



SMASHINGTIMES
INTERNATIONAL CENTRE FOR
THE ARTS & EQUALITY

Taller de Rememoración de Historias

Objetivos generales de los talleres que apoyan la narración de historias

- Generar historias compartidas proporcionando un espacio seguro, de apoyo y sin juicio para que las personas se reúnan para escuchar y hablar sobre los problemas y experiencias que enfrentan.
- Proporcionar un espacio para contar historias compartidas donde todo tipo de historias se cuentan, se comparten y se escuchan con simpatía.
- Escuchar, explorar y comprender diferentes perspectivas en un espacio seguro y libre de juicios.
- Fomentar el diálogo y construir nuevas relaciones mediante la identificación de formas de avanzar que puedan utilizarse para promover el entendimiento mutuo — y la construcción de relaciones positivas.
- Documentar historias contadas por aquellos que deseaban hablar de sus experiencias y problemas que enfrentan en sus comunidades.

Opción 1

Estructura del taller

1. Juegos de drama y ejercicios: 50 minutos

- Introducción
- Juego de nombres en grupo
- Paseos en pareja
- Moverse juntos
- Completar la imagen
- Relejar la hora

2. Narración verbal: 90 minutos

3. Trabajo de imagen e improvisación en historias: 60 minutos

Relajación y evaluación: 10 minutos

Realiza descansos según sea necesario: 30 minutos

El taller puede consistir en las Partes Uno y Dos solamente o las Partes Uno, Dos y Tres. La primera parte del taller se centra en los juegos y ejercicios de calentamiento, y la improvisación se centra en explorar las experiencias personales. La segunda parte, narración verbal, involucra al grupo contando y compartiendo historias individuales en relación con experiencias personales de conflicto histórico. La tercera parte es opcional e implica una mayor exploración y debate a través del trabajo de imagen y la improvisación de una o más historias seleccionadas por el propio grupo. El objetivo es promover el diálogo y facilitar un debate positivo y desafiante sobre las cuestiones planteadas.

Tiempo: Los tiempos sugeridos para este taller son solo una guía y pueden variar. Se estima que requieren dos horas, pero es posible hacer las tres secciones en menos tiempo dependiendo de las personas presentes y la duración de las historias.

1. Juegos de drama y ejercicios

Introducción

Los impartidores del taller se presentan, destacando su experiencia y conocimientos en las áreas pertinentes. Explican el proyecto, los objetivos del taller y las actividades en las que el grupo participará. Rellene los formularios necesarios, como podrían ser los formularios de registro con los nombres y los datos de contacto de los asistentes para tener un «contrato grupal». El moderador comenzará el taller presentándose y aprendiendo los nombres de los participantes.

Juego de nombres en grupo

Objetivos:

- Romper el hielo y conectar con diversión y alegría con el fin de que el grupo coja confianza
- Hacer que las personas se muevan en el espacio
- Proporcionar una forma divertida y rápida de aprender nombres
- Sincronizar la energía

Instrucciones:

1. Los participantes se esparcen en el espacio. El moderador demuestra cómo hacer el «intercambio» con alguien del grupo. El “intercambio” consiste en que dos personas hagan contacto visual, se saluden y digan su primer nombre y apellido. Todos se mueven por el espacio cuando el moderador dice ‘andar’ hasta encuentra a alguien con quien llevar a cabo el intercambio (contacto visual, estrechar las manos y decir los nombres y apellidos). Una vez que se completa el intercambio, los participantes pasan a una nueva persona para llevar a cabo el intercambio y así sucesivamente.
2. Cuando el moderador diga “congelar”, los participantes se congelan, y cuando diga “continuar”, continúas. Cuando continúes, sigue exactamente donde lo dejaste.
3. Luego se debe hacer sobre la marcha, haciendo el intercambio rápidamente antes de correr hacia otra persona y repetir.

4. A continuación, hazlo sobre la marcha y grita histéricamente los nombres. Esto debe hacerse con velocidad, todo el mundo moviéndose rápidamente por el espacio, y animando a los participantes a gritar sus nombres alto y claro.

