



## UNIDAD DOS

# Módulo Memoria Histórica

*Este módulo sobre la memoria se desarrolló en el marco del proyecto: "La Vida que Tejemos, Cuerpos Memoriosos para Construir la Paz" Corpomanigua, 2020*

*Todos los recuerdos comienzan y terminan en el cuerpo*



# La Memoria

*Los buenos recuerdos o los recuerdos completos, se construyen y rememoran en colectivo*

*Recuperar la memoria política de nuestra sociedad, es un imperativo ético que nos permitirá restablecer mejores presentes y quizás uno futuros más llevaderos en medio de un capitalismo que impone la muerte y la violencia como paradigma de la existencia humana.*

*Rememorar buenos recuerdos nos permitirá construir sociedades reconciliadas con la vida, comunidades vitales que dejarán de cargar con la ansiedad y la angustia de la sombra de un pasado que le grita al oído y que les perturba el diario vivir.*

*Es necesario escuchar ese pasado para hacer las paces con él, para poder caminar con la sensación de tener la espalda liviana.*

*Lo mejor de todo, es que los recuerdos de los otros completan los propios recuerdos, y nos hacen caer en la cuenta de nuestros olvidos.*

*La memoria está ligada a todo: al tiempo, al territorio, al amor, a las pasiones; incluso al olvido. La memoria no es homogénea, sino que se devela extraordinariamente de acuerdo con nuestros estados de ánimo*

*Si recordar es vivir, olvidar es morir.*

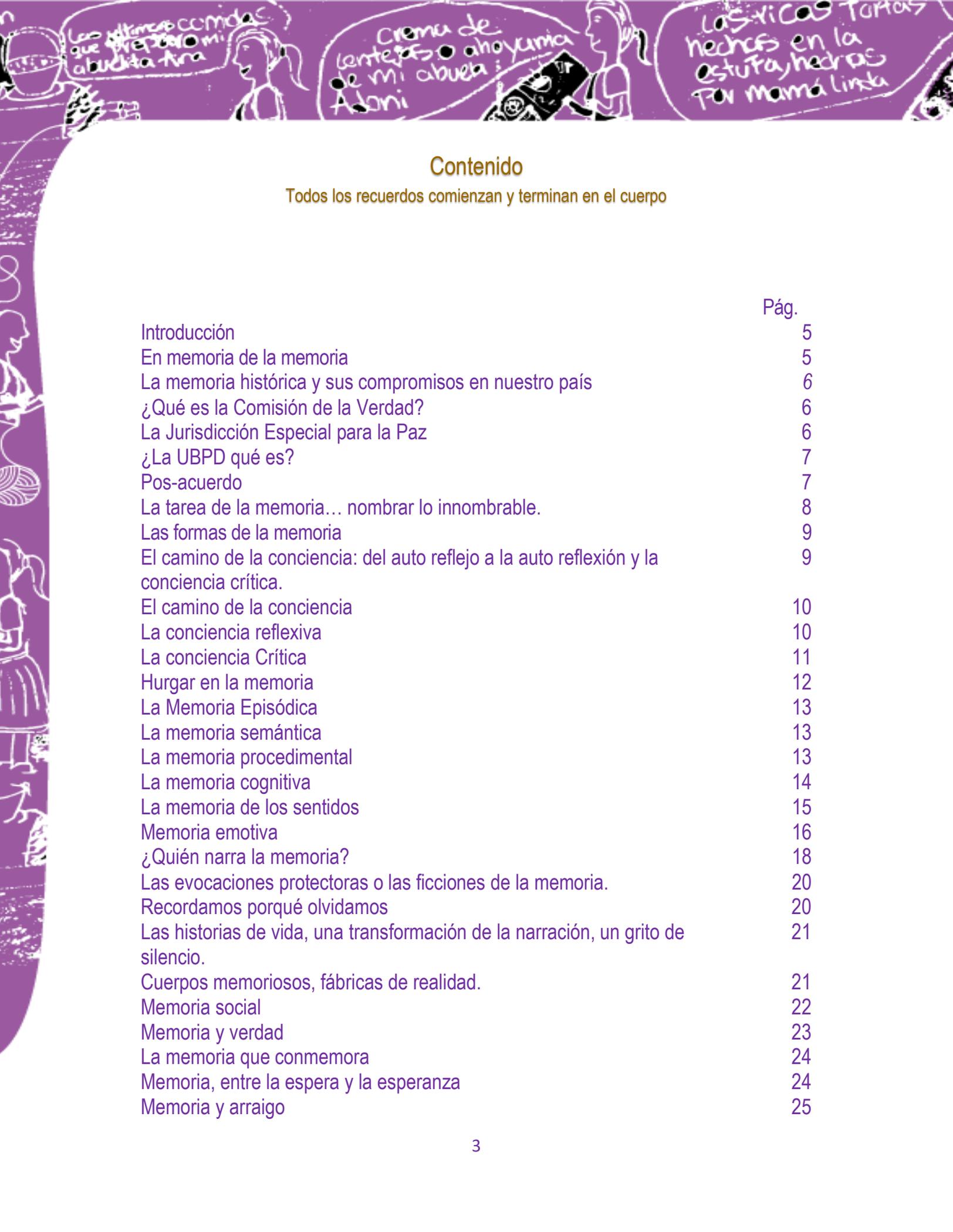
*La Memoria Histórica es compromiso ético con los perdedores, con los vencidos, con los que no alcanzaron a levantar la voz, para que algunos destellos del pasado puedan ser liberados en este presente y convertirse en esperanza.*

*Hurgar en la memoria es un reto histórico, es una provocación intelectual, tiene impulso político y es ante todo un desafío artístico.*

*La Memoria Histórica, un buen propósito para volver a los grandes relatos*

*Recurrir a la memoria, un acto subversivo y emancipador.*

*Encontrar la verdad, el gran desafío.*



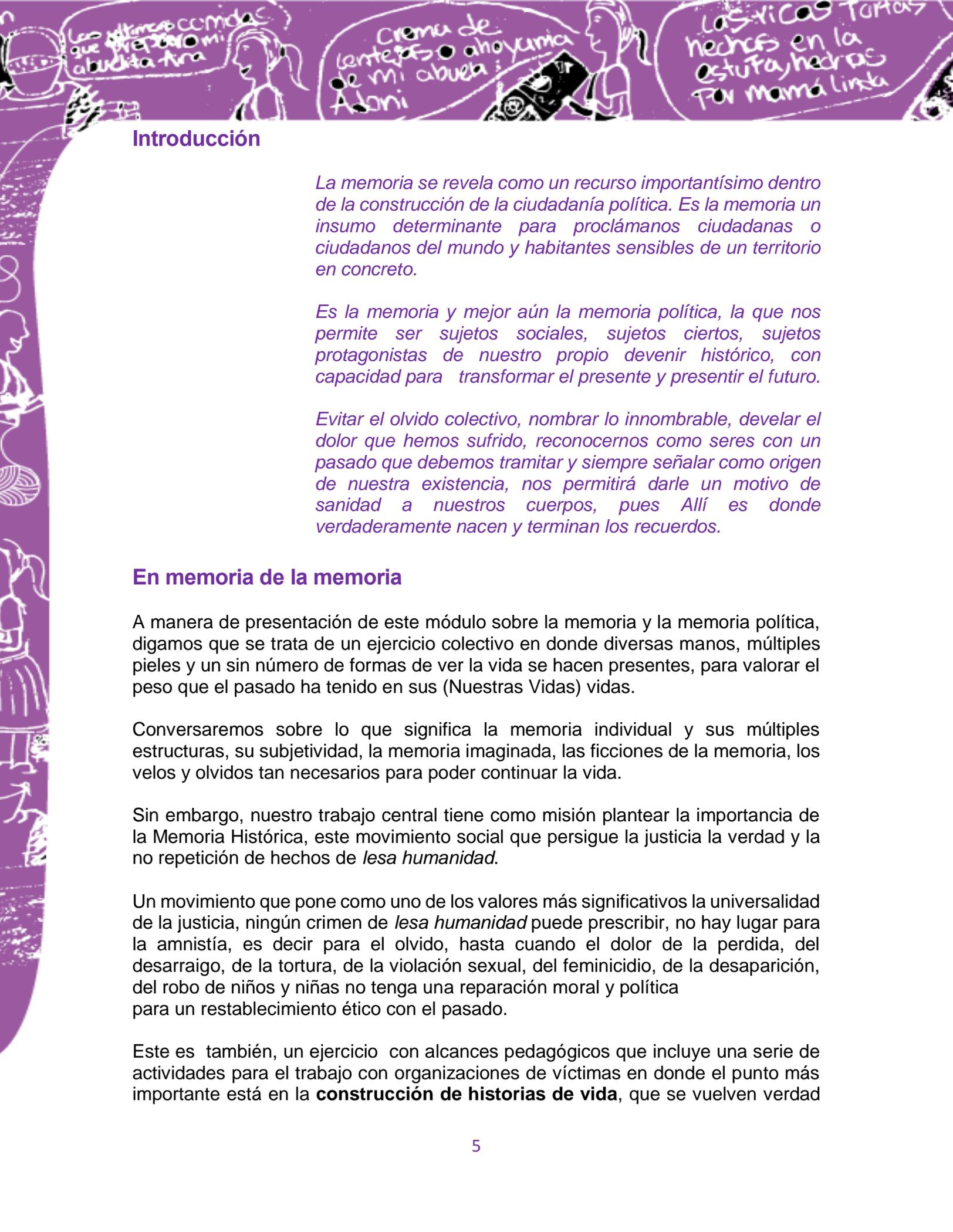
## Contenido

Todos los recuerdos comienzan y terminan en el cuerpo

	Pág.
Introducción	5
En memoria de la memoria	5
La memoria histórica y sus compromisos en nuestro país	6
¿Qué es la Comisión de la Verdad?	6
La Jurisdicción Especial para la Paz	6
¿La UBPD qué es?	7
Pos-acuerdo	7
La tarea de la memoria... nombrar lo innombrable.	8
Las formas de la memoria	9
El camino de la conciencia: del auto reflejo a la auto reflexión y la conciencia crítica.	9
El camino de la conciencia	10
La conciencia reflexiva	10
La conciencia Crítica	11
Hurgar en la memoria	12
La Memoria Episódica	13
La memoria semántica	13
La memoria procedimental	13
La memoria cognitiva	14
La memoria de los sentidos	15
Memoria emotiva	16
¿Quién narra la memoria?	18
Las evocaciones protectoras o las ficciones de la memoria.	20
Recordamos porqué olvidamos	20
Las historias de vida, una transformación de la narración, un grito de silencio.	21
Cuerpos memoriosos, fábricas de realidad.	21
Memoria social	22
Memoria y verdad	23
La memoria que conmemora	24
Memoria, entre la espera y la esperanza	24
Memoria y arraigo	25



Memoria Crítica	26
Memorabilia	26
Arte y memoria	27
La fotografía y la memoria	29
SESIÓN 1 Yo, en clave de memoria	32
SESIÓN 2 Memoria individual	34
SESION 3 ¿Quién soy?, ¿Cómo soy?	37
SESION 4 Narrativas	43
SESION 5 Tambores ancestrales para mujeres sobrevivientes del conflicto	46
SESION 6 Cocinar para sanar	48
SESION 7 Expresando sentimientos a través de los sentidos	51
SESIÓN 8 Las evocaciones protectoras o las ficciones de la memoria	54
SESION 9 La fotografía en mi historia	56
<i>Bibliografía</i>	61



## Introducción

*La memoria se revela como un recurso importantísimo dentro de la construcción de la ciudadanía política. Es la memoria un insumo determinante para proclámanos ciudadanas o ciudadanos del mundo y habitantes sensibles de un territorio en concreto.*

*Es la memoria y mejor aún la memoria política, la que nos permite ser sujetos sociales, sujetos ciertos, sujetos protagonistas de nuestro propio devenir histórico, con capacidad para transformar el presente y presentir el futuro.*

*Evitar el olvido colectivo, nombrar lo innombrable, develar el dolor que hemos sufrido, reconocernos como seres con un pasado que debemos tramitar y siempre señalar como origen de nuestra existencia, nos permitirá darle un motivo de sanidad a nuestros cuerpos, pues Allí es donde verdaderamente nacen y terminan los recuerdos.*

## En memoria de la memoria

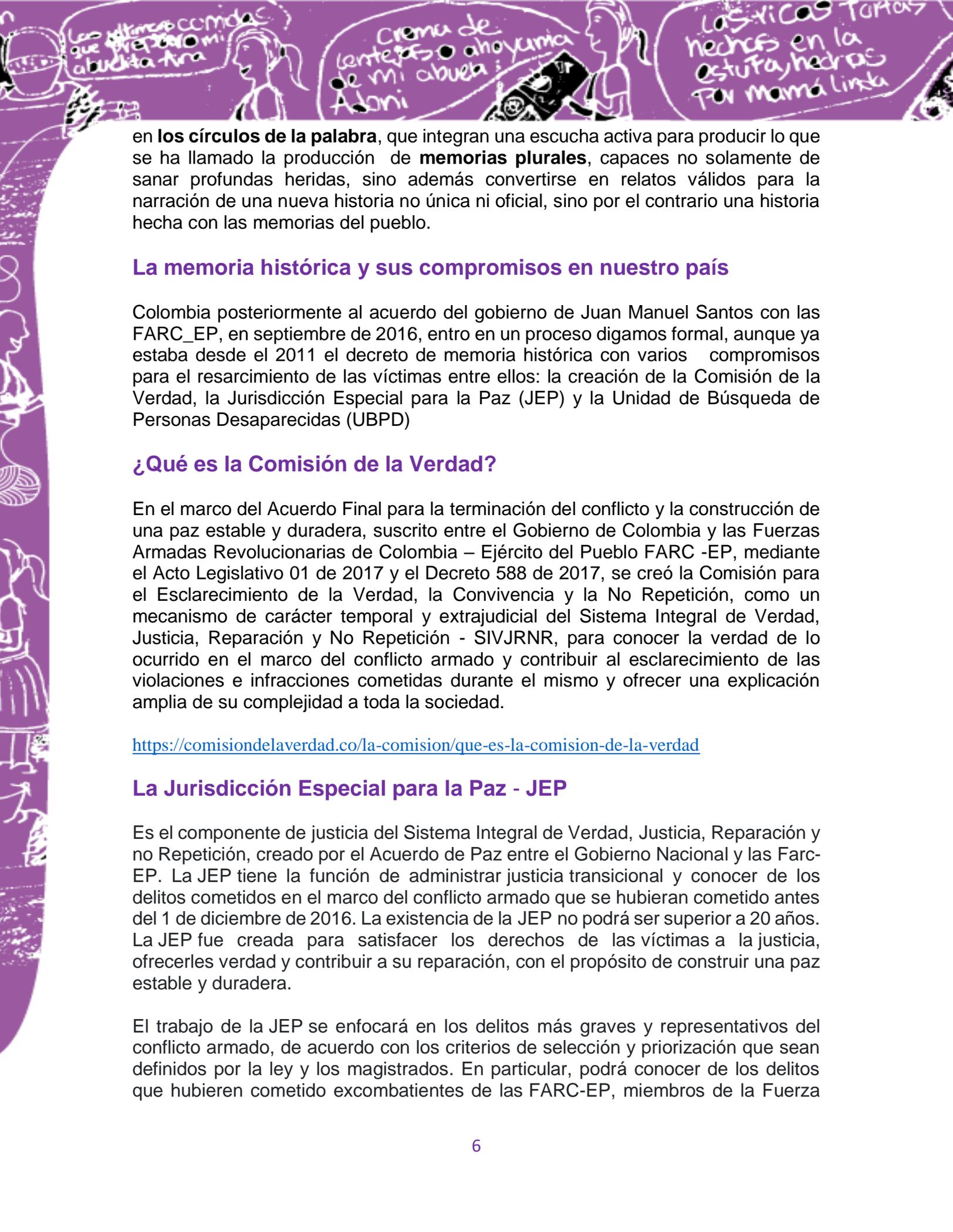
A manera de presentación de este módulo sobre la memoria y la memoria política, digamos que se trata de un ejercicio colectivo en donde diversas manos, múltiples pieles y un sin número de formas de ver la vida se hacen presentes, para valorar el peso que el pasado ha tenido en sus (Nuestras Vidas) vidas.

Conversaremos sobre lo que significa la memoria individual y sus múltiples estructuras, su subjetividad, la memoria imaginada, las ficciones de la memoria, los velos y olvidos tan necesarios para poder continuar la vida.

Sin embargo, nuestro trabajo central tiene como misión plantear la importancia de la Memoria Histórica, este movimiento social que persigue la justicia la verdad y la no repetición de hechos de *lesa humanidad*.

Un movimiento que pone como uno de los valores más significativos la universalidad de la justicia, ningún crimen de *lesa humanidad* puede prescribir, no hay lugar para la amnistía, es decir para el olvido, hasta cuando el dolor de la pérdida, del desarraigo, de la tortura, de la violación sexual, del feminicidio, de la desaparición, del robo de niños y niñas no tenga una reparación moral y política para un restablecimiento ético con el pasado.

Este es también, un ejercicio con alcances pedagógicos que incluye una serie de actividades para el trabajo con organizaciones de víctimas en donde el punto más importante está en la **construcción de historias de vida**, que se vuelven verdad



en **los círculos de la palabra**, que integran una escucha activa para producir lo que se ha llamado la producción de **memorias plurales**, capaces no solamente de sanar profundas heridas, sino además convertirse en relatos válidos para la narración de una nueva historia no única ni oficial, sino por el contrario una historia hecha con las memorias del pueblo.

## La memoria histórica y sus compromisos en nuestro país

Colombia posteriormente al acuerdo del gobierno de Juan Manuel Santos con las FARC\_EP, en septiembre de 2016, entro en un proceso digamos formal, aunque ya estaba desde el 2011 el decreto de memoria histórica con varios compromisos para el resarcimiento de las víctimas entre ellos: la creación de la Comisión de la Verdad, la Jurisdicción Especial para la Paz (JEP) y la Unidad de Búsqueda de Personas Desaparecidas (UBPD)

### ¿Qué es la Comisión de la Verdad?

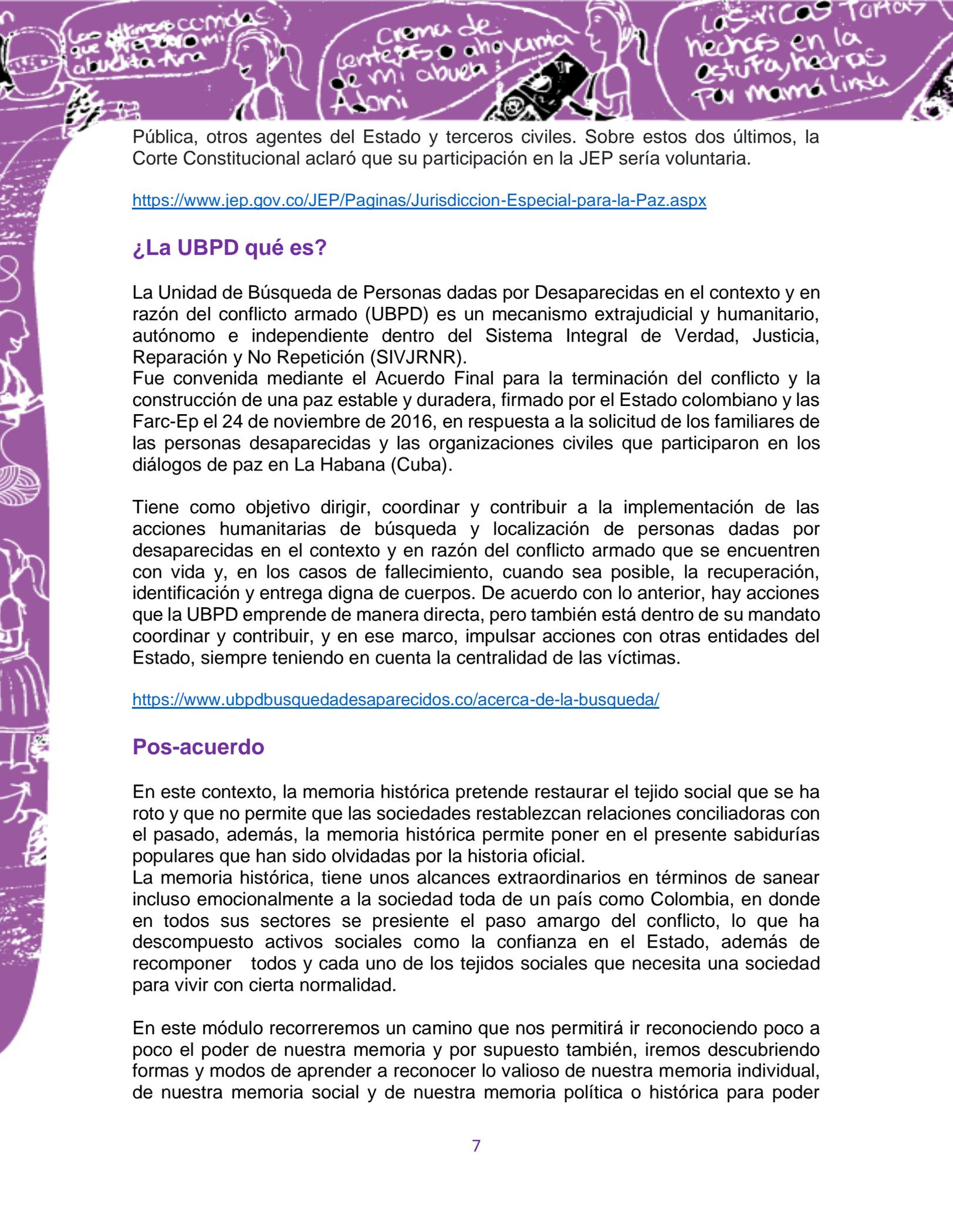
En el marco del Acuerdo Final para la terminación del conflicto y la construcción de una paz estable y duradera, suscrito entre el Gobierno de Colombia y las Fuerzas Armadas Revolucionarias de Colombia – Ejército del Pueblo FARC -EP, mediante el Acto Legislativo 01 de 2017 y el Decreto 588 de 2017, se creó la Comisión para el Esclarecimiento de la Verdad, la Convivencia y la No Repetición, como un mecanismo de carácter temporal y extrajudicial del Sistema Integral de Verdad, Justicia, Reparación y No Repetición - SIVJRNR, para conocer la verdad de lo ocurrido en el marco del conflicto armado y contribuir al esclarecimiento de las violaciones e infracciones cometidas durante el mismo y ofrecer una explicación amplia de su complejidad a toda la sociedad.

<https://comisiondelaverdad.co/la-comision/que-es-la-comision-de-la-verdad>

### La Jurisdicción Especial para la Paz - JEP

Es el componente de justicia del Sistema Integral de Verdad, Justicia, Reparación y no Repetición, creado por el Acuerdo de Paz entre el Gobierno Nacional y las Farc-EP. La JEP tiene la función de administrar justicia transicional y conocer de los delitos cometidos en el marco del conflicto armado que se hubieran cometido antes del 1 de diciembre de 2016. La existencia de la JEP no podrá ser superior a 20 años. La JEP fue creada para satisfacer los derechos de las víctimas a la justicia, ofrecerles verdad y contribuir a su reparación, con el propósito de construir una paz estable y duradera.

El trabajo de la JEP se enfocará en los delitos más graves y representativos del conflicto armado, de acuerdo con los criterios de selección y priorización que sean definidos por la ley y los magistrados. En particular, podrá conocer de los delitos que hubieren cometido excombatientes de las FARC-EP, miembros de la Fuerza



Pública, otros agentes del Estado y terceros civiles. Sobre estos dos últimos, la Corte Constitucional aclaró que su participación en la JEP sería voluntaria.

<https://www.jep.gov.co/JEP/Paginas/Jurisdiccion-Especial-para-la-Paz.aspx>

## ¿La UBPD qué es?

La Unidad de Búsqueda de Personas dadas por Desaparecidas en el contexto y en razón del conflicto armado (UBPD) es un mecanismo extrajudicial y humanitario, autónomo e independiente dentro del Sistema Integral de Verdad, Justicia, Reparación y No Repetición (SIVJRNR).

Fue convenida mediante el Acuerdo Final para la terminación del conflicto y la construcción de una paz estable y duradera, firmado por el Estado colombiano y las Farc-Ep el 24 de noviembre de 2016, en respuesta a la solicitud de los familiares de las personas desaparecidas y las organizaciones civiles que participaron en los diálogos de paz en La Habana (Cuba).

Tiene como objetivo dirigir, coordinar y contribuir a la implementación de las acciones humanitarias de búsqueda y localización de personas dadas por desaparecidas en el contexto y en razón del conflicto armado que se encuentren con vida y, en los casos de fallecimiento, cuando sea posible, la recuperación, identificación y entrega digna de cuerpos. De acuerdo con lo anterior, hay acciones que la UBPD emprende de manera directa, pero también está dentro de su mandato coordinar y contribuir, y en ese marco, impulsar acciones con otras entidades del Estado, siempre teniendo en cuenta la centralidad de las víctimas.

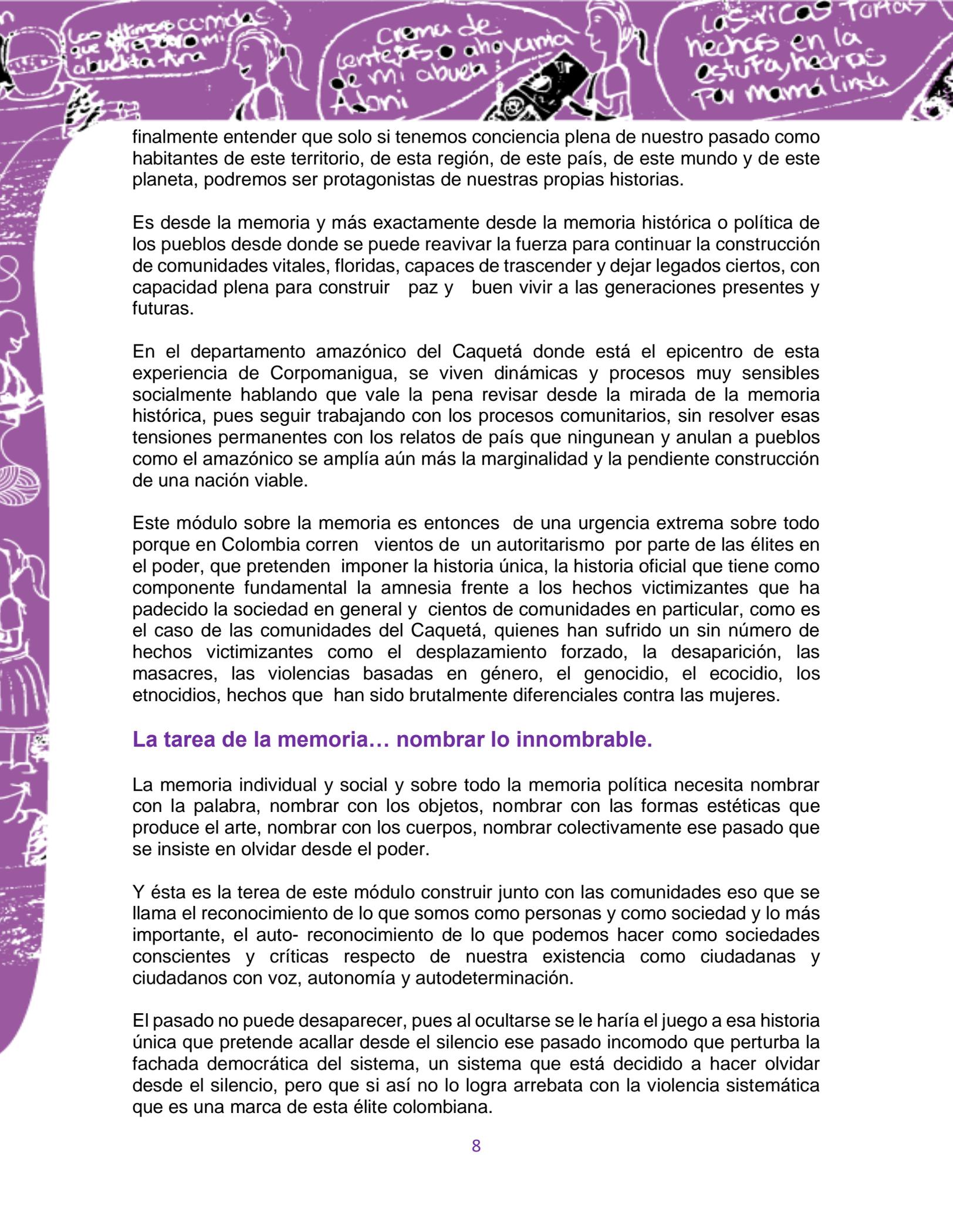
<https://www.ubpdbusquedadesaparecidos.co/acerca-de-la-busqueda/>

## Pos-acuerdo

En este contexto, la memoria histórica pretende restaurar el tejido social que se ha roto y que no permite que las sociedades restablezcan relaciones conciliadoras con el pasado, además, la memoria histórica permite poner en el presente sabidurías populares que han sido olvidadas por la historia oficial.

La memoria histórica, tiene unos alcances extraordinarios en términos de sanear incluso emocionalmente a la sociedad toda de un país como Colombia, en donde en todos sus sectores se presiente el paso amargo del conflicto, lo que ha descompuesto activos sociales como la confianza en el Estado, además de recomponer todos y cada uno de los tejidos sociales que necesita una sociedad para vivir con cierta normalidad.

En este módulo recorreremos un camino que nos permitirá ir reconociendo poco a poco el poder de nuestra memoria y por supuesto también, iremos descubriendo formas y modos de aprender a reconocer lo valioso de nuestra memoria individual, de nuestra memoria social y de nuestra memoria política o histórica para poder



finalmente entender que solo si tenemos conciencia plena de nuestro pasado como habitantes de este territorio, de esta región, de este país, de este mundo y de este planeta, podremos ser protagonistas de nuestras propias historias.

Es desde la memoria y más exactamente desde la memoria histórica o política de los pueblos desde donde se puede reavivar la fuerza para continuar la construcción de comunidades vitales, floridas, capaces de trascender y dejar legados ciertos, con capacidad plena para construir paz y buen vivir a las generaciones presentes y futuras.

En el departamento amazónico del Caquetá donde está el epicentro de esta experiencia de Corpomanigua, se viven dinámicas y procesos muy sensibles socialmente hablando que vale la pena revisar desde la mirada de la memoria histórica, pues seguir trabajando con los procesos comunitarios, sin resolver esas tensiones permanentes con los relatos de país que ningunean y anulan a pueblos como el amazónico se amplía aún más la marginalidad y la pendiente construcción de una nación viable.

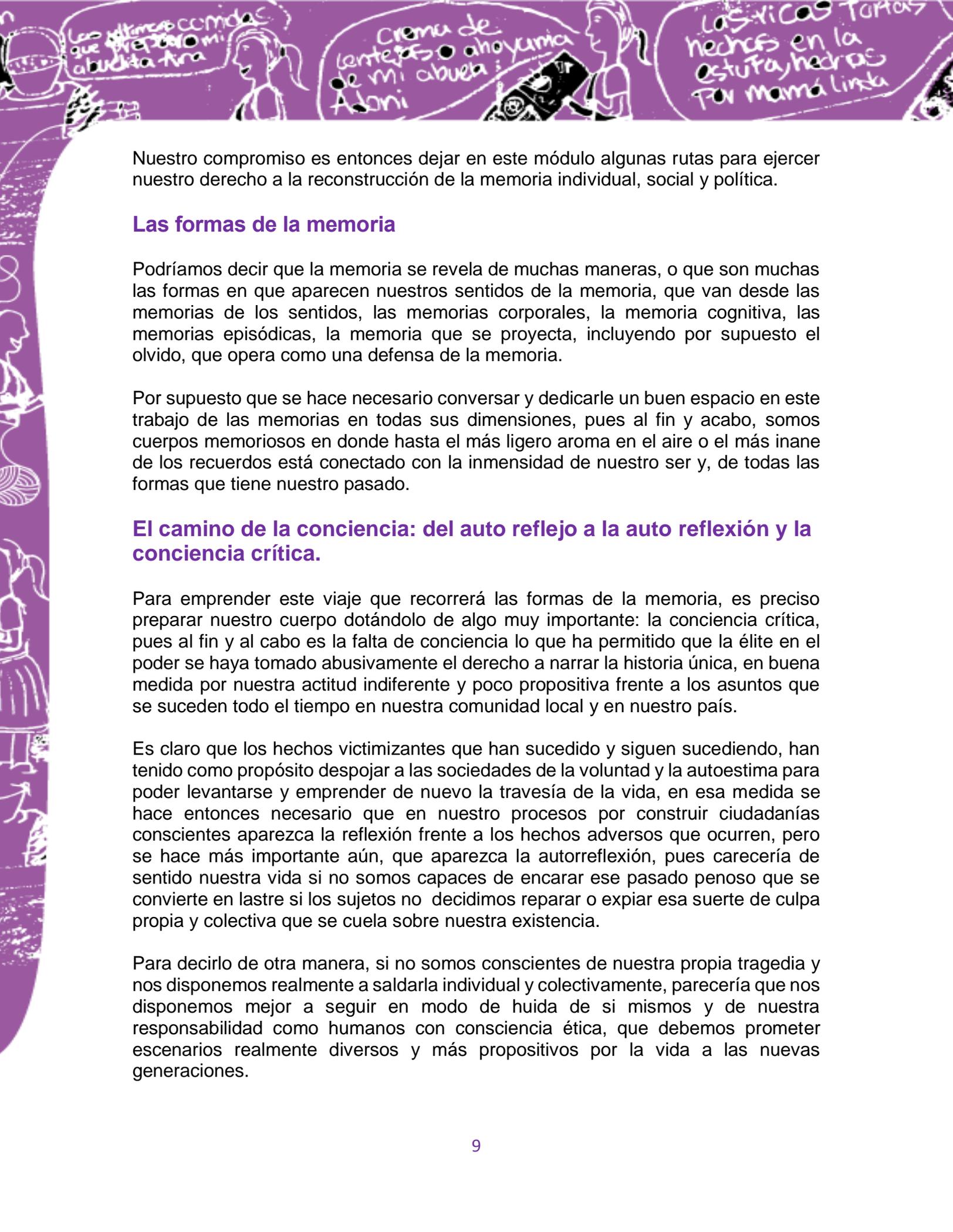
Este módulo sobre la memoria es entonces de una urgencia extrema sobre todo porque en Colombia corren vientos de un autoritarismo por parte de las élites en el poder, que pretenden imponer la historia única, la historia oficial que tiene como componente fundamental la amnesia frente a los hechos victimizantes que ha padecido la sociedad en general y cientos de comunidades en particular, como es el caso de las comunidades del Caquetá, quienes han sufrido un sin número de hechos victimizantes como el desplazamiento forzado, la desaparición, las masacres, las violencias basadas en género, el genocidio, el ecocidio, los etnocidios, hechos que han sido brutalmente diferenciales contra las mujeres.

