

Anexos

Recordar y narrar el conflicto

Herramientas para reconstruir memoria histórica

Fotografía de portada: Jesús Abad Colorado



Fotografía: Archivo Memoria Histórica



Fotografía: Soraya Hoyos



Fotografía: Soraya Hoyos

Anexos

Tabla de contenido

Anexo 1

Guía para facilitadores del taller de memoria.....	11
Objetivo general.....	13
Objetivos específicos.....	13
Introducción.....	14
1. Actividad. Las funciones y usos de la memoria histórica: ¿Para qué recordamos? ¿Para qué olvidamos?.....	18
2. Actividad. Integración y confianza.....	19

3. La construcción de la memoria histórica.....	20
4. Los recuerdos, el sentido del lugar y los mapas (huellas).....	21
5. Las líneas de tiempo y secuencias históricas (hitos).....	24
6. La biografía visual.....	27
7. Las colchas de memorias e imágenes (narrativas).....	29
8. Actividad. Cierre del día.....	32
9. Los recorridos (mapas andantes).....	35
10. Los mapas del cuerpo.....	37
11. Actividad final: recomendaciones y agenda colectiva.....	41

Anexo 2

Guía para las entrevistas.....	45
Entrevistas a víctimas.....	49
Entrevistas a líderes sociales y políticos, y funcionarios regionales.....	51
Objetivo	51
A quiénes entrevistar.....	51
Guía de preguntas sobre el balance de fuerzas en el ámbito regional.....	52
Guía de preguntas para arreglos de género.....	53
Entrevistas a ex combatientes hombres y mujeres para reconstruir los arreglos de género-generación-etnicidad, en las filas armadas y dinámicas de la guerra.....	56
Objetivo	56
Guía de preguntas.....	56
Consentimiento para participar en entrevistas.....	58

Manual de entrevista proyecto Remhi. Reconstrucción de la memoria histórica. Guatemala, 1996.....	59
1. Actitud del entrevistador.....	59
Algunas actitudes básicas de la persona que entrevista.....	60
Algunas ideas básicas en cuanto a la actitud del entrevistador.....	61
Cómo ayudar a la persona durante la entrevista.....	62
2. Conducción de la entrevista.....	63
3. Situaciones difíciles en las entrevistas.....	64
4. Problemas en los entrevistadores.....	66

Anexo 3

Guía para la reconstrucción de historias de vida como biografías sociales.....	69
La biografía de la persona.....	72
Los caminos andados y los momentos eje.....	72
Su mundo familiar y de amistades.....	72
Sus roles sociales.....	73
Su legado.....	73
La preparación de una historia de vida.....	73

Anexo 4

Técnicas de apoyo emocional.....	77
Técnicas de desinhibición.....	79
1. El muro.....	79
2. Pega amarillo-azul.....	79
3. Robando palos.....	80
4. Los dragones.....	81
5. La zambullida.....	82
6. Cubrir el espacio con el cuerpo.....	83

Técnicas de integración y confianza grupal.....	83
1. Serpiente de cristal.....	83
2. Ronda de los gritos.....	84
3. Representación de una característica propia.....	85
4. El espejo.....	85
5. Ronda compacta.....	86
6. Puntos sobre la tierra.....	86
Técnicas de expresión libre.....	87
1. Recuerdos y emociones.....	87
2. El objeto más querido.....	87
3. La caja maravillosa.....	88
4. El titular de un periódico.....	88
Técnicas de bienestar grupal.....	89
1. El cartel de las cualidades.....	89
2. Ronda de cierre.....	89
3. Masaje circular.....	90
4. Arranquen.....	90
5. Abrazos entre todos.....	90
Técnicas de relajación.....	91
1. La lluvia que limpia.....	91
2. La imagen y la nube.....	92
3. El pañuelo de seda.....	94
4. Tina de agua.....	95

Anexo 5

Las diferentes formas de reparación.....	97
1. Reparación moral o simbólica.....	99
2. Reparación emocional.....	99
3. Reparación material (individual o colectiva).....	99
4. Reparación del daño comunitario.....	99
5. Reparación legal.....	100
6. Reparación social.....	100
7. Reparación histórica.....	100
8. Reparación cultural.....	100



Fotografía: Jesús Abad Colorado

Anexo 1

Guía para facilitadores del taller de memoria

Objetivo general del taller

Facilitar un proceso de reconstrucción de memorias sobre (evento) _____
_____ desde la perspectiva de los participantes
con el propósito de que contribuyan a la reconstrucción de una memoria
histórica integradora de las voces diversas de las víctimas y residentes de (re-
gión) _____.

Objetivos específicos del taller

- a. Contribuir a la comprensión del papel de la memoria en procesos de recuperación histórica, verdad y reparación.
- b. Visibilizar y reconocer las diversas voces y las memorias plurales de los participantes, sus logros, iniciativas, dificultades, e ideas sobre el futuro.
- c. Reconstruir los eventos significativos y experiencias de los participantes durante y después de los sucesos violentos ocurridos en: _____

- d. Facilitar la identificación y análisis de los cambios en la vida de los participantes y en sus relaciones a partir de los sucesos de: _____

- e. Explorar cómo los participantes se ven frente al futuro y cómo consideran que sus memorias y voces deben ser incluidas en el registro de la memoria histórica.
- f. Introducir al grupo de Memoria Histórica (MH) y dar a conocer su misión, trabajo y modo de relación con las comunidades locales.



Fotografía: Jesús Abad Colorado

Primer día

Introducción

- **Duración**

Aproximadamente 1 hora y media, pero depende de las preguntas y expectativas que tenga el grupo.

- a. Saludo, breve presentación de los facilitadores, del Área de Memoria Histórica y del propósito e introducción del motivo de participación en el taller.
- b. Presentación de participantes: *la telaraña* (o una de las actividades de desinhibición que se presentan en el anexo).

- **Materiales**

Tres o cuatro madejas de lana de diferentes colores.

- **Objetivos**

- a. Introducir a los participantes y empezar a crear un clima de confianza.
- b. Ofrecer una imagen visual –la de la telaraña– para introducir el tema de la construcción de memoria histórica como proceso interactivo y compartido.

- Descripción

Parados en un círculo amplio cada quién se presenta (brevemente digan algo sobre ustedes, lo que quieran compartir), y su nombre si así lo desean. Una vez que la primera persona se ha presentado toma la madeja de lana y la lanza hacia otra persona (sin dejar de mantener contacto con la lana) a quien no conoce mucho. Al final el grupo entrelazado por la red intenta moverse hacia la derecha e izquierda, adelante y atrás. La madeja hecha telaraña representa una metáfora de cómo tejemos nuestras memorias como miembros diversos de ciertas colectividades.

- c. Presentación del área de Memoria Histórica: cuál es su propósito, el alcance y tareas del área y del tipo de colaboración que se solicita a las regiones.
 - Posterior a la presentación se pregunta al grupo: ¿cómo ven ustedes las posibilidades de este tipo de trabajo? ¿qué consideran ustedes que debería salir de este taller? Las respuestas se registran en el papelógrafo y se aclaran y sugieren alternativas para aquellas expectativas que no serán abordadas en el taller.

- Explicar cuáles serán los productos que resultarán de este trabajo (por ejemplo informe, libro, exhibición fotográfica, formulación de una serie de recomendaciones de política pública y presentación pública) y como se devolverán los resultados a las regiones o comunidades.

d. Introducción objetivos del taller y agenda.

e. Los acuerdos básicos.

- **Objetivo**


Crear un ambiente de confianza y respeto que permita compartir recuerdos y dar testimonio sobre el pasado.

- Si los facilitadores consideran que hay tensiones o desconfianza entre el grupo, esta actividad puede hacerse previa a la introducción de los participantes, con el fin de desarrollar unos acuerdos comunes para el funcionamiento e interacción del grupo y crear desde el comienzo un ambiente de respeto, manejo de confidencialidad y no agresión.

- **Proceso**

- El grupo discute algunos acuerdos que permitan a los participantes sentirse “a gusto” y en lo posible “en confianza” para poder contar sus historias y expresar sus ideas. Es importante enfatizar que estos acuerdos guiarán tanto los intercambios entre los participantes como con los facilitadores. Se hace la pregunta:

¿Qué necesita de otros participantes, de las facilitadoras y de usted misma para que tengamos un ambiente de confianza y tranquilidad para compartir sus experiencias, memorias e ideas?




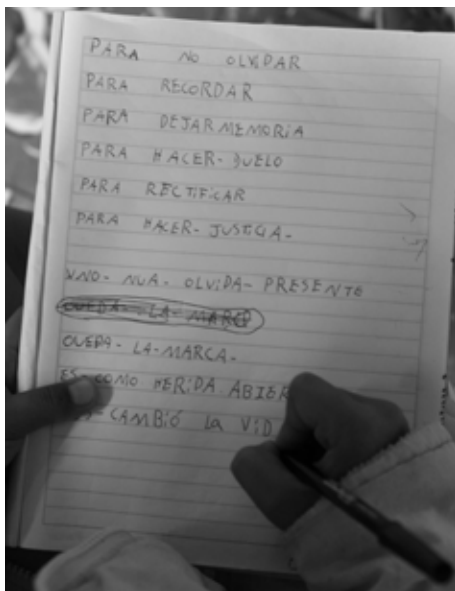
Los acuerdos se registran en un papelógrafo y se ponen en un lugar visible para todos los participantes. Se trata de llegar a unos acuerdos básicos a los que todas y todos nos acogemos.

Una vez que se discuten estos acuerdos se presentan dos presupuestos básicos acerca de la participación en el taller: la participación es voluntaria (sin ninguna consecuencia si deciden no hablar, retirarse o interrumpir su participación durante el taller o posteriormente) y la información que se recopila es confidencial. Aclarar los límites de la confidencialidad cuando la información se recopila en un formato grupal (si bien todos los participantes se comprometen a conservar la confidencialidad, los facilitadores no pueden asegurar que todo los participantes respetarán este acuerdo posterior a la sesión).

- La grabación: explicar por qué se quiere grabar el taller y aclarar el derecho de cada participante a solicitar que se interrumpa la grabación, o que no se incluyan ciertas partes de sus intervenciones. Solicitar el permiso para grabar. Solo en este momento se empieza a grabar.
- Se comenta de la presencia de una persona para acompañamiento psicosocial y se pregunta:

¿Qué esperarían como personas y como grupo del responsable del acompañamiento psicosocial, de las otras facilitadoras y de todo el grupo en relación con ofrecer adecuadamente apoyo emocional y acciones de solidaridad?





Fotografía: Jesús Abad Colorado

Actividad

Las funciones y usos de la memoria histórica: ¿para qué recordamos? ¿Para qué olvidamos?

- **Objetivo**

Esta actividad examina el papel y función de la memoria y el recordar en las sociedades, con el fin de que los participantes examinen sus visiones y puntos de vista sobre el papel de la memoria de las víctimas en los procesos de esclarecimiento histórico.

- **Proceso**

- Lluvia de ideas con base en la pregunta ¿para qué recordamos?
Y, posteriormente, ¿para qué olvidamos?

- b. Las respuestas se registran en el papelógrafo y una vez que se ha escuchado a la mayoría de las participantes y sus discusiones se elabora un resumen sobre lo que desde su perspectiva constituyen las “funciones de la memoria” (ver un ejemplo de esta lista en la página de “Tejiendo la memoria”).
- c. Introducir las preguntas puente de discusión:

¿Cuál es la memoria que necesitamos para enfrentar las tareas del presente?

Ubicándonos en el presente, hoy y aquí ¿para qué la construcción de la memoria histórica colectiva?

Esta pregunta busca establecer un puente entre las expectativas de los participantes y el proceso de construcción de memoria histórica adelantado por el área de MH.

