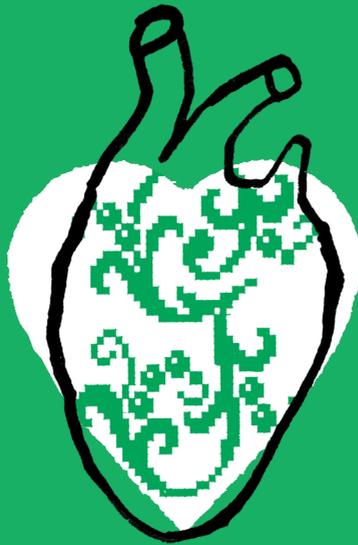


MEMORIA ACTIVA

Metodología psicosocial
para la construcción de paz
con mujeres inmigrantes
y refugiadas

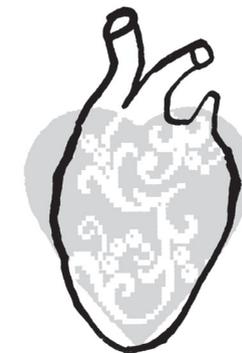
Mujer Diáspora



Mujer Diáspora

MEMORIA ACTIVA

Metodología psicosocial para la construcción de paz
con mujeres inmigrantes y refugiadas



ICIP
INSTITUTO
CATALÁN
INTERNACIONAL
PARA LA PAZ

#31

Este libro también ha sido editado en PDF y ePub siguiendo criterios de sostenibilidad.

La colección «Eines de pau, seguretat i justícia» pretende ser una herramienta útil para aquellas personas que, con diferentes grados de implicación, se sienten comprometidas con el trabajo por la paz.

© Mujer Diáspora, 2024

© De esta edición: Institut Català Internacional per la Pau (ICIP), 2025

Sistematización y redacción: Helga Flamtermesky

Diseño gráfico y maquetación: Arianne Faber

© Ilustración de la cubierta: Arianne Faber

Realización editorial: Clara Grífol García

Institut Català Internacional per la Pau

C. Aragó 244 08027 Barcelona

Tel.. 935 544 270 / icip@icip.cat

www.icip.cat

D. L.: B 23672-2024

DOI: 10.57645/10.8080.09.2

Esta obra se publica bajo una licencia de Reconocimiento-NoComercial_SinObraDerivada 2.5 España de Creative Commons según se indica en <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.5/es/>. Se permite la copia, distribución y reproducción de esta obra siempre que sea sin ánimo de lucro, se acredite su autoría y se mantenga la nota de licencia.

Mujer Diáspora (Barcelona 2015) es una organización feminista y psicosocial que trabaja con mujeres inmigrantes, refugiadas y en diáspora, posicionándolas como constructoras de paz. Nace como un colectivo comprometido con la dignificación de las experiencias de estas mujeres, quienes a menudo han enfrentado violencia, desarraigo, discriminación y pérdida de derechos humanos.

Su labor abarca la salud mental, la memoria histórica, la justicia transicional y la construcción de paz, integrando la formación como una herramienta para crear redes de apoyo y fomentar la transferencia de saberes entre mujeres de distintas generaciones y contextos. Mujer Diáspora cuenta con una amplia experiencia trabajando con mujeres de diversas procedencias que residen en Cataluña, además de desarrollar líneas específicas con Colombia y hacia América Latina, donde participa activamente en la Red Latinoamericana de Mujeres, Paz y Seguridad. En su metodología, el cuidado ocupa un lugar central como principio ético y político.

Sumario

1. Introducción	8
2. Metodología Memoria Activa	18
2.1. Definición	18
2.2. Movimiento y activación	19
2.3. Enfoques psicosocial y feminista	21
2.4. Construcción de paz, memoria histórica y justicia transicional	22
3. Principios (valores)	28
3.1. Empoderamiento	28
3.2. Diálogo reflexivo	29
3.3. Producción de conocimiento	30
3.4. El cuidado	31
3.5. Valoración de las experiencias de vida	31
3.6. Transferencia de habilidades y saberes	32
4. Ejes (áreas)	34
4.1. Eje sensorial	34
4.2. Eje sanación	36
4.3. Eje diversidad	39
4.4. Eje espiritualidad	41
4.5. Eje retorno simbólico	42
5. Técnicas	46
5.1. El nido	46
5.2. La cocina y la comida	52
5.3. La toma de testimonios	56
5.4. La escucha activa	62
5.5. Resignificar categorías e historias	64
5.6. El análisis y la creación de conocimientos	75
5.7. Los pactos y declaraciones de cuidado entre mujeres	79
5.8. El arte como transformación	80
6. La gratitud	86

1. Introducción

*Llum en el silenci,
pau guia les paraules,
històries que ballen.**

Memoria Activa es una metodología psicosocial y feminista que busca empoderar a mujeres migrantes y refugiadas para transformar las narrativas sobre sus experiencias. Surge de la sistematización de acciones enfocadas en la reconstrucción de sus memorias y vivencias, con el objetivo de posicionarlas como sujetos históricos, sanar los traumas vividos y generar procesos de incidencia a través de sus memorias.

