

~ Guía ~  
metodológica:  
Encuentros de Memoria y Verdad

# Memorias para la Vida

ALIANZA DE INICIATIVAS DE FORMACIÓN CIUDADANA  
PARA LA PAZ Y LA RECONCILIACIÓN



# Créditos

**Alberto Heredia:** Director Ejecutivo - Fundación La Paz Querida

**Raquel Amada Benavides de Pérez:** Presidenta - Fundación Escuelas de Paz

## APOYO METODOLÓGICO

**María Oianguren Idígoras:** Directora - Centro de Investigación por la Paz Gernika Gogoratuz

**Iñigo Retolaza Eguren:** Facilitador en el Programa MemoriaLab "Espacios para la construcción social de la memoria"

## COMPILADORES

**Luisa Fernanda González Moreno**

**Iñigo Retolaza Eguren**

## GRUPO TALLER

Alberto Heredia

Alicia Cabezudo

Amada Benavides de Pérez

Ana Cristina Navarro Posada

Beatriz Vejarano Villaveces

Dennis Dussán Márquez

Fabio Pérez

Fernando Cruz Artunduaga

Gustavo Antonio Zuluaga

Iñigo Retolaza Eguren

Juan Alberto Carabalí Ospina

Katherine Torres Sánchez

Luisa Fernanda González

María Eugenia Díaz Ramírez

María Oianguren Idígoras

Ricardo Villamarín Ramírez

Valentina González Villegas

Yulieth López Bravo

Iván Benavides

La Paz Querida

Global Alliance for Ministries and Infrastructures of Peace

Fundación Escuelas de Paz

Comisión de la Verdad

Rodeemos El Diálogo

Red de Maestros y maestras de la memoria, Caquetá

Fundación Escuelas de Paz

Comisión de la Verdad. Universidad del Tolima

Institución Educativa Técnica José Cayetano Vásquez. Ciénega, Boyacá

Gernika Gogoratuz

Comisión de la Verdad

Ciudadanía Integral para la Paz

Fundación Escuelas de Paz

Rodeemos El Diálogo

Gernika Gogoratuz

Comisión de la Verdad

Corporación Casa Amazonía

Generación V+

Músico, gestor cultural, director y productor creativo

## OBRA INDEPENDIENTE

Bogotá, Colombia - 2022

ISBN digital: 978-628-95721-0-0

## DISEÑO Y MAQUETACIÓN

Emérita Cuéllar Ibáñez

Guía  
Metodológica:  
Encuentros de Memoria y verdad

# Memorias para la vida

ALIANZA DE INICIATIVAS DE FORMACIÓN CIUDADANA  
PARA LA PAZ Y LA RECONCILIACIÓN

ORGANIZA:



CON EL APOYO DE:



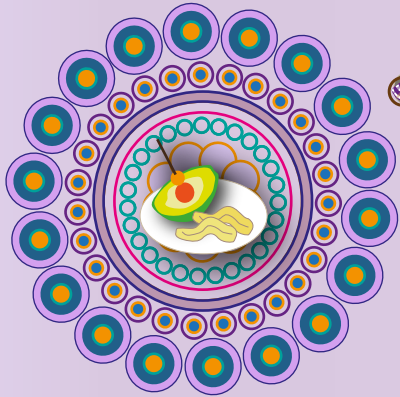
# Índice

<b>Presentación</b>	06
<b>Entrada</b>	10
1. Nos inspira apuestas conceptuales. ¿Qué aprendemos y desaprendemos? Aprendemos según nuestra condición interior.	
<b>1er. Plato</b>	20
2. El arte de facilitar acompañandonos: Claves pedagógicas y metodológicas	
<b>2do. Plato</b>	32
3. Mandaleando las memorias para la vida. ¿Cómo lo hacemos?	
<b>Postre</b>	64
4. Herramientas metodológicas y apoyos complementarios.	
<b>Bebidas</b>	75
5. Agradecimientos	
Lugares donde se han realizado talleres	77
<b>Bibliografía</b>	78
Webgrafía	



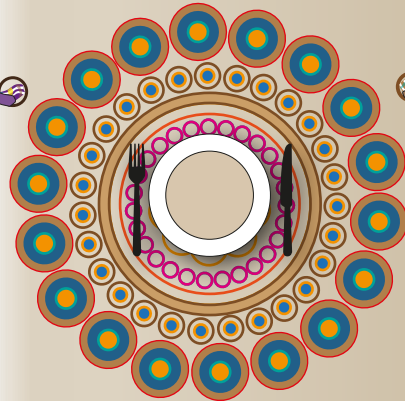
# ENTRADA

1. Nos inspira



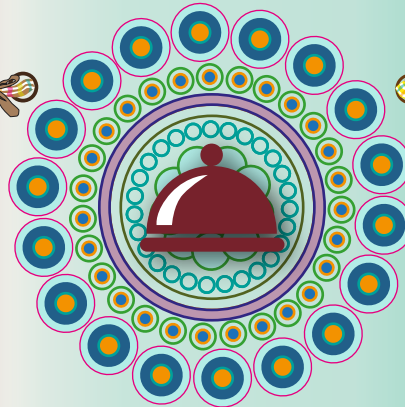
# 1ER. PLATO

2. El arte de facilitar



# 2DO. PLATO

3. Mandaleando



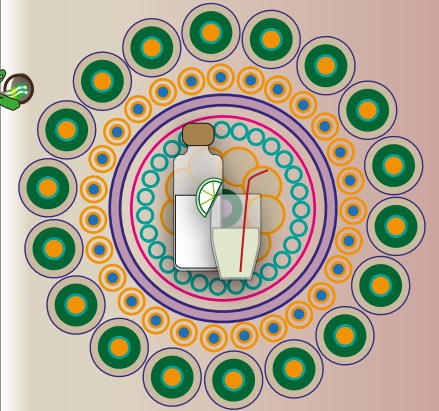
# POSTRE

4. Herramientas



# BEBIDAS

5. Agradecimientos



# Presentación

## **“Hay Futuro, si hay verdad”**

Acercarse a la verdad en Colombia, aún en medio de la persistencia de un conflicto armado de sesenta años, con el trasfondo de las memorias de guerra en casi toda su vida republicana y en el escenario actual de distintas confrontaciones, fue uno de los desafíos de la Comisión para el Esclarecimiento de la Verdad, la Convivencia y la No Repetición (CEV), a lo largo de su periodo de mandato (28 de noviembre de 2018 a 27 de agosto de 2022) y en el marco de la implementación del Acuerdo de Paz firmado por el Gobierno de Colombia y la antigua guerrilla de las FARC-EP.

La CEV entregó al país el Informe Final Hay futuro, si hay verdad, un informe que se aproxima a las motivaciones de la guerra desde múltiples perspectivas y abarcando un tiempo significativo de seis décadas. Un Informe que representa memorias y verdades tan diversas como lo es Colombia. Un país diverso, pluriétnico y multicultural, afectado por el conflicto armado de manera diferencial según grupos, sectores y territorios, así como en diferentes espacios temporales.

Frente a este informe entendemos que la labor de la Comisión de la Verdad, no finaliza con la entrega de este documento, ni con el cumplimiento del mandato de la institución y de sus comisionados. Todo lo contrario. La entrega del Informe constituye un hito, un punto de inflexión y continuidad, en la construcción de la memoria histórica y la búsqueda de la verdad, un acontecimiento que continúa, porque la verdad es una construcción permanente colectiva, plural e histórica. Con esta premisa, asumimos entender la verdad o las verdades como patrimonio colectivo, como bien común y como un acontecimiento que abraza a las víctimas, que llevan en su ser las marcas del conflicto armado. Así mismo, recoge a la sociedad colombiana adolorida, fragmentada y polarizada. Todo ello en perspectiva de no repetición y ningún tipo de violencia.

Surgen muchas preguntas a partir de la lectura del Informe: ¿Qué hacemos con este documento? ¿Cómo la sociedad colombiana en su diversidad conocerá, reconocerá y apropiará las verdades que han emergido de él? ¿Cómo asumiremos estas verdades como sociedad? ¿Cómo afrontaremos las preguntas de por qué sucedió y cómo se permitió? ¿Cómo recorreremos el pasado? ¿Qué debemos y podemos hacer como individuos y como colectivo social ante el relato de lo acaecido y las memorias que surgen? ¿Qué herramientas tenemos para construir a partir de éstas los futuros posibles de paz, reconciliación y armonía social? ¿Cómo y dónde las aprenderemos?

## **Un trayecto recorrido**

Las comunidades colombianas han resistido al conflicto armado a lo largo de décadas. Son múltiples las experiencias que dan cuenta de ello en cada territorio, así como múltiples son las iniciativas de las organizaciones de la sociedad civil en clave de aportar a la construcción de paz en Colombia. Sin embargo, aún persiste un déficit pedagógico de la paz, constatado en el resultado del plebiscito sobre los Acuerdos de Paz en el año 2016 y en la persistencia de múltiples violencias en cada territorio. Este déficit nos alerta de la necesidad de ampliar y fortalecer las pedagogías de culturas de paz, de tal manera que podamos hacer tránsitos, y transformaciones

profundas desde nuevos aprendizajes culturales y epistemologías educativas locales, que implican la participación activa de las ciudadanas y por tanto tener la posibilidad de apropiarnos de los procesos de paz en Colombia.

Por ello, convocadas por nuestro amigo Luis Ignacio Sandoval(q.e.p.d), a quien desde hacía mucho tiempo le rondaba esta preocupación, un grupo de organizaciones nos reunimos para conformar la **Alianza de Iniciativas de Formación Ciudadana para la Paz y la Reconciliación**, AIFCPR, con el objetivo de pensar y crear nuevas formas de acompañarnos en estos caminos tan sinuosos en la emergencia de culturas de paz, de tal manera que pudiésemos desarrollar y promover un saldo pedagógico a favor de la misma. Desde 2019, hemos mantenido esta intención conversando e intercambiando nuestros saberes y anhelos y hemos reafirmado nuestro compromiso alrededor del legado de la Comisión de la Verdad, planteándonos el campo de las pedagogías de la memoria y la verdad histórica, como camino de emergencia de la reconciliación y las culturas de paz. Expresamos desde entonces nuestra preocupación a la CEV, sobre la necesidad de hacer un proceso de difusión y apropiación del Informe, suficientemente potente para que fuese conocido, apropiado y sentido por la sociedad colombiana como una herramienta para la reconciliación y camino para la construcción de la paz.

En este marco y por iniciativa de La Paz Querida (LPQ), la Fundación Escuelas de Paz (FEP), y las organizaciones que componen la AIFCPR de Colombia, en colaboración con Gernika Gogoratuz, Centro de Investigación por la Paz del País Vasco, realizamos el Laboratorio Taller **Compartiendo Memorias** para la construcción de metodologías de verdad y memoria adaptadas al contexto colombiano<sup>1</sup>.

Gracias al acompañamiento de María Oianguren Idigoras, Directora del Centro de Investigación por la Paz Gernika Gogoratuz e Iñigo Retolaza Eguren, facilitador en el Programa MemoriaLab “Espacios para la construcción social de la memoria”, que compartieron sus aprendizajes y larga experiencia en la metodología MemoriaLab, pensamos este Laboratorio Taller, como un espacio de aprendizaje alrededor del diálogo de memorias en sociedades en transición del conflicto armado a la paz (País Vasco y Colombia). Si bien los contextos y las experiencias vascas y colombianas son distintas en múltiples aspectos, existen experiencias pasadas que las articulan generando una oportunidad para aprender y proponer formas, herramientas y procesos innovadores que ayuden a gestionar, mediante dispositivos dialógicos e inclusivos, las experiencias de conflicto vividas.

La iniciativa MemoriaLab nació en el año 2013 cuando Bakeola-Fundación EDE y el Museo de la Paz de Gernika deciden generar una iniciativa piloto, con un encuentro que pretendía reunir a personas de la sociedad vasca que abordase a lo largo de dos días de trabajo, los temas o cuestiones imprescindibles para ir construyendo una memoria social. Esta prueba piloto fue suficientemente relevante y adecuada como para que Gernika Gogoratuz se uniese a la iniciativa; y juntas, estas tres organizaciones, conformaron una alianza que derivó en el desarrollo en profundidad del método MemoriaLab, lo que ha permitido que a lo largo de los años la experiencia se haya desarrollado en múltiples ocasiones en los pueblos del País Vasco.



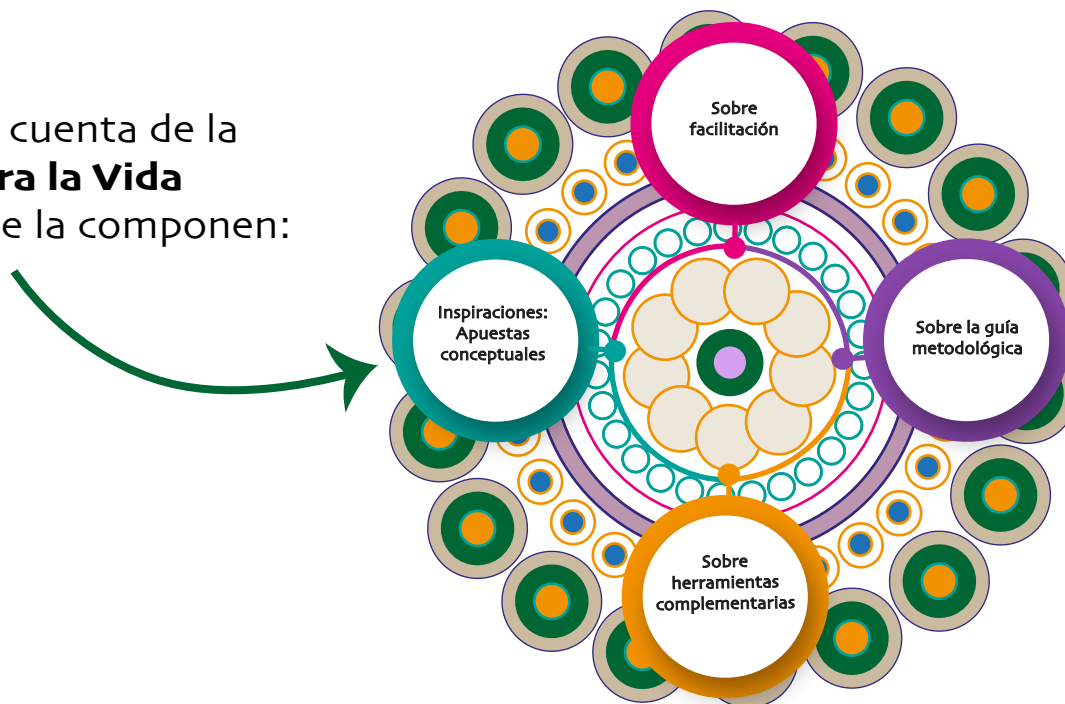
1. Laboratorio Taller “Compartiendo Memorias” para la construcción de metodologías de verdad y memoria adaptadas al contexto colombiano, realizado el 24, 25 y 26 de agosto de 2022 en Subachoque-Cundinamarca (Casa de la Paz).

## Nuestra propuesta

La realización del Laboratorio Taller “Compartiendo Memorias” para la construcción de metodologías de verdad y memoria adaptadas al contexto colombiano, permitió la creación de una herramienta, con las adaptaciones al contexto colombiano, incorporando las visiones y experiencias que las organizaciones participantes han venido desarrollando a lo largo de sus caminos en la construcción de la paz en Colombia, de maneras tan diversas y a la vez tan afines. Inspirados en la Metodología MemoriaLab, proponemos la **guía Memorias para la Vida**, para generar múltiples encuentros y conversaciones entre personas diversas, desde las verdades y las memorias, e incorporar los hallazgos y las recomendaciones que emergen del Informe “Hay futuro, si hay verdad”.

La sociedad colombiana está en mora de tomar conciencia acerca de los hechos acaecidos y no repetir la historia una y otra vez. Es necesario revisar y asumir como sociedad el pasado con sentido crítico de manera personal y colectiva en perspectiva de futuro, por ello consideramos que la difusión y apropiación del Informe “Hay futuro, si hay verdad” es una oportunidad para la no repetición, el cambio social y la construcción de futuros posibles y por ello, se hace imprescindible generar herramientas que nos ayuden a ello.

Este documento da cuenta de la **Guía Memorias para la Vida** en cuatro partes que la componen:



**Sobre las inspiraciones:** Como un mandala de conceptos, ideas, enfoques, visiones, sentires, que enmarcan la metodología. Se trata de la integración de las premisas éticas, políticas y pedagógicas que inspiran una forma de encontrarse para la conversación y el diálogo en torno al pasado, lo cual es imperativo asumir hoy en Colombia.


**Sobre la experiencia de la facilitación:** Como el mandala de orientaciones pedagógicas y metodológicas que proponemos en la guía **Memorias para la vida**, para inspirar el rol de las personas facilitadoras de los encuentros de Memorias para la Vida.

**Sobre la ruta:** Como un mandala del camino metodológico a recorrer en cada encuentro. Es importante decir que este camino, es el resultado del vínculo de la metodología MemoriaLab en diálogo con el Informe de la Comisión de la Verdad.

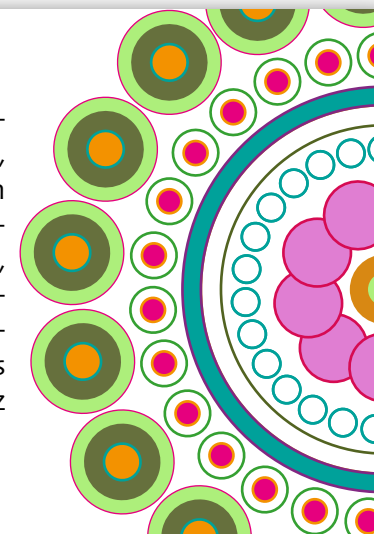
**Sobre herramientas complementarias:** Como el mandala de metodologías y didácticas que es posible incorporar de acuerdo con grupos, territorios y momentos en los que se desarrolla la propuesta **Memorias para la vida**.