Actividad

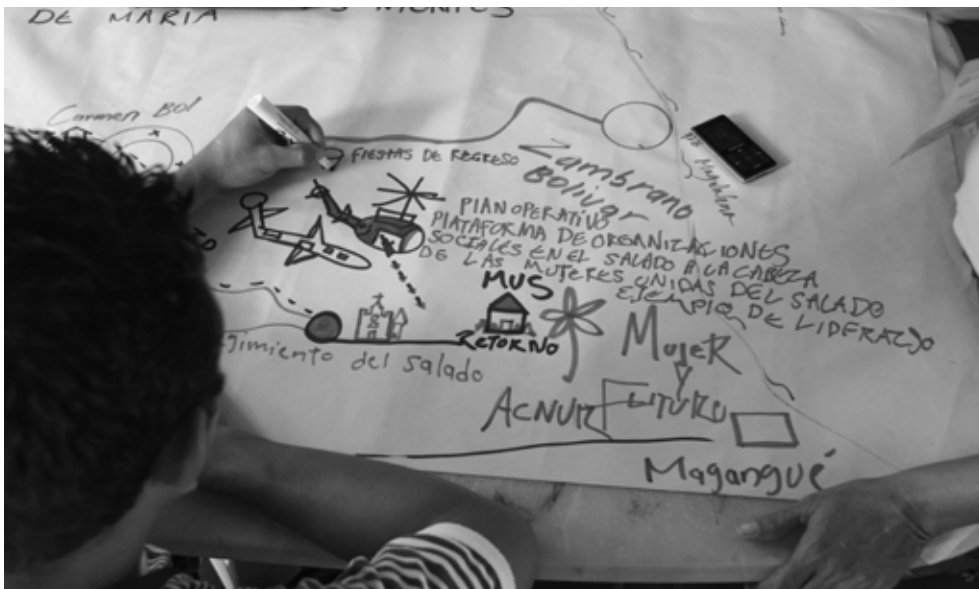
Integración y confianza

(Revisar anexo 4 Técnicas de apoyo emocional y seleccionar una de ellas)

La construcción de la memoria histórica

Nota para los facilitadores

De acuerdo con el grupo y región, el facilitador o la facilitadora escoge cuáles actividades se trabajan el primer día y en qué secuencia. Se sugiere que se trabajen máximo dos actividades de memoria (en la secuencia pasado, presente, futuro) y una actividad psicosocial (entre una y otra actividad de memoria) el primer día. Lo importante es que el facilitador o la facilitadora estén atentos al proceso del grupo: si el proceso de narrar, contar y compartir se extiende o si se ve la necesidad de tomar un receso para ofrecer apoyo individual, es importante hacerlo y si el tiempo solo da para una actividad es preferible privilegiar el proceso del grupo que cumplir con la agenda.



Fotografía: Jesús Abad Colorado

Los recuerdos, el sentido del lugar y los mapas (huellas)

(Una hora y media a dos aproximadamente)

- **Objetivo**

Esta actividad tiene por objetivo elaborar un **mapa mental** de _____ en el cual los participantes identifican:

- Las huellas de la violencia y del sufrimiento humano en el entorno físico ambiental.
- Sus rastros o huellas en el entorno con el fin de visibilizar sus iniciativas organizativas y de resistencia y los lugares significativos de su experiencia.

- **Materiales**

Marcadores, un rollo de papel para cortar en grandes hojas (2 metros) o papel de papelógrafo.

- **Proceso**

- El grupo se divide en subgrupos de máximo diez participantes. Se sugiere dividir a los participantes por grupos de hombres, mujeres y jóvenes.
- Se formula la pregunta:

¿Cuáles son las huellas significativas de sus memorias de la violencia y el sufrimiento en la región _____?

¿Cuáles son las huellas significativas de sus memorias de _____?

¿Cuáles son las huellas significativas de sus memorias de la resistencia (o de las iniciativas organizativas) en la región?

- Inicialmente se identifica un lugar que todas las participantes reconocen (por ejemplo, la plaza, el monumento) y se “ilustra” o ubica en el papel.
- Cada participante ubica un lugar-huella significativo de sus memorias (pueden colocar un símbolo, letras o dibujo) y lo comparte con el grupo narrando la memoria que acarrea dicha huella.
- Una vez que todos los participantes han ubicado y compartido sus memorias, el grupo mira al mapa terminado y hace observaciones sobre lo que ve:

¿Qué nos dice este mapa acerca de las huellas de la violencia y del sufrimiento?

Este momento es también una oportunidad para “completar” el mapa: lo que los participantes consideran debe estar en un mapa de huellas significativas y que no salió en las memorias individuales.

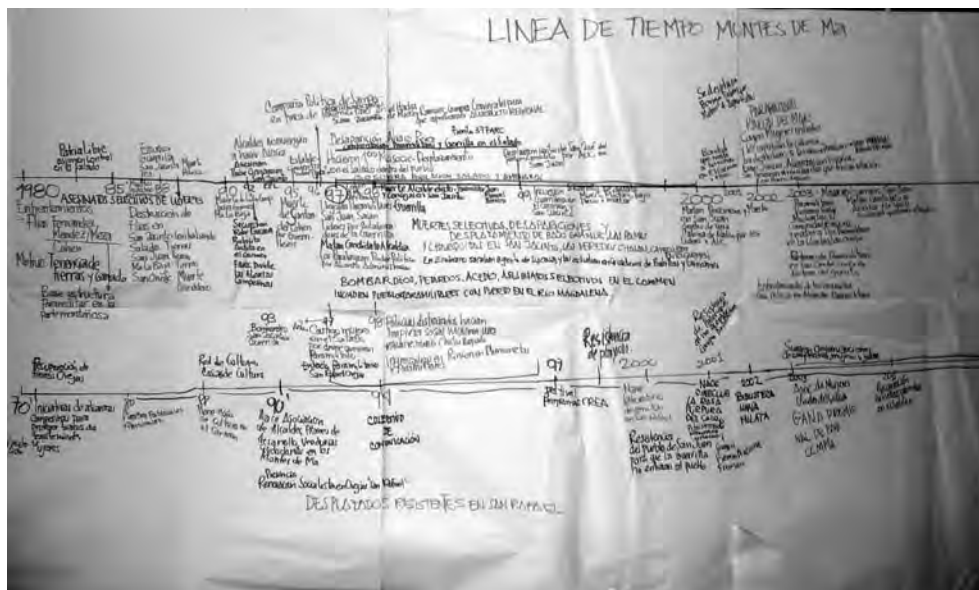
- El proceso de mirar el mapa se repite con la pregunta:

¿Qué nos dice este mapa acerca de las huellas de la resistencia (o de las iniciativas organizativas) en la región?

- El grupo discute la siguiente pregunta:

¿Cuáles son los eventos más amplios (coyunturas) que afectaron a la comunidad o a la región y en los que se ubican estas huellas de violencia o resistencia?

Este paso debe permitir ubicar en el mapa huellas (de violencia o resistencia) que marcan la historia y la memoria histórica de la región y establecer los lugares emblemáticos de la violencia y el sufrimiento regional. La pregunta no busca crear un consenso sobre una versión única sino ubicar las memorias individuales en un registro histórico y espacial más amplio.



Fotografía: Archivo Fotográfico Memoria Histórica

Las líneas de tiempo y secuencias históricas (hitos)

- **Objetivo**

Construir una secuencia cronológica (línea de tiempo o periodización) con base en los recuerdos individuales y del grupo de aquellos hitos y eventos que marcan la vida de la región.

- **Materiales**

Hojas de papel tamaño carta u oficio, marcadores de diversos colores, hojas grandes de papel, papelógrafo.

- **Proceso**

- Inicialmente cada participante trabaja de manera individual reconstruyendo su línea de tiempo con base en la pregunta:

¿Cuáles son los hitos o eventos significativos de sus memorias de la violencia y del sufrimiento?

¿Cuáles son los hitos o eventos significativos de sus memorias de la resistencia (o de las iniciativas organizativas) en la región?

- Cada participante presenta su línea de tiempo y comparte sus memorias. Estas líneas de tiempo se pegan en la pared.
- El grupo elabora una línea de tiempo colectiva con base en la pregunta:

¿Cuáles son las coyunturas críticas regionales en las que se inscriben estos hitos y eventos significativos individuales?

Coyuntura: esta palabra se refiere a la combinación de factores y circunstancias en los que se enmarcan eventos específicos o locales.

Por ejemplo, el desplazamiento de los habitantes de un municipio (ejemplo Macayepo) hace parte de una coyuntura más amplia de expansión y control estratégico de territorios de unos actores armados en el ámbito regional (ejemplo, los paramilitares).

Antes de empezar a identificar las coyunturas críticas, el grupo decide:

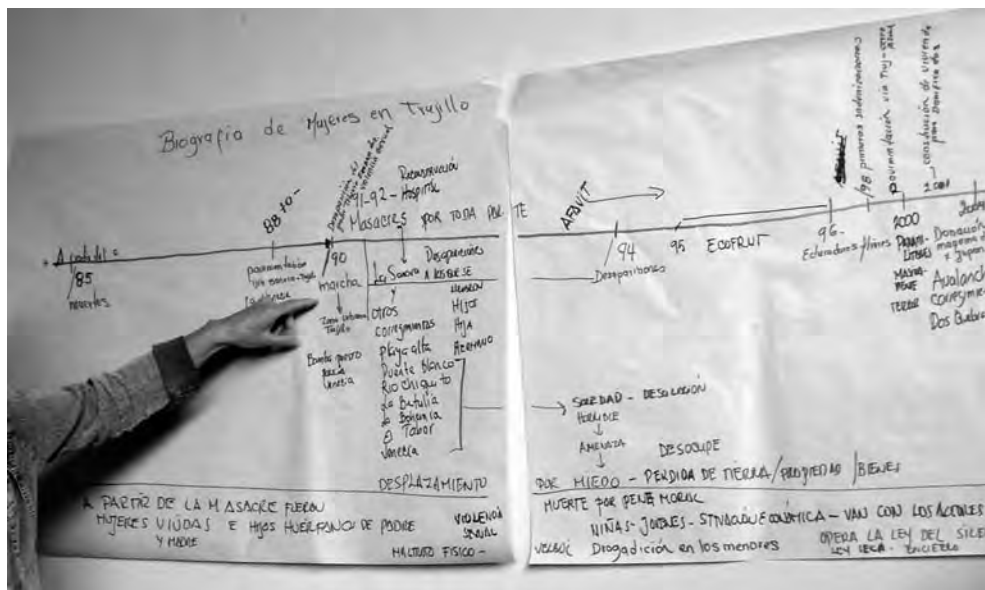
¿Cuál es la fecha en que consideran deben comenzarse a reconstruir eventos y la fecha en que deben terminar?

Esta fecha tiene implicaciones sustanciales puesto que su elección constituye un dato importante de las percepciones del grupo sobre las dinámicas de la violencia y las de resistencia.

- Al finalizar el testimonio o narrativa de cada individuo, se invita al grupo a reflexionar sobre lo que observan en esta biografía social-visual. Se introducen preguntas específicas relacionadas con el hilo conductor:

¿Estos eventos qué cambiaron y a quiénes? ¿En qué medida cambió su vida como hombres, mujeres, grupo (LGBT, grupo étnico), joven o anciano? ¿Cómo afectó a las iniciativas organizativas y grupos existentes? ¿Qué dificulta la convivencia hoy?





Fotografía: Jesús Abad Colorado

La biografía visual

• **Objetivo**

Reconstruir la memoria (la vida histórica) de un periodo de la violencia a partir de los eventos, personas y recuerdos de los participantes.

• **Materiales**

Papel de papelógrafo o de rollo y marcadores

- Se identifica un evento o fecha que los participantes consideran marca un “antes” y un “después” en sus vidas. Esta fecha se coloca-escrbe-ilustra en el papel que se encuentra en la pared.

- Teniendo en cuenta este evento como referencia, cada participante coloca en el papel y comparte su memoria sobre:

**¿Cuál es un evento, hecho, fecha o persona que da cuenta de la violencia y el sufrimiento durante _____
(un periodo específico)?**

**¿Cuál es un evento, hecho, fecha o persona que da cuenta de la resistencia de las mujeres durante _____
(un periodo específico)?**

- Al finalizar el testimonio o narrativa de cada individuo, se invita al grupo a reflexionar sobre lo que observan en esta biografía social-visual. Se introducen preguntas específicas relacionadas con el hilo conductor:

¿Estos eventos qué cambiaron y a quiénes? ¿De qué da cuenta esta secuencia de sucesos y memorias? ¿En qué medida cambió su vida como hombres, mujeres, grupo (LGBT, grupo étnico), joven o anciano? ¿Qué dificulta la convivencia hoy?