5. El grupo vuelve a un ritmo normal y se les pide que sigan haciendo "intercambios" (establecer contacto visual, darse la mano y decir su nombre y apellidos). Sin embargo, esta vez sólo se puede soltar la mano de la persona cuando se tiene una segunda mano agarrada, de modo que al moverse por la sala estrechando manos, siempre se está estrechando la mano de al menos una persona.

Paseos en pareja

Objetivos:

- Desarrollar la concentración
- Desarrollar la conciencia de los demás

Instrucciones:

1. El grupo camina libremente por el espacio.
2. Cuando el moderador lo anuncie, los participantes se emparejan con la persona más cercana a ellos. En parejas, los participantes continúan caminando por el espacio uno al lado del otro sin tocarse.
3. Cada participante observa la caminata de tu pareja, tratando de tener una idea de cómo se mueven. ¿Tu pareja camina rápido o lento, conduce con sus piernas, caderas o cabeza, cuál es el ritmo de su caminata? Toma conciencia de la conexión entre tu pareja y tú.
4. Ahora trata de vincular el paseo, es decir, caminar y moverse como la pareja. No hay líder ya que cada persona intentará caminar como su pareja tratando de encontrar un paseo común.
5. Ahora los participantes deberán responder a los cambios aleatorios de dirección iniciados por cualquiera de la pareja. Uno puede tomar la iniciativa y ralentizar o acelerar, dejar de caminar, comenzar a caminar o cambiar de dirección en cualquier momento. El instante en que uno de los dos hace el más mínimo cambio, el otro sigue. Cualquiera de los dos puede cambiar el ritmo, nivel o dirección en cualquier momento, pasando a gatear, correr, caminar normal, ir de puntillas, etc.
6. Después de un tiempo los participantes deberán caminar por su cuenta hasta encontrar una nueva pareja y realizar de nuevo las instrucciones de 3 a 5 anteriores.

Moverse juntos

Objetivos:

- Romper el hielo y conectar con diversión y alegría para que el grupo coja confianza
- Conseguir que los cuerpos se muevan en el espacio
- Hacer que el grupo se mueva como uno solo y generar sentimientos compartidos
- Desarrollar la concentración

Instrucciones:

1. Los participantes caminan al azar alrededor de la habitación tratando de caminar hacia un espacio vacío. El moderador dice "Congelar" y los participantes se detienen. El moderador dará una instrucción y los participantes llevarán a cabo inmediatamente la acción asociada con la instrucción.
2. El moderador dirá "Caminar" y los participantes caminarán libremente por el espacio.
3. El moderador dirá "Punto Uno" y cada persona se detendrá, elegirá un lugar específico en la habitación para mirar, e inmediatamente señalará hacia él con el brazo y el dedo índice estirados hasta que anuncie la siguiente instrucción. Durante el juego, cada vez que el moderador repita "Punto Uno", los participantes mirarán el mismo lugar elegido inicialmente.

4. El moderador dirá “Punto Dos”, que es la misma acción que “Punto Uno”, excepto que apuntas a un lugar diferente en la habitación.
5. El moderador dirá “Muro” y todos los participantes tendrán que imaginar que el suelo ha desaparecido repentinamente y cada persona deberá llegar a la pared y tocarla con todo su cuerpo lo más rápido posible, ya que, de lo contrario se caerá.
6. El moderador dirá “Centro” y los participantes se dirigirán al centro de la sala.
7. El moderador dirá “Abrazo” todos abrazarán a una persona, luego a otra, y así sucesivamente hasta que se anuncie la siguiente instrucción.
8. Una vez que todos conocen cada instrucción/acción, los participantes caminarán al azar por la habitación. El moderador anunciará las instrucciones en orden aleatorio lo más rápido posible y los participantes llevarán a cabo las instrucciones rápidamente, por ejemplo, “Camina”, “Punto Dos”, “Centro”, “Caminar”, “Abrazo”, “Punto Dos”, etc. El ejercicio finaliza con la instrucción “Abrazo”.

