

Reconstruir y recordar desde la memoria corporal

Guía metodológica

RECONSTRUIR Y RECORDAR DESDE LA MEMORIA CORPORAL

GUÍA METODOLÓGICA



NO ACEPTE SU VENTA · NO ACEPTE SU VENTA · NO ACEPTE SU VENTA
Distribución gratuita

Reconstruir y recordar desde la memoria corporal
Guía metodológica

María Elisa Pinto García
Coordinadora de la investigación, facilitadora y relatora de los talleres

Renata Serna Hosie
Relatora de la guía, facilitadora y diseñadora de la metodología

Paula Ramírez Díaz-Granados
Gabriel Alberto Ruiz Romero
Facilitadores y diseñadores de la metodología

Mariana Delgado Barón
Gabriel Alberto Ruiz Romero
Nayibe Lizeth Sánchez Rodríguez
Facilitadores y relatores de los talleres

Diego Zamora Meléndez
Registro audiovisual de los talleres

CENTRO NACIONAL DE MEMORIA HISTÓRICA

Gonzalo Sánchez Gómez
Director General

Camila Medina Arbeláez
Dirección para la Construcción de la Memoria Histórica

FUNDACIÓN PROLONGAR

María Elisa Pinto García
Dirección Ejecutiva

Renata Serna Hosie
Dirección de Metodologías

Catalina Gil Pinzón
Dirección de Proyectos

Esta publicación es resultado de la investigación realizada en el marco de los Convenios de Asociación 320 de 2015 y 406 de 2016 entre el Centro Nacional de Memoria Histórica (CNMH) y la Fundación Prolongar. Contó con el apoyo de la Fundación Saldarriaga Concha y la Fundación Konrad Adenauer en Colombia.

Esta guía surge en el marco de los talleres realizados para el informe nacional de memoria histórica La guerra escondida. Minas Antipersonal y Remanentes Explosivos en Colombia.

Reconstruir y recordar desde la memoria corporal
Guía metodológica

isbn obra completa: 978-958-8944-47-0
isbn volumen: 978-958-8944-49-4

Primera edición: abril de 2017.

Número de páginas: 76

Formato: 15 x 23 cm

Coordinación Grupo de Comunicaciones:

Adriana Correa Mazuera

Coordinación editorial:

Tatiana Peláez Acevedo

Acompañamiento académico a investigaciones:

Silvia Monroy

Edición y corrección de estilo:

Martha J. Espejo Barrios

Diseño y diagramación:

Andrea Leal Villarreal

Fotografías:

Portada: © Diego Zamora Meléndez / Centro Nacional de Memoria Histórica y Fundación Prolongar.

Internas: © Diego Zamora Meléndez y Julián Facundo Rinaudo / Centro Nacional de Memoria Histórica y Fundación Prolongar.

Impresión:

LEGIS S.A.

© Centro Nacional de Memoria Histórica

Carrera 6 N° 35 – 29

PBX: (571) 796 5060

comunicaciones@centrodememoriahistorica.gov.co

www.centrodememoriahistorica.gov.co

Bogotá D.C. – Colombia

© Fundación Prolongar

Carrera 48 No. 91-94

Tel: 3223488279

www.fundacionprolongar.org

Bogotá D.C. – Colombia

Impreso en Colombia. Printed in Colombia

Queda hecho el depósito legal.

Cómo citar:

Centro Nacional de Memoria Histórica y Fundación Prolongar (2017), Reconstruir y recordar desde la memoria corporal. Guía metodológica, CNMH, Bogotá.

Esta guía es de carácter público. Puede ser reproducida, copiada, distribuida y divulgada siempre y cuando no se altere su contenido, se cite la fuente y/o en cualquier caso, se disponga la autorización del Centro Nacional de Memoria Histórica como titular de los derechos morales y patrimoniales de esta publicación.

Centro Nacional de Memoria Histórica

La guerra escondida / Centro Nacional de Memoria Histórica, Fundación Prolongar ; fotografía Diego Zamora Meléndez y otros ; prólogo Jody Williams. -- Bogotá : Centro Nacional de Memoria Histórica, 2017.

488 páginas : ilustraciones ; 23 cm. -- (Informes de investigación)

ISBN 978-958-8944-47-0

1. Minas antipersonales - Colombia 2. Víctimas de minas antipersonales - Colombia 3. Víctimas del conflicto armado - Colombia 4. Bombas explosivas - Colombia I. Zamora, Meléndez, Diego, fotógrafo II. Williams, Jody, 1950-, prologuista III. Fundación Prolongar IV. Tít. V. Serie.

623.26 cd 21 ed.

A1568815

CEP-Banco de la República-Biblioteca Luis Ángel Arango

Contenido

<i>Presentación</i>	7
<i>Agradecimientos</i>	8
1 Justificación metodológica	9
2 Lineamientos	14
2.1. Enfoque diferencial.....	14
2.2. Acción sin daño.....	16
2.3. Comprensión holística: la corporalidad.....	17
2.4. Marco de trabajo constructivo: posibilidad de cambio.....	17
2.5. Atmósfera de los talleres.....	18
2.6. Espacios compartidos.....	19
3 Guía metodológica	20
3.1. Estructura.....	20
3.1.1. Primer nivel: Exploración individual - Raíces del árbol.....	21
3.1.2. Segundo nivel: Exploración interpersonal - Tronco del árbol.....	21
3.1.3. Tercer nivel: Comunidad - Copa del árbol y territorio.....	22
3.2. Guía Metodológica y sus pasos.....	22
3.2.1. Primer día.....	24
3.2.2. Segundo día (medio día).....	36
3.3. Cambios en la guía.....	41
4 Lecciones aprendidas	44
4.1. Duración de los talleres.....	44
4.2. Acción sin daño.....	44
4.3. Enfoque diferencial étnico.....	44
4.4. Equipos interdisciplinarios para contextos específicos.....	45
4.5. Agencia de las comunidades.....	45
5 Las voces de las personas participantes	47
<i>Referencias bibliográficas</i>	49

Presentación

Esta guía presenta una aproximación a la reconstrucción de la memoria desde una metodología con enfoque participativo que utiliza el cuerpo como lugar esencial de memoria. La metodología que presentamos surge a partir de los talleres que realizamos para el informe “La guerra escondida. Minas Antipersonal y Remanentes Explosivos en Colombia” con sobrevivientes y víctimas indirectas civiles de ocho regiones del país: Antioquia, Arauca, Cauca, Meta, Nariño, Norte de Santander, Putumayo y la región de los Montes de María.

A través de los talleres pudimos reconocer las distintas experiencias y percepciones de las personas participantes en torno a cómo han vivido la guerra y el impacto que ha tenido en sus vidas la victimización por Minas Antipersonal (MAP) o Remanentes Explosivos de Guerra (REG). Además de las narrativas y los relatos verbales, los talleres tuvieron como apuesta la inclusión del cuerpo y el movimiento. El propósito fue reconstruir la memoria, no solo desde una dimensión mental y por tanto racional, sino también desde las sensaciones, impresiones o emociones que permanecen en el cuerpo. El sustento metodológico parte de considerar que no recordamos únicamente desde la mente; el cuerpo entero tiene memoria.

Este texto es una guía para orientar a aquellas personas o gestores locales de la memoria que deseen tener en cuenta esta dimensión en los procesos de reconstrucción de memoria histórica. Propone una serie de actividades que pueden ser ajustadas y complementadas según las características de cada proceso. Cada trabajo de memoria evolucionará de acuerdo al grupo o población con el que se trabaje y podrá valerse de nuevas actividades que amplíen las posibilidades y los contenidos para enriquecer los resultados.

Agradecimientos

La elaboración de esta guía contó con el apoyo financiero y el respaldo institucional de la Fundación Konrad Adenauer en Colombia y la Fundación Saldarriaga Concha. Gracias a los fondos aportados por estas organizaciones pudimos ampliar el número de regiones donde llevamos a cabo los talleres de memoria con las personas sobrevivientes y víctimas indirectas de MAP y REG, en donde se enriquecieron los instrumentos conceptuales y los ejercicios que contempla esta guía.

Expresamos también un sincero agradecimiento a las organizaciones que nos ayudaron con las convocatorias de las personas participantes, nos acompañaron en las actividades y posibilitaron que los talleres se llevaran a cabo. En particular, expresamos nuestro reconocimiento a DAICMA (Dirección de Acción Integral contra Minas Antipersonal), Campaña Colombiana Contra Minas, Fundación Tierra de Paz, Pastoral Social (SEPASVI en Nariño), Cruz Roja Colombiana y las asociaciones de víctimas de MAP y REG de Samaniego (Nariño), Arauca, Cúcuta (Norte de Santander) y Antioquia por su generosidad y los esfuerzos para reunir a las personas convidadas y receptividad ante la petición de los lugares acogedores y cómodos para desarrollar los talleres.



Participantes del taller en Samaniego, Nariño. Ejercicio para activar la respiración por medio de una esencia herbal. Octubre de 2015. Fotógrafo: Diego Zamora.

1 Justificación metodológica

Al acercarnos a los procesos de reconstrucción de memoria histórica nos preguntamos por la manera como se recuerdan las historias de vida, el modo y los contenidos que elegimos para narrar los hechos del pasado que hemos contado algunas o tantas veces, o que por el contrario, nunca hemos contado. También nos preguntamos ¿qué pasa con esas historias de vida cuando activamos la memoria del cuerpo?

La memoria puede ser entendida como la capacidad de los seres vivos de retener, ordenar y actualizar la información que recibimos. Por un lado está la memoria explícita que alude al acto consciente en el que recordamos los hechos del pasado y la información aprendida. Por otro lado está la memoria implícita, también conocida como memoria corporal, que es actualizada sin una decisión consciente. Esta última forma de memoria involucra habilidades que pueden desarrollarse sin pensar en ellas, tal como sucede con los hábitos y las capacidades motrices como caminar, bailar, conducir, etc.

Otra expresión de esta memoria es el registro y conservación de información relacionada con necesidades, temores, aspiraciones o dolores: “todo cuanto acontece en la vida de un ser humano desde su concepción hasta la muerte se va transmitiendo al resto de las células y queda archivado en la memoria orgánica para siempre” (Casasnovas, 2003, página 45). Esto mismo es reconocido en la Caja de Herramientas “Un viaje por la memoria histórica. Aprender la paz y desaprender la guerra”, en donde se plantea que “nuestro cuerpo es un archivo de nuestra vida. En ese cuerpo que somos está la memoria de toda nuestra vida, tanto las alegrías como los sueños, los logros, los miedos, las carencias, las pérdidas” (CNMH, 2015, página 49).