Fotografía: Jesús Abad Colorado

Las colchas de memorias e imágenes (narrativas)

- **Objetivo**

Reconocer cómo los participantes se ven a sí mismos o a sí mismas en el presente, identificar sus perspectivas de futuro y el papel que desempeña la verdad, el esclarecimiento histórico y la reparación desde una perspectiva democrática fundada en el reconocimiento de las personas como ciudadanas titulares de derechos. A partir de este reconocimiento, evaluar acciones –alianzas, cabildos– tendientes a que las perspectivas de futuro expresadas en la colcha de retazos se realicen.

- **Materiales**

Papel cortado en cuadrados del mismo tamaño que los participantes utilizarán como base para elaborar su imagen-memoria, papeles de diversos colores (los cinco colores básicos y otros), papeles de texturas y tamaños diferentes o retazos de tela u otros materiales, pegante, cinta de enmascarar, marcadores de diferentes grosores, lápices y colores o crayolas.

- **Proceso**

- Se introduce la actividad reflexionando cómo toda actividad de memoria traza un puente no solo entre el presente y el pasado sino entre el pasado, el presente y el futuro. Si nos remitimos a las ideas que fueron formuladas para responder a la pregunta sobre el por qué recordamos, podemos ver que el futuro aquí es tan importante como el pasado y el presente. En esta actividad se reflexiona y examina quiénes somos (o llegamos a ser) después de lo que pasó y cómo vemos el futuro. A cada quien se le da un pedazo de papel para que elabore una imagen que explore la pregunta:

¿Cómo sobrevivimos a lo que pasó?

Se invita a los participantes a explorar la pregunta acudiendo o haciendo una visita al pasado como si fuera una pintura sobre la que recordamos ciertas imágenes, olores, personas. Al recordar sobre cómo se sobrevivió se pensará en algunas situaciones o momentos que dicen o dan ejemplo de quienes son hoy y como se sobrevive. Algunas preguntas que pueden ayudarle a reconstruir estas imágenes-situaciones:

¿Qué objetos, lugares, personas, actividades recuerda sobre ese momento? ¿Cómo se sentía usted? ¿Qué olores, sonidos o ruidos? ¿Qué formas, colores y texturas capturan las memorias, emociones o sentimientos que usted quiere comunicar?

- En forma individual cada quien trabaja en su imagen sobre un cuadrado de papel, recortando, dibujando, pegando.
- Cada participante pasa, coloca su imagen en una matriz de la colcha de retazos (se tiene el trazo de una matriz con el número de cuadrados que corresponde al número de participantes), que está ubicada en una pared visible a todos los participantes y presenta su imagen y las memorias que esta evoca. Escuchar y la atención del grupo al relato de cada individuo es muy importante.
- Cuando todos los participantes han puesto su imagen y compartido su relato, se les invita a observar la colcha en su conjunto. Se pregunta por sus reacciones y análisis:

¿Qué observamos? ¿Aspectos comunes? ¿Diferencias? ¿Reacciones?

- El facilitador comenta sobre la secuencia que el taller ha seguido: pasado-presente-futuro, e introduce las preguntas:

¿Cuáles son sus esperanzas para el futuro? ¿Cómo nos vemos hacia el futuro?

- Cada participante trabaja sobre otro cuadrado de papel elaborando otra imagen (o esta parte se puede hacer mediante notas sin elaborar imagen). Algunas preguntas que pueden ayudarle a reconstruir sus imágenes de futuro son: ¿quién quiero ser en el futuro? ¿Qué expectativas tengo sobre el futuro?
- Cada cuadro individual se pega al de los demás, en una colcha de retazos sobre el pasado, el presente y el futuro. Quienes quieran compartan con los demás lo que han querido expresar con sus dibujos.
- Se introducen las preguntas:

¿Qué creen ustedes que debemos hacer para que eventos de violencia como los que hoy hemos recordado no se repitan?

¿Qué creen ustedes que podemos hacer colectivamente para que la comunidad logre avanzar hacia el futuro que desean?

- Las respuestas se anotan. Se comenta que estas respuestas se revisarán hacia el final del taller con el fin de formular recomendaciones. Este es un momento importante para examinar cómo la reparación, las demandas de justicia y de verdad aparecen en la perspectiva o expectativas de futuro de este grupo.

Actividad

Cierre del día

Seleccionar una de las actividades para el bienestar y relajación incluida en el anexo 4.

Nota: Las actividades para el bienestar y la relajación que se encuentran en el anexo deben utilizarse cuando se observe cansancio o tensión en el grupo.

Segundo día

El segundo día tiene como objetivo trabajar de manera más profunda algunos de los temas específicos de la construcción de la memoria histórica mediante:

- a. La exploración de un tema específico como el de violencia física y sexual, el de tierras, el de movimientos sociales e iniciativas de resistencia, el de la resistencia cotidiana o el de la reconstrucción de memorias desde la perspectiva de un grupo específico como el de grupos de LGBT, hombres, mujeres, jóvenes o adultos.
- b. Profundizar sobre la evaluación y reconstrucción del impacto de la guerra. Es decir, indagar de manera profunda sobre las siguientes preguntas:

¿Qué cambios ocurrieron después de lo que pasó? ¿qué y a quién cambió lo que pasó?


¿Qué pérdidas personales, familiares y comunitarias ocasionó?

¿Qué daños económicos, culturales, emocionales y espirituales significativos generó?

¿Cómo se afrontó lo que pasó?

- c. Desarrollar una agenda que considere tanto recomendaciones para el área de Memoria Histórica (MH) como los temas de reparación desde la perspectiva del grupo.

La estructura del día es flexible y debe decidirse de acuerdo con el grupo, pero se caracteriza porque el trabajo se hace en pequeños grupos. Este día es también una oportunidad para realizar entrevistas a profundidad.



- Para temas como el de tierras se puede utilizar el método de los mapas.
- Para temas como el de la organización, movimientos sociales e iniciativas de resistencia se pueden trabajar las líneas de tiempo.
- Para responder e indagar sobre preguntas acerca de las pérdidas puede trabajarse sobre un papelógrafo haciendo un inventario o construyendo un diagrama que ilustre las pérdidas.



Fotografía: Archivo Memoria Histórica

Los recorridos (mapas andantes)

- **Objetivos**

Identificar los lugares, escenarios emblemáticos y rutas significativas en la memoria de los habitantes de la región y los modos en que se recuerdan los eventos que allí tuvieron lugar.

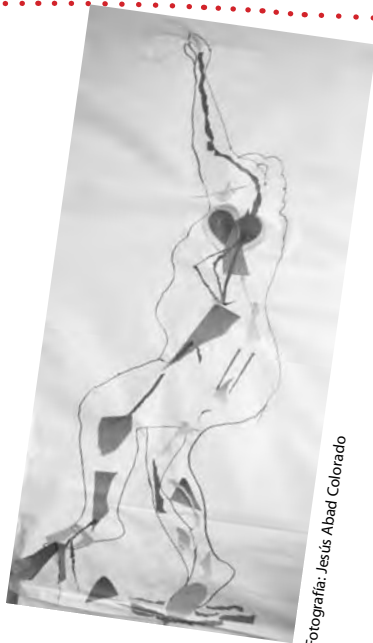
- **Materiales**

Papel, lápiz para cada participante, grabadoras, cámara.

• **Proceso**

Esta actividad se realiza con un grupo pequeño de máximo cinco o seis personas que tienen un conocimiento profundo del entorno.

- Inicialmente se le pide a cada participante que diseñe (en el papel un recorrido por lugares y escenarios significativos (lugares, huella y testimonio de la violencia o de las resistencias, así como de lugares que consideren históricos por los eventos que allí ocurrieron y las memorias).
- Los recorridos se socializan y se decide el recorrido que se va a hacer.
- En cada lugar que se identifica y visita se graban las historias (¿qué pasó?) y se hace un registro visual.
- Al finalizar el recorrido el grupo regresa al salón y elabora un mapa del recorrido.
- Durante los recorridos se pueden profundizar las preguntas sobre el impacto de la violencia documentando cambios y pérdidas.



Fotografía: Jesús Abad Colorado



Fotografía: Jesús Abad Colorado

Los mapas del cuerpo

- **Objetivo**

Identificar las huellas y marcas de la violencia y el sufrimiento sobre el cuerpo de las mujeres y hombres.

Esta actividad busca identificar –en lo posible– aspectos de violencia sexual y física, ya sea porque durante la actividad algunos participantes expresan su disposición a compartir sus historias de manera privada, o porque se adelanta un registro de algunas de estas marcas durante la actividad. Se reúne un grupo pequeño y homogéneo (ejemplo: edad, género, orientación sexual) de no más de seis personas.

- **Materiales**

Piezas grandes de papel sobre el que pueda trazarse el cuerpo de cada persona. Marcadores, pinturas, recortes de papel, tela, etcétera.

- **Proceso**

Nota sobre el Proceso en la elaboración de mapas del cuerpo es muy importante seguir un proceso paulatino de construcción de confianza entre el grupo, de la participante con su cuerpo y con los materiales de arte. Deben considerarse entonces dos actividades complementarias:

- a. Actividades de desinhibición y construcción de confianza (anexo 4), particularmente aquellas que pongan en contacto a los participantes con su cuerpo (ejemplo, caminar en puntillas).
 - b. Actividades de introducción y exploración de la expresión visual mediante el color. Puede ser por medio de pintura digital (trazar huellas libremente), o con pinceles (trazar grandes brochazos sobre el papel) .
- El facilitador hace una breve introducción sobre cómo nuestros cuerpos al igual que el paisaje cargan las huellas y marcas de la memoria. En esta actividad se va a explorar cómo nuestros cuerpos recuerdan mediante la pregunta:

¿Cuáles son las huellas del sufrimiento en su cuerpo?

¿Cuáles son las huellas de su resistencia y sus esperanzas en su cuerpo?

- Actividad de conexión cuerpo-entorno: se pide a los participantes que se pongan de pie y caminen alrededor, sintiendo su conexión con la tierra y con la energía que circula en nosotros. Sienta sus pies en la tierra. Mueva los dedos y la planta de los pies, apriételes contra el suelo. Levante sus talones de manera que pueda sentir los músculos de las pantorrillas. Dése palmaditas en sus piernas, muslos, pantorrillas y pies de manera que se despierten. Esto puede hacerse sentados o sentadas en una silla.
- Los participantes toman turnos para trazar la silueta del cuerpo de otra persona.
- Cada participante busca un lugar en el que va a trabajar y comienza a trabajar sobre la silueta de su cuerpo. Es importante que el facilitador explique que no existe ninguna restricción en cuanto a la manera como cada participante quiera expresar estas huellas sobre su silueta: expresiones abstractas dibujos, símbolos, palabras, manchas, recortes de revistas, etcétera. Antes de iniciar el trabajo sobre los trazos del cuerpo a los participantes se les entrega hojas en blanco para que hagan una exploración del medio, de los colores y la expresión mediante el trazo de huellas digitales, brochazos en el papel o cualquier forma de expresión libre.
- Una vez que los participantes finalizan sus mapas, estos se colocan en la pared.
- Cada participante comparte su mapa.
- Discusión general:

¿Qué observamos? ¿Aspectos comunes? ¿Diferencias?



- Posteriormente el grupo aborda el tema sobre las maneras cómo la violencia y la guerra impactan de manera diferente a los cuerpos de los hombres, las mujeres, los y las jóvenes, las personas LGBT y a personas afro o indígenas.
- Cerrar con una actividad de bienestar grupal o relajación (anexo 4).



Fotografía: Jesús Abad Colorado

Actividad final

Recomendaciones y agenda colectiva

- **Objetivo**

Revisar las expectativas de futuro, las demandas e ideas que los participantes han expresado acerca de la justicia y la reparación con el fin de formular una agenda colectiva que incluya recomendaciones específicas para incluir en el informe del área de MH.

- **Materiales**

Las carteleras de registro de respuestas de los participantes sobre el para qué de la construcción de memoria histórica (actividad 2 del primer día), los impactos, las esperanzas hacia el futuro y qué se debe hacer para que esto no se repita (colchas de retazos). Papel y papelógrafos para el trabajo en grupos.

- El facilitador o la facilitadora resume las esperanzas para el futuro que los participantes han expresado y lo que consideran se debe hacer para que los eventos de violencia recordados no se repitan (actividades línea de tiempo y colcha de retazos).
- El facilitador pregunta: en estos tiempos se habla mucho de la palabra “reparación”. Cuando les nombran a ustedes esa palabra,

¿Qué cosas se les vienen a la cabeza?

