

GUÍA DE EJERCICIOS

**Programa «Leer, narrar y cuidar:
Experiencias de medicina narrativa en
centros de salud familiar»**





ÍNDICE

Introducción

pág. 3

El espejo vacío. Fotografía, identidad y memoria, Fernando Scianna.

pág. 4

De memoria. Un breve elogio, Pedro Gandolfo.

pág. 13

La dicha tiene fin, María Monvel.

pág. 22

La pasión y la condena. Viaje en torno a una mesa de trabajo, Juan Villoro.

pág. 34

INTRODUCCIÓN

Esta guía fue desarrollada con la intención de acompañar a las duplas encargadas del programa Más Adultos Mayores Autovalentes del Valle de Aconcagua en su acercamiento a la escritura reflexiva, inspirada en la lectura de una selección de libros de la Editorial UV de la Universidad de Valparaíso.

Cada ejercicio fue creado con una estructura que facilita su comprensión y realización, la cual contiene los siguientes elementos: título del libro, nombre del ejercicio, implementos necesarios, descripción paso a paso de la actividad, extractos del libro sugeridos como inspiración e ideas para adaptar la actividad a las características de cada grupo.

La guía es parte de la iniciativa «Leer, narrar y cuidar: experiencias de medicina narrativa en centros de salud familiar», implementada por el Laboratorio de Medicina Narrativa de la Escuela de Medicina y la Editorial UV, con la colaboración del Servicio de Salud de Aconcagua. Se enmarca en el Plan de Fomento de la Lectura 2022-2023 «Creando encuentros entre libros y comunidades» del sello editorial, financiado por el Ministerio de Educación mediante el proyecto UVA2193 «Iluminando el nuevo Chile a través del arte, la cultura y el patrimonio».

Esperamos que disfruten los ejercicios tanto como disfrutamos creándolos, soñando espacios de escucha, de reflexión y de ser comunidad.

Equipo Laboratorio de Medicina Narrativa

LIBRO

El espejo vacío. Fotografía, identidad y memoria. Fernando Scianna.



Ejercicios

Ejercicio Conversatorio

Materiales:

-Libro

Actividad:

Paso 1: Sentarse cómodamente, idealmente en círculo, dependiendo de la disposición del espacio.

Paso 2: Generar disposición a escuchar. Pedirles que se sienten cómodamente, que apoyen su espalda en el respaldo y los pies en el suelo, y luego que cierren los ojos y realicen 3 respiraciones profundas.

Paso 3: Realizar lecturas de fragmentos (elegir alguno(s) sugeridos u otros del mismo libro).

Paso 4: Conversar en torno a las siguientes preguntas ¿Qué es la fotografía para ti? ¿Es verdadero aquello que una fotografía refleja? ¿Cómo me he relacionado con la fotografía en mi vida?

Paso 5: Facilitador(a) genera un cierre, integrando las ideas, reflexiones y nuevas preguntas que surjan de la conversación.

Ideas para adaptar las actividades:

Realizar la conversación en grupos pequeños y luego un plenario, con el grupo completo, compartiendo lo que surgió en cada grupo.

Fragmentos de lectura sugeridos:

Pág. 18 – 21: Capítulo II «¿Escritura de la luz o escritura con la luz?».

Pág. 23: Más allá de la imagen, ese papel contiene un instante irrepetible de tiempo y de la vida.

Pág. 26: Mi experiencia pone en entredicho la idea de que una foto pueda detener el tiempo. De hecho, las propias fotos acumulan tiempo: no lo suspenden ni permanecen inmóviles, cambian. Cambian porque nosotros lo hacemos y las vemos de distinta manera cada vez que las miramos. Si ustedes prueban mirar una foto que no les gustaba, de la cual exclamaron hace veinte años: Es decir, las fotos cambian y cambiamos quienes las miramos, porque ese instante ha sido sustraído del flujo de tiempo de manera objetiva, por decirlo así, pero es también el producto de un cruce entre la casualidad y la necesidad, lo que implica quienes eran usted y el fotógrafo y cómo era el mundo que les rodeaba cuando la fotografía fue tomada.

Pág. 52: Personalmente, estoy a favor de que la fotografía, incluyendo la de paisajes o arquitecturas, se constituya como reportaje y se proponga como narración y memoria de la realidad, es decir, de la vida.

Pág. 69: Con sus gestos, el fotógrafo elige un pedazo de mundo, de experiencia, y decide en qué instante imprimir la huella... La fotografía ni siquiera es pasiva cuando se trata de recuperar la imagen registrada, como se creía erróneamente, al igual que cuando se creía que recuperar el recuerdo de la experiencia o de la sensación del *almacén* del cerebro era algo banalmente mecánico. Una persona no vive una experiencia, la registra, la manda a un depósito y luego, cuando la necesita, abre el almacén y la saca tal y como fue dejada en el momento en que fue vivida. En la actualidad sabemos que estos registros y recuperaciones no son neutros ni siquiera en el caso de la fotografía, pese a que el prejuicio pseudo-científico con el que pensamos en ella nos lo puede hacer creer. El fotógrafo toma decisiones basándose en una emoción y una reacción mentales, tal como hacen las emociones vividas, que «marcan» las experiencias enviándolas a varios almacenes de memoria y dirigiendo luego la recuperación de los recuerdos, según ha demostrado el científico portugués Antonio Damasio.

