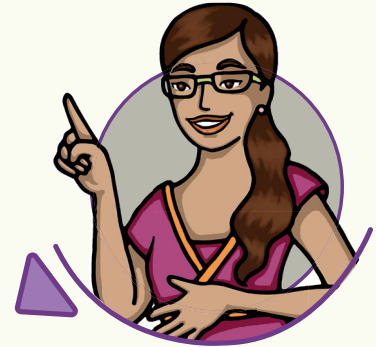




(Prácticas para la transformación)

Materiales:

- Necesitarás tener este ejercicio a la mano,
- hojas de papel de color blanco y amarillo,
- lana amarilla,
- marcadores,
- colores,
- y cinta pegante.



Etapa 1: La escena

Primero, selecciona una situación real de tu vida cotidiana en la que sientas que se te dificulta actuar con claridad. Trata de recordar varias ocasiones en las que esta situación se repite y observa: ¿Dónde ocurre con mayor frecuencia esta situación?, Normalmente ¿Qué objetos están presentes en ella?, ¿Qué persona o personas se encuentran usualmente contigo en ese momento?

Ahora, en hojas distintas de color blanco, dibújate, dibuja los objetos que se encuentran presentes en la situación y las personas que te acompañan. Los dibujos pueden ser ligeramente esquemáticos, sin embargo, intenta dibujar sus características más importantes, aquellas por las cuales los recuerdas y que los hacen inconfundibles. Si quieres colorearlos, ¡adelante!

Con esos dibujos vas a componer la escena de tu vida cotidiana. En una pared, pega los personajes de la escena y los objetos que los acompañan. Trata de mantener cierta coherencia entre tus recuerdos de la situación y la manera en que dispones los objetos y las personas en la escena. Para ello resulta de gran utilidad tomar distancia de la composición y observar desde lejos, como un todo. Es importante que entre los personajes, entre estos y los objetos y entre los objetos mismos exista espacio de trabajo, porque ahora vas a señalar las interacciones que componen la escena.

Etapa 2: Las interacciones

A continuación vas a imaginar que unos hilos invisibles conectan todas las per-



(Prácticas para la transformación)

sonas y cosas que componen la escena. Si quieres usar lana amarilla para hacer visibles aquellas líneas en las que existe mayor interacción (acciones específicas, gestos corporales o palabras), ¡adelante!

En primer lugar vamos a analizar el tipo de interacción que hay entre las personas y los objetos. Corta un recuadro de papel amarillo, fíjate en la interacción de una de las personas con un objeto, anótalo en el recuadro con un marcador negro y pégalo en la línea que va de esa persona al objeto. Un ejemplo puede ser: Hay una persona y frente a ella un celular. La persona mira con frecuencia el celular. Escribe en tu recuadro de papel amarillo: mira su celular con frecuencia. Realiza esta misma acción hasta que hayas descrito las interacciones más frecuentes entre las personas y los objetos que las rodean en la escena que escogiste.

Ahora vamos a describir los gestos que median la interacción entre las personas que componen la escena. Corta un nuevo recuadro de papel amarillo, fíjate en uno de los gestos corporales que una de las personas presentes en la escena realiza frecuentemente a otra, anótalo con marcador negro en el recuadro amarillo y pégalo en la línea invisible que une a esas dos personas, teniendo precaución de ubicarlo muy cerca de la persona que realiza la acción. Lleva a cabo esta misma operación hasta que hayas descrito las interacciones y reacciones corporales más frecuentes entre las personas que componen la escena.

Para terminar esta etapa, fíjate en las palabras que usan con mayor frecuencia las personas implicadas en la escena, anótalas con marcador negro en recuadros de papel amarillo y pégalos en la línea invisible que une la emisora con la receptora, teniendo precaución de ubicarlos muy cerca de la persona que pronuncia las palabras.

Etapa 3: Las emociones

En este punto deberías tener una escena compuesta de personas y objetos así como un mapa de sus interacciones, con líneas amarillas que señalan los canales de interacción y recuadros amarillos que describen algunos de sus contenidos:



(Prácticas para la transformación)

acciones, gestos, palabras. En este punto es importante que busques en internet una clasificación de las emociones en colores, para empezar a caracterizar las emociones presentes en tu escena.

A continuación, vas a tomar una de las líneas de interacción que has señalado con anterioridad, vas a leer en voz alta los contenidos que circulan en ella, vas a pensar un máximo de tres emociones que estén asociadas con ellos y las vas a clasificar según su fuerza e importancia para la interacción que estás analizando. Corta tres círculos u óvalos de papel blanco de distinto tamaño: uno grande, uno mediano y uno pequeño. Asígnale a la emoción más fuerte el círculo más grande, coloréalo del color que corresponde a esa emoción en tu clasificación de emociones según colores y ubícalo en la línea que señala la interacción. Realiza este mismo procedimiento para las dos emociones restantes y para el resto de interacciones que componen la escena.

Al finalizar tendrás otra imagen de la escena: un mapa compuesto de círculos de tamaños diferentes y de distintos colores que describen las emociones presentes en ella. No tengas miedo de sobreponer las emociones a los contenidos, pues en este punto lo más importante son los colores y emociones de la escena.

Ahora, aléjate de la escena y obsérvala en su totalidad. Fíjate en que tú estás, a la vez, dentro y fuera de ella. Eres uno de los personajes implicados en ella, pero al tiempo eres un observador externo que tiene la posibilidad de intervenir desde fuera.

Reflexión sobre el ejercicio:

A continuación te sugerimos algunas preguntas que pueden contribuir al análisis de la experiencia. Para concluir la descripción de la escena: ¿Qué te gusta de la escena, qué te disgusta? ¿Qué emoción te genera la totalidad de la escena?, ¿qué colores predominan en ella?, ¿cómo están distribuidos los colores en la escena?, ¿se agrupan de alguna manera?

Para transformar la escena: ¿Qué le agregarías o quitarías a esa distribución de colores? ¿Qué colores te gustaría que tuviera la escena?, ¿a qué emociones co-



(Prácticas para la transformación)

¿responden esos colores?, para transformar esas emociones, ¿qué elementos de la escena reemplazarías y por cuáles?

Variaciones:

Este ejercicio ha sido planeado para realizarse de manera individual. Sin embargo, si estás recorriendo la ruta en grupo, puedes invitar a tus compañeros y compañeras a hacerlo de manera individual simultáneamente y a compartir la experiencia. También pueden escoger entre todas y todos una única escena y construirla con personas de carne y hueso, que representen los personajes, las emociones y las interacciones entre ellos.