Las respuestas se anotan en el papel, se resumen y se enuncian brevemente los diferentes tipos de reparación (anexo 5) y cómo la construcción de memoria histórica desde la perspectiva de las regiones y víctimas hace parte de una forma de reparación histórica.

- Los participantes discuten en grupos:

¿Qué recomendaciones deberían formularse para que esto no se repita?

¿Qué se puede hacer para que estas propuestas y recomendaciones se hagan visibles?

- Cada grupo presenta sus recomendaciones y estas se registran en el papel. El facilitador o la facilitadora resume y explica que si bien el área de MH no puede ir más allá de lo que es su mandato sí puede comprometerse con hacer visible las demandas de reparación y las recomendaciones de política pública que se hacen desde las regiones. El área de MH se compromete a hacer visible las memorias locales en el ámbito nacional, las demandas de reparación mediante sus informes públicos y como caja de resonancia que promueve y lleva estas propuestas a otras agencias estatales.

En esta actividad final se busca que los grupos trabajen sobre sus agendas colectivas con respecto a los temas del esclarecimiento histórico y la reparación y formular una serie de recomendaciones.

- **Ronda final de comentarios**

El facilitador o la facilitadora cierra agradeciendo a los participantes y revisando los compromisos que el área de MH ha hecho.



Fotografía: Archivo Fotográfico Memoria Histórica

Anexo 2

Guía para las entrevistas

- **Objetivo**


Las entrevistas nos permiten recoger el testimonio de una persona sobre uno o unos eventos específicos; o su experiencia en las filas de alguno de los actores armados, de las redes políticas de apoyo, o de las iniciativas de resistencia a la guerra y al dominio armado. También se pueden hacer entrevistas para conocer la evaluación que las personas hacen de los contextos y los procesos históricos que han rodeado los eventos que constituyen los casos emblemáticos.

Estas entrevistas se llevan a cabo con personas que están interesadas y dispuestas a dar testimonio o compartir sus vivencias para así reconstruir los acontecimientos del que fueron víctimas, testigos o actores.

El formato y las preguntas de la entrevista se estructuran en torno a los tres grupos de preguntas guía –reconstrucción del pasado, evaluación del impacto y perspectivas del futuro– para la construcción de la memoria histórica y buscan propiciar dicha construcción desde la memoria y perspectiva del entrevistado o de la entrevistada.

Dado que en el trabajo de construcción de memoria histórica nos hemos propuesto construir una memoria que incluya las distintas voces de las víctimas, en las entrevistas se observa e indaga acerca de las diferencias –de género, clase, raza, generación y opción sexual–; es decir, sobre las maneras en que las violencias y las acciones de los agentes armados afectan o se viven de manera diferente por las personas, en sus respuestas y modos de recordar.

Las entrevistas como medios que permiten una conversación profunda y más íntima constituyen un lugar importante para que el entrevistador o la entrevistadora escuche, facilite y valide el relato de aquellos aspectos de la memoria, emociones o historias que tienden a ser calladas o no desarrolladas, porque estos pueden estar por fuera de lo que socialmente se considera son las memorias significativas o aceptables.



El Área de MH está llevando a cabo entrevistas individuales con víctimas, ex combatientes armados, líderes sociales y políticos, funcionarios regionales, que buscan arrojar luces sobre los eventos ocurridos, las dinámicas del conflicto y los modos como se recuerda y da sentido a dichos eventos. Las entrevistas a cada una de estas personas con distintos perfiles, buscan responder a diferentes interrogantes que se enuncian a continuación, con la respectiva guía de preguntas.



Fotografía: Jesús Abad Colorado

Entrevistas a víctimas

- **Objetivo**

Recoger testimonios de las víctimas sobre lo sucedido en un contexto de intimidad, donde el entrevistado o la entrevistada pueda guardar anonimato y a la vez hacer escuchar su voz.

- **Proceso**

La secuencia sugerida para la entrevista es

- Reconstrucción del pasado (los hechos de violencia en la memoria)

**¿Qué pasó? ¿En sus propias palabras, qué pasó? ¿Cómo pasó?
¿Quiénes fueron? ¿Por qué sucedió esto? ¿A quién le hicieron qué?
(Mujeres, hombres, jóvenes, personas LGBT, grupos étnicos).
¿A quién afectó y cómo? ¿Cómo le afectó esto como mujer-joven-líder-
indígena? ¿Cómo afectó esto a su comunidad-grupo-familia?
¿Cómo vivió usted esto? ¿Cómo se sintió (o se siente) acerca de esto?**

- Evaluación del impacto del evento

**¿Cómo afrontó usted lo que pasó? ¿Qué hicieron ustedes después
de lo que pasó?
¿Qué cambió después de lo que pasó? ¿A quién cambió? (mujeres,
hombres, jóvenes, personas LGBT, grupos étnicos).
¿Qué pérdidas personales, familiares y comunitarias ocasionó?
¿Qué daños económicos, culturales, emocionales y espirituales
significativos generó?**

- Perspectivas del futuro

**¿Quién eres después de lo que pasó?
¿Qué dificulta la convivencia hoy?
¿Qué considera se debe hacer para que esto no se repita?
¿Cuáles son sus esperanzas para el futuro? ¿Cuáles son sus demandas?**


Entrevistas a líderes sociales y políticos, y funcionarios regionales

- **Objetivo**

Entrevistas a hombres y mujeres, líderes de iniciativas sociales, dirigentes políticos, funcionarios concededores de la región y sus costumbres para reconstruir, por un lado las dinámicas del conflicto armado en la región y, por otro, los arreglos de género, étnicos o generacionales imperantes.

Las entrevistas deben ofrecer elementos para reconstruir las lógicas y los engranajes de la guerra en el ámbito local y los arreglos de género-generación-etnicidad agenciados por los actores del conflicto y presentes en la región. Para que las entrevistas aporten elementos en esta reconstrucción deben arrojar información sobre los momentos por los que ha atravesado la guerra en la región; la naturaleza de los actores y los recursos que manejan en términos de alianzas y apoyos; el impacto de las dinámicas del conflicto y las estrategias de los actores armados sobre los arreglos de género-generación-étnicos en la región y sobre las iniciativas comunitarias o de resistencia a la guerra.

- **A quiénes entrevistar**

- Perfil líder social: dirigente de una red social, una iniciativa de paz o de reconstrucción del tejido social o de una organización social regional con reconocimiento regional. Persona respetada en la comunidad o en la región. ¿Cuántas? Dos hombres y dos mujeres.
 - Líder político: líder de una red política regional o local.
 - Funcionario o funcionaria público con reconocimiento comunitario o social, puede ser de la Defensoría, Procuraduría, Secretaría de Asuntos Indígenas.
- 

- **Guía de preguntas sobre el balance de fuerzas en el ámbito regional**

- Antes de que se disparara el conflicto armado

¿Cómo era la vida cotidiana antes de que se desatara la guerra en la región? ¿Qué organizaciones existían, políticas y sociales?

¿Cuáles eran las redes sociales más poderosas? ¿Cuáles las políticas?

¿Cuáles eran las mayores dificultades para que la región alcanzara una democracia plena? ¿Cuáles sus mayores fortalezas democráticas?

- Origen temporal de la guerra en la región

¿Cuándo llega la guerra a la región? ¿Cómo se manifiesta?

¿Quién la trae?

- En términos de periodos de la guerra

¿La guerra ha sido la misma desde ese momento hasta hoy día? ¿O ha cambiado a lo largo de estos años? Si, sí ¿cómo ha cambiado? ¿En qué consiste ese cambio?

Los actores del conflicto ¿han sido los mismos?

¿Cuáles son los grandes periodos que usted identifica en la región?

¿Cuáles son los momentos críticos que establecen un nuevo periodo?

- Naturaleza de la confrontación

¿Por qué es la disputa entre actores?



- Los actores armados que están confrontados

¿Son idénticos? Si son distintos ¿en qué se diferencian? ¿Persiguen los mismos fines? Sus formas de actuar ¿son idénticas? ¿Operan de manera distinta? Si son distintas ¿cómo son distintas?

¿Reclutan hombres y mujeres a la par? ¿Asignan los mismos papeles en la organización a unos y otras? ¿Conoce usted mujeres que estén en cargos de mando?

- Alianzas

¿Quiénes son aliados de quiénes? ¿Cómo es el mapa de alianzas en la región? ¿Quiénes han sido claves como aliados en la región?

- Sobre el evento

**¿Cómo ocurrió el evento? ¿Por qué cree usted que ocurrió?
¿Por qué cree usted que ocurrió tal como ocurrió?**

- Guía de preguntas para arreglos de género

¿Cómo era la vida de hombres y mujeres antes de la irrupción de los hechos violentos en la región?

¿Cuáles eran los oficios y actividades que desempeñaban las mujeres?

¿Cuáles eran los que desarrollaban los hombres?

¿Cómo eran las relaciones de cortejo entre hombres y mujeres?

¿Dónde se encontraban los jóvenes?

¿Cómo eran los rituales de paso sexuales para hombres? ¿Para mujeres?

Las personas ¿se casaban o vivían en unión libre?

¿Qué pasaba con las relaciones extramatrimoniales?

¿Quién tomaba las decisiones en el hogar respecto a dineros, estudios de los hijos, lugar de residencia?

¿Conoce usted a alguna mujer que fuese golpeada por su compañero?

¿Qué pasaba cuando una mujer o un hombre eran golpeados?

¿Qué alternativas tenía una mujer golpeada en la región?

¿Qué pasaba con las mujeres que se separaban de sus compañeros?

¿Oyó o conoció usted casos de violación sexual? ¿Qué pasaba en la comunidad cuando se conocía de casos de violaciones sexuales?

¿Qué tipo de arreglos familiares predominaban en la región?

La familia ¿se construía de manera nuclear, es decir papá, mamá, hijos o existían otros arreglos familiares?

¿Cómo eran? ¿Eran varias mujeres criando a los hijos y el hombre con varios núcleos familiares?

¿Eran mujeres y hombres con varios núcleos familiares?

¿Había poligamia de los hombres, monogamia de las mujeres? ¿Había poligamia de los hombres y las mujeres?

Antes de la entrada de los actores armados ¿había muchas mujeres líderes?

¿De qué manera los eventos violentos afectaron a los hombres?

¿Cómo afectó a las mujeres? ¿A los jóvenes?

¿Cómo se organizó la comunidad?

En el desplazamiento ¿cuál era el rol de los hombres y cuál el de las mujeres?

¿Usted sabe si hubo casos de violencia sexual (violaciones, humillaciones) en su comunidad?

– Sobre iniciativas de resistencia

¿Qué sucedía en su región cuando ustedes se organizaban? ¿Cuáles fueron las circunstancias que les llevaron a organizarse? ¿Quién era usted en ese momento?

¿Qué la llevó o lo llevó a participar?

¿Cuál fue el propósito que perseguía la iniciativa en sus inicios?

¿Ese propósito se ha modificado en los años de existencia de la iniciativa?

¿Ubica usted momentos claves en su trayectoria donde se transformaron las metas que se propusieron y sus capacidades para alcanzarlas? En términos de las actividades por ustedes impulsadas ¿ha habido modificaciones?

En términos de aprendizajes políticos, desde sus inicios ¿han modificado sus estrategias? ¿En qué sentido?

¿Quiénes han sido sus mayores aliados? ¿Sus principales adversarios?

¿Qué ha aprendido usted a partir de esta experiencia?

¿Qué repercusiones ha tenido sobre su vida personal, familiar, con sus hijos?

¿Qué cambió en su vida con esta experiencia?

¿Qué ha cambiado en las comunidades donde su organización opera?

¿Cómo ve usted que hombres y mujeres líderes tienen resonancia sobre la comunidad?

¿Qué espera la comunidad de un líder hombre y qué de una líder mujer? ¿En qué se diferencian las expectativas?

¿Han cambiado estas expectativas? ¿De qué manera?

**¿Cómo evalúa usted el impacto que la iniciativa ha tenido en la región?
¿Cuáles son sus mayores fortalezas? ¿sus mayores debilidades?**

Entrevistas a ex combatientes hombres y mujeres

- **Objetivo**

Caracterizar los arreglos de género-generacionales-étnicos de cada actor armado y las estrategias de conquista y dominio de cada actor armado desde las diferencias. Se sugiere entrevistar a ex combatientes mujeres y hombres que ocuparon distintos rangos en la estructura militar.