Ejercicio

Escucha activa y escritura

Materiales:

- Libro.
- Papel.
- Lápiz.

Actividad:

Paso 1: Sentarse cómodamente, espalda apoyada en respaldo, pies en el suelo, sentir la respiración, realizar un suspiro, cerrar los ojos y disponerse a escuchar.

Paso 2: Realizar lecturas de fragmentos (utilizar extracto sugerido u otro del libro).

Paso 3: Inspirados en la lectura y en la pista de escritura*, darles 5 a 10 minutos para escribir. Recordarles que es una escritura libre y que la lectura posterior de sus textos es voluntaria.

Pistas de escritura: Si tuvieras que viajar y solo puedes llevar una fotografía ¿Cuál llevarías? ¿Qué significa esa fotografía para ti?

Paso 4: Conversar acerca de la experiencia de la lectura y escritura e invitar a leer de forma voluntaria los textos que ellos mismos escribieron.

Paso 5: Facilitador(a) genera un cierre, integrando las ideas, reflexiones y nuevas preguntas que surjan de la conversación.

Fragmentos de lectura sugeridos:

Pág. 21: En esa fracción de segundo, la luz que el mundo refleja se inscribe en una superficie sensible que originalmente era un extracto químico sobre una película y hoy es un sensor electrónico, el cual resulta modificado por la luz que se refleja sobre las cosas y los seres humanos y los hace visibles. Asimismo, se habla de «representación fotográfica», pero el fotógrafo no representa: se limita a manipular un instrumento que permite registrar imágenes. Esta operación y su resultado son la fotografía, termino que deriva de la síntesis de dos palabras griegas, *phos/photos* y *graphia*. Pero ¿qué quiere decir exactamente? ¿Quiere decir «escritura de la luz» o «escritura con la luz»? Ese es el quid de la cuestión.

Si interpretamos la palabra como «escritura de la luz», entonces los fotógrafos somos los peritos, los intérpretes, para los lectores: es el mundo el que, con pluma de luz, se escribe a sí mismo a través de las ondas luminosas que chocan contra él, reflejándolo.

Ideas para adaptar de actividades:

La escritura puede ser de a dos, puede ser un dibujo en base a la pista de escritura, hablar de estas fotografías significativas, o pedirles que para la próxima sesión traigan una fotografía significativa.

Ejercicio

Contemplación y escritura

Materiales:

-Libro.

-Fotografías traídas por los participantes (fotografías de ellos(as) en distintas épocas de la vida).

-Papel.

-Lápiz.

Actividad:

Paso 1: Recolectar las fotografías traídas por los participantes.

Paso 2: Sentarse cómodamente, espalda apoyada en respaldo, pies en el suelo, sentir la respiración, realizar un suspiro, cerrar los ojos y disponerse a escuchar.

Paso 3: Realizar lecturas de fragmentos (utilizar extracto sugerido u otro del libro).

Paso 4: El facilitador(a) entregará una fotografía al azar a cada persona. Contemplar la fotografía por algunos minutos y luego realizar un ejercicio de escritura a partir de las pistas: ¿Qué evoca en ti esta fotografía? ¿Qué historias imaginas al ver esta fotografía?

Paso 5: Realizar un conversatorio en torno a la experiencia, leer de forma voluntaria los textos escritos.

Paso 6: Facilitador(a) genera un cierre, integrando las ideas, reflexiones y nuevas preguntas que surjan de la conversación.

Fragmentos de lectura sugeridos:

Pág. 11: De un modo u otro, a todos nos interroga contemplar nuestro retrato, pues se trata de una práctica cultural sutilmente mágica que nos interroga, como pocas, sobre nuestra propia identidad.

Pág. 26: De hecho, las propias fotos acumulan tiempo: no lo suspenden ni permanecen inmóviles, cambian. Cambian porque nosotros lo hacemos y las vemos de distinta manera cada vez que las miramos. Si ustedes prueban mirar una foto que no les gustaba, de la cual exclamaron hace 20 años: Pero qué mal salí, es muy probable que ahora digan. Bueno, después de todo me veía muy bien. Es decir, las fotos cambian y cambiamos quienes las miramos, porque ese instante ha sido sustraído del flujo de tiempo de manera objetiva, por decirlo así, pero es también el producto de un cruce entre la casualidad y la necesidad, lo que implica quiénes eran usted y el fotógrafo y cómo era el mundo que les rodeaba cuando la fotografía fue tomada.

Pág. 43: Si un policía nos detiene por una infracción y nos pide la licencia de conducir o el documento de identidad, se espera que nos parezcamos a la foto, no que la foto se parezca a nosotros. Hay que parecerse a la foto, de lo contrario no eres tú. Puede verse como un simple asunto de orden público, pero tiene una importancia cultural enorme porque significa que nuestra sociedad, en cierto momento de la historia, decidió depositar en la imagen y no en la persona el concepto de identidad.

Ideas para adaptar de actividades:

El ejercicio puede ser realizado en duplas o grupos, en ese caso pedirles que creen una historia o cuento, usando su imaginación a partir de la observación de la fotografía.