De acuerdo con la neurociología, “la memoria es la habilidad que tiene el sistema nervioso de mantener, organizar y recuperar la información registrada” (Grassmann y Pohlenz-Michel, 2007, página 8). Desde el modelo de memoria somática, teóricos como Herbert Grassmann han resaltado la importancia de trabajar con el sistema de memoria en el cuerpo y llevar el foco a la experiencia dentro del mismo. Ellos explican que el sistema límbico del cerebro, que se encarga de regular las respuestas fisiológicas frente a determinados estímulos, y las vías sensoriomotoras¹ (nervios sensoriales y nervios motores) también son responsables de la memoria. Desde este enfoque, el cuerpo juega un papel central como fuente de recuerdo y como sistema de regulación que posibilita el propio proceso mediante el que se generan los recuerdos. El proceso de hacer memoria significa “hacer referencia al espacio de la experiencia en el presente” (Jelin, 2002, página 13). Los recuerdos del pasado están incorporados de tal forma que

¹ Sistema sensorio-motor: Todo lo que percibimos del medio ambiente y dentro de nuestro cuerpo se transmite al cerebro. Los nervios sensoriales controlan nuestra percepción del mundo y los nervios motores, a través de sus prolongaciones en los músculos, coordinan nuestros movimientos. A nivel cerebral ambos se unen para formar un sistema nervioso único y se conoce como “sistema de retroalimentación” (Sánchez, 2014, página 21).

pueden modificarse con el paso del tiempo o puede ocurrir que la experiencia de un hecho se impregne de otra vivencia, es decir, que las experiencias se superpongan. También son influyentes las vivencias de otros, las memorias o visiones de los hechos que construyen y transforman el sentido que cada uno ha dado a sus recuerdos.

Como dice Elizabeth Jelin, “el pasado, entonces, puede condensarse o expandirse, según como esas experiencias pasadas sean incorporadas” (Jelin, 2002, página 13). Pero además, los recuerdos del pasado pueden expandirse o condensarse, según la disposición, el tiempo y el modo como la persona se acerca a sus memorias. Hay memorias que aparentemente no existen, que pueden concebirse como latentes o incluso estar dentro del marco de lo olvidado (como cuando comúnmente decimos: *no me acuerdo de eso*).

Sin embargo, si se tienen en cuenta elementos como los procesos de rememoración sensorial, la movilización de los tejidos del cuerpo, la atención en la respiración y los factores emocionales, es posible ampliar los recuerdos y traer al presente aquello que no hacía parte del repertorio consciente de hechos, narraciones y memorias. Jelin reconoce que “ya no se trata de mirar a la memoria y el olvido desde una perspectiva puramente cognitiva, de medir cuánto y qué se recuerda o se olvida, sino de ver los cómo y los cuándo, y relacionarlos con factores emocionales y afectivos” (Jelin, 2002, página 19). Así, al aproximarnos al *cómo* se recuerda y se olvida, es importante poner en relieve y acudir al cuerpo como medio para activar las memorias. Los procesos de reconstrucción de memoria desde la corporalidad pueden valerse de técnicas de respiración y consciencia corporal como la atención plena (*Mindfulness*²) y los métodos somáticos³ (por ejemplo, el Método Feldenkrais⁴). Nuestro cuerpo guarda memoria de todo aquello que nos ocurre, en el tejido muscular, en los tendones y en las vísceras “cuando el estrés, físico o emocional no se libera, tiende a almacenarse en la red

² Mindfulness es traducido al español como atención plena y alude a la capacidad de estar presente en cada momento de la vida. Es una práctica que parte de la auto-observación y permite reconocer la propia experiencia, esto es, reconocer lo que está sucediendo mientras está sucediendo con curiosidad y aceptación. A través de una variedad de ejercicios simples (por ejemplo, de respiración) se toma consciencia de la realidad y se aprende a ser consciente de la manera cómo nos movemos, cómo nos sentimos (tanto física como emocionalmente), y cómo solemos responder o reaccionar ante cada momento de la vida. Permite recuperar el equilibrio interno, reducir el estrés, aumentar la autoconciencia, reducir los síntomas físicos y psicológicos asociados al estrés y mejora el bienestar general (Grassmann y Pohlenz-Michel, 2007, página 7).

³ La práctica somática es un campo muy amplio que reúne distintos métodos orientados hacia el aprendizaje de la consciencia del cuerpo desde la perspectiva de la experiencia personal. Somático deriva de la palabra griega *soma* que significa cuerpo vivo. La teoría somática parte de esta definición para tratar al cuerpo que vive la experiencia desde adentro; de esta manera se va más allá del concepto tradicional y estable de cuerpo. La educación somática es una educación a partir del movimiento que permite comprender la relación entre el cuerpo en movimiento y las emociones, pensamientos y sensaciones. Desarrollar nuevas habilidades a partir del cuerpo permite tener una mejor calidad de vida y una adaptación en el entorno en que vivimos (Carvajal y Rodríguez, 1998, página 8).

⁴ El Método Feldenkrais® es un proceso de aprendizaje que permite desarrollar la consciencia y la inteligencia del cuerpo al moverse. Este método aporta un estudio meticuloso del funcionamiento corporal muy útil a todo tipo de actividades. Practicado de forma regular, permite prevenir tensiones y bloqueos innecesarios, dolores, falta de vitalidad y problemas psicósomáticos debidos al estrés o al sedentarismo creciente de nuestra sociedad actual (Recuperado en <http://www.feldenkrais.org.ar/>, consultado el 24 de agosto de 2016).

fascial⁵ que recorre el cuerpo y provoca una tensión que se mantiene incluso cuando ha pasado el periodo de estrés” (Casasnovas, 2003, página 23).

Solo el hecho de llevar la atención a una parte del cuerpo por un tiempo determinado y en condiciones especiales hace que la tensión cambie y se abre la posibilidad a que surjan nuevos contenidos, es decir, nuevos recuerdos. Esto también lo plantean Grassmann (2007) en sus estudios de la Memoria Somática quienes, a través del ejercicio de la técnica de atención plena o *Mindfulness*, llevan a que las personas sean observadoras de su cuerpo, aprendan de sí mismas y abran nuevas vías de acceso a las memorias: “este proceso [de atención plena] desarrolla un observador interno y abre caminos a los sistemas de memoria” (Grassmann y Pohlenz-Michel, 2007, página 3).

Es preciso considerar que la descripción verbal no representa completamente el territorio de la experiencia vivida, incluida la riqueza de los procesos simbólicos, los sentimientos, las emociones y las sensaciones. Cuando se atiende a la información no verbal y se facilita la expresión mediante lenguajes alternativos que estimulan los distintos sentidos, aparecen nuevas dimensiones de la experiencia. Precisamente, cuando el cuerpo participa del proceso de rememoración, la narración se complementa, se amplía o se enriquece.

Por todo lo anterior, los talleres que realizamos en el marco del Informe Nacional de Memoria Histórica tenían como objeto facilitar un proceso de reconstrucción de las memorias desde una metodología con enfoque participativo y vivencial. Además de las narrativas y los relatos verbales, los talleres tuvieron como apuesta la inclusión de la corporalidad como lugar esencial de memoria. Desde un espacio de contención y respeto, de afecto y sensibilidad, invitamos a que las personas participantes recordaran de una manera poco habitual. Para muchos era la primera vez que realizaban ese tipo de actividades en donde el cuerpo, el movimiento y la respiración eran ejes centrales. A lo largo de todos los talleres el equipo estuvo atento a la expresión de los cuerpos durante las diferentes actividades, lo que denominamos *lectura corporal*. Fue sorprendente constatar la manera como el cuerpo participa de los relatos, complementa, amplía, corrobora o enriquece la narración.

⁵ La fascia es un tejido conectivo muy resistente que se extiende por todo el cuerpo como una red tridimensional. Tiene una apariencia de membrana que conecta y envuelve todos los órganos del cuerpo. Da soporte, protección y forma al organismo. Este sistema tiene una gran capacidad de deslizamiento y desplazamiento: las fascias hacen posible los pequeños movimientos fisiológicos, como el latido del corazón o la expansión de los pulmones al respirar (Sánchez, 2014, página 11).



Dibujos realizados por mujer del taller en Cocorná, Antioquia.
Julio de 2015. Fotógrafo: Diego Zamora.

La invitación al movimiento es una manera de integrar a las personas participantes y posibilitarles que se conecten consigo mismas y con los demás. Los espacios en que todas las personas pueden moverse de acuerdo a su sentir y voluntad representan una oportunidad para participar, estar presente y comunicar. Para quienes no hablan mucho o les cuesta expresarse verbalmente, los espacios de movimiento son inclusivos y en varios casos divertidos. En efecto, consideramos que fue un gran acierto metodológico introducir elementos lúdicos y hasta con un pequeño reto de movilidad. Por ejemplo, se les invitó a hacer una coreografía corta que se fue construyendo con movimientos creados por ellos. Este elemento ayudó a que los cuerpos se soltaran, relajaran y además fue una manera diferente de compartir en colectividad.

En la apuesta por trabajar con dinámicas participativas que tienen presente la memoria corporal, resulta esencial el factor del tiempo, esto es, la duración de los talleres y el alcance de los mismos. Es importante dejar claro que el proceso de reconstrucción de memoria puede, pero no necesariamente, conducir a generar procesos de cambio o elaboración de las memorias en los participantes.



Participantes del taller en Ricaurte, Nariño. Actividad para estirar y movilizar partes del cuerpo. Agosto de 2015. Fotógrafo: Diego Zamora.

Para el informe “La guerra escondida. Minas Antipersonal y Remanentes Explosivos en Colombia”, dado su alcance nacional, se debía abarcar un número de regiones significativo y por tanto los talleres no podían prolongarse a varios encuentros. Lo anterior dificultaba procesos de transformación individual.

Los talleres abrían el espacio para que, por un lado, se activara la memoria corporal de las personas participantes y se realizara una lectura de los cuerpos, y por otra parte, se reencontraran, compartieran y escucharan sus historias muchas veces desconocidas. Sin embargo, la corta duración de los mismos (día y medio) no permitía abrir un espacio para estimular reflexiones más amplias sobre los sentidos que las personas le han dado a los acontecimientos y sufrimientos que han vivido. Por tanto, consideramos importante señalar que más que en el campo individual, el trabajo realizado para la elaboración del informe nacional de memoria de víctimas de MAP y REG constituye un aporte a la reparación simbólica en sentido colectivo.

2 Lineamientos

Teniendo en cuenta la importancia de asumir una coherencia entre el pensamiento y la acción, proponemos una serie de lineamientos internos que buscan orientar la acción de los y las gestoras de memoria o facilitadores y facilitadoras que consulten esta guía. Estos lineamientos surgen de la experiencia específica de los talleres de memoria en el marco del informe señalado.