- **Guía de preguntas**

- Presencia y ascensos

¿Cuántas mujeres-jóvenes-afros o indígenas había en su grupo?

¿Recuerda alguna mujer-afro-joven particular? ¿Qué memorias tiene de ella?

¿Qué tareas cumplían?

¿Cuáles mujeres-jóvenes-afros-indígenas recuerda usted que ascendieron en la organización? ¿Cómo ascendieron? ¿Ascendían a comandantes? Las que hacían y los que hacían ¿se distinguían por algún atributo?

- Relaciones afectivas y sexuales

¿Cómo eran las relaciones sentimentales en su grupo?

¿Cómo ocurrían los noviazgos? ¿Había regulaciones al respecto?

¿Cómo planificaban?

¿Qué ocurría si a dos hombres les gustaba la misma chica?

¿Y a dos chicas el mismo muchacho?

– **Violencia sexual**

¿Supo usted de casos de acoso o abuso sexual en su grupo o en otros grupos?

¿Qué pasaba en el grupo cuando se conocían casos de abuso sexual?

– **Opción sexual**

¿Supo usted de algunos hombres o mujeres que en su grupo o en otros sostuvieran relaciones con personas del mismo sexo?

¿Qué ocurría cuando se conocía de estas relaciones en su organización?

– **Estrategias de conquista**

Cuando entraban en una región dominada por el enemigo, ¿cómo imponían control sobre los hombres? ¿Cómo se imponían sobre las mujeres? ¿Cómo sobre los jóvenes?

¿Cuáles eran las conductas que se castigaban en los hombres? ¿Cuáles para las mujeres?

¿Recuerda usted algún castigo en particular a alguna mujer?

¿Recuerda usted algún castigo a personas homosexuales?

¿Eran distintos los castigos impuestos sobre hombres y mujeres?

– Estrategias de dominación

Cuando ya dominaban la región, ¿cómo ejercían el control sobre los hombres? ¿Cómo sobre las mujeres? ¿Cómo se controlaba a los jóvenes? ¿Qué tareas debían hacer las mujeres? ¿Qué tareas debían hacer los hombres?

Consentimiento para participar en entrevistas

Para la realización de las entrevistas se requiere que el entrevistado sea informado sobre los objetivos de la entrevista, las características del trabajo del Área de Memoria Histórica, sobre sus derechos como entrevistado y sobre el posible impacto emocional que puede acarrear reconstruir memoria.

Para este fin se ha diseñado un formato de consentimiento que debe darse a conocer y ser revisado antes de comenzar la entrevista para que el entrevistado comprenda su derecho a participar o terminar su participación en cualquier momento. El entrevistador o la entrevistadora debe asegurarse que la persona comprende para qué fines se está llevando a cabo la entrevista y sus derechos.

En lo que sigue de esta guía de entrevista se retoma el material desarrollado en Guatemala para el proyecto Remhi de Reconstrucción de la Memoria Histórica, que ofrece una serie de recomendaciones y sugerencias sobre cómo conducir una entrevista que apoye la reconstrucción de memoria histórica.

Manual de entrevista proyecto Remhi¹
Reconstrucción de la memoria histórica, Guatemala, 1996

1. Actitud del entrevistador

Los entrevistadores debemos prepararnos bien para recoger los testimonios. El trabajo del entrevistador es importante y delicado: puede ayudar a muchas personas y comunidades a aliviar su sufrimiento, a salir del miedo y a recuperar su esperanza. Para ello vamos a escuchar y recoger el testimonio de las personas con respeto por su experiencia e interés por ayudarle:

- Respetar su idioma y su modo de hablar
- Escuchar con gran atención
- Cuidar que las personas se encuentren bien con nosotros.

El entrevistador tiene que acoger a la persona, ayudarle a que exprese su experiencia y recoger su testimonio de forma fiel. Para ello debe tener en cuenta:

- Preparar un lugar adecuado, con la suficiente intimidad para que la persona esté tranquila. También darle seguridad de que su testimonio será confidencial, que los datos y nombres son importantes para recoger la verdad pero que no van a ser utilizados en forma pública.
- Durante la entrevista el entrevistador debe concentrarse en escuchar el testimonio de la persona y tratar de ayudarle a que se exprese, pero sin hacerle muchas preguntas, solo como una forma de animarle a explicar

¹ El manual completo de entrevista del proyecto Remhi se encuentra en: http://www.psicosocial.net//index.php?option=com_docman&task=view_category&Itemid=7&subcat=29&catid=7

su experiencia. El entrevistador tendrá una actitud tranquila e intervendrá poco. Estará mirando a la persona con atención, no escribiendo ni mirando a la grabadora.

- Cuando la persona haya terminado de dar su testimonio, el entrevistador podrá repasar el relato de la persona y hacer preguntas más directas para concretar las informaciones (para ello utilizará la guía de preguntas antes expuesta).

En todo momento es importante que el entrevistador no juzgue a la persona, ni la trate de “pobrecita”, ni se asuste con el relato. A la persona entrevistada se le tratará con comprensión.

Después de las entrevistas, si el entrevistado ha pedido anonimato y confidencialidad, el entrevistador deberá guardar completo secreto de lo que escuchó y la identidad de quién se lo contó. No contará nada, ni siquiera a su familia o amigos íntimos. De esto depende la confianza de la gente y el papel que el entrevistador puede desempeñar en su comunidad como agente de reconstrucción social y reconciliación comunitaria. Esta actitud de confidencialidad se aplica también a los materiales, casetes y hojas de entrevista.

- **Algunas actitudes básicas de la persona que entrevista**

- Empatía: comprender y transmitir comprensión
- Respeto: aceptación de su experiencia y la persona
- Interés: mostrar que los hechos y la persona me importan
- Calidez: cercanía, proximidad afectiva.

- La persona que entrevista debe ejercitarse en la escucha activa, cuidando la comunicación verbal y no verbal para establecer una relación de confianza con la persona. Debe identificarse con la “víctima”, pero mantener a la vez una cierta distancia que le permita orientar la entrevista con preguntas y apoyarle en determinados momentos.

- **Algunas ideas básicas en cuanto a la actitud del entrevistador**

- a. Usar palabras sencillas y utilizar un lenguaje no verbal que transmita comprensión, interés y respeto. Mostrar una actitud amistosa y afectuosa.
- b. Utilizar en forma equilibrada las preguntas. Cuidar que no se convierta en un interrogatorio. Las preguntas sirven para obtener y estructurar la información. Por ejemplo: ¿y cómo fue eso? ¿Qué personas participaron? ¿Qué más pasó? De esta manera nos ayudan a concretar mejor el testimonio. Pero las preguntas también ayudan a que la persona hable de sí misma. Por ejemplo: ¿cómo vivió usted eso? ¿Qué consecuencias tuvo para usted? De esta manera con las preguntas se puede ayudar a la persona a reflexionar sobre lo que ha vivido y a expresar sus emociones y problemas.
- c. Ayudar a la persona, en la medida de lo posible, a hablar de sí misma, de sus sentimientos y no solo de los hechos objetivos, aunque sean estos los utilizables en el testimonio. Si esto no es posible, después de terminar el testimonio, dejar un espacio para hablar con la persona de cómo se siente y tratar de mostrarle apoyo.
- d. Ayudar a analizar la realidad de lo que pasó y de cómo se siente (ayudarlo a reinterpretar sentimientos como la culpa, el enojo, etc., ayudándole a salir de situaciones de confusión).

- e. Controlar sus reacciones para no bloquear la comunicación. Qué no se debe hacer
- Extrañarse
 - Victimizar, tratarla como enferma
 - Bloquear la comunicación sobre algunos temas
 - Tener actitud distante
 - Recriminar en forma directa o indirecta
 - Hacer valoraciones sobre las personas
 - Preguntarle por detalles poco significativos
 - Darle expectativas poco realistas
 - Decir que entiende, pero de una manera que no es real.
- f. Proporcionar un ambiente adecuado, con la suficiente intimidad. Dar seguridad sobre la privacidad de la entrevista y la confidencialidad de los datos y experiencias, si fuera necesario.
- g. Evitar que la forma de recoger el testimonio interfiera en el clima (presentar la forma en que se va a hacer, pedir permiso para grabar, evitar desviar la atención, etcétera).
- h. Respetar el lenguaje y forma de narrar los hechos o sentimientos que tiene la persona.
- **Cómo ayudar a la persona durante la entrevista**
- Utilizar un lenguaje sencillo y en el idioma principal de la persona.
 - Tranquilizarles antes de que cuenten su testimonio: “no se preocupe si usted se pone nerviosa, descansamos cuando quiera”. Explicarles por qué es importante su testimonio.

- Si las personas lloran, el entrevistador será muy comprensivo, pero no se debe emocionar mucho. Deja llorar a la persona y le pregunta cómo se siente y si puede seguir o prefiere la entrevista para otro momento.
- Escuchar y tener una buena actitud durante la entrevista.
- La grabadora estará bien colocada, pero no se puede convertir en el centro de la conversación.
- Después de terminar, hablar con la persona de cómo se ha sentido, cómo se encuentra. Decirle que su testimonio ha sido importante y explicarle que el proyecto del Área de Memoria Histórica aspira a devolver a las comunidades su memoria.

2. Conducción de la entrevista

La entrevista debe ser conducida de una manera poco directiva. Es decir, la persona debe contar su experiencia sin que la entrevistadora le dirija. Pero es importante seguir algunos pasos básicos. De todas maneras hay que ser sensibles no solo al tiempo de entrevista, sino a las necesidades de la persona.

Los pasos pueden ser

- a. Presentación personal.
- b. Presentación del método: “primero le voy a hacer algunas preguntas más formales como su edad, donde vive... y luego si le parece pasamos al testimonio de su experiencia...”.
- c. Darle seguridad y mostrar comprensión: “tal vez sea duro hablar de lo que pasó, volver a recordar estas cosas, si se pone nerviosa, no se preocupe... si ve que no puede continuar, hacemos un descanso...”.

d. Apoyar el relato de la persona mediante

- Actitud de escucha (con palabras de apoyo, mirada, gestos, etcétera).
- Señalar datos o problemas para profundizar (“me puede explicar más lo de...”).
- Pedir aclaraciones y no hacer interpretaciones sobre los hechos (“si le he entendido bien, los hechos fueron ... ¿es así?”).

e. Si la persona está muy afectada por la situación, tal vez en el momento puede ponerse más triste. Por eso si llora, déjela que se exprese, pero después ayúdele poco a poco a reponerse.

f. Al finalizar el testimonio, dejar espacio por si la persona quiere añadir algo.

g. Después de terminar, hablar con la persona sobre cómo se ha sentido, cómo se encuentra. Reforzar y dar valor a la experiencia.

3. Situaciones difíciles en las entrevistas

Si la persona no concreta la información o la entrevista se dispersa mucho, el entrevistador debe tratar de orientar más la entrevista con la guía de preguntas y en todo caso, si la entrevista no es de buena calidad anotarlos a la hora de hacer el resumen. Si la actitud de la persona es poco colaboradora o manipuladora, el entrevistador o la entrevistadora debe tratar de concentrarse en la entrevista y no ponerse nerviosos. Centrarse en el tema y no dar más información de la habitual.

Si la persona se bloquea en un momento porque no quiere dar algún dato o tiene miedo el entrevistador o la entrevistadora deberá tener paciencia, preguntar y animar a la persona respetando su derecho a no hablar. Si está afectada por los recuerdos, debe dejar tiempo para que la persona se reponga y preguntarle si quiere continuar.

