Gebser, J. (1949-1990). *El origen siempre presente*. Trans. A. Mickunas. Prensa de la Universidad de Ohio.

Gidley, J. (2005). *Devolviendo la esperanza a nuestros jóvenes: creando una nueva mitología espiritual para la cultura occidental*. Revista de estudios de futuros, vol. 9, núm. 3, págs. 17-29.

Marshak, D. (1997). *La visión común: ser padres y educar para la integridad*. Nueva York. Pedro Lang.

Moffat, P. S. (1987). *¿Adelante para qué? Por nosotros y nuestros hijos*. Edimburgo: Asociación Educativa Rudolf Steiner.

Neville, B. (2013). *Psique Educador: Imaginación, Emoción e Inconsciente en el Aprendizaje*. Melbourne, Australia: David Lovell Publishing.

Informe sobre la mejora de las escuelas de la OCDE-Islandia (2012). *Hacia una estrategia para prevenir el abandono escolar en Islandia*. Recuperado de Internet en 2022: <https://acortar.link/na5qud>

Romera, J. P. (2021). *Érase tu vez: Cuentacuentos para evitar el abandono escolar prematuro*. Proyecto Erasmus+ KA2.

Tronco, A. (2021). *Érase tu vez: Cuentacuentos para evitar el abandono escolar prematuro*. Proyecto Erasmus+ KA2.

Wright, S. (2000). *El niño en evolución: Teorías del desarrollo humano en la educación Waldorf*. Universidad del Norte de Iowa: Tesis de Becarios Presidenciales (1990 - 2006). 154.

