DIGIMI

Digital Storytelling for migrant integration

GUÍA METODOLÓGICA

Narración Digital para la Integración Social

Created by

STORY TELLING CENTRE

cesie

Center for Social Innovation

eurotraining

BildungsLAB HANDS & MINDS LEARNING CENTER

symplexis

UNIVERSIDADE LUSÓFONA

compass GmbH

DIVERSITY DEVELOPMENT GROUP

CIBER VOLUNTARIOS.org

Co-funded by the AMIF Programme of the European Union

This project has been funded with support from the European Commission, AMIF (Asylum, Migration and Integration Fund) Union Actions Programme. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein [AMIF-2019-AG-CALL. Project number: 957777].

Storytelling Digital para la Integración Social: Guía Metodológica

1. Introducción

El proyecto DIGIMI está centrado en generar un impacto social, principalmente con el desarrollo de comunidades fuertes y resilientes a través del contacto las relaciones entre diversos grupos dentro de esas comunidades: personas recién llegadas y personas residentes en éstas desde tiempo atrás. Creemos que el impacto social solamente puede ser alcanzado si se presta atención tanto a cada persona en sí, como a las interacciones de las diversas personas participantes.
Es por esto que no nos centramos sólo en los principios de creación del impacto social mediante el storytelling, también en cómo el storytelling puede contribuir al desarrollo personal, el empoderamiento y -como resultado final- la resiliencia.

La metodología empleada incluye un marco teórico sobre el storytelling para la integración social, como herramientas prácticas que ayudarán a los y las profesoras a desarrollar este tipo de talleres en concreto.

Tabla de contenidos

Storytelling digital para la Integración Social: Guía Metodológica

1. Introducción

2. Fundamentos teóricos del Storytelling para la integración
    - Impacto social y personal del storytelling
    - i. Pensando en etiquetas, teniendo prejuicios
    - ii. Trauma y salud mental
    - iii. Rememorando
    - iv. Dramaturgia de la historia personal
    - v. El peligro de la historia única

3. Kit de herramientas para llevar un taller de Storytelling Digital para la Integración Social
    - i. Crear un clima seguro para compartir experiencias
    - ii. Manejar situaciones de emergencia
        - Crisis
        - Trauma
        - Conflicto
    - iii. Comprometer en la participación en el storytelling digital para la integración social

4. Principios del Storytelling
    - i. Diario de un Héroe, por Barel (2020, p.17)
    - ii. Estructura simplificada de una historia, por Barel (2020, p.20)
    - iii. Storytelling digital

Referencias

2. Fundamentos teóricos del Storytelling para la integración

Impacto social y personal del storytelling

De acuerdo con el filósofo irlandés Richard Keneardy: “Para las personas, contar su historia es tan fundamental como comer. En realidad, es incluso más fundamental, porque la comida nos mantiene con vida, pero las historias dan valor a nuestras vidas. Las historias son las que nos hacen a los seres humanos lo que somos”.

El impacto social es sobre la transformación social y el cambio comportamental colectivo. En otras palabras: ¿Cómo podemos conectar el ‘quién soy’, con ‘quién eres tú’ y con ‘quiénes somos como sociedad’? Como las personas tienden a apreciar más a miembros de sus grupos sociales que a las personas que se encuentran fuera de estos, existen opiniones sesgadas en favor de ‘los nuestros’ y en contra de ‘el/los otro/s’(Hewstone, Rubin, & Willis, 2002). Creamos, entonces, suposiciones y etiquetas para identificar a ‘otros’ a la vez que

reforzamos nuestra identidad propia. Investigaciones han mostrado que la fortaleza de la identificación grupal es influenciable (Kelly, 1993). Habitualmente, existe una asimetría entre grupos mayoritarios y grupos minoritarios -o minorías-, como en el caso de las personas de origen extranjero y las 'personas indígenas'. La fortaleza de identificarse dentro de estos grupos de mayorías o minorías influencia el conflicto entre ambas de forma potencial. Este es el punto exacto en el que deben entrar los proyectos de storytelling. Motiva a las personas a superar las diferencias entre ellas, y los posibles conflictos consecuencia de las mismas, mediante la conexión intergrupal al contar las historias.

El cambio social que pretendemos alcanzar con la utilización del storytelling, pretende fomentar el respeto entre las personas. Estar o no estar de acuerdo entre nosotros es un paso importante para la convivencia social. El momento en que te encuentras en esta fase, es cuando empiezas a relacionarte, a escuchar y conocer las historias de la gente y a respetar que sean exteriorizadas. Cómo difiere un relato cuando se cuenta sobre alguien, de cuando es compartido a los demás por la protagonista. Qué diferente es esto en otras situaciones, donde las historias son contadas en tercera persona en lugar de en primera persona. La gente suele descubrir rápidamente que tienen más en común de lo que habían pensado previamente, incluso puede que descubran que el conflicto que parecen tener está basado en dichas semejanzas.

