

# 13

## **Cómo contar tu historia**

## TEMA 12

### Cómo contar tu historia

Anota la fecha de hoy:

¿Cuánto dura esta clase? 3 horas.

¿Quiénes son los profesores?



Javier  
Siedlecki

### ¿De qué vamos a hablar?

- + Actividad 1. Nos presentamos .....212
- + Actividad 2. Qué historias nos gustan y por qué .....213
- + Actividad 3. Vamos a construir una historia .....215
- + Actividad 4. Entrevista a un compañero .....217
- + Actividad 5. Contar nuestra propia historia.....218

## Ten en cuenta para esta sesión

Esta sesión es práctica.

Esto significa que vamos a hacer actividades entre todos para aprender.

Queremos aprender el valor que tienen las historias para promover el cambio.

Queremos aprender a contar nuestra propia historia o experiencia.

Organizaremos muchas actividades en grupo o por parejas.

Vamos a utilizar muchos ejemplos

y vamos a aprender también usando técnicas de teatro.

## Actividad 1. Nos presentamos

1. Debes decir quién eres, qué esperas de esta sesión y qué opinas del curso de formación “Yo también cuento”.
2. Habla de por qué tu historia es importante para ti y para los demás.

## **Actividad 2. Qué historias nos gustan y por qué**

Piensa en las historias que más te gusta.

Vamos a hablar de ellas entre todos.

Vamos a ver en qué cosas se parecen todas las historias  
y qué es lo que más nos gusta de ellas.

Todos vamos a participar y nos sentiremos parte de la actividad.

Al final, vemos un vídeo y hablamos de lo que hemos visto.

Suele ocurrir que vivimos las cosas que pasan a nuestro alrededor  
cómo una historia.

Pensamos sobre este tema.

## ¿Por qué es importante contar una historia?

Una historia puede ayudarnos:

- ▶ Para convencer a otra persona.
- ▶ Para animarla.
- ▶ Para que se dé cuenta de algo. Lo llamamos sensibilización.

Una historia tiene 3 partes:

### ▶ El principio

Sirve para saber quién es el protagonista de la historia, es decir, el personaje más importante.

También nos sirve para saber dónde y cuándo ocurre la historia.

### ▶ El nudo

El nudo es el momento más importante de la historia.

El nudo es el momento del conflicto

o el problema que el protagonista debe superar.

### ▶ El desenlace

El desenlace es el final de la historia.

En el desenlace hay una solución al problema o al conflicto.

El desenlace es un cambio de la situación del protagonista comparado por el principio.

Hay ideas que son difíciles de explicar y algunas personas pueden tener problemas para entenderlas. Podemos contar una historia para que esas personas puedan entender mejor una idea.

### Actividad 3. Vamos a construir una historia

Vamos a construir nuestra historia con las siguientes partes:

Empezamos con:

Había una vez.....  
.....

Aparece el nudo o problema:

Hasta que un día.....  
.....

Entonces,.....  
.....

Llega el desenlace:

Hasta que al inal.....  
.....

#### ¿Cuándo es buena una historia?

Una historia es buena cuando nos interesa  
y nos gusta desde el principio hasta el final.

Una historia es buena cuando nos emociona al final  
o sentimos empatía con los personajes.

Una emoción es una sensación muy fuerte de mucha alegría o tristeza  
porque pasa algo bueno o malo.

La empatía es una situación en la que una persona se pone en lugar de otra  
y coincide con sus sentimientos.

Por ejemplo, cuando estamos viendo una película de terror y sentimos miedo  
como el personaje.

### ¿Qué aprendemos de las historias?

Nosotros aprendemos dos cosas de las historias:

- ▶ Nuestra historia es única, es decir, nadie la puede repetir. Por eso, nuestra historia es importante.
- ▶ Las historias son verdaderas.  
Las historias nos producen sentimientos  
y nadie puede decirnos que nuestros sentimientos son mentira.

### Piensa en estas frases:

- ▶ La escritora Isak Dinesen dijo:  
Ser persona es tener algo que contar.
- ▶ La artista Maya Angelou dijo:  
Sabemos que la gente olvidará lo que dijiste,  
olvidará lo que hiciste,  
pero nunca olvidará que les hiciste sentir.



## **Actividad 4. Entrevista a un compañero**

Vamos a ponernos en parejas.

Los profesores no dan unas ideas para hacer una entrevista a nuestro compañero o nuestra compañera.

### **¿Qué queremos conseguir con la entrevista?**

Queremos saber más cosas de la otra persona:

- ▶ Su carácter.
- ▶ Sus intereses y sus gustos.
- ▶ Sus motivaciones, es decir, qué le mueve a hacer cosas.

Debes empezar con una pregunta fácil y luego hacer más preguntas sobre la respuesta que te da.

### **¿Qué vamos a aprender?**

- ▶ Vamos a aprender a escuchar a la otra persona.
- ▶ Vamos a aprender a contar la historia de la otra persona.
- ▶ Vamos a aprender a escuchar nuestra historia contada por otra persona.

## **Actividad 5. Contar nuestra propia historia.**

Vamos a pensar en un recuerdo de nuestra vida y luego lo vamos a contar al grupo.

### **Paso 1.**

Piensa en un recuerdo, por ejemplo, algo que te divierte, algo que te hizo feliz, algo que te guste recordar.

### **Paso 2.**

Nos repartimos en grupos de 4 o 5 personas.

Vamos a contar nuestro recuerdo como una historia con sus 3 partes: el principio, el nudo y el desenlace.

### **Paso 3.**

Comparte la historia de tu recuerdo con todas las personas del curso.

Explica:

- ▶ Qué resultado tuvo esa historia en tu vida.
- ▶ Qué sentiste en ese momento de tu vida.
- ▶ Qué sientes ahora cuando lo recuerdas.

**EDITA** **Plena Inclusión Madrid**  
Avenida Ciudad de Barcelona, 108  
Escalera 2. Bajo D.  
28007 MADRID  
Teléfono: 91 501 83 35  
Email: [info@plenamadrid.org](mailto:info@plenamadrid.org)  
Web: [www.plenamadrid.org](http://www.plenamadrid.org)

**AUTORES** Jose M<sup>a</sup> Jiménez  
Belén Martínez  
María Gómez-Carrillo  
Irene Vicente  
Chisco Fernández  
Victor Núñez  
Concha Lorenzana  
Ana González  
Javier Siedlecki  
Brt News

**COORDINACIÓN** **Plena Inclusión Madrid**  
Jose M<sup>a</sup> Jiménez  
María Gómez-Carrillo

**ADAPTACIÓN A LECTURA FÁCIL** Servicio Adapta – Plena Inclusión Madrid

**VALIDACIÓN DE TEXTOS** Servicio Adapta – Adisli  
Servicio Adapta – Apama  
Servicio Adapta – Aspacen  
Servicio Adapta – Fundación Ademo  
Servicio Adapta – Fundación Aprocor  
Servicio Adapta – Grupo Amás

**COLABORA** **Fundación Repsol**  
**DISEÑO Y MAQUETACIÓN** Ana González Mariscal  
**DEPÓSITO LEGAL** **M-10118-2018**