Completar la imagen

Objetivos:

- Introducir el trabajo de imagen
- Generar un sentido del juego
- Desarrollar la imaginación como fuente de inspiración sin la presión de pleno rendimiento
- Hacer uso físico de nuestros cuerpos para crear o imaginar una conexión imaginaria
- Desarrollar la observación

Instrucciones:

1. Los participantes forman un círculo.
2. El moderador se encuentra en el centro del círculo y pide un voluntario. El voluntario se pone frente al moderador, se dan la mano y se congelan en medio de la acción. El moderador explica que están congelados y que sus cuerpos están haciendo una imagen fija. El moderador luego sale de la imagen y el participante continúa congelado como una estatura.
3. Todo el mundo observa esta nueva imagen que consiste en una sola persona. Una segunda persona entra en la imagen y “completan la imagen” añadiéndose a sí mismos con una postura diferente. Se están colocando dentro de la imagen y haciendo una forma con sus cuerpos que complementa y da sentido a la primera forma, creando un cuadro de dos personas. La forma/imagen puede ser abstracta o representativa.
4. Una vez que la segunda persona ha entrado y congelado la imagen, la primera persona sale. Todo el mundo mira la nueva imagen y entra una tercera persona, añadiéndose a la imagen con una forma que complementa y da sentido a la forma o imagen que ya hay. De nuevo, la imagen se congela por un momento y la segunda persona se va, dejando a la tercera persona en una nueva imagen. Posteriormente entra una cuarta persona, y así sucesivamente. El ejercicio continúa hasta que todos en el grupo hayan ingresado al menos una vez.
5. Después de que todos hayan tenido la oportunidad de crear una imagen, el moderador ahora agrega lo siguiente: la segunda persona que entra se congela en su forma y dice una frase para dejar claro cuál es el cuadro. Por ejemplo, la forma de la primera persona podría ser una espalda doblada, con los brazos caídos hacia abajo. La segunda persona podría completar el cuadro fingiendo que la primera persona lleva algo pesado y necesita ayuda. La frase podría ser “Oh, ¿necesitas una mano?” La primera persona que sale del círculo y una tercera persona entra para hacer un nuevo cuadro con la forma de la segunda persona, y así sucesivamente. El ejercicio continúa hasta que todos en el grupo hayan entrado en la imagen y hayan dicho una frase.
6. Cuando llegas a la última pareja, ambas personas permanecen en la imagen y el moderador pide a todos los demás miembros del grupo que se unan a la imagen uno por uno para completar una imagen de grupo.

7. Cuando todos estén dentro de la imagen fija, invita a cada persona a reflexionar sobre quiénes podrían ser dentro de la imagen y cuál es la historia de la imagen. Invita a cada persona a crear un gesto con su cuerpo y a pensar en una palabra para reflejar quién crees que eres dentro de la imagen. Al recibir la señal, todos repiten su gesto tres veces. Al recibir una segunda señal todos dicen su palabra, para que finalmente cada persona diga su palabra con el gesto. Para terminar, haced una reflexión sobre la imagen final del grupo.

Reflejar la hora

Objetivos:

- Animar a los participantes a representar la «historia» de sus actividades diarias
- Hacer uso físico de nuestros cuerpos para crear conexiones imaginarias

Instrucciones:

1. Los participantes caminan libremente por el espacio.
2. El moderador dice «Congelar» y los participantes se detienen. Pide a los participantes que se aseguren de que están igualmente repartidos por todo el espacio.
3. El moderador anuncia a las horas del día, por ejemplo, a las 8 am, 9am y así sucesivamente, comenzando temprano en la mañana hasta la noche. Todo el grupo hace el ejercicio al mismo tiempo estando repartidos por el espacio. Con cada hora anunciada, los participantes llevan a cabo la actividad que normalmente realizarían en ese momento del día o la actividad que asocian a esa hora del día. La actividad se lleva a cabo a través de la mímica. De este modo se creará un reloj viviente... construyendo una imagen grupal del día y compartiendo rutinas diarias.
4. Después de pasar el día, divide el grupo en dos y la mitad observará las actividades asociadas de los demás con las horas del día, es decir, 8am, 11am, 2pm, 5pm, 8pm, etc. Cuando termine la ronda, se debe cambiar y repetir.

*Adaptado de Augusto Boal, Juegos para Actores y No-Actores.