Empleando el Storytelling, técnica practicada por el ser humano desde hace entre 50.000 y 135.000 años, estamos permitiendo que los grupos sociales redescubran su historia. Empezamos por rescatar el pasado, trabajando en los recuerdos a través de diversos ejercicios y métodos. Primeramente, se enfatizan los recuerdos bonitos, pero pronto parece hacerse hueco en la habitación para hechos menos positivos, los rechazos y el aguante que se ha experimentado. Hasta cierto punto, traemos esas memorias al presente. ¿Qué quiere decir esto? ¿Qué te ha enseñado el tener que lidiar con el rechazo, o qué te ha traído la ayuda y el apoyo de otros? Como describimos más adelante, el Diario de un héroe es una herramienta poderosa en este proceso, porque pinta escenarios y puede dar un significado claro a lo que el curso de la vida de una persona se refiere (Barel, 2021, p. 62).

i. Pensando en etiquetas, teniendo prejuicios

Alain van Hiel de la Universidad de Ghent (Departamento de Desarrollo y Psicología Social) y su equipo argumentan que todo el mundo es racista. El grupo de investigación concluye esto de la observación de que todos y todas crecemos en entornos concretos diferentes -lo que se conoce por pertenencia de grupo- y aprendemos normas y valores comunes desde una edad temprana. De forma instintiva, entendemos lo 'desconocido' o 'forastero' como posible amenaza, lo que suele desembocar en pensamientos discriminatorios. Sin embargo, también dejan claro que el hecho de ser racistas por naturaleza, no frena las interacciones saludables, la cooperación fructífera, incluso la amistad con 'el otro'. Esto solamente puede darse, en caso de que la gente se reúna bajo las siguientes condiciones:

- Un contexto para la reunión grupal donde todos los grupos tengan el mismo estatus.
- Personal facilitador que permita interacciones entre todos los miembros de los diferentes grupos.
- Los miembros de diferentes grupos deben trabajar conjuntamente para lograr un objetivo común.
- Normas sociales comunitarias que apoyen estas relaciones, en general como orientación positiva hacia este tipo de interacciones.

ii. Trauma y salud mental

El bienestar mental y la resiliencia se benefician constantemente de mantener viva la colección de historias. Estos relatos no tienen que ser siempre aventuras grandes y emocionantes. Hay valor en las historias que a priori parecen pequeñas o insignificantes. Al igual que no tienen que ser todo eventos positivos. Incluso, especialmente, historias sobre contratiempos añaden encanto. Pasado, presente y futuro se visualizan en la misma línea, aportando las bases para la toma de acción, a pequeña o gran escala. Si esa historia resulta escuchada, ésta rápidamente gana valor y el o la narradora desarrolla resiliencia mental[1]. Esto permite a la

[1]En terapia narrativa, esto también se denomina como ceremonia de definición. Dichas ceremonias son rituales que dan a conocer y potencian la vida de las personas (White. p. 135). Michael White escribe extensamente sobre esto en su libro Práctica Narrativa.

persona protagonista ‘existir’ de nuevo -ser visible-, por tanto, volver a tener visión de un futuro para ella (Barel, 2021, p.73).

iii. Rememorando

La palabra rememorar hace referencia a re-experimentar. El momento en el que recuerdas una historia de tu pasado, vuelves a vivir ese momento en tu cabeza. En línea con lo que describimos del pasado, presente y futuro, el concepto de rememorar es el de traer el pasado al aquí y ahora. Lo bueno de esto es que puedes elegir de tus memorias pasadas, sobre cuáles quieres pavimentar tu camino, tu futuro. La reflexión sobre los recuerdos que decidimos llevar con nosotros, puede llevar a una infinidad de nuevas perspectivas y percepciones. Contribuye al desarrollo de un sentido polifónico de la identidad - lo que es diametralmente opuesto a la historia única - y establece la base para dar significado a la existencia de uno mismo y de una misma, crear coherencia y poner la vida en orden. Rememorar nos permite moldear nuestra vida y extender su figura al pasado y al futuro[2].

iv. Dramaturgia de la historia personal

Nuestro método de trabajo está basado en el supuesto de que todo el mundo pueda extraer un significado sobre su propia vida y, de este modo, incrementar su expectación sobre ésta, como en una dramaturgia. Esto hace más fácil lidiar con lo impredecible. Vivir es aprender a lidiar de forma constructiva con el cambio y la incertidumbre, con las cosas sobre las que no podemos influir. Dar un significado a cada historia facilita ese manejo del cambio, y se conoce como participar activamente en la dramaturgia de la vida. Resultando lo contrario a cargar con toda la responsabilidad de lo que ocurra.

Las historias del pasado son el verdadero material de investigación cuando quieres mapear el viaje de tu vida y cargarte de munición para un desarrollo futuro. Aquellas historias consisten en un amplio repertorio de recuerdos. No todas ellas cuentan con el mismo valor, incluso muchas de ellas casi han sido olvidadas. Pero también hay recuerdos que permanecen en la superficie, porque están ligadas a algo preciado o, por el contrario, a momentos muy desagradables. Normalmente estos son los momentos de grandes cambios, por ejemplo mudanzas, nacimientos, matrimonios o pérdidas. Eventos que han marcado periodos transicionales. Algunas veces estas marcas también son recuerdos de pequeñas cosas.

Cuando empezamos a trabajar en storytelling, lo primero que hacemos es traer recuerdos pasados, poco a poco, de momentos hermosos, pero también de apuros y momentos de dificultad. Mapeamos estos recuerdos y los traemos al presente. Este proceso se basa en ponerle nombre al significado de cada recuerdo -a menudo dejándolo por escrito- y traduciendo esos momentos en el aquí y ahora de la persona protagonista. Los y las narradoras empiezan a darse cuenta de cómo esas historias les han hecho sombra y cómo pueden aprender de estas experiencias para su presente. Les entrenamos para que se vuelvan dramaturgos y dramaturgas de sus propias vidas. Tener voz está relacionado con verse autores y autoras de su propia historia. Por tanto, proveerles de una plataforma para storytellers les permite controlar la forma en la que sus experiencias son expuestas e interpretadas y finalmente reclamar su espacio en la sociedad (Barel, 2021, p. 54).

v. El peligro de la ‘historia única’

En línea con la idea fundamental de que decidir por uno mismo o misma qué forma parte de tu identidad y qué no, así como la influencia de las narrativas en este proceso, es importante hablar sobre un aspecto clave que puede poner en peligro el bienestar personal a lo largo del camino. Nos referimos a la llamada ‘historia única’. Con una historia única queremos decir que se pone todo el foco en una sola línea argumental del hecho (Barel, 2020, p.60).