### **La tarea de la memoria... nombrar lo innombrable.**

La memoria individual y social y sobre todo la memoria política necesita nombrar con la palabra, nombrar con los objetos, nombrar con las formas estéticas que produce el arte, nombrar con los cuerpos, nombrar colectivamente ese pasado que se insiste en olvidar desde el poder.

Y ésta es la tarea de este módulo construir junto con las comunidades eso que se llama el reconocimiento de lo que somos como personas y como sociedad y lo más importante, el auto-reconocimiento de lo que podemos hacer como sociedades conscientes y críticas respecto de nuestra existencia como ciudadanas y ciudadanos con voz, autonomía y autodeterminación.

El pasado no puede desaparecer, pues al ocultarse se le haría el juego a esa historia única que pretende acallar desde el silencio ese pasado incomodo que perturba la fachada democrática del sistema, un sistema que está decidido a hacer olvidar desde el silencio, pero que si así no lo logra arrebatada con la violencia sistemática que es una marca de esta élite colombiana.



Nuestro compromiso es entonces dejar en este módulo algunas rutas para ejercer nuestro derecho a la reconstrucción de la memoria individual, social y política.

## Las formas de la memoria

Podríamos decir que la memoria se revela de muchas maneras, o que son muchas las formas en que aparecen nuestros sentidos de la memoria, que van desde las memorias de los sentidos, las memorias corporales, la memoria cognitiva, las memorias episódicas, la memoria que se proyecta, incluyendo por supuesto el olvido, que opera como una defensa de la memoria.

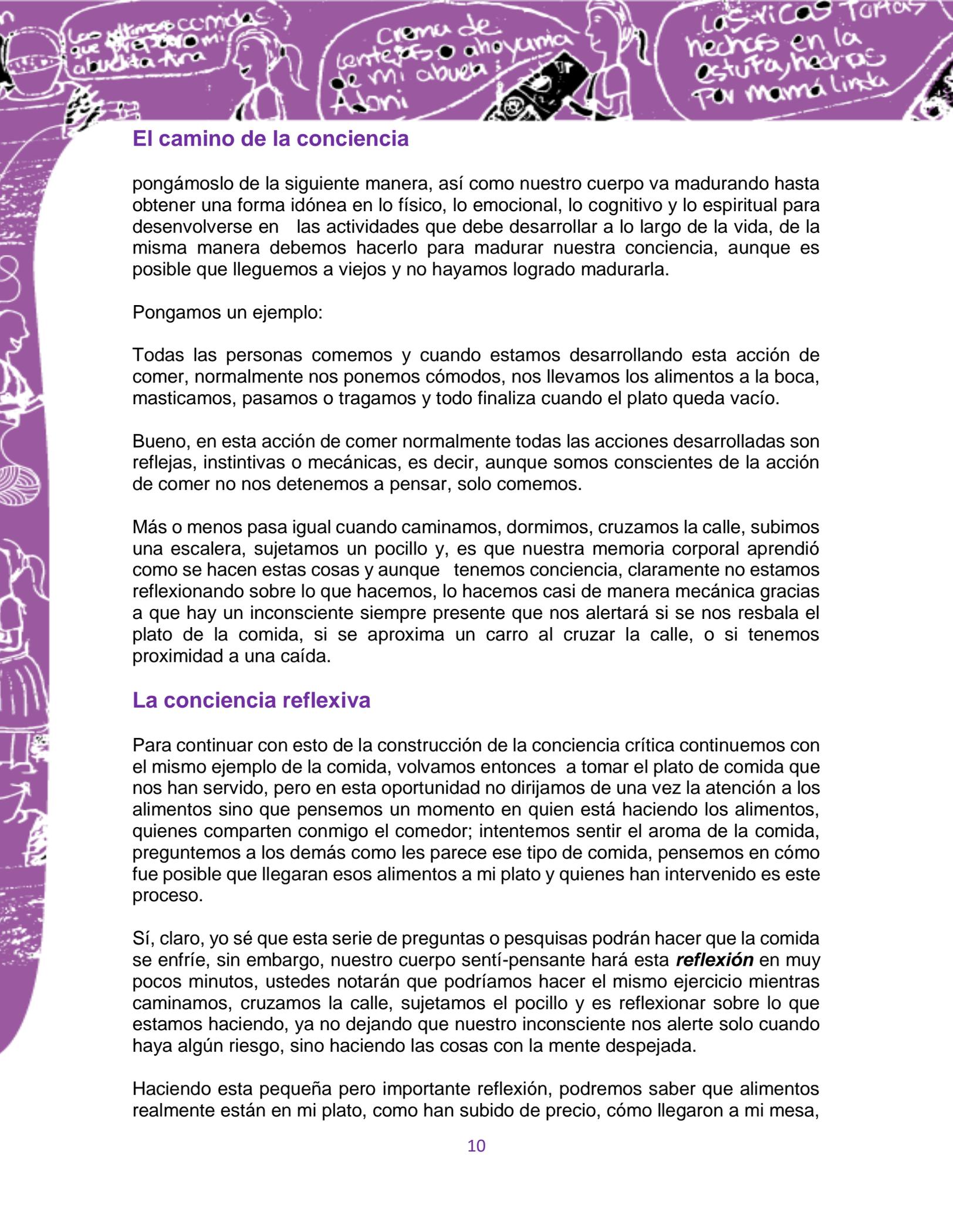
Por supuesto que se hace necesario conversar y dedicarle un buen espacio en este trabajo de las memorias en todas sus dimensiones, pues al fin y acabo, somos cuerpos memoriosos en donde hasta el más ligero aroma en el aire o el más inane de los recuerdos está conectado con la inmensidad de nuestro ser y, de todas las formas que tiene nuestro pasado.

## El camino de la conciencia: del auto reflejo a la auto reflexión y la conciencia crítica.

Para emprender este viaje que recorrerá las formas de la memoria, es preciso preparar nuestro cuerpo dotándolo de algo muy importante: la conciencia crítica, pues al fin y al cabo es la falta de conciencia lo que ha permitido que la élite en el poder se haya tomado abusivamente el derecho a narrar la historia única, en buena medida por nuestra actitud indiferente y poco propositiva frente a los asuntos que se suceden todo el tiempo en nuestra comunidad local y en nuestro país.

Es claro que los hechos victimizantes que han sucedido y siguen sucediendo, han tenido como propósito despojar a las sociedades de la voluntad y la autoestima para poder levantarse y emprender de nuevo la travesía de la vida, en esa medida se hace entonces necesario que en nuestro procesos por construir ciudadanías conscientes aparezca la reflexión frente a los hechos adversos que ocurren, pero se hace más importante aún, que aparezca la autorreflexión, pues carecería de sentido nuestra vida si no somos capaces de encarar ese pasado penoso que se convierte en lastre si los sujetos no decidimos reparar o expiar esa suerte de culpa propia y colectiva que se cuelga sobre nuestra existencia.

Para decirlo de otra manera, si no somos conscientes de nuestra propia tragedia y nos disponemos realmente a saldarla individual y colectivamente, parecería que nos disponemos mejor a seguir en modo de huida de si mismos y de nuestra responsabilidad como humanos con consciencia ética, que debemos prometer escenarios realmente diversos y más propositivos por la vida a las nuevas generaciones.



## El camino de la conciencia

pongámoslo de la siguiente manera, así como nuestro cuerpo va madurando hasta obtener una forma idónea en lo físico, lo emocional, lo cognitivo y lo espiritual para desenvolverse en las actividades que debe desarrollar a lo largo de la vida, de la misma manera debemos hacerlo para madurar nuestra conciencia, aunque es posible que lleguemos a viejos y no hayamos logrado madurarla.

Pongamos un ejemplo:

Todas las personas comemos y cuando estamos desarrollando esta acción de comer, normalmente nos ponemos cómodos, nos llevamos los alimentos a la boca, masticamos, pasamos o tragamos y todo finaliza cuando el plato queda vacío.

Bueno, en esta acción de comer normalmente todas las acciones desarrolladas son reflejas, instintivas o mecánicas, es decir, aunque somos conscientes de la acción de comer no nos detenemos a pensar, solo comemos.

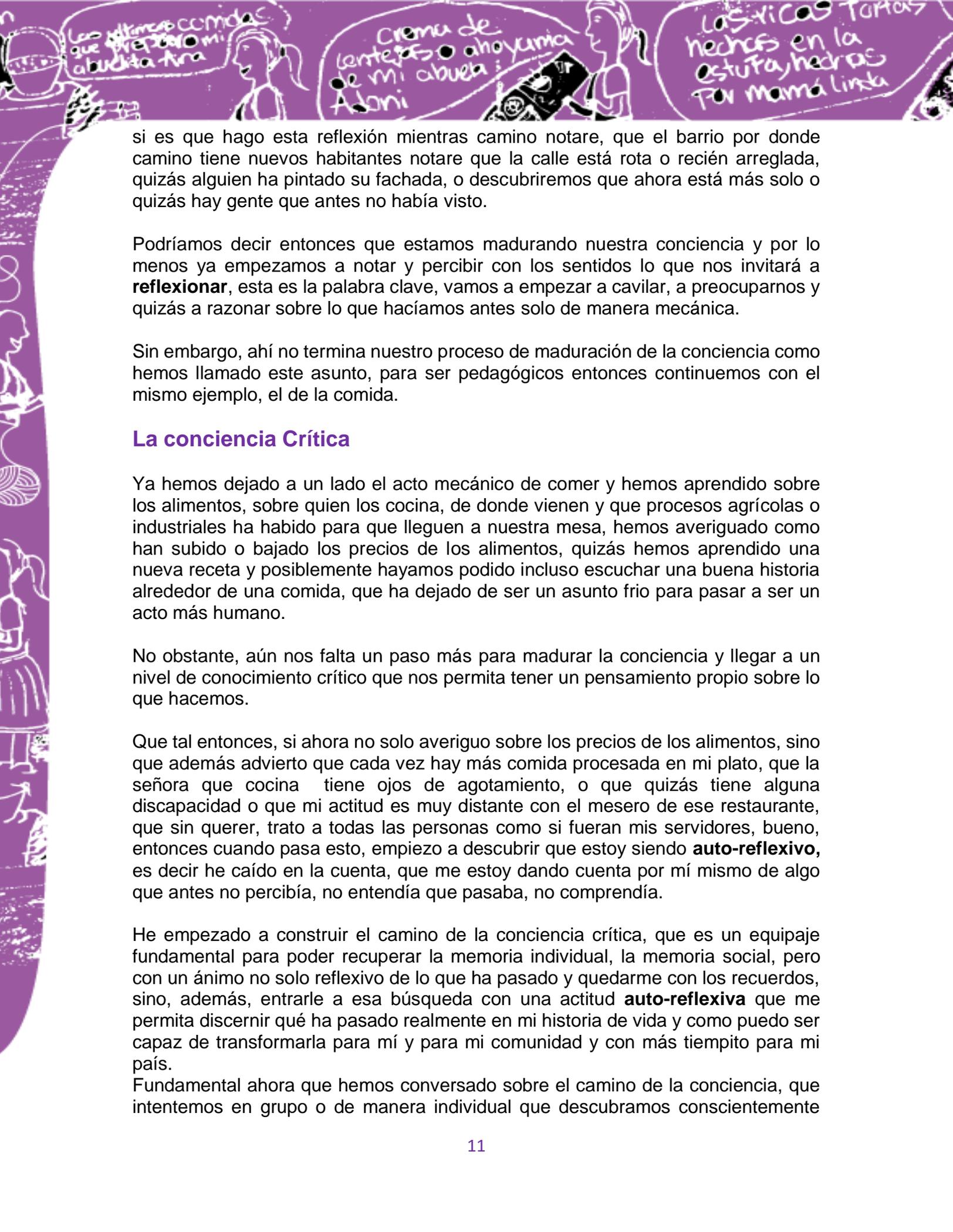
Más o menos pasa igual cuando caminamos, dormimos, cruzamos la calle, subimos una escalera, sujetamos un pocillo y, es que nuestra memoria corporal aprendió como se hacen estas cosas y aunque tenemos conciencia, claramente no estamos reflexionando sobre lo que hacemos, lo hacemos casi de manera mecánica gracias a que hay un inconsciente siempre presente que nos alertará si se nos resbala el plato de la comida, si se aproxima un carro al cruzar la calle, o si tenemos proximidad a una caída.

## La conciencia reflexiva

Para continuar con esto de la construcción de la conciencia crítica continuemos con el mismo ejemplo de la comida, volvamos entonces a tomar el plato de comida que nos han servido, pero en esta oportunidad no dirijamos de una vez la atención a los alimentos sino que pensemos un momento en quien está haciendo los alimentos, quienes comparten conmigo el comedor; intentemos sentir el aroma de la comida, preguntemos a los demás como les parece ese tipo de comida, pensemos en cómo fue posible que llegaran esos alimentos a mi plato y quienes han intervenido es este proceso.

Sí, claro, yo sé que esta serie de preguntas o pesquisas podrán hacer que la comida se enfríe, sin embargo, nuestro cuerpo sentí-pensante hará esta **reflexión** en muy pocos minutos, ustedes notarán que podríamos hacer el mismo ejercicio mientras caminamos, cruzamos la calle, sujetamos el pocillo y es reflexionar sobre lo que estamos haciendo, ya no dejando que nuestro inconsciente nos alerte solo cuando haya algún riesgo, sino haciendo las cosas con la mente despejada.

Haciendo esta pequeña pero importante reflexión, podremos saber que alimentos realmente están en mi plato, como han subido de precio, cómo llegaron a mi mesa,



si es que hago esta reflexión mientras camino notare, que el barrio por donde camino tiene nuevos habitantes notare que la calle está rota o recién arreglada, quizás alguien ha pintado su fachada, o descubriremos que ahora está más solo o quizás hay gente que antes no había visto.

Podríamos decir entonces que estamos madurando nuestra conciencia y por lo menos ya empezamos a notar y percibir con los sentidos lo que nos invitará a **reflexionar**, esta es la palabra clave, vamos a empezar a cavilar, a preocuparnos y quizás a razonar sobre lo que hacíamos antes solo de manera mecánica.

Sin embargo, ahí no termina nuestro proceso de maduración de la conciencia como hemos llamado este asunto, para ser pedagógicos entonces continuemos con el mismo ejemplo, el de la comida.

## La conciencia Crítica

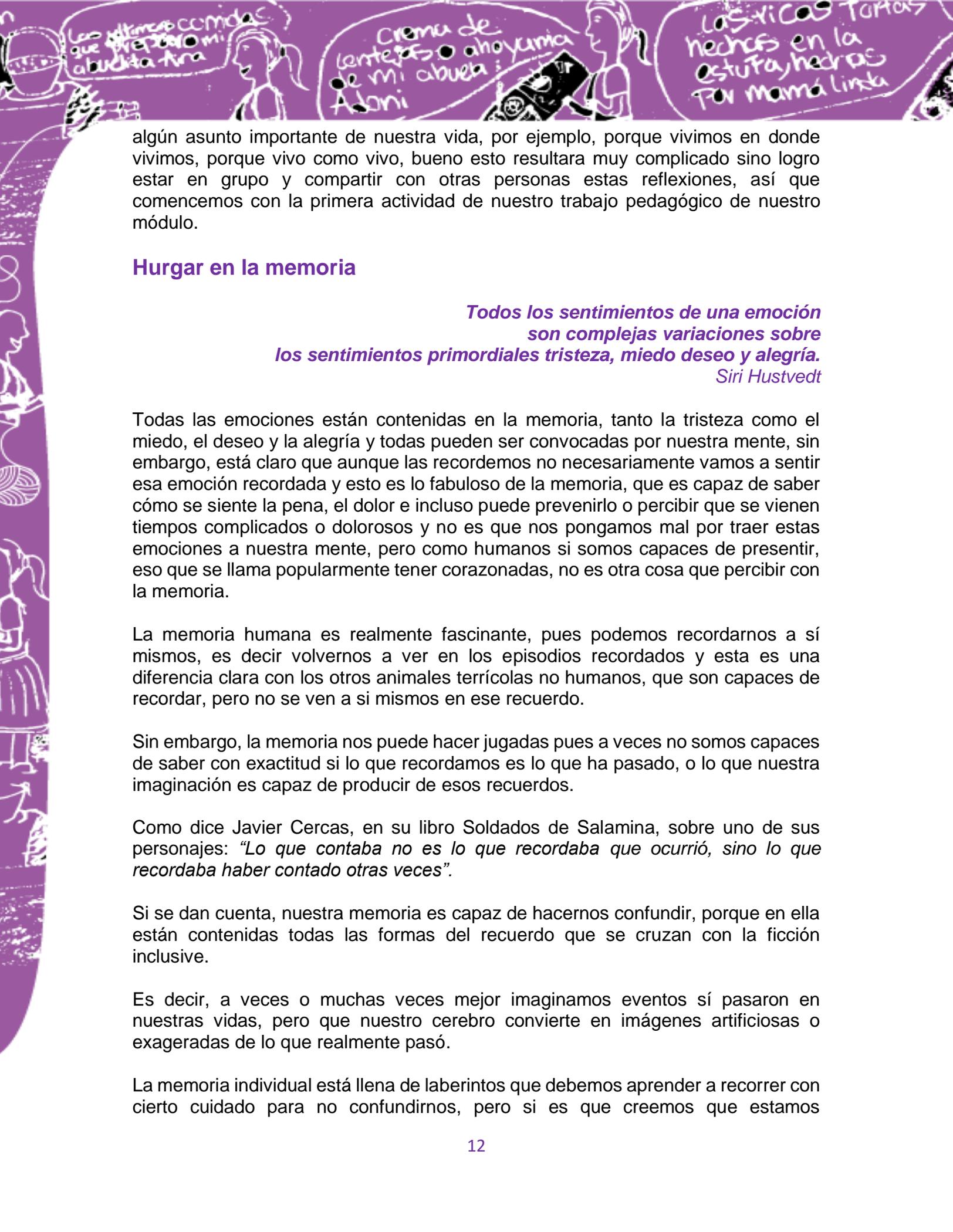
Ya hemos dejado a un lado el acto mecánico de comer y hemos aprendido sobre los alimentos, sobre quien los cocina, de donde vienen y que procesos agrícolas o industriales ha habido para que lleguen a nuestra mesa, hemos averiguado como han subido o bajado los precios de los alimentos, quizás hemos aprendido una nueva receta y posiblemente hayamos podido incluso escuchar una buena historia alrededor de una comida, que ha dejado de ser un asunto frio para pasar a ser un acto más humano.

No obstante, aún nos falta un paso más para madurar la conciencia y llegar a un nivel de conocimiento crítico que nos permita tener un pensamiento propio sobre lo que hacemos.

Que tal entonces, si ahora no solo averiguo sobre los precios de los alimentos, sino que además advierto que cada vez hay más comida procesada en mi plato, que la señora que cocina tiene ojos de agotamiento, o que quizás tiene alguna discapacidad o que mi actitud es muy distante con el mesero de ese restaurante, que sin querer, trato a todas las personas como si fueran mis servidores, bueno, entonces cuando pasa esto, empiezo a descubrir que estoy siendo **auto-reflexivo**, es decir he caído en la cuenta, que me estoy dando cuenta por mí mismo de algo que antes no percibía, no entendía que pasaba, no comprendía.

He empezado a construir el camino de la conciencia crítica, que es un equipaje fundamental para poder recuperar la memoria individual, la memoria social, pero con un ánimo no solo reflexivo de lo que ha pasado y quedarme con los recuerdos, sino, además, entrarle a esa búsqueda con una actitud **auto-reflexiva** que me permita discernir qué ha pasado realmente en mi historia de vida y como puedo ser capaz de transformarla para mí y para mi comunidad y con más tiempo para mi país.

Fundamental ahora que hemos conversado sobre el camino de la conciencia, que intentemos en grupo o de manera individual que descubramos conscientemente



algún asunto importante de nuestra vida, por ejemplo, porque vivimos en donde vivimos, porque vivo como vivo, bueno esto resultara muy complicado sino logro estar en grupo y compartir con otras personas estas reflexiones, así que comencemos con la primera actividad de nuestro trabajo pedagógico de nuestro módulo.

## Hurgar en la memoria

*Todos los sentimientos de una emoción son complejas variaciones sobre los sentimientos primordiales tristeza, miedo deseo y alegría.*  
Siri Hustvedt

Todas las emociones están contenidas en la memoria, tanto la tristeza como el miedo, el deseo y la alegría y todas pueden ser convocadas por nuestra mente, sin embargo, está claro que aunque las recordemos no necesariamente vamos a sentir esa emoción recordada y esto es lo fabuloso de la memoria, que es capaz de saber cómo se siente la pena, el dolor e incluso puede prevenirlo o percibir que se vienen tiempos complicados o dolorosos y no es que nos pongamos mal por traer estas emociones a nuestra mente, pero como humanos si somos capaces de presentir, eso que se llama popularmente tener corazonadas, no es otra cosa que percibir con la memoria.

La memoria humana es realmente fascinante, pues podemos recordarnos a sí mismos, es decir volvernos a ver en los episodios recordados y esta es una diferencia clara con los otros animales terrícolas no humanos, que son capaces de recordar, pero no se ven a sí mismos en ese recuerdo.

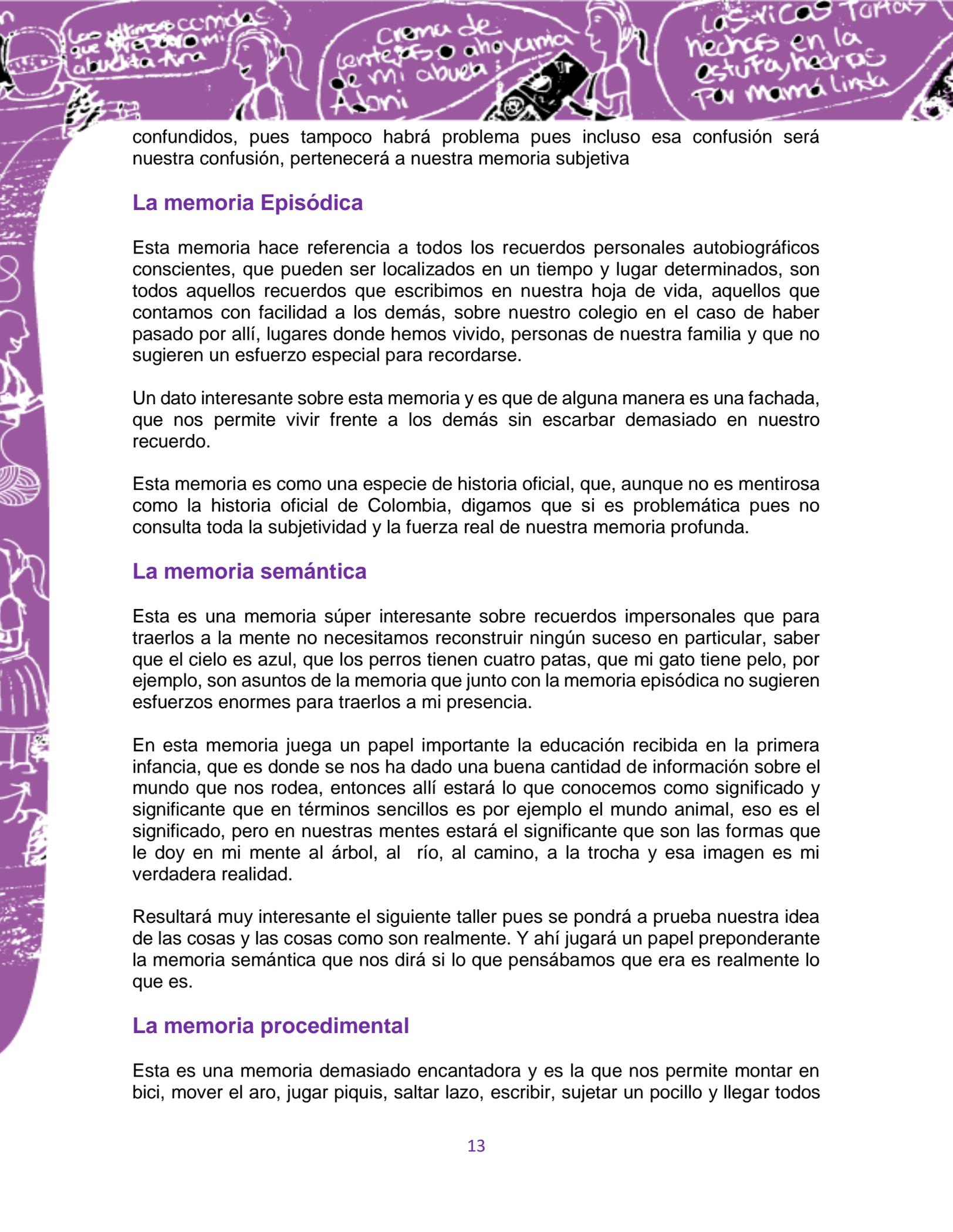
Sin embargo, la memoria nos puede hacer jugadas pues a veces no somos capaces de saber con exactitud si lo que recordamos es lo que ha pasado, o lo que nuestra imaginación es capaz de producir de esos recuerdos.

Como dice Javier Cercas, en su libro Soldados de Salamina, sobre uno de sus personajes: *“Lo que contaba no es lo que recordaba que ocurrió, sino lo que recordaba haber contado otras veces”*.

Si se dan cuenta, nuestra memoria es capaz de hacernos confundir, porque en ella están contenidas todas las formas del recuerdo que se cruzan con la ficción inclusive.

Es decir, a veces o muchas veces mejor imaginamos eventos sí pasaron en nuestras vidas, pero que nuestro cerebro convierte en imágenes artificiosas o exageradas de lo que realmente pasó.

La memoria individual está llena de laberintos que debemos aprender a recorrer con cierto cuidado para no confundirnos, pero si es que creemos que estamos



confundidos, pues tampoco habrá problema pues incluso esa confusión será nuestra confusión, pertenecerá a nuestra memoria subjetiva

## La memoria Episódica

Esta memoria hace referencia a todos los recuerdos personales autobiográficos conscientes, que pueden ser localizados en un tiempo y lugar determinados, son todos aquellos recuerdos que escribimos en nuestra hoja de vida, aquellos que contamos con facilidad a los demás, sobre nuestro colegio en el caso de haber pasado por allí, lugares donde hemos vivido, personas de nuestra familia y que no sugieren un esfuerzo especial para recordarse.

Un dato interesante sobre esta memoria y es que de alguna manera es una fachada, que nos permite vivir frente a los demás sin escarbar demasiado en nuestro recuerdo.

Esta memoria es como una especie de historia oficial, que, aunque no es mentirosa como la historia oficial de Colombia, digamos que si es problemática pues no consulta toda la subjetividad y la fuerza real de nuestra memoria profunda.

## La memoria semántica

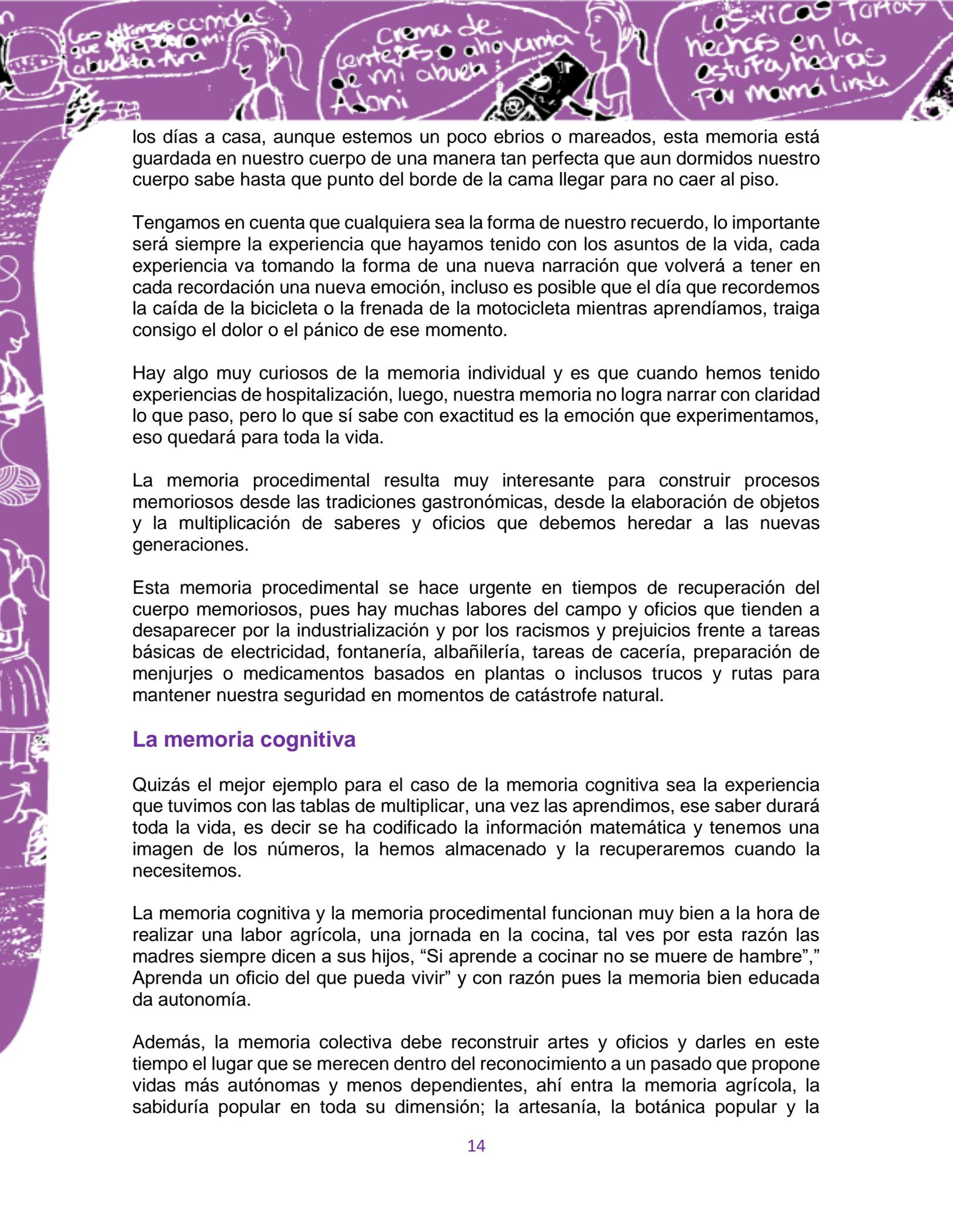
Esta es una memoria súper interesante sobre recuerdos impersonales que para traerlos a la mente no necesitamos reconstruir ningún suceso en particular, saber que el cielo es azul, que los perros tienen cuatro patas, que mi gato tiene pelo, por ejemplo, son asuntos de la memoria que junto con la memoria episódica no sugieren esfuerzos enormes para traerlos a mi presencia.

En esta memoria juega un papel importante la educación recibida en la primera infancia, que es donde se nos ha dado una buena cantidad de información sobre el mundo que nos rodea, entonces allí estará lo que conocemos como significado y significante que en términos sencillos es por ejemplo el mundo animal, eso es el significado, pero en nuestras mentes estará el significante que son las formas que le doy en mi mente al árbol, al río, al camino, a la trocha y esa imagen es mi verdadera realidad.

Resultará muy interesante el siguiente taller pues se pondrá a prueba nuestra idea de las cosas y las cosas como son realmente. Y ahí jugará un papel preponderante la memoria semántica que nos dirá si lo que pensábamos que era es realmente lo que es.

## La memoria procedimental

Esta es una memoria demasiado encantadora y es la que nos permite montar en bici, mover el aro, jugar piquis, saltar lazo, escribir, sujetar un pocillo y llegar todos



los días a casa, aunque estemos un poco ebrios o mareados, esta memoria está guardada en nuestro cuerpo de una manera tan perfecta que aun dormidos nuestro cuerpo sabe hasta que punto del borde de la cama llegar para no caer al piso.

Tengamos en cuenta que cualquiera sea la forma de nuestro recuerdo, lo importante será siempre la experiencia que hayamos tenido con los asuntos de la vida, cada experiencia va tomando la forma de una nueva narración que volverá a tener en cada recordación una nueva emoción, incluso es posible que el día que recordemos la caída de la bicicleta o la frenada de la motocicleta mientras aprendíamos, traiga consigo el dolor o el pánico de ese momento.

Hay algo muy curiosos de la memoria individual y es que cuando hemos tenido experiencias de hospitalización, luego, nuestra memoria no logra narrar con claridad lo que paso, pero lo que sí sabe con exactitud es la emoción que experimentamos, eso quedará para toda la vida.

La memoria procedimental resulta muy interesante para construir procesos memoriosos desde las tradiciones gastronómicas, desde la elaboración de objetos y la multiplicación de saberes y oficios que debemos heredar a las nuevas generaciones.