2.1. Enfoque diferencial

El enfoque diferencial busca evidenciar las características, condiciones y necesidades de diferentes individuos y/o de un conjunto de individuos con el fin de facilitar su atención y hacerla más efectiva. En este sentido, permite reconocer las situaciones específicas de ciertos grupos de personas que tienen necesidades de protección y atención diferenciales, tales como las víctimas de desplazamiento y los refugiados; así como los niños, niñas y adolescentes, las personas mayores, las mujeres, las personas con discapacidad y las minorías étnicas.

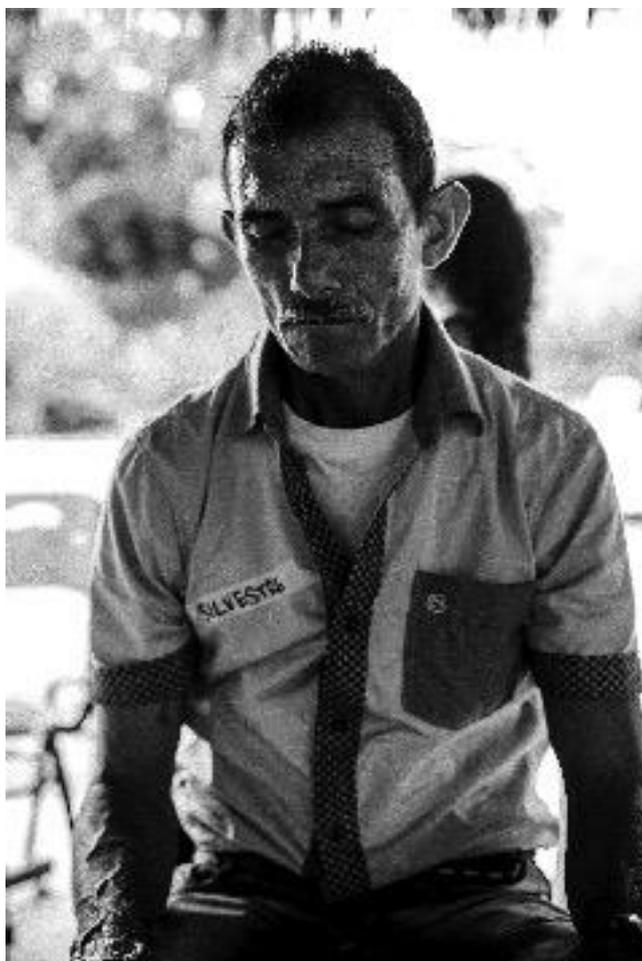
En nuestra metodología jugó un papel preponderante el enfoque de discapacidad, dado que quienes participaron en los talleres eran sobrevivientes y víctimas indirectas de MAP y REG y un porcentaje importante tenía algún tipo de discapacidad o estaba en situación de discapacidad, para el caso de los familiares o acompañantes.

Partiendo de considerar la discapacidad como una manifestación más de la diversidad de la persona, acogimos el enfoque del Modelo Social de la Discapacidad desde donde se comprende que la discapacidad no alude únicamente a la condición intrínseca de la persona sino a una situación creada a partir de su relación con el ambiente en el que se desenvuelve: “un concepto que evoluciona y que resulta de la interacción entre las personas con deficiencias y las barreras debido a la actitud y al entorno que evitan su participación plena y efectiva en la sociedad, en igualdad de condiciones con las demás” (ONU, 2006, Preámbulo). Desde este enfoque se evita discriminar y excluir a cualquier persona en virtud de sus condiciones físicas, sensoriales, cognitivas o sicosociales.

Asimismo, el diseño de la metodología tomó como base “los ajustes razonables” planteados por la Convención de Naciones Unidas sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad, entendiendo por estos “las modificaciones y adaptaciones necesarias y adecuadas que no impongan una carga desproporcionada o indebida, cuando se requieran en un caso particular, para garantizar a las personas con discapacidad el goce o ejercicio, en igualdad de condiciones con las demás, de todos los derechos humanos y libertades fundamentales” (ONU, 2006, Artículo 2, Definiciones).

De manera práctica, el enfoque de discapacidad se incorporó a través de los siguientes principios sugeridos por la coordinación del mismo en el Centro Nacional de Memoria Histórica:

- Hacer cosas que todas y todos puedan hacer (mínimo común denominador)⁶.
- Reconocer las potencias del cuerpo humano en sus diversas formas.
- Actuar desde el cuidado, la atención y ayudar en todo momento a quienes requieren algún tipo de asistencia.
- El enfoque diferencial no implica exceso o defecto de consideraciones hacia el otro. Todos los cuerpos pueden hacer lo mismo de distintas formas (no hacer o creer *a priori* que siempre se hará daño por la situación o condición de cada cuerpo, o por los hechos victimizantes que se vivieron, porque también puede considerarse esto como una acción con daño).
- Permitir que sean las personas con discapacidad quienes determinen cuál es el nivel de acompañamiento/ayuda que requieren.



Silvestre Melo Olarte, participante del taller en Villavicencio. Actividad inicial para ubicarse en el presente y conectar con la respiración. Noviembre de 2015. Fotógrafo: Diego Zamora.

⁶ Los lineamientos del CNMH toman esta aproximación de la metodología de Danceability.



Participantes del taller en Ricaurte, Nariño. Actividad para estirar y movilizar partes del cuerpo. Agosto de 2015. Fotógrafo: Diego Zamora.

2.2. Acción sin daño

El enfoque de acción sin daño parte de la premisa de que ninguna intervención se encuentra al margen del contexto en el cual se realiza, por consiguiente, los impactos de las acciones, bien sea desde propósitos humanitarios o de promoción del desarrollo, pueden maximizar o minimizar situaciones de conflicto y afectar positiva o negativamente procesos y dinámicas propios de las comunidades. El enfoque de acción sin daño permite que agentes externos a las comunidades planeen y orienten sus acciones de manera pertinente y adecuada a la realidad y necesidades de las particularidades sociales históricas de las comunidades.

En los talleres del informe “La guerra escondida. Minas Antipersonal y Remanentes Explosivos en Colombia”, tuvimos el cuidado necesario para no dejar procesos abiertos y no terminar la sesión después de haber compartido historias de dolor o tristeza sin antes volver a contener⁷, recoger lo positivo, resaltar los posibles aprendizajes y alentar o movilizar a las personas participantes por medio de ejercicios específicos para esto, y con la ayuda de la respiración como mecanismo de autorregulación de las emociones.

⁷ Por contención nos referimos a la importancia de mantener una actitud comprensiva y acogedora hacia los comportamientos o sentimientos de los otros. El facilitador debe asegurarse de mantener un espacio seguro y tranquilo para los participantes y conservar el lazo de confianza.

Una de las acciones que sugerimos para la realización de los talleres fue la priorización del trabajo con grupos cuyos miembros se encontraran asociadas o que tuvieran una relación entre sí para que, cuando se fueran del territorio las personas facilitadoras, quienes participaron tuvieran la posibilidad de continuar las conversaciones o expresar algún sentimiento que quedara pendiente, con quienes permanecen más cercanos a su proceso.

2.3. Comprensión holística: la corporalidad

Partimos de una concepción del ser integral entendiendo que el cambio en una parte afecta el todo. Reconocemos la interacción entre las diferentes dimensiones que nos componen, dimensión emocional, física, mental y espiritual, y tenemos presente que los ejercicios prácticos que se realizan tienen el potencial de afectar diferentes áreas de la vida de la persona. En efecto, hablamos de corporalidad para referirnos a las diferentes dimensiones del ser y su integración pero además para reconocer las relaciones con otros y el entorno: “La corporalidad es el conocimiento inmediato de nuestro cuerpo, sea en estado de reposo o en movimiento, en función de la interrelación de sus partes y de su relación en el espacio y los objetos que nos rodean” (Le Boulch, 1997, página 3).



Taller en Santander de Quilichao, Cauca. Actividad donde las personas participantes representan acciones que se hacen en el campo, en este caso, pescar. Septiembre de 2015. Fotógrafo: Diego Zamora.

2.4. Marco de trabajo constructivo: posibilidad de cambio

Para realizar los talleres es primordial crear un marco de trabajo constructivo o apreciativo: el panorama de una vida rodeada de violencia puede ser menos oscuro o difícil si, en vez de concebir que los hechos nos condenan, reconocemos la posibilidad de cambio. Se parte de la comprensión de la neuroplasticidad como condición del ser humano, esto es, la posibilidad que tiene el cerebro y el cuerpo de modificarse y adaptarse.

La regeneración celular es un hecho químico, orgánico, es la posibilidad que tenemos de crear nuevas conexiones neuronales correspondientes a los captosres corporales: “Nacemos con ciertos patrones de conexiones establecidos por nuestros genes. Después, las experiencias individuales en entornos específicos inciden en ese primer patrón de conexiones, podándolo, reforzando o debilitando otras, haciendo más gruesos o delgados las conexiones neuronales, bajo la influencia de nuestras actividades” (Sánchez, 2014, página 11). Efectivamente, en los talleres expresamos y compartimos el hecho de que siempre es posible crear alternativas de pensamiento, de acción y de sentimiento.

Asimismo, reconocemos y le damos un lugar importante a las estrategias que han desarrollado las mismas comunidades para hacerle frente a su hecho victimizante y continuar con su proyecto de vida, en particular, cuando encontramos asociaciones de víctimas⁸ o procesos comunitarios, como en el caso de la etnia Awá en el Putumayo con ACIPAP (Asociación de Cabildos Indígenas del Pueblo Awá del Putumayo). Es evidente que la creación de alternativas de pensamiento, acción y sentimiento se promueve también con la ampliación o socialización de las estrategias que las comunidades han construido por sí mismas.

2.5. Atmósfera de los talleres

Es esencial la creación de una atmósfera distendida, de empatía por la historia y el sentir del otro. Todos los talleres deben desarrollarse en un espacio de trabajo seguro y amable en donde quienes participan puedan sentirse cómodos y tranquilos de explorar y compartir sus testimonios. Para esto se realiza un monitoreo a lo largo de las sesiones invitando a que compartan teniendo en cuenta el cuidado, el respeto y el amor hacia sí mismos. Es importante enmarcar los talleres dentro de un espacio de no-juicio, proponer a las personas participantes que se conecten con su propia manera de realizar las actividades y partir de la base de que cada persona tiene un ritmo y unos tiempos particulares para comprender y expresar. El silencio siempre es una posibilidad. Para lograr construir una atmósfera acogedora y cómoda en los talleres es importante contar con espacios apropiados. Tener en cuenta la luminosidad (en lo posible luz natural), la temperatura, la posibilidad de silencio, de usar música y en general, estar atentos a los detalles que pueden interferir o aportar en el desarrollo de las sesiones. En los talleres para el informe construimos un pequeño lugar de sentido o lo que llamamos un lugar “sagrado”: una mesa con una tela donde pusimos objetos de valor, objetos simbólicos y donde siempre nos acompañó una vela encendida que, junto a la respiración, constituían símbolos de la posibilidad de transformar-nos, de continuar el camino y saber que existen alternativas, nuevas perspectivas o voces.