La ‘historia única’ puede provenir de uno mismo o misma como de fuera, aunque siempre se manifiesta desde dentro, desde el ‘yo’. El sentido puede ser, sin embargo, interno o externo. La primera posibilidad parece clara y aparece explicada más adelante. Pero no debemos olvidar que la gente normalmente internaliza algo que es impuesto previamente en ella por la sociedad, en multitud de formas. Cuando uno es constantemente marginado por un grupo, aparece la posibilidad de que se desarrolle el autoconcepto y el comportamiento acorde al hecho.

---

[2] Myerhoff, B. *Life history amongst the Elderly, Performance Visibility and remembering*. En Ruby, j. (red.) Una grieta en el espejo: Perspectivas Reflexivas en Antropología, Philadelphia 1982, p. 111

Esto puede pasar tanto a nivel individual como colectivo (Barel, 2020, p. 60). Resulta fácil poner esto en el contexto del proyecto DIGIMI. Las personas recién llegadas son constantemente etiquetadas como 'forasteras', en prácticamente todo lo que hacen. Algunas veces, se palpa en las preguntas que se les hacen: ¿de dónde eres? Cuando nos preguntan esto repetidamente en el día, es difícil escapar de identificarse con la única historia a la que te ves forzado o forzada a contar reiteradamente.

3. Kit de herramientas para llevar un taller de Storytelling Digital para la Integración Social

i. Crear un clima seguro para compartir experiencias

Es de gran importancia crear un espacio seguro (físico y mental) para todas las personas que compartan sus historias. Las metas y los pasos del proceso del storytelling debe ser elaborado de forma muy transparente, así como permitir a los y las narradoras tener el control sobre su propia narrativa y cómo ésta es proyectada.

El espacio físico debe ser cuidadosamente seleccionado, en base a los criterios de accesibilidad, conveniencia, ventilación, etc. Las personas participantes deben tener una bienvenida acogedora a las sesiones. Algunas dinámicas para romper el hielo o abrir conversaciones pueden mejorar la comunicación grupal. Hay que asegurarse que la composición del grupo es inclusiva y diversa en términos de género, edad, raza, religión, ideología, o cualquier otra forma de discriminación (Axtell, 2019).

Primeramente, un buen punto de partida es el establecimiento de límites y expectativas/ pautas y normas básicas, de forma conjunta: sobre el modo de communication e interacción mutua, la forma en la que la información es compartida fuera del grupo (particularmente el entendimiento de la confidencialidad), aspectos prácticos en los que se van a asegurar reuniones efectivas y normas para la toma de decisiones (Lal, Donnelly and Shin, 2014). Los códigos de ética del RGPD y la videografía durante los talleres de storytelling digital se deben debatir y consensuar en grupo, inclusive la negociación de cómo trabajar con esas historias (Lal, Donnelly and Shin, 2014). El enfoque es el de minimización de riesgos y maximización de beneficios para los y las participantes, garantizando la confidencialidad.

Como personal facilitador, somos conscientes de nuestra postura y enfoque para la facilitación, reconociendo y respetando los desafíos a los que las personas participantes se enfrentan viniendo a contar sus experiencias. Solicitar a tu equipo permiso para continuar con la conversación cuando ésta diverge o entra en repetición, alentar a las personas que no han hablado aún para hacerlo, contener a las personas que están dominando la conversación, preguntar de forma clara cuando le pides a alguien que desarrolle su respuesta. Lo que es más, empoderar al equipo recordándoles que tienen permiso para: preguntar en cualquier momento, invitar a compañeros y compañeras a participar, pedir que se dedique más tiempo a un tema específico, pedir a otras personas que cuenten más sobre su situación, expresar preocupaciones que no hayan afrontado todavía, hacer comentarios siempre pidiendo antes turno (Axtell, 2019). La empatía es requerida en momentos como estos, pero no hasta el punto de interferir de forma innecesaria a la persona entrevistada con las emociones desatadas.

Una buena preparación de la sesión puede llevar a un mejor resultado. Hazte una idea previa del contexto o pregunta, incluyendo como actividad cómo se tendrían este tipo de reuniones en sus países/culturas de origen: historia, religiones, detalles culturales, estereotipos (Cox and Albert, 2003, p. 148). Actividades de calentamiento ayudan a las personas participantes a cohesionarse y ofrecer un ambiente distendido. Pequeños descansos también ayudarán a relanzar la energía del grupo. En general, se usa un lenguaje inclusivo; otra forma de facilitar es hacerse entender de forma fácil (evitar palabras técnicas del proyecto) beneficiando a las personas participantes con su comprensión; (evitar retóricas complejas), visualización de mensajes importantes, principios acordados, etc. con pictogramas, imágenes. Evitar actuar como personal terapeuta - el proceso de storytelling es íntimo pero no es una terapia.