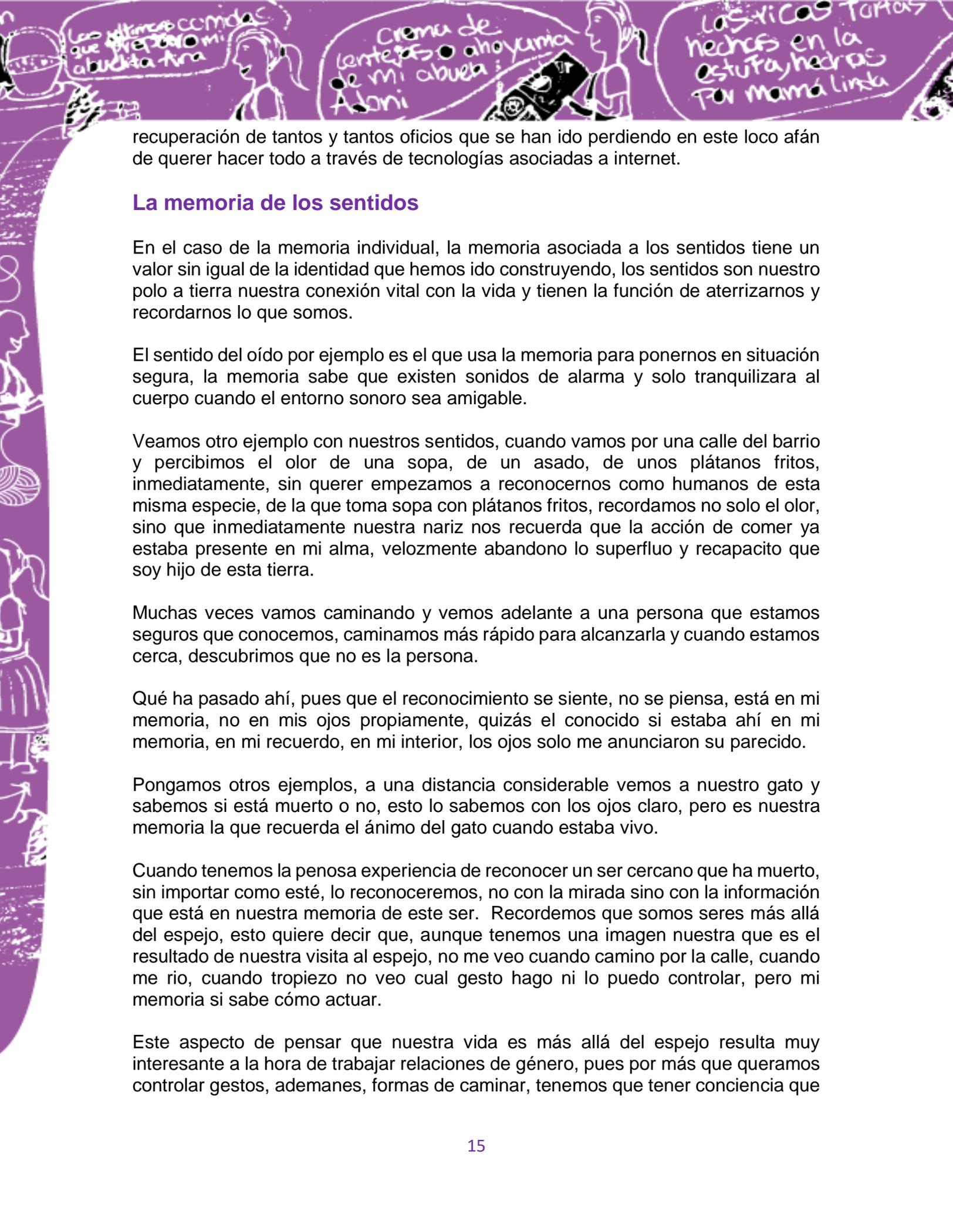
Esta memoria procedimental se hace urgente en tiempos de recuperación del cuerpo memoriosos, pues hay muchas labores del campo y oficios que tienden a desaparecer por la industrialización y por los racismos y prejuicios frente a tareas básicas de electricidad, fontanería, albañilería, tareas de cacería, preparación de menjurjes o medicamentos basados en plantas o incluso trucos y rutas para mantener nuestra seguridad en momentos de catástrofe natural.

## La memoria cognitiva

Quizás el mejor ejemplo para el caso de la memoria cognitiva sea la experiencia que tuvimos con las tablas de multiplicar, una vez las aprendimos, ese saber durará toda la vida, es decir se ha codificado la información matemática y tenemos una imagen de los números, la hemos almacenado y la recuperaremos cuando la necesitemos.

La memoria cognitiva y la memoria procedimental funcionan muy bien a la hora de realizar una labor agrícola, una jornada en la cocina, tal ves por esta razón las madres siempre dicen a sus hijos, “Si aprende a cocinar no se muere de hambre”, “Aprenda un oficio del que pueda vivir” y con razón pues la memoria bien educada da autonomía.

Además, la memoria colectiva debe reconstruir artes y oficios y darles en este tiempo el lugar que se merecen dentro del reconocimiento a un pasado que propone vidas más autónomas y menos dependientes, ahí entra la memoria agrícola, la sabiduría popular en toda su dimensión; la artesanía, la botánica popular y la



recuperación de tantos y tantos oficios que se han ido perdiendo en este loco afán de querer hacer todo a través de tecnologías asociadas a internet.

## La memoria de los sentidos

En el caso de la memoria individual, la memoria asociada a los sentidos tiene un valor sin igual de la identidad que hemos ido construyendo, los sentidos son nuestro polo a tierra nuestra conexión vital con la vida y tienen la función de aterrizarlos y recordarnos lo que somos.

El sentido del oído por ejemplo es el que usa la memoria para ponernos en situación segura, la memoria sabe que existen sonidos de alarma y solo tranquilizara al cuerpo cuando el entorno sonoro sea amigable.

Veamos otro ejemplo con nuestros sentidos, cuando vamos por una calle del barrio y percibimos el olor de una sopa, de un asado, de unos plátanos fritos, inmediatamente, sin querer empezamos a reconocernos como humanos de esta misma especie, de la que toma sopa con plátanos fritos, recordamos no solo el olor, sino que inmediatamente nuestra nariz nos recuerda que la acción de comer ya estaba presente en mi alma, velozmente abandono lo superfluo y recapacito que soy hijo de esta tierra.

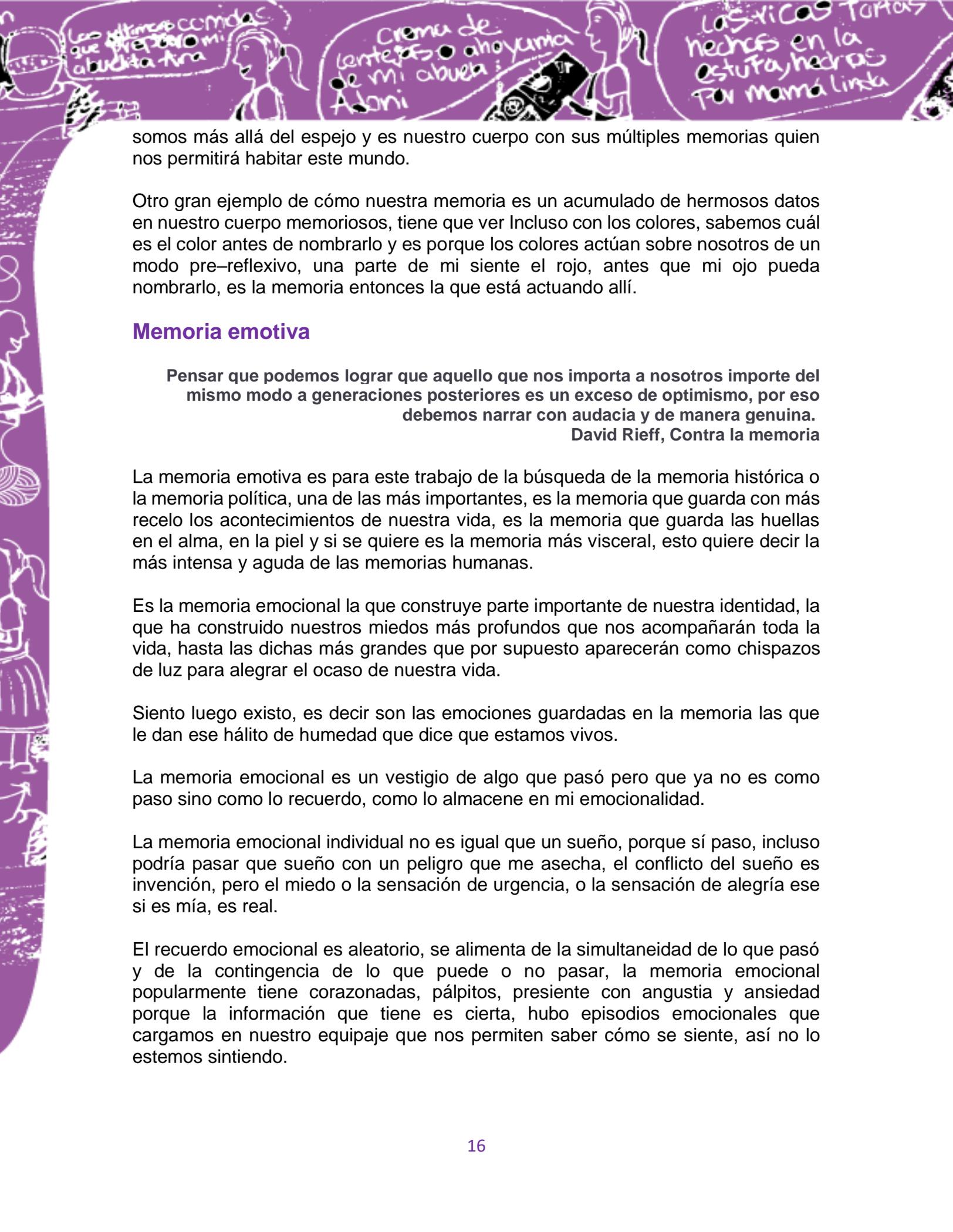
Muchas veces vamos caminando y vemos adelante a una persona que estamos seguros que conocemos, caminamos más rápido para alcanzarla y cuando estamos cerca, descubrimos que no es la persona.

Qué ha pasado ahí, pues que el reconocimiento se siente, no se piensa, está en mi memoria, no en mis ojos propiamente, quizás el conocido si estaba ahí en mi memoria, en mi recuerdo, en mi interior, los ojos solo me anunciaron su parecido.

Pongamos otros ejemplos, a una distancia considerable vemos a nuestro gato y sabemos si está muerto o no, esto lo sabemos con los ojos claro, pero es nuestra memoria la que recuerda el ánimo del gato cuando estaba vivo.

Cuando tenemos la penosa experiencia de reconocer un ser cercano que ha muerto, sin importar como esté, lo reconoceremos, no con la mirada sino con la información que está en nuestra memoria de este ser. Recordemos que somos seres más allá del espejo, esto quiere decir que, aunque tenemos una imagen nuestra que es el resultado de nuestra visita al espejo, no me veo cuando camino por la calle, cuando me rio, cuando tropiezo no veo cual gesto hago ni lo puedo controlar, pero mi memoria si sabe cómo actuar.

Este aspecto de pensar que nuestra vida es más allá del espejo resulta muy interesante a la hora de trabajar relaciones de género, pues por más que queramos controlar gestos, ademanes, formas de caminar, tenemos que tener conciencia que



somos más allá del espejo y es nuestro cuerpo con sus múltiples memorias quienes nos permitirá habitar este mundo.

Otro gran ejemplo de cómo nuestra memoria es un acumulado de hermosos datos en nuestro cuerpo memorioso, tiene que ver Incluso con los colores, sabemos cuál es el color antes de nombrarlo y es porque los colores actúan sobre nosotros de un modo pre-reflexivo, una parte de mi siente el rojo, antes que mi ojo pueda nombrarlo, es la memoria entonces la que está actuando allí.

## Memoria emotiva

**Pensar que podemos lograr que aquello que nos importa a nosotros importe del mismo modo a generaciones posteriores es un exceso de optimismo, por eso debemos narrar con audacia y de manera genuina.**

**David Rieff, Contra la memoria**

La memoria emotiva es para este trabajo de la búsqueda de la memoria histórica o la memoria política, una de las más importantes, es la memoria que guarda con más recelo los acontecimientos de nuestra vida, es la memoria que guarda las huellas en el alma, en la piel y si se quiere es la memoria más visceral, esto quiere decir la más intensa y aguda de las memorias humanas.

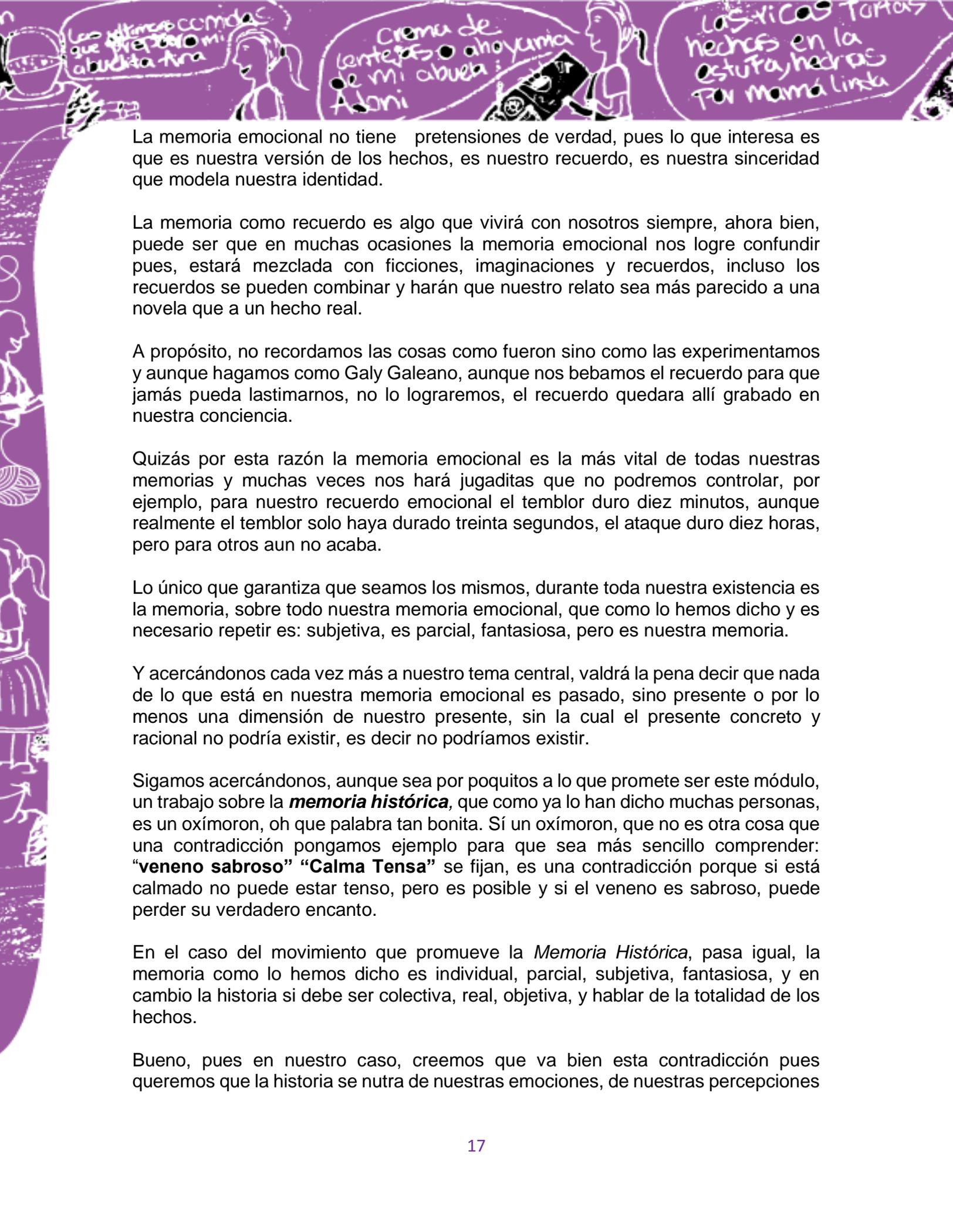
Es la memoria emocional la que construye parte importante de nuestra identidad, la que ha construido nuestros miedos más profundos que nos acompañarán toda la vida, hasta las dichas más grandes que por supuesto aparecerán como chispazos de luz para alegrar el ocaso de nuestra vida.

Siento luego existo, es decir son las emociones guardadas en la memoria las que le dan ese hálito de humedad que dice que estamos vivos.

La memoria emocional es un vestigio de algo que pasó pero que ya no es como paso sino como lo recuerdo, como lo almacene en mi emocionalidad.

La memoria emocional individual no es igual que un sueño, porque sí paso, incluso podría pasar que sueño con un peligro que me asecha, el conflicto del sueño es invención, pero el miedo o la sensación de urgencia, o la sensación de alegría ese si es mía, es real.

El recuerdo emocional es aleatorio, se alimenta de la simultaneidad de lo que pasó y de la contingencia de lo que puede o no pasar, la memoria emocional popularmente tiene corazonadas, pálpitos, presiente con angustia y ansiedad porque la información que tiene es cierta, hubo episodios emocionales que cargamos en nuestro equipaje que nos permiten saber cómo se siente, así no lo estemos sintiendo.



La memoria emocional no tiene pretensiones de verdad, pues lo que interesa es que es nuestra versión de los hechos, es nuestro recuerdo, es nuestra sinceridad que modela nuestra identidad.

La memoria como recuerdo es algo que vivirá con nosotros siempre, ahora bien, puede ser que en muchas ocasiones la memoria emocional nos logre confundir pues, estará mezclada con ficciones, imaginaciones y recuerdos, incluso los recuerdos se pueden combinar y harán que nuestro relato sea más parecido a una novela que a un hecho real.

A propósito, no recordamos las cosas como fueron sino como las experimentamos y aunque hagamos como Galy Galeano, aunque nos bebamos el recuerdo para que jamás pueda lastimarnos, no lo lograremos, el recuerdo quedara allí grabado en nuestra conciencia.

Quizás por esta razón la memoria emocional es la más vital de todas nuestras memorias y muchas veces nos hará jugaditas que no podremos controlar, por ejemplo, para nuestro recuerdo emocional el temblor duro diez minutos, aunque realmente el temblor solo haya durado treinta segundos, el ataque duro diez horas, pero para otros aun no acaba.

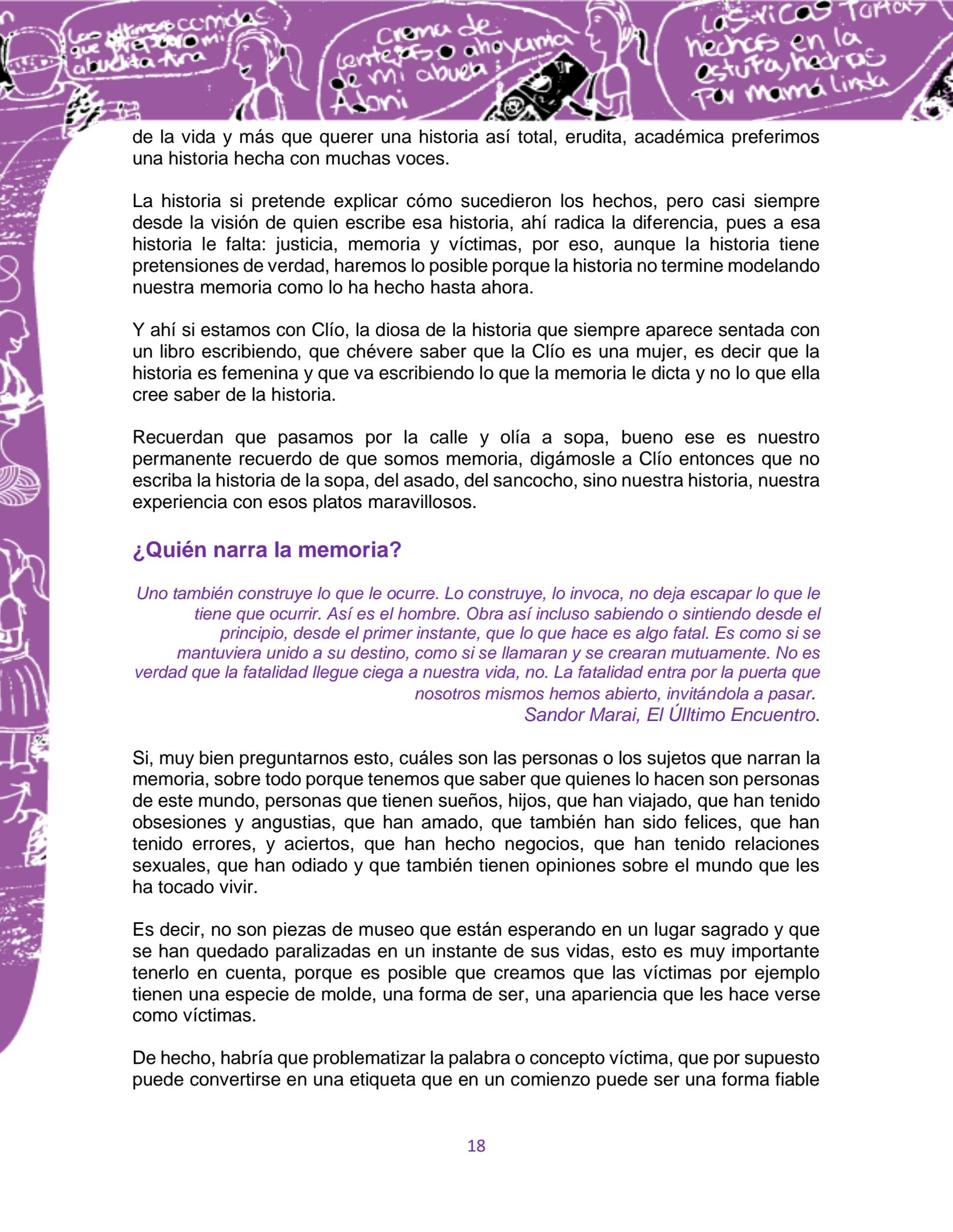
Lo único que garantiza que seamos los mismos, durante toda nuestra existencia es la memoria, sobre todo nuestra memoria emocional, que como lo hemos dicho y es necesario repetir es: subjetiva, es parcial, fantasiosa, pero es nuestra memoria.

Y acercándonos cada vez más a nuestro tema central, valdrá la pena decir que nada de lo que está en nuestra memoria emocional es pasado, sino presente o por lo menos una dimensión de nuestro presente, sin la cual el presente concreto y racional no podría existir, es decir no podríamos existir.

Sigamos acercándonos, aunque sea por poquitos a lo que promete ser este módulo, un trabajo sobre la **memoria histórica**, que como ya lo han dicho muchas personas, es un oxímoron, oh que palabra tan bonita. Sí un oxímoron, que no es otra cosa que una contradicción pongamos ejemplo para que sea más sencillo comprender: “**veneno sabroso**” “**Calma Tensa**” se fijan, es una contradicción porque si está calmado no puede estar tenso, pero es posible y si el veneno es sabroso, puede perder su verdadero encanto.

En el caso del movimiento que promueve la *Memoria Histórica*, pasa igual, la memoria como lo hemos dicho es individual, parcial, subjetiva, fantasiosa, y en cambio la historia si debe ser colectiva, real, objetiva, y hablar de la totalidad de los hechos.

Bueno, pues en nuestro caso, creemos que va bien esta contradicción pues queremos que la historia se nutra de nuestras emociones, de nuestras percepciones



de la vida y más que querer una historia así total, erudita, académica preferimos una historia hecha con muchas voces.

La historia si pretende explicar cómo sucedieron los hechos, pero casi siempre desde la visión de quien escribe esa historia, ahí radica la diferencia, pues a esa historia le falta: justicia, memoria y víctimas, por eso, aunque la historia tiene pretensiones de verdad, haremos lo posible porque la historia no termine modelando nuestra memoria como lo ha hecho hasta ahora.

Y ahí si estamos con Clío, la diosa de la historia que siempre aparece sentada con un libro escribiendo, que chévere saber que la Clío es una mujer, es decir que la historia es femenina y que va escribiendo lo que la memoria le dicta y no lo que ella cree saber de la historia.

Recuerdan que pasamos por la calle y olía a sopa, bueno ese es nuestro permanente recuerdo de que somos memoria, digámosle a Clío entonces que no escriba la historia de la sopa, del asado, del sancocho, sino nuestra historia, nuestra experiencia con esos platos maravillosos.

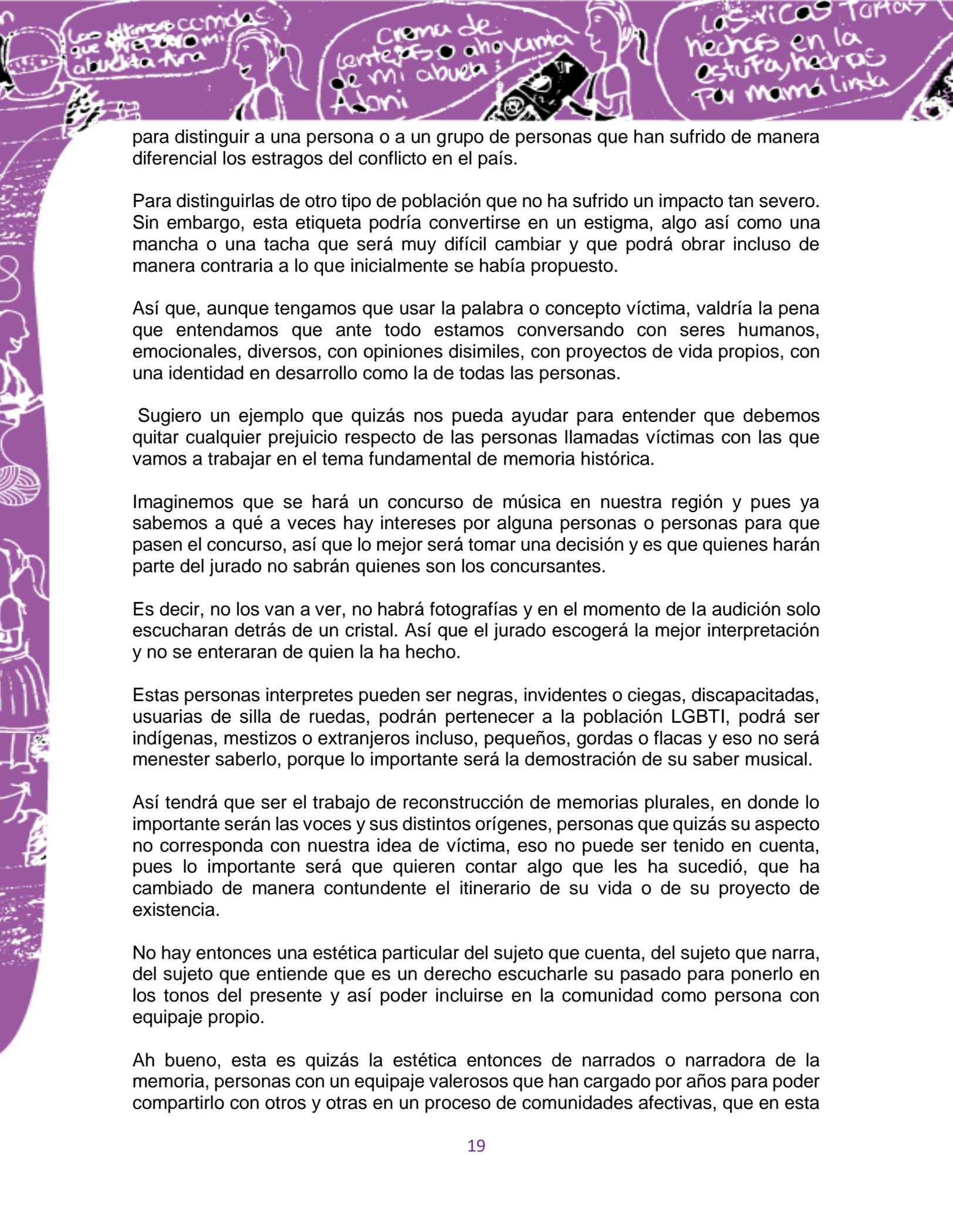
## ¿Quién narra la memoria?

*Uno también construye lo que le ocurre. Lo construye, lo invoca, no deja escapar lo que tiene que ocurrir. Así es el hombre. Obra así incluso sabiendo o sintiendo desde el principio, desde el primer instante, que lo que hace es algo fatal. Es como si se mantuviera unido a su destino, como si se llamaran y se crearan mutuamente. No es verdad que la fatalidad llegue ciega a nuestra vida, no. La fatalidad entra por la puerta que nosotros mismos hemos abierto, invitándola a pasar.  
Sandor Marai, El Último Encuentro.*

Si, muy bien preguntarnos esto, cuáles son las personas o los sujetos que narran la memoria, sobre todo porque tenemos que saber que quienes lo hacen son personas de este mundo, personas que tienen sueños, hijos, que han viajado, que han tenido obsesiones y angustias, que han amado, que también han sido felices, que han tenido errores, y aciertos, que han hecho negocios, que han tenido relaciones sexuales, que han odiado y que también tienen opiniones sobre el mundo que les ha tocado vivir.

Es decir, no son piezas de museo que están esperando en un lugar sagrado y que se han quedado paralizadas en un instante de sus vidas, esto es muy importante tenerlo en cuenta, porque es posible que creamos que las víctimas por ejemplo tienen una especie de molde, una forma de ser, una apariencia que les hace verse como víctimas.

De hecho, habría que problematizar la palabra o concepto víctima, que por supuesto puede convertirse en una etiqueta que en un comienzo puede ser una forma fiable



para distinguir a una persona o a un grupo de personas que han sufrido de manera diferencial los estragos del conflicto en el país.

Para distinguirlas de otro tipo de población que no ha sufrido un impacto tan severo. Sin embargo, esta etiqueta podría convertirse en un estigma, algo así como una mancha o una tacha que será muy difícil cambiar y que podrá obrar incluso de manera contraria a lo que inicialmente se había propuesto.

Así que, aunque tengamos que usar la palabra o concepto víctima, valdría la pena que entendamos que ante todo estamos conversando con seres humanos, emocionales, diversos, con opiniones disimiles, con proyectos de vida propios, con una identidad en desarrollo como la de todas las personas.

Sugiero un ejemplo que quizás nos pueda ayudar para entender que debemos quitar cualquier prejuicio respecto de las personas llamadas víctimas con las que vamos a trabajar en el tema fundamental de memoria histórica.

Imaginemos que se hará un concurso de música en nuestra región y pues ya sabemos a qué a veces hay intereses por alguna personas o personas para que pasen el concurso, así que lo mejor será tomar una decisión y es que quienes harán parte del jurado no sabrán quienes son los concursantes.

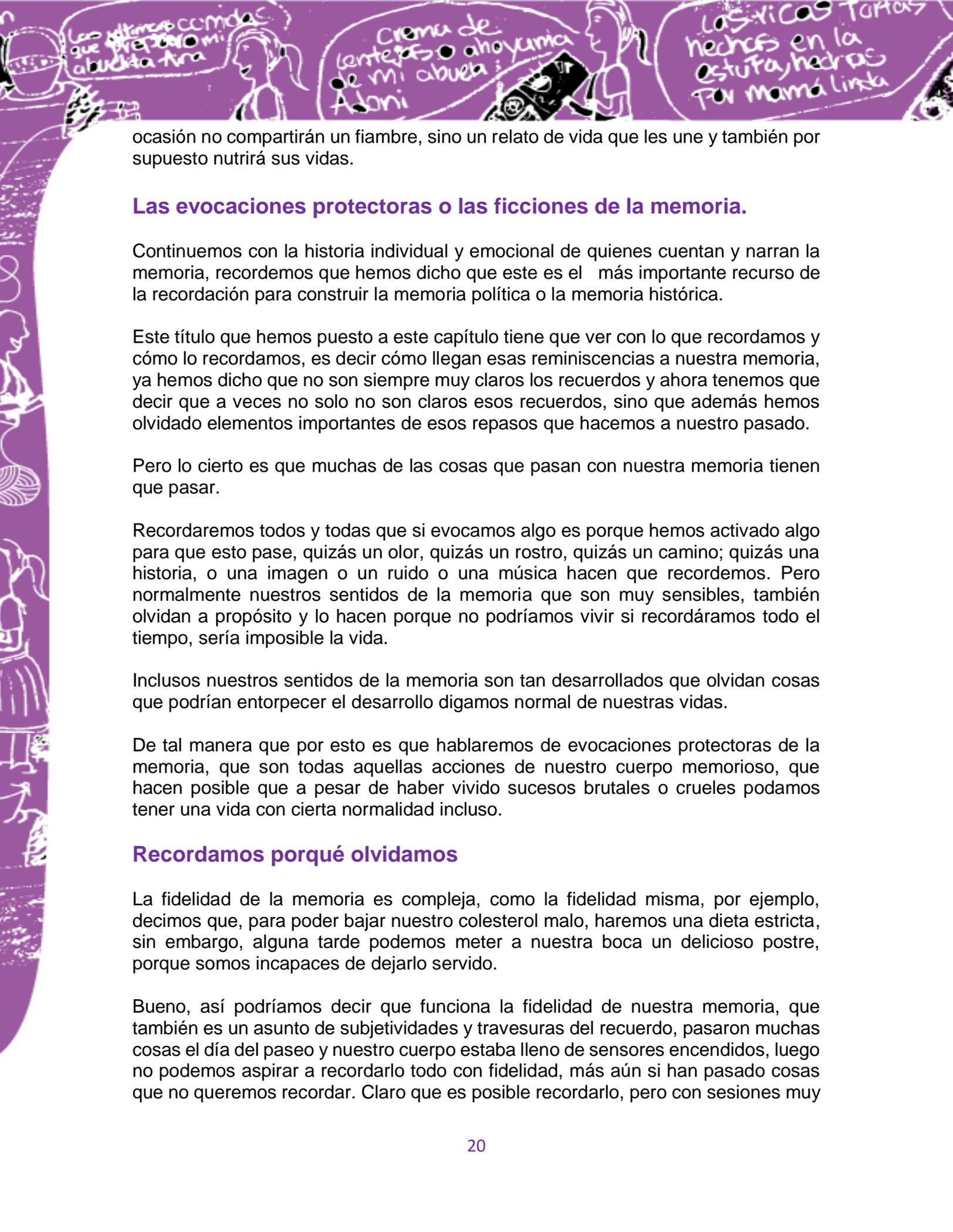
Es decir, no los van a ver, no habrá fotografías y en el momento de la audición solo escucharán detrás de un cristal. Así que el jurado escogerá la mejor interpretación y no se enterarán de quien la ha hecho.

Estas personas interpretes pueden ser negras, invidentes o ciegas, discapacitadas, usuarias de silla de ruedas, podrán pertenecer a la población LGBTI, podrá ser indígenas, mestizos o extranjeros incluso, pequeños, gordas o flacas y eso no será menester saberlo, porque lo importante será la demostración de su saber musical.

Así tendrá que ser el trabajo de reconstrucción de memorias plurales, en donde lo importante serán las voces y sus distintos orígenes, personas que quizás su aspecto no corresponda con nuestra idea de víctima, eso no puede ser tenido en cuenta, pues lo importante será que quieren contar algo que les ha sucedido, que ha cambiado de manera contundente el itinerario de su vida o de su proyecto de existencia.

No hay entonces una estética particular del sujeto que cuenta, del sujeto que narra, del sujeto que entiende que es un derecho escucharle su pasado para ponerlo en los tonos del presente y así poder incluirse en la comunidad como persona con equipaje propio.

Ah bueno, esta es quizás la estética entonces de narrados o narradora de la memoria, personas con un equipaje valerosos que han cargado por años para poder compartirlo con otros y otras en un proceso de comunidades afectivas, que en esta



ocasión no compartirán un fiambre, sino un relato de vida que les une y también por supuesto nutrirá sus vidas.

## Las evocaciones protectoras o las ficciones de la memoria.

Continuemos con la historia individual y emocional de quienes cuentan y narran la memoria, recordemos que hemos dicho que este es el más importante recurso de la recordación para construir la memoria política o la memoria histórica.