Ejercicio Creación

Materiales:

-Fotografías significativas traídas por los participantes.

-Celular o cámara para tomar las fotos.

Actividad:

Paso 1: Los participantes traerán una o varias fotografías significativa que pueden dar solo la instrucción de traer fotografías o haber explicado el ejercicio antes y mostrado los ejemplos.

Paso 2: Observar y conversar en torno a las fotografías que aparecen en el libro.

Paso 3: En equipos de dos o más personas pensar y discutir acerca de cómo tomar la foto, cómo crear la escena.

Paso 4: Tomar la fotografía.

Paso 5: Observar y conversar en torno a las fotografías creadas, la historia que contienen, la narración a través de la fotografía que puede observar otra persona al verla.

Paso 6: Realizar un cierre, comentar la experiencia, la colaboración y la posibilidad de crear en conjunto.

Fragmentos de lectura sugeridos:

Para este ejercicio se sugiere mostrar las fotografías de Fernando Scianna que aparecen en la última parte del libro.

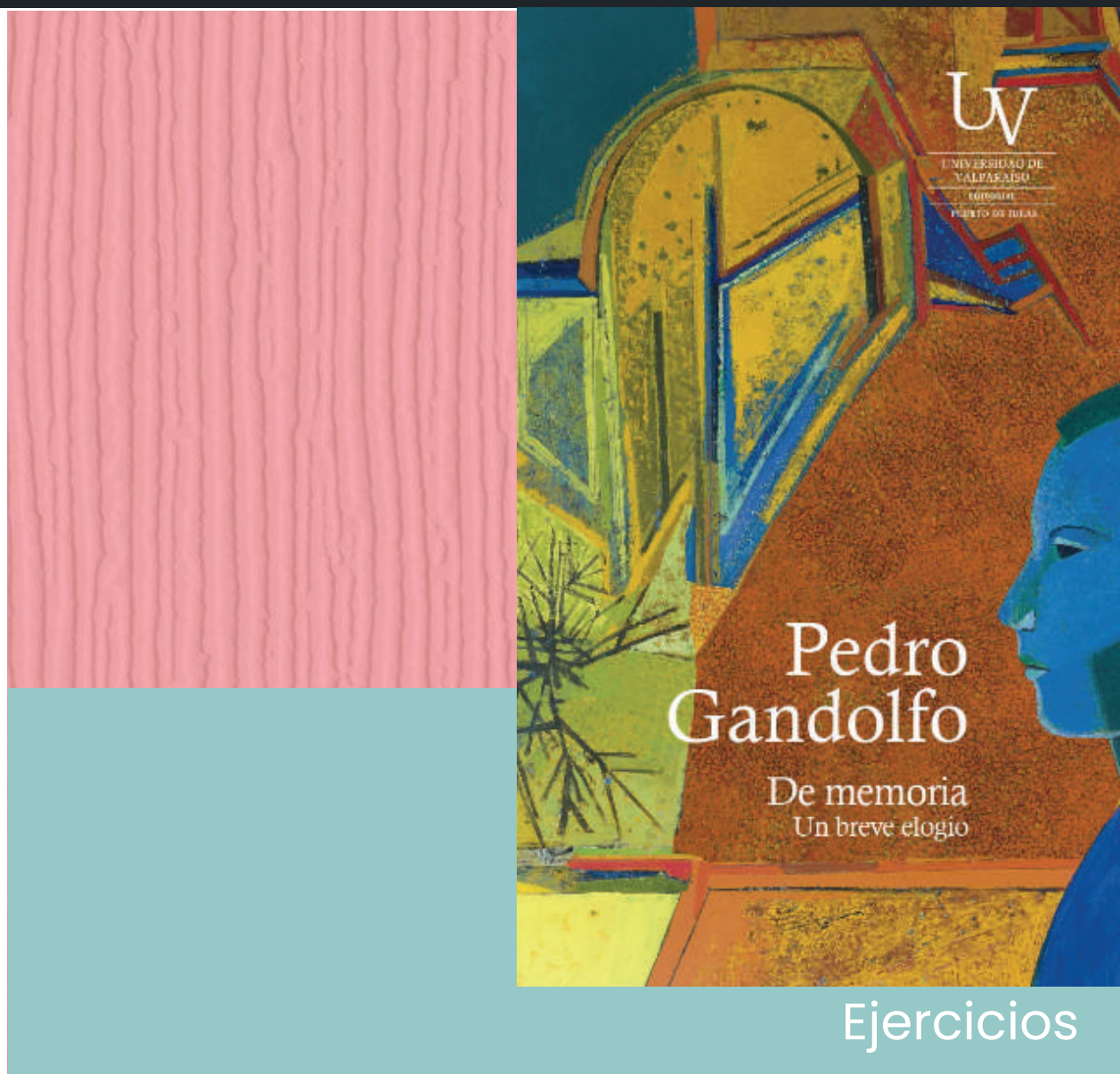
Ideas para adaptar de actividades:

Este ejercicio se puede realizar en equipos, potenciando las habilidades de cada persona, desde una persona o más que posan, otra que saca la foto y otra que da ideas. Otra opción es que los equipos conversen acerca de la fotografía, y luego los(as) facilitadores sean quienes toman la fotografía.