Este documento da cuenta de nuestra intención de contar con herramientas que permitan a diversos grupos de personas de diferente origen, territorio e historia vivida conocer el Informe, así como apropiarse del aprendizaje inscrito en cada verdad, hallazgo y recomendación.

Invitación



Finalmente les invitamos a vivir esta experiencia, compartiéndola con sus grupos y organizaciones, niños, niñas, adolescentes, comunidades educativas, con personas ajenas a la construcción de la paz, con comunidades, con grupos específicos de origen diverso, haciendo posible el anhelo de integrar nuevos aprendizajes y elementos pedagógicos, necesarios para entender lo sucedido, abrazar las verdades, las memorias, las víctimas, y para construir culturas que hagan de la paz un modo de vivir y de ser como humanidad.



# ENTRADA



1







## 1. Nos inspira: Apuestas conceptuales

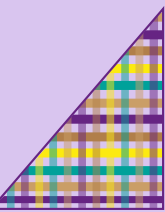
¿QUÉ APRENDEMOS Y DESAPRENDEMOS?  
APRENDEMOS SEGÚN NUESTRA CONDICIÓN  
INTERIOR.

La forma como las personas nos vamos construyendo y haciendo mujer, hombre, ciudadano, familia, indígena, mestizo, blanco, negro, campesino, es decir cómo construimos las diversas subjetividades e identidades que habitamos a lo largo de nuestras vidas, es lo que llamamos nuestra condición interior y nuestro lugar situado. Allí se conjuga lo que hemos aprendido y apropiado de nuestros orígenes ancestrales, sociales, históricos, espirituales y culturales. Es todo aquello que nos atraviesa y nos hace asumir la vida de determinadas formas y es precisamente esa condición interior y situada la que nos permite aprender o desaprender, integrar, transformar, crear, dinamizar, como también estancar, ignorar, excluir, despreciar.

Esta pregunta nos sitúa en un mandala de inspiraciones: conceptos, ideas fuerza, intuiciones, hipótesis, sentires, imágenes y visiones que orientan una práctica concreta: la del encuentro, el diálogo y la conversación, desde la cual se construye nuestra propuesta **Memorias para la Vida**.

- **Pensamiento complejo, sistémico y crítico**

Entendemos la sociedad como un sistema social vivo, multiforme y en constante cambio y movimiento, que se expresa en distintas intersecciones, relaciones, direcciones e interdependencias. Este pensamiento nos impulsa a personas y grupos a reconocernos como parte de un todo desde la diversidad, el tiempo y el espacio, de tal manera que lo sutil del movimiento se conjuga en el pasado, en el presente, en el futuro, así como en lo íntimo e interno, lo local y comunitario y lo global.





Las verdades y las memorias son polifónicas y polisémicas, dan cuenta de las experiencias y vivencias en distintos ámbitos, territorios y tiempos, en un intrincado tejido (interdependencia, relación, intersección) que le da forma a la sociedad que integramos.

### • **Democracia profunda**

Apropiamos el concepto de democracia profunda elaborado por Arnold Mindell en 1988<sup>2</sup>, que sugiere que todas las voces, los estados de conciencia, y los marcos de la realidad son importantes, pues la información contenida dentro todas estas voces, percepciones, y marcos de realidad son necesarios para comprender el sistema completo.

Por lo tanto, en este marco, la democracia profunda es una experiencia personal y colectiva, en tanto que es una actitud centrada en tomar conciencia de las voces que ocupan un lugar hegemónico, alternativo y marginal<sup>3</sup>. En nuestro contexto este enfoque nos permite desarrollar diálogos entre distintos y acercarnos a la barrera de las polaridades, desde una actitud que reconoce que todas las personas son necesarias para construir y determinar (por ejemplo) el cambio, o construir la verdad y la memoria.

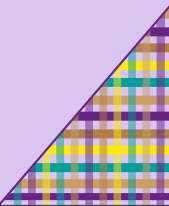
### • **Imaginación Moral**

Nos inspira de manera significativa la propuesta de Juan Pablo Lederach sobre la imaginación moral<sup>4</sup>, que él define como “la capacidad de imaginar algo enraizado en los retos del mundo real pero a la vez capaz de dar a luz aquello que todavía no existe”.

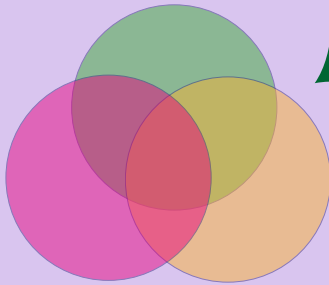
2. Mindell, A. (1992). *The Leader as Martial Artist: An Introduction to Deep Democracy*. San Francisco: Harper San Francisco.

3. Utilizamos el término “hegemónico” para referirnos a las estructuras, mentalidades y comportamientos que nos imponen las instituciones dominantes, y que condicionan en gran manera el espacio público. El término “alternativo” se utiliza para aquellas voces que impugnan las estructuras hegemónicas, y que tienen un espacio público para expresar el discurso alternativo al hegemónico. El término “marginado” se utiliza para representar todas aquellas voces que históricamente están siendo negadas, marginadas por voces hegemónicas y alternativas, y que no tienen la posibilidad de expresarse en un espacio público.

4. Lederach J.P., 2005. *La imaginación moral. El arte y el alma de la construcción de la paz*, Gernika: Gernika Gogoratuz (edición en castellano).





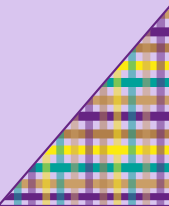


Es una capacidad generadora, movilizadora y creadora para hacer las paces, que se basa en la mirada atenta a lo inesperado y a las potencialidades de un momento de inflexión como el que vivimos, al encontrarnos con las verdades y las memorias que emergen en el marco del informe de la Comisión de la Verdad. La imaginación moral surge con la capacidad de imaginarnos, vernos o reconocernos a nosotros mismos en procesos de nuevas relaciones, en la disposición a aceptar la complejidad, prescindiendo de la mirada binaria, en la creencia en el acto creativo y en el riesgo de atreverse a asumir en lo desconocido las posibilidades que conduzcan a un cambio constructivo.

- **Enfoque interseccional**

El campo de conocimiento de la paz es cada vez más rico en miradas, enfoques, discursos y teorías que incorporan y dialogan con otros marcos de conocimiento. En este sentido, los planteamientos desde los géneros y las intersecciones tienen mayor importancia en los procesos de paz. Hoy es innegable la preponderancia del género como factor determinante y sistémico. De tal manera que desde ese enfoque es posible visibilizar las diferencias entre mujeres, hombres o cualquier otro grupo de personas, tomando en cuenta los efectos de los sistemas de discriminación como el sexismo, el racismo y el clasismo.

La CEV es la primera comisión de la verdad que incorporó de manera explícita un enfoque interseccional, el cual, ha permitido visibilizar las violencias y los efectos del conflicto armado hacia las mujeres y por lo tanto reconocer patrones patriarcales insertos en nuestra cultura que es necesario transformar a partir de tal reconocimiento.



- **Enfoque intercultural**

Cuando hablamos del enfoque intercultural, o de interculturalidad en general, nos referimos a una forma de posicionarnos en el mundo a través de una mirada de la diversidad y la complejidad que nos caracteriza. Esto implica reconocer la diversidad de grupos, identidades y memorias, así como considerar la diversidad como un valor social. El enfoque intercultural implica también una toma de postura ética de inclusión y reconocimiento respecto de las relaciones entre las personas.

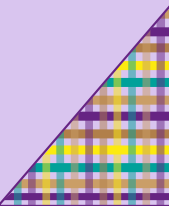
Entendemos este enfoque intercultural en una práctica de diálogo y convivencia, que respeta la diversidad de las identidades propias y la construcción de paz desde el cuidado de esta diversidad.

- **Enfoque intergeneracional**

Asumimos un enfoque intergeneracional, que integra el diálogo de distintas personas en diferentes estadios de su vida. Coexistimos al menos tres generaciones diferenciadas, y por ello es necesario dar sentido y consistencia a estas relaciones desde las memorias y las verdades que nos atraviesan, siendo probablemente diferentes y complementarias en la construcción de memorias sociales.

- **Transmisión intergeneracional**

Reconocemos que los conflictos armados de larga duración, como el que ha vivido Colombia, involucran a varias generaciones. Esto es, la historia del conflicto armado colombiano atraviesa la memoria particular de familias y comunidades de generación en generación.



Por otra parte, abordar el pasado en una sociedad significa compartir esta memoria con las nuevas generaciones, lo que nos plantea el reto de cómo transmitirla y por qué hacerlo.

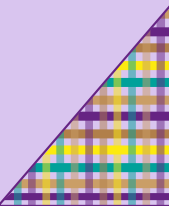
• **Memoria y verdad – memorias y verdades**

Entendemos que las memorias son una interpretación, una vivencia subjetiva de cómo nos relacionamos personal y colectivamente con aquello que pasó.

Asumimos los conceptos de memoria y verdad en plural, pues las memorias son diversas en tanto son vivencias de personas y grupos diferentes, que se relacionan de manera particular con lo sucedido. La verdad y las verdades son construcciones que se van generando a partir de las voces que encarnan las memorias. Nuestro objetivo es poner en diálogo todas estas verdades individuales, con el fin de construir verdades sociales que integren todas estas memorias y vivencias en un relato significativo para todos (construcción social de la memoria).

• **Pasado, presente y futuro**

Desde la complejidad, que integra distintas visiones del tiempo, entendemos que estas temporalidades, interdependientes y no lineales, están en constante acontecer en el presente. Es decir, el pasado y el futuro se visualizan, interactúan y explican desde el presente. Nuestra propuesta metodológica aborda estas dimensiones para revisar el pasado y su impacto en el presente y en el futuro.





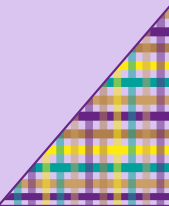
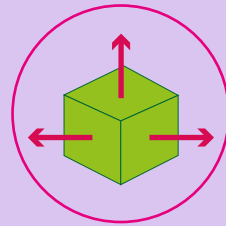
Esta propuesta aborda las tres dimensiones temporales para revisar el pasado, analizar su impacto en el presente y diseñar caminos hacia un futuro alimentado con estas y nuevas perspectivas construidas en forma colectiva.

• **Tres dimensiones de la realidad**

**Realidad consensuada:** Aquella dimensión de la realidad objetiva. Lo que vemos y acordamos todos que existe. A esta corresponden los eventos concretos del conflicto armado, los ejes temporales y espaciales, las leyes, los marcos estructurales de la sociedad, etc.

**Realidad ensñada:** Descenso a lo emocional e inconsciente (tierra de ensueño, lo subjetivo). Esta es la dimensión (inter)subjetiva, la manera como cada individuo vivencia o experimenta la realidad objetiva y concreta. En nuestro caso, es el campo de las emociones, los traumas, las asociaciones subjetivas, las memorias, recuerdos lejanos y recientes, experiencias, roles, etc. conectados a los eventos de conflicto y de la vida cotidiana y conocida (realidad consensuada).

**Realidad esencial:** Esta es la dimensión transpersonal donde las divisiones y distintas vivencias de conflicto se diluyen en una totalidad, de manera que es posible conectarse al dolor ajeno, a la experiencia ajena. Estos son momentos de silencio profundo en el grupo. Momentos de darse cuenta de que muchas personas han sido afectadas de distinta manera. Emerge en esta dimensión un sentimiento de totalidad, de estar todos y todas en un mismo barco y con la necesidad de superación colectiva.





- **Sanación social**

El dolor, el miedo, la rabia, la vergüenza y la persistencia del conflicto armado en Colombia siguen consolidando una sociedad fragmentada, polarizada y profundamente herida, como lo indica el informe “Hay futuro, si hay verdad”. Entendemos que la sanación social es un proceso restaurador y por ello nuestra propuesta integra esta visión de reconocer la experiencia desde la cual, cada persona y cada comunidad caminan por su memoria y su verdad, y que precisamente esto puede ayudar a sanar y restaurar, como muchas víctimas en Colombia lo han expresado.

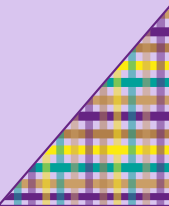
- **Un aprendizaje sentipensante**

Nuestra propuesta **Memorias para la vida** recoge la experiencia de las organizaciones de la Alianza, desde el concepto “senti-pensar” y la investigación sentipensante que desarrolló Orlando Fals Borda, a partir del diálogo con los pescadores de Sucre: “Nosotros actuamos con el corazón, pero también empleamos la cabeza, y cuando combinamos las dos cosas así, somos sentipensantes”.

En este sentido esta mirada nos permite enmarcar metodologías y didácticas para llevarnos a integrar lo cognitivo (sistemas de creencia y conocimientos existentes) con lo corporal (patrones de relación a nivel intra e interpersonal y social).

- **Un enfoque integrador**

Esta mirada, permite reconocer y dar lugar a nuestras distintas maneras de ver una única realidad. De este modo entendemos el enfoque integrador como un proceso autónomo, orgánico, no forzado, ni impuesto, más bien emergente del diálogo de todas y



distintas voces, dando sentido a la realidad compleja del conflicto vivido.


- **Integración simbólico-artística**

La experiencia de volver a las memorias y acercarse a las verdades es una experiencia desbordante, que va más allá de las explicaciones racionales y objetivas. Esta experiencia moviliza el plano de lo simbólico y lo significativo, tanto a nivel personal como colectivo. Debido a ello, es fundamental incorporar metodologías y procesos que incentivan lo simbólico-creativo como medio para hacer sentido de conceptos y experiencias que no pueden expresarse plenamente a través de formas y métodos racionales y lineales, o únicamente a través de las palabras.

El arte, en todas sus expresiones, corresponde a ese plano y por ello, resulta ser una mediación que permite integrar y gestionar la experiencia de reconocimiento, comprensión y aprendizaje.

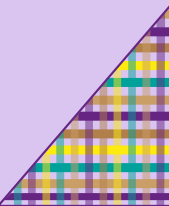
- **El enfoque dialógico**

La práctica del diálogo entre múltiples actores en conflicto se basa en tres aspectos fundamentales. Uno es el relacional (lo político), otro es el racional (lo cognitivo) y el tercero, lo emocional (lo sentido). Estos tres aspectos se retroalimentan constantemente, ya que una dinámica relacional basada en el respeto y el reconocimiento mutuo del daño causado ayuda a las personas involucradas a confiar, ampliar su entendimiento y mostrarse vulnerables a la hora de procesar sus vivencias del pasado. Y con ello, compartir sus aspiraciones para el futuro.



“Lo que se pide no es una integración del pensamiento, o una especie de unidad impuesta, ya que cualquier punto de vista impuesto sería en sí mismo simplemente otro fragmento. Más bien, todas nuestras diferentes formas de verlos tienen que ser consideradas como diferentes formas de mirar una misma realidad, cada una de ellas con un determinado dominio en el que son claras y adecuadas”

David Bohm, (1917-1992)  
Físico, filósofo y practicante del diálogo.

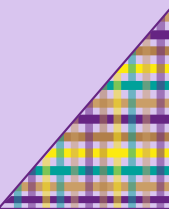


Hay distintos modos de conversación. Las dos polaridades mayores son el debate y el diálogo. Aquí queremos darle espacio al enfoque dialógico: suspender el juicio -de nuestras propias creencias, y también de las percepciones que tenemos con respecto a las demás personas, explorar juntos/as más que convencernos unos a otras, escuchar eso que está queriendo emerger en la conversación grupal, formular y explorar juntos/as (nuevas) preguntas. Las capacidades para el debate son unas, para el diálogo otras. No se trata de convencer a las personas que piensan distinto, sino de suspender nuestro juicio y escuchar la perspectiva y las vivencias que la persona necesita comunicar y que nosotros/as necesitamos entender con mayor profundidad. Ese es el reto al que nos enfrentamos. Las contribuciones del enfoque dialógico a la transformación social son muchas, como la dimensión personal, interpersonal, cultural y estructural<sup>5</sup>.

5. Dimensión personal: exploración individual de los supuestos que una determinada persona utiliza para interpretar la realidad, enriquecimiento de la mirada con las experiencias de otras personas, integración de otras memorias en la propia: Dimensión interpersonal: mayor conciencia de la interdependencia entre personas y fenómenos, generación de confianza y espacios seguros, mejora en la comunicación y aclaración de malentendidos, promoción de dinámicas colaborativas y restaurativas entre distintos, interacción generativa entre distintas identidades, memorias y experiencias, desarrollo de la empatía social, mejora en la gestión de conflictos interpersonales.

Dimensión cultural: transformación de imaginarios y patrones de comportamiento colectivo, generación de nuevos significados compartidos, enriquecimiento de la inteligencia colectiva desde la diversidad.

