



LIBERAR EMOCIONES A TRAVÉS DEL CUENTO

Fecha: 10 de enero del 2020

TRABAJO DE MODELADO

A lo largo de la historia, los conflictos emocionales han sido fuente de inspiración para la creación de todo tipo de obras. En este trabajo, se rescata el proceso creativo de una reconocida escritora chilena que ha logrado plasmar sus emociones, experiencias y opiniones en potentes microcuentos y novelas.

Alumna: Nicole Berríos Becerra

Curso: Master en Programación Neurolingüística

Nombre de la persona modelada (Sujeto A):

Pía Barros Bravo

Nombre Completo, email y teléfono del cliente (Sujeto B):

Estefanía Araceli Berríos Becerra,

Teléfono: +56 9 3118 4657

Mail: estefabiaabb@gmail.com

Introducción

La escritora Pía Barros (Melipilla, 1956) es una de las exponentes más destacadas de la Generación de los ochenta en Chile. Su tarea creadora comenzó en los años de dictadura y prosigue hasta el día de hoy. En un ambiente de censura cultivó el género del cuento como medio para eludir la censura. Hasta el día de hoy realiza talleres literarios, dirigidos principalmente a público femenino, motivada por la intención de darle voz a las mujeres y un espacio para expresarse y sanarse a través de la escritura.

Gracias a su aproximación a los géneros de la brevedad, el trabajo de Pía Barros ha sido estudiado por distintos teóricos de la microficción, siendo reconocida como una de las creadoras más importantes de Chile.

Durante los últimos 20 años se ha estudiado no solo su obra creativa sino también su actividad editorial, así como también el importante rol que jugó durante la época de la dictadura pinochetista en defensa de los artistas en situación de clandestinidad.

“Es importante buscar una voz propia y tratar de decir lo que estás tratando de decir. No siempre todas las mujeres que van al taller aspiran a ser grandes escritoras. Lo que aspiran sí, siempre, es a poder escribir-se, y al escribirte tú te sanas” - Pía Barros
(<https://rayentruvirtual.es.tl/P%EDa-Barros.htm>)

Pía Barros se distingue entre los escritores de su generación porque ha vivido lo que escribe y ha escrito lo que vive. Este intenso compromiso con la escritura comprende, además, su labor como formadora en el arte de escribir. Por los talleres que imparte solidariamente han pasado cientos de escritores que hoy siguen creando a la luz de su filosofía literaria.

Me interesó modelar a Pía porque es una mujer sumamente creativa y a quien admiro mucho por su capacidad de plasmar sus experiencias, emociones y opiniones en una narrativa creativa y breve. Por ello, decidí estudiar el proceso creativo que realiza para lograr una liberación emocional a través de la escritura, una herramienta que todos podemos aprovechar para expresarnos, sentirnos mejor y autoconocernos.



Si bien conocí a Pía personalmente al formar parte de un club de lectura feminista, para el desarrollo de este modelado decidí recopilar la mayor parte de la información analizando sus numerosas entrevistas en medios digitales (tanto textos como videos) y también algunos de sus propios escritos que hablan sobre cómo se relaciona con sus emociones, con sus sensaciones corporales, y cómo estas la llevan a conectarse con la creatividad para luego encauzarlas a través de un proceso de creación literaria.

Teoría o modelos considerados.

En sus talleres, ella enseña una serie de técnicas narrativas para la creación literaria, sin embargo, para fines de este modelado, se busca rescatar únicamente el proceso de expresión escrita para una gestión creativa de las emociones, principalmente como una forma de liberación, pero también de autoconocimiento y resignificación de las experiencias personales, más que el desarrollo de una obra literaria que cumpla con estándares de estética narrativa. Sin embargo, si se desea desarrollar de esta manera, se recomienda profundizar mediante la lectura de microcuentos y novelas, así como asistir a talleres para desarrollar esta habilidad como oficio o ampliar el lenguaje para una mejor expresión.

La teoría considerada para este modelado, es el modelo TOTS de la PNL e identificación de secuencia de submodalidades mediante agudeza sensorial, pues el proceso creativo se relaciona con identificar emociones y experiencias personales para transformarlas en una ficción o cuento, pasando de imágenes y sonidos recordados, a imágenes y sonidos creados, con importante énfasis en aspectos kinestésicos internos.