Este ejercicio puede también incluir un momento de escritura individual o en grupo, contando la historia de la fotografía creada. Estas fotografías podrían incluso ser expuestas en algún espacio del Cesfam.

LIBRO

De memoria. Un breve elogio.
Pedro Gandolfo.



Ejercicios

Ejercicio

Recuerdos ilustrados/ Memoria, tiempo y olvido

Materiales:

- Papel dividido en 6 cuadros.
- Lápices.
- Memoria.

Indicaciones:

Paso 1: Dividiremos una hoja en 6 cuadros los cuales enumeraremos del uno al seis.

Paso 2: Con la hoja ya dividida y enumerada, leeremos las siguientes instrucciones y dibujaremos según el cuadro que vayamos indicando.

Actividad:

Indicaciones:

Tendrás dos minutos por cuadro para realizar un dibujo, este debe ser simple.

Cuadro 1: Dibuja una memoria de pequeño, entre los primeros años de infancia, un recuerdo ¿dónde estaba esto? ¿quién estuvo ahí?

Cuadro 6: Dibuja el recuerdo más reciente de tu día.

Cuadro 3: Algo que hiciste de adolescente con un objetivo particular.

Cuadro 4: Como un adulto joven, el momento más feliz, salvaje y libre.

Cuadro 2: De niño, realizando alguna actividad, deporte o juego, algo que hiciste de pequeño.

Cuadro 5: Mediana edad, realizando un trabajo. Finalizamos la actividad preguntando: ¿creen haber recordado algo que habían olvidado?

Fragmentos de lectura sugeridos:

Pág. 10: Elogio a la memoria, ante todo, porque es ella la que nos pone en relación con el tiempo, esa misteriosa dimensión de nuestra existencia (...) es el órgano del tiempo (...) Un acercamiento a la muerte, pues la muestra no como un término, sino como ese desgranarse lento y creciente del tiempo.

Pág. 11: Es comunicación con el futuro.

Pág. 13: La memoria —entendida como cualquier huella que deja en el hombre la experiencia y como facultad para recuperar esa huella— nunca es absoluta, completa, objetiva y servil a nuestros deseos.

Ideas para adaptar de actividades:

Una vez realizados los dibujos, tomaremos 1 minuto para observar la secuencia desarrollada, cerraremos los ojos, respiraremos suavemente y agradeceremos la experiencia y los recuerdos de nuestra memoria.

Compartamos en grupo.

Ejercicio

Autorretrato / Memoria, identidad y reencuentro

Materiales:

- Lápices para ambas manos.
- Papel.
- Música.

Instrucciones:

La mayoría de las personas no saben que puede dibujar con ambas manos a la vez hasta que lo prueba.

Con dos lápices de diferente color, uno para la mano derecha y otro para la izquierda, dibujaremos un autorretrato.

Actividad:

Paso 1: Toma el primer color con la mano derecha y dibuja un autorretrato desde la cabeza hasta los pies.

Paso 2: Con el segundo color en la mano izquierda, dibuja nuevamente otro autorretrato comenzado desde los pies hasta la cabeza.

Paso 3: Es importante señalar que el retrato puede ser una representación de cómo te vez y recuerdas en tu memoria.

Paso 4: Observa tu retrato y escribe o piensa qué ves.

Paso 5: Comparte en grupo.

Fragmentos de lectura sugeridos:

Pág 21: La memoria es una tejedora y la identidad recordada es el tapiz (...) conectando los distintos fragmento de la vida en un relato (...) la memoria establece una ligazón entre el que fui y el que soy a través de un texto, entrecruzando recuerdo y olvido en eslabones a los cuales aquella se puede aproximar.

Plenario de cierre de actividad

Observaremos y compartiremos los dibujos en conjunto, donde escucharemos la visión de la persona ante lo que ha retratado.

Ejercicio

Cierra los ojos y mírame / Tener en la memoria, recordar y rememoración

Materiales:

- Papel.
- Lápiz.
- Tiempo.

Actividad:

Paso 1: Detente un momento y con los ojos cerrados dibuja un momento de tu desayuno del día de hoy.

Paso 2: Continuando con los ojos cerrados, dibuja la primera actividad que viene a tu memoria que hayas realizado y te trajera mucha felicidad.

Paso 3: Nuevamente con los ojos cerrados traza líneas de cómo te sientes.

Paso 4: Abre los ojos y observa lo que has realizado.

Fragmentos de lectura sugeridos:

Pág. 28-29: Leeremos el capítulo III «Tener en la memoria, recordar y rememoración», páginas 28 y 29.

Plenario de cierre de actividad

Finalizado el ejercicio nos tomaremos un tiempo para conversar y reflexionar en grupo.

Compartamos en grupo.

Ejercicio

Collage de recuerdos / Memoria, sueños y viajes

Materiales:

- Revistas.
- Recortes e imágenes.
- Tijeras.
- Manos.
- Pegamento.
- Hoja blanca.

Instrucciones:

Reuniremos las imágenes y las organizaremos de diferentes formas que nos hagan sentido.

Actividad:

Paso 1: Leer el fragmento del libro.

Paso 2: Cierra los ojos e imagina distintos sueños y viajes que se vengan a tu memoria.