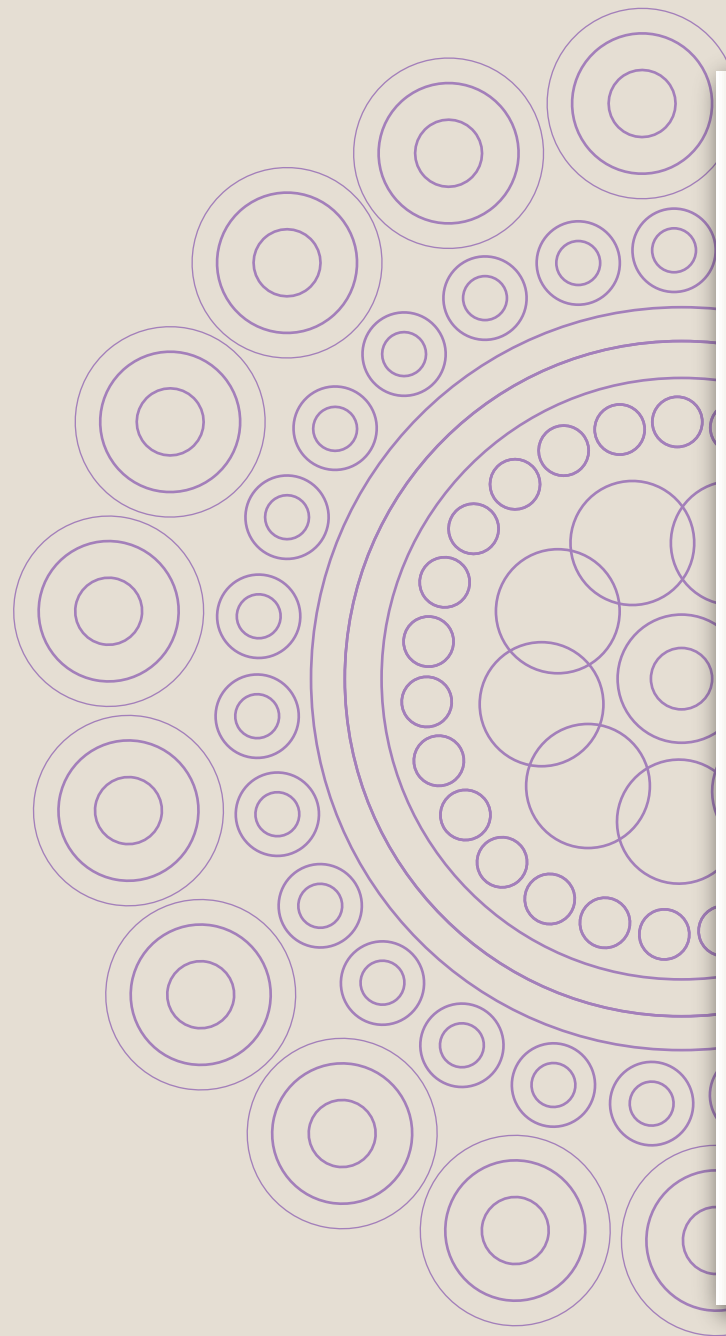
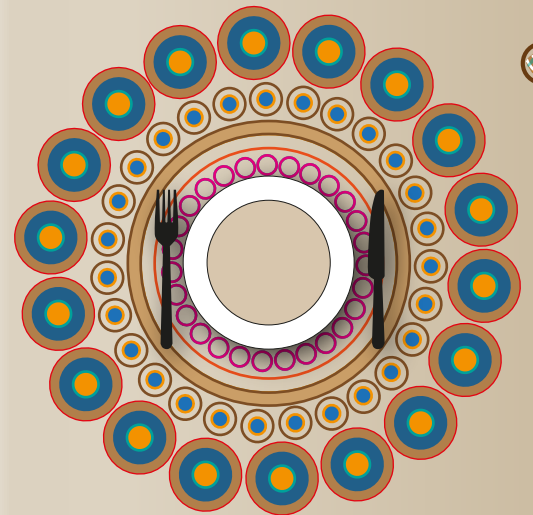
Dimensión estructural: mejora en las soluciones a problemas complejos, marcos legales e instituciones formales más permeables a las necesidades de la ciudadanía y el contexto cambiante, mayor nivel de sostenibilidad y apropiación de las políticas públicas



IER. PLATO



2







## 2. El arte de facilitar acompañándonos:

### CLAVES PEDAGÓGICAS Y METODOLÓGICAS

Todo desarrollo de meta-habilidades implica un continuo trabajo interno y desarrollo personal. Más aún en este tipo de trabajo. Si la persona facilitadora no está abierta a ser transformada por el conflicto, no podrá transformar el conflicto. No hay otra manera, no hay atajos.

Desde una perspectiva budista, desarrollar estas meta-habilidades es como tallar una piedra hasta descubrir al Buda en su interior. Solo tenemos que seguir tallando hasta que salga la mejor versión de nuestro estilo de facilitación. No hay prisa en llegar a ningún destino final; lo importante aquí es seguir tallando la piedra, seguir quemando nuestra madera, seguir caminando la senda de la sanación y la convivencia.

### ¿Cómo acompañar procesos de diálogo de memorias y verdades? Acompañamos con nuestro arte de facilitación

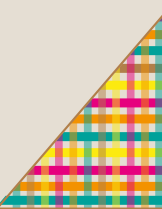
La facilitación de procesos grupales enfocados a la construcción social de la memoria y el esclarecimiento de la verdad se basa en una serie de principios, actitudes y comportamientos concretos, independientemente del método que utilicemos. Estos principios de facilitación rigen tanto el diseño como el desarrollo de los procesos de encuentro y conversación alrededor de las memorias y las verdades, así como de los hallazgos y recomendaciones del Informe Final de la CEV.

#### Principios de la facilitación

##### La mirada sistémica-compleja

Algunos aspectos sistémico-complejos para tener en cuenta, tanto en el diseño como en el momento de la facilitación:

**Inclusión y diversidad.** Partimos de la premisa de que todo grupo, en mayor o menor medida, es una representación a pequeña escala de la sociedad, territorio, organización, municipio, etc. en la que está inmerso un microsistema social. Por lo tanto, para el desarrollo de los talleres, buscaremos siempre conformar grupos lo más diversos y plurales posibles. En nuestro caso, nos esforzamos en tener todas las vivencias e identidades que afectan y/o han sido afectadas por el conflicto armado: insurgentes, paramilitares, militares, autoridades públicas, liderazgos sociales, religiosos y empresariales, víctimas civiles, mujeres, hombres, indígenas, jóvenes, niños, niñas, ámbito urbano/rural, etc.

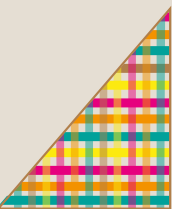
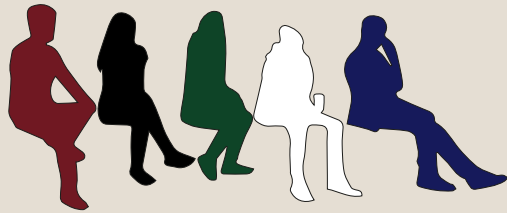


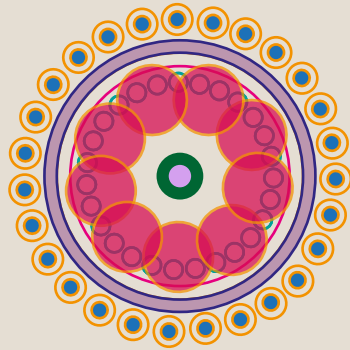


Cuanto más vivencias y miradas distintas tengamos en el grupo, más rica y compleja será nuestra interpretación de la realidad vivida, y mayor será nuestra capacidad de integrar todas esas miradas a la hora de caminar la senda de la sanación y reconciliación social.

**Diversidad y desaprendizaje.** La interacción y la diversidad son interdependientes. Cuanta mayor sea la diversidad, más rica la interacción y lo que emerge de ella en términos de aprendizaje y desaprendizaje. Es decir, la riqueza de la interacción nos ayudará a modificar y actualizar la percepción y juicio que tiene cada persona con respecto a las demás personas y sus vivencias del conflicto. Y para ello necesitamos poner al día nuestro sistema de creencias -nuestros modelos mentales e interpretaciones de la realidad- con respecto a las personas que han vivido el conflicto desde otros lugares.

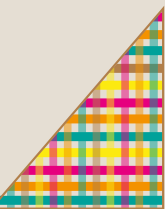
**Interdependencia y complementariedad.** El enfoque sistémico reconoce la interdependencia de todos los fenómenos que ocurren en el sistema, de todos los actores que interactúan en el mismo, de todas las vivencias del conflicto existentes en las personas del grupo. Son interdependientes, y por lo tanto complementarias (esto y aquello también, mi verdad y la tuya). Es un enfoque que busca integrar de manera consciente e intencionada los polos opuestos y los pone en diálogo; por ejemplo, pone en diálogo a la polaridad "víctima" con la polaridad "perpetrador/a". Evitaremos operar desde el principio de no contradicción (esto o aquello, mi verdad o la tuya), ya que ese es el principio que perpetúa los conflictos, solo puede existir mi verdad, no la tuya.





**Iteración e interacción.** Desde una perspectiva compleja, los procesos grupales son no-lineales, van y vienen, no siguen necesariamente una lógica secuencial y acumulativa donde primero damos un paso para luego dar otro, y así sucesivamente. A menudo volvemos atrás en la conversación grupal para hacer sentido de lo que se está hablando en un momento determinado, para incorporar algo que se dijo u ocurrió con anterioridad y que es pertinente y necesario volver a traerlo. La persona que facilita el espacio ha de estar atenta a esta lógica no-lineal iterativa, mantener la memoria del proceso grupal, para poner en diálogo el pasado y presente del grupo, siempre que sea necesario, siempre que ayude a generar un sentido compartido en el grupo. Así mismo, hemos de tener en cuenta que a menudo en estos procesos las personas entran en estados alterados de conciencia: lloran, se enfadan, se ausentan mentalmente, les invade la pena, se bloquean por vergüenza, se sienten atacadas y se cierran, etc., y eso afecta su capacidad de seguir el proceso grupal y mantener el hilo de la conversación. En estos casos, el retomar elementos de la conversación anteriormente tratados ayuda a volver a ubicarse a aquellas personas que en un momento dado se "ausentaron" del proceso por estar en estos estados alterados de conciencia.

**Divergencia, emergencia y convergencia.** Al facilitar el proceso grupal tenemos en cuenta tres momentos fundamentales. La divergencia nos ayuda a dar espacio a todas las voces, identidades y vivencias del conflicto. En nuestro caso, por ejemplo, utilizamos un círculo de testimonios para generar esa divergencia, esa polifonía de voces. La emergencia ocurre cuando ponemos en diálogo e interacción todas esas voces divergentes.

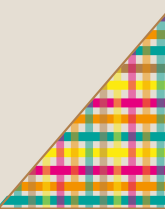




Por ejemplo, los diálogos grupales, una vez escuchadas todas las voces, nos ayudan a generar un espacio donde surgen nuevos elementos, nuevas preguntas, nuevas reflexiones, nuevas miradas más plurales e integradoras. La fase de convergencia es esencial ya que por un lado ayuda a la persona a hacer sentido de la experiencia vivida durante el proceso grupal –“esto es lo que he aprendido sobre mí a partir de este proceso grupal”. Y por otro lado promueve la generación de significados compartidos a nivel grupal –“esto es lo que hemos aprendido como grupo”.

**Un espacio seguro.** La temática que tratamos es muy delicada, las personas muestran su vulnerabilidad al exponerse en el grupo en el momento que comentan su experiencia, a menudo traumática. También cuando comparten sus opiniones con respecto a otras vivencias e identidades presentes en el grupo. Desde la facilitación debemos ayudar a generar una sensación de seguridad, de confianza, de intimidad. Es necesario mantener la confidencialidad de la conversación. Si bien es inevitable que las personas comenten la experiencia con otras personas externas, pediremos que no comenten los detalles de la conversación fuera del grupo -quién dijo qué, etc. Esto ayudará a generar el clima necesario para poder mantener una conversación significativa y transformadora.

Como hemos reiterado en varias ocasiones, es importante que al inicio del proceso grupal demos la bienvenida a todas las voces, identidades y memorias del conflicto, para que ninguna persona se sienta marginada, excluida o juzgada. En este sentido, las personas que facilitamos estos espacios debemos mantener una



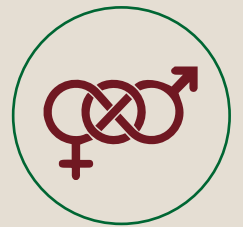




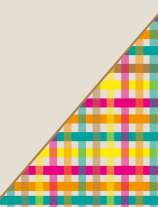
imparcialidad muy clara con respecto a los distintos posicionamientos políticos o identidades sociales que estén presentes en el grupo. Es posible que a nivel personal tengamos mayor afinidad o resonancia con unas experiencias o identidades, pero tenemos que evitar en la mayor medida de lo posible que eso afecte a nuestra facilitación -a quién le damos la palabra, a quién le decimos que hable menos, los comentarios que hacemos, los juicios que arrojamos, etc.- Todo ello puede afectar cómo las personas del grupo nos ven y nos categorizan. No cuidar de nuestra imparcialidad y juzgar las opiniones de las personas en diálogo puede suponer la pérdida de legitimidad para facilitar el proceso grupal.



Otro aspecto que genera seguridad y confianza en el grupo es el espacio físico donde ocurre el encuentro: la ubicación, la coreografía, que haya ventanas y luz natural, una mesa con algún refrigerio, la disposición de flores/velas u otros objetos simbólicos y culturalmente contextualizados en el centro del círculo, etc. Buscamos generar una atmósfera cálida, donde la gente no sienta que el espacio del evento es desconocido, ajeno a su cotidianidad.



No es lo mismo facilitar un espacio en un contexto afrocolombiano, que en uno indígena, urbano, etc. No es lo mismo que la composición del grupo mantenga un balance de género o que no lo haga. La presencia, o no, de distintas generaciones en el grupo ayudará a compartir, transmitir y construir un tipo de memoria y no otra. Desde la facilitación pondremos mucha atención a estos aspectos socioculturales e intergeneracionales ya que todo ello ayudará a generar una atmósfera inclusiva y proclive al encuentro y el diálogo en la diversidad, al cuidado y auto-cuidado.

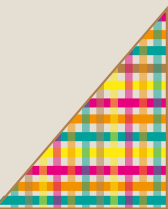




### Roles sociales y persona. Reconocer para conocer

Toda persona ha habitado distintos roles sociales durante el conflicto armado, por ejemplo, víctima, perpetrador, testigo, defensor, el miedo a hablar, la estigmatización, la vergüenza, etc. En parte esto puede deberse al hecho de que durante todas esas décadas de conflicto los contextos y/o lugares en los que la persona se ha desenvuelto han podido cambiar -por ejemplo, personas desplazadas, personas que en un momento dado sufrieron actos de violencia pero que también los perpetraron en otros momentos o situaciones de su vida, personas que han ido cambiando de opinión y percepción a lo largo de los años, etc. Es decir, una persona habita más de un rol en un contexto de conflicto, una persona es más que un único rol.

Este enfoque de roles es muy importante a la hora de facilitar procesos de restauración, reconciliación y convivencia social. La polarización generada durante la fase de conflicto hace que las personas tendamos a ubicarnos en un rol que ayude a justificar o defender lo que hicimos o no hicimos durante el conflicto. Por ejemplo, a menudo eso se traduce en vernos más como víctimas o defensoras que perpetradores/as; hay una tendencia a marginar al/la perpetrador/a en nosotros/as. Es decir, tendemos a proyectar ese rol en cualquier persona menos en nosotros/as mismos/as. El enfoque sistémico -no dual- nos dice que todo lo que está fuera está dentro, y viceversa: no hay separación entre una cosa y la otra. Vemos fuera lo que existe dentro de nosotros/as, y viceversa. Por lo tanto, el trabajo de facilitación pasa por ayudar a las personas a reconocer el hecho de que son más que un rol determinado, y que entre los roles que necesitan integrar están aquellos



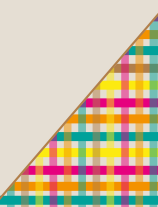


que no quieren o pueden ver, los que marginan. En definitiva, lo que no les gusta o desconocen de sí mismas, su "sombra". En el momento en que la persona reconoce este hecho y arroja luz sobre su sombra, es más fácil conocer cómo esta sombra, estos roles marginados, operan subconscientemente sobre las maneras de pensar, actuar y relacionarnos; tanto a nivel individual como colectivo. Entonces, el ejercicio de la facilitación pone énfasis en ayudar a las personas a reconocer estos roles para luego poder conocerlos mejor, y así integrarlos de manera consciente. Esta toma de conciencia, a menudo, dolorosa o incómoda, genera movimientos internos en el individuo y el grupo, facilita el proceso de integración. Y, por lo tanto, ayuda en los procesos de restauración y convivencia social.

#### Un enfoque restaurativo

El diálogo de memorias y el esclarecimiento de la verdad son dos elementos fundamentales a la hora de generar contextos y dinámicas reconciliadoras, convivenciales. Nos ayudan a reconocernos y conocernos mejor como individuos/as y sociedad. Sin embargo, este es un proceso complejo y difícil que requiere sanar heridas, restaurar relaciones, poner en diálogo aquello que está fragmentado.

Una manera de avanzar en la sanación de relaciones y la convivencia social es a través del enfoque restaurativo. Las personas que facilitan estos espacios deben de estar muy atentas a toda oportunidad que tengan para incorporar dinámicas restaurativas que ayuden a generar una atmósfera más sanadora, más reconciliadora, más integradora.



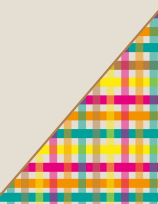


### Cambio y transición

Partimos de la premisa de que lo único permanente es el cambio. La transición y el cambio conllevan un elemento de incertidumbre, de no-conocer, que debemos asumir como natural al proceso de cambio social; es inherente al mismo. Esto también aplica a los procesos transicionales inmersos en contextos de conflicto armado, donde pasamos de un escenario determinado a otro distinto que deseamos sea mejor. Normalmente, en los procesos transicionales sabemos de dónde venimos, pero no sabemos a ciencia cierta hacia dónde vamos. Por ello, las identidades sociales, así como las instituciones formales que estructuran nuestra sociedad, también necesitan ser re-significadas para poder avanzar en la senda de la reconciliación.

- ¿Qué significa ser colombiano/a en este nuevo contexto?
- ¿Qué es aquello que obstaculiza o facilita esta resignificación identitaria?
- ¿Qué cambios tienen que ocurrir en nuestras instituciones para que acompañen a la sociedad e incentiven esos procesos transicionales?
- ¿De qué manera el informe de la CEV ayuda a ello?
- ¿Qué podemos extraer de él que nos permita construir el presente y futuro con elementos del pasado y de las experiencias vividas?

La persona que facilita debe ser consciente de la importancia de incorporar estos elementos en la conversación, o al menos a estar atenta en el caso de que surjan para así nutrir de sentido la conversación grupal. Visitamos el pasado a través de la memoria para hacer sentido de lo que fuimos y de lo que somos, de cara a dar forma a lo que seremos. Asimismo, desde la facilitación utilizamos el informe de la CEV; son relatos, decires e historias contadas para ayudar a resignificar y actualizar esas identidades e instituciones.