Escuchar sin juzgar; Respetar a las personas que narran, aunque a veces expresen opiniones opuestas a tus creencias propias. Reaccionando a sus opiniones, será menos probable que se abran al grupo; Haz ver a la persona que narra que empatizas con su historia; Utiliza un lenguaje verbal y no verbal culturalmente apropiados, por ejemplo: asiente, o haz contacto visual; Mostrando calidez y atención se marca la diferencia (Voice of Witness, 2019). Además, asegúrate de que dotas de tiempo suficiente a las personas participantes para que se expresen.

Diferentes personalidades pueden requerir mayor o menor motivación y empuje a que se abran y compartan su historia (Voice of Witness, 2019). Las preguntas de respuesta cerrada son útiles para extraer información muy

particular y pueden ayudar a la persona tímida que esté siendo entrevistada a comenzar su narrativa. En algunos casos, mostrar un ejemplo y compartir una historia propia, contribuye a desarrollar confianza y motivación para abrirse (Cox and Albert, 2003, p. 146). Esto puede poner a la persona entrevistada en una posición fácil para responder, entonces, a preguntas de respuesta abierta (Cox and Albert, 2003, p. 138). Sin embargo, una entrevista no es un diálogo; Es importante recordar que tu rol como entrevistador o entrevistadora es ayudar a la participante a mantener una narración fluida en su storytelling y no sufrir interrupciones. Entonces, intentemos practicar aquí la escucha activa.

También será de ayuda si mantenemos los grupos pequeños y contamos con, al menos, dos personas experimentadas en facilitación dentro de los siguientes campos: storytelling, modelo sistémico, sensibilidad al trauma, mediación intercultural, resolución de conflictos. Finalmente, recuerda a las personas participantes que su presencia es voluntaria.

ii. Manejar situaciones de emergencia

El personal facilitador puede enfrentar situaciones de crisis, conflicto y trauma mientras se desarrolla el taller y es importante identificar y distinguirlas. De acuerdo con Lesny, el enfoque orientado a la solución puede ser el indicado para atajar estas situaciones, ya que está basado en la respetuosa concepción de que los individuos y los grupos tienen recursos internos para afrontar y solucionar de forma efectiva los problemas (2020). Los objetivos generales de la intervención son los siguientes:

1. Aportar estabilidad y desahogo de los síntomas que surjan o estén relacionados con un conflicto, una crisis o un trauma.
2. Ajustar/cambiar los sentimientos asociados con el recuerdo de un conflicto, una crisis o un trauma, de manera que estos no vuelvan a resultar intrusivos ni prevalezcan dolorosamente durante el proceso del grupo.
3. Desarrollar una orientación positiva, saludable y práctica hacia el futuro.

Incluso si el conflicto resulta importante para el storytelling, por favor, recuerda mantenerte lejos de un conflicto severo que roce el trauma. Para evitar que esto ocurra, puede ser bueno transmitir a las personas participantes que en realidad es importante el conflicto y el trauma en el teatro y el storytelling. Esto no tiene que estar basado en una verdad absoluta, con el 100% de los hechos y la realidad que lo componen. Se pueden añadir pinceladas de ficción y no contar todo, si es muy doloroso para la persona. También se recomienda no bucear en las experiencias traumáticas para propósitos creativos cuando aún estás ‘viviendo’ ese problema, y aún no eres capaz de procesar las experiencias.

- Crisis

Una crisis es una situación seria y decisiva que pone en peligro el desarrollo de un hecho o proceso. Es una experiencia universal, a veces se vive en soledad (Lesny, 2020). La situación es una oportunidad para identificar situaciones y buscar soluciones (quizás para el futuro). De inmediato, puedes responder ofreciendo ayuda, por ejemplo; Pregunta si hay algo que puedas hacer, Comprueba si hay algún punto que pueda o deba ser aclarado; Dirige ejercicios relevantes; Convoca un descanso (Dufresne, 2011).

- Trauma

Un shock intenso o una tensión emocional causada por un fenómeno negativo o un hecho que produce en el subconsciente de la persona una impresión final que no puede o le resulte difícil superar. Esto tiene mayor impacto en el tiempo. Es una experiencia de carácter personal. Lo que quiere decir, que las situaciones resultan negativas para esa persona en concreto. Un trauma es un hecho que provoca roles sociales: una “víctima”, un “héroe”, etc. (Lesny, 2020).

Compartir historias que resultan de rebuscar en recuerdos de forma honesta y activa puede tocar y revivir traumas. Puede ser que compartir historias también contribuya consecuentemente a procesar o dar espacio a un trauma, pero este es realmente el trabajo de los especialistas. Si las personas participantes sienten que esa historia que están compartiendo les recuerda sus experiencias traumáticas, esas malas sensaciones sugieren un pequeño receso o suspensión, o volver a empezar en otro momento con la sesión.

Lo que está claro es que el trauma hace imposible un viaje al pasado para algunas personas. Las memorias enlazadas a este trauma pueden ser muy hirientes, pueden incluso llegar a contaminar la historia personal completa, bien porque todo acaba reduciéndose al trauma eliminando otros recuerdos, bien porque la

confrontación con el pasado se ha tratado de evitar. Evitemos que una persona cuente su historia inmediatamente después de un evento duro en su vida. una herida debe curar previo a compartir el hecho con una audiencia amplia.
Durante un flashback o un ataque de pánico, la gente suele sentir un episodio de disociación, como si se encontraran fuera de su propio cuerpo. Cualquier cosa que puedas hacer en el campo, será de ayuda. Apóyalos a respirar de forma profunda y lenta (hiperventilar incrementará la sensación de pánico). Explícales que lo que sientan durante el flashback no es real, que no está pasando aquello de nuevo. Ayuda a recordar dónde se encuentran (por ejemplo, pregúntales qué es lo que ven en la habitación y pide que describan en voz alta lo que encuentran al mirar). Evita movimientos espontáneos y bruscos o cualquier cosa que les pueda agitar. Pregúntales antes de tocarles. Entrar en contacto físico como abrazar o poner el brazo sobre una persona en este estado puede hacer que se sienta atrapada, lo que derivaría involuntariamente en mayor agitación, incluso violencia (Smith y Robinson, 2018).