Metaprogramas principales

Uno de los metaprogramas que se detecta en la técnica de Pía es el **patrón general**, partiendo por plantear los temas generales que abordará el relato para luego profundizar en cada uno de ellos, pero siempre orientada a la sintetización, pues hace gran énfasis en la narrativa breve “El máximo de significado, con el mínimo de significantes” (“La brevedad como opción”, Actas del Congreso Internacional “América Latina: La autonomía de una región”, 2012), buscando encontrar la simpleza y el equilibrio.

Según el documento “La brevedad como opción” (Actas del Congreso Internacional “América Latina: La autonomía de una región”) analizando la estructura de microcuentos, se puede detectar el uso de un patrón general para describir la idea principal del texto, para luego profundizar en los rasgos principales: Emociones, conflictos sociales, culturales, contexto, etc.

Este es un metaprograma importante que se debe considerar a la hora de utilizar la escritura como forma de liberación emocional, ya que permite obtener una visión más clara y global del conflicto interno.

También fue importante considerar el **patrón interno** para fines de este modelado, porque gran parte de la estrategia se desprende de lo kinestésico interno, tanto emociones como sensaciones físicas, tal como expresa en una entrada de su blog “*A veces escribimos a partir de una línea que nos está atravesando la garganta y hay que expulsarla fuera porque nos ahoga (...) Escribir es una pulsión que no se domina, una reflexión que a ratos nos explica qué nos ocurre por dentro (...) Cuando tengo miedo, escribo; cuando me desgarro, escribo; cuando me enfurezco, escribo; cuando no entiendo, escribo y me explico el mundo. Cuando soy feliz, no escribo*”. (Blog de Pía Barros: <http://piabarrosb.blogspot.com/2009/11/cuando-soy-felizno-escribo.html>)

Otro metaprograma muy presente en el trabajo de esta autora es el **patrón proactivo**, siendo una persona que siempre toma la iniciativa. La misma Barros reafirma esta idea al expresar su carácter competitivo, y su afán de ser siempre la primera en innovar en cuanto al género que aborda. Este patrón le ha permitido destacar y tener grandes logros a lo largo de su carrera como escritora, tallerista y activista social.

Creencias y valores potenciadores

El principal valor que rige el trabajo creativo de Pía Barros es la **Libertad**, en innumerables ocasiones menciona que la escritura debe realizarse sin juicios morales, que debe romper con normas, con estereotipos e imposiciones sociales. “*De algún modo todos nos imponemos sanciones morales en la escritura y yo creo que eso no debe estar. Hay que buscar cómo romper siempre la valla, cómo poder ir más allá*” (Revista Literaria Rayentru, N°9 - octubre de 1995). La libertad es un recurso valórico de gran importancia para desarrollar la creatividad, ya que la clave para crear cosas nuevas está en permitirse dejar fluir la imaginación, la inventiva y las emociones, y jugar con las distintas formas de expresarlas.

Otro valor importante es el **Empoderamiento**, parte importante de la función de la escritura como medio de sanación es el auto-reconocerse a través del texto, y empoderarse de lo que se escribe, a través de la aceptación de los múltiples aspectos personales que se ven reflejados en el proceso y que hacen única a cada persona.

Recursos internos y externos utilizados para alcanzar sus logros

Entre los recursos externos que facilitan el desarrollo narrativo, está la **lectura**, teniendo especial influencia de Julio Cortázar y Marguerite Duras. Sin embargo, en este modelado no se hará énfasis en el desarrollo literario profesional. Por otro lado, un recurso externo imprescindible para realizar este proceso es el **soporte de escritura, ya sea lápiz y cuaderno o algún dispositivo móvil**.

Entre los recursos internos necesarios, está la disposición de llegar hasta el final del proceso y de **auto-observarse sin críticas, de lo contrario, el cuento quedará inconcluso y no logrará su propósito**.