Paso 3: Abre los ojos y comienza a plasmar aquello que imaginas con las imágenes, formando un collage de diferentes recuerdos, emociones y ocasiones.

Fragmentos de lectura sugeridos:

Pág. 37: En el sueño estamos arrojados en un mundo enrarecido que no lo escogemos ni controlamos, pero, gracias a la memoria, sabemos que es el mismo el soñante y quien despierto recuerda el sueño.

Plenario de cierre de actividad

Se sugiere que al terminar la actividad se genere un espacio de 2 a 3 minutos por persona (ejercicio voluntario) para comentar y compartir lo realizado.

LIBRO

La dicha tiene fin. Antología poética.
María Monvel.



Ejercicios

Ejercicio Sensorialidad y naturaleza

Materiales:

- Susurrador casero.
- Asiento.
- Papel.
- Lápiz.

Actividad:

Paso 1: Antes de iniciar las lecturas, durante un minuto estaremos con los ojos cerrados y si fuera posible, con las ventanas abiertas para dejar entrar todo tipo de sonidos. Nos concentraremos ese tiempo en tratar de respirar pausadamente, pero todos al mismo tiempo, coordinados si fuera posible, e identificar aquellos sonidos que han sido producidos por la naturaleza en esos instantes (todo en silencio).

Paso 2: Si fuera posible, disponerse en duplas, donde uno de los participantes leerá el poema sugerido para este trabajo, mediante un dispositivo casero (susurrador), pero es prescindible si este no está.

Paso 3: Se puede elegir entre las alternativas siguientes:

- Escribe 3 frases que representen las sensaciones agradables que la lectura del poema te ha producido, también pueden ser palabras (tomar 2 minutos).
- Imagina que galopas armónicamente en un caballo ¿cuál sería tu paisaje ideal para hacerlo?, descríbelo e intenta explicarlo.

Ejercicio Sensorialidad y naturaleza

Paso 4: Se sugiere realizar una conversación entre los participantes, donde todos quienes quieran compartir la experiencia, se omen de 1 a 2 minutos para leer o explicar lo escrito a los otros participantes.

Fragmentos de lectura sugeridos:

Exaltación (pág. 37)

Acompasadamente galopa mi caballo,
acompasadamente por la playa desierta...
¿Dónde voy en huida? ¿Dónde voy a perderme
ebria de luz, de sol, de inquietud y de pena?

Ni un alma, ni un encuentro en el camino de oro.
Galopa mi caballo... de finísimas perlas
me salpica la mar, mientras me azota el rostro
batida por el viento la loca cabellera.

En el espacio forman las gaviotas errantes
un prolongado manto de dulces alas trémulas,
y el mar es como un lago que canta y se adormece
tras de una larga cólera desordenada y fiera.

En deleitoso baño de paz y de luz clara
se aduermen mis delirios... Hay singular belleza
en todo, en todo, aun en el amenazante
fantasma, que simula aquella roca negra.

Parece que respiro el alma del crepúsculo,
que me han nacido alas...

En lo alto, una estrella
se abre como un jazmín...

Galopa mi caballo,
galopa mi caballo, por la playa desierta!

Ejercicio

Bondad y habitabilidad del silencio

Materiales:

- Libro.
- Papel.
- Lápiz.

Actividad:

Paso 1: «Escucharse». Disponerse en círculos. La habitación debe estar cerrada en puertas y ventanas si fuera posible, y avisar en las salas cercanas que se requiere de silencio para una actividad. Todos los participantes estarán sentados. La instrucción para comenzar será: iniciar el trabajo con taponos en los oídos y durante un minuto, en que ambas manos estén sobre el pecho, respirar lentamente, con los ojos cerrados intentando percibir los sonidos que emanan del cuerpo de cada uno.

Paso 2: «Lectura atenta». Proceder a retirar los taponos, si fuera posible escoger a un voluntario para la lectura pausada del poema «Elogio del silencio».

Paso 3: «Escritura: 7 minutos». Imagina que estás recostado(a) en tu cama, no hay nadie más en tu casa, no hay ruidos, está todo calmo, intenta pensar en el tema que en primer lugar podría ayudarte en ese instante a percibirte acompañada(o), intenta explicarlo.

Paso 4: «Compartir la experiencia: 5 minutos». Compartir la experiencia en voz alta, dando opción a leer lo escrito.

Ejercicio

Bondad y habitabilidad del silencio

Paso 5: «Ejercicio en voz alta». El facilitador(a) pregunta a los participantes y solicita se expresen voluntariamente: ¿Qué situación puedes recordar ahora en que un silencio completo fue un buen momento para ti? Explícalo, por favor.

Paso 6: «Recomendación para la casa». El facilitador(a), recomienda a los participantes memorizar algunos versos del libro y los entrega escrito en papelitos breves para llevar en la billetera y poder recordar en momentos en que la soledad de un instante cualquiera se vuelva incómoda (ejemplo: la fila de un banco, una sala de espera de cualquier tipo, etc.).

Fragmentos de lectura sugeridos:

Elogio del silencio (pág. 24)

El silencio es algo suave:
seda, raso, terciopelo.
¿Por qué le temen los hombres
si es tan amable el Silencio?