2. Narración verbal

Esta sección está dirigida por un moderador con experiencia en talleres de narración de historias. A continuación, se describen dos procesos a llevar a cabo por el moderador del drama:

Narración de historias uno:

1. El grupo se sienta en un semicírculo frente al moderador.
2. El moderador explica que, en pocos minutos, los participantes se dividirán en grupos y cada grupo compartirá las historias y recuerdos que se les ocurran en relación al conflicto o al marco de tiempo histórico que se está discutiendo.
3. Antes de hacerlo, coloca una serie de hojas en blanco al azar por la habitación. Pide a los participantes que cierren los ojos y piensen en el conflicto que se está discutiendo y lo que significa para ellos. ¿Qué imágenes vienen a la mente?
4. Tras un minuto, pide a los participantes que abran los ojos, tomen un marcador y anoten cualquier palabra que se les ocurra en cualquiera de las hojas. Los participantes escribirán tantas palabras como puedan para generar un vocabulario sobre de la memoria del conflicto. Anima al grupo a escribir tantas palabras o frases como quieran.
5. Pídeles a todos los participantes que miren las hojas mientras el moderador lee las diferentes palabras. Se generará una discusión sobre las palabras elegidas. ¿Qué crees que significa esta palabra? ¿Cómo ha impactado en nuestras vidas y dentro del país? Haz saber al grupo que no hay respuestas correctas o incorrectas, ya que todos los comentarios son bienvenidos. Si se plantea un tema específico, genera un debate haciendo preguntas.

6. Divide a los participantes en grupos de cinco para contar sus historias. Asegúrate de que cada grupo tenga experiencias diversas. Los grupos separarán alrededor de la habitación. Dentro de cada grupo se invitará a los individuos a compartir sus historias y recuerdos derivados del conflicto histórico.
7. Se debe acordar el tiempo asignado para que cada persona cuente la historia (un tiempo de corte). Se sugiere establecer un tiempo mínimo de diez minutos. Acepta que cada persona tiene la oportunidad de hablar sin interrupción. Recuerda a los participantes sobre el “contrato de grupo” acordado al comienzo del taller haciendo referencia a la confidencialidad para que las personas no se sientan presión para hablar sobre experiencias de las que no desea hablar.
8. Cuando están listos, cada persona relata verbalmente una historia que proviene de las propias experiencias personales de la persona o de la memoria del “conflicto histórico”. Cuando cada persona termina de contar su historia, los miembros del grupo le felicitan y agradecen por compartir su historia y experiencias. Si el narrador está de acuerdo, los otros miembros del grupo tienen la oportunidad de hacer preguntas antes de pasar a la siguiente historia
9. A medida que los participantes cuentan sus historias a los otros miembros del grupo, los moderadores se mueven de grupo en grupo para preguntar cómo están los participantes y ofrecer cualquier apoyo que pueda ser necesario.
10. Cuando las historias terminan, el grupo se sienta en un círculo de nuevo y debate sobre las historias contadas. Para terminar, se debe dar las gracias a todo el grupo por compartir sus historias y experiencias.

Narración de historias dos:

1. El grupo se sienta en un semicírculo. El moderador coloca cuatro hojas alrededor de la habitación, ya sea en el suelo o unidas a la pared con cinta adhesiva. En cada página está escrita una palabra — Discriminación, Igualdad de Género, No Violencia y Conflicto.
2. Explica a los participantes que un objetivo clave del taller es explorar las historias y experiencias de personas que han vivido o se han visto afectadas por el conflicto. Pide a los participantes que tomen un marcador y que caminen por el espacio. A medida que ven los títulos, participan en una lluvia de ideas sobre las palabras que se les ocurren escribiendo esas palabras en la página debajo del encabezado. Anima al grupo a escribir tantas palabras o frases como quieran bajo cada uno de los cuatro encabezados.
3. Pide a los participantes que se acerquen a mirar cada página para leer en silencio todas las palabras que han sido escritas y reflexionar sobre ellas. Después de unos momentos, el moderador o los miembros del grupo pueden leer las palabras en voz alta.
4. Pide a los participantes que piensen en una experiencia personal o historia vinculada a una o más de las palabras que están escritas. Cada participante debe situarse al lado del título que más se acerque a su historia, para estar al lado de la página que tiene una o más palabras que se relacionan con su historia.
5. Dentro de cada grupo, se divide a los participantes en parejas. Si hay un número impar de participantes, haz un grupo de tres. Designa A y B. En parejas y al mismo tiempo, cada persona cuenta su historia. Primero todas las A cuentan su historia a las B y luego las B cuentan su historia a las A. Si alguien está escuchando y no tiene una historia que contar, pídeles que se sienten con una de las parejas y escuchen las dos historias que se cuentan. Se debe acordar un límite de tiempo máximo de diez minutos para cada historia. Recuerda a los participantes el “contrato de grupo” acordado al comienzo del taller.
6. Cuando las historias están terminadas, el grupo se sienta en un círculo de nuevo y discute las historias contadas. Idealmente, se da tiempo a todos los participantes para contar sus historias de nuevo al grupo completo. Dependiendo del tiempo y de si se harán las improvisaciones, es posible que tengas que pedir a los participantes que cuenten una versión resumida de la historia. Para terminar, agradece a todo el grupo por compartir sus historias y experiencias.