⁸ La victimización por MAP y REG, en contraste con otros hechos victimizantes en el país, no ha generado un número significativo de asociaciones de víctimas, en parte por las mismas características del atentado que ocurre en las zonas más apartadas del país (no de manera masiva) y también porque en la gran mayoría de los casos, el afrontamiento y la rehabilitación se producen en un nivel individual o familiar, mas no comunitario.

Un ejemplo para comprender esto último fue recordar (o aludir) a la respiración como un mecanismo que nos acompaña toda la vida -el aire que entra y el aire que sale-; mientras estemos respirando el cuerpo seguirá su proceso de regeneración celular, es decir, de cambio y de impulso.



Hombres participantes del taller en Puerto Asís, Putumayo. Actividad de diálogo grupal. Septiembre de 2015. Fotógrafo: Diego Zamora.

2.6. Espacios compartidos

Con base en la experiencia de los talleres, proponemos trabajar tomando como base la idea de que los talleres de memoria no inician al entrar en el salón donde se desarrollan las actividades. Los talleres inician desde el momento en que saludamos a cada participante por primera vez, ahí cuando todavía no se está guiando o no hay una tarea puntual por desarrollar. Incluso podríamos decir que los talleres inician desde la convocatoria, en el momento en que se llama a invitarles. Este aspecto, que tiene que ver con la disposición de las personas que facilitan la actividad o el taller, es parte de lo que va construyendo un lazo de confianza, ingrediente central en el trabajo de reconstrucción de la memoria.

La confianza es un proceso que inicia y se construye desde el momento en que facilitadores y participantes se encuentran y se nutre en los momentos fuera del salón. Por lo anterior, los talleres incluyeron, como parte fundamental, espacios de intercambio entre quienes participaban por igual. Las comidas a lo largo del día o las pausas para tomar un refrigerio o un café se convirtieron así en espacios compartidos de conversación y creación de confianza mutua. Además, esos momentos intermedios son, para algunos y algunas, una oportunidad para compartir en privado acerca de sus memorias, detallar, hablar acerca de su dolor o contar algo que no habían podido hacer en la dinámica grupal.

3 Guía metodológica

3.1. Estructura

Para desarrollar los talleres planteamos una estructura intercalada entre actividades de rememoración, narración oral o escrita, y ejercicios de exploración corporal y sensorial. La conciencia en la respiración es un eje transversal y tiene cuatro fines principales:

- Situar a las personas participantes en el presente.
- Relajar la mente y el cuerpo de tal manera que se liberen tensiones en el tejido muscular.
- Ser un elemento común a todos como seres humanos (facilitadores y personas participantes del taller).
- Invitar a una mirada apreciativa de la vida y a la tranquilidad que se puede sentir cuando respiramos.

El desarrollo de los talleres se basa en tres niveles y se utiliza la imagen del árbol como símbolo. Este se pinta con lápiz en un pliego de papel y se pega en una pared del espacio del taller. Este árbol se divide en tres partes, que coinciden con los tres niveles que planteamos para el desarrollo del taller, y cada una de esas partes se va delineando en la medida en que se pasa por el nivel correspondiente.



Dibujo realizado por el equipo para el taller en Cocorná, Antioquia.
Julio de 2015. Fotógrafo: Diego Zamora.

3.1.1. Primer nivel: Exploración individual - Raíces del árbol

El primer nivel está enfocado en un proceso de exploración individual y de autoindagación en el que se utiliza el cuerpo, el movimiento y la respiración para el desarrollo de la atención plena y la escucha. Se alude a las raíces que dan los nutrientes y el sustento para poder crecer. Las raíces no se ven pero son esenciales; igualmente el ser humano tiene una dimensión interna que no es visible a los otros pero que es importante para su crecimiento.

El trabajo de la respiración y el reconocimiento de las emociones son ejemplos de la dimensión interna. Asimismo, las raíces nos conectan con nuestra propia historia, nuestras memorias más antiguas, nuestra herencia y constitución. Cada participante tiene la oportunidad de reflexionar sobre el sentido de hacer memoria e identificar sus recuerdos más importantes.

3.1.2. Segundo nivel: Exploración interpersonal - Tronco del árbol

Al mencionar el tronco se alude a la vida que tiene cada una de las personas participantes. Cada tronco, así como cada persona, es única e irrepetible, cada uno tiene su forma, su textura, sus características y su historia de vida. “El modo en que el árbol crece alrededor de su pasado contribuye a su exquisita individualidad, a su carácter y a su belleza” (Levine, 2006, página 28). Del tronco surgen las ramas que son nuestras bifurcaciones, cruces, diferentes caminos y las relaciones que tenemos con otros. La reflexión gira en torno a lo común y diferente de las

historias, los recuerdos y relatos. Se continúa explorando las memorias de vida a través de la plástica o de la narrativa, cada uno tiene la oportunidad de elegir cómo y qué quiere contar de su historia. Los ejercicios narrativos siempre están intercalados con ejercicios corporales, lúdicos y de respiración.

3.1.3. Tercer nivel: Comunidad - Copa del árbol y territorio

En el tercer nivel se mencionan las ramas, las hojas, los frutos y el espacio para hablar de las relaciones con el territorio. Los frutos que damos tienen que ver con la manera como nos hemos nutrido y asimismo, el árbol nunca está solo, está en un bosque o en un territorio en constante relación con su entorno. Indagamos en las relaciones comunitarias, los daños colectivos, el territorio, las acciones organizativas, de paz y de resistencia. En este nivel es importante poder enunciar e identificar las formas particulares como el territorio se ve afectado.



Participante del taller en Santander de Quilichao, Cauca. El participante está tomando una de las manillas que se entregan como cierre simbólico en el segundo día de taller (ver explicación más adelante). Septiembre de 2015. Fotógrafo: Diego Zamora.

3.2. Guía Metodológica y sus pasos

Por medio de los talleres buscamos ofrecer una oportunidad para que las personas sobrevivientes y las víctimas indirectas de MAP y REG reconocieran y exploraran sus memorias de vida: lugar de origen, recuerdos de infancia, vivencias importantes, recuerdos que imperan o que han permanecido en silencio, proyectos del momento presente y sueños. Además de compartir memorias asociadas al atentado, se indagó en los recuerdos de un antes y un después de los hechos violentos o traumáticos, memorias que trascienden los hechos victimizantes y memorias

de la resistencia y de la dignidad. Fue prioritario reconocer los daños que el conflicto armado ha causado en la identidad de la persona, sin embargo, la afectación no conforma la totalidad de esta.



Raúl Velázquez, participante del taller de Policías en Bogotá. Abril de 2016. Fotógrafo: Diego Zamora.

Teniendo en cuenta la estructura anteriormente expuesta y el cuerpo y el movimiento como eje transversal de nuestra propuesta, a continuación se describen las actividades que se desarrollaron en el marco de los talleres que se realizaron para la elaboración del informe “La guerra escondida. Minas Antipersonal y Remanentes Explosivos en Colombia”. Cada actividad tuvo una o dos personas responsables y una tercera encargada de la relatoría o el registro etnográfico de lo que sucedía en el taller.

Es importante anotar que esta es una ruta posible, sujeta a complementarse según las características de la población y los tiempos. En el caso de los talleres para el informe, solo contamos con día y medio de trabajo con la población. También vale pena señalar que la guía tuvo variaciones según el enfoque diferencial: mujeres, hombres, niños, niñas y adolescentes y grupo étnico.

En todos los talleres utilizamos unas esencias herbales que fueron elaboradas especialmente para las personas participantes del informe. Estas esencias compuestas por eucalipto, canela, romero y ruda fueron maceradas durante aproximadamente veinte días y las usamos con el fin de despertar el sentido del olfato, para que las personas participantes se conectaran con la respiración profunda y activaran sus memorias. Además, las esencias fueron símbolo de cuidado, escucha, tranquilidad y amor, lo cual se traduce en que al usarlas invitamos a que quienes

participaban se conectaran con un lugar seguro en sí mismos: la posibilidad de sentir su cuerpo acompañado por la respiración como un lugar de paz.

3.2.1. Primer día

3.2.1.1. Primera sección

Disposición del espacio

- Duración: 15 minutos.
- Objetivo: el momento previo al inicio tiene como fin crear un ambiente agradable y propicio para el desarrollo de los ejercicios. Busca que las personas partícipes se sientan atraídas, a gusto y en un espacio diferente al convencional.
- Materiales: tela o mantel, velón, esencia herbal, instrumentos musicales (opcional), cartulinas de pliego pegadas en el espacio (o tablero), parlante, dispositivo para la música y manillas (u otro objeto simbólico que acompaña los talleres y se entrega al final).
- Proceso: se alista el espacio de manera que se perciba alguna diferencia con un salón cualquiera. Se construye un pequeño lugar de sentido (sagrado): en una mesa se tiende la tela con la vela encendida, las esencias herbales, las manillas y objetos de valor simbólico que se consideren propicios.

Se recibe a quienes van a participar con música mientras van llegando y se les ayuda a ubicarse en un lugar. Los detalles son importantes: por ejemplo, quitar elementos innecesarios y que distraen.



Taller en Cocorná, Antioquia. Julio de 2015. Alistamiento del espacio: tela con vela encendida, esencias herbales, instrumentos y objetos de valor simbólico que se consideren propicios. Fotógrafo: Diego Zamora.

Presentación en círculo

- Duración: 15-20 minutos (depende del número de participantes)

- Objetivo: conocimiento entre todos los que conforman el grupo y entablar una atmósfera de confianza. Conectar con las memorias positivas de la infancia.
- Proceso: Sentados en un círculo se le pide a cada participante que se presente diciendo:
 - a) Nombre.
 - b) Lugar de origen.
 - c) ¿Qué recuerda que le gustaba hacer cuando era niño?