Este título que hemos puesto a este capítulo tiene que ver con lo que recordamos y cómo lo recordamos, es decir cómo llegan esas reminiscencias a nuestra memoria, ya hemos dicho que no son siempre muy claros los recuerdos y ahora tenemos que decir que a veces no solo no son claros esos recuerdos, sino que además hemos olvidado elementos importantes de esos repasos que hacemos a nuestro pasado.

Pero lo cierto es que muchas de las cosas que pasan con nuestra memoria tienen que pasar.

Recordaremos todos y todas que si evocamos algo es porque hemos activado algo para que esto pase, quizás un olor, quizás un rostro, quizás un camino; quizás una historia, o una imagen o un ruido o una música hacen que recordemos. Pero normalmente nuestros sentidos de la memoria que son muy sensibles, también olvidan a propósito y lo hacen porque no podríamos vivir si recordáramos todo el tiempo, sería imposible la vida.

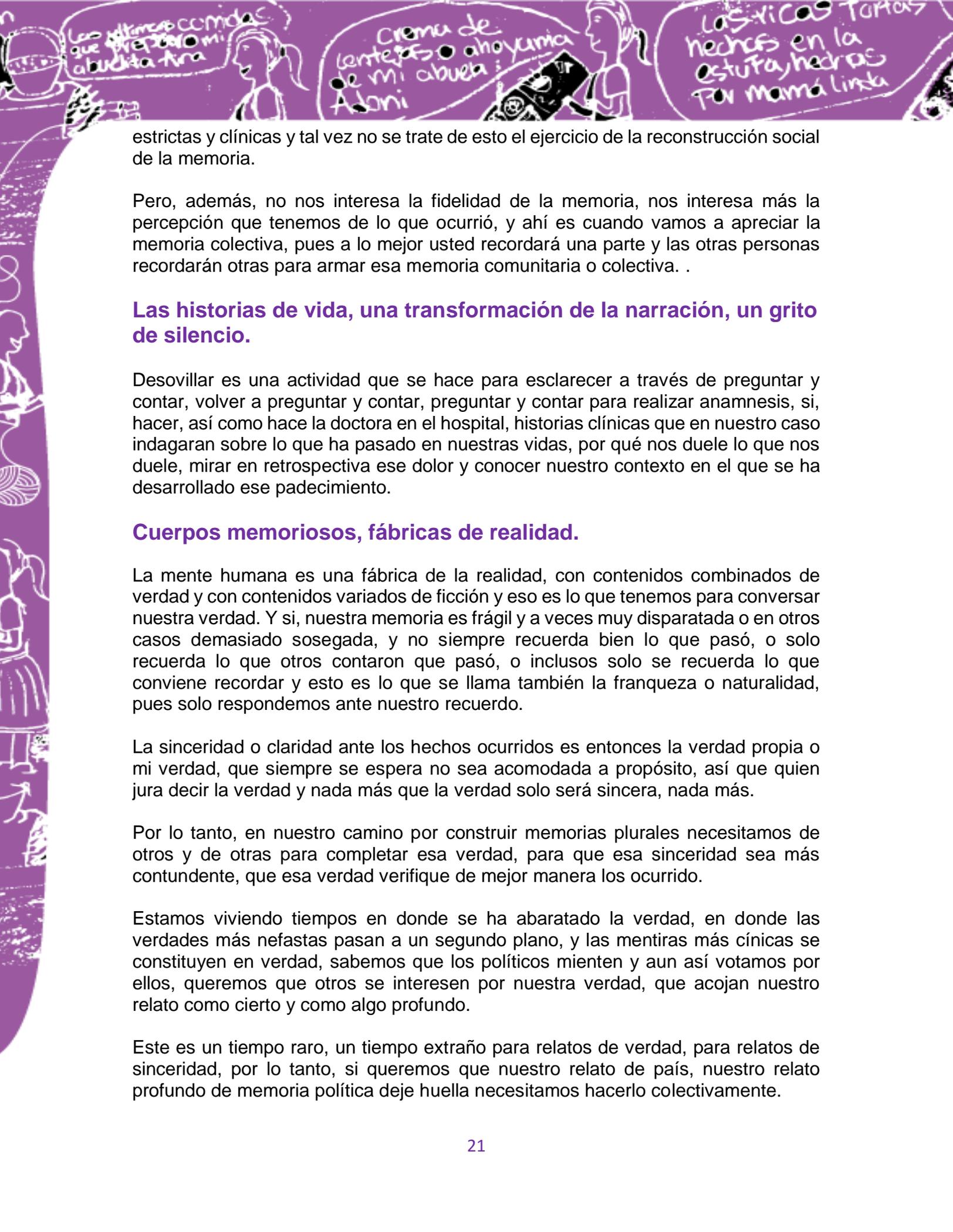
Incluso nuestros sentidos de la memoria son tan desarrollados que olvidan cosas que podrían entorpecer el desarrollo digamos normal de nuestras vidas.

De tal manera que por esto es que hablaremos de evocaciones protectoras de la memoria, que son todas aquellas acciones de nuestro cuerpo memorioso, que hacen posible que a pesar de haber vivido sucesos brutales o crueles podamos tener una vida con cierta normalidad incluso.

## Recordamos porqué olvidamos

La fidelidad de la memoria es compleja, como la fidelidad misma, por ejemplo, decimos que, para poder bajar nuestro colesterol malo, haremos una dieta estricta, sin embargo, alguna tarde podemos meter a nuestra boca un delicioso postre, porque somos incapaces de dejarlo servido.

Bueno, así podríamos decir que funciona la fidelidad de nuestra memoria, que también es un asunto de subjetividades y travesuras del recuerdo, pasaron muchas cosas el día del paseo y nuestro cuerpo estaba lleno de sensores encendidos, luego no podemos aspirar a recordarlo todo con fidelidad, más aún si han pasado cosas que no queremos recordar. Claro que es posible recordarlo, pero con sesiones muy



estrictas y clínicas y tal vez no se trate de esto el ejercicio de la reconstrucción social de la memoria.

Pero, además, no nos interesa la fidelidad de la memoria, nos interesa más la percepción que tenemos de lo que ocurrió, y ahí es cuando vamos a apreciar la memoria colectiva, pues a lo mejor usted recordará una parte y las otras personas recordarán otras para armar esa memoria comunitaria o colectiva. .

### **Las historias de vida, una transformación de la narración, un grito de silencio.**

Desovillar es una actividad que se hace para esclarecer a través de preguntar y contar, volver a preguntar y contar, preguntar y contar para realizar anamnesis, si, hacer, así como hace la doctora en el hospital, historias clínicas que en nuestro caso indagaran sobre lo que ha pasado en nuestras vidas, por qué nos duele lo que nos duele, mirar en retrospectiva ese dolor y conocer nuestro contexto en el que se ha desarrollado ese padecimiento.

### **Cuerpos memoriosos, fábricas de realidad.**

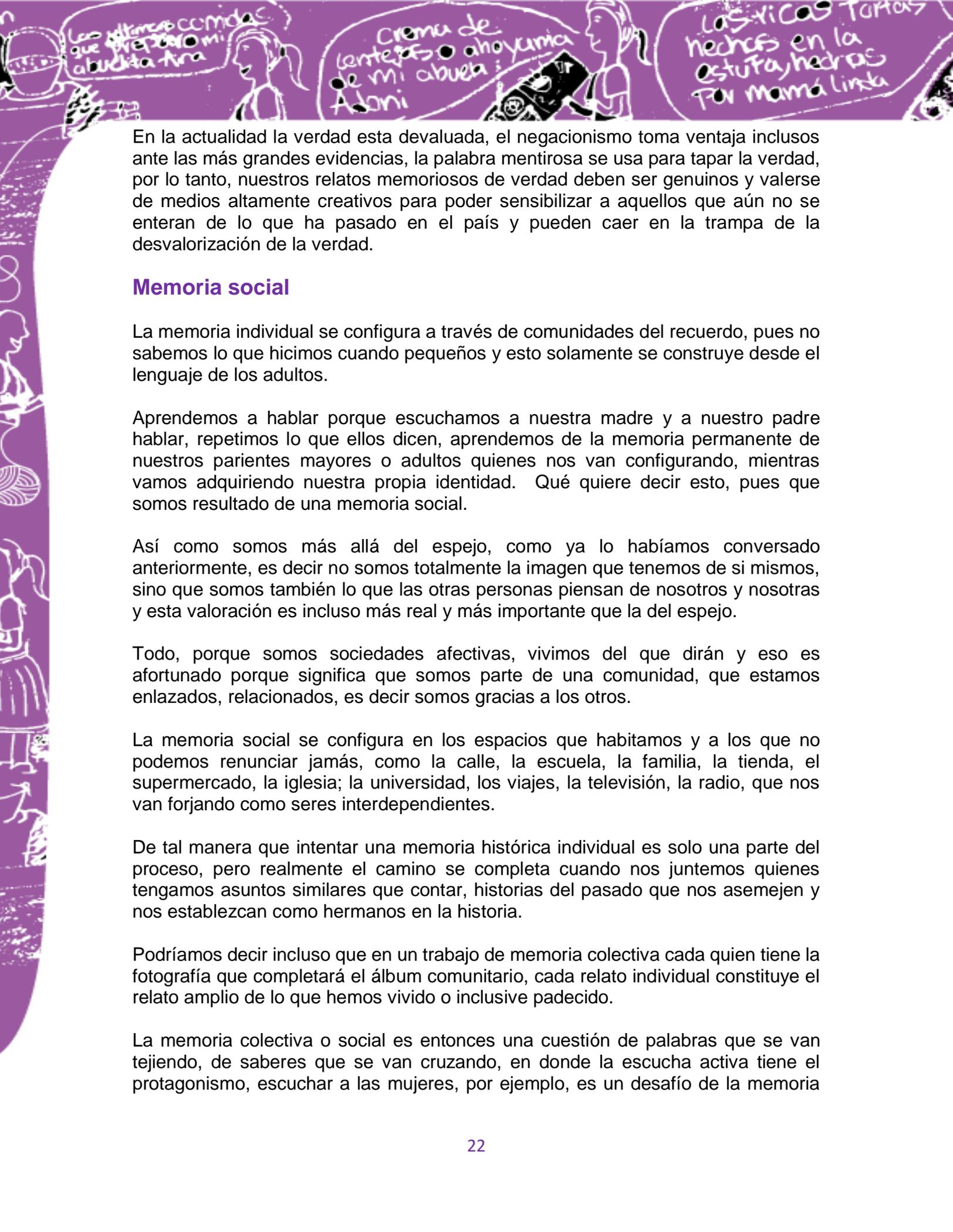
La mente humana es una fábrica de la realidad, con contenidos combinados de verdad y con contenidos variados de ficción y eso es lo que tenemos para conversar nuestra verdad. Y si, nuestra memoria es frágil y a veces muy disparatada o en otros casos demasiado sosegada, y no siempre recuerda bien lo que pasó, o solo recuerda lo que otros contaron que pasó, o incluso solo se recuerda lo que conviene recordar y esto es lo que se llama también la franqueza o naturalidad, pues solo respondemos ante nuestro recuerdo.

La sinceridad o claridad ante los hechos ocurridos es entonces la verdad propia o mi verdad, que siempre se espera no sea acomodada a propósito, así que quien jura decir la verdad y nada más que la verdad solo será sincera, nada más.

Por lo tanto, en nuestro camino por construir memorias plurales necesitamos de otros y de otras para completar esa verdad, para que esa sinceridad sea más contundente, que esa verdad verifique de mejor manera los ocurrido.

Estamos viviendo tiempos en donde se ha abaratado la verdad, en donde las verdades más nefastas pasan a un segundo plano, y las mentiras más cínicas se constituyen en verdad, sabemos que los políticos mienten y aun así votamos por ellos, queremos que otros se interesen por nuestra verdad, que acojan nuestro relato como cierto y como algo profundo.

Este es un tiempo raro, un tiempo extraño para relatos de verdad, para relatos de sinceridad, por lo tanto, si queremos que nuestro relato de país, nuestro relato profundo de memoria política deje huella necesitamos hacerlo colectivamente.



En la actualidad la verdad esta devaluada, el negacionismo toma ventaja incluso ante las más grandes evidencias, la palabra mentirosa se usa para tapar la verdad, por lo tanto, nuestros relatos memoriosos de verdad deben ser genuinos y valerse de medios altamente creativos para poder sensibilizar a aquellos que aún no se enteran de lo que ha pasado en el país y pueden caer en la trampa de la desvalorización de la verdad.

## Memoria social

La memoria individual se configura a través de comunidades del recuerdo, pues no sabemos lo que hicimos cuando pequeños y esto solamente se construye desde el lenguaje de los adultos.

Aprendemos a hablar porque escuchamos a nuestra madre y a nuestro padre hablar, repetimos lo que ellos dicen, aprendemos de la memoria permanente de nuestros parientes mayores o adultos quienes nos van configurando, mientras vamos adquiriendo nuestra propia identidad. Qué quiere decir esto, pues que somos resultado de una memoria social.

Así como somos más allá del espejo, como ya lo habíamos conversado anteriormente, es decir no somos totalmente la imagen que tenemos de si mismos, sino que somos también lo que las otras personas piensan de nosotros y nosotras y esta valoración es incluso más real y más importante que la del espejo.

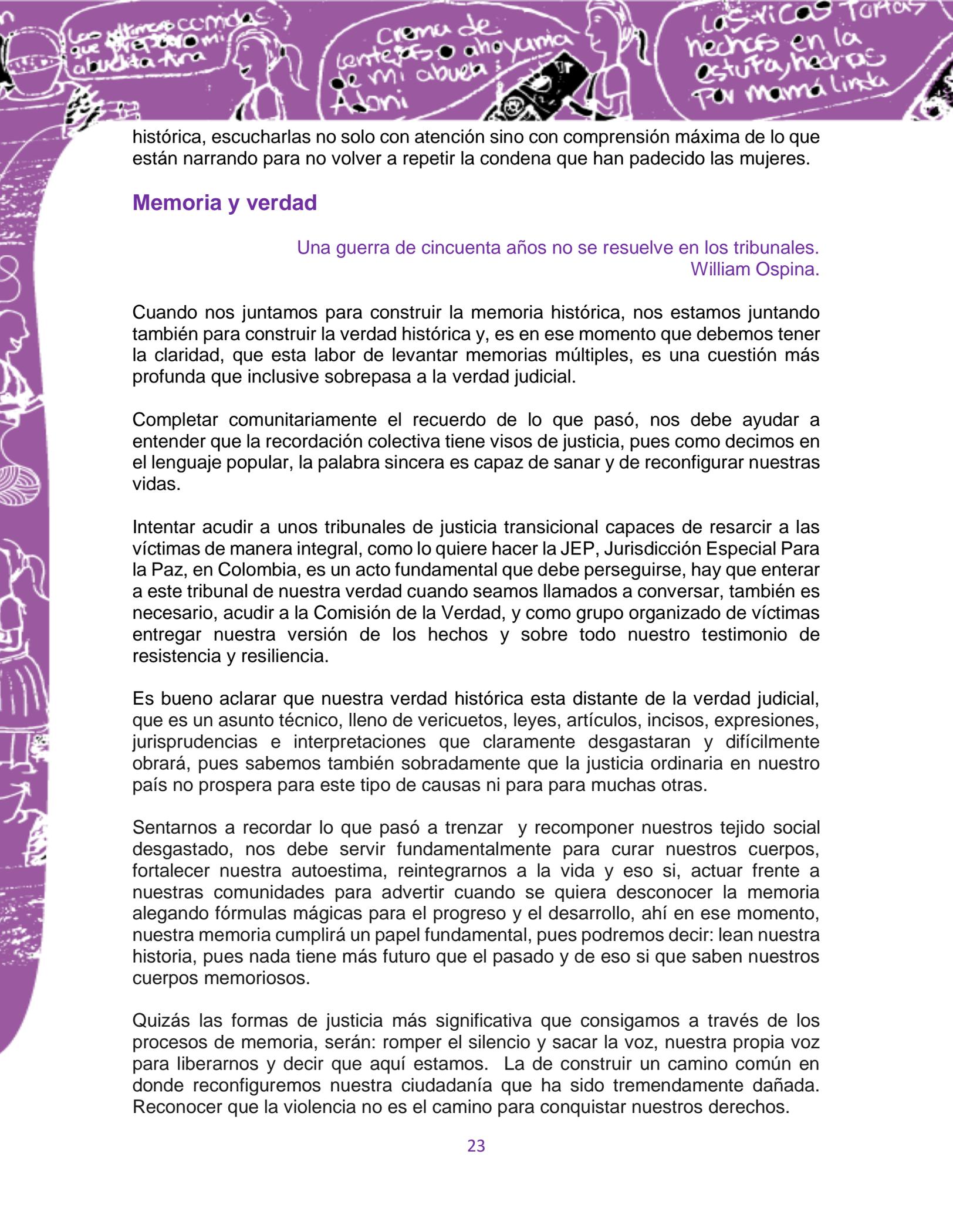
Todo, porque somos sociedades afectivas, vivimos del que dirán y eso es afortunado porque significa que somos parte de una comunidad, que estamos enlazados, relacionados, es decir somos gracias a los otros.

La memoria social se configura en los espacios que habitamos y a los que no podemos renunciar jamás, como la calle, la escuela, la familia, la tienda, el supermercado, la iglesia; la universidad, los viajes, la televisión, la radio, que nos van forjando como seres interdependientes.

De tal manera que intentar una memoria histórica individual es solo una parte del proceso, pero realmente el camino se completa cuando nos juntemos quienes tengamos asuntos similares que contar, historias del pasado que nos asemejen y nos establezcan como hermanos en la historia.

Podríamos decir incluso que en un trabajo de memoria colectiva cada quien tiene la fotografía que completará el álbum comunitario, cada relato individual constituye el relato amplio de lo que hemos vivido o inclusive padecido.

La memoria colectiva o social es entonces una cuestión de palabras que se van tejiendo, de saberes que se van cruzando, en donde la escucha activa tiene el protagonismo, escuchar a las mujeres, por ejemplo, es un desafío de la memoria



histórica, escucharlas no solo con atención sino con comprensión máxima de lo que están narrando para no volver a repetir la condena que han padecido las mujeres.

## Memoria y verdad

Una guerra de cincuenta años no se resuelve en los tribunales.  
William Ospina.

Cuando nos juntamos para construir la memoria histórica, nos estamos juntando también para construir la verdad histórica y, es en ese momento que debemos tener la claridad, que esta labor de levantar memorias múltiples, es una cuestión más profunda que inclusive sobrepasa a la verdad judicial.

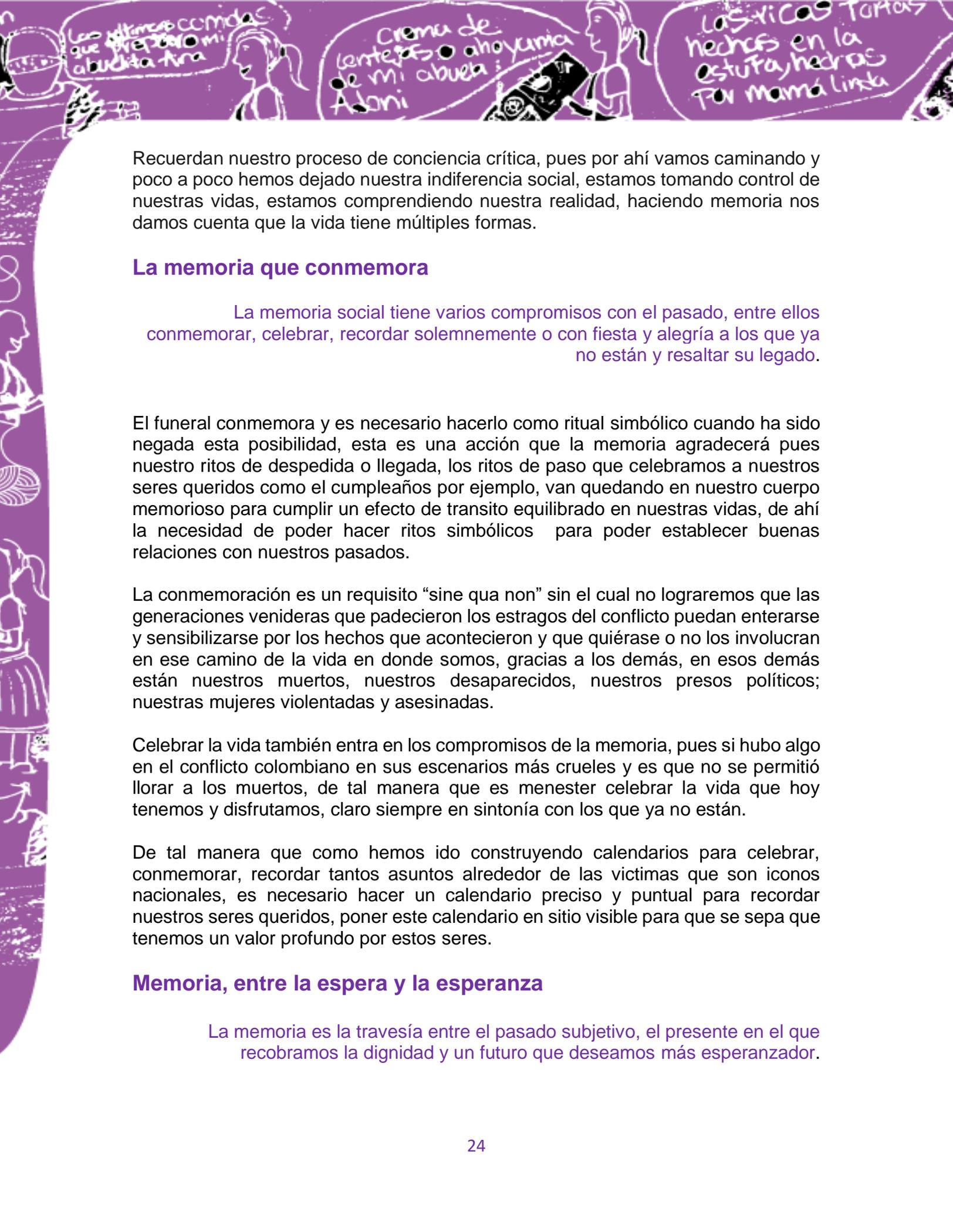
Completar comunitariamente el recuerdo de lo que pasó, nos debe ayudar a entender que la recordación colectiva tiene visos de justicia, pues como decimos en el lenguaje popular, la palabra sincera es capaz de sanar y de reconfigurar nuestras vidas.

Intentar acudir a unos tribunales de justicia transicional capaces de resarcir a las víctimas de manera integral, como lo quiere hacer la JEP, Jurisdicción Especial Para la Paz, en Colombia, es un acto fundamental que debe perseguirse, hay que enterar a este tribunal de nuestra verdad cuando seamos llamados a conversar, también es necesario, acudir a la Comisión de la Verdad, y como grupo organizado de víctimas entregar nuestra versión de los hechos y sobre todo nuestro testimonio de resistencia y resiliencia.

Es bueno aclarar que nuestra verdad histórica esta distante de la verdad judicial, que es un asunto técnico, lleno de vericuetos, leyes, artículos, incisos, expresiones, jurisprudencias e interpretaciones que claramente desgastaran y difícilmente obrará, pues sabemos también sobradamente que la justicia ordinaria en nuestro país no prospera para este tipo de causas ni para para muchas otras.

Sentarnos a recordar lo que pasó a trenzar y recomponer nuestros tejido social desgastado, nos debe servir fundamentalmente para curar nuestros cuerpos, fortalecer nuestra autoestima, reintegrarnos a la vida y eso si, actuar frente a nuestras comunidades para advertir cuando se quiera desconocer la memoria alegando fórmulas mágicas para el progreso y el desarrollo, ahí en ese momento, nuestra memoria cumplirá un papel fundamental, pues podremos decir: lean nuestra historia, pues nada tiene más futuro que el pasado y de eso si que saben nuestros cuerpos memoriosos.

Quizás las formas de justicia más significativa que consigamos a través de los procesos de memoria, serán: romper el silencio y sacar la voz, nuestra propia voz para liberarnos y decir que aquí estamos. La de construir un camino común en donde reconfiguremos nuestra ciudadanía que ha sido tremendamente dañada. Reconocer que la violencia no es el camino para conquistar nuestros derechos.



Recuerdan nuestro proceso de conciencia crítica, pues por ahí vamos caminando y poco a poco hemos dejado nuestra indiferencia social, estamos tomando control de nuestras vidas, estamos comprendiendo nuestra realidad, haciendo memoria nos damos cuenta que la vida tiene múltiples formas.

## La memoria que conmemora

La memoria social tiene varios compromisos con el pasado, entre ellos conmemorar, celebrar, recordar solemnemente o con fiesta y alegría a los que ya no están y resaltar su legado.

El funeral conmemora y es necesario hacerlo como ritual simbólico cuando ha sido negada esta posibilidad, esta es una acción que la memoria agradecerá pues nuestro ritos de despedida o llegada, los ritos de paso que celebramos a nuestros seres queridos como el cumpleaños por ejemplo, van quedando en nuestro cuerpo memorioso para cumplir un efecto de transito equilibrado en nuestras vidas, de ahí la necesidad de poder hacer ritos simbólicos para poder establecer buenas relaciones con nuestros pasados.

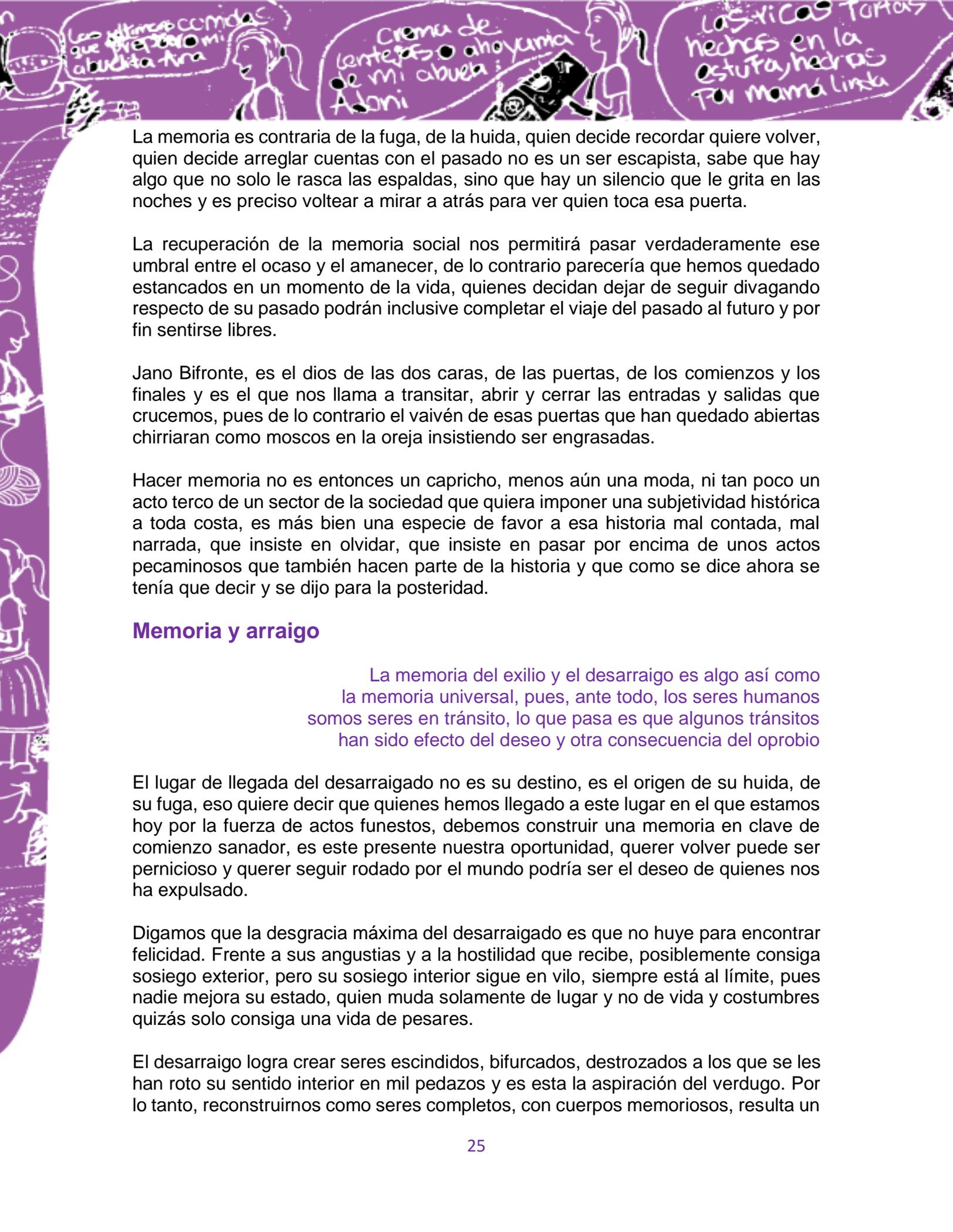
La conmemoración es un requisito “sine qua non” sin el cual no lograremos que las generaciones venideras que padecieron los estragos del conflicto puedan enterarse y sensibilizarse por los hechos que acontecieron y que quiérase o no los involucran en ese camino de la vida en donde somos, gracias a los demás, en esos demás están nuestros muertos, nuestros desaparecidos, nuestros presos políticos; nuestras mujeres violentadas y asesinadas.

Celebrar la vida también entra en los compromisos de la memoria, pues si hubo algo en el conflicto colombiano en sus escenarios más crueles y es que no se permitió llorar a los muertos, de tal manera que es menester celebrar la vida que hoy tenemos y disfrutamos, claro siempre en sintonía con los que ya no están.

De tal manera que como hemos ido construyendo calendarios para celebrar, conmemorar, recordar tantos asuntos alrededor de las víctimas que son iconos nacionales, es necesario hacer un calendario preciso y puntual para recordar nuestros seres queridos, poner este calendario en sitio visible para que se sepa que tenemos un valor profundo por estos seres.

## Memoria, entre la espera y la esperanza

La memoria es la travesía entre el pasado subjetivo, el presente en el que recobramos la dignidad y un futuro que deseamos más esperanzador.



La memoria es contraria de la fuga, de la huida, quien decide recordar quiere volver, quien decide arreglar cuentas con el pasado no es un ser escapista, sabe que hay algo que no solo le rasca las espaldas, sino que hay un silencio que le grita en las noches y es preciso voltear a mirar a atrás para ver quien toca esa puerta.

La recuperación de la memoria social nos permitirá pasar verdaderamente ese umbral entre el ocaso y el amanecer, de lo contrario parecería que hemos quedado estancados en un momento de la vida, quienes decidan dejar de seguir divagando respecto de su pasado podrán inclusive completar el viaje del pasado al futuro y por fin sentirse libres.

Jano Bifronte, es el dios de las dos caras, de las puertas, de los comienzos y los finales y es el que nos llama a transitar, abrir y cerrar las entradas y salidas que crucemos, pues de lo contrario el vaivén de esas puertas que han quedado abiertas chirriaran como moscos en la oreja insistiendo ser engrasadas.

Hacer memoria no es entonces un capricho, menos aún una moda, ni tan poco un acto terco de un sector de la sociedad que quiera imponer una subjetividad histórica a toda costa, es más bien una especie de favor a esa historia mal contada, mal narrada, que insiste en olvidar, que insiste en pasar por encima de unos actos pecaminosos que también hacen parte de la historia y que como se dice ahora se tenía que decir y se dijo para la posteridad.

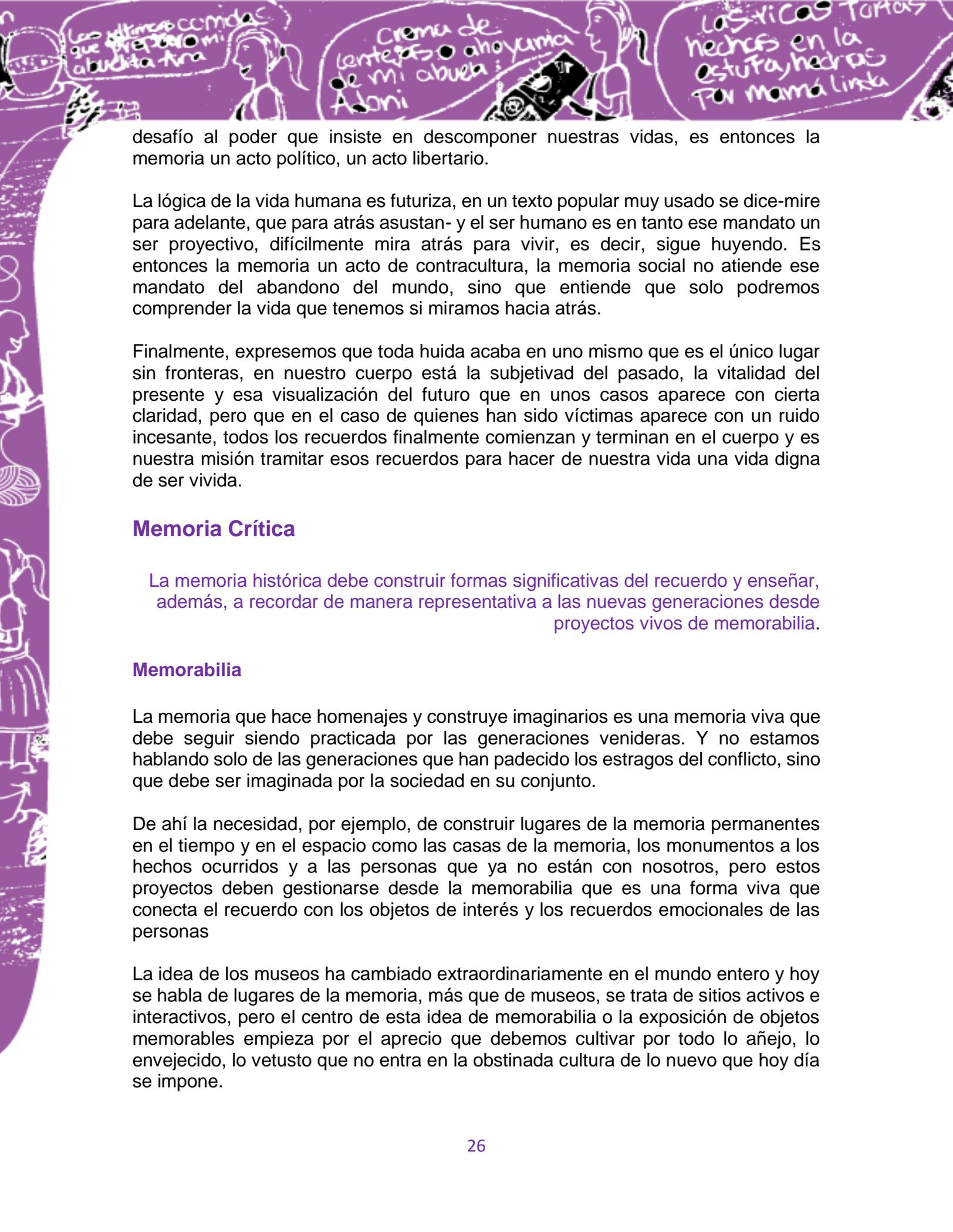
## Memoria y arraigo

La memoria del exilio y el desarraigo es algo así como la memoria universal, pues, ante todo, los seres humanos somos seres en tránsito, lo que pasa es que algunos tránsitos han sido efecto del deseo y otra consecuencia del oprobio

El lugar de llegada del desarraigado no es su destino, es el origen de su huida, de su fuga, eso quiere decir que quienes hemos llegado a este lugar en el que estamos hoy por la fuerza de actos funestos, debemos construir una memoria en clave de comienzo sanador, es este presente nuestra oportunidad, querer volver puede ser pernicioso y querer seguir rodado por el mundo podría ser el deseo de quienes nos ha expulsado.

