



Soulflow

5 Ejercicios de Impro para Soltar el Control, Jugar y Conectar

Inspirado por la indagación de [@alexis.epelstein](#)

1. “Sí, y...”

- **Objetivo:** Entrenar la aceptación y la construcción conjunta.
- **Cómo se juega:** En pareja, uno lanza una idea (“Vamos a abrir una cafetería en Marte”) y el otro responde siempre con “Sí, y...” agregando algo (“Sí, y serviremos café en cápsulas espaciales”).
- **Beneficio:** Te saca de la necesidad de controlar, y fortalece la escucha activa.

2. Cambio de Emoción

- **Objetivo:** Reconocer y transitar emociones rápidamente.
- **Cómo se juega:** Dos personas improvisan una escena (ej. en una tienda). Cada 20 segundos alguien externo grita una emoción (“alegría”, “enojo”, “miedo”) y deben continuar la escena con esa emoción.
- **Beneficio:** Te ayuda a moverte con flexibilidad emocional.

3. Historias de 1 Palabra por Turno

- **Objetivo:** Estimular la creatividad colectiva y la escucha.
- **Cómo se juega:** En círculo o en pareja, cada persona dice solo **una palabra** para construir una historia. Ej:
 - Persona 1: “Había”
 - Persona 2: “una”

— Persona 3: “cabra”

— Persona 4: “azul”... y así hasta formar un cuento inesperado.

- **Beneficio:** Te mantiene presente y te enseña a soltar el control del resultado.

4. Palabra Prohibida

- **Objetivo:** Estimular la creatividad lingüística.
- **Cómo se juega:** Improvisen una conversación donde una palabra obvia está prohibida (por ejemplo, no se puede decir “comida” en una escena de restaurante).
- **Beneficio:** Te obliga a encontrar nuevas formas de expresión y mantenerte alerta.

5. La Maquinita

- **Objetivo:** Activar la imaginación y la agilidad mental narrativa.
- **Cómo se juega:** Se necesitan tres personas:
- **Narrador/a:** cuenta una historia improvisada.
- **Persona de la palanca:** hace el gesto de “jalar la palanca” cada cierto tiempo.
- **Persona de palabras:** dice una palabra sorpresa cada vez que se jala la palanca. El/la narrador/a debe incluir esa palabra **inmediatamente** en la historia, sin detenerse.
- **Ejemplo:** El narrador está contando una historia sobre una princesa y de repente, ¡se jala la palanca! El lanzador dice: “Canguro”, y la historia debe continuar con un canguro en escena.

-
- **Beneficio:** Fomenta la creatividad espontánea, el juego con el absurdo y la fluidez mental.

👉 **Recomendación:** Hazlos en grupo o en pareja. No se trata de “hacerlo bien”, sino de **jugar, equivocarte y reírte en el proceso**. La magia está en el caos compartido.

🔊 **Escucha el episodio completo** para profundizar en cómo la improvisación puede transformar tu vida desde la risa, la presencia y el coraje creativo.