Ante la realidad de la pérdida de derechos de las mujeres inmigrantes, no solo durante el proceso migratorio, de refugio o al integrarse en un nuevo país, sino también en sus propios países de origen, se hace urgente una metodología que nos permita trabajar la memoria como un acto de resistencia y de dignidad. Esta metodología se convierte en una herramienta desde donde construir, situar y reclamar esos derechos perdidos y posibilitar al mismo tiempo procesos de sanación tanto personal como colectiva.

Dignificar a las mujeres inmigrantes es uno de los pilares fundamentales de Memoria Activa, desafiando estereotipos y exigiendo representaciones precisas. Destacamos la necesidad de diseñar acciones

* Los fragmentos de poesía colectiva que inician los capítulos fueron creados durante el análisis de políticas de acogida a inmigrantes y refugiados en Cataluña. Usamos el arte como herramienta de diálogo e incidencia. Estos poemas forman parte del libro *Desde el corazón. Memoria poética de mujeres inmigrantes en Barcelona*, editado por Mujer Diáspora, en Barcelona, julio de 2023.

que reflejen nuestras experiencias reales. La participación en el diseño e implementación de acciones y políticas pensadas para las inmigrantes, refugiadas o diásporas, es una acción política que como ciudadanas queremos ejercer.

Desde el cuidado, buscamos formatos de acción seguros para fomentar nuevos roles y liderazgos en las mujeres inmigrantes. Hoy, en un contexto donde la visibilidad de los derechos de las mujeres inmigrantes y los temas de género resuenan globalmente, es crucial evitar que estas reivindicaciones se vuelvan meros tópicos despojados de la práctica cotidiana. Existe el riesgo de que nuestras buenas prácticas sean institucionalizadas, perdiendo la huella de sus autoras y gestoras, el contexto y las necesidades en que se realizaron. Por ello, es necesario sistematizar y publicar nuestras experiencias, haciendo visible la huella y transfiriendo la experiencia a otras mujeres.

Las mujeres inmigrantes enfrentamos retos colectivos que requieren abordajes colaborativos, junto a organizaciones locales, como el que hemos recibido desde el 2015 del Instituto Catalán Internacional para la Paz (ICIP), que entiende que nuestras reivindicaciones son inseparables de los derechos humanos por los cuales todas las mujeres seguimos luchando. Esta publicación refleja el compromiso feminista de convertir nuestras experiencias en conocimiento legítimo, desafiando prácticas discriminatorias en contextos de inmigración, refugio, diáspora y violencias. Buscamos visibilizar las complejidades de nuestras experiencias, cuestionando las estructuras que limitan nuestros derechos como un acto performativo de resistencia feminista.

Inspiración

Queremos ser una inspiración para las mujeres y las organizaciones, para que continúen sus reivindicaciones de manera creativa y sanadora. Queremos ser la continuidad de lo que comenzaron mujeres años atrás, construyendo un relato histórico donde las mujeres inmigrantes sean reconocidas como constructoras de paz.

Aunque la dinámica de la metodología gira en torno a las mujeres en diáspora, también puede servir a los propósitos de las mujeres en cualquier entorno. Así, esta metodología es una invitación a todas las mujeres a hacer las cosas de manera diferente y, sobre todo, a que se sientan legitimadas para liderar proyectos y posicionarse como activistas, independientemente de su origen asociativo o político. Esta metodología nos ha permitido desafiar lo establecido y aportar desde los afectos y el cuidado a nuestras reivindicaciones con repercusiones políticas.

Historia, transferencia y consolidación de la metodología

Memoria Activa emerge como un testimonio vivo de experiencias de empoderamiento con mujeres inmigrantes, construyendo su propósito desde la gestación misma de su concepción: transferir metodologías entre mujeres para forjar un legado, sirviendo como testimonio de resiliencia y conexión global.