Digamos que la desgracia máxima del desarraigado es que no huye para encontrar felicidad. Frente a sus angustias y a la hostilidad que recibe, posiblemente consiga sosiego exterior, pero su sosiego interior sigue en vilo, siempre está al límite, pues nadie mejora su estado, quien muda solamente de lugar y no de vida y costumbres quizás solo consiga una vida de pesares.

El desarraigo logra crear seres escindidos, bifurcados, destrozados a los que se les han roto su sentido interior en mil pedazos y es esta la aspiración del verdugo. Por lo tanto, reconstruirnos como seres completos, con cuerpos memoriosos, resulta un



desafío al poder que insiste en descomponer nuestras vidas, es entonces la memoria un acto político, un acto libertario.

La lógica de la vida humana es futuriza, en un texto popular muy usado se dice-mire para adelante, que para atrás asustan- y el ser humano es en tanto ese mandato un ser proyectivo, difícilmente mira atrás para vivir, es decir, sigue huyendo. Es entonces la memoria un acto de contracultura, la memoria social no atiende ese mandato del abandono del mundo, sino que entiende que solo podremos comprender la vida que tenemos si miramos hacia atrás.

Finalmente, expresemos que toda huida acaba en uno mismo que es el único lugar sin fronteras, en nuestro cuerpo está la subjetividad del pasado, la vitalidad del presente y esa visualización del futuro que en unos casos aparece con cierta claridad, pero que en el caso de quienes han sido víctimas aparece con un ruido incesante, todos los recuerdos finalmente comienzan y terminan en el cuerpo y es nuestra misión tramitar esos recuerdos para hacer de nuestra vida una vida digna de ser vivida.

## Memoria Crítica

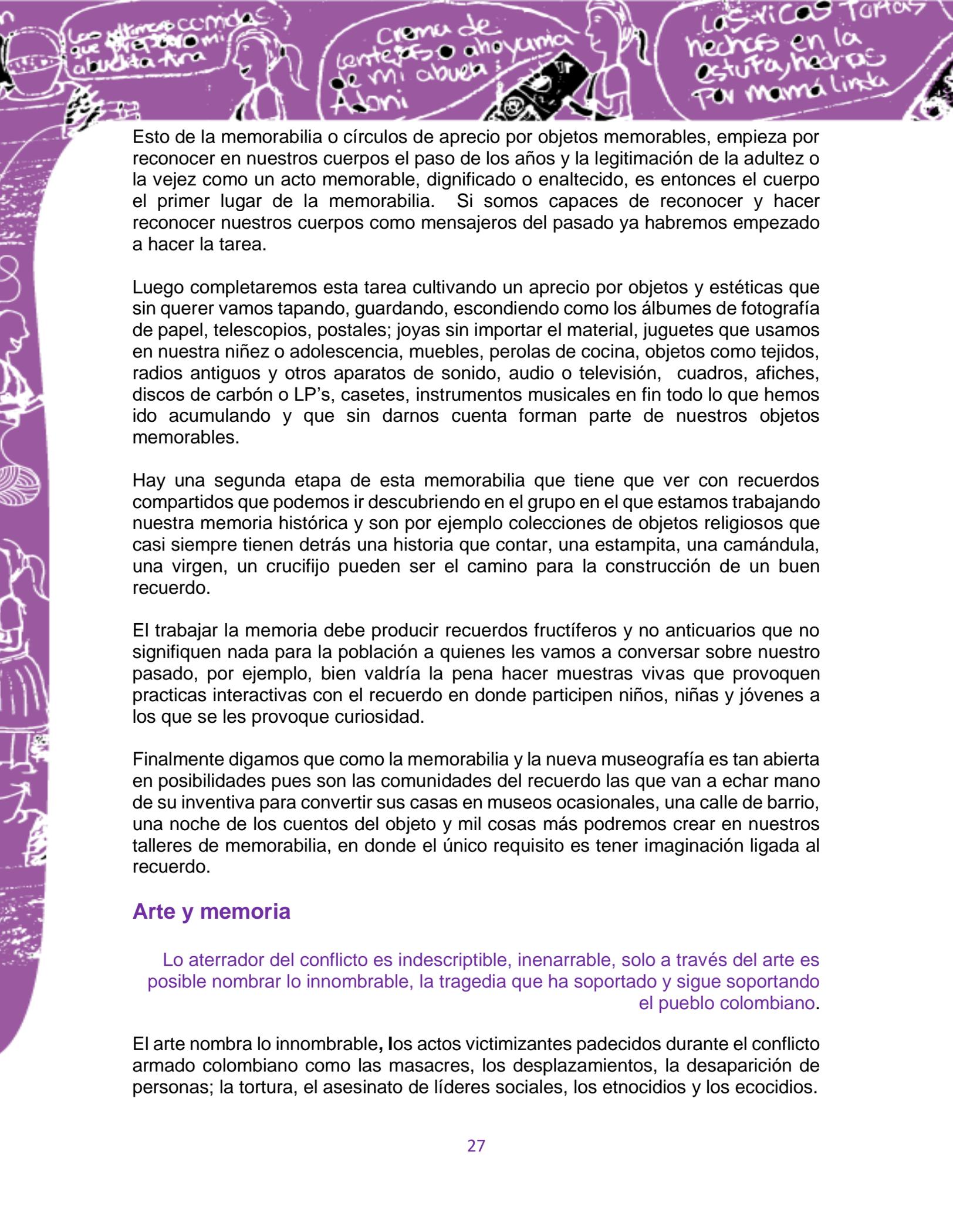
La memoria histórica debe construir formas significativas del recuerdo y enseñar, además, a recordar de manera representativa a las nuevas generaciones desde proyectos vivos de memorabilia.

## Memorabilia

La memoria que hace homenajes y construye imaginarios es una memoria viva que debe seguir siendo practicada por las generaciones venideras. Y no estamos hablando solo de las generaciones que han padecido los estragos del conflicto, sino que debe ser imaginada por la sociedad en su conjunto.

De ahí la necesidad, por ejemplo, de construir lugares de la memoria permanentes en el tiempo y en el espacio como las casas de la memoria, los monumentos a los hechos ocurridos y a las personas que ya no están con nosotros, pero estos proyectos deben gestionarse desde la memorabilia que es una forma viva que conecta el recuerdo con los objetos de interés y los recuerdos emocionales de las personas

La idea de los museos ha cambiado extraordinariamente en el mundo entero y hoy se habla de lugares de la memoria, más que de museos, se trata de sitios activos e interactivos, pero el centro de esta idea de memorabilia o la exposición de objetos memorables empieza por el aprecio que debemos cultivar por todo lo añejo, lo envejecido, lo vetusto que no entra en la obstinada cultura de lo nuevo que hoy día se impone.



Esto de la memorabilia o círculos de aprecio por objetos memorables, empieza por reconocer en nuestros cuerpos el paso de los años y la legitimación de la adultez o la vejez como un acto memorable, dignificado o enaltecido, es entonces el cuerpo el primer lugar de la memorabilia. Si somos capaces de reconocer y hacer reconocer nuestros cuerpos como mensajeros del pasado ya habremos empezado a hacer la tarea.

Luego completaremos esta tarea cultivando un aprecio por objetos y estéticas que sin querer vamos tapando, guardando, escondiendo como los álbumes de fotografía de papel, telescopios, postales; joyas sin importar el material, juguetes que usamos en nuestra niñez o adolescencia, muebles, perlas de cocina, objetos como tejidos, radios antiguos y otros aparatos de sonido, audio o televisión, cuadros, afiches, discos de carbón o LP's, casetes, instrumentos musicales en fin todo lo que hemos ido acumulando y que sin darnos cuenta forman parte de nuestros objetos memorables.

Hay una segunda etapa de esta memorabilia que tiene que ver con recuerdos compartidos que podemos ir descubriendo en el grupo en el que estamos trabajando nuestra memoria histórica y son por ejemplo colecciones de objetos religiosos que casi siempre tienen detrás una historia que contar, una estampita, una camándula, una virgen, un crucifijo pueden ser el camino para la construcción de un buen recuerdo.

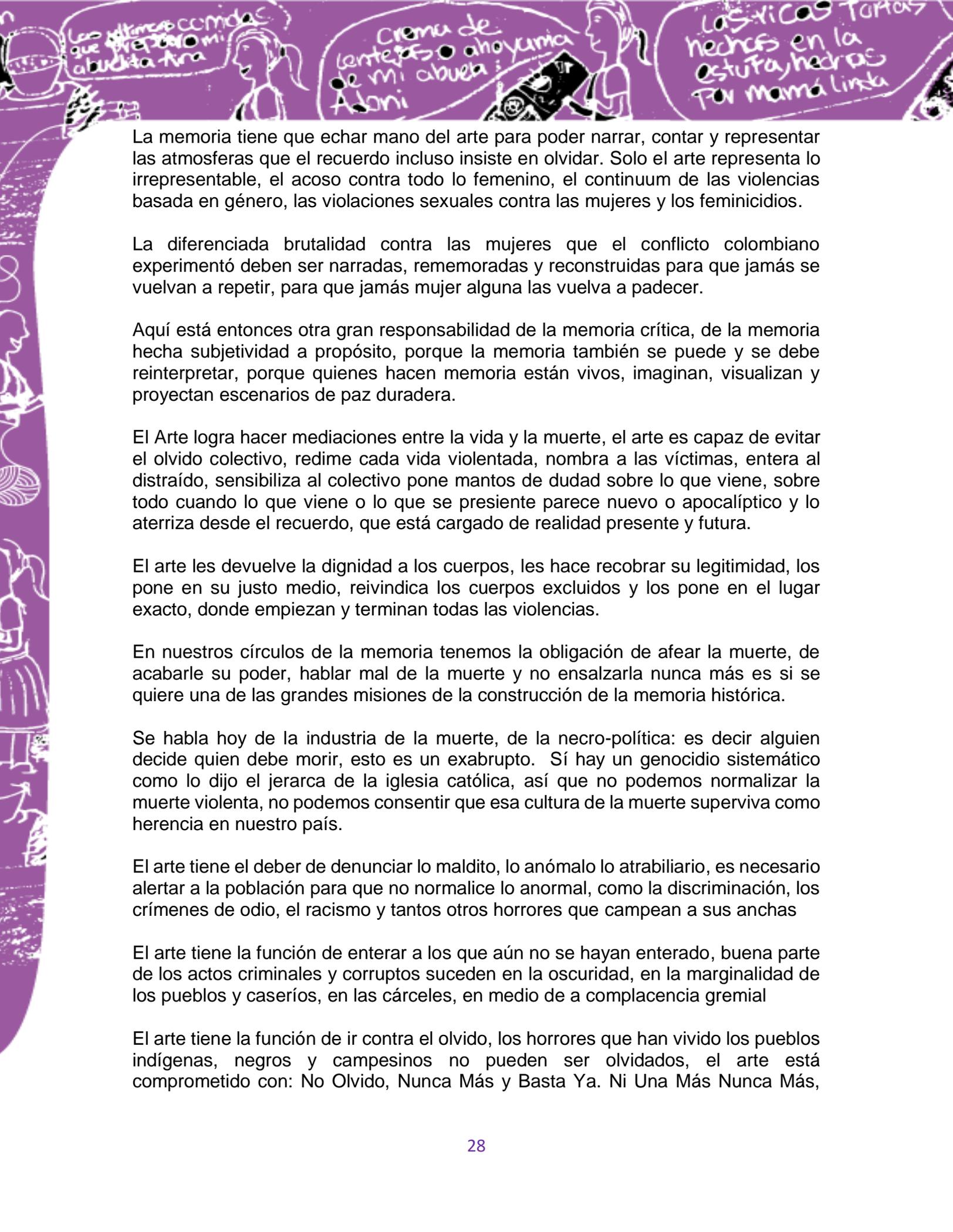
El trabajar la memoria debe producir recuerdos fructíferos y no anticuarios que no signifiquen nada para la población a quienes les vamos a conversar sobre nuestro pasado, por ejemplo, bien valdría la pena hacer muestras vivas que provoquen practicas interactivas con el recuerdo en donde participen niños, niñas y jóvenes a los que se les provoque curiosidad.

Finalmente digamos que como la memorabilia y la nueva museografía es tan abierta en posibilidades pues son las comunidades del recuerdo las que van a echar mano de su inventiva para convertir sus casas en museos ocasionales, una calle de barrio, una noche de los cuentos del objeto y mil cosas más podremos crear en nuestros talleres de memorabilia, en donde el único requisito es tener imaginación ligada al recuerdo.

## Arte y memoria

Lo aterrador del conflicto es indescriptible, inenarrable, solo a través del arte es posible nombrar lo innombrable, la tragedia que ha soportado y sigue soportando el pueblo colombiano.

El arte nombra lo innombrable, los actos victimizantes padecidos durante el conflicto armado colombiano como las masacres, los desplazamientos, la desaparición de personas; la tortura, el asesinato de líderes sociales, los etnocidios y los ecocidios.



La memoria tiene que echar mano del arte para poder narrar, contar y representar las atmosferas que el recuerdo incluso insiste en olvidar. Solo el arte representa lo irrepresentable, el acoso contra todo lo femenino, el continuum de las violencias basada en género, las violaciones sexuales contra las mujeres y los feminicidios.

La diferenciada brutalidad contra las mujeres que el conflicto colombiano experimentó deben ser narradas, rememoradas y reconstruidas para que jamás se vuelvan a repetir, para que jamás mujer alguna las vuelva a padecer.

Aquí está entonces otra gran responsabilidad de la memoria crítica, de la memoria hecha subjetividad a propósito, porque la memoria también se puede y se debe reinterpretar, porque quienes hacen memoria están vivos, imaginan, visualizan y proyectan escenarios de paz duradera.

El Arte logra hacer mediaciones entre la vida y la muerte, el arte es capaz de evitar el olvido colectivo, redime cada vida violentada, nombra a las víctimas, entera al distraído, sensibiliza al colectivo pone mantos de duda sobre lo que viene, sobre todo cuando lo que viene o lo que se presiente parece nuevo o apocalíptico y lo aterriza desde el recuerdo, que está cargado de realidad presente y futura.

El arte les devuelve la dignidad a los cuerpos, les hace recobrar su legitimidad, los pone en su justo medio, reivindica los cuerpos excluidos y los pone en el lugar exacto, donde empiezan y terminan todas las violencias.

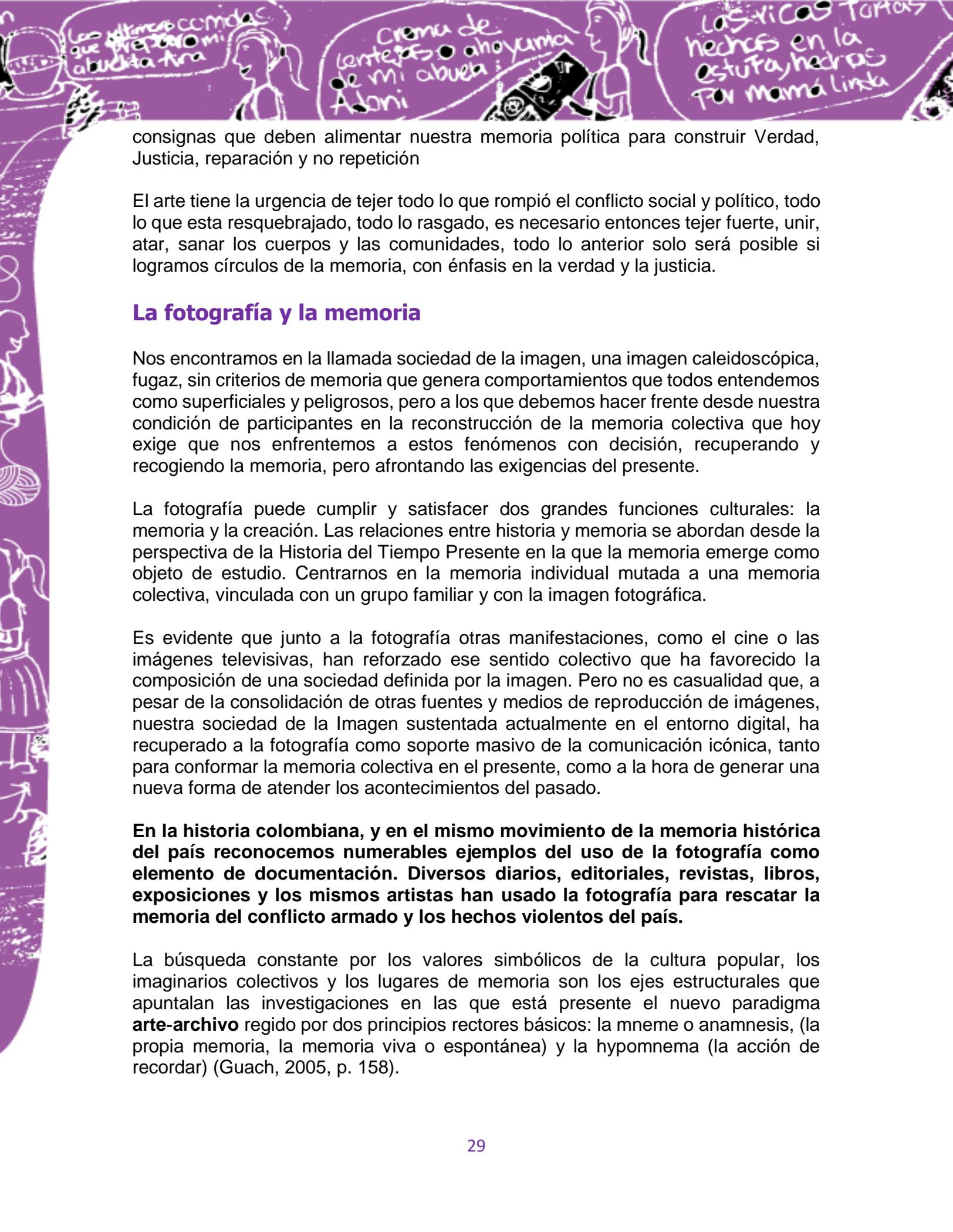
En nuestros círculos de la memoria tenemos la obligación de afean la muerte, de acabarle su poder, hablar mal de la muerte y no ensalzarla nunca más es si quiere una de las grandes misiones de la construcción de la memoria histórica.

Se habla hoy de la industria de la muerte, de la necro-política: es decir alguien decide quien debe morir, esto es un exabrupto. Sí hay un genocidio sistemático como lo dijo el jerarca de la iglesia católica, así que no podemos normalizar la muerte violenta, no podemos consentir que esa cultura de la muerte superviva como herencia en nuestro país.

El arte tiene el deber de denunciar lo maldito, lo anómalo lo atrabiliario, es necesario alertar a la población para que no normalice lo anormal, como la discriminación, los crímenes de odio, el racismo y tantos otros horrores que campean a sus anchas

El arte tiene la función de enterar a los que aún no se hayan enterado, buena parte de los actos criminales y corruptos suceden en la oscuridad, en la marginalidad de los pueblos y caseríos, en las cárceles, en medio de a complacencia gremial

El arte tiene la función de ir contra el olvido, los horrores que han vivido los pueblos indígenas, negros y campesinos no pueden ser olvidados, el arte está comprometido con: No Olvido, Nunca Más y Basta Ya. Ni Una Más Nunca Más,



consignas que deben alimentar nuestra memoria política para construir Verdad, Justicia, reparación y no repetición

El arte tiene la urgencia de tejer todo lo que rompió el conflicto social y político, todo lo que esta resquebrajado, todo lo rasgado, es necesario entonces tejer fuerte, unir, atar, sanar los cuerpos y las comunidades, todo lo anterior solo será posible si logramos círculos de la memoria, con énfasis en la verdad y la justicia.

## La fotografía y la memoria

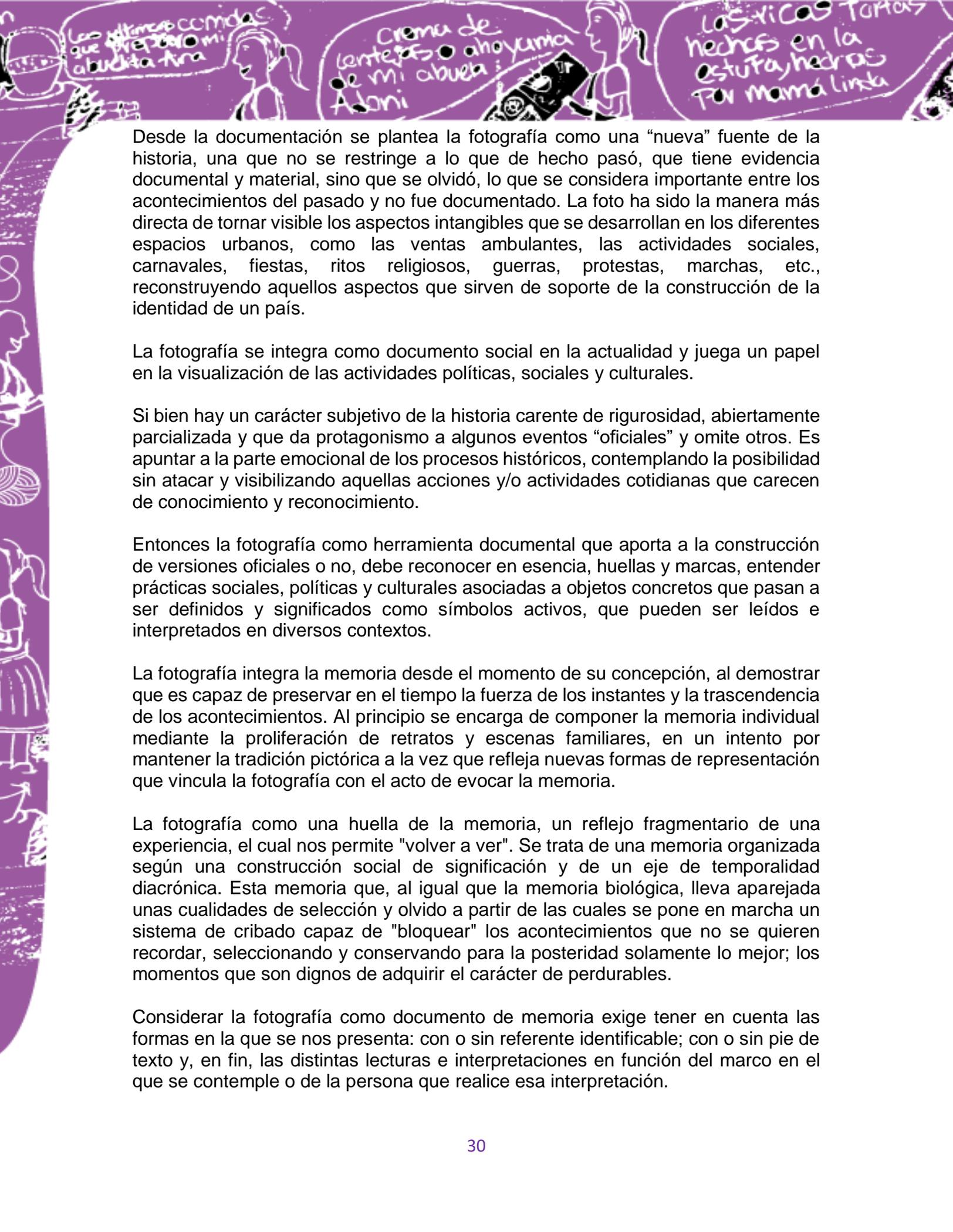
Nos encontramos en la llamada sociedad de la imagen, una imagen caleidoscópica, fugaz, sin criterios de memoria que genera comportamientos que todos entendemos como superficiales y peligrosos, pero a los que debemos hacer frente desde nuestra condición de participantes en la reconstrucción de la memoria colectiva que hoy exige que nos enfrentemos a estos fenómenos con decisión, recuperando y recogiendo la memoria, pero afrontando las exigencias del presente.

La fotografía puede cumplir y satisfacer dos grandes funciones culturales: la memoria y la creación. Las relaciones entre historia y memoria se abordan desde la perspectiva de la Historia del Tiempo Presente en la que la memoria emerge como objeto de estudio. Centrarnos en la memoria individual mutada a una memoria colectiva, vinculada con un grupo familiar y con la imagen fotográfica.

Es evidente que junto a la fotografía otras manifestaciones, como el cine o las imágenes televisivas, han reforzado ese sentido colectivo que ha favorecido la composición de una sociedad definida por la imagen. Pero no es casualidad que, a pesar de la consolidación de otras fuentes y medios de reproducción de imágenes, nuestra sociedad de la Imagen sustentada actualmente en el entorno digital, ha recuperado a la fotografía como soporte masivo de la comunicación icónica, tanto para conformar la memoria colectiva en el presente, como a la hora de generar una nueva forma de atender los acontecimientos del pasado.

**En la historia colombiana, y en el mismo movimiento de la memoria histórica del país reconocemos numerables ejemplos del uso de la fotografía como elemento de documentación. Diversos diarios, editoriales, revistas, libros, exposiciones y los mismos artistas han usado la fotografía para rescatar la memoria del conflicto armado y los hechos violentos del país.**

La búsqueda constante por los valores simbólicos de la cultura popular, los imaginarios colectivos y los lugares de memoria son los ejes estructurales que apuntalan las investigaciones en las que está presente el nuevo paradigma **arte-archivo** regido por dos principios rectores básicos: la mneme o anamnesis, (la propia memoria, la memoria viva o espontánea) y la hypomnema (la acción de recordar) (Guach, 2005, p. 158).



Desde la documentación se plantea la fotografía como una “nueva” fuente de la historia, una que no se restringe a lo que de hecho pasó, que tiene evidencia documental y material, sino que se olvidó, lo que se considera importante entre los acontecimientos del pasado y no fue documentado. La foto ha sido la manera más directa de tornar visible los aspectos intangibles que se desarrollan en los diferentes espacios urbanos, como las ventas ambulantes, las actividades sociales, carnavales, fiestas, ritos religiosos, guerras, protestas, marchas, etc., reconstruyendo aquellos aspectos que sirven de soporte de la construcción de la identidad de un país.

La fotografía se integra como documento social en la actualidad y juega un papel en la visualización de las actividades políticas, sociales y culturales.

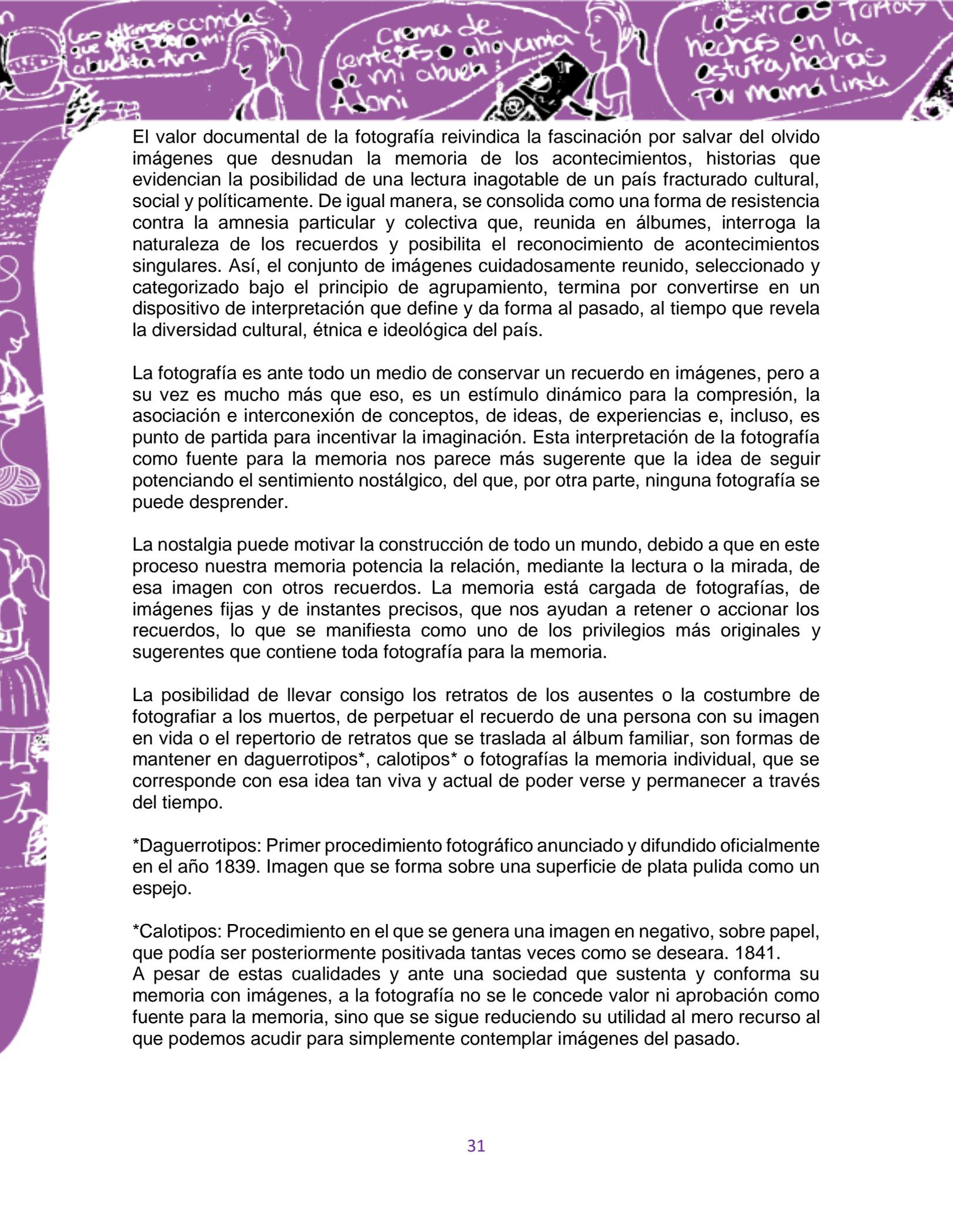
Si bien hay un carácter subjetivo de la historia carente de rigurosidad, abiertamente parcializada y que da protagonismo a algunos eventos “oficiales” y omite otros. Es apuntar a la parte emocional de los procesos históricos, contemplando la posibilidad sin atacar y visibilizando aquellas acciones y/o actividades cotidianas que carecen de conocimiento y reconocimiento.

Entonces la fotografía como herramienta documental que aporta a la construcción de versiones oficiales o no, debe reconocer en esencia, huellas y marcas, entender prácticas sociales, políticas y culturales asociadas a objetos concretos que pasan a ser definidos y significados como símbolos activos, que pueden ser leídos e interpretados en diversos contextos.

La fotografía integra la memoria desde el momento de su concepción, al demostrar que es capaz de preservar en el tiempo la fuerza de los instantes y la trascendencia de los acontecimientos. Al principio se encarga de componer la memoria individual mediante la proliferación de retratos y escenas familiares, en un intento por mantener la tradición pictórica a la vez que refleja nuevas formas de representación que vincula la fotografía con el acto de evocar la memoria.

La fotografía como una huella de la memoria, un reflejo fragmentario de una experiencia, el cual nos permite "volver a ver". Se trata de una memoria organizada según una construcción social de significación y de un eje de temporalidad diacrónica. Esta memoria que, al igual que la memoria biológica, lleva aparejada unas cualidades de selección y olvido a partir de las cuales se pone en marcha un sistema de cribado capaz de "bloquear" los acontecimientos que no se quieren recordar, seleccionando y conservando para la posteridad solamente lo mejor; los momentos que son dignos de adquirir el carácter de perdurables.

Considerar la fotografía como documento de memoria exige tener en cuenta las formas en la que se nos presenta: con o sin referente identificable; con o sin pie de texto y, en fin, las distintas lecturas e interpretaciones en función del marco en el que se contemple o de la persona que realice esa interpretación.



El valor documental de la fotografía reivindica la fascinación por salvar del olvido imágenes que desnudan la memoria de los acontecimientos, historias que evidencian la posibilidad de una lectura inagotable de un país fracturado cultural, social y políticamente. De igual manera, se consolida como una forma de resistencia contra la amnesia particular y colectiva que, reunida en álbumes, interroga la naturaleza de los recuerdos y posibilita el reconocimiento de acontecimientos singulares. Así, el conjunto de imágenes cuidadosamente reunido, seleccionado y categorizado bajo el principio de agrupamiento, termina por convertirse en un dispositivo de interpretación que define y da forma al pasado, al tiempo que revela la diversidad cultural, étnica e ideológica del país.

La fotografía es ante todo un medio de conservar un recuerdo en imágenes, pero a su vez es mucho más que eso, es un estímulo dinámico para la comprensión, la asociación e interconexión de conceptos, de ideas, de experiencias e, incluso, es punto de partida para incentivar la imaginación. Esta interpretación de la fotografía como fuente para la memoria nos parece más sugerente que la idea de seguir potenciando el sentimiento nostálgico, del que, por otra parte, ninguna fotografía se puede desprender.

La nostalgia puede motivar la construcción de todo un mundo, debido a que en este proceso nuestra memoria potencia la relación, mediante la lectura o la mirada, de esa imagen con otros recuerdos. La memoria está cargada de fotografías, de imágenes fijas y de instantes precisos, que nos ayudan a retener o accionar los recuerdos, lo que se manifiesta como uno de los privilegios más originales y sugerentes que contiene toda fotografía para la memoria.

La posibilidad de llevar consigo los retratos de los ausentes o la costumbre de fotografiar a los muertos, de perpetuar el recuerdo de una persona con su imagen en vida o el repertorio de retratos que se traslada al álbum familiar, son formas de mantener en daguerrotipos\*, calotipos\* o fotografías la memoria individual, que se corresponde con esa idea tan viva y actual de poder verse y permanecer a través del tiempo.