¿De dónde viene este mago
rodeado de encantamientos,
con su cortejo intangible
de sueños y de secretos?

¿De los abismos del mundo
o de los valles del cielo?
Para llegar a las almas,
¿cómo ha encontrado el sendero? (...)

Textos recomendados para memorizar y leer en casa:

1.- (...) El Silencio es lo más alto
porque siempre es lo más bueno... (...)

2.- (...) Cuando se eleva a las altas
cimas vuestro pensamiento
y tenéis las almas limpias,
serenos los sentimientos, (...)

Ejercicio Naturaleza inmanente y eco- narración 1

Actividad:

Paso 1: «Contemplando la luna». En lo posible recostarse en camilla o sillón, cerrar los ojos, poner ambas manos en el pecho, sintiendo cómo se mueven al ritmo de la respiración, tratar de recordar alguna ocasión en que una posición semejante permitió contemplar la luna. Si no aparece ningún recuerdo parecido, imaginar que es de noche y lo estamos haciendo justo ahora (2 minutos).

Paso 2: «Lectura significativa en duplas». Si fuera posible, se mantendrá la misma posición y el facilitador(a) leerá lentamente las páginas 82 y 83 del libro. Si eso no fuera posible, se recomienda mantener el ejercicio entre dos participantes, donde uno lee y otro escucha y luego intercambian.

Paso 3: «Conversación del significado de la luna en nuestras vidas». En 2 a 3 minutos nos disponemos a conversar, con mentalidad de apertura, sobre lo que ha significado la luna para cada uno de los participantes. Tratamos de traer a la mente recuerdos de veranos, de luna llena, de luna diurna, de maternidades, de la luna cerca del mar reflejándose, etc.

Ejercicio

Naturaleza inmanente y eco-narración 1

Actividad:

Paso 4: «Escritura y utilización de palabras definidas, 7 minutos». Cuenta una historia personal o de alguien que hayas conocido en relación a la luna, puede ser una leyenda, un mito, algo misterioso o muy concreto. Utiliza en tu relato alguna de las siguientes palabras: noche, reflejo, luna llena, luna en la ciudad, luna en las montañas, luna en el mar.

Paso 5: «Plenario y cierre guiado por el facilitador(a), 5 minutos». Se invitará a los participantes a contar su experiencia de escucha o de lectura oral, así como también se hará una invitación a leer o compartir los textos logrados en el ejercicio. Finalmente, el facilitador(a) hará un cierre, puntualizando en los ejes centrales y descubrimientos hechos por los participantes.

Fragmentos de lectura sugeridos:

Invitación al viaje (Pág. 82-83)

(...) Redonda y blanca la luna
tiende su puente imposible
por entre la noche oscura

Nadie se lanza por él.
Ya no somos los románticos
adolescentes de ayer.

La luna nos hace señas
con su foco de luz fija:
ya no creemos en ella.

Se agotó la fantasía.
Ya no le contamos nada,
ya no es nuestra luna amiga.

Llevamos amores dentro,
pero la luna no sabe:
nos hemos vuelto discretos.

Aprovechando del ocio
de nuestra noches de mar,
quiere volver por nosotros.

Mentiroso disco blanco,
ya no creemos en ti:
crecimos ya demasiado.

Riela la luna en el cielo
y con trémulos de luz
nos tiende puentes de ensueño.

Viaje que nos vuelen niños
románticos...Ya miramos a
la luna con cariño!

Si el viaje se prolongara,
nos cogería la luna entre
sus mallas de plata (...)

Ejercicio Naturaleza inmanente y eco- narración 2

Materiales:

- Papel lustre.
- Asiento cómodo.

Actividad:

Paso 1: «Simulación marítima, calma y contemplación», 2 minutos para la confección de material y 2 minutos para el trabajo corporal. Los participantes tendrán papeles lustre de diversos colores para elegir y se les enseñará a realizar un barco simple de papel. En lo posible, se dispondrán de una forma cómoda, con sonidos ambientales propios del mar mediante algún celular o dispositivo. Los participantes cerrarán los ojos y recostados observarán su respiración. Sostendrán el barco en su cuerpo, en el abdomen y con los ojos cerrados y recostados, tratarán de simular que el barco viaja sin rumbo y los movimientos del mar son sus respiraciones.

Paso 2: «Lectura grupal». 1 minuto y medio el facilitador(a) se ubicará en algún lugar central de la sala donde están los participantes, quienes en lo posible se dispondrán en posición muy cómoda para recibir la lectura pausada. Si les fuera cómodo es opcional que mantengan los ojos cerrados. El facilitador(a) leerá el poema 9, que comienza en página 85 y termina en la primera parte de la 86.

Ejercicio

Naturaleza inmanente y eco-narración 2

Actividad:

Paso 3: «Conversatorio breve respecto a la lectura, exploración pintura y breve explicación obra Valparaíso 1886 de Juan Francisco González, Museo Baburizza». Se preguntará entre los participantes quién desea contar su experiencia de la lectura y si acaso ello ha traído a su memoria alguna idea, recuerdo o imaginación. Lo mismo con la pintura que se muestra.