Algunas de las situaciones difíciles que pueden darse en las entrevistas son:

- a. Entrevista dispersa. Ya sea debido a la necesidad de la persona de hablar de sus vivencias o de sus recuerdos poco concretos, la entrevista puede convertirse en algo disperso, en la que se concreta poco con información aparentemente contradictoria. En este caso, la persona que entrevista debe tratar de concretar la información y guiar un poco más la entrevista con las preguntas de la hoja de testimonio, así como tener una actitud más directa de guía de la entrevista. En todo caso, dar valor a la entrevista como tal y ver posteriormente el grado de utilidad para el informe.
- b. Bloqueos en la comunicación. Pueden ser debidos a falta de confianza, miedo a hablar de algunos temas o actitud muy distante del entrevistador. Para evitar esos bloqueos es importante seguir los pasos explicados anteriormente. De esta manera se puede construir una relación de confianza. En caso de bloqueo sobre un tema (nombre de un responsable, etc.), se puede:
 - Abordarlo de manera explícita con la persona, demostrando comprensión por el problema: ¿no quiere usted decir quién era? ¿Ve usted problemas para...? entiendo que tenga miedo pero sería importante... etcétera.
 - Posponerlo para otro momento de la conversación.
A veces es difícil abordar temas más problemáticos en los momentos iniciales de la entrevista.
 - Si la persona se encuentra muy afectada por el recuerdo, dejar un tiempo de silencio y preguntar si quiere continuar.

c. Actitud poco colaboradora o manipuladora. Se pueden dar algunos casos de personas que tienen una actitud poco colaboradora en la entrevista, debido a que su intención no es tanto dar su testimonio sobre unos hechos sino buscar información o bloquear el trabajo del entrevistador. Es el caso de “orejas” o personas con intereses particulares.

Hay distintos indicadores que nos pueden ayudar a identificar estas situaciones: personas que hacen muchas preguntas sobre el proyecto, que buscan datos, que acusan sin fundamentos a otras, que hablan de hechos distintos sin conexión o sin interés para el trabajo, etcétera. En estos casos es importante que el entrevistador no pierda la dirección de la entrevista y no se deje llevar por actitudes manipuladoras. De todas formas, para evitar estas situaciones es importante: no dar más información del proyecto a nadie, mantenerse en el papel, tratar de concretar los datos de la entrevista, etcétera.

4. Problemas en los entrevistadores

Al escuchar tristezas y problemas, el entrevistador puede también afectarse, y más si él sufrió o fue testigo de violencias. Puede sentirse cansado de la gente, sin ganas de seguir su trabajo, con miedo. Puede también mantenerse enojado o muy emocionado. También puede suceder que alguien lo asuste o amenace. ¿Qué conviene hacer entonces?

- Hablar de estas cosas con su coordinador
- Hablar con otros entrevistadores sobre los problemas que encuentran y apoyarse entre sí
- Si se empieza a dudar del trabajo, pensar en el sentido profundo que tiene.
- Hacer menos entrevistas o incluso descansar unos días
- Combinar las entrevistas con otros trabajos para descansar su mente
- Si no puede seguir haciendo entrevistas con el corazón sereno, hablar con el coordinador y retirarse del trabajo.

¿Cómo se nota que la persona que entrevista se está afectando mucho? Por ejemplo: no quiere ya recoger testimonios, se desmotiva en su trabajo, empieza a no escuchar o no creer en la gente, cada vez que escucha un testimonio se pone mal, tiene mucho miedo, etcétera.

Para evitar estos problemas es importante tomar algunas precauciones. Algunas sugerencias son:

Limitar el número de casos atendidos, combinar esta con otras tareas, cambiar a la persona entrevistadora, buscar formas de liberar la tensión y darse apoyo mutuo entre las personas que realizan esta tarea (sentido de la tarea, reconocimiento de emociones, generalización de experiencias, etc.), en caso necesario con apoyo de supervisor.



Fotografía: Jesús Abad Colorado.

Anexo 3

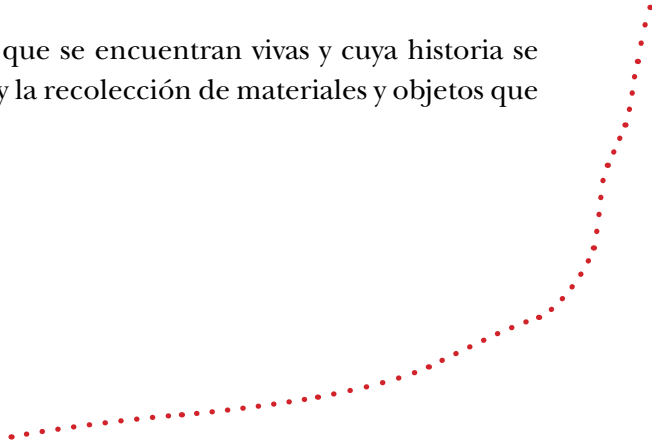
Guía para la reconstrucción de historias de vida como biografías sociales

Las historias de vida documentan un relato (mediante una o varias voces) sobre la vida de una persona: los caminos recorridos, los cambios decisivos y los momentos significativos, así como ofrece un retrato narrativo sobre cómo era la persona a lo largo de su vida, lo que hizo y por qué, su papel en la comunidad, sus actividades organizativas y sus relaciones con otros (amigos, familiares, vecinos, miembros de la misma organización).

La historia de vida como biografía social busca ubicar la vida de un individuo en los varios contextos en los que esta se desenvuelve (familiar, social, político, organizativo, local o nacional, el conflicto) y en relación a los procesos más amplios en que se desenvuelven dichas trayectorias (por ejemplo, la emergencia del movimiento de resistencia pacífica de las mujeres, la consolidación del dominio territorial de un grupo armado o el fracaso de un proceso nacional de paz).

Dos tipos posibles de reconstrucción de historias de vida o biografías sociales son:

- a. Historias de vida de personas que fueron víctimas de la violencia letal y cuya reconstrucción de historia se hace a partir de entrevistas y charlas con quienes les conocieron y mediante la recolección de materiales (fotos, archivos, documentos, recordatorios y objetos) sobre esta persona.
- b. La historia de vida de personas que se encuentran vivas y cuya historia se reconstruye a partir de su relato y la recolección de materiales y objetos que dan cuenta de su vida.



A continuación se presentan una serie de preguntas guía las cuales están organizadas por áreas específicas a documentar sobre la trayectoria de vida de una persona:

La biografía de la persona

Datos biográficos (fecha y lugar de nacimiento, historia migratoria, sus raíces culturales, ocupación), ¿cuáles son los rasgos que identifican a esta persona?, ¿cómo se la recuerda? (manera de ser, personalidad, sus detalles y modos de relacionarse con otros, sueños, aspiraciones e ideas) y ¿qué sentimientos evoca recordarla?

Los caminos andados y los momentos eje

Las partes o capítulos en los que de acuerdo con la persona o aquellos que eran cercanos a ella dividen su vida; ¿cuáles son las memorias significativas en cada uno de estos periodos?, ¿cuáles son los eventos clave o decisivos (eventos que marcan el inicio y el fin de un periodo en la vida, los que son emblemáticos de los logros y desafíos vividos y del camino que se trazó) y ¿qué tipo de persona era en ese momento de su vida?

Su mundo familiar y de amistades

¿Cuál es la composición de su familia?, ¿cuáles son las personas (familiares y amistades) que fueron o son significativas para esta persona (en cada periodo significativo)? y ¿cuáles fueron o son una influencia importante en lo que hizo o hace?

Sus roles sociales

¿De qué actividades, iniciativas y organizaciones hace o hizo parte?, ¿de qué eventos fue testigo?, ¿cuáles son las actividades más importantes?, ¿cuáles son sus éxitos y desafíos?, ¿cuáles fueron sus esperanzas, deseos y sus ideas?, ¿qué camino trazó en la comunidad?, ¿de qué manera su género, pertenencia étnica o clase influyeron en las iniciativas y oportunidades que tuvo?

Su legado

¿Cómo quiere ser recordado?, ¿cómo queremos que se recuerde a esta persona?, ¿qué herencia o legado nos deja o aporta?

La preparación de una historia de vida

Los gestores de memoria y entrevistadores pueden prepararse o para una entrevista con la persona o con aquellos que tienen una memoria viva de ella. Es importante que en la preparación se contacte a estas personas y se les solicite si tienen fotografías, documentos, objetos, recordatorios y recortes de periódico u otro tipo que para ellos son significativos de sus memorias y que ayuden a contar, describir y mostrar quién era o es esta persona y los caminos que ha seguido en su vida. Objetos y fotografías son un recurso muy valioso cuando se entrevista a la persona, porque sirven como activadores del recuerdo y permiten preguntar y profundizar en detalles sobre el momento que capturan, las actividades que se realizan o el estado de ella.

Si la persona sobre la que se va a hacer la historia de vida está viva, la entrevista puede comenzar con la documentación de los datos biográficos básicos y, posteriormente, se le pide que piense en que si fuera a escribir un libro sobre su vida (u organizar un álbum fotográfico sobre su vida) ¿cuáles serían las partes de este libro o álbum? A la persona se le entrega papel y algo con que escribir y ella decide cuáles serían esos periodos básicos o se le puede pedir que organice las fotos de acuerdo con esos periodos y después describa cuáles son estos periodos (se puede utilizar el formato de línea de tiempo pero también el de mapa de vida).

Una vez que se tengan esos periodos, se formulan las preguntas de acuerdo con los bloques que se enuncian anteriormente (memorias significativas, qué tipo de persona era en ese periodo, personas significativas, roles sociales, eventos de los que fue testigo y por qué termina este periodo).

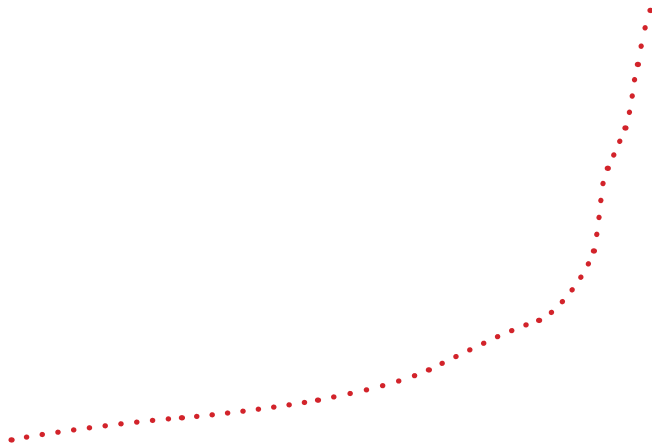
Para esta parte se pueden utilizar las fotografías y objetos solicitándole a la persona que los ubique en el tiempo y en los periodos en los que divide su vida. Posteriormente se puede profundizar más en las preguntas de tipo más general sobre el papel social, la organización comunitaria y su contribución y la manera en que quiere ser recordada.

Cuando la reconstrucción de la historia de vida se hace por medio de personas que recuerdan a la persona, la estructura es más abierta. Si la persona tiene una foto o un objeto que le recuerda a esta persona, se puede partir preguntándole que describa cuando se tomó esa fotografía y que estaba pasando en ese momento en la vida de la persona.

A partir de ahí se pueden empezar a formular las preguntas acerca de los rasgos que identifican a la persona y la manera como se la recuerda solicitándole que describa los recuerdos significativos que tiene sobre ella, lo que compar-

tieron, el tipo de persona que era, lo que hacía en la comunidad, pueblo u organización.

Paralelo a esta labor de reconstrucción de las memorias que otros tienen de esta persona, el gestor o el entrevistador debe asegurarse que tiene la documentación básica sobre el individuo (donde nació, lugares en los que vivió, ocupación, organizaciones de las que participó y posiciones que ocupó, eventos de los que fue testigo).





Fotografía: Soraya Hoyos

Anexo 4

*Técnicas de apoyo emocional**

* Técnicas tomadas del texto:

Rosa Lía Chauca y Elsa Bustamante. 2006. A pesar de todo estamos todavía para construir un futuro mejor. Propuesta metodológica para la elaboración de la memoria histórica en comunidades rurales. Red para la Infancia y la Familia (Redinfa) Perú.

Técnicas de desinhibición

1. El Muro


Recursos: Ninguno

Tiempo: 20 minutos

- Pedimos que se formen parejas más o menos del mismo peso y decimos que coloquen sus manos con las palmas al frente, las mismas que deberán chocar con las palmas del compañero, además tendrán que pararse con las piernas separadas.
- A la voz de “Ya”, los participantes deberán por un lado empujar con las palmas de las manos a su compañero y a la vez resistirse a ser empujado.
- Este ejercicio lo podemos desarrollar varias veces según la motivación del grupo.