\*Daguerrotipos: Primer procedimiento fotográfico anunciado y difundido oficialmente en el año 1839. Imagen que se forma sobre una superficie de plata pulida como un espejo.

\*Calotipos: Procedimiento en el que se genera una imagen en negativo, sobre papel, que podía ser posteriormente positivada tantas veces como se deseara. 1841. A pesar de estas cualidades y ante una sociedad que sustenta y conforma su memoria con imágenes, a la fotografía no se le concede valor ni aprobación como fuente para la memoria, sino que se sigue reduciendo su utilidad al mero recurso al que podemos acudir para simplemente contemplar imágenes del pasado.

## TALLERES

### SESIÓN 1 Yo, en clave de memoria



#### Objetivo

Aprender a mirar la memoria como un ejercicio interactivo entre reflexión y acción creativa con mi pasado individual a través de la producción de un fanzine, o publicación única periódica en donde se revise la memoria usando símbolos, palabra e imágenes

Se trata entonces, de utilizar piezas de papel rectangulares preferiblemente de colores, tamaño carta o tamaño oficio y con el doblez especial para los fanzines encuadrar las 8 páginas que se deberán ilustrar.

Es preciso trabajar el taller en un ambiente sosegado, alrededor de una gran mesa en donde haya todo tipo de materiales para ser usados en la confección y diseño del fanzine.

#### Posibilidades de intervención para el fanzine

- Collage
- Fotografías
- Poemas
- Microlumna-columna escrita muy corta
- Letras de canciones
- Dibujo a lápiz., a color, crayola, marcador
- Aforismo
- Frases
- Dichos



#### Acuerdos de convivencia

Se realizan acuerdos para estar, relacionarse y para comunicarse durante el encuentro



Consultemos- ¿De qué hablamos?

Hacer una introducción al tema de memoria para lograr comprender en el proceso el sentido que tiene hoy la Memoria Histórica

- Memoria episódica. ¿quién soy yo para los demás?
- Memoria Semántica: (Dibujar un objeto que recordemos con mucho valor para nosotros)
- Memoria procedimental: (Cuál es el oficio o tarea mecánica que me trae mayor satisfacción)
- Memoria de los sentidos: (Escribir una microlumna-poema-prosa)
- Memoria emocional: (realización de dibujo de alto impacto emocional)
- Quién narra la memoria:(mi mejor canción, la que me representa)
- Evocaciones o ficciones de la memoria: (Esta es mi verdad- se puede usar el collage)
- Cuerpos memoriosos fábricas de realidad:(Este es mi recuerdo-acá muy importante poder usar un símbolo)

Memoria política o política de la memoria

- Memoria social: (más allá del espejo-que pensarán de mi- cómo creo que me ven los otros y las otras- una palabra o una frase, quizás se pueda usar un aforismo)
- Memoria y verdad: (hechos de justicia comunitaria- nombres de un colectivo o descripción creativa de una propuesta comunitaria en la que se participa)
- Memoria que conmemora: (calendario de celebraciones- acá debe hacerse un pequeño calendario de mínimo 5 fechas que sean necesarias para mi recuerdo político)
- Memoria, entre la espera y la esperanza⊗(Mi héroe o mi heroína)
- Memoria y arraigo⊗(este es mi presente-realmente quien soy yo transformado o transformada por la acción social)
- Memorabilia⊗(recuerdos memorables- si no se tiene el objeto, por lo menos nombrar un par de objetos que precisen este recuerdo para la posteridad o para las nuevas generaciones)



Reflexionemos y Compartamos

Finalmente, los fanzines deben ser socializados y conversados en un ambiente de mucha amabilidad, tratando de poner mucho cuidado en las técnica y creativo uso de los materiales.

Los fanzines realizados se convierten en una muestra itinerante de objetos de la memoria, es algo así como nuestra primera memorabilia.



Nota: Es muy oportuno poder contar con personas que tengan manejo del diseño y la manualidad para que puedan ir guiando posibilidades de técnicas artísticas durante el proceso.



Evaluemos  
¿Qué me gustó?  
¿Qué no me gustó?  
¿Qué aprendí?

Ahora que nos hemos iniciado en los procesos de construcción de la conciencia para llegar a la conciencia crítica, entremos entonces a interactuar con las formas de la memoria individual, este será un viaje muy bonito para reconocer quienes somos desde nuestro recuerdo

## SESIÓN 2 Memoria Individual



### Objetivos

Compartir y hacer memoria de la historia de vida individual y colectiva como parte de un momento histórico del país del que se puede aprender y transformar.

Que las mujeres reflexionen e identifiquen que hay una historia colectiva en la que todas han sufrida violencia y propongan maneras de contarlo en un lugar público desde una perspectiva de derechos



La caja de Herramientas  
Fotocopia de la Canción los caminos de la vida  
6 pliegos de papel periódico  
Lanas de diversos colores  
Marcadores, libro álbum Inmigrantes.  
Colorines, Objeto de memoria de cada una.  
Cintas- agujas de coser, pegante, un pedazo de tela blanca.



Acuerdos de convivencia  
Se realizan acuerdos para estar, relacionarse y para comunicarse durante el encuentro

El producto: Un mapa. Cartografía de los desplazamientos de las mujeres o lugares desde donde han vivido.



### Reflexionemos y Compartamos

Por ser el Caquetá una zona de colonización, muchas familias se han encontrado de diversas culturas regionales y traen consigo esas costumbres, sabores, religiones, et, por tanto, es interesante compartir ese cuerpo social que también habla de la identidad de cada una, de lo que nos acerca y nos aleja.

También es importante ver cómo las historias y los caminos de vida nos junta a vivir entre todo un momento histórico, ¿de dónde venimos? ¿Por qué estamos donde estamos? ¿Qué historia compartamos en común? ¿Cómo vemos esa historia? En éstos caminos aparece el Desplazamiento que es una violación a los derechos humanos y que afecta a las mujeres de manera diferencial que a los hombres. Muchas veces las mujeres están en un lugar porque les tocó por supervivencia, porque se vinieron huyendo y éste fue su refugio y atrás quedaron sus sueños, sus ilusiones, sus propiedades, sus redes y familia. Es importante hablar de esta historia, porque no es un hecho individual, sino que es un fenómeno colectivo y como tal merece ser expresado, trae consigo dolores y por supuesto aprendizajes de cómo cada una vivió ese recorrido.

### Primer Momento

Feria de objetos perdidos:  
Tiempo 1:30

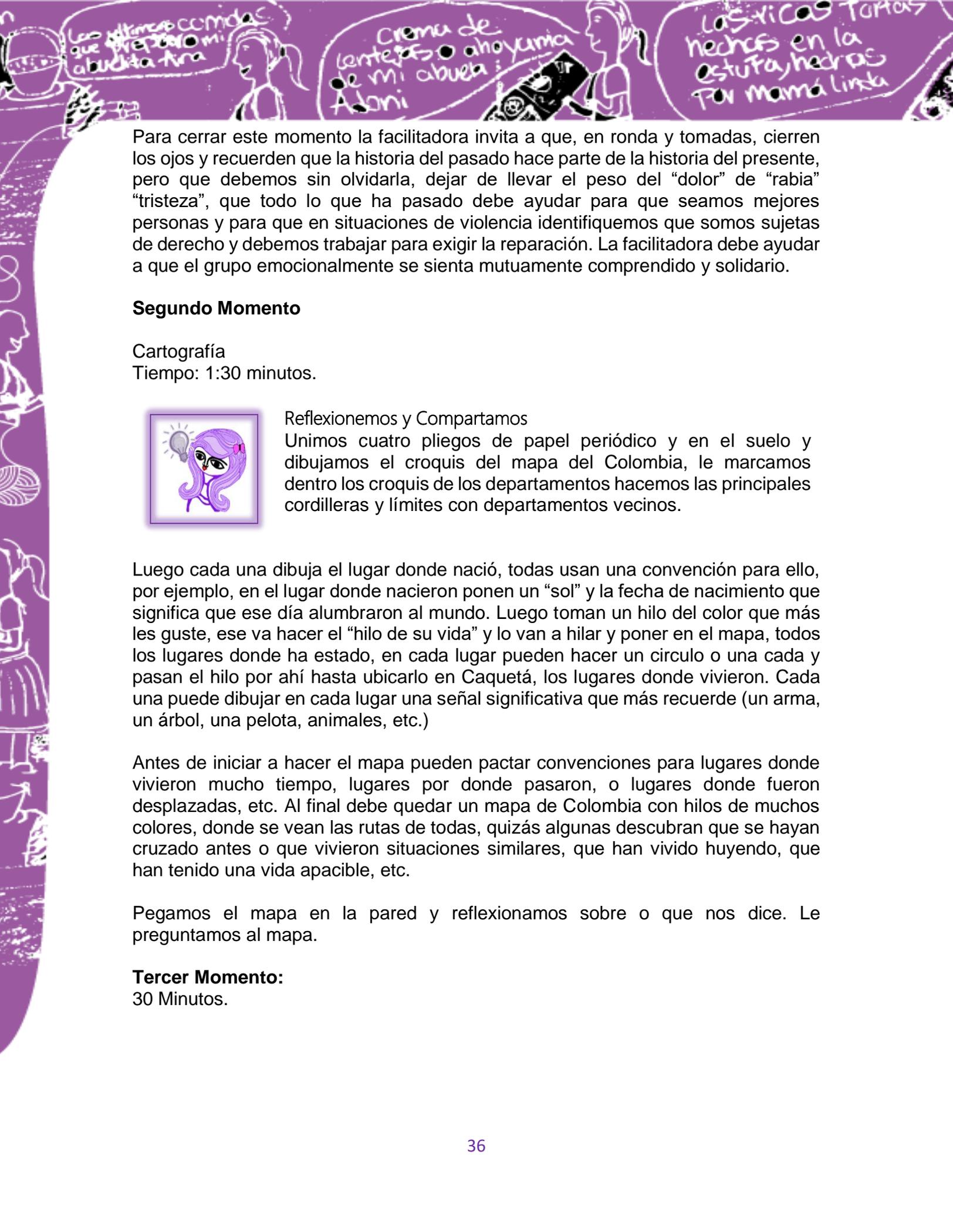


### Reflexionemos y Compartamos

Escuchamos la canción: El Vallenato: Los caminos de la vida y luego la facilitadora hace una ronda para saber qué sentimos, luego hace la pregunta qué opinamos. Enseguida compartimos el cuento: **Imigrantes de Shua Tan** y les decimos a las participantes que vamos hacer una feria de objetos perdidos, es decir una feria que a través de un objeto cada participante va a presentarnos un recuerdo del lugar donde vivían.

En el centro del círculo ponemos una tela de color blanco, cada participante coloca ahí su objeto. Luego va pasando cada una y toma el objeto en su mano, lo ubica cerca de una parte del cuerpo donde crea que ese objeto se debiera colgar, la cabeza, el corazón, la espalda, un dedo, la oreja, el ombligo, la vulva, etc. una vez relacionado objeto-cuerpo-recuerdo, procedemos a escuchar con la siguiente frase....

Este objeto es importante y significativo para mí porque me recuerda cuando yo....



Para cerrar este momento la facilitadora invita a que, en ronda y tomadas, cierren los ojos y recuerden que la historia del pasado hace parte de la historia del presente, pero que debemos sin olvidarla, dejar de llevar el peso del “dolor” de “rabia” “tristeza”, que todo lo que ha pasado debe ayudar para que seamos mejores personas y para que en situaciones de violencia identifiquemos que somos sujetas de derecho y debemos trabajar para exigir la reparación. La facilitadora debe ayudar a que el grupo emocionalmente se sienta mutuamente comprendido y solidario.

## Segundo Momento

Cartografía

Tiempo: 1:30 minutos.



Reflexionemos y Compartamos

Unimos cuatro pliegos de papel periódico y en el suelo y dibujamos el croquis del mapa de Colombia, le marcamos dentro los croquis de los departamentos hacemos las principales cordilleras y límites con departamentos vecinos.

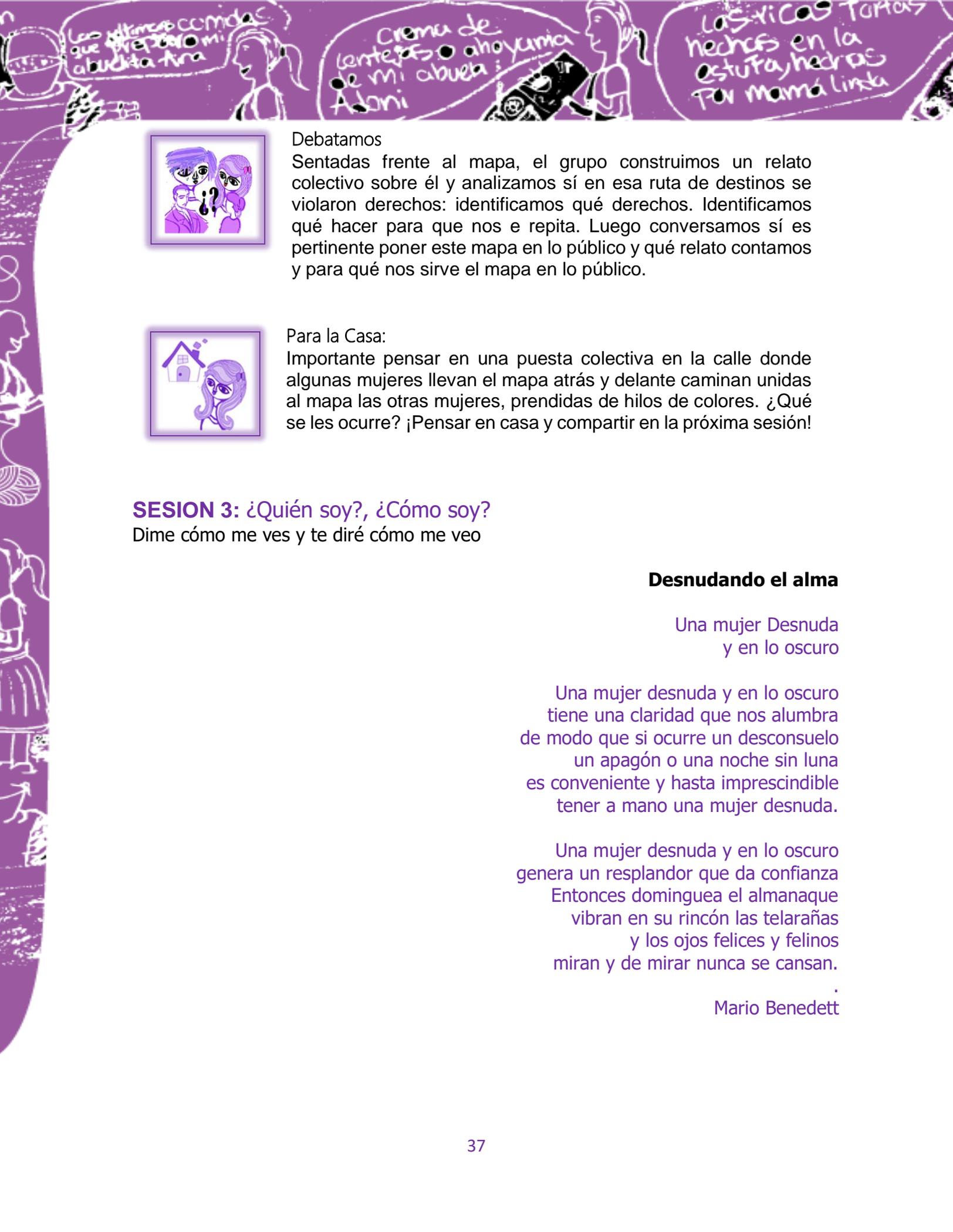
Luego cada una dibuja el lugar donde nació, todas usan una convención para ello, por ejemplo, en el lugar donde nacieron ponen un “sol” y la fecha de nacimiento que significa que ese día alumbraron al mundo. Luego toman un hilo del color que más les guste, ese va hacer el “hilo de su vida” y lo van a hilar y poner en el mapa, todos los lugares donde ha estado, en cada lugar pueden hacer un círculo o una cada y pasan el hilo por ahí hasta ubicarlo en Caquetá, los lugares donde vivieron. Cada una puede dibujar en cada lugar una señal significativa que más recuerde (un arma, un árbol, una pelota, animales, etc.)

Antes de iniciar a hacer el mapa pueden pactar convenciones para lugares donde vivieron mucho tiempo, lugares por donde pasaron, o lugares donde fueron desplazadas, etc. Al final debe quedar un mapa de Colombia con hilos de muchos colores, donde se vean las rutas de todas, quizás algunas descubran que se hayan cruzado antes o que vivieron situaciones similares, que han vivido huyendo, que han tenido una vida apacible, etc.

Pegamos el mapa en la pared y reflexionamos sobre o que nos dice. Le preguntamos al mapa.

**Tercer Momento:**

30 Minutos.



### Debatamos

Sentadas frente al mapa, el grupo construimos un relato colectivo sobre él y analizamos sí en esa ruta de destinos se violaron derechos: identificamos qué derechos. Identificamos qué hacer para que nos e repita. Luego conversamos sí es pertinente poner este mapa en lo público y qué relato contamos y para qué nos sirve el mapa en lo público.



### Para la Casa:

Importante pensar en una puesta colectiva en la calle donde algunas mujeres llevan el mapa atrás y delante caminan unidas al mapa las otras mujeres, prendidas de hilos de colores. ¿Qué se les ocurre? ¡Pensar en casa y compartir en la próxima sesión!

## SESION 3: ¿Quién soy?, ¿Cómo soy?

Dime cómo me ves y te diré cómo me veo

### Desnudando el alma

Una mujer Desnuda  
y en lo oscuro

Una mujer desnuda y en lo oscuro  
tiene una claridad que nos ilumina  
de modo que si ocurre un desconsuelo  
un apagón o una noche sin luna  
es conveniente y hasta imprescindible  
tener a mano una mujer desnuda.

Una mujer desnuda y en lo oscuro  
genera un resplandor que da confianza  
Entonces dominguea el almanaque  
vibran en su rincón las telarañas  
y los ojos felices y felinos  
miran y de mirar nunca se cansan.

Mario Benedett



### Objetivos

Propiciar que las mujeres hagan un reconocimiento de su propio cuerpo, para que puedan valorarlo y sentirse únicas.  
Que las mujeres reflexionen acerca de la relación que han tenido con su cuerpo, que mejoren el auto concepto.  
Ver el cuerpo como portador de derechos que se han violado



### Consultemos- De qué hablamos.

El tema de la autoestima y el auto concepto; ¿qué tanto no queremos?, ¿nos valoramos lo suficiente?, ¿qué opinamos de nosotras?, ¿somos "víctimas" de lo que dicen las personas? ¿somos esclavas de los estereotipos de otras mujeres y olvidamos que cada una de nosotras es única?



### La caja de Herramientas:

Video Beam  
Computador  
Hojas en blanco  
Marcadores, Rollo de lana  
Colchonetas, Grabadora  
Música de relajación  
Video Mafalda: Vivir despeinada  
<http://www.youtube.com/watch?v=cn1EkZYh548>



### Acuerdos de convivencia

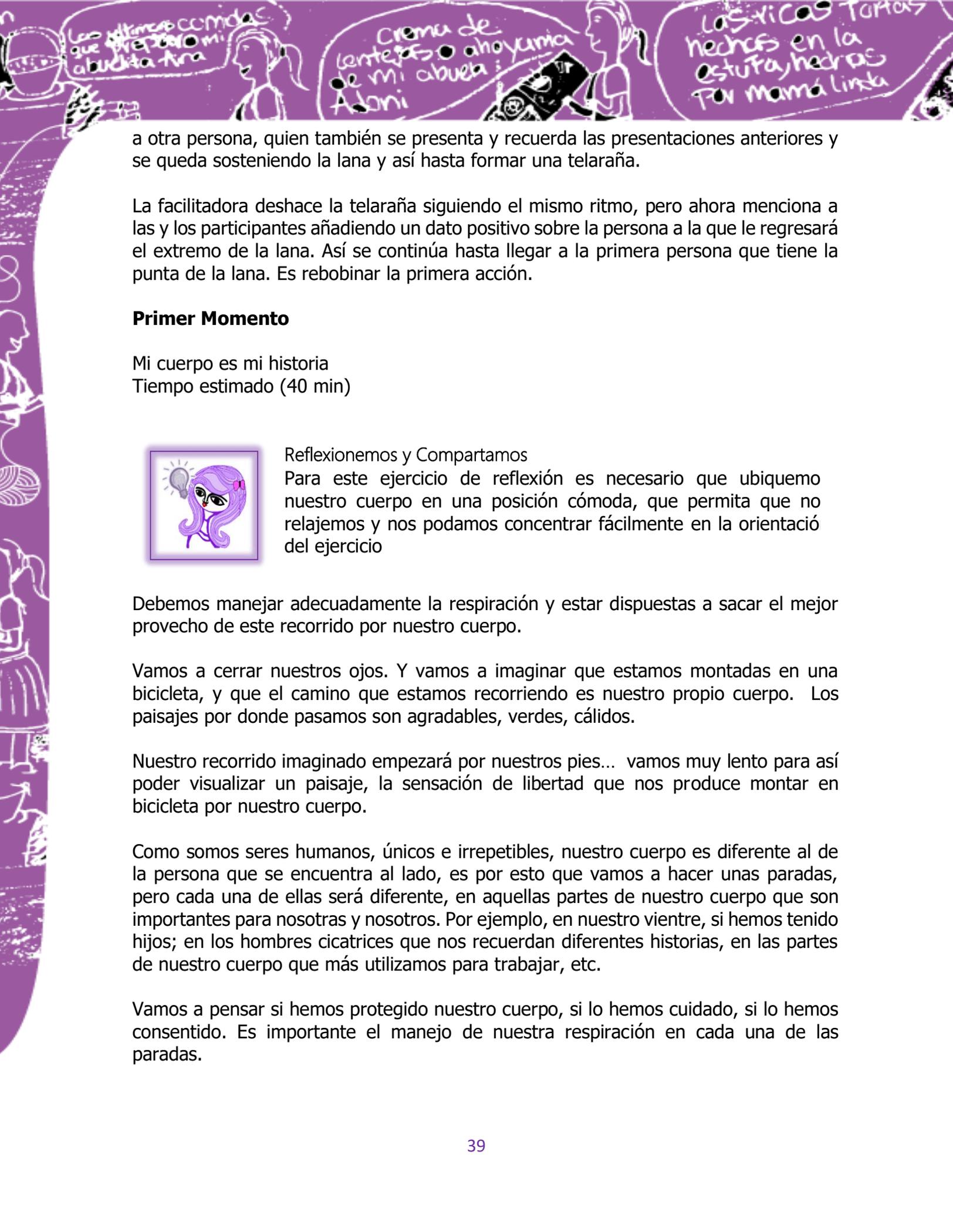
Este es el momento de hacer acuerdos sobre la manera en que se va a desarrollar la actividad, los horarios para iniciar y finalizar, así como para tomar un refrigerio. También incluimos aquí todo aquello que consideremos importante establecer para que mantengamos nuestra dinámica dentro del marco del respeto y la tolerancia por las y los compañeras del grupo.

Telaraña

Tiempo Estimado: 20 Minutos

Todas las mujeres forman un círculo. Luego se selecciona alguna persona al azar y ella sujeta la punta de un ovillo de lana y lanza el resto del rollo a alguna persona que ella elija. Antes de lanzarlo debe decir su nombre, pasatiempos, intereses.

Quien recibe el rollo de lana, antes de lanzarlo de nuevo, debe repetir la presentación de la persona anterior. Quién recibe el rollo se queda con su punta y lanza el restante



a otra persona, quien también se presenta y recuerda las presentaciones anteriores y se queda sosteniendo la lana y así hasta formar una telaraña.

La facilitadora deshace la telaraña siguiendo el mismo ritmo, pero ahora menciona a las y los participantes añadiendo un dato positivo sobre la persona a la que le regresará el extremo de la lana. Así se continúa hasta llegar a la primera persona que tiene la punta de la lana. Es rebobinar la primera acción.

## Primer Momento

Mi cuerpo es mi historia

Tiempo estimado (40 min)



Reflexionemos y Compartamos

Para este ejercicio de reflexión es necesario que ubiquemos nuestro cuerpo en una posición cómoda, que permita que no relajemos y nos podamos concentrar fácilmente en la orientación del ejercicio

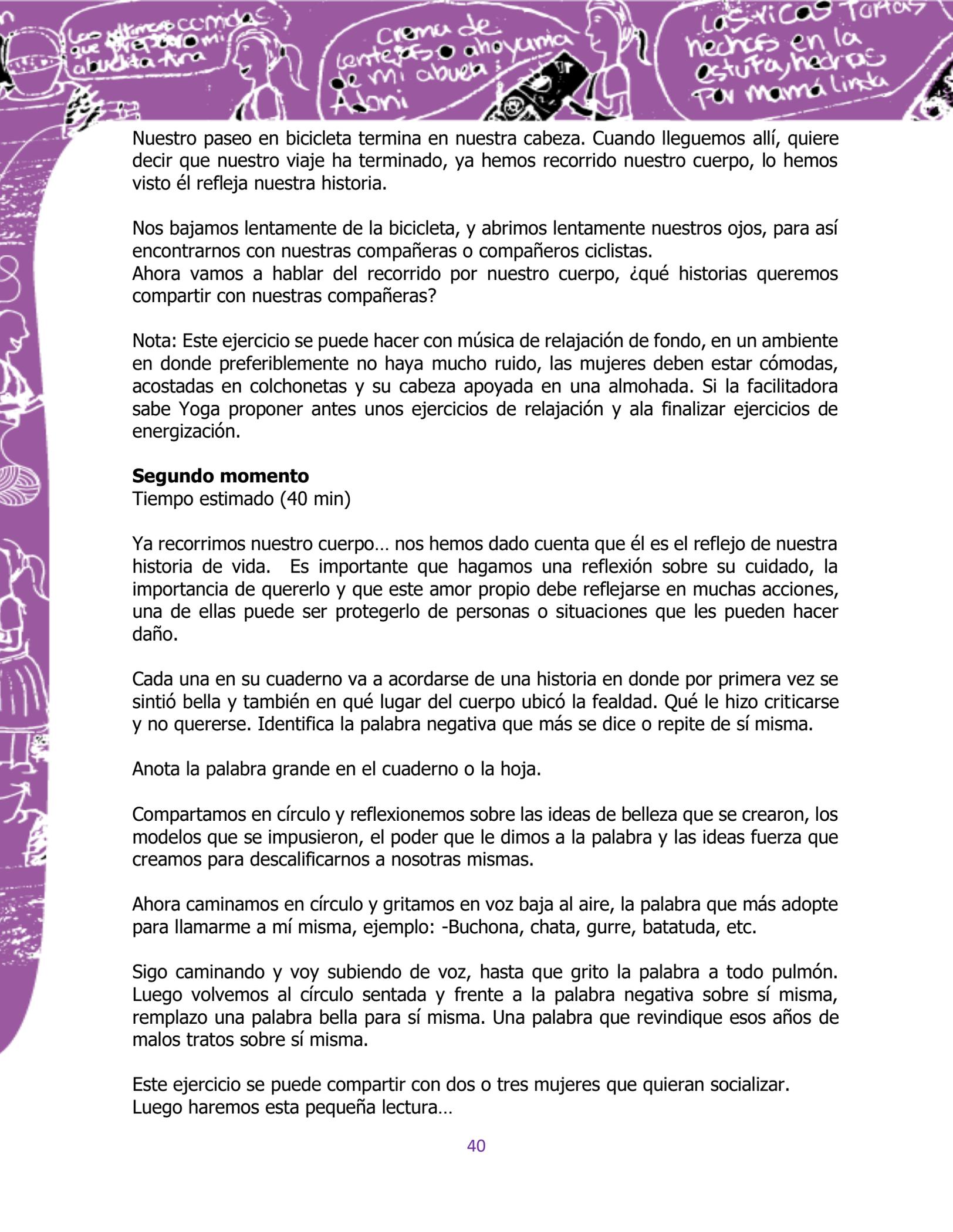
Debemos manejar adecuadamente la respiración y estar dispuestas a sacar el mejor provecho de este recorrido por nuestro cuerpo.

Vamos a cerrar nuestros ojos. Y vamos a imaginar que estamos montadas en una bicicleta, y que el camino que estamos recorriendo es nuestro propio cuerpo. Los paisajes por donde pasamos son agradables, verdes, cálidos.

Nuestro recorrido imaginado empezará por nuestros pies... vamos muy lento para así poder visualizar un paisaje, la sensación de libertad que nos produce montar en bicicleta por nuestro cuerpo.

Como somos seres humanos, únicos e irrepetibles, nuestro cuerpo es diferente al de la persona que se encuentra al lado, es por esto que vamos a hacer unas paradas, pero cada una de ellas será diferente, en aquellas partes de nuestro cuerpo que son importantes para nosotras y nosotros. Por ejemplo, en nuestro vientre, si hemos tenido hijos; en los hombres cicatrices que nos recuerdan diferentes historias, en las partes de nuestro cuerpo que más utilizamos para trabajar, etc.

Vamos a pensar si hemos protegido nuestro cuerpo, si lo hemos cuidado, si lo hemos consentido. Es importante el manejo de nuestra respiración en cada una de las paradas.



Nuestro paseo en bicicleta termina en nuestra cabeza. Cuando lleguemos allí, quiere decir que nuestro viaje ha terminado, ya hemos recorrido nuestro cuerpo, lo hemos visto él refleja nuestra historia.

Nos bajamos lentamente de la bicicleta, y abrimos lentamente nuestros ojos, para así encontrarnos con nuestras compañeras o compañeros ciclistas.

Ahora vamos a hablar del recorrido por nuestro cuerpo, ¿qué historias queremos compartir con nuestras compañeras?

Nota: Este ejercicio se puede hacer con música de relajación de fondo, en un ambiente en donde preferiblemente no haya mucho ruido, las mujeres deben estar cómodas, acostadas en colchonetas y su cabeza apoyada en una almohada. Si la facilitadora sabe Yoga proponer antes unos ejercicios de relajación y ala finalizar ejercicios de energización.

### **Segundo momento**

Tiempo estimado (40 min)

Ya recorrimos nuestro cuerpo... nos hemos dado cuenta que él es el reflejo de nuestra historia de vida. Es importante que hagamos una reflexión sobre su cuidado, la importancia de quererlo y que este amor propio debe reflejarse en muchas acciones, una de ellas puede ser protegerlo de personas o situaciones que les pueden hacer daño.

Cada una en su cuaderno va a acordarse de una historia en donde por primera vez se sintió bella y también en qué lugar del cuerpo ubicó la fealdad. Qué le hizo criticarse y no quererse. Identifica la palabra negativa que más se dice o repite de sí misma.

Anota la palabra grande en el cuaderno o la hoja.

Compartamos en círculo y reflexionemos sobre las ideas de belleza que se crearon, los modelos que se impusieron, el poder que le dimos a la palabra y las ideas fuerza que creamos para descalificarnos a nosotras mismas.

Ahora caminamos en círculo y gritamos en voz baja al aire, la palabra que más adopte para llamarme a mí misma, ejemplo: -Buchona, chata, gurre, batatuda, etc.

Sigo caminando y voy subiendo de voz, hasta que grito la palabra a todo pulmón. Luego volvemos al círculo sentada y frente a la palabra negativa sobre sí misma, remplazo una palabra bella para sí misma. Una palabra que reivindique esos años de malos tratos sobre sí misma.

Este ejercicio se puede compartir con dos o tres mujeres que quieran socializar. Luego haremos esta pequeña lectura...



Y Dios me hizo mujer, de pelo largo, ojos,  
nariz y boca de mujer.  
Con curvas y pliegues y suaves hondonadas  
y me cavó por dentro,  
me hizo un taller de seres humanos.  
Tejió delicadamente mis nervios y balanceó con cuidado  
el número de mis hormonas.  
Compuso mi sangre y me inyectó con ella  
para que irrigara todo mi cuerpo;  
nacieron así las ideas, los sueños, el instinto.  
Todo lo que creó suavemente  
a martillazos de soplidos y taladrazos de amor,  
las mil y una cosas que me hacen mujer todos los días  
por las que me levanto orgullosa todas las mañanas  
y bendigo mi sexo. Y Dios me Hizo Mujer

Gioconda Belli.

### Tercer momento

Hoy me miro al espejo sin temor... de adentro hacia afuera  
Tiempo estimado (1 Hora)

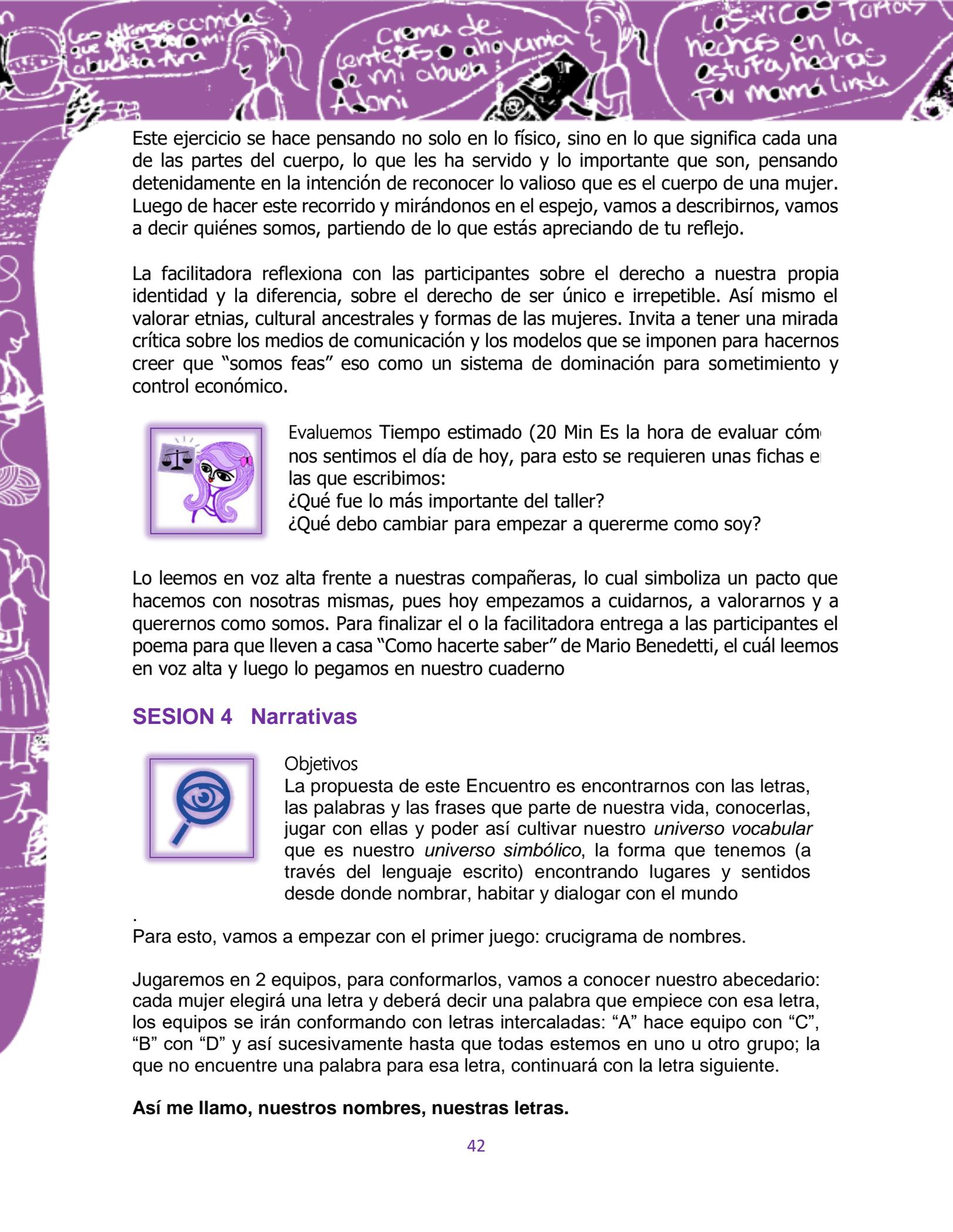
Antes... Mafalda tiene unos consejos para nosotras... los vamos a ver  
Video: Vivir despeinada <http://www.youtube.com/watch?v=cn1EkZYh548>



Consultemos- ¿De qué hablamos?