Material adicional:

Helping Someone with PTSD - HelpGuide.org

How do I help someone with PTSD? (Post-traumatic stress disorder) - YouTube

Trauma and the Nervous System: A Polyvagal Perspective - YouTube

- Conflicto

Un conflicto es la oposición o el desacuerdo entre personas. Ellas tratarán de imponer su dominancia o criterio en un tema particular de discusión. Es puntual y un problema de discordancia. La duración de este proceso depende del valor subjetivo asignado a las personas o las temáticas envueltas en la disputa, y existen mecanismos para la negociación. Más de una persona se ve implicada en un conflicto. Puede desembocar en nuevos paradigmas, en el caso de que se establezcan mecanismos permanentes para la resolución de dicho conflicto (Lesny, 2020).

Uno de los elementos que pueden ser importantes a tener en cuenta es el idioma. Si estás trabajando en sesiones donde dos grupos no hablan el mismo idioma, será inteligente no elegir uno de esas dos lenguas para comunicarse en la sesión, sino un tercer idioma que pueda ser común y neutral. De esta forma se previene que uno de los dos grupos tome ventaja sobre el otro y se vuelva dominante (Barel, 2020, p.95).

Si estás trabajando en cuentos tradicionales, debes tener en cuenta el contexto de origen. No los emplees si estos están enraizados en una de las dos culturas con las que estás trabajando. Por otro lado, existen muchos cuentos transversales a culturas y religiones, que probablemente sean de gran ayuda para construir puentes entre ellos (Barel, 2020, p. 95).

iii Comprometer en la participación en el storytelling digital para la integración social

Alentar a las personas a moldear sus experiencias heterogéneas para darles forma de historias de reflexión personal puede mejorar sus habilidades de comunicación, fomentar el entendimiento y la capacidad de comunicarse. Empleando un formato digital, conseguimos compartir sus historias a través de un camino potente para la transmisión a toda la comunidad. El storytelling digital (DS) es una herramienta democrática e inclusiva para todo el mundo. Un ejemplo, es que ayuda a reducir actitudes negativas y estereotipos, animando a otras personas a buscar ayuda, a sanar sus heridas y empoderarse con sus experiencias, también.

Como desarrollo personal, el cerebro y el corazón están ambos en funcionamiento y aprendizaje durante el storytelling digital. Podemos aprender la importancia de la retórica emocional a través de historias digitales, lo que nos permite también desarrollar nuevas formas de pensamiento y acción. Estas historias tienen un potencial de arrancarnos respuestas emocionales, por lo que urge la búsqueda de temáticas en las que interese este tipo de herramienta con estos resultados (Bouchrika, 2021).

El storytelling digital se vuelve un medio de comunicación efectivo en tanto en cuanto la narración es potenciada y reforzada con elementos audiovisuales, como imágenes, música o la voz del narrador o narradora, que expresa las emociones que se cuentan. Digitalizar las historias de diferentes géneros, temáticas, hace que las personas que aprenden a través de ellas reflexionen profundamente sobre la experiencia narrada, así como la importancia de narrar las experiencias propias (Cortazzi y Jin, 2007; Wang and Zhan, 2010) y sus ideas y

conocimientos actuales, de una forma personalizada. De acuerdo con Robin, participar en el proceso de creación de historias digitales permite desarrollar habilidades de comunicación en el momento en que nos ayudan a organizar las ideas, hacernos preguntas, expresar opiniones y construir narrativas (Smeda, Dakich and Sharda, 2012).

En el largo plazo, las consecuencias del storytelling digital pueden ser la formación social cultural a gran escala, incluso la fortificación de la democracia misma (Couldry, 2008). “El storytelling digital es una parte de la democratización a gran escala, una reforma de la jerarquía en las voces y la autoría que caracteriza a las democracias mediatizadas” (Couldry, 2008). La narración se convierte en la ‘mediación’ para la comunicación. En línea con John Hartley, el storytelling digital requiere que se emplee más allá de para la comunicación personal de experiencias, para alcanzar su potencial de alzar las voces de las personas que, de otra forma, resultan excluidas (o silenciadas) en la “libertad de expresión de internet”, lo que desafía significativamente la forma en la que el conocimiento es constituído, comprendido y difundido a través de los medios de comunicación (2009;Poletti, 2011).

Adicionalmente, el storytelling oral sobre la vida resulta auténtico, poderoso y trata de lidiar con los temas transversales que unen a toda comunidad. Se presenta como una técnica para incrementar el entendimiento intergeneracional, interracial, en definitiva entre grupos de diferente característica, como herramienta de organización activista, educativa, profesioanl, de reflexión y de comunicación corporativa (Lambert, 2006; Couldry, 2008). A través del compromiso de escucha respetuosa y activa a las historias del otro puede llevar a implementar nuevas soluciones, planes y decisiones a tomar. El intercambio y la recolecta de historias digitales se trabaja como la lectura (cultura literaria), con consecuencias derivadas del poder e intensidad de la distribución masiva simultánea, aunque también consecuencias de desigualdad en sociedades (Couldry, 2008).