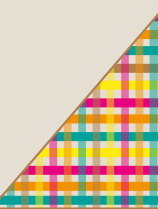


### Un proceso co-facilitado

La facilitación es un proceso grupal, una tarea colectiva compartida por las personas que dinamizan el proceso y los diferentes actores que forman parte de este, que participan de la conversación grupal. En lo que se refiere al equipo de facilitación propiamente dicho, se recomienda que este equipo esté compuesto por al menos dos personas, que se acompañan, complementan y retroalimentan en la tarea de gestionar todo el proceso grupal. Es bueno tener un espejo en el que mirarse; ayuda a modelar para otras personas la relación dialógica entre miradas y maneras de hacer distintas pero complementarias. Este equipo de facilitación coordina todo el proceso de convocatoria y sistematización, junto con las personas encargadas de logística y comunicación. El estilo de facilitación se centra en la dinamización y acompañamiento, acogiendo todas las voces e invitando a que se expresen de manera abierta. Evitaremos juicios de valor desde nuestra posición de poder, estando abiertas en todo momento a posibles cambios en caso de que el proceso grupal así lo demande. Eso sí, sin comprometer el propósito y objetivos del encuentro.

### Las tres dimensiones de realidad y lo sentipensante

Ya anteriormente hemos comentado sobre las tres dimensiones de realidad que están constantemente interactuando entre sí (ver sección 1. Nos inspira. Apuestas conceptuales). Es nuestra tarea, como facilitadores de estos procesos, incentivar este diálogo tridimensional. El enfoque sentipensante nos ayuda en esa tarea, ya que al integrar cuerpo, mente y emocionalidad damos lugar a la posibilidad de que lo cognitivo-racional dialogue con lo corporal-simbólico en el mismo plano, con el mismo rango, sin





priorizar un aspecto sobre el otro. Todo ello nos ayuda a integrar lo (inter)objetivo -la realidad consensuada- con lo (inter)subjetivo -la realidad ensoñada- y lo trascendental -la realidad esencial.

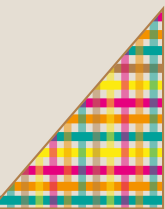
### Las actitudes y comportamientos de la facilitación

La facilitación de este tipo específico de proceso grupal requiere el desarrollo y uso de una serie de meta-habilidades (actitudes, comportamientos y creencias) que van más allá del método utilizado. A continuación, compartimos un catálogo básico de meta-habilidades a desarrollar<sup>6</sup>. No es un catálogo cerrado, sino orientativo. Es necesario preguntarnos: ¿Cuáles son las meta-habilidades que necesitamos desarrollar para facilitar diálogos de memoria y verdades?

“Necesitamos aprender habilidades y técnicas, pero estas no pueden aplicarse sin las meta-habilidades adecuadas de la democracia profunda. Al trabajar con grupos u organizaciones en serios problemas, ya sea consigo mismos o con otros grupos, el factor decisivo para el facilitador no son las habilidades o métodos que utiliza, sino las actitudes que tiene hacia el grupo. Estas actitudes y creencias son lo que yo llamo meta-habilidades. Generan herramientas para hacer frente a cualquier situación”

Arnold Mindell 2000

6. Esta sección sobre meta-habilidades está adaptada de Retolaza I., 2022, 'Memorialab. Dialogue, memory, and social healing in the Basque Country' en Handbook on Participatory Research and Inquiry. London: Sage Publications.





## Meta-habilidad

## Descripción

### Presencia

Estar presente significa ser consciente tanto del entorno exterior como de la condición interna de la persona facilitadora al mismo tiempo. La presencia desarrolla aún más la intuición y trae conciencia en términos de ayudar al facilitador a ver cómo sus propias formas internas de pensar y relacionarse afectan su trabajo, y viceversa. Asimismo, la práctica de la presencia consciente se ve amplificada por el enfoque sentipensante, el cual nos ayuda a tomar conciencia y hacer sentido de cómo el cuerpo reacciona a los estímulos del contexto, y a cómo se relaciona con la información que recibe de la mente. De esta forma, la presencia consciente en el aquí y ahora es la forma más directa e inmediata de integrar y poner en diálogo cuerpo, mente y sentimiento. Cualquier práctica dirigida a ampliar nuestra conciencia en el momento presente desarrolla fuertemente esta meta-habilidad fundamental (meditación, taichí, yoga, chi kung, caminatas por la naturaleza, retiros en solitario, búsqueda de visión, coaching personal, etc.).

### No-apego

El no-apego implica no aferrarse a formas fijas, predeterminadas, de pensar y hacer para poder seguir el proceso a medida que emerge. Podemos tener una idea inicial de lo que debe ocurrir o lograrse, pero si tomamos conciencia y dejamos de lado las ideas fijas iniciales y los (pre)juicios, la "realidad" nos mostrará el camino a seguir. Suspendemos nuestro juicio inicial para abrirnos al proceso grupal, acompañándolo y procurando que nuestras ideas y juicios no nos obstaculicen en la tarea. "Seguir el proceso" puede significar cambiar el esquema inicial de un taller a medida que las cosas se mueven en una dirección diferente. No-apego también significa "soltar", dejarnos permear por las necesidades y el ritmo del proceso grupal, acelerándolo o ralentizándolo cuando éste lo exija -más allá de lo inicialmente planificado.

### Resiliencia

Resiliencia significa la capacidad de una facilitadora para superar momentos estresantes que pueden llegar a poner en peligro su desempeño y presencia en el grupo. Nosotras, como facilitadoras, debemos mantener la calma, recuperarnos de los ataques y fracasos lo más rápido posible para seguir apoyando a todas las partes que necesitan ser escuchadas. El facilitar en pares ayuda en este sentido, ya que siempre nos podemos apoyar en nuestra compañera en momentos de tensión, conflicto y ataque.

### Creatividad

La creatividad consiste en tener la capacidad de adaptación y la flexibilidad para abordar diferentes desafíos de maneras diferentes o no habituales, para asociar ideas de una manera no esperada o pre-establecida, para lograr el mismo resultado utilizando diferentes medios y métodos, etc. Estos procesos emergentes y no lineales exigen mucha creatividad por parte de la persona que facilita.

### Compasión

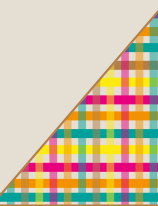
La compasión es la capacidad de ver y cuidar el todo más allá de nuestro ego/identidad/yo limitado y egoísta. Esto es el liderazgo de los sabios y sabias, de nuestros ancestros. Ver y abrazar la realidad tal como es y apreciar todo lo que hay, incluso las partes feas, desagradables y desordenadas de la persona. También significa tener la actitud y el comportamiento de suspender el juicio, abrazar todas las emociones y sentimientos, evitar la unilateralidad, apoyar a las personas que están luchando o siendo juzgadas por otros, crear conciencia en el grupo, restaurar las relaciones, salvar distancias entre las partes, etc.

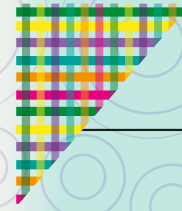
### Mente de participante

La humildad para abrirse y aceptar las ideas y opiniones de otras personas, reconocer y dar valor a los aportes de las personas del grupo, la autocrítica reflexiva, la escucha con curiosidad, la duda, la indagación, evitar los prejuicios, formular preguntas poderosas y significativas, etc., ayudan a desarrollar esta meta-habilidad. Nunca sabemos lo suficiente, nunca dejamos de (des)aprender lo suficiente. El mejor experto es aquella persona que sabe formular preguntas poderosas, la que no teme no-saber, la que no insiste en convencernos de que su verdad es la única y correcta. ¡Solo manténgase alerta y abierta a la sorpresa!

### Escuchar

Desarrollar la escucha activa y compasiva es fundamental en este tipo de procesos. Escuchar más allá de las palabras, poner atención al lenguaje corporal, al tono y volumen de las voces, a la atmósfera del grupo, a las emociones, a las sensaciones corporales, etc. Escuchar lo que nos gusta y lo que marginamos. Escuchar también significa dar espacio al silencio. El silencio ayuda a fomentar el diálogo interior, genera un espacio para escucharnos a nosotras mismas mientras escuchamos a las otras personas. Es mediante esta calidad de escucha que podremos integrar en nosotras las verdades y memorias de las demás personas.

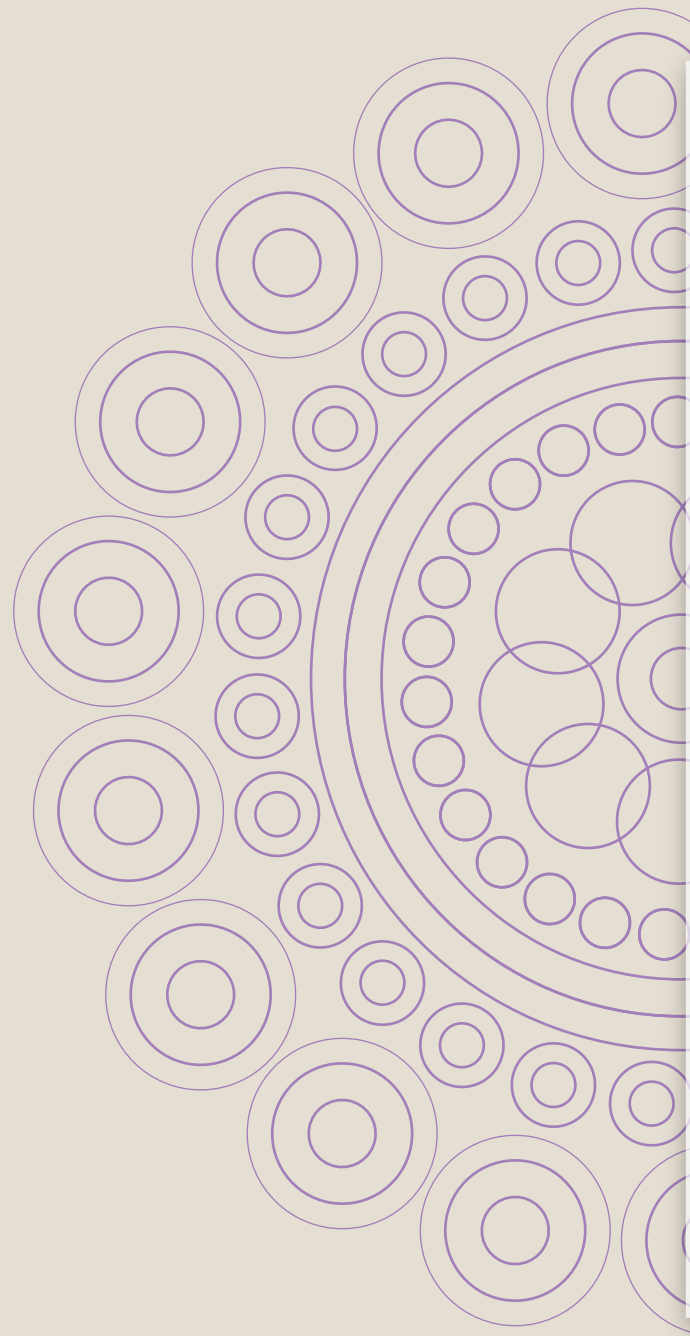
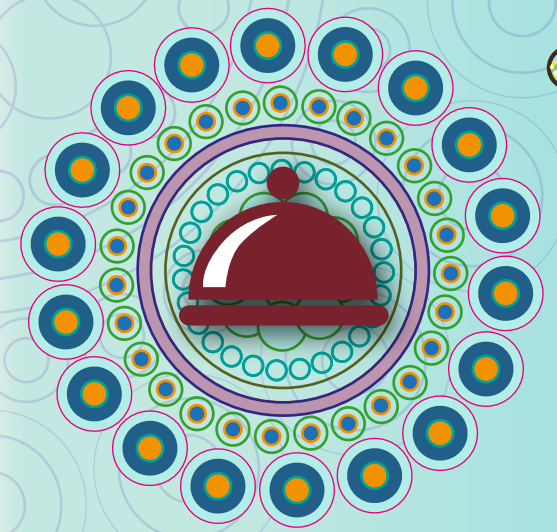




2DO PLATO



3







### 3. Mandaleando las memorias para la vida

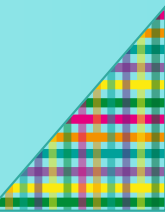
¿CÓMO LO HACEMOS?  
GUÍA METODOLÓGICA

#### Nuestra metáfora

Hemos escogido la metáfora del mandala, para significar de manera gráfica esta propuesta. El mandala como una **estructura de diseños concéntricos** que representan la composición fractal o repetitiva del universo y de la naturaleza. La palabra, que viene del sánscrito, significa círculo y representa la unidad, la armonía y la infinitud del universo mediante el equilibrio de los elementos visuales.

Generalmente el mandala es conocido por el uso y significación que ha tenido en las culturas orientales; sin embargo, encontramos muchos vestigios de representaciones en nuestro continente, como las 'ruedas de sanación', o 'ruedas medicinales' de los indígenas nativos del norte de Estados Unidos y el sur de Canadá o el conocido calendario Azteca y Maya en Mesoamérica.

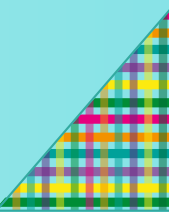
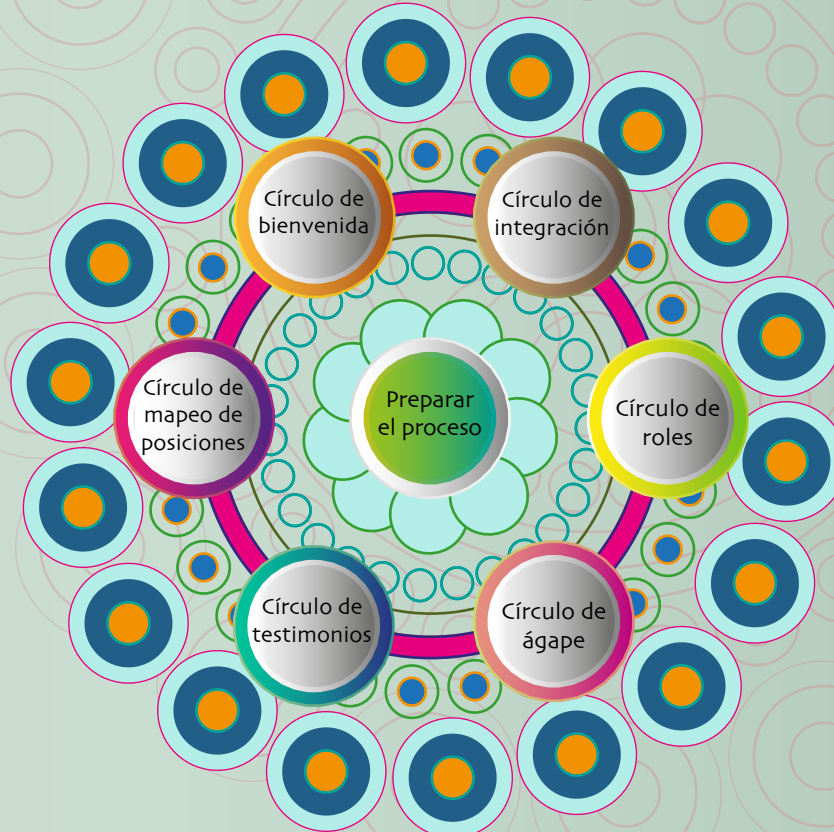
En nuestra experiencia actual, el mandala ha sido apropiado en distintos espacios del encuentro de las comunidades, como una representación del centro en el que convergen tiempos (pasado, presente, futuro), identidades, valores, y todo lo que se lleva o se aporta en un momento de diálogo y encuentro, o en un espacio de sanación o proceso terapéutico. Para nuestra propuesta **Memorias para la Vida** el mandala representa lo que se va construyendo, integrando, aprendiendo, transformando a partir del compartir las memorias personales, comunes y sociales.





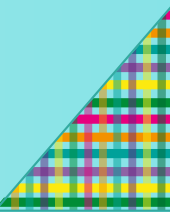
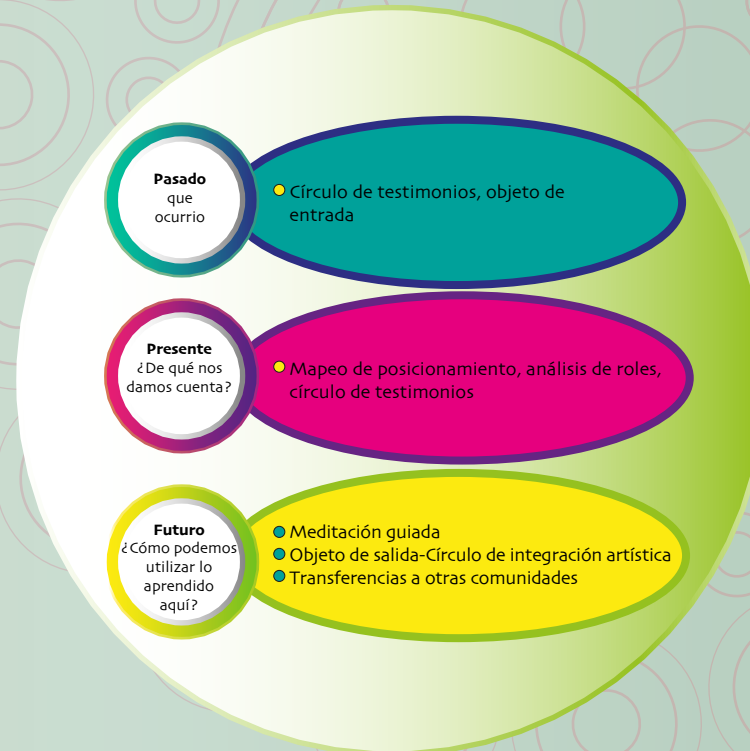
## ¿Qué es Memorias para la vida?