Notas:

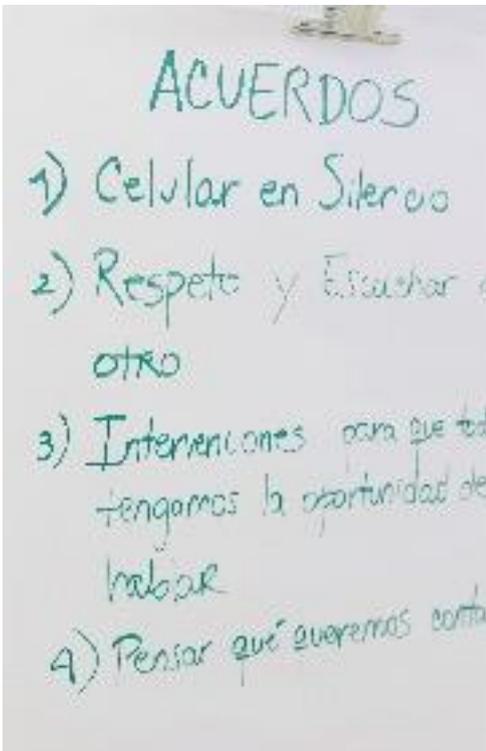
- Las personas del equipo se presentan de la misma manera.
- También está la opción de decir el nombre junto a un sonido y todo el grupo lo repite; va pasando uno por uno en el círculo.
- Las variaciones dependen de la participación de personas con discapacidad sensorial; es importante asegurarse de que estas sean incluidas y se favorezca su participación efectiva.
- Se describe el lugar, en voz alta, para situar a la persona invidente si la hay.

Propósito del taller, presentación del informe y acuerdos

- Duración: 30 minutos
- Objetivo: presentar los objetivos del proyecto y las entidades que acompañan con el fin de que las personas tengan claro por qué y para qué están participando. También se busca crear unos acuerdos en conjunto para el buen desarrollo de las actividades y contar con la autorización de las mismas para el registro audiovisual.
- Proceso:
 - a) Se presenta el equipo facilitador y se les da a conocer los objetivos del taller. Por medio de un lenguaje muy sencillo se explica que uno de los objetivos es ayudar a entender a otros qué nos ha pasado como país y dar un lugar a la voz de las personas sobrevivientes y las víctimas. También se aclara el alcance del proyecto, incluyendo los asuntos que no son abordados en el taller de reconstrucción de memoria, y se da un espacio para posibles preguntas.
 - b) Se pregunta por la autorización para hacer el registro audiovisual de las actividades del taller. Se aclara que la información, fotos y video se utilizará exclusivamente para el proyecto. Se muestran los formatos de consentimiento informado y se deja grabado en audio la aprobación o no del registro.
 - c) Se establecen acuerdos para el buen desarrollo del taller. Para esto se les pregunta: ¿qué necesitamos para que podamos llevar a cabo el taller? Se recalca la importancia del respeto por las experiencias y visiones de los demás. Ejemplos de acuerdos son: celular en silencio, escuchar a otros, pedir la palabra, confidencialidad, etc.

Notas:

- Los acuerdos quedan registrados en un lugar visible durante todo el desarrollo del taller.
- Importante: mantener un tono amable y pausado, incluso cuando el diálogo ha abierto espacio para las quejas y los reclamos. Es preciso saberlos entender teniendo la precaución de que no se extienda el tiempo de esta actividad.



Taller en Bogotá. Abril de 2016. Fotógrafo: Diego Zamora.

Esencia herbal y respiración

- Duración: 20 minutos.
- Objetivo: autorregularse a través de la respiración (útil para respuestas fisiológicas tales como la ansiedad y el miedo), ubicarse en el momento presente y relajar los tejidos musculares y la mente.
- Materiales: esencia herbal, música, sillas.
- Proceso:
 - a) Se invita a las personas a cerrar los ojos para escuchar la respiración: cómo entra y sale el aire. Se recomienda, a quien no quiere cerrar los ojos, mantener la mirada hacia abajo. Se les pide que noten, sin juzgar, cómo está su cuerpo y si hay alguna emoción presente. Se llama la atención sobre las sensaciones y se mencionan algunas partes del cuerpo para que las recorran con su atención.
 - b) También se les invita a que sientan el ritmo de su respiración y utilicen la exhalación para relajar las partes de su cuerpo que sienten más presionadas o tensionadas. Se les aclara que la idea es reconocer cómo están en el momento presente y se les invita a

que hagan lo que necesiten para estar más a gusto, cómodos y tranquilos; esto es, por ejemplo, algún movimiento o un cambio de puesto. Se enfatiza en los estímulos sensoriales. Después del tiempo que se considere pertinente y según el estado de las personas presentes, se invita a que abran los ojos lentamente; primero pueden ponerse las manos en los ojos, hacer un pequeño masaje y luego sí abrirlos poco a poco. Se muestra la esencia herbal y se les explica a quienes están allí de dónde viene, el proceso de elaboración, las plantas que contiene y se presenta como símbolo de los talleres. Quienes facilitan la actividad reparten a cada participante una o varias gotas de la esencia en la palma de la mano y explican cómo usarla: se frota las manos y se huele profundamente tres veces. En el caso de los talleres del informe, algunas personas con amputación de miembro superior u otro tipo de discapacidad fueron asistidas por alguien del equipo facilitador, otros optaron por hacerlo solos. Es importante recalcar que la esencia es símbolo de cuidado, escucha, tranquilidad y amor, y se invita a que cada uno se conecte con un lugar seguro en sí mismo.



Participantes del taller en Samaniego, Nariño, oliendo la esencia herbal y conectándose con la respiración. Octubre de 2015. Fotógrafo: Diego Zamora.



Hombre participante del taller para policías en Bogotá. En algunos talleres las facilitadoras ayudan a personas participantes a oler la esencia cuando hay alguna discapacidad con sus miembros superiores que no se lo permita. Abril de 2016. Fotógrafa: Diego Zamora.



Kevin Angarita, sobreviviente participante en el taller de reconstrucción de memoria de Tame, tomando y oliendo la esencia herbal que se entregó como recuerdo del taller. Octubre de 2015. Fotógrafo: Julián Facundo Rinaudo.

- c) Preguntamos a dónde les lleva el olor, si les hace recordar algún lugar o persona o si les remite a una tradición de su región y cultura. Esto último responde al objetivo de usar el olfato como vehículo de la memoria.
- d) Adicionalmente se puede hacer otro ejercicio de respiración con exhalaciones e inspiraciones guiadas.

Nota:

- Mientras realizan las respiraciones, si quien facilita la actividad lo siente oportuno, puede pasar por las personas haciendo pequeños tactos con el fin de ayudar a distensionar y traer la consciencia al presente. Siempre de manera suave, atenta y respetuosa.



Participantes del taller en Ricaurte, Nariño. Agosto de 2015. Actividad de respiración en donde quien facilita pone sus manos en los hombros de una participante. Fotógrafo: Diego Zamora.

Estiramientos, conciencia espacial y reflexión individual de la memoria

- Duración: 30 minutos.
- Objetivos:
 - a) activar el cuerpo, crear conciencia del espacio y de los otros, despertar la curiosidad y la imaginación.
 - b) conectar con el sentido de la memoria y el olvido desde un cuerpo que está presente (autoindagación en torno a los propios sentidos que se le atribuye al ejercicio de recordar y olvidar).
 - c) Establecer confianza en el grupo con el fin de facilitar espacios de escucha y respeto.
- Materiales: espacio sin sillas, música.
- Proceso: Se hace un círculo en el espacio libre de sillas. Se invita a que se movilicen, primero de manera más lenta y cuidadosa, haciendo un recorrido por diferentes partes del cuerpo: cabeza, hombros, brazos, tronco, cadera, piernas y pies. Es importante que facilitadoras y facilitadores estén atentos a los tipos de discapacidad para su asistencia; asimismo deben promover movimientos que todas las personas puedan hacer (ejemplo: evitar invitar a mover el brazo derecho si hay algún participante que no tiene el brazo

derecho). Los movimientos se acompañan de la respiración y de acciones que den gracia e interés (agarrar, presionar, rozar, etc.).

Una segunda ronda puede hacerse con una música movida y divertida. En la misma dinámica grupal, se invita a que den ideas y representen movimientos y acciones que se hacen en el campo (o relacionados con los oficios típicos de la región), por ejemplo: cortar leña, arar la tierra, palear, pescar, cazar, cocinar, etc.



Participantes del taller en Puerto Asís, Putumayo. Actividad donde las personas participantes representan acciones que se hacen en el campo. Septiembre de 2015. Fotógrafo: Diego Zamora.

- a. Corta coreografía con pasos que se van enumerando (pueden ser cuatro o cinco pasos para empezar). Una persona del equipo facilitador da un ejemplo: subir los dos brazos arriba y enuncia el número 1; luego se les pide que inventen un siguiente movimiento y se enuncia el número 2, y así sucesivamente. Se va repitiendo el número y el movimiento para que lo vayan memorizando y luego puedan hacer todos a la vez los cuatro o cinco pasos. Puede hacerse con música. Es importante que sean ellos quienes crean los movimientos o pasos a seguir.
- b. Se les invita a que caminen por el espacio (no en círculo). Que se observen unos a otros y el espacio entero. Se les pide que elijan algo que les llame la atención, que no habían percatado y que lo detallen. Puede ser un objeto, algún elemento de la arquitectura del lugar, el color del pantalón de alguien, etc. (la facilitadora o facilitador puede dar un ejemplo de algo que ha notado al mirar el espacio con atención). Luego se incorporan diferentes ritmos en los recorridos y diferentes calidades de movimiento (ejemplos: desplazarse como si estuvieran paseando por su pueblo o vereda, como si no quisieran despertar a un bebé que duerme, o desplazarse imaginándose en medio de una ciudad agitada entre muchos peatones y con afán, por ejemplo Bogotá).

- c. Se vuelve a un ritmo lento hasta detenerse por completo en algún lugar del espacio. Se les pide que vuelvan a tomar conciencia de la respiración (en lo posible cerrando los ojos), que noten si hay algún cambio en el cuerpo o en las emociones. Pueden escoger una parte del cuerpo, visualizarla y llevar la conciencia a esa parte para que, con ayuda de la exhalación, la suelten y liberen de tensión. Desde ese lugar individual, sosegado y afectuoso se realizan las siguientes preguntas: (se aclara primero que no deben responder en voz alta, la respuesta es para sí mismos):

¿Para qué recordar?, ¿para qué olvidar?, ¿por qué cree usted que es importante hacer memoria?



Participantes del taller en Samaniego, Nariño, desplazándose por el espacio en diferentes ritmos. Octubre de 2015. Fotógrafo: Diego Zamora.