Algunas experiencias con las cuales se fue conformando la metodología Memoria Activa fueron, por ejemplo, Sabores del Mundo en 2002, una iniciativa en la que mujeres inmigrantes en Barcelona se reunían en torno a la comida para entrar en diálogo con diferentes instituciones en Cataluña y también para generar espacios de distensión y creación de confianza. Podemos decir que fue una iniciativa que, a través de la cocina, generó integración. La comida se convirtió en una herramienta intuitiva de trabajo para muchas de nosotras, a la que recurrimos en diferentes proyectos y también como parte de nuestro proceso migratorio.

Posteriormente, entre 2007 y 2013, se llevó a cabo un proceso liderado por 22 mujeres sobrevivientes de la trata de personas. Inicialmente, el proyecto se llamó «Trata de mujeres: propuestas de intervención desde las mujeres que la han vivido», y más tarde, Mujer Frontera. Durante este tiempo, las mujeres involucradas superaron barreras lingüísticas, culturales y geográficas, utilizando herramientas virtuales, rituales alimentarios y conexiones espirituales como medios para fortalecer el proceso, sentando así las bases de algunos aspectos de Memoria Activa.

Una de las lecciones más importantes de este proceso fue la capacidad de estas mujeres para desafiar las expectativas tradicionales impuestas a las víctimas de trata. Contra todo pronóstico, no solo cuestionaron las políticas de atención a víctimas, sino que también propusieron sus propias iniciativas, logrando resonancia en espacios internacionales como las Naciones Unidas y la Unión Europea. Esta audacia fue esencial en la creación de una metodología que luego sería transferida a otras mujeres inmigrantes, como las colombianas que vivían en el exterior entre 2014 y 2018, con el objetivo de abordar la reconstrucción de sus memorias históricas.

La iniciativa se llamó Comisión de Verdad, Memoria y Reconciliación de las Mujeres Colombianas en el Exterior (CVMR) con los objetivos de empoderar y sanar a mujeres colombianas en Londres, Barcelona y Suecia. A través de la metodología Memoria Activa, enfrentaron traumas del conflicto armado en Colombia y el proceso migratorio, reconstruyendo la verdad sobre lo ocurrido durante la guerra, en un contexto de incertidumbre por el proceso de paz y la firma del acuerdo con las FARC.

Un desafío central en la implementación de la metodología fue enfrentar las barreras sociales y la profunda polarización que dejó más de cincuenta años de conflicto armado en Colombia. Como parte de este proceso, se utilizó la cocina como un espacio de encuentro y la comida como una herramienta fundamental para crear vínculos y generar confianza entre las participantes. A través de esta iniciativa, las mujeres inmigrantes marcaron un precedente al hacer lo inesperado: reconstruir la memoria histórica y la verdad desde su posición de inmigrantes.

Consolidación metodológica: el camino de Memoria Activa

La metodología Memoria Activa ha logrado consolidarse a través de mecanismos que buscan superar categorías limitantes, especialmente aquellas que no favorecen el ejercicio pleno de los derechos de las mujeres desde una perspectiva feminista, o luchar contra categorías claramente racistas y discriminatorias. Un avance clave fue trascender las

definiciones preestablecidas. Inicialmente identificadas en la Comisión de Verdad, Memoria y Reconciliación de las Mujeres Colombianas en el Exterior (CVMR), se avanzó hacia la adopción de la categoría de «diáspora», una decisión que no fue solo terminológica, sino que reflejó un proceso de reflexión sobre sus identidades y las limitaciones en materia de derechos que conlleva. Desde 2016, el colectivo pasó a autodenominarse Mujer Diáspora y se constituyó como una ONG. Acordando que «la categoría *diáspora* se refiere a las identidades que se crean durante un proceso de migración, refugio o asentamiento. Esta categoría permite que los sujetos sean reconocidos como ciudadanos de pleno derecho en el país donde viven y en su país de origen». Llenar esta categoría con un contenido creado colectivamente sirvió para simbólicamente despojarse de categorías como *inmigrante*, que para algunas suponía un estigma.

La metodología estableció sus cimientos durante la CVMR y, entre 2018 y 2021, tuvimos la oportunidad de ponerla al servicio de la Comisión para el Esclarecimiento de la Verdad, la Convivencia y la No Repetición (Comisión de la Verdad), creada por el gobierno colombiano en el marco de los mecanismos de justicia transicional en Colombia. Mujer Diáspora puso su experiencia y todos sus recursos para la toma de testimonios a víctimas y victimarios, desplegando todos los elementos de la metodología con especial énfasis en el cuidado físico, emocional y espiritual de las personas que daban testimonio. También se aplicó para brindar apoyo integral a las mujeres que desempeñaron el crucial rol de tomar testimonios dentro de la comisión.