Es una metodología experiencial que se desarrolla en un conjunto de círculos. Cada uno de estos cinco momentos, están en lógica metodológica de círculo. Es decir que son espacios de cuidado, participación y democracia profunda, que tiene una apertura, un desarrollo y un cierre, y que se facilitan a partir de distintas formas metodológicas y didácticas.





- ✓ Es un espacio de encuentro y diálogo social entre personas distintas que interactúan desde su diversidad y experiencia propia de memoria y verdad.
- ✓ Es un camino de construcción social de la memoria colectiva a partir de conocer y apropiar los hallazgos y recomendaciones del Informe final Hay futuro, si hay verdad
- ✓ Es un espacio generativo de sentidos y resignificaciones del pasado, el presente y el futuro, que se experimentan en cada uno de los círculos que integran la metodología.





✓ También es un espacio generativo de sentidos y significaciones en torno a identidades y roles propios y colectivos que hemos construido y asumido: ciudadanías, liderazgos de construcción de paz y defensa de los Derechos Humanos.

✓ Es un espacio de responsabilidades y compromisos.

✓ Es un espacio que nos permite una reflexión interior y al mismo tiempo una reflexión colectiva sobre nuestros vínculos con la vida cotidiana y el conflicto pasado y presente, en términos de afectaciones, de emergencias y de desafíos.

✓ Es un espacio de aprendizaje donde aceptamos y reconocemos el cambio que es vital para trascender.

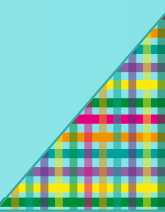
✓ Es un espacio protegido de seguridad, confianza y acogida.

✓ Es un taller experiencial en el que participan alrededor de 25 personas, durante dos días de inmersión, lo cual permite una integralidad de vínculos y de todo el proceso. Sin embargo, de acuerdo con las condiciones es posible pensar en un proceso de varios momentos para desarrollar cada círculo, en la medida que se generen vínculos e integración tanto de las personas como del proceso.

### **¿Quiénes se encuentran y para qué?**

✓ Personas de distintas identidades, ciudadanías, espacios de participación, sensibilidades sociales y políticas; edades, experiencias educativas, roles y condiciones sociales; personas desvinculadas de los grupos armados ilegales; militares, académicos y muchos más.

✓ Personas que participan de procesos organizativos, así como quienes no han hecho parte de grupos o procesos sociales.





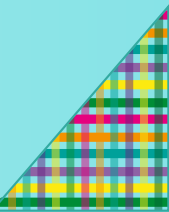


✓ Personas que, si bien son distintas, incluso aquellas que quizás nunca se juntarían o se encontrarían por sus diferencias y polaridades alrededor de temas sociales y/o políticos, tengan la sensibilidad para conversar acerca de temas relacionados con las memorias y las verdades, sobre las víctimas del conflicto, sus testimonios y reconocimiento; sobre la paz, los Derechos Humanos, las afectaciones y vulneraciones del conflicto, sobre los afrontamientos y ejemplos de resistencia, sobre las y los constructores de paz y el camino recorrido hacia la paz.

✓ En conclusión: las personas participantes deben ser representativas de la diversidad regional: interseccionalidad, interculturalidad, intergeneracionalidad, por esta razón se propone invitar jóvenes, mujeres, militares, empresarios, comerciantes, grupos étnicos, población LGBTIQ+.

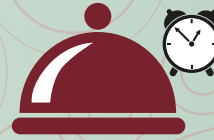
### ¿Cómo hacemos Memorias para la vida? Paso a paso

Nuestra propuesta Memorias para la vida es un mandala de varios círculos que nos propone un camino para encontrarnos, ofreciéndose como una herramienta para aplicar en múltiples espacios: ciudades, pueblos, veredas, comunidades, instituciones educativas formales y no formales y entre grupos de personas diversas.





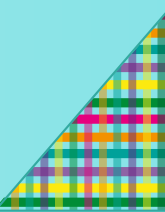
## El Círculo para preparar el proceso



Intención del círculo: Pensar, sentir y realizar el proceso de Memorias para la Vida.

### Paso a paso:

- **Mapear territorio, identificar invitados e invitadas:** ¿En cuál ciudad, pueblo, vereda? ¿Por qué? ¿A quiénes invitaremos? ¿Por qué? ¿Y qué es necesario cuidar con este grupo de invitados, espacio y conversación? ¿Cuál es el contexto territorial? ¿Qué necesidades de seguridad y cuidado se requieren de acuerdo con el contexto identificado? ¿Quiénes pueden ser aliados y protectores del proceso?
- **Tomar decisiones:** Tomar decisiones, significa, dar respuesta a las preguntas del mapeo. Decidir el lugar, la estética del lugar, determinar la forma cómo se invitará a quienes hemos identificado, las alianzas, los recursos, etc.
- **Convocatoria:** Crear una carta de invitación, ojalá personalizada en la medida de las posibilidades, cuyo contenido exponga todos los elementos de contexto, antecedentes, objetivos e intenciones, aspectos logísticos, invitación a llevar el objeto de memoria, etc. Confirmar la participación de todas las personas.





## El Círculo de la bienvenida y el marco del encuentro Memorias para la vida

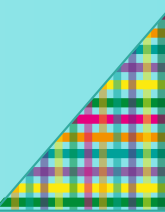
Intención del círculo: Este momento tiene la intención de “romper el hielo”, dar la bienvenida y generar las condiciones de confianza y ubicación- ¿Para qué nos hemos juntado y cuál es el recorrido que haremos?



1 hora y 30 minutos

### Paso a paso:

- **Bienvenida:** (15 minutos) Dar un cálido saludo de bienvenida, introduciendo el propósito y los elementos necesarios como antecedentes y aspectos generales.
- **Armonización:** (15 minutos) De acuerdo con el contexto y las identidades presentes se realiza un pequeño acto de armonización, que puede ser realizado con el permiso de los participantes desde las cosmovisiones étnicas presentes. O simplemente se trata de un momento ritual que se introduce con una canción, una acción o una lectura de un poema alrededor de un centro o un mandala preparado con anticipación.
- **Ronda de presentaciones:** (45 minutos). Se invita a las personas participantes a presentarse. Las personas facilitadoras pueden iniciar la presentación para modelar esta ante quienes participan. En esta invitación es importante expresar que se tendrán dos sillas vacías en todo momento que representa la inclusión de personas que están ausentes y que sus voces son importantes.





También se plantea a la naturaleza como otra voz en este encuentro. Esta es una sencilla presentación que puede hacerse teniendo en cuenta elementos del territorio o las identidades presentes.

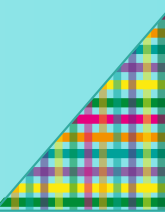
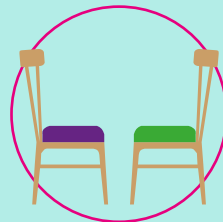
Algunos ejemplos: Presentarse con su nombre y una palabra que exprese el sentimiento que trae al encuentro; presentarse con su nombre y una palabra con la que se identifique ya sea de la naturaleza, virtudes, animales; o presentarse y escribir una palabra que se deja en el centro o mandala, enriqueciendo este.

- **Cerrar el círculo de bienvenida:** (5 minutos). Una vez realizada la presentación alrededor del centro o mandala, se invita a cerrar este momento. Puede ser nuevamente con una canción, una lectura, o simplemente invitando a cada persona realice un gesto simbólico sobre el encuentro, un abrazo.

- **Acuerdos para la convivencia:** (15 minutos). Este es el conjunto de recomendaciones que es necesario recordar para garantizar un ambiente de respeto y confianza. Se invita a recordar cuáles son estos aspectos como: **Escucha activa, autoregulación con el uso de la palabra, puntualidad y manejo del tiempo, inclusión, sin juicios-prejuicios, uso del celular, etc.** (10 minutos).

Para tener en cuenta:

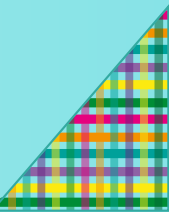
- Tener dos sillas que representen la inclusión de personas ausentes.
- La preparación del espacio requiere una estética propia que genere confianza, comodidad e inclusión.







- Tener un centro preparado, significa tener un mandala preparado, con elementos de identidad del territorio donde se realiza el encuentro de Memorias para la Vida. Basta con tener una tela en el centro del círculo de sillas, indicando que es un centro que se va a ir construyendo durante el encuentro. Para iniciar, se puede tener al menos el Resumen ejecutivo del Informe de la Comisión de la Verdad, velas, flores, objetos rituales, etc.







## El Círculo del mapeo de las posiciones

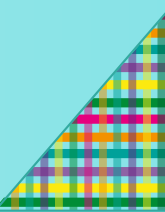
Intención del círculo: Compartir las distintas visiones y posiciones que el grupo participante tiene alrededor de las memorias y las verdades. Es decir que ponemos en diálogo y reflexión las distintas perspectivas, abriendo el diálogo a opiniones diversas a través del mapeo de posiciones. Esto nos permite cuestionar las posiciones propias a través de la escucha del distinto y motivar la apropiación por las ciudadanías, grupos, comunidades de los hallazgos del informe CEV. Desde la perspectiva de la temporalidad en este círculo nos ubicamos en el presente.



2 Horas y 30 minutos

### Paso a paso:

- **Inicio del círculo:** (10 minutos) Es importante abrir el círculo, invitando a las personas participantes a realizar un círculo en un espacio abierto y libre de muebles que permita la movilidad del grupo.
- **Este momento se puede abrir de diversas maneras:** Con una lectura inspiradora, o simplemente con un ejercicio de respiración que disponga a la escucha y al compartir las propias posiciones.
- **Invitación:** (10 minutos) Se propone al grupo el objetivo y la dinámica que se realizará indicando que se trata de compartir las opiniones que existen en el grupo con relación a algunos hallazgos presentados en el Informe de la CEV, a través de un conjunto de afirmaciones polarizantes. Es muy importante aclarar que cada posición no es buena ni mala, no es correcta o incorrecta.



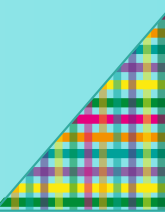


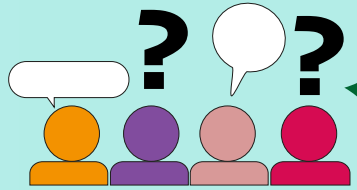
- **Tomando posiciones:** (45 minutos) Se invita a las personas participantes a seguir la siguiente dinámica:

a) La persona facilitadora enuncia la afirmación polarizante. Las afirmaciones polarizantes se construyen en el marco de los hallazgos del Informe y teniendo en cuenta el territorio y las identidades que participan del encuentro. Algunas afirmaciones polarizantes:

- Hubo una política institucional sistemática en las Fuerzas Armadas y de Policía para motivar los falsos positivos.
- Los niños, niñas y adolescentes son máquinas de guerra que podían ser reclutados o asesinados, como resultado de la confrontación armada.
- El ejército tiene derecho a utilizar las escuelas y hospitales, como base para sus operaciones militares, cuando considere conveniente.
- El informe Hay Futuro, si hay verdad de la CEV, abre heridas y no contribuye a la reconciliación.
- Los imaginarios de quienes participan en las acciones armadas contra pueblos étnicos, tienen como base el racismo y la discriminación.
- Las violencias sexuales (cuya mayoría de víctimas son mujeres y niñas), fueron una estrategia utilizada por todos los actores armados en medio de la disputa y el control de los territorios.

b) Se invita a tomar posición: Si se está de acuerdo, se está en desacuerdo o se está en una posición diferente: tal vez, más o menos, ninguna de las dos o ambas. Para ello se indican los lugares para cada posición. Otra forma de indicar las posiciones es ubicarse de acuerdo a una escala de uno a 10, siendo 10 el lugar más cercano a estar de acuerdo y así sucesivamente.





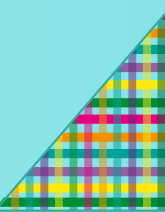
c) Una vez las personas toman lugar de acuerdo con sus posiciones, se invita a que en cada grupo realicen un cuchicheo sobre los argumentos que cada quien tiene sobre su posición.

d) Luego de ello, quien facilita pide que se expongan los argumentos, plantea preguntas frente a estos argumentos, invita a considerar cambiar de posiciones una vez escuchados todos los argumentos.

- **Reflexión en Círculo:** (45 minutos) Este momento nos permite recoger la experiencia del compartir de posiciones. Por ello, se plantean tres partes para este momento:

a) Invitar a reflexionar en silencio alrededor de la pregunta ¿Qué puedo hacer para que los hechos enunciados en las preguntas no ocurran nunca más en Colombia? Se da al menos un minuto de silencio para la introspección

b) Luego se invita a compartir la experiencia vivida alrededor de la pregunta ¿De qué nos hemos dado cuenta? Por ello se propone cuchichear primero entre dos o tres, para estimular el diálogo. Las personas facilitadoras recogen todos los elementos metodológicos, temáticos, relaciones con aspectos del Informe final y relaciones con los conceptos y miradas que han inspirado esta metodología de **Memorias para Vida**.





- **Cierre del círculo:** (15 minutos)

a) Finalmente se invita a cerrar simbólicamente este momento, invitando a que por parejas realicen un gesto o estatua humana que exprese el sentimiento que les ha dejado este círculo.

b) Para ello se dan dos minutos de cuchicheo y un minuto para que cada pareja ponga en escena, su estatua o monumento.

Para tener en cuenta:

- Queremos fomentar pensamiento trinario (SI, NO, TAL VEZ) en vez del binario (SÍ, NO). Esto nos ayudará a desarrollar el enfoque de complejidad, donde la duda, el no-saber, la incertidumbre, tiene el mismo rango que la certidumbre (nos damos permiso para dudar y no saber).

- Es importante situarnos desde la perspectiva temporal (pasado, presente y futuro). En este círculo hacemos énfasis en la temporalidad del presente, dado el impacto del pasado en nuestras creencias y posiciones.

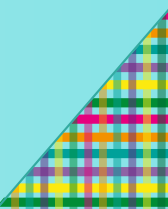
- La elaboración de las afirmaciones pueden estar en el marco de varias categorías:

a) Concepto o concepción de víctimas

b) Las distintas partes del informe o de las recomendaciones

c) Fin del conflicto y condiciones de no repetición

d) Así también tener en cuenta afirmaciones en relación con la historia del conflicto en el territorio y los grupos afectados.

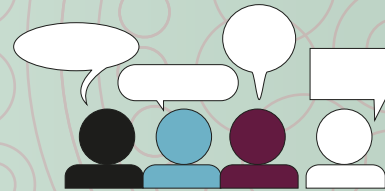




Así mismo, es necesario formular cada afirmación de manera sencilla y de acuerdo con el grupo. Una manera de configurar las afirmaciones es recogiendo las ideas o frases que se dicen en los medios y que circulan en los imaginarios sociales alrededor de los temas del informe o sobre el informe mismo.

- La invitación a iniciar o cerrar con un gesto simbólico que se expresa con el cuerpo, son pequeñas acciones que implican tiempos muy cortos y que tienen por objetivo movilizar en el cuerpo tanto la emoción como la integración de lo reflexionado y trabajado en el círculo.

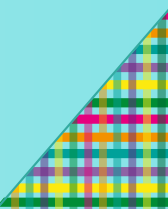
### El Círculo de los testimonios



Intención del círculo: Este es un momento muy especial, pues se trata de compartir las experiencias o testimonios propios: las memorias y verdades desde el Yo presente. Por lo tanto, un momento para abrazar desde el cuidado a partir de una escucha profunda y diálogo interior. Así mismo, proponemos crear vínculos con el informe final de la CEV a través de los testimonios de las personas participantes. En este círculo nos situamos en la temporalidad del pasado.



2 Horas y 30 minutos







## Paso a Paso

- **Inicio del círculo:** (20 minutos)

a) Se recibe al grupo en el salón con música, olores y sabores para activar los sentidos. Se invita a oler, saborear un dulce, tocar un objeto suave que se va a ir pasando, exponiendo la invitación a compartir su experiencia o testimonio propio de memoria y verdad.

b) Se invita a prepararnos personal y colectivamente para recibir y compartir los testimonios. Por ello, se propone una pequeña meditación a través de la respiración que permita silenciarnos. (Metodologías de conexión)<sup>7</sup>. La o el facilitador invita a respirar y luego a tener en cuenta la pregunta: ¿Cómo me afectó el conflicto armado interno?

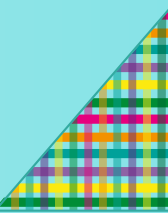
c) También se propone una lectura que honra la importancia de la escucha de los testimonios, que permite conectarse con las voces de las víctimas. (Ver anexo de lectura)

- **Compartir de testimonios** (90 minutos)

a) La persona facilitadora inicia compartiendo su propio testimonio para modelar ante el grupo participante este momento, de tal manera que las personas puedan moderar el tiempo, organizar y precisar la propia narración.

b) La persona facilitadora se levanta para hacer sonar el objeto sonoro, presenta el objeto que ha traído relacionado con su

7. Metodologías de conexión. En el último capítulo.





memoria, y procede a compartir su testimonio. Una vez terminada su narración se levanta para dejar el objeto en centro o mandarla y hacer sonar el objeto la campana o cuenco.

c) Se invita a que continúen de la misma manera cada uno de las personas participantes.

d) Es importante invitar a compartir el testimonio, así mismo indicar que el silencio también es parte del círculo de testimonios, por lo que hay absoluta libertad para estar en silencio, si así se desea.

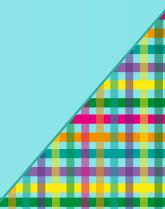
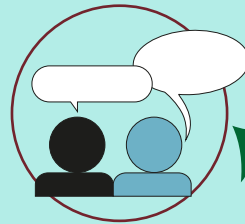
e) Al final se hace el sonido y se invita al silencio por unos minutos, como una pequeña clausura, teniendo en cuenta que luego continúa un momento adicional que incluye el cierre.