Compartir la experiencia y promover una reflexión colectiva en torno a la memoria

- Duración: 20-25 minutos
- Objetivo: compartir la experiencia de la actividad anterior y reconocer las diferentes voces de las personas presentes en torno a los significados que le atribuyen al recuerdo y al olvido.
- Materiales: papelógrafo o tablero, marcadores
- Proceso:
 - a. Se pregunta cómo se sintieron durante el ejercicio, qué les llamó la atención o les gustó y se deja abierto el espacio para quien quiera compartir su experiencia.
 - b. Se retoman las preguntas: para qué recordar y para qué olvidar. Se invita a que nos compartan sus pensamientos o sentimientos, teniendo presente y aclarándoles que no hay respuestas buenas o malas y que cada uno puede tener una perspectiva diferente.

Nota:

Escribimos en la cartulina las ideas principales de tal manera que sea visible para todos. Se lee en alto lo que se escribe para las personas invidentes o para quienes no saben leer.



Hombre del taller en Puerto Asís, Putumayo. Atrás las reflexiones que se anotaron sobre lo que las personas participantes reflexionaron en torno a las preguntas ¿para qué recordar? ¿Para qué olvidar? Septiembre de 2015. Fotógrafo: Diego Zamora.

Símbolo del árbol y ejercicio lúdico

- Duración: 10 minutos
- Objetivo: dar a conocer y explicar el símbolo del árbol, soltar tensiones, relajar y divertir.
- Materiales: dibujo del árbol en lápiz en un pliego de papel o un tablero, marcador.
- Proceso:
 - a. Se pintan las raíces del árbol y se explica su simbología. Aludimos a las raíces que dan los nutrientes y el sustento para poder crecer, son la unión con el territorio. Las raíces no se ven pero son esenciales, igualmente las personas tienen una dimensión interna que no es visible a los otros pero que es importante para su crecimiento. Las raíces representan la historia y la memoria de cada persona, incluso aquella información genética que viene desde años atrás.
 - b. Para cerrar esta primera sección, se propone realizar un ejercicio lúdico o de movimiento para soltar tensiones y relajar. Un ejemplo es invitar a que elijan una parte de su cuerpo y la tensionen/contraigan lo que más puedan por unos segundos (se les puede decir que aprieten fuerte) y luego la suelten por completo. Pueden acompañar la contracción del músculo por la inhalación y luego al exhalar sueltan la tensión del músculo por completo. El momento de soltar y liberar debe ser más largo que el de la contracción.
- Posible espacio para almuerzo.

3.2.1.2. Segunda sección

Apertura

- Duración: 10 minutos

- Objetivo: disponer, activar y despertar la mente y el cuerpo; además, divertir y crear un ambiente de confianza.
- Materiales: sillas
- Proceso: para activar y divertir hay múltiples posibilidades de ejercicios, proponemos el siguiente como ejemplo.
 - a. El objetivo consiste en decir los números del 1 al 8 entre todas las personas presentes. Pueden estar en un círculo sentados. Se invita a que cada participante vaya diciendo un número, empezando por el uno y hasta llegar al 8, en orden. Nunca se sabe quién va a decir el número siguiente, es decir que es al azar: una persona dice 1, otra dice 2 y así sucesivamente. Si dos personas dicen el mismo número a la vez deben empezar de nuevo desde el 1. Es decir que una persona tras otra, aleatoriamente, va diciendo un número. Lo importante es estar concentrado y escuchar al otro.

Biografía individual

- Duración: 1 hora 30 minutos
- Objetivo: reconstruir los hitos (momentos más importantes) de la propia historia. Conectar, desde un lugar de confianza, con los matices, detalles o nuevos aspectos de las memorias que cada uno quiere contar.
- Materiales: sillas
- Proceso:
 - a. Primero se les pide a quienes participan que realicen unas respiraciones conscientes, en lo posible con los ojos cerrados. Se invita a que cada persona elija un momento de su vida que haya sido importante por alguna razón y que quisiera prestarle atención. Se puede ampliar la indicación diciendo que pueden elegir una situación donde estuvo contento o quizá sorprendido, algo que sucedió hace muchos años o quizá hace unos pocos días, etc. Luego de que han elegido el momento, se invita a que recuerden hace cuánto tiempo fue, si recuerdan la época del año, el mes o el día; si estaban solos o con alguien más; que imaginen cómo era el espacio, si era un lugar en la naturaleza, una casa, un cuarto, etc. Se conduce a que visualicen cómo era la situación completa (olores, texturas, paisajes, sonidos).
Es clave que identifiquen qué emoción o sentimiento les genera esa memoria en su cuerpo hoy. Se puede añadir la información que se considere necesaria y pertinente para que quienes participan puedan visualizar y “transportarse” a ese momento desde la información sensorial. A través de la experiencia es posible que descubran aspectos que hacía tiempo no recordaban, es decir, enriquecer sus relatos para no quedarse solo con los hechos que han contado de la misma manera varias veces.

- b. Se pide que elijan cuatro o cinco momentos importantes en su vida. Se les da un tiempo para que recorran sus memorias y tengan claro cuáles son esos momentos. Quien quiera puede escribirlos.

Nota: el equipo debe decidir desde antes si se quiere que quienes participan incluyan dentro de sus hitos el hecho victimizante con el que posiblemente se esté trabajando (en este caso el atentado con MAP o REG).

- c. Se dividen en grupos de 5 o 6 personas aproximadamente. En el caso de los talleres de MAP y REG, dividimos los grupos entre sobrevivientes, víctimas y acompañantes para conocer más sobre la afectación específica y los procesos de resiliencia de cada una de estas poblaciones. El facilitador de cada grupo lleva la conversación teniendo en cuenta los momentos que escogió cada participante y una serie de preguntas que surgen en función de los objetivos del proceso de reconstrucción de memoria.

Se recomienda empezar preguntándoles por las memorias de infancia o adolescencia y se busca rescatar los rasgos particulares de cada historia, pero también los aspectos que se comparten y se entrecruzan, como las ramas del árbol. Adicionalmente se les pregunta acerca de sus saberes y actos de resistencia, sobre las posibles acciones organizativas y estrategias que han usado para salir adelante.



Participantes del taller en Puerto Asís, Putumayo. Grupo en donde cada quien habla de los momentos importantes de su biografía. Septiembre de 2015. Fotógrafo: Diego Zamora.

Plenaria para compartir

- Duración: 20 minutos
- Objetivo: compartir las experiencias y los relatos del grupo. Se alude al tronco del árbol (y con esta metáfora, el valor de cada historia de vida).
- Materiales: sillas
- Proceso:

- a. Se abre la posibilidad para que quienes participan hablen de lo que quieran compartir acerca de la experiencia en el diálogo grupal, aquello que fue llamativo, lo que los conectó o lo que deseen expresar. Se guía la conversación según los contenidos que emerjan, siempre desde el respeto, la escucha y la contención. Es importante resaltar lo positivo, así como lo que se comparte y las estrategias que se han creado para salir adelante.
- b. Se remite al dibujo del árbol nuevamente y se resalta el tronco para ilustrar que cada uno tiene su propia forma (por ejemplo el tronco torcido que igual sigue ascendiendo y tiene una gran copa). Asimismo cada vida es diferente, toma caminos singulares y tiene un valor *per se*. Se puede recordar aspectos importantes de las raíces, pasar al tronco y reforzar que cada uno de los participantes tiene su historia, memorias particulares que los hacen ser quien son. Su memoria es valiosa y lo construye como ser único e irrepetible. No obstante, los caminos también se entrecruzan y en esos aspectos compartidos se puede encontrar una fuente de fortaleza para salir adelante y acompañarse.

Cierre para subir los ánimos

- Duración: 10 minutos
- Objetivo: subir los ánimos de quienes están participando, remitir a lo positivo/constructivo
- Proceso:
 - a. Cada participante trae a su memoria algún recuerdo positivo, alegre o divertido (se puede agregar: por ejemplo, un momento en que se haya sentido acompañado, amado o valorado). Se les invita a que lo imaginen y visualicen, así como se hizo al inicio de la biografía; que vuelvan a los detalles de ese momento, las sensaciones y los matices. Se invita a que se dejen impregnar por completo de esa memoria.



Eustaquio Rúa, participante del taller en Puerto Asís, Putumayo. Actividad en donde las personas participantes se conectan con su respiración y con el momento presente. Septiembre de 2015. Fotógrafo: Diego Zamora.

3.2.2. Segundo día (medio día)

Apertura

- Duración: 15 minutos
- Objetivo: divertir, crear un espacio de confianza, ampliar la escucha, disponer el cuerpo y la mente.
- Materiales: música
- Proceso:
 - a. Se realiza algún ejercicio lúdico que ayude a distensionar el cuerpo, por ejemplo, el automasaje y los desplazamientos por el espacio recordando la pequeña coreografía del día anterior.
 - b. Si las condiciones lo permiten y se considera pertinente, puede realizarse un ejercicio de contacto entre una espalda y otra. Se hacen en parejas, ojalá más o menos de la misma altura. Cada pareja debe caminar de un lugar a otro sin dejar que la espalda se separe; es un ejercicio de concentración y escucha.



Participantes del taller en Puerto Asís, Putumayo. Actividad donde cada persona participante realiza un automasaje para despertar y distensionar los músculos. Septiembre de 2015. Fotógrafo: Diego Zamora.

Reflexión de la copa del árbol y respiraciones con la esencia herbal

- Duración: 10 minutos
- Objetivo: dar a conocer y explicar la simbología de la copa del árbol. Soltar tensiones, relajar y conectar con el momento presente.
- Materiales: esencia herbal, música y dibujo del árbol.
- Proceso:
 - a. Se pintan las hojas del árbol, las ramas, los frutos y se menciona que el árbol está junto a otros árboles formando un bosque. Se menciona la importancia de las relaciones comunitarias, los daños colectivos, las resistencias y las formas particulares como el territorio se ha visto afectado. Se explica la simbología del bosque con el territorio, la colectividad y se da espacio para que los participantes agreguen o den ejemplos según como lo perciben.
 - b. Las personas del equipo facilitador les reparte a quienes están participando una o varias gotas de la esencia herbal en la palma de la mano. Se frota las manos y se huele profundamente tres veces. Se asiste, si es necesario, a las personas con amputación de miembro superior u otro tipo de discapacidad. Se recuerda que la esencia es símbolo de cuidado, escucha, tranquilidad y amor, y se les invita a que se conecten con el lugar seguro y tranquilo que hay en sí mismos.



c.

José Quitumbo, participante del taller en Santander de Quilichao, Cauca. Actividad en donde las personas participantes se untan en sus manos de la esencia herbal. Septiembre de 2015. Fotógrafo: Diego Zamora.