Este esfuerzo estratégico confirmó que las mujeres colombianas inmigrantes, refugiadas y en diáspora desean profundizar en su papel como constructoras de paz. Esto refuerza que la metodología no solo facilita la sanación individual y colectiva, sino que también impulsa su participación activa en la construcción de un tejido social en paz.

Haber trabajado con una comisión oficial y también con la Comisión de Verdad y Memoria de las Mujeres Colombianas en el Exterior, surgida como iniciativa social, nos ofrece dos perspectivas valiosas para

plasmalas en la metodología. Nos permite entender las diferencias entre una iniciativa de memoria histórica impulsada por la sociedad civil y los efectos empoderadores que tiene en la vida de las mujeres, en contraste con lo que ocurre cuando las mujeres, en especial, pasan por el espacio institucional donde los niveles de estrés son altos y hay procesos de re-traumatización en las víctimas que no son abordados en su magnitud porque el hecho de haber participado en un momento histórico hace que se relativicen los efectos negativos de la experiencia.

La diáspora se refiere a las identidades que se crean durante un proceso de migración, refugio o asentamiento. Esta categoría permite que los sujetos sean reconocidos como ciudadanos de plenos derechos en el país donde viven y en su país de origen.

[Definición acordada por mujeres inmigrantes en el encuentro celebrado en Barcelona, en noviembre de 2018.]

Construcción de paz desde la perspectiva feminista

El respaldo activo a la Comisión de la Verdad de Colombia supuso un gran esfuerzo como organización, impulsándonos a recargar fuerzas mediante la colaboración con mujeres de otras diásporas.

En las etapas previas, al realizar análisis de categorías y recopilación de testimonios de colombianas, invitamos a acompañarnos en algunas acciones a mujeres de diversas geografías. La metodología que desplegamos no solo generó un impacto palpable, sino que también sembró alegría entre estas mujeres. Su respuesta fue un eco de deseos compartidos: colaborar con nosotras para emprender sus proyectos que giraran en torno a la reconstrucción de la verdad, la memoria histórica y la sanación de sus procesos migratorios o de violencias.

Desde el 2021, gracias al apoyo de instituciones catalanas, especialmente el ICIP, hemos estado inmersas en un proceso de colaboración activa en Barcelona con mujeres migrantes o refugiadas, procedentes de países afectados por conflictos armados o violencia crónica.

Nuestra metodología, en constante evolución, adoptó dos nuevos propósitos fundamentales: posicionar a estas mujeres como constructoras de paz en sus países de destino y de origen, y abordar la perspectiva de seguridad feminista, aplicando los principios de la Resolución 1325 de Naciones Unidas sobre Mujeres, Paz y Seguridad.

Esta metodología flexible nos ha permitido trabajar tanto en grandes formatos como en grupos más pequeños, siempre logrando impactos y resultados notables. En el año 2022, dimos un paso crucial al trascender la noción de diáspora y asumir el papel de constructoras de paz en las mujeres inmigrantes y refugiadas. Para concretar esto, establecimos una mesa de expertas compuesta por doce mujeres de países como Siria, Irán, Líbano, Colombia, México, Nicaragua, Afganistán, Venezuela, Guatemala y Ucrania. Todas compartían el trasfondo de provenir de países marcados por guerras, conflictos armados o violencias crónicas.

El diseño del diálogo se cuidó meticulosamente, creando un formato y un espacio seguro y afectuoso. En este entorno, las diversas experiencias vivenciales y temporales, que iban desde más de veinte años hasta pocos meses en Cataluña, pudieron entrelazarse. Buscábamos analizar las acciones y planes de actuación en la política pública catalana para la atención a inmigrantes y refugiados, identificando en las mujeres las emociones que despertaban, los derechos que percibían perdidos y cómo esto afectaba su ejercicio como ciudadanas. El resultado final de estos diálogos no fue un informe convencional, sino poesía. Este formato, denominado «incidencia de bajo perfil», busca dialogar tranquilamente con actores institucionales y políticos, con la intención de crear vínculos afectuosos y horizontales. Este trabajo se gestó para poner en acción el papel activo de las mujeres como constructoras de paz, reconociendo que la paz no es una apuesta que se realiza más allá de nuestras fronteras, sino en el lugar donde vivimos. En este caso, se busca la reparación y la dignificación de mujeres que, al llegar a Cataluña desde países marcados por guerras o violencias, anhelan encontrar la paz.