- **Cierre del círculo de testimonios:** (45 minutos)

a) Se invita a un cuchi-cho entre dos o tres personas para conversar sobre estas dos preguntas: ¿De qué nos hemos dado cuenta? ¿Y por qué creemos que esto sucedió?

b) En plenaria, se da un diálogo abierto para compartir los cuchi-chos frente a todo el proceso del Círculo de testimonios.

c) El equipo facilitador refuerza el vínculo entre los testimonios personales presentes y ausentes y el Informe de la CEV.



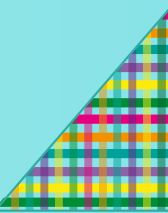


d) Es muy importante referenciar aspectos del informe CEV en materia de testimonios, como los 30.000 del informe de la CEV, el diálogo social (reconocimiento, convivencia y no repetición).

e) Finalmente se cierra con un momento de esperanza y visión de futuro, invitando a escuchar al menos una canción del cancionero de la verdad o una canción del territorio, mientras se invita a dar y recibir el mayor número de abrazos sanadores.

Para tener en cuenta:

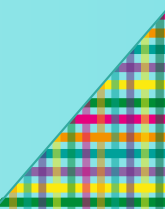
- El Círculo de los testimonios nos sitúa en el pasado. Por ello es muy importante mencionar el diálogo de este pasado con el presente, tanto, a nivel personal como colectivo.
- Con anticipación al encuentro, se ha invitado a llevar un objeto que se relacione con la memoria y el testimonio que se quiere compartir. (Objeto de entrada)
- El sonido al final de cada testimonio permite que: a) se decante el testimonio y b) se prepare la siguiente persona. Así mismo ayuda a mantener una atmósfera de escucha y conexión.
- Es importante al inicio del momento, invitar a regular de forma autónoma el tiempo, de tal manera que se tenga en cuenta que es posible que todas las personas quieran participar. Teniendo en cuenta que el manejo del tiempo para compartir los testimonios de 25 personas puede sobrepasar el tiempo definido, se propone hacer varios círculos de testimonios de manera simultánea, dos o tres círculos, de tal manera que se garantice que el equipo facilitador pueda acompañar cada uno de los círculos. Y que cada persona tenga al menos 4-5 minutos para su testimonio.



- En este círculo se invita a cerrar con abrazos, haciendo énfasis en el momento sanador que se ha tenido al compartir los testimonios y lo cual se expresa simbólicamente en el abrazo sanador.
- Para garantizar la fluidez y el tiempo suficiente para la realización de este círculo, se puede ubicar luego del círculo de roles del conflicto.
- En este círculo se invita a cerrar con abrazos, haciendo énfasis en el momento sanador que se ha tenido al compartir los testimonios y lo cual se expresa simbólicamente en el abrazo sanador.
- Para garantizar la fluidez y el tiempo suficiente para la realización de este círculo, se puede ubicar luego del círculo de roles del conflicto.

#### Paso a paso para varios círculos de testimonios simultáneos:

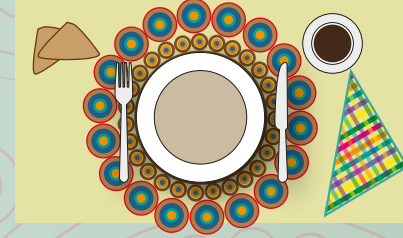
- a) Se recibe al grupo en el salón con música, olores y sabores para activar los sentidos y tres círculos organizados con sus respectivos centros o mandalas.
- b) Se invita a las personas a situarse en uno de los círculos, a oler, saborear un dulce, tocar un objeto suave que se va a ir pasando, exponiendo la invitación a compartir su experiencia o testimonio propio de memoria y verdad.
- c) Se invita a prepararnos personal y colectivamente para recibir y compartir los testimonios.
- d) Una vez las personas están ubicadas en cada círculo, se desarrolla cada uno de la forma ya expuesta.
- e) Una vez terminados los testimonios en cada círculo, se toca el objeto de sonido y se guarda silencio al menos por dos minutos, luego se invita a todos a pasar al círculo grande en donde se hará el cierre ya propuesto.







## El Círculo del Convite



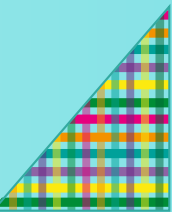
Intención del círculo: Este círculo es una experiencia ligada a la fiesta y a la comida, como elementos de la cultura que nos integran. En este sentido hemos tomado el sentido de la fiesta del Convite para nombrar un encuentro basado en tres momentos gastronómicos, de cercanía y alegría, como características culturales que compartimos en todas las regiones de Colombia.

Esta actividad está inspirada en la propuesta de Afaloste, que es una de las iniciativas que surgen del aprendizaje acumulado por las entidades promotoras de Memorialab.

Se trata de un laboratorio gastronómico-social donde un grupo diverso e intergeneracional de personas se reúne en torno a un txoko o sociedad gastronómica, comen y conversan juntas sobre sus experiencias personales en torno a la violencia de motivación política sufrida durante décadas en Euskadi. Estas conversaciones entre personas que en muchos casos no se conocen entre sí, ocurren en sociedades gastronómicas y txokos que son lugares comunes y emblemáticos de la cultura popular vasca.



2 horas y 30 minutos







### Paso a paso:

#### • Inicio del círculo

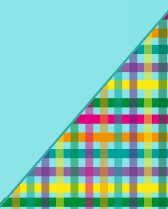
- a) Dar la bienvenida y las orientaciones generales en un ambiente informal.
- b) Generar espacios espontáneos de conversación, de saludo entre quienes participan, invitándoles a saborear entradas al Convite, recorriendo el salón y teniendo pequeñas conversaciones.
- c) Invitarles a sentarse a la mesa. Allí tener 3 pequeños manteles (diseñados), cada mantel con una pregunta. Las preguntas no son visibles (por ejemplo, pueden estar escritas en el revés del salvamantel o individual).

#### • Primer plato

- a) Servir el primer plato e introducir la primera pregunta, presentando tanto el plato como el mantel.
- b) Esta pregunta está planteada alrededor de sentimientos o percepciones acerca de los diálogos sobre la memoria y la verdad. ¿Qué sentimientos y percepciones existen en el territorio acerca de las conversaciones y espacios de encuentro sobre memoria y verdad? (en lo personal y en lo social).

#### • Segundo plato

- a) Se realiza la presentación del segundo plato y presenta la segunda pregunta.
- b) Esta pregunta está orientada sobre lo que se ha vivido en el pasado o se está viviendo en el presente en torno a las verdades y las memorias: ¿Qué se ha hecho en el territorio sobre las memorias y verdades que salen con el informe de la Comisión de La Verdad?





- **Tercer plato**

a) Se realiza la presentación del tercer plato. En este momento se pide a los y las asistentes que cambien de mesa, y que solo quede una persona de las iniciales en cada una. Una vez realizado este cambio, se presenta la tercera pregunta.

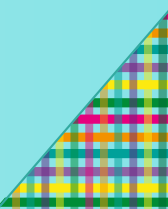
b) Esta pregunta está enfocada sobre las micro-acciones que podemos hacer en torno a la memoria y la verdad desde la cotidianidad. ¿Qué propones para impulsar la convivencia y el diálogo social? ¿Con qué práctica cotidiana puedes contribuir?

- **Cierre del círculo del Convite**

Finalmente las personas facilitadoras y anfitrionas del “Convite” invitan a compartir las impresiones sobre la experiencia de convite vivida, saludan y cierran el momento con un brindis o saludo alrededor de la pregunta ¿qué te llevas contigo, o qué dejas aquí?

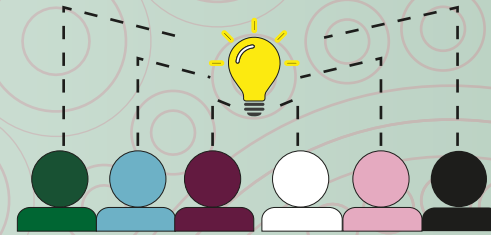
Para tener en cuenta:

- Se puede invitar a moverse de una mesa a otra en el segundo y tercer plato.
- Es importante organizar la comida de acuerdo con el territorio y las costumbres comunes.
- Así mismo, es necesario ambientar el espacio en clave de fiesta, incluyendo los temas de la memoria, el informe final de la CEV y los elementos culturales del territorio.
- Esta actividad puede realizarse de manera independiente, de tal manera que sea una forma de abordar la memoria con grupos distantes o que tienen poco tiempo para participar. Así mismo puede ser la forma de iniciar un proceso de memorias para la vida en determinados territorios.





## El Círculo de los roles del conflicto

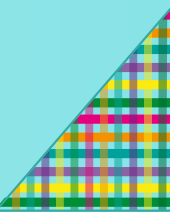


Intención del círculo: Este círculo tiene que ver con reconocer distintos roles del conflicto armado. Es decir, distintas formas de reconocernos de manera personal y colectiva; y no solamente desde los actores identificados de manera típica por su papel en el conflicto armado, como la guerrilla, el Estado, los militares, y por otra parte, nos permite reconocer otros roles que emergen del diálogo grupal. Se desarrolla en dos partes: una primera nos permite acercarnos al Informe de la Comisión de la Verdad desde las dimensiones de la responsabilidad, del daño y la dignidad de las víctimas; al mismo tiempo, nos permite enmarcar la reflexión sobre los roles del conflicto armado, que se amplía en la segunda parte del ejercicio.

En este círculo podemos entendernos tanto en la dimensión temporal del pasado en tanto reconocemos los roles del conflicto armado, como en el presente, porque nos preguntamos por el rol que estamos asumiendo y en el futuro, sobre la transición que podemos hacer personal y colectivamente en nuevos roles.



2 horas y 30 minutos



## Paso a paso

- Inicio del círculo (10 minutos)

- a) Se invita a organizarse en tres círculos. Se puede utilizar una didáctica para organizar los grupos, como por ejemplo que a la entrada se entregue a cada persona un color y vayan a los círculos que estén identificados con los colores definidos.
- b) Una vez en el círculo se invita a las personas participantes a dispo- nerse a la escucha y la comprensión.
- c) Por ello se pide frotar las palmas de las manos y llevar a los ojos, a manera de limpieza de los mismos. De nuevo se pide frotar las palmas para llevar a los oídos. Se cierra con dos o tres respiraciones profundas.

- Ver para sentir y reconocer. (20 minutos)

- a) Se presentan tres videos relacionados con las tres dimensiones del reconocimiento, a que nos invita la Comisión de la Verdad. Las siguientes algunas sugerencias:

<https://www.youtube.com/watch?v=8PXS9lKNXsc>

<https://www.youtube.com/watch?v=O-zMVMtXxl>

[https://www.youtube.com/watch?v=Kff-GV\\_qfDk](https://www.youtube.com/watch?v=Kff-GV_qfDk)

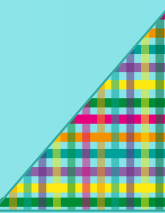
<https://www.youtube.com/watch?v=bDAnhuSJ464>

<https://www.youtube.com/watch?v=Z8IbQudzbGc> del minuto 2:12 al 5:30

[https://www.youtube.com/watch?v=jkXiG-lwbGo&ab\\_channel=Comisi%C3%B3ndelaVerdad](https://www.youtube.com/watch?v=jkXiG-lwbGo&ab_channel=Comisi%C3%B3ndelaVerdad)

[https://www.youtube.com/watch?v=P\\_2CJH1cBrA&ab\\_channel=Comisi%C3%B3ndelaVerdad](https://www.youtube.com/watch?v=P_2CJH1cBrA&ab_channel=Comisi%C3%B3ndelaVerdad)

Audio: <https://www.comisiondelaverdad.co/libia-la-mujer-paramo>







b) Una vez se presentan los videos, las personas facilitadoras recogen lo visto en los videos y hacen algunos comentarios desde las dimensiones:

- De responsabilidad, no solo de los perpetradores sino de nosotros como sociedad.
- De los daños ocasionados por el conflicto armado y sobre las afectaciones a distintas personas, grupos y sectores.
- De la necesidad de reparación a la dignidad de las víctimas.

• **Reflexión en grupos:** (30 minutos)

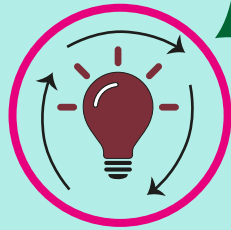
a) Se entrega a cada grupo una pregunta y se invita a reflexionar alrededor de ella de la siguiente manera:

Grupo responsabilidad: ¿Cómo se ha asumido la responsabilidad como sociedad e individualmente?

Grupo Daño: ¿Cómo han sido los impactos en lo colectivo y en lo individual?

Grupo Dignidad víctimas: ¿De qué manera se pueden dignificar las víctimas? ¿De qué manera se ha afectado la dignidad de las víctimas?

b) Socialización de la reflexión de los tres grupos: En las conclusiones, es importante visibilizar distintos actores, por ejemplo la naturaleza, como actor, como víctima y los daños ambientales, lo cual puede situar aspectos relacionados con el conflicto armado en determinados territorios. A su vez podemos identificar actores menos visibles en relación con cada una de las dimensiones, como las mujeres en su trabajo de construcción de paz frente al daño y afectaciones que han sufrido, o los empresarios en temas de la responsabilidad, etc.







- **Habitando los roles del conflicto** (45 minutos)

a) La persona facilitadora ubica el momento que se ha vivido y que aún se está en el círculo de los roles, por ello invita a vivir este segundo momento, disponiéndose a habitar distintos roles, un poco a estar en los zapatos de ese otro, que es un rol que se ha identificado en el conflicto.

Para ello se ha dispuesto el espacio para facilitar el tránsito por los distintos roles, los cuales se tienen ubicados en lugares visibles en carteles o tarjetas con los nombres de roles típicamente conocidos y al menos uno o dos que no son tan comunes.

b) Iniciar el espacio con una canción, invitando a todos y todas a estar en el círculo central escuchando la canción. Se recomienda utilizar el Cancionero de la Comisión de la Verdad.

[https://web.comisiondelaverdad.co/images/Botiquin12/12\\_Cancionero\\_de\\_la\\_verdad.pdf](https://web.comisiondelaverdad.co/images/Botiquin12/12_Cancionero_de_la_verdad.pdf)

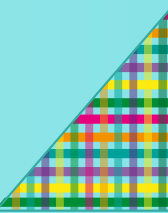
c) El equipo de facilitación presenta una explicación sencilla respecto de la forma cómo se desarrollará este momento, invitando al respeto, la libre expresión, el reconocimiento de la diversidad y modela el recorrido que se invita a hacer.

d) Se invita al grupo a organizarse en parejas y a transitar por el espacio, ubicándose en un rol. Allí cada persona intenta habitar ese rol, tomando el tiempo necesario en silencio para sentir, pensar y experimentar el rol ayudándose con las siguientes preguntas:

-¿Cómo habito o experimento este rol?

-¿Cómo lo siento, lo pienso?

-¿Cómo se expresa en mi cuerpo?





Una de las personas acompaña a la otra -y viceversa-, y le ayuda a (re)conocer e integrar mediante frases restaurativas aquellos roles que margina o evita reconocer (por ejemplo, victimario, odio, etc.).

e) Una vez han terminado un rol, pueden ir a buscar habitar otro, de tal manera que de acuerdo con el tiempo al menos puedan habitar tres roles.

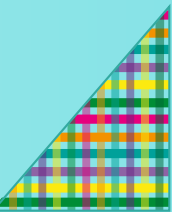
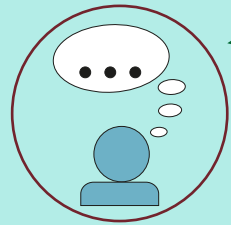
• **¿Y cuál es tu rol?** (30 minutos)

a) Una vez han terminado el grupo facilitador invita a pensar de manera personal cuál es la posición que cada uno tiene. Esto se realiza en el mismo lugar donde se encuentran.

b) Luego se hace la pregunta ¿y cuál es tu rol en el marco del conflicto armado?, pidiendo a las personas que se ubiquen en el rol en que creen han tenido en el conflicto. Si no existe el rol, se invita a proponer uno nuevo.

c) Finalmente se invita a congregarse en un círculo y visibilizar los roles emergentes que transitan hacia la paz, así como actitudes o acciones que emergen, a partir de todo lo reflexionado, escribiendo en tarjetas los roles que se proponen y colocándolos en el centro a manera de mandala.

d) El equipo facilitador recoge y promueve la reflexión sobre la experiencia de habitar los roles, los roles emergentes y las actitudes como empatizar, comprender, escuchar, reconocer, relacionadas con la experiencia de habitar un rol, con la pregunta: ¿De qué nos hemos dado cuenta?





- **Cierre del Círculo de los roles** (15 minutos)

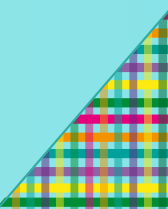
a) En el círculo se invita a recorrer mentalmente y en silencio la experiencia del círculo de roles, desde la apertura con los videos hasta el momento. Se da inicio a este momento con el objeto de sonido, por al menos uno o dos minutos.

b) Una vez terminado este tiempo, se invita a los participantes a encarnar de manera simbólica roles emergentes o actitudes que transitan hacia la paz de manera simultánea. Se da un minuto para pensarlo y luego una señal para que todas las personas lo hagan al mismo tiempo.

Para tener en cuenta:

- Como expresamos al principio de este Círculo de los roles, es muy importante integrar la reflexión sobre el diálogo o tránsito temporal entre el pasado, presente y futuro. Este círculo nos permite ver este diálogo, porque nos puede situar precisamente en estas tres temporalidades.
- Es importante seleccionar los videos teniendo en cuenta el territorio y las dimensiones.
- En cuanto a los roles, es importante visibilizar o ubicar en el salón al menos cinco roles, para que al menos el grupo pueda transitar por tres de ellos. Así mismo, es importante ubicar roles típicamente conocidos, así como roles no tan reconocidos y en todo caso reconocer otros roles identificados en el Informe Final de la CEV.