Paso 4: «Escritura : 7 minutos». Se dispondrán en la mesa diversas fotografías de Valparaíso, en las cuales el elemento común sea el mar y el puerto. Los participantes podrán contemplar y elegir una de ellas, la cual describirán a su manera en un ejercicio de escritura, durante 7 minutos, incluyendo una historia personal relacionada con la temática.

Paso 5: «Plenario y cierre guiado por moderador(a), 5 minutos». Voluntariamente se leerán textos producidos en el ejercicio y compartirán experiencias de la escucha, visionado y escritura con los participantes.

Fragmentos de lectura sugeridos:

Invitación al viaje (pág. 85-56)

(...) Doce días de andar el barco
para arribar al puerto.
Como un animal fatigado
se arrima al malecón desierto
y respira (roncos pitazos)
arrojando, humo negro, el aliento.

Pobre barco! bestia cansada,
sobre su lomo me paseo
acariciando suavemente
su crin de maderas y hierro.

El puerto se ha inmutado apenas,
está tan habituado el puerto
al acezar desfalleciendo
de los grandes camellos del océano!

Sudan chorros de agua sus ijares
y compadecidos los negros
desfilan, entrando en su vientre
por cientos,
llevándoles cestas cargadas
de oscuras frutas, carbón, su alimento.
De lejos, es un edén verde y oro
la estampa luminosa del puerto.
Llegan barcos de sitios próximos
con menos jadeo en el pecho,
África blanquea las casas
y dora y endulza los techos.
Indios, negros, blancos y la inquieta
curiosidad del extranjero!

Desde el corazón de las calles
miramos el mar con recelo
y apegado a los muelles, cansado,
nuestro bondadoso camello

ahíto de carbón, se duerme
con los ijares secos.
Mañana de alba, descansado,
estará en movimiento
hacia un puerto mejor, hacia el puerto
donde está fijo nuestro ensueño
y donde dejaremos, ingratos
a la bestia de jarcia y hierro
sin volver los ojos a ella
ni dedicarle ni un recuerdo! (...)

LIBRO

La pasión y la condena. Viaje en torno a una mesa de trabajo. Juan Villoro.



Ejercicio 1

Materiales:

- Libro *La pasión y la condena*.

-Papel.

-Lápiz.

Actividad:

Paso 1: Sentarse cómodamente, espalda apoyada en respaldo, pies en el suelo, sentir la respiración, realizar un suspiro, cerrar los ojos y disponerse a escuchar.

Paso 2: Generar disposición a escuchar. Pedirles que se sienten cómodamente, que apoyen su espalda en el respaldo y los pies en el suelo, y luego que cierren los ojos y realicen tres respiraciones profundas.

Paso 3: Solicitar a un voluntario(a) que lea el fragmento seleccionado en voz alta.

Paso 4: Hacer grupos de 3 personas y conversar sobre el texto leído, compartiendo su opinión sobre lo que se expresa en el texto y discutir sobre las distintas visiones.

Paso 5: Plenario. Una persona por grupo resume lo conversado.

Paso 6: Facilitador(a) genera un cierre, integrando las ideas, reflexiones y nuevas preguntas que surjan de la conversación.

Fragmentos de lectura sugeridos:

Pág. 41: El director de orquesta Arthur Honegger sufrió un sobresalto cuando fue invitado a formar una orquesta en la cárcel. Como los presos carecían de preparación musical, tuvo que juzgarlos por su sensibilidad y su predisposición a crear. Cuando entregó la lista de músicos seleccionados, el director le hizo esta alarmante aclaración: «Ha creado usted una orquesta de asesinos».

Excelsos escritores han sido criminales, políticos corruptos, alcohólicos perdidos, pederastas, traidores, usureros, fanáticos fascistas o simplemente malos esposos y pésimos padres.

Los desarreglos morales de los genios han sido tan frecuentes como sus logros en la fantasía. ¿Las perturbaciones psicológicas favorecen la rara actividad de concebir un orden paralelo modificable a voluntad? Una vez superados los rigores de la disciplina y la angustia de la página en blanco, el novelista puede actuar como una deidad veleidosa o un tirano inflexible.

Ejercicio 2

Materiales:

-Libro *La pasión y la condena*.

-Papel.

-Lápiz.

-Imagen de «El baile de los que sobran» (pág. 39).

Actividad:

Paso 1: Sentarse cómodamente, espalda apoyada en respaldo, pies en el suelo, sentir la respiración, realizar un suspiro, cerrar los ojos y disponerse a escuchar.

Paso 2: Solicitar a un voluntario(a) que lea el fragmento seleccionado en voz alta.

Paso 3: Observar con detención la imagen de «El baile de los que sobran».

Paso 4: Escribir en 5 a 10 minutos sobre alguna experiencia, idea o lo que sea, en relación con la lectura e imagen revisadas. Recordar a los participantes que es una escritura libre, y que la lectura posterior de sus textos es voluntaria.

Paso 5: Conversar acerca de la experiencia de la lectura y escritura, leer de forma voluntaria los textos escritos durante la actividad.

Paso 6: Moderador(a) genera un cierre, integrando las ideas, reflexiones y nuevas preguntas que surjan de la conversación.

Fragmentos de lectura sugeridos:

Pág. 16:

El sitio de la escritura merece ser visto como uno de los enigmas de lo infraordinario que tanto interesaron a Georges Perec. Lo extraño puede surgir en las situaciones más banales.