El aprendizaje metodológico en nuestros encuentros con diferentes diásporas nos ha enseñado a entender el diálogo como una acción compleja que debe ser creativa para ser incluyente. Esto ha sido crucial para entender por ejemplo que la palabra «paz» no tiene el mismo significado para todas. Esto nos ha llevado a establecer pactos de respeto hacia las diferentes interpretaciones y, sobre todo, a cuidar a quienes sienten rabia e ira por la guerra. En la experiencia de trabajar el dolor de las víctimas, aprendimos a abordar otras emociones que surgen de la impotencia, como la gestión de emociones asociadas a la ira.

Metodología feminista y psicosocial

La metodología Memoria Activa se presenta como una iniciativa innovadora al integrar, de manera consciente y valiente, principios feministas y psicosociales con la experiencia necesaria para ponerlos en práctica. Aunque estos principios se mencionan en muchos proyectos y acciones, pocas veces cuentan con una base sólida que los sustente. Este desarrollo que surge desde mujeres inmigrantes requiere enfrentar las dinámicas de poder y sus efectos.

En el feminismo, la innovación se refiere a resolver necesidades y desafíos desde el cuidado; y desde el enfoque psicosocial implica hacer cambio y acciones sin daño, lo cual implica entender que innovar no es partir de cero, sino visibilizar caminos trazados por mujeres en el pasado o en el presente.

Para cerrar esta introducción retomamos la importancia que tiene la sistematización en la práctica feminista: lo que no se nombra, no existe y una buena práctica, si no se sistematiza y comparte, se convierte en una mera anécdota.

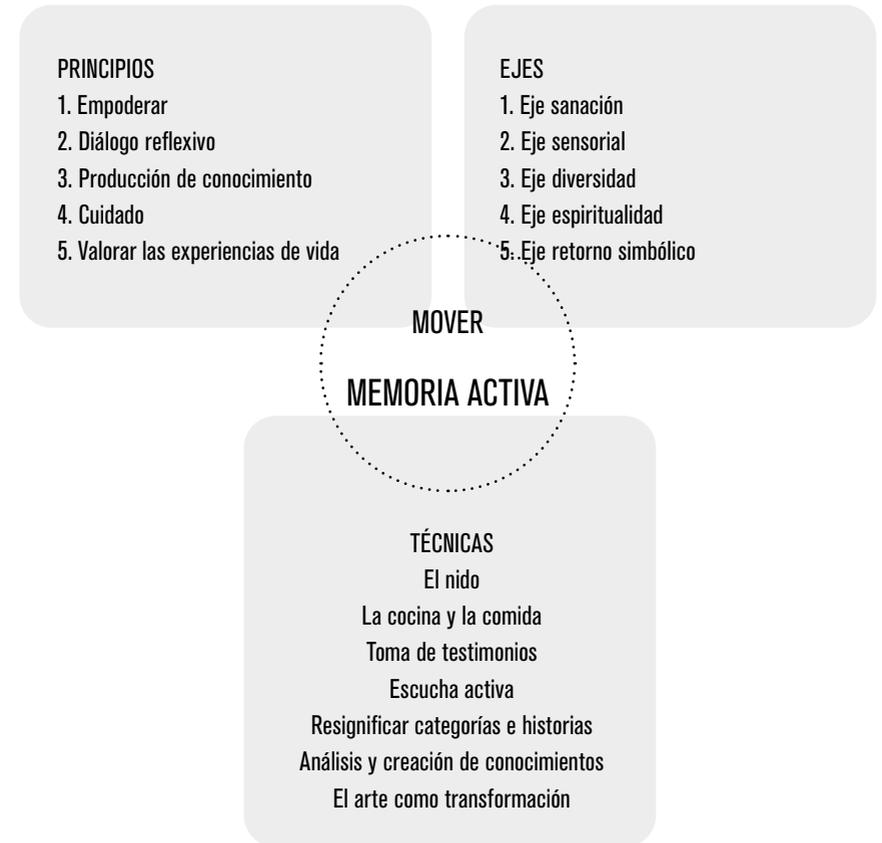
Sistematizar la forma como hemos desarrollado una metodología, da cuenta de un proceso histórico de años, de múltiples habilidades que las mujeres inmigrantes hemos venido desarrollando en nuestros activismos y en nuestras profesiones. Así que, para nosotras supone dejar una huella de nuestra historia y convertir experiencias en conocimientos y

esos conocimientos en una herramienta muy concreta que hoy llamamos Memoria Activa. En esta sistematización, explicamos cómo se ha gestado la metodología, también cómo la hemos aplicado y sus resultados. Así realizamos uno de los objetivos vitales de Memoria Activa: la transferencia de conocimiento y experiencias a otras mujeres.