Luego de haber visto mensaje de Mafalda, vamos a hacer un círculo. En el centro ponemos un espejo en el cual cada una de nosotras nos ponemos de frente, nos tomamos un tiempo para mirarnos y decimos cuántas veces en el día, la semana, el mes nos detenemos a mirarnos en un espejo y nos sentimos felices de lo que vemos, libre de prejuicios, de complejos y llenas de felicidad de ver quién somos.

Cada mujer pasa al centro del círculo de mujeres, se pone frente al espejo, y detenidamente se mira, primero el rostro, los ojos, la boca, la nariz, la piel, luego el tronco, el pecho, el abdomen, los brazos y las manos, luego las piernas y los pies, a la vez que recorre su cuerpo, lo tocará suavemente con sus manos, haciendo énfasis en todas esas partes del cuerpo que más le gustan.



Este ejercicio se hace pensando no solo en lo físico, sino en lo que significa cada una de las partes del cuerpo, lo que les ha servido y lo importante que son, pensando detenidamente en la intención de reconocer lo valioso que es el cuerpo de una mujer. Luego de hacer este recorrido y mirándonos en el espejo, vamos a describirnos, vamos a decir quiénes somos, partiendo de lo que estás apreciando de tu reflejo.

La facilitadora reflexiona con las participantes sobre el derecho a nuestra propia identidad y la diferencia, sobre el derecho de ser único e irrepetible. Así mismo el valorar etnias, cultural ancestrales y formas de las mujeres. Invita a tener una mirada crítica sobre los medios de comunicación y los modelos que se imponen para hacernos creer que "somos feas" eso como un sistema de dominación para sometimiento y control económico.



Evaluemos Tiempo estimado (20 Min Es la hora de evaluar cómo nos sentimos el día de hoy, para esto se requieren unas fichas e las que escribimos:  
¿Qué fue lo más importante del taller?  
¿Qué debo cambiar para empezar a quererme como soy?

Lo leemos en voz alta frente a nuestras compañeras, lo cual simboliza un pacto que hacemos con nosotras mismas, pues hoy empezamos a cuidarnos, a valorarnos y a querernos como somos. Para finalizar el o la facilitadora entrega a las participantes el poema para que lleven a casa "Como hacerte saber" de Mario Benedetti, el cuál leemos en voz alta y luego lo pegamos en nuestro cuaderno

## SESION 4 Narrativas



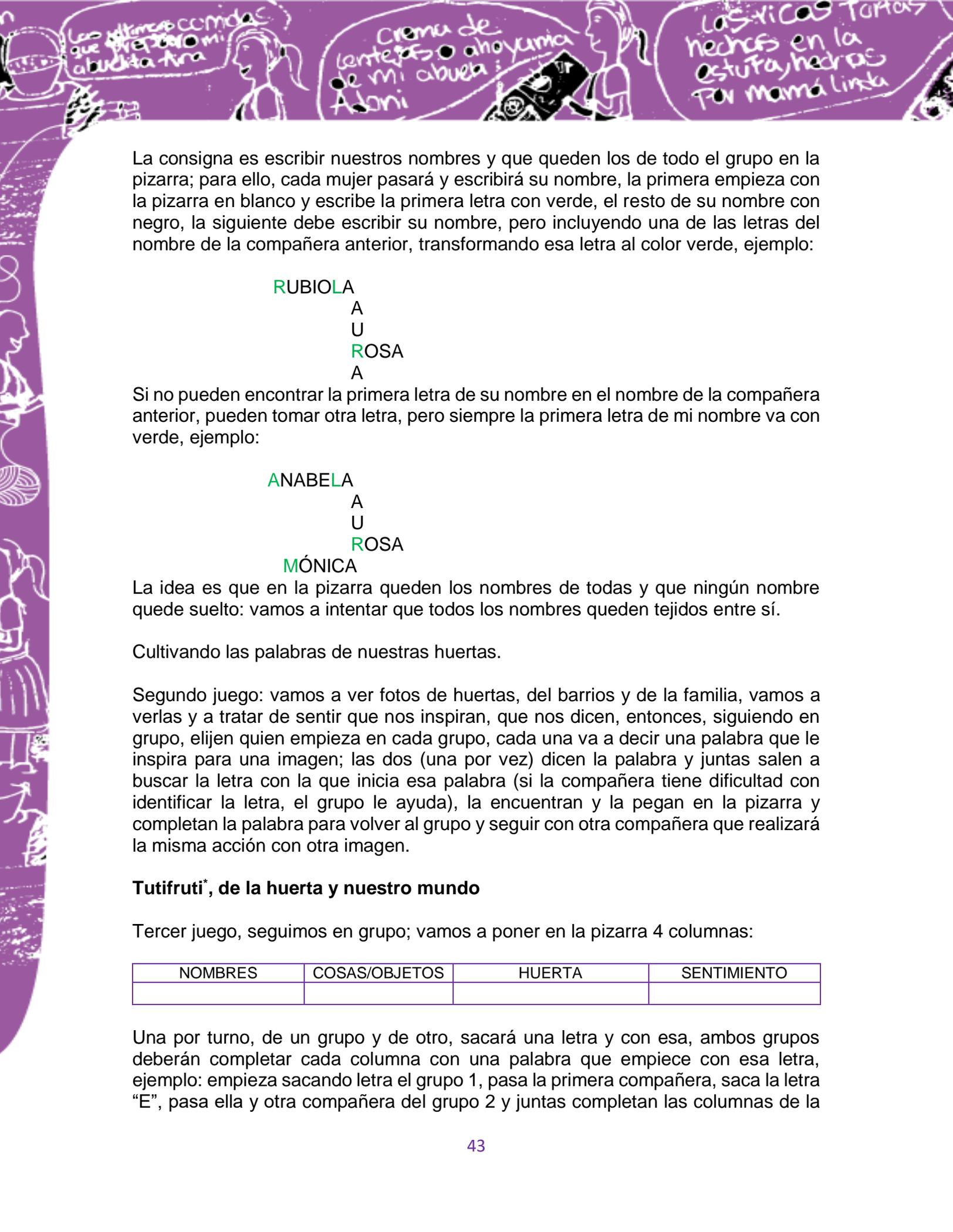
### Objetivos

La propuesta de este Encuentro es encontrarnos con las letras, las palabras y las frases que parte de nuestra vida, conocerlas, jugar con ellas y poder así cultivar nuestro *universo vocabular* que es nuestro *universo simbólico*, la forma que tenemos (a través del lenguaje escrito) encontrando lugares y sentidos desde donde nombrar, habitar y dialogar con el mundo

Para esto, vamos a empezar con el primer juego: crucigrama de nombres.

Jugaremos en 2 equipos, para conformarlos, vamos a conocer nuestro abecedario: cada mujer elegirá una letra y deberá decir una palabra que empiece con esa letra, los equipos se irán conformando con letras intercaladas: "A" hace equipo con "C", "B" con "D" y así sucesivamente hasta que todas estemos en uno u otro grupo; la que no encuentre una palabra para esa letra, continuará con la letra siguiente.

**Así me llamo, nuestros nombres, nuestras letras.**



La consigna es escribir nuestros nombres y que queden los de todo el grupo en la pizarra; para ello, cada mujer pasará y escribirá su nombre, la primera empieza con la pizarra en blanco y escribe la primera letra con verde, el resto de su nombre con negro, la siguiente debe escribir su nombre, pero incluyendo una de las letras del nombre de la compañera anterior, transformando esa letra al color verde, ejemplo:

RUBIOLA  
 A  
 U  
 ROSA  
 A

Si no pueden encontrar la primera letra de su nombre en el nombre de la compañera anterior, pueden tomar otra letra, pero siempre la primera letra de mi nombre va con verde, ejemplo:

ANABELA  
 A  
 U  
 ROSA  
 MÓNICA

La idea es que en la pizarra queden los nombres de todas y que ningún nombre quede suelto: vamos a intentar que todos los nombres queden tejidos entre sí.

Cultivando las palabras de nuestras huertas.

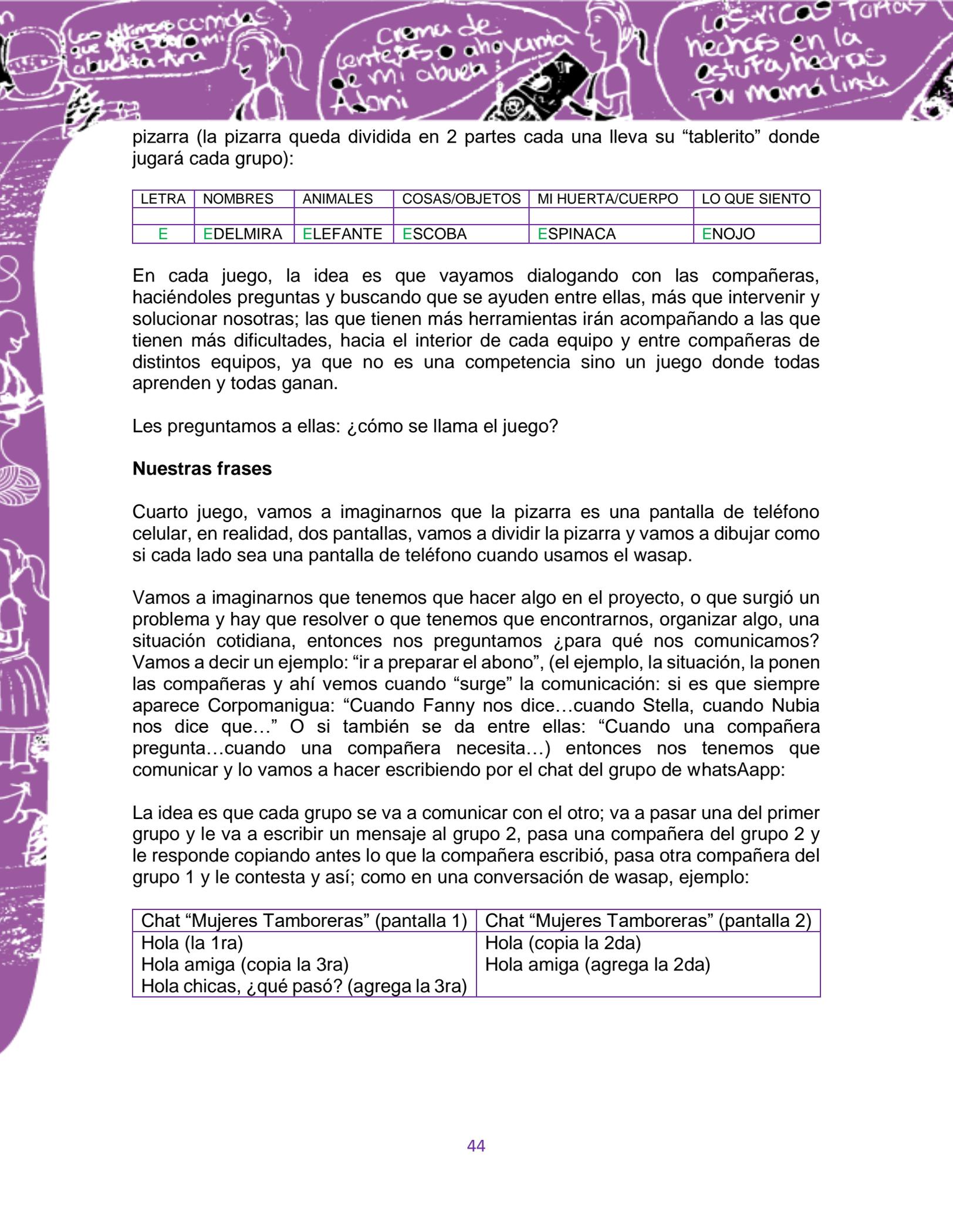
Segundo juego: vamos a ver fotos de huertas, del barrios y de la familia, vamos a verlas y a tratar de sentir que nos inspiran, que nos dicen, entonces, siguiendo en grupo, elijen quien empieza en cada grupo, cada una va a decir una palabra que le inspira para una imagen; las dos (una por vez) dicen la palabra y juntas salen a buscar la letra con la que inicia esa palabra (si la compañera tiene dificultad con identificar la letra, el grupo le ayuda), la encuentran y la pegan en la pizarra y completan la palabra para volver al grupo y seguir con otra compañera que realizará la misma acción con otra imagen.

**Tutifruti\*, de la huerta y nuestro mundo**

Tercer juego, seguimos en grupo; vamos a poner en la pizarra 4 columnas:

NOMBRES	COSAS/OBJETOS	HUERTA	SENTIMIENTO

Una por turno, de un grupo y de otro, sacará una letra y con esa, ambos grupos deberán completar cada columna con una palabra que empiece con esa letra, ejemplo: empieza sacando letra el grupo 1, pasa la primera compañera, saca la letra "E", pasa ella y otra compañera del grupo 2 y juntas completan las columnas de la



pizarra (la pizarra queda dividida en 2 partes cada una lleva su “tablerito” donde jugará cada grupo):

LETRA	NOMBRES	ANIMALES	COSAS/OBJETOS	MI HUERTA/CUERPO	LO QUE SIENTO
E	EDELMIRA	ELEFANTE	ESCOBA	ESPINACA	ENOJO

En cada juego, la idea es que vayamos dialogando con las compañeras, haciéndoles preguntas y buscando que se ayuden entre ellas, más que intervenir y solucionar nosotras; las que tienen más herramientas irán acompañando a las que tienen más dificultades, hacia el interior de cada equipo y entre compañeras de distintos equipos, ya que no es una competencia sino un juego donde todas aprenden y todas ganan.

Les preguntamos a ellas: ¿cómo se llama el juego?

### Nuestras frases

Cuarto juego, vamos a imaginarnos que la pizarra es una pantalla de teléfono celular, en realidad, dos pantallas, vamos a dividir la pizarra y vamos a dibujar como si cada lado sea una pantalla de teléfono cuando usamos el wasap.

Vamos a imaginarnos que tenemos que hacer algo en el proyecto, o que surgió un problema y hay que resolver o que tenemos que encontrarnos, organizar algo, una situación cotidiana, entonces nos preguntamos ¿para qué nos comunicamos? Vamos a decir un ejemplo: “ir a preparar el abono”, (el ejemplo, la situación, la ponen las compañeras y ahí vemos cuando “surge” la comunicación: si es que siempre aparece Corpomanigua: “Cuando Fanny nos dice...cuando Stella, cuando Nubia nos dice que...” O si también se da entre ellas: “Cuando una compañera pregunta...cuando una compañera necesita...”) entonces nos tenemos que comunicar y lo vamos a hacer escribiendo por el chat del grupo de whatsApp:

La idea es que cada grupo se va a comunicar con el otro; va a pasar una del primer grupo y le va a escribir un mensaje al grupo 2, pasa una compañera del grupo 2 y le responde copiando antes lo que la compañera escribió, pasa otra compañera del grupo 1 y le contesta y así; como en una conversación de wasap, ejemplo:

Chat “Mujeres Tamboreras” (pantalla 1)	Chat “Mujeres Tamboreras” (pantalla 2)
Hola (la 1ra)	Hola (copia la 2da)
Hola amiga (copia la 3ra)	Hola amiga (agrega la 2da)
Hola chicas, ¿qué pasó? (agrega la 3ra)	



### Reflexionemos y Compartamos

Allí buscaremos ver si las palabras que escribimos están bien (ortografía) (siempre preguntado, insinuando) o si tenemos que corregirlas (siempre buscando que sea un ejercicio entre ellas, no vamos a buscar profundizar en el sentido, salvo que el grupo avance y las dificultades de ortografía sean superadas.

En todo caso, buscaremos promover que los mensajes sean lo más claros posibles: acá el ejercicio tiene mucho de “pensar antes de escribir”, pensar y sentir, leer la conversación, cómo viene, y ahí, qué quiero decir y buscar la forma más fácil de decirlo, es decir, de escribirlo, para llegar a hacernos comprender y entendernos entre todas.

## SESION 5 Tambores ancestrales



### Objetivo

Construir un tambor ceremonial que acompañe a cada una de las mujeres sobrevivientes, en los procesos de sanación personal y colectivo como aporte al empoderamiento, autoestima, seguridad y confianza, entre otras.

- Introducir el uso del tambor en los rituales de sanación comunitaria y en los actos de conmemoración de la memoria de las víctimas.
- Usar cantos colectivos para círculos de mujeres que faciliten el alivio emocional que aporte al reconocimiento de estrategias de afrontamiento colectivo por medio del ritmo y la vibración sanadora del tambor.
- Adquirir herramientas para la construcción de narrativas para la memoria colectiva con las mujeres sobrevivientes que aporte al proceso de reconciliación, empoderamiento y cuidado emocional.



### Acuerdos de convivencia

Se realizan acuerdos para estar, relacionarse y para comunicarse durante los encuentros

Durante el taller de construcción de tambores, generamos actividades de acercamiento y confianza con el grupo de mujeres para reconocer los recursos personales y colectivos.

Construcción de tambores y sensibilización sonora.



## Reflexionemos y Compartamos

Las mujeres identifican el valor que le quieren dar a la memoria de dolor y resistencia, en este punto dignifican sus historias, se comparten con todas las mujeres, entendiendo que se trabaja desde las fibras de la sensibilidad de cada una de las mujeres que van a participar en la iniciativa, retomando las vibraciones de sanación que aprendieron durante todo el proceso.

La metodología del taller comprende 5 momentos y en cada uno de ellos se recogen historias, narrativas y maneras de expresar sus sentires a través de frases, versos a los que se les puede ir agregando sonidos, música, de tal manera que al final se construya con todo ello una canción o un performance.

### 1.-Permiso:

En esta etapa se realiza un ritual de inicio para traer al mundo un nuevo ser (Tambor) que será el compañero y guía en el caminar de cada participante.

### 2.-Atención:

En esta etapa se entra en un estado de concentración e introspección con nuestro propio ser.

### 3.-Paciencia:

En esta etapa los hilos de nuestro tambor lenta y pacientemente irán tomando su lugar hasta nacer. Esta etapa nos prepara para la templanza.

### 4.-Templanza:

En esta etapa le damos forma al tambor que ya nació, y podemos observar como gracias a la atención y la paciencia sus hilos se convierten en tejidos de vida.

### 5.-Agradecimiento:

En esta etapa ya tenemos nuestro instrumento terminado, realizando un ritual de agradecimiento por esta piel que abraza este nuevo esqueleto que es el marco de madera del tambor.

Se realiza un ritual de agradecimiento por la vida, al tercer día del encuentro, después de construir el tambor está la sensibilización del ritmo y la vibración con este instrumento, se espera facilitar cantos de sanación donde el tambor y la voz sean un instrumento de apoyo emocional como vehículo de sanación.



El cuarto día finaliza con una meditación (Visualizada) donde se aprende la experiencia de resonancia y uso del tambor y se consagra como un elemento de sanación dándole el aliento de vida a este nuevo instrumento.

Se espera en esta etapa, articular conocimientos con otros grupos o personas, para la creación de narrativas como parte de la memoria personal y colectiva.



### **Reflexionemos y Compartamos**

Las mujeres identifican el valor que le quieren dar a la memoria de dolor y resistencia, en este punto dignifican sus historias, se comparten con todas las mujeres, entendiendo que se trabaja desde las fibras de la sensibilidad de cada una de las mujeres que van a participar en la iniciativa, retomando las vibraciones de sanación que aprendieron durante todo el proceso.

El uso del tambor, la vibración y los cantos sanadores son el eje central de estos encuentros.

Se puede introducir técnicas de elaboración de otros instrumentos, aprender a tejer en las múltiples formas, coser ropa, tejer manillas, elaborar alimentos, etc.



### **Evaluemos**

Recogemos las percepciones, emociones y aprendizajes de todas las jornadas

## **SESION 6 Cocinar para sanar**



### **Objetivo**

Recuperar y visibilizar prácticas de alimentación heredadas de nuestras abuelas y reflexionar sobre la capacidad del cuerpo para adquirir y mantener la memoria sobre estas prácticas cotidianas



### **Acuerdos de convivencia**

Se realizan acuerdos para estar, relacionarse y para comunicarse durante el encuentro

## ❖ Canto sagrado al agua y los alimentos

Con anterioridad se ha pedido a las participantes llevar diversos productos comunes en sus cocinas, los que se disponen en un lugar a la vista de todas.



La caja de Herramientas:

Agua, plátanos verdes, queso, quinua\*, pechugas de pollo, pimentones, zanahorias, habichuelas, espinacas, cimarrón, cebollas, ajos, champiñones, aguacates, mangos, piña, arazás, miel de caña, sachá inchi, aceite de oliva, canela, pimienta, sal, etc.



Debatamos

Entre todas identificamos cada uno de ellos y hablamos de alguno en especial como el sachá inchi y la quinua, por ser productos poco consumidos en la cotidianidad de las personas y que tienen un alto contenido nutricional y social.

Tomadas de las manos (la izquierda recibiendo, la derecha dando) y con los ojos cerrados, pensamos en alguno de los productos expuestos y dejamos fluir la memoria para situar qué recuerdos están asociados con él.



Actividad de movilización o Pausa Activa

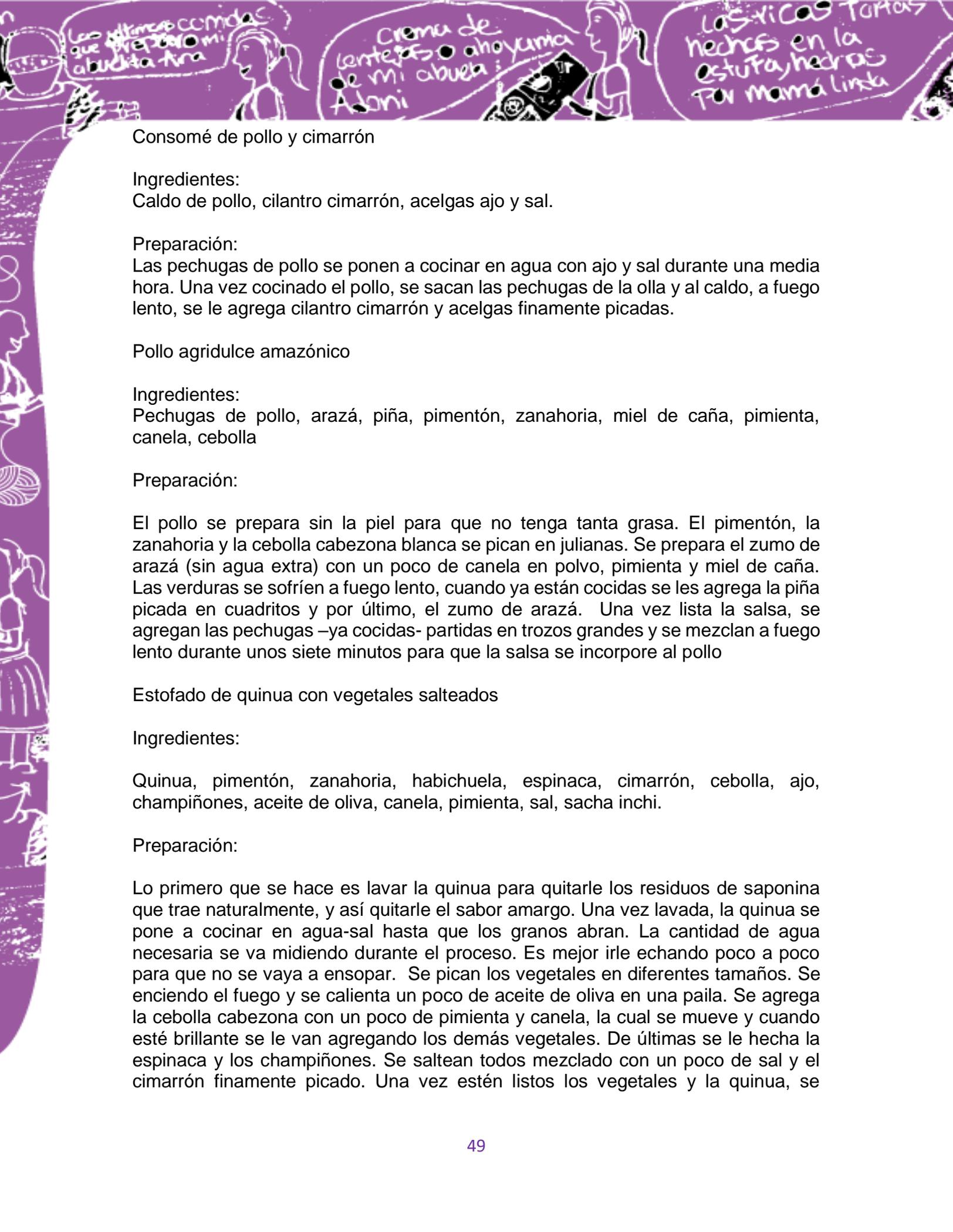
Finalmente hablamos sobre posibles recetas con los ingredientes a disposición y acordamos colectivamente el menú del almuerzo. Conformamos los grupos por receta y nos ponemos “manos a la obra” ...

## ❖ Laboratorio de co-creación culinaria

### Menú de almuerzo

- Consomé de pollo y cimarrón
- Pollo agridulce
- Estofado de quinua con vegetales salteados
- Arepas de plátano verde con cáscara
- Jugo de aguacate con mango

### Recetas



### Consomé de pollo y cimarrón

#### Ingredientes:

Caldo de pollo, cilantro cimarrón, acelgas ajo y sal.

#### Preparación:

Las pechugas de pollo se ponen a cocinar en agua con ajo y sal durante una media hora. Una vez cocinado el pollo, se sacan las pechugas de la olla y al caldo, a fuego lento, se le agrega cilantro cimarrón y acelgas finamente picadas.

### Pollo agridulce amazónico

#### Ingredientes:

Pechugas de pollo, arazá, piña, pimentón, zanahoria, miel de caña, pimienta, canela, cebolla

#### Preparación:

El pollo se prepara sin la piel para que no tenga tanta grasa. El pimentón, la zanahoria y la cebolla cabezona blanca se pican en julianas. Se prepara el zumo de arazá (sin agua extra) con un poco de canela en polvo, pimienta y miel de caña. Las verduras se sofríen a fuego lento, cuando ya están cocidas se les agrega la piña picada en cuadritos y por último, el zumo de arazá. Una vez lista la salsa, se agregan las pechugas –ya cocidas- partidas en trozos grandes y se mezclan a fuego lento durante unos siete minutos para que la salsa se incorpore al pollo

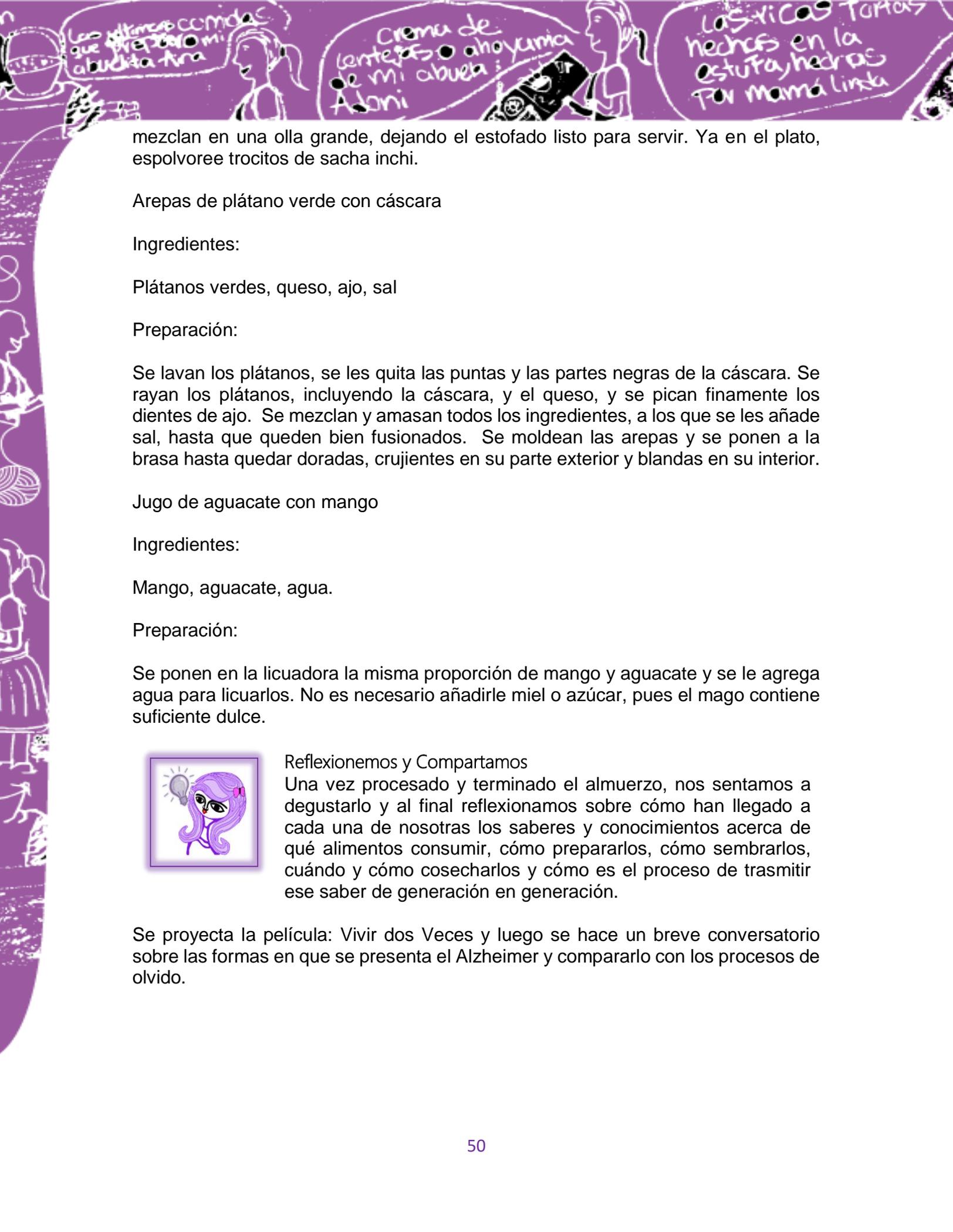
### Estofado de quinua con vegetales salteados

#### Ingredientes:

Quinua, pimentón, zanahoria, habichuela, espinaca, cimarrón, cebolla, ajo, champiñones, aceite de oliva, canela, pimienta, sal, sachá inchi.

#### Preparación:

Lo primero que se hace es lavar la quinua para quitarle los residuos de saponina que trae naturalmente, y así quitarle el sabor amargo. Una vez lavada, la quinua se pone a cocinar en agua-sal hasta que los granos abran. La cantidad de agua necesaria se va midiendo durante el proceso. Es mejor irle echando poco a poco para que no se vaya a ensopar. Se pican los vegetales en diferentes tamaños. Se enciende el fuego y se calienta un poco de aceite de oliva en una paila. Se agrega la cebolla cabezona con un poco de pimienta y canela, la cual se mueve y cuando esté brillante se le van agregando los demás vegetales. De últimas se le hecha la espinaca y los champiñones. Se saltean todos mezclados con un poco de sal y el cimarrón finamente picado. Una vez estén listos los vegetales y la quinua, se



mezclan en una olla grande, dejando el estofado listo para servir. Ya en el plato, espolvoree trocitos de sachá inchi.

#### Arepas de plátano verde con cáscara

##### Ingredientes:

Plátanos verdes, queso, ajo, sal

##### Preparación:

Se lavan los plátanos, se les quita las puntas y las partes negras de la cáscara. Se rayan los plátanos, incluyendo la cáscara, y el queso, y se pican finamente los dientes de ajo. Se mezclan y amasan todos los ingredientes, a los que se les añade sal, hasta que queden bien fusionados. Se moldean las arepas y se ponen a la brasa hasta quedar doradas, crujientes en su parte exterior y blandas en su interior.

#### Jugo de aguacate con mango

##### Ingredientes:

Mango, aguacate, agua.

##### Preparación:

Se ponen en la licuadora la misma proporción de mango y aguacate y se le agrega agua para licuarlos. No es necesario añadirle miel o azúcar, pues el mango contiene suficiente dulce.



#### Reflexionemos y Compartamos

Una vez procesado y terminado el almuerzo, nos sentamos a degustarlo y al final reflexionamos sobre cómo han llegado a cada una de nosotras los saberes y conocimientos acerca de qué alimentos consumir, cómo prepararlos, cómo sembrarlos, cuándo y cómo cosecharlos y cómo es el proceso de transmitir ese saber de generación en generación.

Se proyecta la película: Vivir dos Veces y luego se hace un breve conversatorio sobre las formas en que se presenta el Alzheimer y compararlo con los procesos de olvido.



Evaluemos

Se realiza un ejercicio participativo con preguntas sobre lo que más gusto, lo que no gustó y qué aprendizaje nos llevamos

## SESION 7 Expresando sentimientos a través de los sentidos



Objetivos

Que las mujeres puedan recordar personas, lugares, momentos, comidas mediante los olores, sabores, la música y los ruidos.