Algunos roles típicamente conocidos son: Perpetrador-Victimario, Víctima, Testigo, Colaborador-Cómplice, Defensor, Beneficiario, Mediador, Delator, que además se entienden de manera personificada. Otros roles no tan conocidos y no personificados de manera explícita como el odio, la esperanza, la indiferencia, la polarización, que tienen lugar en el conflicto armado y en las relaciones sociales.



## El Círculo de la integración

Intención del Círculo: Es un momento que permite decantar y apropiarse de manera relacional toda la experiencia personal y colectiva durante el encuentro. Es un espacio de creación que integra desde lo simbólico, lo intelectual, los sentimientos y en general la experiencia y por ello, es un espacio de creación artística. En este círculo nos situamos en la temporalidad de futuro con mayor énfasis, puesto que nos plantea pensar y sentir en términos de proyección, de transformación y transición.

Este momento tiene dos partes. Una que tiene por objetivo integrar en perspectiva de esperanza las recomendaciones del Informe "Hay futuro, si hay verdad" y la segunda cerrar todos los círculos de manera artística.

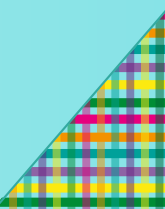


3 horas

### Paso a Paso

- Inicio del círculo

- a) Generar un ambiente de conexión colectiva a través de una didáctica de movimiento y sincronización. Para ello proponemos utilizar la metodología de danzas circulares ( [https://youtu.be/BP\\_JdQgqu1l](https://youtu.be/BP_JdQgqu1l) ), o algún movimiento de Chi kung (QiGong). Esto permite que converjan diversas espiritualidades encuerpando lo sentipensante de manera colectiva.
- b) La persona facilitadora invita a vivir esta última parte del proceso de Memorias para la vida, en diálogo con las recomendaciones del Informe de la Comisión de la Verdad e integrando todo el proceso inspirándose







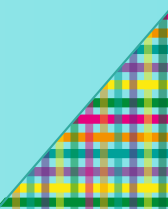
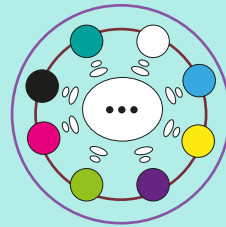
en la pregunta: ¿Cómo esta experiencia sirve en mi contexto y de cara al futuro?

- **Caminando el Informe y reconociendo las recomendaciones**

- a) Se ha ambientado el espacio con carteles con los títulos de cada uno de los capítulos del Informe Final de la CEV, y lecturas breves sobre cada uno de ellos a manera de galería.
- b) Se invita a las y los participantes a recorrer la galería en silencio.
- c) Luego se indica que se ubiquen en el cartel que a cada quien le llama la atención. Esto permitirá que se integren grupos frente a algunos carteles.
- d) Cada grupo puede leer o comentar, bajo una metodología de cuchi-cheo, lo que sabe sobre la parte del Informe que indica el cartel en el que se han ubicado.
- e) La persona facilitadora comparte datos y amplía elementos que indican cómo está constituido el Informe final de la CEV.

- **Reflexión en grupos**

- a) Una vez conformados los grupos (al menos 5 grupos), se entrega a cada grupo un Giroscopio y el listado numerado de las recomendaciones contempladas en la Declaración de la Comisión de la Verdad. Aquí se hace la aclaración sobre la estructura de recomendaciones y que se han priorizado las contempladas en la Declaración Final, por su carácter de sentido y de diálogo social.
- b) Se invita a cada grupo a hacer girar el giroscopio y hacer lectura de la recomendación que indica el giroscopio para reflexionar sobre lo siguiente:







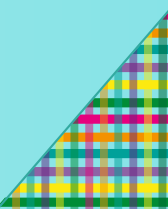
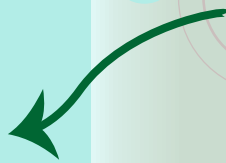
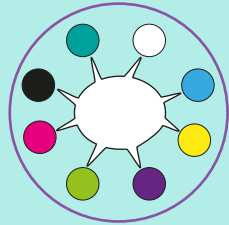
- Lo que nos dice esta recomendación. ¿Cómo se entiende?
- Así mismo sobre lo que implica de manera personal y colectiva hacia el futuro. ¿Cómo sería el escenario de futuro en clave de esperanza y transformación?

- **Cierre de la primera parte del círculo:**

- a) Luego se invita juntarse en un solo círculo para compartir especialmente la segunda pregunta: ¿Cómo sería el escenario de futuro en clave de esperanza y transformación? Y para cerrar la pregunta: ¿De qué nos hemos dado cuenta?
- b) La persona facilitadora subraya, el carácter esperanzador de las recomendaciones, en términos de rutas de transformación.
- c) Se invita a cerrar este momento con mensajes de esperanza escritos en pequeñas tarjetas y se invita a escribirlos y ponerlos en el centro en silencio.

- **Integración artística:**

- a) Se invita al grupo a entrar en el círculo de la palabra, a relajarse, cerrar los ojos, respirar profundamente -desde el abdomen- y pensar en los momentos vividos hasta ahora: los temas, los sentimientos y preguntarse ¿Cómo sería la obra artística que haría con todo lo vivido?
- b) Luego se invita a pasar a la mesa puesta en un lugar ambientado para el arte, con diversos materiales preparados, y a tomar lo que considere necesario para crear una obra artística que moldee la experiencia, los aprendizajes, los sentires, las reflexiones vividas durante el encuentro.
- c) Cada persona de manera individual y en silencio crea su obra artística mientras se ambienta con música inspiradora.





- Cierre del círculo de integración

a) Para finalizar la jornada se invita a entrar de nuevo en el círculo. Cada persona presenta su obra y la coloca en el mandala o centro que se ha venido construyendo durante el encuentro. Una vez deja su objeto en el centro, toca el instrumento.

b) Para cerrar este momento, se invita a cerrar con acto simbólico y de movimiento.

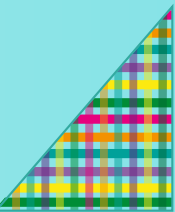
Para tener en cuenta:

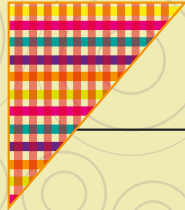
a) Preparar previamente el espacio con carteles alusivos a los 10 capítulos del informe CEV con una breve descripción de su temática, ubicados en forma de galería, así como preparar el giroscopio con los hallazgos de cada uno de los capítulos.

b) Se recomienda tener un espacio de descanso entre la primera parte del círculo de integración y la creación artística.

c) Es importante hacer una evaluación sencilla que recoja el sentir y la satisfacción del encuentro.

d) En este círculo de integración, es posible integrar dos pasos adicionales, que dependen de la intencionalidad de formar a personas que deseen multiplicar y orientar procesos de Memorias para la Vida. En este sentido, se podrá incluir un paso sobre un recorrido explicativo sobre la metodología y la presentación de la guía **Memorias para la Vida**, al finalizar el paso Recorriendo el Informe y acercándonos a las recomendaciones. Otro paso que podría incluirse es la planeación de una proyección sobre cómo se podrá multiplicar este proceso de Memorias para la Vida, por parte de las personas participantes, lo cual podría hacerse enseguida de la explicación de la guía y antes de pasar al paso de Integración artística.





# POSTRE

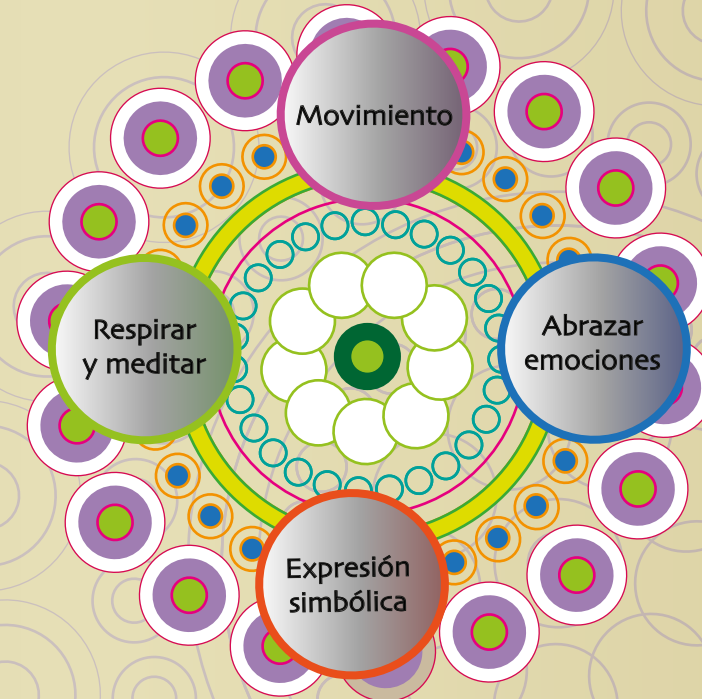


4



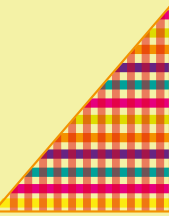
## 4. Herramientas metodológicas

### Y APOYOS COMPLEMENTARIOS



En la perspectiva de las metodologías sentipensantes y con la intención de fortalecer los momentos claves en cada uno de los círculos hemos planteado algunas herramientas para respirar y meditar, para el movimiento, para contención emocional y para expresarse desde lo simbólico.

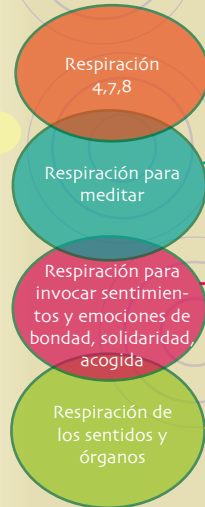
Una de las personas acompaña a la otra -y viceversa-, y le ayuda a (re)-conocer e integrar mediante frases restaurativas aquellos roles que margina o evita reconocer (por ejemplo, victimario, odio, etc.).



## • Respirar y meditar

En el desarrollo de los círculos, al abrirlos o cerrarlos, es importante desde una perspectiva sentipensante centrar la atención (aquí y ahora), cerrar el círculo o contener una situación especial. En esta perspectiva las herramientas de respiración y meditación son claves.

Hay muchos tipos de respiración enmarcados en distintas disciplinas y orientaciones filosóficas o religiosas. Hemos tomado algunos sencillos ejercicios:



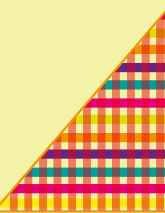
## ¿Cómo lo hacemos?

→ Consiste en inspirar durante 4 segundos, llevando el aire al abdomen, retener la respiración durante 7 segundos y exhalar durante 8 segundos. Este tipo de respiración ayuda a centrar y relajar el cuerpo.

→ Respiración para meditar Consiste en pedir que se inhale por la nariz despacio y profundamente y de la misma manera se exhale con una pequeña pausa antes de sacar el aire. Al menos hacer tres respiraciones y luego dejar que fluya normalmente, pidiendo centrar la atención en la respiración durante algunos minutos. Esta meditación se sugiere para pequeños momentos de meditación, de silenciamiento.

→ Se pide cerrar los ojos, tapan la fosa nasal izquierda con el dedo pulgar, inspirar por la fosa nasal derecha, contener, tapan la fosa nasal derecha (por la que se ha inspirado) con el dedo índice y soltar el aire por la fosa nasal izquierda que se ha tenido cerrada. Esto se hace tres veces con una fosa nasal. Luego se cambia a la otra fosa nasal. Y finalmente se hacen tres respiraciones de manera normal inspirando, conteniendo y expirando de manera pausada.

→ Podemos invitar a respirar por los ojos, por la piel, por los idos, por la nariz, por el corazón, por el ombligo, incluso por los pies. Sólo se invita a inspirar, pausar y expirar, imaginando que su corazón, ojos, o piel son la nariz. Se escogen los sentidos, para centrar, o el corazón o estómago para contener o abrazar alguna emoción.





De la misma manera existen muchos tipos de meditación. Los ejercicios de meditación que planteamos están orientados a centrarnos y recoger o integrar, el cómo nos hemos sentido, de qué nos hemos dado cuenta durante un círculo o reflexión.

## ¿Cómo lo hacemos?



Mantras

Un mantra es un sonido que se repite, puede ser una palabra, una frase, una música. El más conocido y usado de los mantras es om u om mani padme hum, el mantra de la compasión. Lo podemos usar para cerrar. Simplemente podemos invitar a cerrar los ojos, a respirar lentamente por la nariz, una vez quieto el cuerpo se indica que podemos inspirar y pronunciar OM, y se va sacando el aire a medida que se va pronunciando, tratando de estirar el aire y alargar la pronunciación del OM.

Meditación  
Tonglen

La meditación Tonglen, término que significa "dar y tomar", es muy popular en el budismo tibetano. Esta práctica se enfrenta directamente al sufrimiento, al propio y al de los demás, y a despertar la compasión de la misma manera. A través de inspiraciones y exhalaciones que nos conectan con problemáticas compartidas, el tonglen nos invita a inhalar el dolor y a exhalar la calma. La facilitadora o el facilitador van llevando la meditación, en primera persona del plural, haciendo una pequeña narración indicando el proceso de reflexión.

"respiramos inhalando lentamente en 4 segundos, contenemos en 7 y expiramos; lo volvemos a hacer: inspiramos, contenemos y expiramos; nuevamente inspiramos, contenemos y expiramos. Vamos regulando nuestra respiración de manera normal, pensamos en cómo entra el aire y circula por todo el cuerpo haciendo su parte en él; vamos a nuestro corazón, a nuestra mente, donde están las dificultades, el miedo, el dolor, inspiramos al recordarlo y expiramos entregando bondad amor, alegría, gratitud" Esto lo podemos hacer durante 6 respiraciones.

Meditación en  
Movimiento

Esta es una meditación que podemos invitar a hacer de manera sencilla y con el objetivo de cerrar y recoger un momento, o nos sirve para enmarcar una jornada general, por ejemplo al inicio de un día. Se invita a hacer un círculo, una persona modela y luego los demás repiten. Algunos ejemplos:

- Invitar a caminar como en cámara lenta, inhalando y exhalando, lo podemos hacer en círculo o caminando en cualquier dirección. El círculo ayuda a integrar el grupo, a tener en cuenta la otredad-
- Invitar a realizar uno o varios ideogramas chinos, inspirando y expirando lentamente y siempre empezando con la mano o brazo izquierdo. Cuando son dos líneas, se extienden los brazos hacia los lados y luego se juntan las manos.

## • Movimiento

Se propone tener en cuenta algunas técnicas de movimiento corporal, con el fin de activar el cuerpo, luego permanecer mucho tiempo en posiciones fijas.

### ¿Cómo lo hacemos?



#### Estiramiento

Invitar a una sencilla sesión de estiramientos sentados o parados.

- Invitar a mover la cabeza adelante y hacia atrás como si estuviera diciendo SI, de manera muy lenta (6 movimientos)
- Invitar a mover los hombros hacia adelante y hacia atrás, como si estuvieran haciendo pequeños círculos de manera muy suave y lenta.
- Invitar a hacer estiramientos oculares: primero mirando hacia arriba y hacia abajo, de izquierda a derecha, en diagonal, y en círculo, cerrar y abrir los ojos.
- Colgar el cuerpo. Invitar a levantar los brazos como queriendo tocar el techo, inspirando y luego bajar las manos a intentar tocar la punta de los pies, expirando y soltarse como si estuviera el cuerpo colgado en un gancho, sin hacer ningún tipo de tensión, permaneciendo allí como unos segundos. Luego subir suavemente como si se estuviera desenrollando la columna. Se puede tener 2 repeticiones más.

<https://www.youtube.com/watch?v=Klhmaks-sDA>

Un movimiento del arte de sanación chico llamado Gi gong.

-Maestro del corazón: El Pericardio es el más esquivo de todos los órganos. De hecho, por lo general no es considerado como tal, sino como una mera prolongación del Corazón. Por Pericardio traducimos la palabra Xinbao, literalmente envoltura del corazón o maestro del corazón. Con la mano izquierda, se va recorriendo desde la zona abdominal el centro del cuerpo hasta el pecho y luego recorriendo la parte interna del brazo hasta la mano, como si se quisiera sacar algo del cuerpo, mientras se sube al corazón se inspira y luego cuando se va recorriendo el brazo, al mismo tiempo se va expirando suavemente. Luego se hace con la otra mano, tres veces con cada mano.

<https://asiasalud.com/20-movimientos-esenciales-qigong/>

Pararse con las piernas alineadas a la cadera. Estirar los brazos de manera suave hacia arriba inspirando y bajando los brazos flexionando las rodillas, como si se fuera a hacer una sentadilla. "como si fuera a bailar balet".

#### Gi gong

#### Bailar

El baile es una buena opción para mover el cuerpo. Para ello, dependemos de la música. Buscar una melodía suave, para invitar a que las personas se muevan por el espacio, inventando su propia coreografía, que involucre movimientos de todo el cuerpo.

## • Abrazar las emociones

Dado que nuestra Guía Memorias para la Vida moviliza sentimientos y emociones al escuchar y compartir los testimonios de los participantes, o al acercarse a los testimonios que emergen del Informe “Hay Futuro, si Hay Verdad”, es importante tener en cuenta algunos elementos para contener con respeto, abrazando las emociones. Las emociones son un terreno para el que nadie se encuentra preparado. No se ha enseñado a gestionar las emociones ni saber lidiar con ellas.

### Algunos aspectos para tener en cuenta:

1. El equipo facilitador prepara condiciones de seguridad en caso de que se presente una crisis difícil de manejar.
2. Frente a la expresión de sentimientos, como llanto, narración entrecortada, dar el silencio para que la persona se tranquilice.
3. Si se considera necesario por ejemplo abrazar a la persona es importante preguntar si considera que necesita un abrazo. Normalmente lo mejor es algo más sutil, como unos golpecitos en el hombro o en la espalda que den una excusa para acercarse y que si el otro quiere se puede convertir en un abrazo, porque la otra persona da el paso y no se impone este.
4. Es muy importante la escucha activa por parte de todas las personas que están en el círculo. Si alguien está cuchicheando o está desatento, se guarda silencio. Evitar llamar la atención, quizás es mejor tener acordada una señal, en caso de algo que se presente.
5. Si hay oportunidad o se considera necesario entregar algunos elementos a las personas para acoger sus emociones en otros momentos.



