

# ***Cartilla***

***Recordar y narrar el conflicto***

*Herramientas para reconstruir memoria histórica*





# ***Tejer narrativas para reconstruir memoria histórica***

*Material de trabajo para participantes en los talleres de memoria  
del Área de Memoria Histórica*

LUGAR: \_\_\_\_\_

FECHA: \_\_\_\_\_



*Presentación*

El Área de Memoria Histórica de la Comisión Nacional de Reparación y Reconciliación les da la bienvenida a esta actividad de reconstrucción de la memoria histórica. El objetivo general de la actividad es:

*Objetivo general de la cartilla*

Facilitar un proceso de reconstrucción de memorias sobre \_\_\_\_\_

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 \_\_\_\_\_

*Objetivos específicos de la cartilla*

- 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 Área de Memoria Histórica (MH) y dar a conocer su misión, trabajo y modo de relación con las comunidades locales.

## ***Los acuerdos básicos***

¿Qué necesitas para tener un ambiente de confianza, apoyo y tranquilidad en el cual puedas compartir tus experiencias, memorias e ideas? ¿Qué esperas de otros o de otras participantes y facilitadores para lograrlo?

---

---

---

---

---

---

---

Como personas y como grupo ¿qué apoyos emocionales y acciones de solidaridad esperan del o la responsable del acompañamiento sicosocial, de facilitadoras y facilitadores y de los demás participantes?

---

---

---

---

---

---

---

## ***Las funciones y usos de la memoria histórica***

En esta actividad nos preguntamos

- ¿Para qué nos sirve la memoria como personas y comunidades?
- ¿Por qué es importante y necesario recordar y olvidar?
- ¿Para qué nos proponemos reconstruir la memoria histórica desde las voces de las víctimas y las regiones?

¿Para qué recordamos?

---

---

---

---

---

¿Para qué olvidamos?

---

---

---

---

---





## ***Las preguntas guía de la reconstrucción de memoria histórica***

Las siguientes preguntas guían la reconstrucción de la memoria histórica sobre los eventos violentos que han sucedido:

- **Reconstrucción del pasado:**

¿Qué pasó? ¿Cómo pasó? ¿Dónde pasó? ¿Por qué pasó?

¿Cómo se vivió?

¿Quiénes fueron? ¿Por qué lo hicieron?

¿Por qué pasó aquí y no en otro lado?

¿Por qué en ese momento?

- **Evaluación del impacto de la guerra:**

¿Qué sucedía en la comunidad o en la región en el momento?

¿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? ¿De qué maneras se resistió?





## ***La reconstrucción de memoria histórica: los mapas***

En esta actividad vamos a elaborar un mapa en el que se ubicarán las huellas de la violencia y el sufrimiento sobre el paisaje físico y las memorias que tenemos ancladas a ciertos lugares.

La pregunta que guía la elaboración del mapa es:

¿Cuáles son las huellas significativas de tu memoria de la violencia y el sufrimiento en la región?

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

En su grupo van a crear un mapa de su comunidad o de región. Primero se pondrán de acuerdo sobre cuál es una marca o punto de referencia que todos reconocen y lo pintarán en la hoja en blanco. Tomando esta marca como referente se irá desarrollando el mapa. Posteriormente cada persona dibujará en el mapa una huella significativa y contará cuál es esa huella y su historia. El grupo irá poco a poco completando el mapa.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## ***La reconstrucción de la memoria histórica: las líneas de tiempo***

En esta actividad vamos a reconstruir los eventos que consideramos son importantes de registrar y recordar. Primero vamos a ponernos de acuerdo sobre cuál es el año o periodo en el que debemos iniciar la línea de tiempo sobre los hechos que consideramos significativos (hitos) en la reconstrucción de una memoria histórica de la comunidad o de la región.

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

---

---

---

---

La pregunta sobre la que trabajaremos primero individualmente es:

¿Cuáles son los hitos o los eventos significativos de tu memoria de la violencia, el sufrimiento y la resistencia en la región?

---

---

---

---

En este espacio reconstruye tu línea de tiempo sobre los eventos significativos. Cuando termines, podrás compartir esta línea con los y las participantes y colectivamente crearán una línea de tiempo.





## ***La reconstrucción de la memoria histórica: las colchas de memorias***

En la actividad de las colchas de memoria vamos a explorar cómo los eventos violentos, el sufrimiento y las resistencias han marcado lo que somos hoy. Cada integrante trabajará sobre un cuadrado de papel para reconstruir una imagen que ilustra la siguiente pregunta:

¿Cómo sobrevivimos a lo que pasó?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Pensaremos en el pasado como una pintura sobre la que recordamos ciertas imágenes, olores, personas, así cuando pensamos en cómo sobrevivimos pensaremos en algunas situaciones o momentos que nos dicen o dan ejemplo de quiénes somos hoy y como llegamos aquí ahora. Algunas preguntas que pueden ayudarte a reconstruir estas imágenes o situaciones son:

¿Quién estaba allí?

¿Qué sonidos recuerdas?

¿Qué objetos, lugares, personas, actividades recuerdas sobre ese momento?

¿Cómo te sentiste en ese momento?

Una vez que termine esta imagen, reflexiona sobre la siguiente pregunta:

¿Cómo nos vemos hacia el futuro?