2. Pega amarillo-azul

Se marcan sobre el terreno de juego dos líneas paralelas. Se necesita una tablita pequeña o cualquier otro objeto plano, con una cara pintada de amarillo y la otra cara pintada de azul. Se formarán dos equipos con el mismo número de jugadores. Cada equipo debe elegir un lugar distante de las líneas marcadas para que sea su barrera. Para iniciar el juego cada equipo se colocará a lo largo de cada una de las líneas marcadas, frente a frente. Un equipo será “amarillo” y el otro será “azul”. Se tirará la tablita al aire; si al caer muestra la cara amarilla, todos los del equipo amarillo deben perseguir a los del equipo azul antes de que lleguen a su barrera. Los jugadores azules que han sido chapados pasarán



a formar parte del equipo amarillo. Luego, los equipos se colocarán de nuevo a lo largo de las líneas marcadas y se vuelve a tirar la tablita para continuar el juego.

Variación

Si no se tiene una tablita con los dos colores, el coordinador dirá indistintamente en voz alta “azul” o “amarillo”. El juego puede ser más divertido si el coordinador trata de engañar a los participantes cuando anuncia los colores.

3. Robando palos

En el espacio de juego se marcarán dos círculos de 1.5 metros de diámetro aproximadamente. Estos círculos deben estar ubicados a los extremos del espacio de juego (que debe ser grande). Dentro de cada círculo se colocan seis palos o piedras pequeñas. Los jugadores se dividen en dos equipos, los que se ubicarán alrededor de cada círculo. Cada equipo deberá intentar traer para su círculo los palos que se encuentren en el círculo del otro equipo. Si un jugador es tocado por alguien del otro equipo, se lo colocará como prisionero dentro del círculo del equipo que lo ha apresado. Este prisionero deberá permanecer en ese círculo hasta que un jugador de su propio equipo lo toque con la mano. Ningún equipo podrá robar palos mientras tenga algún jugador prisionero. Los círculos de cada equipo pueden servir de “barrera” para que sus propios jugadores no puedan ser apresados. Ganará el equipo que haya podido robar más palos o piedras en un tiempo determinado.





Fotografía: Jesús Abad Colorado

4. Los dragones

Se forman dos equipos con igual número de jugadores. En cada equipo, por separado, los jugadores se ubicarán uno detrás de otro, poniendo sus manos sobre los hombros del compañero que tiene en frente. De esta forma quedarán conformados los dos dragones. El primer jugador de cada equipo será la cabeza del dragón. El último jugador será la cola del dragón. Para iniciar el juego, los dragones deben ubicarse frente a frente. Cuando se les dé la señal de inicio, cada dragón debe tratar de “morder” la cola del otro. En estos intentos ninguno de los jugadores que conforman los dragones pueden soltarse. Si esto sucede, el juego debe iniciarse nuevamente.

Variaciones

- A las colas de los dragones se les puede colocar un pañuelo que quede colgando.
- Una vez iniciado el juego, los dragones intentarán quitar el pañuelo que está en la cola del otro.
- Si son muchos jugadores, se puede formar un solo dragón, buscando que él mismo se muerda la cola.

5. La zambullida

Los jugadores formarán un círculo de 10 metros o más de diámetro, manteniéndose de pie y con las piernas separadas. Se escoge un “perseguidor” y un “perseguido” que deberán colocarse, cada uno fuera del círculo y en lados opuestos.

Se da la voz de comienzo y el perseguidor debe intentar tocar al perseguido. El perseguido, para evitar ser tocado debe “zambullirse” entre las piernas de uno de los jugadores.

El jugador por el que se ha realizado la zambullida se convierte en perseguido y debe correr alrededor del círculo para evitar ser tocado.

Si tocan al jugador antes de que se zambulla, los papeles se invertirán para continuar el juego; es decir, si el perseguidor toca al perseguido antes de que se zambulla, el perseguido pasará a ser perseguidor.

6. Cubrir el espacio con el cuerpo

El facilitador o la facilitadora pide que cada persona cubra la mayor parte del espacio sobre el que está parado con su cuerpo, estirándose lo más que pueda. Después se le pedirá que cubra la menor parte del espacio, haciéndose lo más pequeño posible.

Posteriormente el facilitador o la facilitadora pedirá que todo el grupo, cubra con su cuerpo, determinados lugares del espacio de trabajo, por ejemplo pared, escaleras, columnas, etcétera. Los participantes pegan todo su cuerpo sobre el lugar que cubren.

Técnicas de integración y confianza grupal

1. Serpiente de cristal

Recursos: Vendas de tela

Tiempo: 30 minutos

- Se entregan vendas para los ojos y se pide a las personas que formen un círculo cerrado ubicándose una detrás de la otra, aún sin vendas.
- Después se les dice que toquen a la compañera de adelante desde la cabeza hasta los hombros tratando de registrar en su memoria cada detalle como por ejemplo aretes, bufanda, largo de cabello, cuello, etcétera. Se recomienda que cierren los ojos para poner toda la concentración en el tacto.
- Se les pide que se coloquen las vendas que les hemos entregado, que suelten sus músculos, se relajen y que juntos caminen lentamente por todo el lugar tomados del hombro. Se les dice que además no se preocupen que no les va a pasar nada pues estamos ahí para evitar que se hagan daño.

- A una señal les decimos que la serpiente de cristal que formaron se ha roto en muchos pedazos y que se suelten y continúen caminando con los brazos extendidos para evitar cualquier choque, les reiteramos que no se preocupen que no les va a pasar nada pues estamos ahí para evitar que se hagan daño. Después les decimos que ahora traten de rearmar entre todos la serpiente recuperando cada una su ubicación inicial, para ello deberán buscar a su compañera en adelante tocando su cabeza y hombros para ubicarla.
- Cuando crean haber recuperado su ubicación inicial deberán conservarla hasta que la serpiente de cristal toda se haya recompuesto.
- Concluye la actividad cuando la serpiente se vuelve a armar.

2. Ronda de los gritos

Se forma un círculo (lo más grande posible) con todos cogidos de las manos. El coordinador indica que al escuchar la palmada, todos corren hacia el centro del círculo, tratando de estar lo más cercano a él, pero sin chocarse con sus compañeros. Al llegar al centro, cada uno lanzará un grito quedándose quietos como si fuesen estatuas. Se les deja unos cinco segundos en esa posición. Se realiza el juego unas cuatro veces.

Variación

Se realiza el juego de la misma manera, pero en vez del grito, llegan al centro y pondrán duro (tenso) todo su cuerpo, hasta que el coordinador finalice el juego.

3. Representación de una característica propia

Se forma un círculo con todos los participantes de pie. Uno por uno representa una característica de su persona (física o de su carácter), con gestos y movimientos, pero sin hablar. Los demás participantes tratan de adivinar qué características de sí mismo está representando.

4. El espejo

Los participantes se agrupan por parejas, mirándose uno frente a otro. Se indica que uno de ellos actúe como una persona que se está mirando al espejo. El otro compañero actúa de espejo, imitando todos los movimientos que hace su compañero.

Se realizan todo tipo de movimientos y gestos. Al cabo de cinco minutos, el facilitador o la facilitadora indica que se cambien los roles.

Variación

- Estando por parejas, uno de los participantes se ubica uno detrás del otro, cada uno de ellos por turno imita todos los movimientos que realice quien está delante, como si fuese su sombra. Se les pide a los que están adelante, que sus primeros movimientos sean muy lentos y precisos. Poco a poco que aumenten la velocidad de sus movimientos, buscando sorprender a su compañero que hace de sombra.
- Puede haber un “tren de sombras” que sigue a un participante quien encabeza la fila. Se busca la exacta coordinación de movimientos en forma grupal.

5. Ronda compacta

Se forma una ronda con todos los participantes. Están sujetos de los brazos. Se indica que realizarán las acciones que el facilitador o la facilitadora proponga, sin soltarse de la mano en ningún momento.

Puede pedirse pararse en puntas de pie, agacharse, arrodillarse, saltar, echarse boca abajo sobre el piso, ponerse de pie, echarse boca arriba, etcétera. Toda la ronda realiza el movimiento. No puede separarse en ningún momento.

6. Puntos sobre la tierra

Se arman grupos de participantes. Se indica que los grupos acuerdan cómo armar entre todos una figura que tenga solamente la cantidad de puntos de apoyo que el facilitador o la facilitadora señale. Así se indica que solo deben haber cinco puntos de apoyo sobre la tierra, los grupos buscarán la forma que todo ese grupo esté apoyado en solo cinco puntos (por ejemplo, pueden ser cuatro pies y una mano). Deben realizar la figura en el menor tiempo posible.

El facilitador o la facilitadora pueden indicar números muy bajos o muy altos, que deben poner sobre la tierra. Esto aumenta el grado de dificultad de la tarea, permitiendo mayor integración del grupo.

Variación

Este juego también es llamado *Armando monstruos*. La consigna varía, pidiéndose a los participantes que armen monstruos que tengan dos, seis o “x” número de patas (el que nosotros queramos). Al terminar de armar entre todos la figura, se les pide que realicen acciones como monstruos (caminar, gritar, etcétera).

Técnica de expresión libre

1. Recuerdos y emociones

Recursos: CD, cinta de música, plastilina

Tiempo: 20 minutos


Se coloca música suave y el facilitador o la facilitadora da la siguiente consigna:

“Les pido que se sienten lo más cómodo posible, en el lugar de la sala que ustedes quieran, ahora cierren los ojos y respiren llevando el aire hasta el vientre por tres veces..., piensen en el trabajo que han desarrollado estos días con los grupos de la comunidad. Tómense un tiempo para recordar su relación con las señoras, señores, dirigentes, personas de las comunidades, las experiencias que han escuchado, y en las emociones que les ha provocado este trabajo, sentimientos de repente tristes, dolorosos pero también alegres, que los reconfortan. Deténganse ahí por unos momentos... en sus sentimientos... emociones... y cómo a veces los sentimos con más fuerza en alguna parte de nuestro cuerpo... ubiquen en qué parte de sus cuerpos se localizan estos sentimientos y emociones... dónde los tristes y dolorosos... dónde los alegres y los reconfortantes...”

“Ahora vuelvan a esta sala cuando estén listos, abran los ojos, formemos un círculo y con plastilina que tengan a su disposición representen dos objetos uno de las emociones tristes y otro de las agradables y reconfortantes.”

2. El objeto más querido

Se pide a cada participante que salga fuera del recinto y recoja un elemento de la naturaleza (ramita, flor, planta, piedra, etc.) con el que se identifique y lo



lleve a la sala. Una vez que todos los participantes han hecho su elección, se les pide que se ubiquen con su objeto en el lugar en el que se sientan más cómodos, que lo exploren tocándolo, oliéndolo, etcétera. Posteriormente se les dice que cada uno, voluntariamente, represente su estado de ánimo (tristes, preocupados, alegres, etc.) como si ellos fueran ese elemento.

3. La caja maravillosa

Se forma una ronda con todos los participantes, sentados en el piso. El coordinador pondrá una caja imaginaria en el centro de la ronda. Les dirá que esa caja es maravillosa porque en ella se pueden colocar experiencias o sentimientos que queremos dejar atrás porque no nos ayudan a sentirnos bien, relacionarnos con otros, etcétera. Luego pide que cada participante piense en alguna experiencia o sentimiento que quisiera sacar de sí mismo y la escriba en un papel y la coloque en la caja.

4. El titular de un periódico

Se ponen sobre la mesa varios recortes de titulares de periódicos y revistas de diferentes secciones, se pide a los participantes que con ellos cada uno construya un titular que refleje cómo se siente en estos momentos con relación a su trabajo. Luego de unos minutos se pide que los que lo deseen compartan su trabajo.

Técnica de bienestar grupal

1. El cartel de las cualidades

Recursos: Hojas de papel, plumones

Tiempo: 20 minutos

El facilitador o la facilitadora explicará a los participantes que el ejercicio que van a realizar consiste en identificar solamente cualidades en las personas con quienes se relacionan. Luego se pegará en la espalda de cada participante una hoja en blanco y se pondrá música instrumental, pidiéndoles a todos que en silencio se paseen por todo el salón y escriban una cualidad en las hojas que sus compañeros llevan en la espalda, de tal manera que al concluir la actividad cada participante tenga escrita en su hoja como mínimo ocho cualidades.

El facilitador o la facilitadora deberá estar muy pendiente de que ningún participante quede rezagado, es decir, sin cualidades escritas en su hoja. Posteriormente los mismos examinarán y evaluarán si se identifican con las cualidades que les fueron asignadas.