Hablando más de su práctica, durante el proceso de storytelling en difusión digital, el o la narradora cuenta con mayor tiempo de preparación; este o esta puede rehacer el vídeo y retocar el resultado; no ha de hacer frente a la audiencia durante la narrativa y aún así puede alcanzar a un mayor número de personas receptoras. Además, cuenta con fácil acceso y buena accesibilidad, puesto que la presentación y las instrucciones pueden estar disponibles en varios idiomas relevantes para la audiencia objeto, existen más posibilidades de recibir reacciones e interacciones en un largo período de tiempo, y conectar personas de distintas puntas del mundo.

4. Principios del Storytelling

Una narrativa es una representación semiótica de cadenas de fenómenos, conectadas de forma temporal y causal (un fenómeno causado por otro). Las películas, las representaciones teatrales, las tiras de cómic, las novelas, los noticieros, las crónicas y los tratados históricos son todos narrativas en su esencia. Las narrativas pueden, por tanto, ser construidas empleando amplio abanico de medios: lenguaje hablado o escrito, imágenes, gestos, actuación (García Landa, 2005). Los principios de la narrativa en relatos ficticios: punto de vista, caracterización, trama y conflicto pueden elaborarse de muchas formas. Cómo elegir la forma de elaborar cada uno de estos elementos es lo que hace que una historia se distinga de la de cualquier otra (Welcker, n.d.). Además contribuyen al desarrollo de la creación básica.

i. Diario de un Héroe, por Barel (2020, p.17)

Había una vez, en un lugar muy, muy lejano. Bien, ¿no es esta la forma en la que una buena historia siempre comienza a contarse? Mientras esto puede resultar un poco jocoso, existe valor y verdad en el marco de los cuentos clásicos. Todos ellos tienen un inicio, un nudo y un desenlace, pero una buena historia precisa mucho más que eso. Tomemos ‘El héroe de las mil caras’ de Joseph Campbell como referencia inicial. Este académico de literatura estadounidense analiza innumerables cuentos, mitos y leyendas para describir los arquetipos de la Estructura de la Narrativa que se encuentran en ellos. Campbell considera que toda buena historia es aquella basada en un personaje heroico, en sus aventuras donde éste o ésta es protagonista. En nuestras propias historias hay una teoría similar, la vida es un largo viaje. Unas jornadas donde existe un vaivén emocional, a veces también es un viaje físico - el caso es que siempre está sujeto al cambio.

Tomamos esta fotografía de la estructura de Campbell en las narraciones, para extraer los puntos clave que deben ser aplicados cuando trabajamos el storytelling. Campbell describe el viaje de un héroe en diecisiete pasos, y cada uno de estos dividido a su vez en tres fases principales:

- Partida

- Iniciación
- Retorno

En la fase de partida, en la historia, el héroe se encuentra en el mundo ordinario y recibe una llamada hacia la aventura. El o la heroína duda de si debería seguir ese instinto, y suele tener a una persona guía que les apoya en el camino.

En la fase de iniciación, es en la que la persona protagonista se cruza con el umbral de lo desconocido y entra en un 'mundo fantástico', donde debe realizar diversas tareas y enfrentarse a retos, los cuales deberá resolver a solas o con la ayuda de otros.

Al final, el protagonista alcanza la cueva angosta, la última crisis de la aventura, donde debe derrotar el obstáculo principal, el mal mayor o el gran enemigo. La persona pasa por un momento de epifanía apoteósica y resulta recompensada, normalmente, mediante un tesoro o un elixir.

Con esta recompensa, el héroe o la heroína debe regresar a su vida anterior. Algunas veces, aunque no quieran, se ven forzados desde el exterior a que esto ocurra en contra de su voluntad.

En la fase de retorno, la persona protagonista cruza de nuevo el umbral entre los dos mundos y vuelve al mundo ordinario con la recompensa que ha recibido. Una recompensa que pueden usar o compartir con sus compañeros humanos. La heroína o el héroe ha cambiado durante el viaje, ha ganado sabiduría y poder espiritual (Campbell, 1948).

Esta última frase, es la base de la aplicación de historias en las comunidades, así como la creación de crecimiento personal e impacto social. Se trata de pasar una fase de metamorfosis mediante un viaje físico o mental. De hecho, el protagonista del viaje es la metáfora perfecta para la clásica crisis existencial. Describe el proceso por el que pasa todo el mundo: un desafío, la pérdida de control, retomar el control y la autorrealización. Usar un desarrollo que es semejante a nuestro día a día es importante, porque permite a quien narra ser consciente de la fluidez de la historia (la llamada alerta roja) y además permite al oyente la posibilidad de ver reflejadas sus propias experiencias en la historia.

Cada fase de la vida, no importa si es larga o corta, puede ser observada como un viaje con un inicio, un nudo y un desenlace. La diferencia entre el comienzo y el final de la historia es que ha pasado un cambio. El personaje principal se ha vuelto más sabio o sabia a causa de todo lo que ha pasado por el camino. Existen desafíos y oponentes que se interponen en tu viaje, pero también te topas con ayudantes y mentores que te allanan el camino. Estos son los puntos fuertes que vuelven atractiva una historia.