También como recurso interno, se encuentra la capacidad de dejar volar la imaginación y hacer del proceso un juego, permitir que fluyan las ideas sin poner límites. Es decir, dejar atrás cualquier molde o estructura rígida que defina cómo deben ser las cosas, especialmente dejar atrás juicios morales, normas sociales, opiniones externas, etc.

Estrategia de éxito

La estrategia que se elicitaba en este trabajo, consiste en reconocer las emociones que causan conflicto para llevarlas a un texto escrito, en formato de cuento breve. El resultado es la creación de una narración que incluye tanto elementos de la experiencia o emoción problema, como elementos ficticios y permite liberarse y también observarse desde otra perspectiva, por lo tanto, la finalidad es que la persona que utilice esta estrategia tenga una sensación de liberación y una nueva comprensión de la situación y/o de las emociones.

“Puedo ahora desbordarme, diluirme, perderme, como todas. Escribir por placer, deseo y desgarró, desde mi condición de género, cultura y etnia, lo que quiera.” (Pía Barros, Revista Simpson 7, Vol. III, Primer semestre 1993.)

Tal como relata respecto a la creación de uno de sus libros *“Fue contar historias que conocía, alterar situaciones, pero en el fondo fue súper duro, me quedé con la sensación de haberme liberado de algo, pero también de algo que, al mismo tiempo, te dolía.”* **la narración es un proceso de liberación y entendimiento, de verse y enfrentar los miedos**, de trascender el dolor, la angustia, la rabia, etc.

“No ha cambiado mucho la razón de escribir. Sigo escribiendo para entender, como lo hacía cuando empecé.” (Entrevista “Conversando con Pía Barros en el puerto de Valparaíso, Chile” de Emma Sepúlveda Pulvienti).

Como detonante de inicio de un proceso de creación narrativa, se detecta una sensación de incomodidad o desagrado, aunque también puede ser una emoción intensa (pasión, deseo, euforia) que se desea liberar. *“(La creación literaria) Empieza con una idea de dar cuenta desde el interior.”*

Para el desarrollo del relato, Pía diferencia dos espacios de creatividad: Lo “vulgar”, entiéndase lo mundano o lo real, y lo ficticio, es decir, el espacio en que se añaden elementos estéticos y poéticos que permiten re-construir lo real. Su proceso creativo consiste entonces en “Sacar de un lado y de otro”, tal como relata en una entrevista de la Revista Literaria Rayentru (Nº9 - octubre de 1995) *“El equilibrio se busca en el lenguaje, en el fondo dónde está un poco la vulgaridad de algo y dónde está de algún modo la estética, y esa estética es una persecución que siempre es al filo de la navaja y, obviamente, uno saca de un lado y de otro.”*

En este contexto, también asegura que **todo proceso creativo tiene que ver con una voluntad de proponer un universo paralelo al real**, donde ciertas cosas son posibles, contando que *“cuando era chica y estaba en un internado, que soñaba que podía volar y sigue siendo hasta el día de hoy uno de los sueños que me arreglan la*

semana". Entonces, la función de los elementos imaginarios en una historia es primordialmente embellecer la realidad, mostrar otra cara de la vida.

Por lo tanto, secuencialmente, luego de la identificación de la emoción o experiencia a relatar, se procede a la observación profunda de la misma (Ki - Vr) a lo cual añade elementos de ficción (Ac - Vc), que permitan resignificar la experiencia original para hacerla más armoniosa. Usa como base dos principios emocionales, pues indica que "escribe por rabia, y también por amor", desde lo que se puede desprender que se deben considerar dos polos de la experiencia en la expresión escrita de la misma, aquello que se desea sanar (lo negativo) y el opuesto directo, o lo que se desea conseguir (lo positivo) que debe ser de una intensidad y jerarquía igual o superior a la emoción que se busca liberar.

Gran parte de su estrategia se basa en la **observación kinestésica**, no solo de las emociones, sino también del cuerpo, buscando una profunda conexión con sus sentires y su memoria corporal, incluso en una entrevista hace especial énfasis en que *"La piel tiene memoria"* y que *"La única búsqueda posible que era la búsqueda con el cuerpo y no la búsqueda de estas verdades traídas desde afuera, sino las verdades que tu podías buscar a través de tu cuerpo, de lo que más se coartaba en el fondo (...) un conocimiento a través de la sensibilidad."* (Revista Literaria Rayentru N°9 - octubre de 1995).