La próxima etapa

Después de dar las gracias a todo el grupo por compartir sus historias, el moderador tal vez desee terminar el taller aquí. Hasta ahora el taller ha tratado sobre contar historias individualmente y escuchar las experiencias personales del conflicto, proporcionando un espacio seguro y sin prejuicios para que las personas cuenten sus historias y que esas historias sean reconocidas y escuchadas dentro de un entorno seguro y de apoyo.

La siguiente etapa es "Improvisación", que se aleja de la narración personal a un compromiso físico activo con historias específicas seleccionadas colectivamente y decididas por el propio grupo. Una o más historias se presentan a través de la improvisación. Una improvisación es donde los participantes preparan y representan una escena con sus propias palabras. El objetivo es promover el diálogo y facilitar debates positivos y desafiantes sobre las cuestiones planteadas relacionadas con el legado del conflicto.

3. Trabajo de imagen e improvisación en historias

Cada grupo prepara ahora una improvisación corta de cinco minutos basada en una historia o en una combinación de historias compartidas en el taller. La improvisación proporciona una oportunidad para que cada grupo presente colectivamente cuestiones que les preocupan, particularmente las difíciles o polémicas, que les gustaría explorar más sin priorizar una historia sobre otra.

1. Cuando se utiliza el proceso "Narración de historias uno", la siguiente es la estructura que debe emplearse para la improvisación. Al dividir a los participantes en grupos para que cuenten sus historias (véase el punto 6 de la sección "Contar una historia"), dentro de cada grupo se designa a una persona como "orador" y su tarea consiste en resumir cada historia con un título y una frase de una línea para identificar el tema de la historia. Después de contar las historias en los grupos más pequeños, todo el grupo vuelve a reunirse en círculo para formar un gran grupo y compartir información sobre las historias contadas. Cada "orador" lee en voz alta el nombre y la descripción de cada historia de su pequeño grupo. Si varias historias tienen un contenido similar o comparten temas parecidos, las personas que las cuentan se reúnen en un solo grupo. Las personas restantes regresan a sus grupos y cada grupo debe elegir una historia o una combinación de historias que será llevada más lejos y dramatizada mediante trabajo de imagen e improvisación y representada para todo el grupo.

2. Cuando se utilice el proceso "Narración de historias dos", después de que todo el grupo se haya sentado en círculo y haya debatido sus historias, vuelve a dividir a los participantes en los cuatro grupos en función de los temas de discriminación, igualdad de género, no violencia y conflicto. Cada grupo elige ahora una historia o una combinación de historias para historias para representarlas en forma de improvisación. El objetivo es basarse en lo que el grupo está dando, para crear cuatro historias basadas en las propias experiencias de los participantes. actuar en forma de improvisación. El objetivo es construir sobre lo que el grupo está dando, para crear cuatro historias basadas en las propias experiencias de los participantes.

3. Una vez que cada grupo ha elegido una historia en particular para dramatizar, escuchan la historia de nuevo y la discuten. Otros miembros del grupo pueden agregar sus propias experiencias a la historia. Si bien las historias que forman la base de la improvisación pueden ser reales, los participantes están "haciendo ficticia" la historia. Los participantes no utilizan su propio nombre en la improvisación, ya que usan un nombre inventado para sus "personajes". Los participantes discuten y relatan la historia varias veces para que todos los miembros del grupo puedan convertirse

en participantes activos en la historia. Cuanto más cuente el grupo la historia, más “se convertirán” en la historia.