De nosotras siempre se espera que, para hablar temas serios como la verdad, la memoria y de nuestro papel en la historia, nos posicionemos únicamente desde el dolor, el sufrimiento y no desde la fortaleza y la capacidad de acción. ¿O no?

Si fuiste víctima ese es el papel que te van a pedir que representes siempre, si no te pasa nada simplemente quedas borrada de la historia, y si eres inmigrante, ¡ya está! En el viaje se perdieron tus títulos, tus habilidades, todo lo que sabes hacer, porque todos los días de todos los años te va a tocar demostrar que eres capaz, inteligente, y si reclamas un derecho lo van a juzgar como que eres una descarada.

[Taller de reconstrucción de la historia de las inmigrantes colombianas en Londres, 2017]



2. Metodología Memoria Activa

*Voces entrelazan,
arte sutil del recuerdo,
memoria palpita.*

2.1. Definición

Memoria Activa es una metodología sensorial con un enfoque psicosocial y feminista que busca sanar y empoderar a mujeres inmigrantes y refugiadas, especialmente aquellas que provienen de países en guerras, conflictos armados o que han vivido violencias crónicas. A través del reconocimiento y la reconstrucción de sus memorias, busca descolonizar sus cuerpos y conocimientos, creando espacios seguros para abordar la construcción de paz, la memoria histórica y la justicia transicional. Esta metodología también abarca las dimensiones física, cognitiva, emocional y espiritual, con el objetivo de evitar impactos negativos al trabajar con la reconstrucción de memorias y prevenir procesos de retraumatización.

Esta metodología busca incidir en el bienestar individual y colectivo. Las memorias y reflexiones también deben servir, no solo para documentar y sanar, sino para que inciden en instituciones y en especial en la realización de políticas públicas. Por ejemplo, creemos que integrar la perspectiva de paz en el diseño de políticas y programas para inmigrantes y refugiados puede transformar acciones que no cumplen su propósito y afectan la vida de las mujeres migrantes. También puede ser valioso para los funcionarios y responsables de diseñar e implementar acciones destinadas a esta población, contribuyendo a un enfoque más

efectivo y centrado en las necesidades específicas de inmigrantes y refugiados, llevando a estos trabajadores a que incorporen en su trabajo un posicionamiento como constructores de paz, que repercutirá en su salud mental y evitará el desarrollo de actitudes racistas que pueden aflorar del agotamiento emocional. Así pues, la construcción de paz en países que no tienen guerras o violencias crónicas, es dar paz a las personas que llegan huyendo de guerras, buscando paz y sanar las heridas de esas guerras.

2.2. Movimiento y activación

Memoria Activa, más allá de ser el nombre de nuestra metodología, junta estas dos palabras para sugerir movimiento, activación y transformación, introduciendo la perspectiva de la performatividad, fundamental desde el feminismo. Este enfoque se basa en el movimiento que facilita a las mujeres explorar diversos roles, moverse para entrar, salir y resignificar categorías que hagan daño, estigmaticen o generen exclusión. Este dinamismo se refleja en la capacidad de otorgar nuevos significados positivos a sus experiencias y categorías. A nivel de sanación, el movimiento se refleja en la superación de traumas y malestares emocionales al introducir nuevas miradas sobre lo vivido.

La palabra *memoria* implica recordar, reconstruir y narrar fragmentos de la vida de las mujeres para activar una memoria individual que contribuye a una memoria colectiva. Este proceso sitúa a esas memorias como actos históricos que no solo impactan en la historia de una comunidad o país, sino también en las propias familias, donde a menudo han sido silenciadas. Respondiendo así al desafío de situar a las mujeres inmigrantes en la historia, la de su país de origen y en la del país donde vive.

La palabra *activa* se refiere a ser conscientes de lo que se activa y de lo que queremos activar a nivel físico, emocional y espiritual cuando las mujeres narran su historia, escuchan a otras y reflexionan juntas. El término *activa* también sugiere resiliencia, adaptación y el surgimiento

de nuevas habilidades. Se trata de activar el movimiento en la perspectiva sobre ellas mismas para que no se vean como sujetos o víctimas pasivas, sino de resaltar la importancia de las decisiones que han tomado.

Si entendemos las palabras *memoria + activa* como una acción, tendremos conciencia que vamos a movilizar temas del pasado, del presente y del mismo futuro de la mujer. También tendremos conciencia que se van activar algunas necesidades como, por ejemplo, reconectar con el territorio que se dejó, retornar de forma física o simbólica, dialogar con su familia sobre lo vivido o fortalecer la raíz en el país de acogida. Por esta razón es necesario generar acciones que respondan en lo posible a las necesidades que surjan.