También habla de un **proceso de construcción, deconstrucción y re-construcción**, es decir, observar la realidad, romper la realidad o decodificarla y volver a crearla, darle un nuevo significado dentro del cuento. Habla de reconocerse y de transformarse a través de lo escrito: *"Aprendí a nombrar mi cuerpo, a ensalzarlo, degradarlo, travestirlo, con palabras; aprendí el valor de jugar, seducir, desenmascarar... Aprendí que la única regla es no tener ninguna, que el lenguaje es un instrumento de poder y que basta con trabajar des-signándolo, para revertirlo."* (Simpson 7, Vol. III, Primer semestre 1993.)

Otro aspecto importante dentro de su estrategia, es que se detecta un estilo de trabajo cooperativo, que fomenta el desarrollo creativo como parte de un colectivo, y valora la crítica constructiva de quienes la rodean. También, personifica imaginativamente a personas que pudieran leer sus escritos, permitiéndole obtener una visión más objetiva de sus textos.

Utiliza el diálogo interno para analizar su texto (Ar) y se pone en lugar de quién podría leerlo (Ac). Hace especial énfasis en la fonética, que luego de la kinestesia es el sistema de representación más presente en su estrategia. Para elegir las palabras, usa consonantes que relaciona con la emoción que quiere transmitir, por ejemplo "T" y "R" para canalizar la rabia, las "A" para dar sensación de espacio y las "L" cuando quiere que algo suene "acuso", como a lluvia o llanto (Entrevista en "Encuentro con hombres y mujeres notables de las letras en Chiloé", Consejo Nacional del Libro y la Lectura).

“La mujer del espejo deja que su cuerpo se concentre hasta sentir cada palabra en carne viva, que le escurra una voz por los islotes de su cuerpo y aglomere los mil sonidos que escucha de sí misma”.(Fragmento de “El tono menor del deseo”, 1991). En este fragmento se destaca el énfasis que pone pía en la fonética, en el sonido de las palabras y cómo estos logran expresar intensamente lo que la mujer está sintiendo. En otro fragmento del mismo texto habla también del **reconocerse a través de la escritura**, como metáfora, el libro en el que la mujer se escribe es su espejo: *“Quisiera abrazar a la mujer que escribo, fundirnos en una y hermanarnos sin derrotas, con todo el futuro que ofrece la página en blanco”.*

En cuanto a darle final a un relato, un patrón común de la autora es **otorgarle impacto a través de un suceso que es emocionalmente más intenso a los polos principales del cuento**. Por ejemplo, en su cuento “Bocas Cosidas” da cuenta de la violencia que viven las mujeres, oscilando entre el desconsuelo y el consuelo, para después finalizar con un hecho simbólico esperanzador.

Por lo tanto tenemos:

- 1- Sentimiento de desconsuelo/melancolía *“Y las madresniñas cosen sacos blancos para reponerlas en los tendidos, pidiendo la tregua de paz que nunca llega”.*
- 2- Consuelo *“Dos veces al año los hombres se marchan y ocurre la fiesta de las palabras. Durante esa semana, caminan hasta el sitio acordado, preparan fuego, teteras, mate. A ratos, es audible una risilla de boca cosida”.*
- 3- Libertad: *“Las mujeres toman a sus hijas y las hijas de las hijas, y cortan unas a otras la costura de las comisuras de los labios, para aprender por fin a reír.”* (Portal Cine y Literatura, 2017).