Se pedirá un voluntario para que lea su lista en voz alta. Una vez que haya leído, se preguntará si él o ella sabía que tenía esas cualidades y continuamos con los participantes que quieran compartir su lista.

2. Ronda de cierre

Tiempo: 3 minutos

Se dirá: “Vamos a ponernos de pie para armar una ronda, un círculo cerrado. Nos abrazamos. (Poner música). En la medida en que te sientas cómodo apoyas

tu cabeza en el hombro que sientas más cercano, cobíjate suavemente y también cobija suavemente la cabeza del compañero o compañera. Empiecen a moverse al ritmo de la música con los ojos cerrados y confíen en el grupo”.

3. Masaje circular

Tiempo: 5 minutos

Todos los participantes forman un círculo mirándose las espaldas y empiezan a dar masajes al compañero o compañera que está adelante (poner música de fondo). Cada uno masajea los músculos del cuello y de los hombros de la persona que está delante. Después de dos minutos se les dice que den la vuelta y que empiecen a dar masajes a la persona que les estuvo masajeando.

4. Arranquen

Tiempo: 15 minutos

El facilitador o la facilitadora propone que todos se paren y que formen un círculo apretado, extendiendo los brazos por encima de los hombros de los demás. El facilitador explica que todos van a hacer girar el círculo, caminando en la misma dirección. Cuando alguien quiere hablar para explicar cómo se sintió dice “paren”, y todos permanecen parados, mientras la persona habla. Cuando termina de hablar dice “arranquen” y todos caminan en la dirección opuesta. Así el próximo que quiera hablar vuelve a decir “paren”...

5. Abrazos entre todos

Tiempo: 5 minutos

Todos los participantes se ponen de pie y en silencio empiezan a darse abrazos muy fuertes de tal manera que todos abracemos a todos. (Poner música instrumental).

Técnicas de relajación

1. La lluvia que limpia

Recursos: Música

Tiempo: 30 minutos

El facilitador o la facilitadora pedirá a los participantes que se ubiquen en diferentes lugares del salón y la posición en la que se sientan más cómodos: sentados, parados o echados.

A continuación se pedirá que cierren los ojos. (En este momento se pondrá música de fondo suave y de preferencia instrumental).

Luego dirá: comiencen a respirar lentamente, tomando el aire por la nariz, hinchando el abdomen y botando el aire por la boca (repetirlo solo tres veces). Luego siempre en forma pausada, continuar:

- Ahora, imagínate que estás afuera, en tu lugar favorito. Respira y goza del paisaje.
- Siente la riqueza de la tierra bajo tus pies. Goza del sol y del viento suave en tu cuerpo.
- Recuerda todas tus experiencias difíciles, dolorosas que tienes y que no te dejan vivir como tu quieres, ahora convierte estas experiencias en energía que vas a sacar de ti, imagínate que va saliendo de tu cuerpo, desde tus pies, tu tronco, tu cabeza... sale y se va... ahora te sientes más liviano, liberado, tranquilo contigo mismo...

- Imagina que te rodea una energía blanca, positiva que como un remolino te va rodeando desde los pies, cubriendo tus piernas, tu tronco, tu cabeza, inundando todo de luz y transmitiéndote paz y tranquilidad.
- Ahora entre todos tratemos de que la energía que significa paz, tranquilidad, se eleve e inunde toda esta habitación,... la ciudad... nuestro país, América... El mundo, sintamos la paz, la tranquilidad...
- Nos sentimos más aliviados
- Sentimos liviano nuestro cuerpo
- Sentimos tranquilidad, paz ...
- Ahora abre los ojos y date gracias por haberte dado este espacio y tiempo para sentirte mejor.

Si al finalizar el ejercicio de relajación observamos que hay personas que no abren los ojos se les dirá: “Ahora contaré del 1 al 10, cuando llegue a diez, abrirán los ojos, 1, 2, 3, 4, 5 en la medida en que voy contando irán despertando 6, 7, 8, 9, 10; ahora abran los ojos”.

2. La imagen y la nube


Tiempo: 10 minutos

Se pedirá a los participantes que se ubiquen en diferentes lugares del salón en la posición en que se sientan más cómodos: sentados, parados o echados.

Se les pedirá que cierren los ojos. En ese momento se pondrá música de fondo (de preferencia instrumental).

Se les pedirá que comiencen a respirar lento y profundamente, tomando el aire por la nariz y botándolo por la boca (repetirlo cuatro veces).

Luego, suave y en forma pausada, se les dirá:


- Ahora imagínate que estás caminando por el campo. Todo es verde y muy bonito
 - Respira y goza del paisaje
 - Estas caminando, dando vueltas, mirando el cielo y el paisaje. Sigue caminando...
 - Ahora llegas a la ribera de una laguna. Allí hay un bote que está amarrado
 - Desatas el bote y empiezas a remar. El aire está cálido
 - Estás gozando del sol y de la brisa que baña tu cuerpo
 - Has detenido el bote y empiezas a mirar el agua
 - En el fondo del agua ves una imagen. Una imagen de tu problema, de algo que te fastidia y no te deja tranquilo
 - Mira esa imagen, cógela y llévala contigo. Rema hasta la orilla de la laguna
 - Al salir del bote te das cuenta de que la imagen de tu problema está cambiando
 - Ahora te sientes como flotando en el aire, llevando contigo la imagen de tu problema
 - Estás flotando más y más alto, hasta que tocas una nube. Descansa en la nube
 - Descansa en la nube y observa de nuevo la imagen de tu problema
 - La imagen ha tomado la forma de la nube (hacer una pausa de un minuto)
 - Y ahora la imagen de tu problema se ha disuelto completamente en la nube
 - Empiezas a regresar muy tranquilo y reconfortado
 - Vuelves ahora, relajado, fresco y lleno de energía
 - Cuando estés listo abre los ojos lentamente.
- 

Si al finalizar el ejercicio de relajación el coordinador observa que hay personas que no abren los ojos les dirá: “Ahora contaré del 1 al 10, cuando llegue a diez, abrirán los ojos, 1, 2, 3, 4, 5 en la medida en que voy contando irán despertando 6, 7, 8, 9, 10; ahora abran los ojos”.

3. El pañuelo de seda

Tiempo: 10 minutos

(Poner música de fondo de preferencia instrumental). El facilitador o la facilitadora dirán: Ponte en la posición que te sientas más cómodo. Cierra los ojos y deja que tu cuerpo se relaje. Luego, suave y en forma pausada, dirá:

- Respira profundamente, lleva el aire desde tu nariz hasta tus pies, hazlo despacio, concéntrate en tu cuerpo y en tu respiración
 - Ahora imagínate que cae en tus pies un pañuelo de seda; el que resbala suavemente por tus pies
 - Te da masajes sacando cualquier tirantez o tensión que haya allí. Deja que la tensión salga
 - Tus pies y tus piernas están completamente relajados
 - Ahora el pañuelo de seda recorre tu cuerpo, te da masajes. La tensión que tienes ahí está desapareciendo. Deja que la tensión salga. Tu cuerpo está muy relajado
 - Respira y envía el pañuelo de seda a tu espalda. Siente cómo el pañuelo de seda te da masajes, sacando la tensión o tirantez
 - El pañuelo de seda recorre tus brazos, codos, manos, están completamente relajados
 - El pañuelo de seda ahora va por tus hombros y tu cuello. Te masajea. Siente cómo salen las tensiones, el dolor
 - Tus hombros y tu cuello están completamente relajados
- 

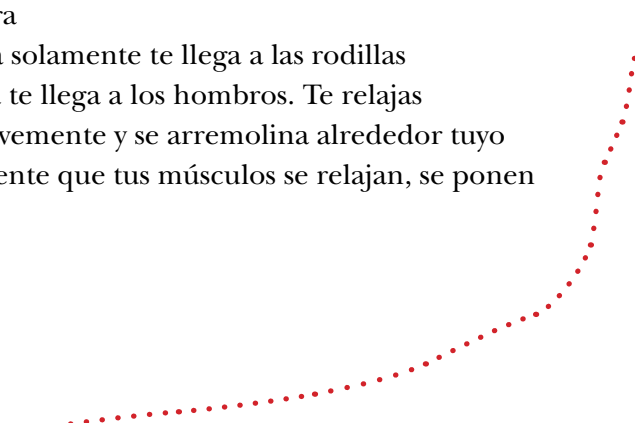
- Lleva de nuevo este pañuelo de seda a tus hombros y a tu cuello. Deja que recorra tu cabeza, tu cara, tus ojos, tu boca; están completamente relajados
- Todo tu cuerpo está muy relajado. Estás liberado de toda la tensión
- Estás en contacto con la calma y con el gran poder que tienes dentro para curar cualquier cosa que no ande bien en ti
- Ahora volverás relajado y lleno de energía. Vuelve suave y lentamente
- Cuando estés listo, abre los ojos.

4. Tina de agua

Tiempo: 7 minutos

Una vez que los participantes se hayan ubicado en la posición en que se sientan más cómodos, se les dirá que empiecen a respirar lentamente por la nariz y a botar el aire por la boca, cuatro veces (poner música de fondo de referencia instrumental).

Luego, suave y en forma pausada, se les irá diciendo:

- Imagínate que estas en un lugar que te gusta, donde te sientes bien y muy tranquilo
 - De pronto encuentras una tina de agua. La miras. Te dan ganas de meterte en el agua
 - Poco a poco te sacas la ropa. Tocas el agua y te sumerges en ella encontrándola tibia e invitadora
 - La tina no es profunda; el agua solamente te llega a las rodillas
 - Te sientas lentamente y el agua te llega a los hombros. Te relajas
 - El agua empieza a moverse suavemente y se arremolina alrededor tuyo
 - Siente el agua en tu cuerpo. Siente que tus músculos se relajan, se ponen más y más relajados
- 

- El agua está lavando toda esa ansiedad, temor, miedo y las preocupaciones que tenías. La tibieza y el movimiento del agua te está calmando y relajando
- Tu estás soltando toda esta tensión que no te deja tranquilo. Deja que las aguas que se agitan con suavidad te tranquilicen y te sanen
- Cuando estés listo, sal del agua
- Te secas y te pones tu ropa
- Volverás relajado, calmado y tranquilo. Cuando estés listo, abre poco a poco los ojos.

Si al finalizar el ejercicio de relajación el coordinador observa que hay personas que no abren los ojos se les dirá: “Ahora contaré del 1 al 10, cuando llegue a diez, abrirán los ojos, 1, 2, 3, 4, 5 en la medida en que voy contando irán despertando 6, 7, 8, 9, 10; ahora abran los ojos”.



Fotografía: Jesús Abad Colorado

Anexo 5

*Las diferentes formas de reparación**

* Tomado de Pau Pérez Sales.



1. Reparación moral o simbólica

Restitución del honor de las víctimas y del daño infligido a su imagen privada y pública por medio del reconocimiento oficial del trato injusto y vejatorio recibido, y del daño provocado por el hecho de ser considerados como personas indeseables, culpables de delitos u otras. Construcción de memoriales o monumentos. Reconocimiento por medio de fechas de conmemoración u otras.

2. Reparación emocional

Las medidas que permitan la recuperación emocional de las personas o las comunidades afectadas.

3. Reparación material (individual o colectiva)

Compensación por los perjuicios sufridos como consecuencia de la violencia (empleo, educación, salud u otros) y en especial aquellos derivados de las pérdidas de la titularidad de tierras o las pérdidas económicas como consecuencia de los actos de violencia ejercidos o de los hostigamientos posteriores (cosechas, animales, casas, proyectos vitales, entre otros).

4. Reparación del daño comunitario

Compensación del daño hecho al conjunto de la población (especialmente en casos de hostigamiento o desplazamiento forzado) por medio de programas de reconstrucción del tejido social, programas de reparación comunitaria (programas productivos, construcción de infraestructuras, entre otros).

5. Reparación legal

Procesos de justicia con la punición de los hechos establecidos legalmente como delictivos.

6. Reparación social

Reformas en el sistema de justicia, militar u otras reformas a la estructura del Estado. Fomento a la participación en instancias de poder.

7. Reparación histórica

Reconocimiento de la verdad histórica que permita la creación de una memoria colectiva para las siguientes generaciones que prevenga situaciones similares futuras.

8. Reparación cultural

Recuperación de elementos del territorio, la cultura o la forma de organización propia del grupo cultural destruidos durante la violencia.