Así pues, al ser una metodología que moviliza y activa diferentes procesos en múltiples áreas individuales y colectivas hace que sea necesario que esta metodología sea de carácter orgánico.

En Memoria Activa, la palabra «orgánica» se refiere a un proceso flexible y adaptable, donde el contexto y las necesidades de las mujeres alimentan y transforman el trabajo. La metodología no sigue un camino lineal, sino que fluye de manera circular, permitiendo ajustes según lo que surja en el proceso. Aunque se planifica con objetivos claros, ser orgánica significa que el trabajo puede cambiar de rumbo si es necesario, siempre respondiendo a las realidades y necesidades de las participantes.

Desde una perspectiva feminista, orgánica también quiere decir que no limita las expectativas de las mujeres, por muy grandes que parezcan, ya que representan necesidades concretas, en muchos casos sueños, deseos o habilidades que se quieren poner en práctica, y, en otros casos, proyectos políticos. La dinámica del mismo grupo hace que las expectativas de unas y otras se vayan encontrando y vayan generando satisfacciones y puntos en común, en donde las expectativas se van redimensionando o reubicando en otros espacios. Así pues, la invitación es a recibir y trabajar sin miedo a las expectativas que traen las mujeres, y entender qué necesidades y oportunidades hay en ellas.

Lo orgánico con seguridad dará espacio a la espontaneidad, la intuición y la creatividad. También se sustenta en la *serendipia*, una palabra preciosa que se refiere al descubrimiento o el encuentro con algo valioso de forma inesperada.

2.3. Enfoque psicosocial y feminista

Hablar de enfoques es esencial para establecer la perspectiva teórica y práctica que guía la metodología proporcionando un marco conceptual para abordar cuestiones específicas. En resumen, los enfoques son fundamentales para una implementación coherente y ética de la metodología.

El enfoque psicosocial se ocupa de la salud mental de las mujeres, tanto de manera individual como colectiva. Se trabaja en la gestión de las emociones, en la toma de decisiones –una práctica a la que muchas mujeres no han dado valor o se les ha negado la oportunidad de hacerla, lo que genera baja autoestima– y en abordar traumas sin caer en el tópico de que todas las víctimas de la guerra o de violencias los sufren, pues es fundamental para la salud mental de ellas que reconozcan también su capacidad de haber superado vivencias complejas. Se reconoce que el trauma que viven las mujeres inmigrantes, refugiadas y en diáspora, está relacionado con las violencias sistémicas y las estructuras de poder que han enfrentado.

La metodología destaca el cuidado colectivo y la importancia de repensar el autocuidado, ya que nos encontramos que, cuando se habla de un enfoque psicosocial, se asocia exclusivamente con el autocuidado individual. Esto implica que la responsabilidad de la salud mental recae únicamente en el individuo, lo que puede generar sentimientos de culpa y sensación de juicio social.

El enfoque feminista implica abordar las desigualdades de género. Busca dismantelar estereotipos, visibilizar las experiencias específicas

de las mujeres y promover la igualdad de oportunidades, reconociendo la diversidad de identidades que pueden atravesar las mujeres inmigrantes. Este enfoque se basa en los principios del feminismo, destacando la importancia de evitar prácticas opresivas, centrarse en el cuidado y la responsabilidad, y desafiar las estructuras de poder que perpetúan las desigualdades. En su abordaje, el feminismo reconoce a las mujeres como agentes activos en la construcción de conocimiento y busca contribuir a una sociedad más equitativa.

La riqueza de esta metodología proviene de la práctica de mujeres, tanto feministas como aquellas que no se identifican como tal, promoviendo la presencia de experiencias diversas y a veces antagónicas, destacando la riqueza de los puntos de vista y de los *puntos de vida* que cada mujer aporta.

Otro aspecto clave que adoptamos de la práctica feminista es trabajar desde el conocimiento situado. Al utilizar la palabra «situada», subrayamos el reconocimiento y legitimación del lugar desde donde cada persona y el colectivo, habla, construye y se posiciona. Es por esta razón que la metodología que presentamos está redactada en primera persona del plural, reconociendo nuestra implicación en todo lo que hemos creado.

2.4. Construcción de paz, memoria histórica y justicia transicional

Estas áreas de trabajo pueden parecer innovadoras, pero en realidad son un ejercicio político para subvertir lo que generalmente se espera de las mujeres inmigrantes y refugiadas. Primero, no se espera que nosotras abordemos estos temas y mucho menos que los resignifiquemos desde nuestras experiencias migratorias, de refugio o de diáspora. Segundo, tampoco se espera que situemos las memorias de las mujeres en áreas como la memoria histórica y la justicia transicional, que suelen estar asociadas a expertos, generalmente hombres, y en espacios gubernamentales. Pero

para situar a las mujeres, sus historias y sus vivencias dentro de la historia debemos ubicarlas dentro de estos contextos, especialmente porque esto representa una práctica fundamental de construcción de paz desde las mujeres inmigrantes.