Resumen de la estrategia:

1. Identificar sensación, emoción, opinión o experiencia que se quiere liberar y describirla en detalles sensoriales (Ki- _Ai_ Vr_ Ar).
2. Preguntarse qué consonantes y vocales expresan mejor esa emoción (Aic) y buscar palabras que coincidan con esas consonantes y que puedan ser usadas en el texto.
3. Disociarse y relatar una historia que lo explique en tercera persona. Realizar una descripción escrita de la emoción/experiencia utilizando esas palabras y consonantes, pudiendo ser con hechos que no sean exactos a la realidad pero transmitan la misma emoción (Vc_ Ac_ K-).
4. Elegir una emoción contrapuesta positiva (K+) igualmente intensa y describirla en detalles sensoriales (Ki+ _Ai_ Vr_ Ar).
5. Preguntarse qué consonantes y vocales expresan mejor esa emoción positiva (Aic) y buscar palabras que coincidan con esas consonantes y que puedan ser usadas en el texto.
6. Imaginar elementos ficticios que evoquen e intensifiquen el estado contrario positivo (Vc_ Ac_ Ki+) y describirlos utilizando palabras que incluyan las consonantes anteriores.

7. Utilizar estos elementos para modificar la historia, alternando el uso de las palabras con consonantes “negativas” y consonantes “positivas” tanto en fragmentos originales como ficticios, buscando el equilibrio. (Vr_Vc_Ki)
8. Utilizar un criterio de jerarquía superior para darle final al texto, esto es, un sentimiento que trascienda la emoción positiva y negativa, y otorgue una sensación de liberación y bienestar (Ki+).
9. Tomar una posición neutral (una tercera persona) y leer el texto, comprobando que se lograron transmitir todas las emociones involucradas, y usando como referencia la sensación de liberación para determinar que el cuento cumplió su función (K+).

Extracción y presentación del modelo

Técnica “Liberar emociones a través del cuento”

Para realizar este proceso se requiere que el cliente cuente con un soporte para tomar notas, si bien es posible que durante la sesión no obtenga el cuento completo, tendrá la base para desarrollarlo de manera más profunda si lo desea. En esta técnica no es necesario que el cliente verbalice de forma oral sus reflexiones, sino que es importante que las escriba y realice cada paso. También es importante explicarle que este proceso se realiza con total libertad en lo que escribe y debe evitar en lo posible autocriticar su escrito.

Para facilitar un cambio de estado entre las distintas partes del proceso, se agregaron anclas espaciales a los pasos del modelo.

0. Definir 5 espacios físicos para: (1) Hecho negativo, (2) ficción de ese hecho, (3) Hecho positivo, (4) ficción positiva y (5) final, además de una metaposición desde la que se observa la historia.

1. Identificar sensación, emoción, opinión o experiencia que se quiere liberar, expresar o liberar la carga emocional. Pasar al espacio 1 y analizar submodalidades de la emoción y la experiencia relacionada. (Ki-_Ai_Vr_Ar)
2. Preguntarle qué consonantes y vocales expresan mejor esa emoción (Aic)
3. Buscar palabras que coincidan con esas consonantes y que puedan ser usadas en el texto, debe escribir la mayor cantidad de palabras posibles.

4. Romper estado y pasar al espacio 2. Imaginar un personaje que está viviendo la emoción, describirlo y darle un nombre. Pedirle que relate la historia de este personaje y cómo se relaciona con esta emoción. Usar las palabras de la lista realizada anteriormente. Puede relatar esta emoción/experiencia de la forma que quiera, sin necesidad de que sea fiel a su experiencia personal (Puede imaginar que el personaje es alguien que pasó por algo similar, por ejemplo).

Romper estado.

5. Pasar al espacio 3. Identificar una emoción contraria a la que relata, que sea igual de importante pero positiva. Pedirle que se asocie a un momento en que vivió esta emoción intensamente y analizar submodalidades (Ki+ _Ai_ Vr_ Ar).

6. Preguntarle qué consonantes y vocales expresan mejor esa emoción positiva y buscar palabras que coincidan con esas consonantes y que puedan ser usadas en el texto.

7. Pasar al espacio 4. Pedirle que imagine elementos ficticios que evoquen e intensifiquen el estado contrario positivo. Describir utilizando palabras que incluyan las consonantes anteriores. (Vc_Ac_Ki+)

8. Utilizar estos elementos para modificar la historia del personaje.
Romper estado.

9. Observar la historia desde la metaposición y verificar que el cuento esté transmitiendo las emociones que quiere expresar.

10. Pasar al último espacio y pensar en un sentimiento superior a las emociones descritas anteriormente, de mayor intensidad o importancia, y que otorgue una sensación de liberación y bienestar. Analizar las submodalidades e imaginar cómo se puede incorporar para darle final a la historia.