Cartografía imaginada

- Duración: 2 horas
- Objetivo: reconstruir la memoria social del impacto territorial de la presencia de MAP y REG por medio de la elaboración de mapas imaginarios colectivos (a manera de representación teatral).
- Materiales: salón y, si es posible, otros espacios a su alrededor (otro salón conjunto, un patio, etc.)
- Proceso:
 - a. Se invita a que recorran el espacio despejado de sillas o mesas y a que imaginen que van transitando por su propio territorio, donde ven y escuchan pájaros, plantas, bichos, ruidos de diferentes tipos, perciben olores, sienten calor o humedad, etc. Se les pide a los participantes que vayan mencionando lo que se les ocurre para así ir poco a poco recreando el espacio. La persona que facilita la actividad complementa.
 - b. Se divide el colectivo en subgrupos de acuerdo a su procedencia (subregión, municipio, corregimiento o vereda) y se les explica que ellos van a hacerle un recorrido imaginario por su territorio a un viajero que acaba de llegar de visita y no conoce la zona. Deben escoger cuatro o cinco lugares propios de la zona y describir sus características, rasgos llamativos, qué les gusta, qué no les gusta de ese lugar: ¿a qué lugares lo llevarían?, ¿qué le dirían de esos lugares? ¿cómo lo describirían? ¿cuáles han sido las costumbres/tradiciones sociales allí? ¿cuáles han sido las actividades económicas

principales en esos lugares? ¿qué le darían de comer? La idea es que todas las personas integrantes del grupo participen.

Quien facilita puede pedirle a cada equipo que escoja entre sus integrantes a algunas personas que representen con sus cuerpos esos lugares que van a enseñar (un río, un cerro, una escuela, etc.), sin embargo, esto es opcional y dependerá del grupo y las condiciones. Cada equipo tiene 20-25 minutos para prepararse: definir y conversar sobre los lugares que van a mostrar y si quieren involucrar la representación con sus cuerpos. A medida que van creando el itinerario para el viajero, el facilitador de cada grupo hace preguntas claves relacionadas con el objetivo de reconstrucción de memoria. En el caso del informe se indagó alrededor de la seguridad de los lugares, si existen permisos que deben tramitar ante algún grupo u organización que domine la zona, si el viajero va a tener restricciones de horarios para movilizarse, entre otros.

- c. A través del teatro y la representación, cada grupo le muestra al viajero o viajera (que es uno de los facilitadores que llega disfrazado) su territorio tal y como lo han planeado. El viajero o viajera “recorre” entonces el territorio acompañado del equipo y, al tiempo que se lo van describiendo, plantea preguntas de interés para el proceso de reconstrucción de la memoria.

En el caso del taller con sobrevivientes y víctimas indirectas de MAP y REG se le preguntó, por ejemplo, en torno a la afectación del territorio, lugares en los que se podía desplazar con tranquilidad o las fronteras invisibles que marcan estos artefactos explosivos en el espacio, así como el cambio que han sufrido las costumbres y la vida cotidiana También se indagó por sus saberes, las prácticas locales, el papel de las acciones organizativas en los territorios (la guardia indígena en el caso del Cauca, de ACIPAP en el Putumayo, o la asociación de víctimas de MAP y REG de Arauca), los comportamientos seguros que conocían para prevenir accidentes por MAP y REG, entre otros.

Cada grupo tiene 20 minutos.

- d. Se comparte en plenaria la experiencia y se aprovecha para profundizar en aspectos principales. Se invita a una reflexión sobre las formas en que un territorio se transforma y la memoria que conservamos del mismo. Una posible pregunta es: ¿qué es lo que hace que pensemos en un territorio precisamente como “nuestro”? (cada facilitador o facilitadora tendrá una serie de preguntas claves a la mano de acuerdo con su investigación y temas de interés).

Nota: Es muy importante que la viajera o el viajero estén atentos a lo que el grupo está describiendo y representando a modo de representación teatral para que actúe y establezca diálogos que se conecten con esas descripciones, como si efectivamente estuvieran recorriendo

el territorio. Importante que también se promuevan narraciones y representaciones que vayan más allá de los hechos victimizantes, como por ejemplo, las pruebas de la comida propia de la región, actividades culturales o de entretenimiento como irse a bañar al río o también animales con los que se pueda encontrar en el recorrido por el territorio.



Hombre participante del taller en Puerto Asís, Putumayo. Actividad en donde el participante elige una manilla para regalársela a otra persona participante. Septiembre de 2016. Fotógrafo: Diego Zamora.

Cierre final: respiración y elemento simbólico

- Duración: 20 minutos
- Objetivo: cerrar los talleres desde la contención y el amor
- Materiales: manillas u otro objeto de recuerdo del taller
- Proceso:
 - a. Se invita a que cada participante elija una de las manillas que están colgadas en el árbol y se la entregue al participante que desee diciéndole algo positivo, una cualidad de la persona que se lleve como recuerdo o algo que le llamó la atención durante el taller. Así se hace una cadena para que todas las personas allí terminen con el recordatorio del taller.
 - b. Se les agradece por su presencia y compañía. Se recuerda la fuerza que les ha permitido construir hacia el futuro, la importancia del cuidado y transformación y el reconocimiento de los logros (raíces, tronco y ramas). Puede hacerse una última pregunta para que brevemente cada uno responda: ¿Cómo se sienten? ¿qué se llevan del taller? También en un círculo se recomienda hacer un abrazo grupal en el que todos nos miramos a los ojos, o, si hay una persona con discapacidad visual, puede hacerse un apretón de mano a mano o pasar un toque con alguna parte del cuerpo.



Eustaquio Rúa, participante del taller en Puerto Asís, Putumayo. Actividad de cierre en donde la persona recibe una manilla. Septiembre de 2015. Fotógrafo: Diego Zamora.



Participantes del taller en Samaniego, Nariño. Actividad de cierre en el que tiene lugar un abrazo colectivo. Octubre de 2015. Fotógrafo: Diego Zamora.

3.3. Cambios en la guía

Resulta esencial comprender que, aunque se plantea una estructura metodológica y se parte de una guía para el desarrollo de los talleres -fundamental para el trabajo en sinergia de las personas que facilitan- la estructura no es un andamiaje fijo y estático. Por el contrario, la estructura está viva, esto quiere decir que debe estar al servicio del contexto, las necesidades de la población y variables *in situ* que afectan el desarrollo. El diseño mantiene los objetivos y eje temático pero los ejercicios o las formas de llevarlos a cabo pueden modificarse y evolucionar. En el caso de los talleres del informe “La guerra escondida. Minas Antipersonal y Remanentes Explosivos en Colombia” encontramos diferentes factores que llevaron a replantear algunas de las actividades propuestas en el diseño inicial de la metodología, sin embargo, se conservó la

estructura base de los tres niveles así como el contenido de los ejercicios principales. Algunos de los factores que llevaron a modificar la guía fueron:

- En los momentos de plenaria percibimos que varias personas participantes encontraban dificultades para expresarse en grupo, consideramos diferentes razones para explicarlo: por un lado, notamos que la presencia de líderes o figuras de autoridad intimidaban o cohibían a alguien, y por otro lado, percibimos cierta timidez o falta de costumbre ante los diálogos grupales. Ante esta situación hicimos un cambio metodológico: en vez de compartir las experiencias en plenaria hicimos pequeños grupos (entre cinco o seis personas), en lo posible entre pares.
- En los dos primeros talleres hicimos la actividad de la Biografía Plástica (pintura, colores, escarcha, pegante, etc.). Se les invitó a que cada uno contara los hitos de su historia por medio de los materiales que se les compartía. Sin embargo, percibimos que para muchos esto representaba una dificultad y no sabían cómo utilizarlos. Consideramos que para aprovecharlos hubiésemos necesitado de otras sesiones que permitieran que se familiarizaran con los materiales y así se sintieran cercanos a estos y más a gusto. Resolvimos hacer esta actividad por medio de los diálogos en pequeños grupos.



Consuelo Giraldo, madre de un sobreviviente de MAP y participante del taller en Cocorná, Antioquia. Actividad en donde las personas participantes huelen la esencia herbal. Julio de 2015. Fotógrafo: Diego Zamora.

- En el caso del taller con mujeres (bajo principios del enfoque de género) realizamos, como forma de autocuidado, una actividad de masaje. En primer lugar, les aclaramos que la finalidad era que ellas pudieran relajarse, estar tranquilas, soltar el peso del cuerpo y la carga del trabajo cotidiano. Se les preguntó quiénes querían recibir el masaje y las facilitadoras pasaron a realizarlo una por una. Es importante precisar que esta actividad la hicimos al finalizar el primer día, es decir, luego de haber compartido y haber establecido

una comunicación empática. El espacio para los masajes ayudó a profundizar en la confianza, el diálogo y ellas comentaron haberlo disfrutado enormemente y haber sentido bienestar.

- Otros cambios surgieron en el momento del taller por razones particulares de las dinámicas del grupo. Por ejemplo, en un caso en que la persona decide contar gran parte de su historia (desde un dolor aun presente), se hizo prioritario escuchar hasta que terminara y luego contener. Por esto ajustamos abreviando los tiempos de otros ejercicios.



Participantes del taller en Santander de Quilichao, Cauca. Actividad de respiración y visualización del árbol. Septiembre de 2015. Fotógrafo: Diego Zamora.

4 Lecciones aprendidas

4.1. Duración de los talleres

En la apuesta por trabajar con dinámicas participativas que tienen presente la memoria corporal, resulta esencial el factor del tiempo, esto es, la duración de los talleres y el alcance de los mismos. Sugerimos, para futuros ejercicios de reconstrucción de memoria histórica que quieran incorporar esta metodología o parte de ella, contar con más tiempo para los talleres, planeando una duración que permita ahondar en la memoria corporal y abrir espacios para la resignificación de los acontecimientos (elaboración de las memorias). También puede ser conveniente dejar capacidad instalada en determinados grupos y organizaciones, sin embargo, esto requeriría de una nueva orientación y un tiempo prolongado y suficiente para el proceso.

4.2. Acción sin daño

Como elemento fundamental de la acción sin daño es preciso reforzar la importancia de trabajar con personas que estén asociadas o tengan una relación entre sí, para que en el momento de finalizar los talleres y partir se tenga la oportunidad de continuar compartiendo, hablando, que puedan expresar su sentir y trabajar por sus derechos. Las organizaciones que fueron enlace en los territorios nos permitieron entrar en contacto con líderes que en varios casos conocían a las personas convocadas o hacían parte de las asociaciones y desempeñaban un papel fundamental como apoyo en los procesos tanto colectivos como individuales.