## ***Los mapas del cuerpo***

Nuestros cuerpos, como el paisaje que nos rodea, llevan también las huellas de la violencia, el sufrimiento, nuestros deseos, sueños, alegrías y resistencias. En este ejercicio vamos a explorar cuáles son las huellas que las violencias física, sexual, emocional, entre otras, han dejado sobre nuestros cuerpos y también cómo en nuestros cuerpos hay huellas de alegría y resistencia. Este ejercicio lo haremos trazando nuestros cuerpos en pedazos de papel y posteriormente dibujando en esta silueta las huellas. Para este fin nos preguntamos:

¿Cuáles son las huellas de la violencia y el sufrimiento en nuestros cuerpos?

¿Cuáles son las huellas de resistencia, alegría y coraje en nuestros cuerpos?

¿Cómo se expresan nuestros deseos y sueños en nuestros cuerpos?







Las relaciones entre muchachos y muchachas, hombres y mujeres, ¿cambiaron con la llegada de los actores armados? ¿Recuerdas algún evento que ilustre esos cambios? Si es así, comparte con tu grupo esos recuerdos.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Si hubo cambios en las relaciones, ¿cómo evalúas tú esos cambios? ¿Qué opina el grupo de esas dinámicas de transformación?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## ***Recomendaciones y agenda colectiva***

En estos tiempos se habla mucho de la palabra “**reparación**”. Cuando te nombran esa palabra, ¿qué se te viene a la cabeza?

En su grupo discuten:

- ¿Qué recomendaciones deberían formularse para que lo ocurrido no se repita?
- ¿Qué acciones puede emprender la comunidad para alcanzar las visiones de futuro expresadas en la colcha de retazos?
- ¿Qué papel crees que debe desempeñar el Área de Memoria Histórica o las instituciones estatales en estas propuestas de acción?
- ¿Qué se puede hacer para que estas propuestas y recomendaciones sean tomadas en cuenta o tal vez llevadas a la práctica?

---

---

---

---

---

---

---

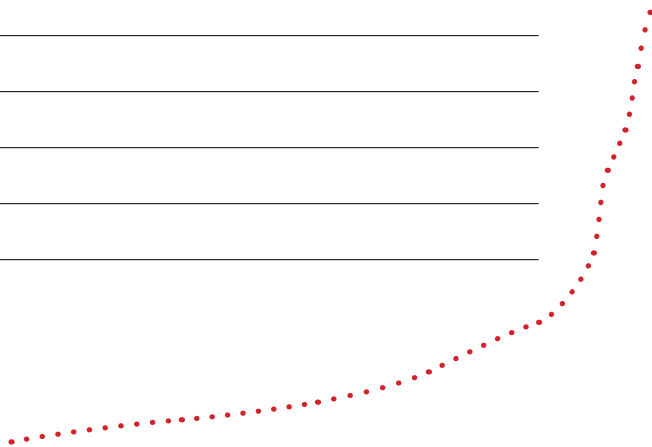
---

---

---

---

---



## ***Herramientas para trabajar las emociones***

Recordar o hablar sobre el pasado nos activa diversas emociones y sentimientos. Estas herramientas pueden ayudarnos a relajarnos, a traernos al momento presente y a reducir la tensión del estrés.

- **Una mano en el corazón<sup>1</sup>**

Coloca la palma de la mano en el área donde sientes tu corazón y toma conciencia de tu respiración: ¿Cómo se siente? Haz conciencia de tus sentimientos y tu respiración. Quédate en esta posición por un minuto. Esta es una manera de calmarnos y de volver a estar en contacto con nosotros y nosotras mismas.


- **Conectarse con la tierra**

Ponte de pie y camina alrededor, siente tu conexión con la tierra y con la energía que circula en ti, que se mueve en tus piernas y a menudo se bloquea cuando estamos tensionados. Siente tus pies en la tierra. Mueve los dedos y la planta de los pies, apriétalos contra el suelo. Levanta tus talones de manera que puedas sentir los músculos de las pantorrillas. Date palmaditas en las piernas, muslos, pantorrillas y pies de manera que se despierten. Esto puede hacerse sentados en una silla: ¿Cómo se siente tu cuerpo ahora?

Esta actividad nos conecta con la parte de abajo de nuestro cuerpo y con la tierra, de manera que estemos completamente presentes y “no nos dejemos llevar” por sentimientos o pensamientos.

---

<sup>1</sup> Estas actividades se retoman del diseño de un taller sobre salud y migración forzada coordinado por Denise Nadeau en Vancouver (Canadá).



## ***La labor de la recuperación de memoria histórica***

La labor de reconstruir la memoria histórica es de gran importancia para la recuperación de la verdad de lo sucedido. El Área de Memoria Histórica está al servicio del derecho a la verdad, a la justicia, a la reparación y a la no repetición. Para lograr esta meta, la recuperación de las memorias de las víctimas y los residentes de la región es de gran importancia.

Algunas actividades que pueden contribuir a la recuperación y dignificación de memorias de las víctimas son:

- Recopilación de material escrito o visual que documenta lo que pasó
- Reconstrucción de la historia de vida de las víctimas
- Apoyar y motivar a quienes quieran dar testimonio sobre lo que pasó poniéndolos en contacto con:\_\_\_\_\_.
- Escribir su testimonio

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---