11. Ir a la metaposición y leer el texto, comprobando que se lograron transmitir todas las emociones involucradas, y usando como referencia la sensación de liberación para determinar que el cuento cumplió su función.

Finalizar con puente a futuro para comprobar cómo ha cambiado la percepción de la emoción que sirvió de inspiración para crear el relato.

Ejemplo de aplicación del modelo.

Se le explica a la cliente que durante el proceso deberá cambiar de lugar físico, en este caso se utilizaron 5 sillas, además cuenta con lápiz y libreta para realizar el ejercicio. También se le explica lo que se espera como resultado del proceso: un cuento breve que describa con elementos reales e imaginarios la emoción que quiere liberar

Se realizaron los pasos y preguntas tal como se sugiere en el modelo, y la paciente las realiza escribiendo en silencio, solicitando ocasionalmente una aclaración de la instrucción entregada.

Preguntas realizadas:

(Después de que ya identificó la emoción que quiere liberar, entra en el espacio 1)

1. ¿Qué sientes? ¿dónde lo sientes? ¿Qué escuchas cuando piensas en esa emoción? ¿Qué te dices a ti misma? ¿Con qué experiencia está relacionada? ¿Qué ves en esa experiencia? ¿qué escuchas?
2. ¿Qué letras te suenan a esa emoción? Si tuvieras que darle sonidos ¿Cómo son esos sonidos? ¿Con qué consonantes y vocales suena?
3. Ahora piensa en todas las palabras que se te ocurran que podrían ayudarte a describir esta emoción o que podrías usar en el texto, no necesariamente tienen que empezar con las letras o vocales que escribiste, puede que estén entremedio o se repitan varias veces en una palabra. Ahora sal de este espacio, y te pido que leas el cuento imaginando que eres una persona que no conoce nada de ti ni de lo que escribiste. ¿Sientes que lo que está escrito, transmite lo que quieres liberar? ¿Qué le agregarías para que reflejara mejor lo que sientes? Imagina que tuvieras que dejar esa emoción ahí, que tuvieras que botarla en la hoja. (En este punto la cliente se da cuenta de que el nombre con el que definió la emoción en principio no era tal, que sus sensaciones describían una emoción distinta a la que creía sentir, entonces realizó las modificaciones necesarias para que fuera coherente).
4. Ahora pasa a la otra silla, y te voy a pedir que imagines un personaje que está viviendo esa emoción, ¿Cómo sería este personaje? ¿cuál sería su nombre? ¿Qué lo hace sentirse así? ¿En qué contexto está? ¿Quién más es parte de la historia?. Puedes usar las palabras de la lista que hiciste antes para contar la historia de este personaje, la historia puede ser como tú quieras.
5. Ahora pasa a la siguiente silla. Quiero que pienses en una emoción contraria a la que describiste antes, el opuesto positivo. Piensa en un momento en que hayas sentido esta emoción positiva ¿Qué sientes? ¿Dónde lo sientes? ¿Qué escuchas? ¿Qué te dices a ti misma? ¿qué ves?.
6. ¿Qué consonantes y vocales expresan mejor esa emoción positiva? Ahora, al igual que lo hiciste antes, piensa en palabras que coincidan con esas letras y que podrías usar en el texto.

7. Pasar al espacio 4. ¿Qué situaciones imaginarias podrían provocar esta emoción? ¿Qué podrías ver y escuchar que te haría sentir esto con mayor intensidad? Puede ser cualquier cosa que te imagines, y puedes describirlo usando las palabras de la lista que hiciste.
8. ¿Cómo puedes incorporar estas situaciones en la historia? ¿Qué tiene que pasar para que el personaje viva esto? Todavía no es necesario que le des un final a la historia.
9. Ahora nuevamente sal de este espacio y lee el cuento como si fueras una persona que no conoce la historia ¿Cómo siente el cuento? ¿Qué agregarías?
10. Ahora pasa a la última silla, en esta vas a darle el final a tu cuento. Te voy a pedir que pienses en un sentimiento más importante o más fuerte que las emociones que escribiste antes, que sea positivo y te de una sensación de libertad y empoderamiento ¿Cómo puede manifestarse esta sensación en la historia? ¿Qué tiene que pasar? ¿Cómo se proyecta un futuro del personaje ahora?
11. Ahora, con el final listo, te pido nuevamente que te pares de la silla y leas el cuento ¿Cómo se siente? ¿Logra transmitir todo lo que sentiste?