## Emoción

Diario de emociones:  
Identificando emociones

Masajear el corazón y las manos

## ¿Cómo lo hacemos?

Invitar a las personas a llevar una libreta en la que puedan registrar sus emociones frente a determinadas situaciones. ¿Qué se siente? ¿Cómo se siente en el cuerpo? ¿Cómo lo puedo manejar? Identificar las emociones significa tomar plena conciencia de cada una de ellas, pues cuando las reconoces, es más sencillo planear las acciones necesarias para superarlas. Es importante valorar las expresiones de sentimientos y emociones como algo natural, que es posible gestionar y abrazar, y no reprimirlas.  
Emociones claves:

**Miedo:** El miedo es la emoción más antigua, pues gracias a ella se ha conseguido la supervivencia de la especie. Es un estímulo aversivo que conlleva una activación muy elevada e incita la evitación y el escape de las situaciones amenazantes.

**Tristeza:** La tristeza es el estado emocional que nos hace sentir afligidos ante una circunstancia particular y está acompañada de decaimiento y falta de energía.

**Alegría:** La alegría es un sentimiento grato que se manifiesta con diferentes signos externos.

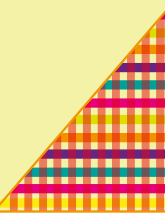
**Ira:** La ira es una sensación de indignación causada por una situación o una persona que puede expresarse de muchas formas, tanto físicas como verbales.

**Asco:** El asco es la sensación desagradable producida por algo que causa repulsión, su función es mantenernos alejados de alimentos venenosos o que puedan dañarnos.  
**Sorpresa:** Reacción a un evento o suceso que nos causa asombro y está fuera de lo cotidiano.

Un ejercicio que podemos hacer juntos de manera individual:

-Poner el dedo del corazón en el centro del pecho y hacer un masaje suave en las dos direcciones, nueve veces cada una.

-Tomar las manos y masajear cada dedo empezando por el dedo meñique de la mano izquierda, invitando a pensar en lo que significa abrazar, consentirse.



## • Expresión simbólica

Se considera importante incluir metodologías que permitan integrar de manera simbólica y artística las reflexiones, nociones y aprendizajes. Los ejercicios que se proponen están en el marco del teatro en varias de sus expresiones como el teatro del oprimido, teatro participativo y otros.



### ¿Cómo lo hacemos?

Encuerpando la palabra

-Invitar a las personas a hacer una lista de palabras de acuerdo con el tema que se está tratando. Por ejemplo este ejercicio se puede utilizar para cerrar el círculo de los roles.  
-El o la facilitadora enuncia una palabra y las personas participantes hacen una escultura que exprese el significado a cada palabra que se dice.

-Se invita a las personas a hacer una fila, cuidando que todas las personas en fila queden de frente, se invita a que cada persona piense una palabra que exprese el aprendizaje, cómo se va del encuentro o reflexión que le ha suscitado el círculo. Y luego se pide que actúen la palabra en silencio, mientras se desplazan en cuatro pasos hacia el frente y cuando terminen los pasos, gritan una oración que incluya la palabra actuada.

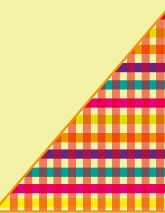
Conversando la palabra

Este ejercicio es útil para hacer síntesis de reflexiones de cada círculo o como final del encuentro. Se invita a organizarse en grupos de 6 personas aproximadamente para representar una polifonía.

Los mandalas humanos

Este también es un ejercicio de síntesis o de cierre para expresar los aprendizajes, las nociones y expresiones desde lo que nos hemos dado cuenta. Se trata de:

-Invitar a organizarse en grupos de 6 personas como mínimo.  
-Invitarles a crear un mandala humano que exprese ideas, nociones, síntesis y de lo que nos hemos dado cuenta, así como ideas o sentimientos con los que nos vamos.





## ANEXO 1 – Lectura

### ¿Cuáles son los principales aprendizajes y reflexiones que nos ha dejado la práctica de escucha?<sup>8</sup>

La escucha se ha convertido en nuestra razón de ser como entidad y la entendemos en sí misma como una manera de vivir.

La escucha ha sido, en este camino, una labor consciente y no el ejercicio técnico definido por una guía o un formulario que espera recoger información cualitativa y cuantitativa de lo que es la guerra y el dolor.

Ha sido una motivación, un reto, un modo de hacer las cosas, una forma de comenzar, la hoja de ruta para decidir, y en todo caso, la puesta en práctica de esa travesía crítica y amorosa por reconocer en el otro y la otra la capacidad de una interlocución legítima y dignificante.

Escuchando, entramos al mundo de los grises y de los matices; mejor, en el mundo de los prismas de colores invertidos, en el que las verdades planas empezaron a tambalear, quizá porque la historia misma no es lineal. Pareciera ser una madeja con nudos y de diferentes texturas que nos envuelve y nos enreda en eso que es vivir.

Las historias que escuchamos, que no se ceñían al mandato, a los trece puntos a investigar, que no conocían de los núcleos de investigación o de las metodologías de diálogo social, se nos abrieron por completo y nos vimos confundidas, desbordadas y asombradas. Hoy me pregunto si nuestro pasmo se debía a no saber qué hacer con la cantidad de información que estábamos recibiendo, o, justamente, porque empezábamos ahí a entender la magnitud de nuestra tarea y a tener certeza de la necesidad que tiene este país de ser escuchado y que guarda en silencio.

8. Apartes del texto elaborado por Alejandra Pérez, Coordinadora territorial Meta de la Comisión de la Verdad, a propósito de un evento interno realizado en octubre de 2021 sobre el impacto de la escucha en la Comisión y en sus funcionarios y como un homenaje al Comisionado Alfredo Molano Bravo (q.e.p.d.).



Cada uno de los testimonios e historias vivas a las que se nos permitió acercarnos es una experiencia, un juego de sentirse, olores, imágenes evocadas por el recuerdo, paisajes que no conocemos, épocas que no vivimos, amores que no disfrutamos, dolores que no alcanzamos a imaginar pero que nos conmovieron profundamente, quizá porque estuvimos allí queriendo entender y ver con esos ojos con los que el pasado se nos presentó como la herramienta de trabajo para aportar a contar aquello que como sociedad tenemos impregnado en las venas y esperamos no repetir.

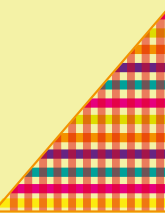
En los territorios, procuramos revivir en cada paso esta frase con la que Alfredo Molano nos animó a comenzar: "que la Comisión debía pasar por dónde la guerra lo hizo", y así lo hicimos.

Una vez podíamos sentarnos a conversar, desaparecían las guías y formularios de la escena, y se ambientaban los momentos con cafés dulces con panela, una que otra risa, llanto, un mandato en la cabeza y quizás en el fondo la imagen y recuerdo vivo de Alfredo que se nos repite como mantra: que lo nacional no se coma lo territorial, que lo cuantitativo no se coma lo cualitativo y que lo coyuntural no se engulla lo histórico.

Aquí entendimos que poder ver a los ojos es una forma de escuchar. Que dedicar tiempo sincero a una persona es una forma de amar, de reconocer y de dignificar.

Que de pronto lo que nos ha faltado como Nación, además de escucharnos, es dedicarnos tiempo. Escuchar es por sí mismo un acto reparador en un mundo de afanes, metas y estadísticas.

Y cuando empezamos a encontrar que ese tiempo dedicado fue suficiente para entender qué sucedió en la guerra y cómo le sucedió a esa persona o a ese grupo, eso que tanto duele, hemos entendido que el derecho a la verdad



tiene una dimensión profunda en la que poco nos concentramos como sociedad, y es el derecho que tenemos a que la historia incluya todas las voces, que aquello que ha sido "verdad" se construya también con nuestra versión de lo que nos pasó. Andando y escuchando hemos entendido que es también el derecho a contar.

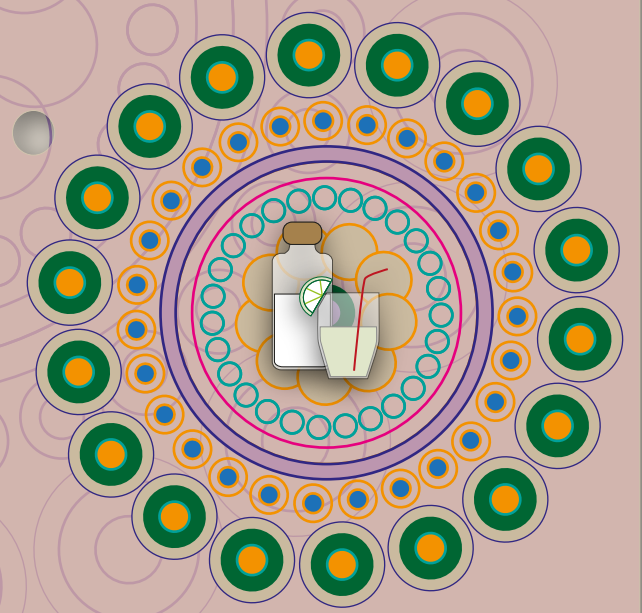
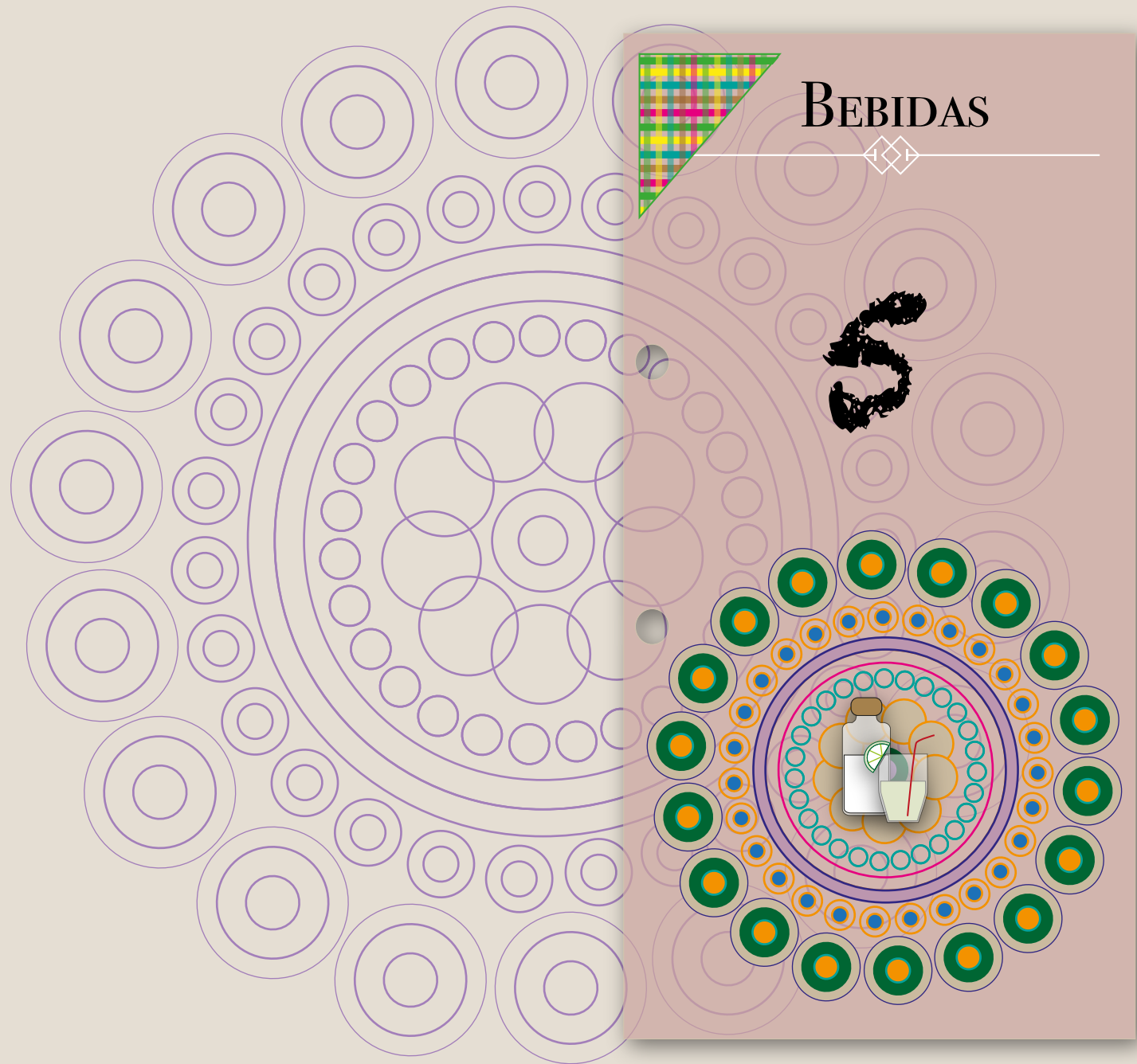
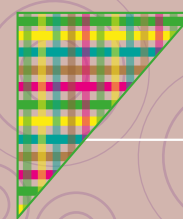
Han sido 4 años en los que aprendemos cada día una forma nueva de hacer la misma pregunta, y en cada respuesta hemos repasado aquellos matices y formas intrincadas como las montañas mismas. Ha sido una experiencia en la que tenemos que ver y sentir a quién está contando como protagonista, es su vida la que está allí, a la orden de nuestra curiosidad; y eso solo ha sido posible por una confianza que antecede al encuentro, o que en ocasiones se construye cuando, en frente, no hay otro que el ser humano que de forma respetuosa, humilde y comprensiva está allí para escuchar sin juzgamientos, prejuicios ni reclamos.

Ni escuchar ni contar es una acción aséptica, no es un acto estéril que nos debe despojar de humanidad para convertirlo en legítimo o correcto. Todo lo contrario, está marcado por las emociones, las sensaciones, lo visceral, y no por esto ser parcial o sesgado. Simplemente es un acto de humanidad.

Serán muchas las reflexiones que no puedo traer a este momento que sé que todos tenemos en nuestros corazones y diarios de campo, pero quisiera decir que, así como para entender y comprender debíamos pasar por dónde la guerra pasó, para que no se repita debemos volver a recorrer esos caminos, hoy con la tarea de contar. Seguramente si aprendemos a escuchar, seremos escuchados.

Confiamos que Alfredo estaría ansioso de conocer el resultado de todo este proceso, no por ser un exquisito producto terminado, sino porque con él se abren nuevas trochas para andar.

# BEBIDAS



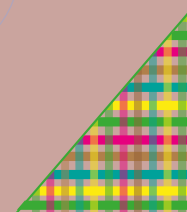


## 5. Agradecimientos

Este documento **Memorias para la Vida** Guía metodológica: Talleres Experienciales de Memoria y Verdad fue elaborado en el marco de la sinergia realizada entre la Alianza de Iniciativas de Formación Ciudadana para la Paz y la Reconciliación y el Centro de Investigación por la Paz Gernika Gogoratuz del País Vasco, gracias al apoyo del Gobierno de Gran Bretaña, la Agencia Española de Cooperación Internacional para el Desarrollo (AECID), la Organización Internacional para las Migraciones (OIM) y la Corporación Opción Legal. Los insumos para su elaboración fueron generados en el Laboratorio Taller para la construcción de metodologías de verdad y memoria adaptadas al contexto colombiano, propuestas inspiradas en las iniciativas “MemoriaLab” y “Afaloste” para la construcción social de la memoria en el País Vasco, organizado por La Paz Querida, Fundación Escuelas de Paz y las organizaciones que componen la Alianza en colaboración con Gernika Gogoratuz. El evento se llevó a cabo en la Casa de la Paz, Subachoque, del 24 al 26 de agosto de 2022. Los y las participantes al evento brindaron su generosa colaboración, aportando a la adaptación al contexto colombiano desde su experiencia personal e institucional. Agradecemos su participación en el evento y los aportes que quedaron plasmados en este documento.

La sistematización y escritura final de esta importante Guía fue realizada por Luisa Fernanda González Moreno e Iñigo Retolaza Eguren. Agradecemos a María Oianguren Idígoras, directora de Gernika Gogoratuz su co - facilitación el taller y los importantes aportes para la reflexión y la construcción metodológica.

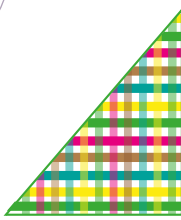
Este documento se presenta como una metodología que permite abordar en forma diferenciada los hallazgos y la narrativa histórica del Informe Final de la Comisión de la Verdad para profundizar en la reflexión sobre lo sucedido y las propuestas y recomendaciones de no repetición, con énfasis en el papel de cada colombiano y colombiana desde las ciudadanías diversas, las comunidades y la sociedad civil organizada.





Lugares donde se han  
realizado talleres

-----



# Bibliografía

Lederach J.P., 2005. La imaginación moral. El arte y el alma de la construcción de la paz, Gernika: Gernika Gogoratuz (edición en castellano)

Mindell, A. (1992). The Leader as Martial Artist: An Introduction to Deep Democracy. San Francisco: Harper San Francisco.

Retolaza I., Oianguren M., Momoito I., Salazar R., 2020, Afaloste. Convivencia al pil-pil. Laboratorio gastronómico social. Bilbao: Eskubidez

Retolaza I., 2022, 'Memorialab. Dialogue, memory, and social healing in the Basque Country' en Handbook on Participatory Research and Inquiry. London: Sage Publications.

## **Webgrafía**

<https://www.comisiondelaverdad.co/>

<https://www.comisiondelaverdad.co/pedagogia>

<https://www.comisiondelaverdad.co/buscar?query=cancionero>

<https://www.comisiondelaverdad.co/buscar?query=Hallazgos>