4. En términos de desarrollo de una improvisación, pide a cada grupo que trabaje en la definición de las diferentes etapas de la historia de la siguiente manera:

- a. Escribir un resumen de los eventos clave dentro de la historia;
- b.** Identificar la secuencia de eventos (tres a seis) a partir de la cual el grupo podrá construir la escena;
- c. Alentar al grupo a identificar quién (personajes clave y relaciones con otros personajes), dónde (ubicación), cuándo (tiempo), objetivos, acciones, imágenes y objetos que se utilizarán en la narración de la historia;
- d. Discutir y compartir descripciones de eventos clave, personas, lugares, objetos, clima, ropa, etc. para que cada miembro pueda “ver” la historia y discutir los detalles en profundidad;
- e. Asegurar que cada escena clave tenga tensión y un conflicto de voluntades con desarrollo narrativo para avanzar la historia;
- f. A menos que sea necesario, anima a los participantes a no limitar demasiados sus personajes, ya que las escenas deben ser dinámicas y activas.

5. Los grupos tienen 15 minutos para desarrollar la improvisación y el moderador se moverá de grupo en grupo ofreciendo consejos según sea necesario.

6. El moderador puede pedir a cada grupo que empiece su improvisación con una imagen fija o congelada similar a las de Completa la imagen. El teatro de la imagen consiste en utilizar el cuerpo para crear imágenes fijas o cuadros para contar la historia. Después de definir la historia en términos de quién, dónde, cuándo y qué, cada grupo trabaja sobre sus pies para crear la imagen fija inicial utilizando sus cuerpos en el espacio. De este modo, los participantes tienen la oportunidad de crear y expresar ideas físicamente utilizando su cuerpo de forma divertida y "segura". La imagen fija o cuadro, es creada por el grupo en un trabajo colectivo e idealmente debería mostrar un momento clave de la acción como punto de partida de la improvisación. Todos los miembros de cada equipo contribuyen al cuadro único y se ponen de acuerdo sobre la imagen que se mostrará.

7. El moderador anuncia “Un minuto restante” y luego “El tiempo se acabó”. Los asientos para el público se colocan de forma que miren hacia la zona de actuación designada. El moderador decide el orden de actuación y cada grupo, de uno en uno, presenta sus improvisaciones.

8. Para empezar, cada grupo hace y mantiene la primera imagen. A una señal del moderador, los grupos comienzan la improvisación dando vida a la imagen y representando la escena. Cada grupo debe llevar la escena a una conclusión natural o el moderador puede limitar el tiempo diciendo “por favor terminar la escena en un minuto”, “treinta segundos restantes” y así sucesivamente.

9. Después de cada improvisación el moderador agradece a todos los involucrados y luego pide a los que miran que comenten.

Algunas preguntas que el moderador podría hacer:

- ¿te identificaste con alguno de los personajes de la historia y con qué personajes te identificaste más?
- ¿qué dificultades, si las hay, tuvo que enfrentar la gente de la historia?
- ¿cómo se enfrentaron a estas dificultades?
- ¿pueden los participantes sugerir ideas para ayudar a las personas en esa situación a hacer frente a las dificultades?
- Si la improvisación muestra una situación de conflicto o confrontación, ¿hay alguna manera de cambiar el resultado y cómo?
- ¿puedes identificar momentos específicos en la obra donde los personajes podrían haber tomado una acción diferente y más efectiva? ¿Habrían sido más eficaces estas acciones alternativas? ¿Por qué?
- ¿cómo se lidia con el conflicto cuando sucede?

Si bien algunas historias son dolorosas, puede ser que la historia necesite ser contada, ya que contar y escuchar las historias pueda desempeñar un papel esencial para que en el futuro se generen historias positivas y esperanzadoras. ¿Hay formas en que los individuos, las comunidades y los gobiernos pueden participar en la promoción de la paz y la reconciliación duraderas?

Relajación y evaluación

Al final, deja tiempo para la evaluación y el debate, para que los participantes den su opinión verbalmente o pidan más información y para que los participantes hagan las preguntas que tengan. Para finalizar el taller, se distribuye a los participantes un formulario de evaluación escrita y bolígrafos para que lo rellenen y el facilitador puede formular las preguntas del formulario de evaluación a medida que los participantes lo rellenan. Distribuye y discute el folleto con los Servicios de Apoyo.