Todos los días las familias enfrentan a un doméstico dilema metafísico: la desaparición de un calcetín. Sin que intervenga un proceso sobrenatural, una prenda pierde a su pareja. Por más pequeño que sea el domicilio y más controlada que estén la cesta de la ropa sucia y la zona de lavado, el escape resulta posible. No se trata de un robo porque nadie quiere un solo calcetín. Estamos ante una fragmentación de lo habitual, tan rara como encontrar media camisa en un armario. Sin dejar rastro, un calcetín se esfuma hacia otra dimensión. ¿Existe un universo paralelo donde todos los calcetines son impares? Lo cierto es que algunos se divorcian o enviudan sin explicación posible. Conjuramos su pérdida con un hechizo casero: anudamos calcetines impares por si algún día vuelven los faltantes.

Imagen ejercicio 2



«El baile de los que sobran»

Gabriel Holzapfel

Ejercicio 3

Materiales:

-Libro *La pasión y la condena*.

-Papel.

-Lápiz.

-Imagen.

Actividad:

Paso 1: Sentarse cómodamente, espalda apoyada en respaldo, pies en el suelo, sentir la respiración, realizar un suspiro, cerrar los ojos y disponerse a escuchar.

Paso 2: Compartir con los participantes la siguiente explicación sobre el escritor Fernando Pessoa y sus heterónimos. Pessoa fue un poeta portugués, que escribió con nombres ficticios muchos de sus poemas. Estos distintos nombres son los llamados heterónimos, los cuales eran personajes dotados de una biografía particular y una manera especial de escritura. El tipo de poemas que escribía dependía del nombre que utilizaba. Por ello se ha dicho que Pessoa no era un genio, era varios genios. Sus más famosos heterónimos fueron Alberto Caeiro (Un huérfano nacido en el campo, de corta vida, que valora la sencillez y el gusto por la naturaleza), Álvaro de Campos (un ingeniero que nunca ejerció su profesión) y Ricardo Reis (Un médico portugués, que migró alrededor de los 30 años a Brasil, debido a que Portugal proclamó la República, lo que iba en contra de su visión monárquica).

Paso 3: Solicitar a un voluntario(a) que lea el fragmento seleccionado en voz alta.

Ejercicio 3

Actividad:

Paso 4: Observar con detención la imagen de los heterónimos.

Paso 5: Escribir en 5 a 10 minutos sobre la idea de ser o haber sido una persona distinta, en el pasado, presente y futuro.

Paso 6: Plenario y una persona por grupo resume lo conversado.

Paso 7: Facilitador(a) genera un cierre, integrando las ideas, reflexiones y nuevas preguntas que surjan de la conversación.

Fragmentos de lectura sugeridos:

Pág. 30:

La persona que escribe no es la misma que vive. Fernando Pessoa llevó esta circunstancia a un grado superior. Ante la ausencia de precursores en la tradición portuguesa, decidió crearlos. Concibió la poesía y las vidas de los poetas que debían justificarlo. A través de sus variados heterónimos fue muchos autores. Curiosamente, este ser múltiple llevó una vida retraída, melancólica, austera. Octavio Paz lo llamó como puntería "el desconocido de sí mismo". Pessoa enfrentó el destino como quien vive de prestado y no puede intervenir. Ese aislamiento radical le permitió convertirse en el solitario que convivía en su interior con mucha gente.

Imagen ejercicio 3



Fuente de la imagen: <http://dinora-lu.blogspot.com>

Ejercicio 4

Materiales:

-Libro *La pasión y la condena*.

-Papel.

-Lápiz.

Actividad:

Paso 1: Sentarse cómodamente, espalda apoyada en respaldo, pies en el suelo, sentir la respiración, realizar un suspiro, cerrar los ojos y disponerse a escuchar.

Paso 2: Solicitar a un voluntario(a) que lea el fragmento seleccionado en voz alta.

Paso 3: Meditar sobre la lectura y escribir en 5 a 10 minutos un texto (historia, descripción de paisaje, personas o lo que se desee) mirando la pared de enfrente.

Paso 4: Conversar acerca de la experiencia de la lectura y escritura, leer de forma voluntaria los textos que ellos mismos escribieron.

Paso 5: Facilitador(a) genera un cierre, integrando las ideas, reflexiones y nuevas preguntas que surjan de la conversación.

Fragmentos de lectura sugeridos:

Pág. 30:

Las virtudes del ambiente no siempre estimulan la creación. En un estudio con vista al mar es más difícil concentrar la vista en los papeles. Un cuento de Ricardo Piglia trata de dos enfermos que comparten un cuarto. Uno de ellos está cerca de la ventana y describe las intrincadas maravillas que puede observar desde ahí. Cuando el enfermo que ha escuchado las historias puede acercarse a la ventana, descubre que da a un muro. El paisaje había sido inventado por el otro enfermo. Seguramente, la contemplación real de un escenario fabuloso habría desatado menos historias.

Participaron en esta guía

Elaboración y edición

Rodrigo Vergara
Pía Flores
Rebecca Oyanedel
Pamela Jofré

Corrección de estilo

Constanza Castillo