Para ilustrar esto, normalmente pedimos a las personas participantes de los talleres que nos cuenten el cuento de Caperucita Roja, sin el lobo (oponente) o el cazador (ayudante). Habitualmente el intento se frena rápidamente, porque concluye con que sin esos elementos, no existe realmente una historia que permita a una persona adquirir nuevo conocimiento o pensamiento.

ii. Estructura simplificada de una historia, por Barel (2020, p.20)

Desmembramos aún más la teoría para ver qué encontramos. Una estructura reducida a cinco puntos podría ser similar a esto:

- Situación A - situación inicial
- Situación B - situación final
- Gatillo
- Ayudantes
- Oponentes

La situación A es la casilla de salida, la humilde vida rutinaria, donde el o la protagonista está viviendo una vida despreocupada, al menos respecto de lo que están a punto de pasar.

La situación B, la situación final o destino, es en la cual el o la protagonista ha ganado nuevas impresiones, debido a lo que ha experimentado por el camino. Algunos ejemplos de estas lecciones son: que siempre has de obedecer a tu padre y a tu madre (como en Caperucita Roja), que el bien siempre triunfa (El Rey León), que la envidia siempre es castigada (el Cuento Chino de los seguidores del Maestro de la Grulla) o que aquel que sea

bueno con sus amistades es bueno consigo mismo (varios cuentos populares, como el de la astuta araña Anansi).
Tiene que haber siempre una razón para viajar, para establecer un camino. Como personas, podemos acostumbrarnos al status quo, la pasividad puede convertirse en nuestro estado por defecto, hasta que algo nos pase para que queramos cambiarlo. Esto es lo que llamamos un resorte, o gatillo, un motor que nos llama al movimiento y el cambio. Habitualmente la persona protagonista recibe una misión o inspiración, como Caperucita Roja cuya madre le solicita que vaya a llevarle una cesta de galletas a su abuela. El resorte en una historia personal puede ser, 'No sé nada de Soibhan en meses, aunque nos solíamos encontrar cada semana anteriormente Así que un día decidí acercarme a su casa y llamar al timbre'.

Durante el viaje, la protagonista se encuentra con todo tipo de situaciones y de personajes: ayudantes y oponentes. Algunas personas ayudan al héroe en la jornada y otras van en contra suya. Pero no es solamente una cuestión de seres animados. Por ejemplo, un amplio lago que se deba cruzar mientras tratas de escapar de alguien maligno para ti, es un gran obstáculo en sí mismo. Tu propio personaje puede ser un ayudante o un oponente. El hecho de que seas una persona que consigue lo que se propone, puede ser la razón de que alcances el objetivo final, pero el miedo puede hacerte preguntarte si de verdad has terminado ese camino. Por supuesto que has lidiado con ese miedo finalmente, contribuyendo al entendimiento de la situación final.

Esta estructura simplificada permite que todo el mundo sea capaz de elaborar una historieta, porque los elementos son fáciles de explicar y claramente identificables. Normalmente funciona mejor la aplicación del método a la inversa. No se obliga a las personas invitadas a contar su historia a que sigan esta estructura, sino que se da la posibilidad de contarlo a su manera. Una vez lo hayan hecho, entonces preguntamos en qué forma la estructura es importante para el desarrollo de la historia. Nueve de cada diez veces, la estructura ya forma el esqueleto de la historia compartida. Usualmente, de forma inconsciente, lo que indica asimismo hasta qué punto la estructuración de historias (narrativa) está en nuestra genética y determina nuestro pensamiento (como mencionamos previamente). Esta lección es importante para trabajar el storytelling. No se está reinventando aquí la rueda. Solamente estamos eligiendo las ideas y los conceptos a destacar, los cuales ya han sido preconcebidos.

El Mapa de historias de Ohler bajo estas líneas, es otra información relevante más gráfica y sencilla (2006; Gakhar and Thompson, 2007), conectando estas ideas con lo que introdujo Aristóteles en su Poética:

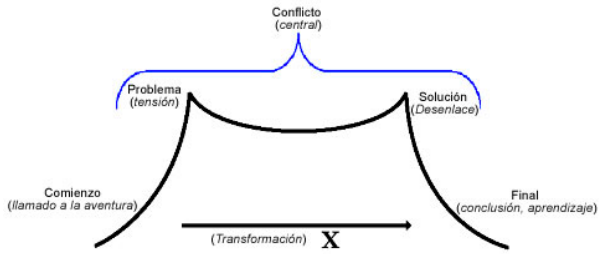

Figura 1. Representación visual del recurso de Mapa de Historias: Ohler (en prensa)

Material adicional:

Técnicas de Storytelling para comprometer a la audiencia (motivationgrid.com)

Cómo contar una historia de forma efectiva: 7 trucos para storytelling

Los principios de la narración (EN): https://www.youtube.com/watch?v=qsttpN0YzGA

iii. Storytelling digital

El término 'Storytelling digital' significa la utilización de nuevas tecnologías de la información y la comunicación (NTIC) para tratar el contenido - audio, texto, imágenes y vídeos - para contar historias. El storytelling digital comienza en California en la década de los 90 con Dana Atchley, Joe Lambert y Nina Mullen. Este grupo de artistas quiso dotar a los individuos y a las comunidades de herramientas y habilidades computacionales necesarias para poder contar sus historias empleando el formato digital (Lambert, 2002; Sandra P. M. Ribeiro, 2016).

Los siete elementos del storytelling digital de acuerdo con el Centro de Storytelling Digital son:

1. El punto de vista: Define el objeto principal y la perspectiva con la que comunicar la historia.

2. La cuestión dramática: Una pregunta clave que mantenga a la audiencia comprometida en la escucha activa y que será respondida al final de la historia. El relato necesita tener una estructura y una intencionalidad claras.