Después de terminar el cuento, se realizó un puente a futuro para comprobar si se mantenía la sensación de haber liberado la emoción, el resultado fue que disminuyó la intensidad de la emoción, indicando que ahora se acuerda de su personaje y no de ella cuando piensa en eso.

Feedback de la cliente: “Me gustó mi cuento porque es como una fábula, es como que estuviera escrito para niños porque tiene mucha magia, y me gustó mucho mi personaje, es un duende de 30 centímetros y es hombre, pero siento que me representa mucho (...) Es bueno escribir porque creo que es una buena forma de expresarse”.

Con respecto a si el proceso le resultó sencillo o complejo, indicó “Lo que más me costó fue transformar la historia cuando me pediste que pusiera la emoción positiva, porque al principio lo encontré un cambio muy brusco, pero después se me ocurrió que podía pasar para que no fuera tan repentino. Al principio también me costó imaginar cosas porque cuando se me ocurrían cosas pensaba que eran muy absurdas, por eso me demoré tanto en escribir, iba descartando cosas y agregando cosas”.

Conclusiones y aprendizajes

El principal desafío que se me presentó en el desarrollo de este modelado, es el lograr detectar las pistas de acceso únicamente viendo las entrevistas, y obtener los pasos del proceso creativo a través de material existente, debiendo recopilar el material suficiente y extrayendo todo lo que pudiera entregarme información necesaria para reconstruir la estrategia.

En cuanto a la aplicación de la técnica, la sesión duró aproximadamente 1 hora (sin considerar tiempo de exploración, ya que al sujeto B se le explicó que debía pensar en una emoción que quisiera liberar), dado que se hizo necesario que la persona se tomara el tiempo de escribir hasta estar conforme con lo escrito, por lo tanto el proceso es mucho más largo que una sesión regular, por lo que puede que la técnica no sea una opción apropiada en una sesión de PNL real.

A pesar de esto, la técnica resultó ser práctica y se logró el objetivo de **transformar un conflicto emocional en un proceso creativo**, de una manera sencilla y eficiente, considerando que al momento de escribir un cuento, muchos no sabemos por dónde partir o cómo darle final.

Me di cuenta de que parte importante de un cuento que cumpla la función de ayudar a liberar emociones, es lo imaginario o ficticio, porque puede distorsionar los hechos reales pero transmitir las mismas emociones, permitiendo observarlas desde una nueva perspectiva.

También aprendí que **incluso un proceso tan artístico, libre y creativo tiene una estructura**, aunque no sea una estructura rígida, sí es una guía para facilitar el paso a paso, y que se puede aplicar incluso aunque no se tengan conocimientos de creación literaria, ya sea para expresarse, fomentar la imaginación o también para distraerse **o descubrir una forma diferente de contar nuestras historias personales**.

Fuentes de información

[Pía Barros : Un talento lleno de amor, Entrevista por Teresa Calderón.](#)

[Desde la Raíz Pía Barros - YouTube](#)

[Pía Barros: cuando soy feliz...no escribo](#)

[Breve entrevista a Pía Barros | Internacional Microcuentista –](#)

[Pía Barros:»Pensé que no iba a escribir nunca más» – Revista Mirada Maga](#)

[Pía Barros: la brevedad como opción narrativa](#)

[Pía Barros: la generación del desencanto y la pérdida de utopías on JSTOR](#)

[Rayentru virtual - Pía Barros](#)

[Pía Barros: La seducción de Pía Barros, por Faride Zeran, en La Epoca, diciembre de 1990.](#)

[Pía Barros: Habíaunavez; o mea culpa y a contar el cuento. Simpson 7, Vol. III, 1er semestre 1993.](#)

["Bocas cosidas", un cuento de Pía Barros - Cine y Literatura](#)