Termina el taller con una nota positiva reuniendo al grupo en círculo. Felicita a todos por participar y dales las gracias por compartir sus historias. Pide a todos los participantes que Pida a todos los miembros del círculo que se dirijan a la persona que tienen a su lado, la feliciten por su contribución y le digan "bien hecho". Por último, pide a todos que aplaudan juntos para finalizar el taller.

Opción 2

Estructura del taller

1. Juegos de drama y ejercicios: 50 minutos

- Introducción
- Juego de nombres en grupo
- Paseos de pareja
- Moverse juntos
- Completar la imagen
- Reflejar la hora

2. Narración verbal: 90 minutos

Esta sección será dirigida por un moderador.

A continuación, se describen dos procesos y el moderador deberá llevar a cabo uno de ellos:

Narración de historias uno:

- 1.** El grupo se sienta en un semicírculo frente al moderador.
- 2.** El moderador explica que, en pocos minutos, los participantes se dividirán en grupos y cada grupo compartirá sus historias.
- 3.** Antes de hacerlo, coloca una serie de hojas en blanco de papel al azar alrededor del espacio.
- 4.** Después de un minuto, pide a los participantes que abran los ojos, tomen un marcador y anoten cualquier palabra que se le ocurra en cualquiera de las hojas. Los participantes escriben tantas palabras como puedan para construir un vocabulario alrededor del tema. Anima al grupo a escribir tantas palabras o frases como quieran.

5. Pídeles a todos los participantes que vean las hojas mientras el moderador lee las diferentes palabras. Usa las palabras en anotadas para generar una discusión. ¿Qué crees que significa esta palabra? ¿Cómo ha impactado en nuestras vidas? Asegura al grupo que no hay respuestas correctas o incorrectas y que todos los comentarios son bienvenidos. Si se plantea un tema interesante, genera un debate haciendo preguntas de sondeo.
6. Divide a los participantes en grupos de cinco personas para contar sus historias. Asegúrate de que cada grupo tenga experiencias diversas. Los grupos se separan en la habitación y los participantes deberán contar sus historias dentro del grupo.
7. Se debe acordar el tiempo asignado para que cada persona cuente la historia (un tiempo de corte). El tiempo mínimo sugerido es de diez minutos. Acepta que cada persona tiene el derecho a hablar sin interrupción. Recuerda a los participantes el “contrato de grupo” acordado al comienzo del taller en referencia a la confidencialidad para recordar que las personas no están obligadas a hablar sobre experiencias de las que no desea hablar.
8. Cuando están listos, cada persona relata verbalmente una historia basada en experiencias personales de la persona o de la memoria del “conflicto histórico”.
Cuando cada persona termina de contar su historia, el resto de los miembros del grupo le felicitan y agradecen por compartir su historia y experiencias. Si el narrador está de acuerdo, los otros miembros del grupo tienen la oportunidad de hacer preguntas antes de pasar a la siguiente historia.
9. A medida que los participantes están contando sus historias a los otros miembros del grupo, los moderadores se mueven de grupo en grupo para preguntar cómo están los participantes y ofrecer cualquier apoyo que pueda ser necesario.
10. Cuando las historias terminan, el grupo se sienta en un círculo de nuevo y discute las historias contadas. Para terminar, agradece a todo el grupo por compartir sus historias y experiencias

Narración de historias dos:

1. El grupo se sienta en un semicírculo. El moderador coloca cuatro hojas alrededor de la habitación, ya sea en el suelo o unidas a la pared con cinta adhesiva. En cada página está escrita una palabra relacionada con un tema.
2. Explica a los participantes que un objetivo clave del taller. Pide a los participantes que tomen un marcador y que caminen por el espacio. A medida que ven los títulos, participan en una lluvia de ideas sobre las palabras que se les ocurren escribiendo esas palabras en la página debajo del encabezado. Anima al grupo a escribir tantas palabras o frases como quieran bajo cada uno de los cuatro encabezados.
3. Pide a los participantes que se acerquen a mirar cada página para leer en silencio todas las palabras que han sido escritas y reflexionar sobre ellas. Después de unos momentos, el moderador o los miembros del grupo pueden leer las palabras en voz alta.
4. Pide a los participantes que piensen en una experiencia personal o historia vinculada a una o más de las palabras que están escritas. Cada participante debe situarse al lado del título que más se acerque a su historia, para estar al lado de la página que tiene una o más palabras que se relacionan con su historia.
5. Dentro de cada grupo, se divide a los participantes en parejas. Si hay un número impar de participantes, haz un grupo de tres. Designa A y B. En parejas y al mismo tiempo, cada persona cuenta su historia. Primero todas las A cuentan su historia a las B y luego las B cuentan su historia a las A. Si alguien está escuchando y no tiene una historia que contar, pídeles que se sienten con una de las parejas y escuchen las dos historias que se cuentan. Se debe acordar un límite de tiempo máximo de diez minutos para cada historia. Recuerda a los participantes el “contrato de grupo” acordado al comienzo del taller.
6. Cuando las historias están terminadas, el grupo se sienta en un círculo de nuevo y discute las historias contadas. Idealmente, se da tiempo a todos los participantes para contar sus historias de nuevo al grupo completo. Dependiendo del tiempo y d si se harán las improvisaciones, es posible

que tengas que pedir a los participantes que cuenten una versión resumida de la historia. Para terminar, agradece a todo el grupo por compartir sus historias y experiencias.

La próxima etapa

Después de dar las gracias a todo el grupo por compartir sus historias, el moderador tal vez desee terminar el taller aquí. Hasta ahora el taller ha tratado sobre contar historias individualmente y escuchar las experiencias personales del conflicto, proporcionando un espacio seguro y sin prejuicios para que las personas cuenten sus historias y que esas historias sean reconocidas y escuchadas dentro de un entorno seguro y de apoyo. La siguiente etapa es "Improvisación", que se aleja de la narración personal a un compromiso físico activo con historias específicas seleccionadas colectivamente y decididas por el propio grupo. Una o más historias se presentan a través de la improvisación. Una improvisación es donde los participantes preparan y representan una escena con sus propias palabras. El objetivo es promover el diálogo y facilitar debates positivos y desafiantes sobre las cuestiones planteadas relacionadas con el legado del conflicto.

3. Trabajo de imagen e improvisación en historias: 60 minutos

Cada grupo prepara ahora una improvisación corta de cinco minutos basada en una historia o en una combinación de historias compartidas en el taller. La improvisación proporciona una oportunidad para que cada grupo extraiga colectivamente cuestiones que les preocupan, particularmente las difíciles o polémicas, que les gustaría explorar más sin priorizar una historia sobre otra.

Relajación y evaluación: 10 minutos

Al final, deja tiempo para la evaluación y el debate, para que los participantes den su opinión verbalmente o pidan más información y para que los participantes hagan las preguntas que tengan. Para finalizar el taller, se distribuye a los participantes un formulario de evaluación escrita y bolígrafos para que lo rellenen y el facilitador puede formular las preguntas del formulario de evaluación a medida que los participantes lo rellenan. Distribuye y discute el folleto con los Servicios de Apoyo.

Termina el taller con una nota positiva reuniendo al grupo en círculo. Felicita a todos por participar y dales las gracias por compartir sus historias. Pide a todos los participantes que Pida a todos los miembros del círculo que se dirijan a la persona que tienen a su lado, la feliciten por su contribución y le digan "bien hecho". Por último, pide a todos que aplaudan juntos para finalizar el taller.

Realiza descansos según sea necesario: 30 minutos

El taller puede consistir en las Partes Uno y Dos solamente o las Partes Uno, Dos y Tres.

La primera parte del taller se centra en los juegos y ejercicios de calentamiento, y la improvisación se centra en explorar las experiencias personales.

La segunda parte, narración verbal, involucra al grupo contando y compartiendo historias individuales en relación con experiencias personales de conflicto histórico.

La tercera parte es opcional e implica una mayor exploración y debate a través del trabajo de imagen y la improvisación de una o más historias seleccionadas por el propio grupo.

El objetivo es promover el diálogo y facilitar un debate positivo y desafiante sobre las cuestiones planteadas.

Tiempo: Los tiempos sugeridos para este taller son solo una guía y pueden variar. Se estima que requieren dos horas, pero es posible hacer las tres secciones en menos tiempo dependiendo de las personas presentes y la duración de las historias.