**Acuerdos de convivencia**

Se realizan acuerdos para estar, relacionarse y para comunicarse durante el encuentro

Evitemos el uso del celular, hablar en corrillo mientras alguien tiene la palabra, recuerda que este círculo de mujeres, es un espacio donde encontramos respeto y confianza para generar el diálogo.

Acordemos, los horarios para iniciar y finalizar nuestro taller, así como la hora de consumir el refrigerio y no dejes de firmar, la asistencia con tu nombre y el número de celular, así como colaborar para dejar el espacio de encuentro sin basura y organizado.

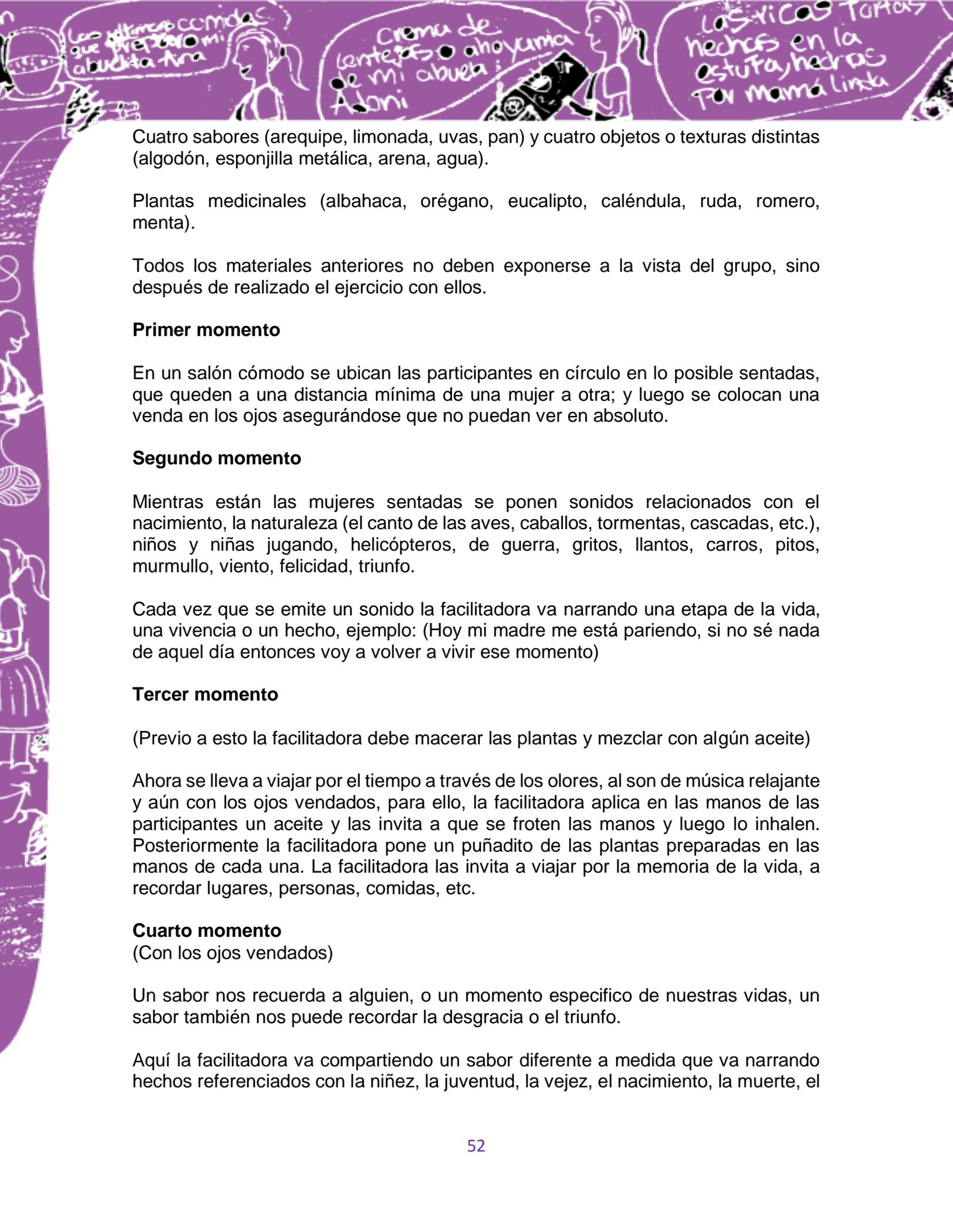


La caja de Herramientas:

Cuatro clases de aromas (incienso, jabón, ajo, hierbabuena); cuatro sonidos (silencio, música suave, sonidos de máquinas, gritos o de la naturaleza) los cuales pueden ser descargados por [www.youtube.com](http://www.youtube.com). Tapaojos

Cucharas dulceras, vasos (estos utensilios se les pide a las participantes), Agua, Papel Kraft, Block de notas, Marcadores, Lápices, Borradores, tajalápiz

Se recomienda música suave de Vangelis o Mozart; para los sonidos de máquina, Rammstein o música industrial; también se encuentra música instrumental de ambientes, como el océano.



Cuatro sabores (arequipe, limonada, uvas, pan) y cuatro objetos o texturas distintas (algodón, esponjilla metálica, arena, agua).

Plantas medicinales (albahaca, orégano, eucalipto, caléndula, ruda, romero, menta).

Todos los materiales anteriores no deben exponerse a la vista del grupo, sino después de realizado el ejercicio con ellos.

### **Primer momento**

En un salón cómodo se ubican las participantes en círculo en lo posible sentadas, que queden a una distancia mínima de una mujer a otra; y luego se colocan una venda en los ojos asegurándose que no puedan ver en absoluto.

### **Segundo momento**

Mientras están las mujeres sentadas se ponen sonidos relacionados con el nacimiento, la naturaleza (el canto de las aves, caballos, tormentas, cascadas, etc.), niños y niñas jugando, helicópteros, de guerra, gritos, llantos, carros, pitos, murmullo, viento, felicidad, triunfo.

Cada vez que se emite un sonido la facilitadora va narrando una etapa de la vida, una vivencia o un hecho, ejemplo: (Hoy mi madre me está pariendo, si no sé nada de aquel día entonces voy a volver a vivir ese momento)

### **Tercer momento**

(Previo a esto la facilitadora debe macerar las plantas y mezclar con algún aceite)

Ahora se lleva a viajar por el tiempo a través de los olores, al son de música relajante y aún con los ojos vendados, para ello, la facilitadora aplica en las manos de las participantes un aceite y las invita a que se froten las manos y luego lo inhalen. Posteriormente la facilitadora pone un puñadito de las plantas preparadas en las manos de cada una. La facilitadora las invita a viajar por la memoria de la vida, a recordar lugares, personas, comidas, etc.

### **Cuarto momento**

(Con los ojos vendados)

Un sabor nos recuerda a alguien, o un momento específico de nuestras vidas, un sabor también nos puede recordar la desgracia o el triunfo.

Aquí la facilitadora va compartiendo un sabor diferente a medida que va narrando hechos referenciados con la niñez, la juventud, la vejez, el nacimiento, la muerte, el

enamoramamiento, las desilusiones, la desgracia y demás situaciones relacionadas con la vida (arequipe, chocolates, dulces, pan, queso endulzado)

### Quinto momento

Ahora se quitan la venda de los ojos, se invita a las mujeres a caminar por el espacio, a estirar su cuerpo. Después sentadas en círculo la facilitadora invita a cada una a dibujar algún momento de lo recordado y luego se expone en una galería.



Consultemos- ¿De qué hablamos?  
Entre todas sacan conclusiones.



Evaluemos  
¿Qué me gustó?  
¿Qué no me gustó?  
¿Qué aprendí?

## SESIÓN 8 Las evocaciones protectoras o las ficciones de la memoria

Taller para activar los sensores de la memoria a través de fotografías antiguas en papel, sacadas de los álbumes familiares si es posible, se hagan evocaciones en donde se sugiera reconocer y dar datos de personajes aparecidos en estas fotos



Objetivos

Con la exploración narrativa de la **Habitación de objetos y deseos perdidos**, se busca dar voz a las memorias que han sido silenciadas y asesinadas en el marco del conflicto armado en el país. Lo anterior, bajo la construcción de una red de búsqueda digital, orientada por la experiencia literaria transmedia.



### Acuerdos de convivencia

Se realizan acuerdos para estar, relacionarse y para comunicarse durante el encuentro



### Reflexionemos y Compartamos

**¿Por qué literatura transmedia?** Las narrativas transmedia implican una actitud activa y participativa de los y las sujetas con las historias. Algunos de los relatos permiten definir el rumbo de los personajes y de las mismas historias, otros posibilitan ahondar en los detalles que componen las mismas, tales como la vida de los personajes, los espacios y objetos que acompañan la narrativa, entre otros.

En el caso del presente taller, a través de la experiencia transmedia que propone el libro *Maravilloso mercado de Pulgas del Persa BioBío*, se busca que los participantes indaguen la historia, sentires y deseos vinculados a los objetos presentes en el relato, para finalmente reflexionar ¿A quién creen que pertenecieron dichos elementos?



### La caja de Herramientas

- Objetos de diversa índole
- Dos fichas bibliográficas por objeto
- Una lupa (por participante)

## En búsqueda de la memoria

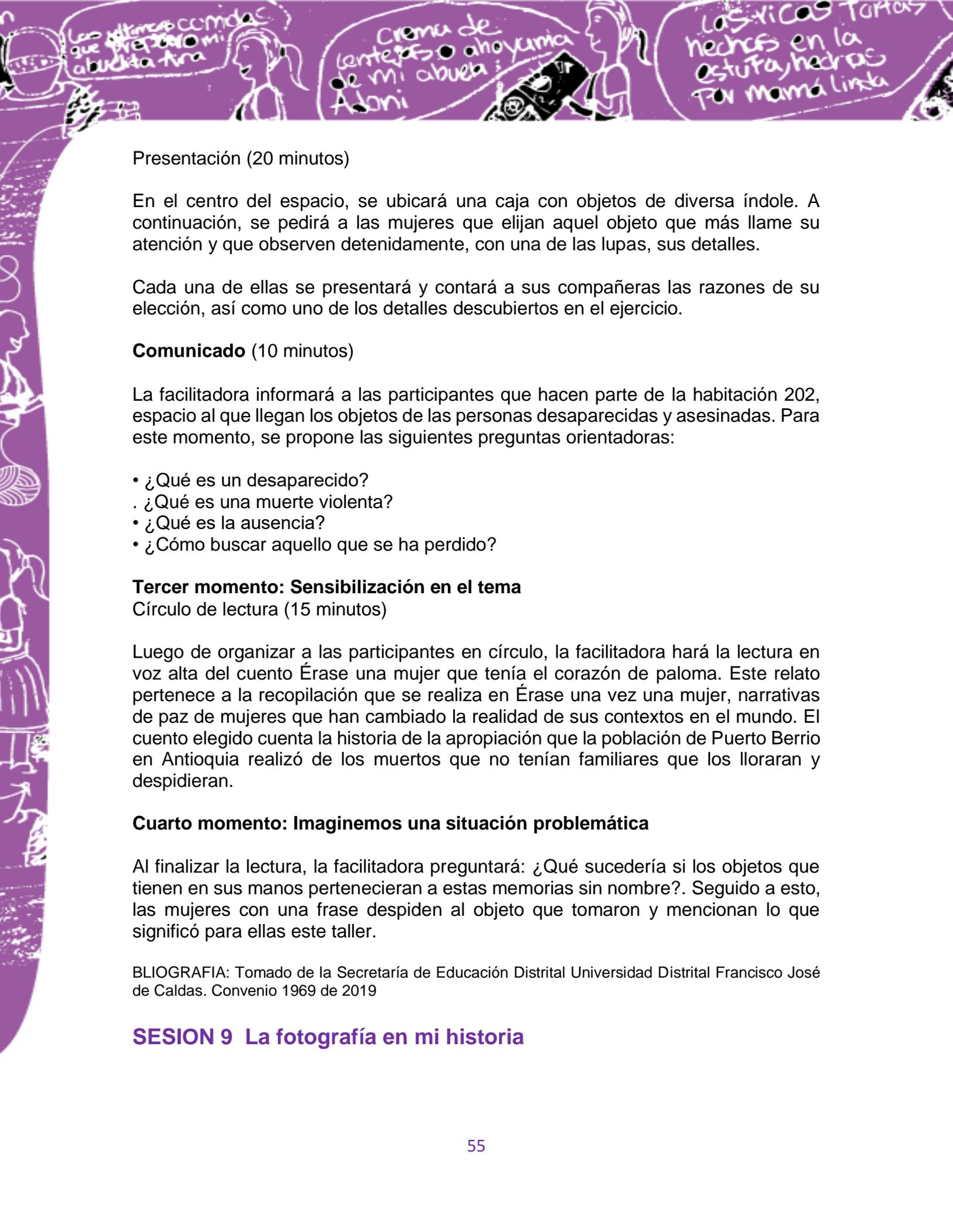
### Primer Momento: artefactos estéticos co-creativos

Objetos de diversa índole, tamaño y origen que darán vida a las memorias creadas por las mujeres en el acto de dar voz a los ausentes (Por ejemplo, un disco, un casete, una agenda, una muñeca, entre otros). Los artefactos se acompañan de la experiencia literaria propuesta en el texto *Érase una vez una mujer de Vera Carvajal* y la estrategia transmedia que propone el libro *Maravilloso mercado de pulgas del Persa Biobío* de Lizardo Carvajal.

### Descripción de la actividad

A través de la exploración narrativa de los objetos de la habitación, se busca dar voz a las memorias que han sido silenciadas en el marco de contextos de guerra. Lo anterior, bajo la construcción de una red de búsqueda digital.

### Segundo momento: Ritual para conocernos



### Presentación (20 minutos)

En el centro del espacio, se ubicará una caja con objetos de diversa índole. A continuación, se pedirá a las mujeres que elijan aquel objeto que más llame su atención y que observen detenidamente, con una de las lupas, sus detalles.

Cada una de ellas se presentará y contará a sus compañeras las razones de su elección, así como uno de los detalles descubiertos en el ejercicio.

### Comunicado (10 minutos)

La facilitadora informará a las participantes que hacen parte de la habitación 202, espacio al que llegan los objetos de las personas desaparecidas y asesinadas. Para este momento, se propone las siguientes preguntas orientadoras:

- ¿Qué es un desaparecido?
- ¿Qué es una muerte violenta?
- ¿Qué es la ausencia?
- ¿Cómo buscar aquello que se ha perdido?

### Tercer momento: Sensibilización en el tema

#### Círculo de lectura (15 minutos)

Luego de organizar a las participantes en círculo, la facilitadora hará la lectura en voz alta del cuento Érase una mujer que tenía el corazón de paloma. Este relato pertenece a la recopilación que se realiza en Érase una vez una mujer, narrativas de paz de mujeres que han cambiado la realidad de sus contextos en el mundo. El cuento elegido cuenta la historia de la apropiación que la población de Puerto Berrio en Antioquia realizó de los muertos que no tenían familiares que los lloraran y despidieran.

### Cuarto momento: Imaginemos una situación problemática

Al finalizar la lectura, la facilitadora preguntará: ¿Qué sucedería si los objetos que tienen en sus manos pertenecieran a estas memorias sin nombre?. Seguido a esto, las mujeres con una frase despiden al objeto que tomaron y mencionan lo que significó para ellas este taller.

BLIOGRAFIA: Tomado de la Secretaría de Educación Distrital Universidad Distrital Francisco José de Caldas. Convenio 1969 de 2019

## SESION 9 La fotografía en mi historia



### Objetivos

Las mujeres participantes logran entender dónde y por qué surge la fotografía, el contexto histórico, político, cultural y social del uso de la fotografía como herramienta de documentación, así como la fotografía en el movimiento de memoria histórica en Colombia.



### Acuerdos de convivencia

Se realizan acuerdos para estar, relacionarse y para comunicarse durante el encuentro



### Consultemos- ¿De qué hablamos?

Desde la inter-seccionalidad entre memoria histórica y fotografía, con la experiencia individual y colectiva se hará un trabajo fotográfico-documental reuniendo en una exposición virtual, la unión de fragmentos de imágenes que ofrecen información visual de una realidad que no puede ser dicha de un modo diferente al que comunican las fotografías; es decir, como testigos veraces e irrefutables de la vida rural y semi-rural del postconflicto

Las imágenes seleccionadas son evidencias de un pasado cargado de matices y de ideas semánticamente complejas que constituyen el soporte de un legado histórico, social y cultural incalculable al abarcar realidades en las que prima la alteridad, así como distintas lógicas de representación del otro y de lo otro.

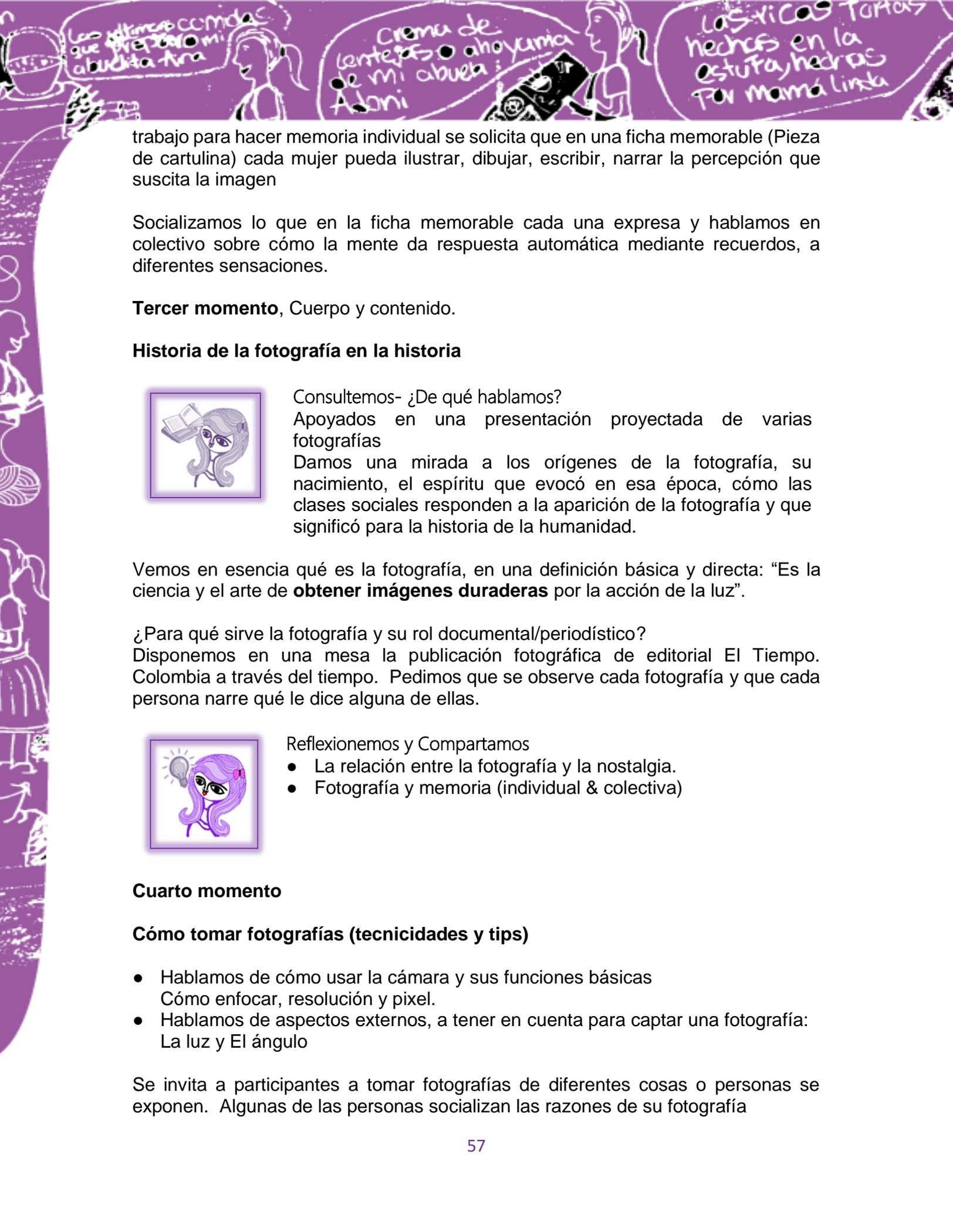
## Baúl de los recuerdos

### Primer momento

Se solicita a las mujeres hacer un círculo cada una en su silla, y que cierren los ojos, a continuación, maceramos plantas medicinales o aromáticas, las ponemos en las manos de las participantes y se propone que vayan frotando lentamente sus manos y las lleven cerca de su nariz, Mientras tanto, la facilitadora va narrando una escena familiar como la preparación de una comida, así que se transporten por el olor que perciben a un recuerdo. Aún con los ojos cerrados cada una en breve tiempo, nos comparte, qué se vino a su mente a través de la percepción sensorial (olfato).

### Segundo momento

Desde una pequeña caja de madera “Baúl” se entrega a cada mujer una imagen o palabra que corresponde a diversas etapas del ciclo de vida de una persona. En un



trabajo para hacer memoria individual se solicita que en una ficha memorable (Pieza de cartulina) cada mujer pueda ilustrar, dibujar, escribir, narrar la percepción que suscita la imagen

Socializamos lo que en la ficha memorable cada una expresa y hablamos en colectivo sobre cómo la mente da respuesta automática mediante recuerdos, a diferentes sensaciones.

**Tercer momento**, Cuerpo y contenido.

### Historia de la fotografía en la historia



Consultemos- ¿De qué hablamos?

Apoyados en una presentación proyectada de varias fotografías

Damos una mirada a los orígenes de la fotografía, su nacimiento, el espíritu que evocó en esa época, cómo las clases sociales responden a la aparición de la fotografía y que significó para la historia de la humanidad.

Vemos en esencia qué es la fotografía, en una definición básica y directa: “Es la ciencia y el arte de **obtener imágenes duraderas** por la acción de la luz”.

¿Para qué sirve la fotografía y su rol documental/periodístico?

Disponemos en una mesa la publicación fotográfica de editorial El Tiempo. Colombia a través del tiempo. Pedimos que se observe cada fotografía y que cada persona narre qué le dice alguna de ellas.



Reflexionemos y Compartamos

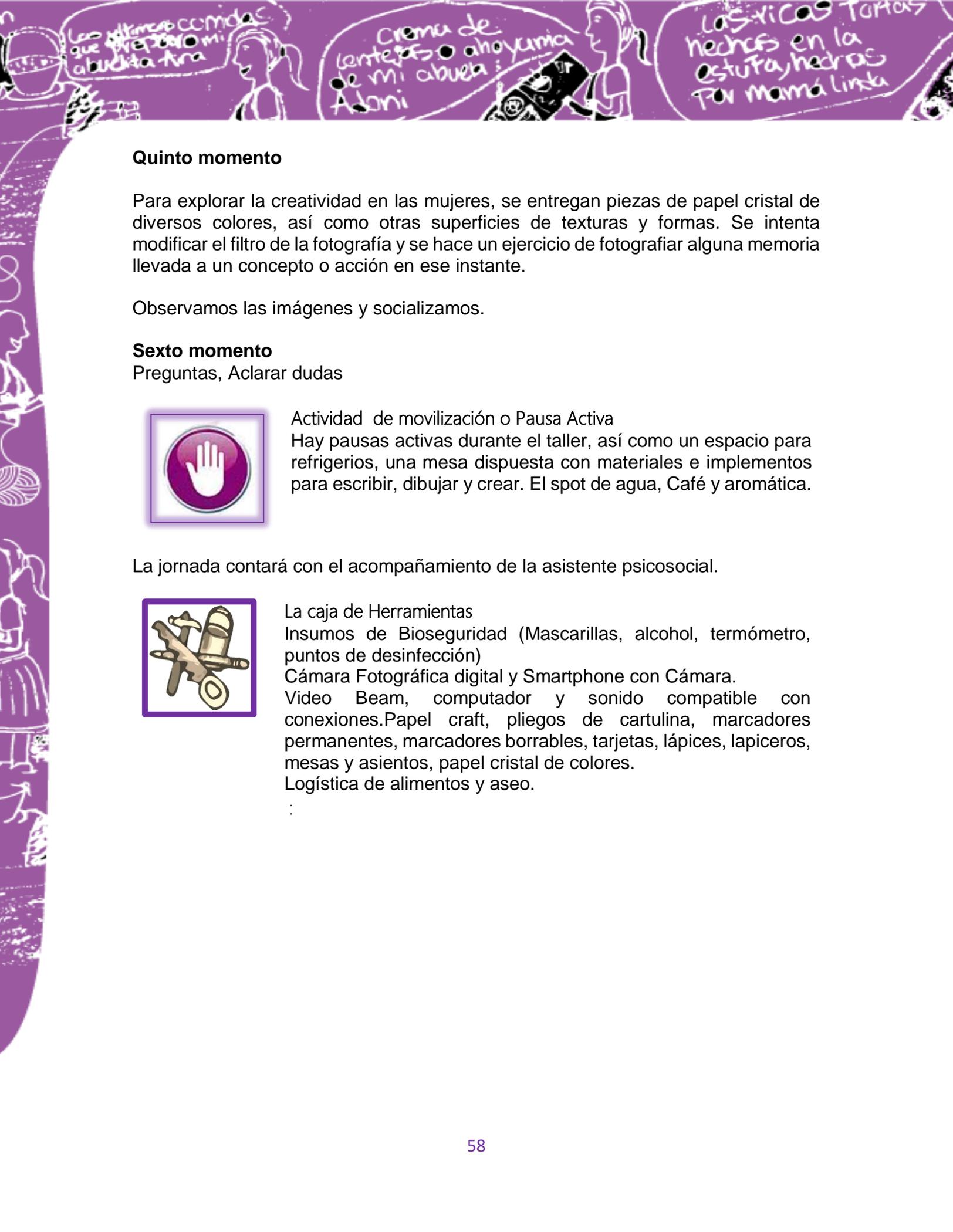
- La relación entre la fotografía y la nostalgia.
- Fotografía y memoria (individual & colectiva)

### Cuarto momento

#### Cómo tomar fotografías (tecnicidades y tips)

- Hablamos de cómo usar la cámara y sus funciones básicas  
Cómo enfocar, resolución y pixel.
- Hablamos de aspectos externos, a tener en cuenta para captar una fotografía:  
La luz y El ángulo

Se invita a participantes a tomar fotografías de diferentes cosas o personas se exponen. Algunas de las personas socializan las razones de su fotografía



### Quinto momento

Para explorar la creatividad en las mujeres, se entregan piezas de papel cristal de diversos colores, así como otras superficies de texturas y formas. Se intenta modificar el filtro de la fotografía y se hace un ejercicio de fotografiar alguna memoria llevada a un concepto o acción en ese instante.

Observamos las imágenes y socializamos.

### Sexto momento

Preguntas, Aclarar dudas



Actividad de movilización o Pausa Activa

Hay pausas activas durante el taller, así como un espacio para refrigerios, una mesa dispuesta con materiales e implementos para escribir, dibujar y crear. El spot de agua, Café y aromática.

La jornada contará con el acompañamiento de la asistente psicosocial.



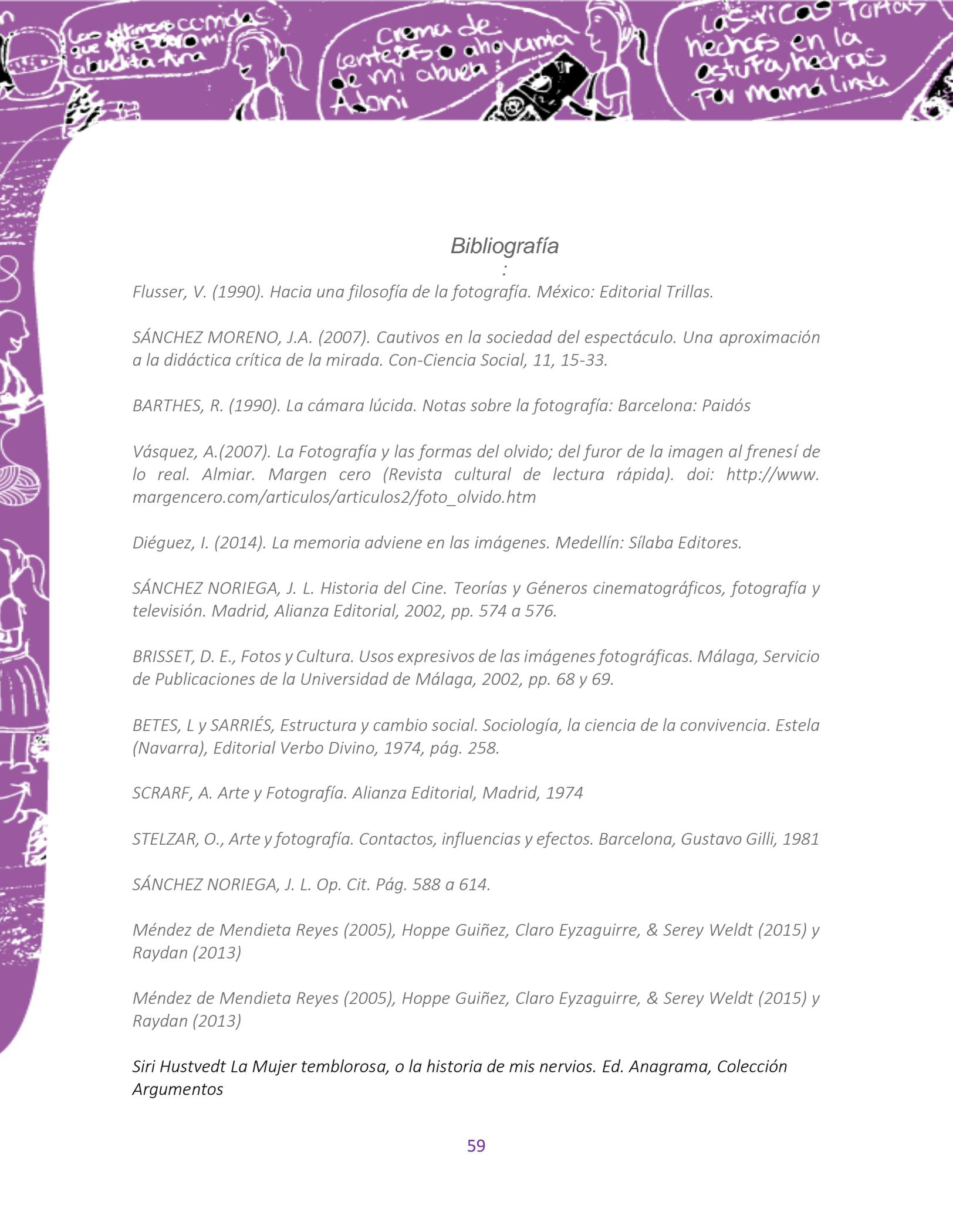
La caja de Herramientas

Insumos de Bioseguridad (Mascarillas, alcohol, termómetro, puntos de desinfección)

Cámara Fotográfica digital y Smartphone con Cámara.

Video Beam, computador y sonido compatible con conexiones. Papel craft, pliegos de cartulina, marcadores permanentes, marcadores borrables, tarjetas, lápices, lapiceros, mesas y asientos, papel cristal de colores.

Logística de alimentos y aseo.



## Bibliografía

Flusser, V. (1990). *Hacia una filosofía de la fotografía*. México: Editorial Trillas.

SÁNCHEZ MORENO, J.A. (2007). *Cautivos en la sociedad del espectáculo. Una aproximación a la didáctica crítica de la mirada*. *Con-Ciencia Social*, 11, 15-33.

BARTHES, R. (1990). *La cámara lúcida. Notas sobre la fotografía*: Barcelona: Paidós

Vásquez, A.(2007). *La Fotografía y las formas del olvido; del furor de la imagen al frenesí de lo real*. Almiar. *Margen cero (Revista cultural de lectura rápida)*. doi: [http://www.margencero.com/articulos/articulos2/foto\\_olvido.htm](http://www.margencero.com/articulos/articulos2/foto_olvido.htm)

Diéguez, I. (2014). *La memoria adviene en las imágenes*. Medellín: Sílabas Editores.

SÁNCHEZ NORIEGA, J. L. *Historia del Cine. Teorías y Géneros cinematográficos, fotografía y televisión*. Madrid, Alianza Editorial, 2002, pp. 574 a 576.

BRISSET, D. E., *Fotos y Cultura. Usos expresivos de las imágenes fotográficas*. Málaga, Servicio de Publicaciones de la Universidad de Málaga, 2002, pp. 68 y 69.

BETES, L y SARRIÉS, *Estructura y cambio social. Sociología, la ciencia de la convivencia*. Estela (Navarra), Editorial Verbo Divino, 1974, pág. 258.

SCRARF, A. *Arte y Fotografía*. Alianza Editorial, Madrid, 1974

STELZAR, O., *Arte y fotografía. Contactos, influencias y efectos*. Barcelona, Gustavo Gilli, 1981

SÁNCHEZ NORIEGA, J. L. *Op. Cit.* Pág. 588 a 614.

Méndez de Mendieta Reyes (2005), Hoppe Guiñez, Claro Eyzaguirre, & Serey Weldt (2015) y Raydan (2013)

Méndez de Mendieta Reyes (2005), Hoppe Guiñez, Claro Eyzaguirre, & Serey Weldt (2015) y Raydan (2013)

Siri Hustvedt *La Mujer temblorosa, o la historia de mis nervios*. Ed. Anagrama, Colección Argumentos



Siri Hustvedt. *Vivir, pensar, mirar*. Ed. Anagrama, Colección Argumentos

Andrea köhler. *El Tiempo Regalado. Un ensayo sobre la espera*. ED. Libros del Asteroide

*Educación la Mirada. Políticas y pedagogía de la imagen*. Inés Dussel, Daniela Gutiérrez, Compiladoras. Ed. Manantial-Flasco-Fundación Gosdle.

*La Fotografía un documento social*. Beatriz E. Múnica Barbosa- J Ignacio "Iñaki" Chávez G Ed. U Tadeo- Ediciones USTA- Ediciones Desde Abajo.

Javier Ortiz Cassiani. *El Incomodo Color de la Memoria. Columnas y crónicas de la historia negra*. Ed. Libros Malpensante

*Antropología de la Memoria*. Joel Candau. Editorial. Ediciones Nueva visión

*Fama. Una historia del Rumor*. Traducción del alemán de Germán Garrido Miñambres. ED. Siruela- Ojo del tiempo

*De Memoria. Tramas Literarias y políticas, el pasado en cuestión*. Compiladora: Ana María Zubieta. Editorial: Universidad de Buenos Aires. E-Book.

NOTA: Las sesiones son extraídas del documento *Hilos Trazos y Abrazos, Unidades Pedagógicas*. Programa Género y Derechos, Corpomanigua

Corpomanigua  
2020