3. El contenido emocional: Asuntos serios que cobran vida de forma personal y poderosa y consiguen conectar a la audiencia con la historia y mantener su atención.

4. El regalo de la voz: Una voz en off es una forma de personalizar la historia de forma que ayude a la audiencia a entender el contexto. Este punto hace buena parte del trabajo de identificación del autor para la audiencia, donde el efecto se emplea para comunicar similaridad y buscar empatía.

5. El poder de la banda sonora: La música como otros sonidos pueden contribuir a embellecer la historia, creando el ambiente adecuado.

6. Economizar: Emplear el contenido apropiado para contar una historia breve y clara, sin sobrecargar a la audiencia.

7. El ritmo: El ritmo o flujo de la historia, cómo de lento o de rápido se desarrolla la misma. La yuxtaposición y el cierre son conceptos que se emplean para presentar a los storytellers (contadores de historias) el rol del simbolismo y la metáfora al relatar, con una clara preferencia en el storytelling digital del 'significado o conocimiento implícito', que está relacionado al elemento 1. 'el punto de vista', descrito arriba. Como en la economización del contenido, el ritmo se trabaja en el proceso de edición, y la importancia de considerar cómo la historia queda en su conjunto. Lambert enseña a los storytellers digitales que 'una buena historia, respira' y de nuevo pone énfasis en crear espacio para la ensoñación y la interiorización de la historia por la audiencia.

Material adicional:

Comparte tu historia: Una guía para el Storytelling Digital (samhsa.gov)

5. Referencias

n.d. How to Tell a Story Effectively. [online] Disponible en: <https://www.masterclass.com/articles/how-to-tell-a-story-effectively#how-to-tell-a-story-effectively> [Última consulta: 23 septiembre 2021].

Barel, A., 2020. Storytelling en de wereld, International Theater and Films Books Amsterdam

Barel, A., 2021. Sterker staan met je eigen verhaal, Ten Have UtrechtBouchrika, C., 2021.

Digital Storytelling: Benefits, Examples, Tools and Tips. [online] Research.com. Disponible en: <https://research.com/education/digital-storytelling> [Última consulta: 15 Septiembre 2021].

Couldry, N. (2008). Mediatization or mediation? Alternative understandings of the emergent space of digital storytelling. New Media & Society, 10(3), 373–391. doi:10.1177/1461444808089414

Dufresne, J., 2011. *How to Manage Challenging Behavior in Your Training Environment | Crisis Prevention Institute (CPI).* [online] Crisis Prevention Institute. Disponible en: <https://www.crisisprevention.com/Blog/Managing-Challenging-Behavior-in-the-Training-Envi> [Última consulta: 13 Octubre 2021].

Gakhar, S. y Thompson, A., 2007. DIGITAL STORYTELLING: Engaging, Communicating, and Collaborating. In R. Carlsen, K. McFerrin, J. Price, R. Weber & D. Willis (Eds.), *Proceedings*

of SITE 2007--Society for Information Technology & Teacher Education International Conference (pp. 607-612). San Antonio, Texas, USA: Association for the Advancement of Computing in Education (AACE). Rescuperado el 24 septiembre 2021 de https://www.learntechlib.org/primary/p/24609/.

Garcia Landa, J., 2005. *Narrative Theory*. [online] Hcommons.org. Disponible en: <https://hcommons.org/deposits/objects/hc:18948/datastreams/CONTENT/content> [Última consulta: 18 Octubre 2021].

Lesny, A., 2020. *Crisis, conflict and trauma during training (part #1) - EPALE - European Commission*. [online] EPALE - European Commission. Disponible en: <https://epale.ec.europa.eu/en/blog/crisis-conflict-and-trauma-during-training-part-1> [Última consulta: 24 Septiembre 2021].

Poletti, A. (2011). *Coaxing an intimate public: Life narrative in digital storytelling*. Continuum, 25(1), 73–83. doi:10.1080/10304312.2010.506672

Ribeiro, S. P. M., 2016. Developing intercultural awareness using digital storytelling, Language and Intercultural Communication, DOI: 10.1080/14708477.2015.1113752

Smeda, N., Dakich, E. & Sharda, N. (2012) T*ransforming Pedagogies through Digital Storytelling: Framework and Methodology.* 2nd Annual International Conference on Education & e-Learning (EeL 2012) Bali, Indonesia, 2012.

Smith, M. and Robinson, L., 2018. *Helping Someone with PTSD*. [online] Omegamentalhealth.com. Disponible en: <https://www.omegamentalhealth.com/news/item/23-helping-someone-with-ptsd.html> [Última consulta: 13 Octubre 2021].

Voice of Witness. 2019. *Creating a Safe Space for Storytelling.* [online] Disponible en: <https://voiceofwitness.org/creating-a-safe-space-for-storytelling/> [Última consulta: 24 Septiembre 2021].

Wang, S. and Zhan, H., 2010. Enhancing Teaching and Learning with Digital Storytelling. *International Journal of Information and Communication Technology Education,* 6(2), pp.76-87.

Welcker, R., n.d. Four Basic Principles in Writing Fiction. [online] Writing Commons. Available at: <https://writingcommons.org/article/four-basic-principles-in-writing-fiction/> [Última consulta: 18 Octubre 2021].

Writing Commons. 2021. *Four Basic Principles in Writing Fiction - Writing Commons*. [online] Disponible en: <https://writingcommons.org/article/four-basic-principles-in-writing-fiction/> [Última consulta: 23 Septiembre 2021].