En todos los talleres les compartimos a quienes participaban que el resultado de la investigación recolectada sería un informe final al cual ellos tendrían acceso. Esto significaba que volverían a saber de nosotros y del proyecto. La transparencia en este aspecto resulta muy importante para las personas participantes, como lo pudimos conversar con el líder de la asociación de víctimas de Arauca, quien acentuaba la importancia de que exista una reciprocidad en tanto que si ellos hacen parte de un proceso donde brindan información, luego esperan algo a cambio, un informe, una visita, un seguimiento, etc.

4.3. Enfoque diferencial étnico

Uno de los mayores retos que tuvimos fue el desarrollo del taller de Ricaurte (Nariño) con enfoque diferencial étnico. Para algunas de las personas participantes, indígenas Awá, era la primera vez que asistían a ese tipo de talleres, donde se les invita a participar en varios ejercicios; otros comentaron que no solían hablar en público de sus asuntos personales y las personas que facilitaron percibimos personalidades o formas de ser introvertidas o reservadas. Estos factores,

sumados al hecho de que el taller tenía una duración de un solo día, nos llevaron a realizar algunas variaciones.

Por un lado, menos espacios de diálogo grupal. Un ejemplo fue la plenaria en la que preguntamos por el sentido de la memoria (para qué recordar/para qué olvidar): todos cayeron en un silencio prolongado. Los facilitadores tuvimos que tomar la delantera, hablar y generar nuevas preguntas. En compensación buscamos espacios para conversar en grupos pequeños o en un “uno a uno”. También percibimos que los pequeños y cortos tactos que realizábamos, por ejemplo, en los hombros, no eran bienvenidos y preferimos eliminarlos.

Por último, ante la poca disposición o voluntad para moverse y estirar el cuerpo, sugerimos que una posibilidad para el trabajo con enfoque étnico es incluir ejercicios cuya primera fase sea el movimiento imaginario (esto es: se les pide que imaginen que mueven la cabeza pero no la mueven realmente; o empezar con micro-movimientos con los que se sientan cómodos). De cualquier forma, es recomendado tener un tiempo prolongado para poder entrar en confianza y lograr que ellos se sientan seguros y tranquilos.

4.4. Equipos interdisciplinarios para contextos específicos

Los talleres no deben limitarse al cumplimiento de las actividades desconociendo las particularidades de cada contexto y población. El trabajo de reconstrucción de la memoria que involucra la corporalidad tiene ciertas limitaciones o acarrea ciertos riesgos si los lineamientos no son apropiados como mínimos éticos del equipo de trabajo que desarrolla las actividades. De igual manera, el cuidado y la responsabilidad que concierne guiar este tipo de talleres nos invita a recomendar, en lo posible, tener equipos interdisciplinarios que permitan cuidar de la salud mental, emocional y física de quienes participan pero que a su vez sepan conducir desde una sensibilidad que se percata de los detalles, los matices, los ritmos, que comprende y es atento a los silencios (o lo que es preciso callar) y que ha tenido experiencia previa con ejercicios de respiración y movimiento.

4.5. Agencia de las comunidades

Por último, es importante recalcar que un aspecto importante durante los talleres fue la agencia que tuvieron las comunidades en los talleres y en la misma metodología. Las personas participantes no son objetos pasivos que reciben unas actividades, sino sujetos activos que interpelan, sugieren, retan y que pueden transformar los ejercicios. Es preciso que la metodología reconozca y potencie las estrategias de las comunidades para resistir, resignificar y rehacer su proyecto de vida y asimismo, permitir que los facilitadores y las facilitadoras sean acompañantes de un diálogo de saberes entre la misma comunidad. Lo anterior fue crucial en los ejercicios de las biografías y el territorio, como se mencionó anteriormente en estos apartados.

También en las actividades de cuerpo y movimiento estuvo presente la agencia. En varias ocasiones dimos espacio para realizar los ejercicios que algunas de las personas participantes sugirieron, por ejemplo, ejercicios de estiramientos adicionales a los que las facilitadoras proponían inicialmente. En el caso de los movimientos del cuerpo simulando las actividades del campo, mujeres y hombres propusieron acciones que incluyeron amasar, pescar, lavar, cazar, cocinar o cortar leña. Asimismo, en la coreografía crearon los pasos a seguir. La metodología siempre estuvo abierta a modificaciones según las propuestas de las personas participantes y sus respuestas ante los ejercicios.

5 Las voces de las personas participantes

A continuación presentamos algunas de las voces respecto a la metodología adelantada en los talleres de memoria:

“Muchas gracias, de verdad, porque hemos estado con varias organizaciones y nunca me había sentido tan bien como el día de hoy... porque el diario es capacitaciones y trabajo pero nunca habíamos tenido un espacio como el de hoy... me siento muy relajada, expresa uno lo que tiene aquí guardado y como que se siente un descanso, como si algo se hubiera caído de la espalda... pero de verdad créame que descargué lo que tenía en el corazón, sí he llorado, pero yo sí siento como si se me hubiera quitado un peso de encima” (CNMH - Fundación Prolongar, mujer sobreviviente de mina antipersonal, testimonio, taller de memoria, Arauca, 2015).

“Me da alegría de que mi esposo hubiera contado su historia, porque a él no le gusta contar su historia y hoy se sintió bien, porque nos pusieron aparte en el grupo...y los felicito de verdad de corazón, me siento muy contenta” (CNMH - Fundación Prolongar, mujer víctima de mina antipersonal, testimonio, taller de memoria, Arauca, 2015).

“Me voy muy contenta, para nosotros es una satisfacción tener unos talleres de estos que son por una parte muy relajantes y además aprende de gente que viene de afuera. Aprendí que si uno no se quiere, nadie lo valorará como uno es... Todo muy excelente... A mí me gustó todo porque a uno lo ponen a que cierre los ojos...y pensar, sentir y a uno como que le pasan unos fríos por el cuerpo de las cosas que le han pasado a uno y todo... y ya hoy me voy muy tranquila y feliz de todo lo de acá... Llegué ayer tensa y ya hoy me voy relajada y con mucho ánimos para seguir” (CNMH - Fundación Prolongar, mujer sobreviviente de mina antipersonal, testimonio, taller de memoria, Antioquia, 2015).

“Entré un poco desanimada... pero desde la primera charla fui cogiendo ánimos, ánimos, cierto.... me siento como muy contenta, agradecida, porque estos son talleres que los lleva uno en el corazón ...y de esas sanaciones que le hacen a uno, son cosas muy lindas. Cuando estábamos ahí parados, arrimados y con ese aparatito que tiene un sonidito, sentía un desaliento pero después como que algo salió para fuera” (CNMH - Fundación Prolongar, mujer víctima de mina antipersonal, testimonio, taller de memoria, Antioquia, 2015).

“A mí me gustan las dinámicas que nos hacen hacer aquí, eso nos sirve para familiarizarnos más entre toda la gente y me siento más confiada... estamos acompañados con las personas que nos visitan y eso hace que dejemos los problemas que se tienen” (CNMH - Fundación Prolongar, mujer víctima de mina antipersonal, testimonio, taller de memoria, Antioquia, 2015).

“Todos aprendimos, ustedes aprendieron de nosotros y nosotros de ustedes y fue un compartir de verdad... fue muy bonito, me voy feliz y pues espero que vuelvan” (CNMH - Fundación Prolongar, mujer

sobreviviente de mina antipersonal, testimonio, taller de memoria, Antioquia, 2015).

“El taller fue muy bueno, en primer lugar compartimos con las demás víctimas, en comunidad, nos acercamos más y nos hicimos más amigos. Pudimos escucharnos de unas víctimas a otras nuestros casos, para darnos como ese ánimo o el aliento, o cambiar nuestra actitud de ver otras víctimas que se han superado y eso le da entusiasmo a uno para seguir adelante” (CNMH - Fundación Prolongar, hombre sobreviviente de mina antipersonal, testimonio, taller de memoria, Nariño, 2015).



Consuelo Giraldo, participante del taller en Cocorná, Antioquia. Actividad en donde las participantes, acostadas en el suelo, toman conciencia de su cuerpo y su respiración. Julio de 2015.

Referencias bibliográficas

Casasnovas, Luz, (2003), *La memoria corporal*, Bilbao, Descleé de Brouwer.

Carvajal Julia y Rodríguez Marta, (1998), *La educación somática: un medio para desarrollar el potencial humano*. Disponible en <http://www.metodofeldenkrais.com/wp-content/.../09/EDUCACION-SOMATICA.-pdf.pdf>, recuperado el 23 octubre 2016.

Centro Nacional de Memoria Histórica, CNMH, (2015), *Caja de Herramientas: Un viaje por la memoria histórica. Aprender la paz y desaprender la guerra*, disponible en <http://www.centrodememoriahistorica.gov.co/informes/informes-2015-1/un-viaje-por-la-memoria-historica>, recuperado el 20 de agosto de 2016.

Centro Nacional de Memoria Histórica, CNMH - Fundación Prolongar, mujer sobreviviente de mina antipersonal, testimonio, taller de memoria, Arauca, 2015.

Centro Nacional de Memoria Histórica, CNMH - Fundación Prolongar, mujer víctima de mina antipersonal, testimonio, taller de memoria, Arauca, 2015.

Centro Nacional de Memoria Histórica, CNMH - Fundación Prolongar, mujer sobreviviente de mina antipersonal, testimonio, taller de memoria, Antioquia, 2015).

CNMH - Fundación Prolongar, mujer víctima de mina antipersonal, testimonio, taller de memoria, Antioquia, 2015).

Grassmann, Herbert y Pohlenz-Michel, Christina, (2007), *Access to the Present Moment: Trauma Somatics. The Reorganization of the Somatic Memory System*. IASI Yearbook.

Jelin, Elizabeth, (2002), *Los trabajos de la memoria*, Madrid, Siglo XXI de España Editores, S.A.

Joly, Yvan, (2001), *Educación Somática y Salud*. Montreal, Québec en santé.

Levine, Peter, (1997), *Waking the Tiger: Healing Trauma*, Berkeley, California, North Atlantic Books.

Le Boulch, Jean, (1997), *La educación por el movimiento en la edad escolar*, España, Paidós Ibérica.

Método Feldenkrais, *¿Qué es?*, disponible en <http://www.feldenkrais.org.ar/>, recuperado el 24 de agosto de 2016.

Organización de las Naciones Unidas, ONU, (2006), *Convención Internacional sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad*. Definiciones, Artículo 2.

Sánchez González, María, (2014), *Modelo de rehabilitación funcional basado en la plasticidad neuronal y la integración sensorial*. Madrid, Loreto.