Ni la memoria histórica, ni la justicia transicional, ni la construcción de paz, ni la sanación de las víctimas deben estar ligadas exclusivamente a ejercicios gubernamentales o institucionales, sino que también pueden ser ejercicios realizados fuera de ellos. Al ser propuestos y abordados como iniciativas sociales, se convierten en herramientas potentes que fortalecen a las mujeres, donde se sitúan como protagonistas y no como sujetos pasivos para ser investigadas, narradas y analizadas por otros, sin ellas como protagonistas sino como materia prima.

No siempre la solución está en manos de quienes han causado el problema o de aquellos que no hicieron nada para evitarlo. Es comprensible la ansiedad que sienten las personas que vienen de países en guerra o donde la violencia se ha vuelto crónica, en creer que la solución a sus problemas debe venir de su propio gobierno o del gobierno donde ahora vive. Vemos el malestar que esto genera y sabemos que, en la práctica, esa solución muchas veces no llega desde allí.

Sin embargo, por nuestra propia experiencia sabemos el poder reparador que tiene la iniciativa social, en donde narrar o escuchar a las mujeres, se siente como un acto de justicia.

La construcción de paz es quizás el área en la que se sienten más cómodas las mujeres, quizás porque es más fácil identificar su rol como constructoras de paz, y también por las emociones positivas que genera o por las posibilidades de participación política o de activismo.

La construcción de paz es un proceso complejo que busca crear condiciones para la justicia, la reconciliación, la igualdad y la superación de violencias en una sociedad. Lo cual implica transformar las estructuras que perpetúan la violencia y la exclusión, asegurando que las mujeres, especialmente las inmigrantes y refugiadas, participen activamente como agentes de cambio.

Esto incluye abordar las causas profundas del conflicto, promover el diálogo y la reparación, fortalecer las instituciones y restaurar el tejido social. La construcción de paz también se enfoca en prevenir la violencia y asegurar que las mujeres tengan un rol protagónico en la toma de decisiones, garantizando una paz inclusiva. Esta metodología reconoce que las mujeres, especialmente aquellas que han vivido conflictos, guerras y violencias complejas, son agentes fundamentales en la creación de una paz, no solo hacia sus países de origen, sino también en los países donde residen. Se busca proteger las voces de las mujeres, asegurando que sus experiencias y perspectivas sean parte central en los procesos de paz. También implica abordar la justicia de género, entendiendo que la construcción de paz incluye no solo la sanación emocional, sino la transformación de las estructuras sociales que perpetúan la desigualdad y la violencia. Memoria Activa contribuye a la construcción de paz personal facilitando la reconciliación con las propias experiencias y promoviendo acciones de paz local, como la recuperación de derechos perdidos en el proceso migratorio o de refugio.

Pero, paradójicamente, las mujeres inmigrantes y refugiadas que se ven a sí mismas como constructoras de paz deben luchar en sus países de origen y sobre todo en los países de destino para que se les reconozca ese rol.

Sus aportaciones van más allá de la simple resolución o prevención de conflictos; se centran en crear experiencias de paz que surgen de la solidaridad entre mujeres, especialmente cuando enfrentan o buscan frenar situaciones de violencia individual o colectiva, donde el racismo y la exclusión son problemáticas que deben abordarse desde la construcción de paz. Las mujeres inmigrantes y refugiadas están constantemente resolviendo conflictos y gestionando situaciones complejas. Este esfuerzo continuo genera acciones de paz que deben ser visibles dentro de las sociedades donde viven.

Sin embargo, es importante entender que, al hablar de construcción de paz desde la experiencia de mujeres provenientes de múltiples países

y diversas formas de violencia, la palabra paz no siempre tiene el mismo significado. En Mujer Diáspora hemos visto que, por ejemplo, las mujeres colombianas demuestran el esfuerzo que supuso alcanzar un acuerdo de paz que puso fin a una guerra de más de cincuenta años, pero también evidencian que, después de la firma de la paz, queda mucho trabajo por hacer para enfrentar las consecuencias violentas de la guerra y las nuevas formas de violencia que surgen durante la implementación de la paz. En este caso, una firma de paz es solo el inicio de un largo camino. Por otro lado, para las mujeres de Ucrania, Líbano o Palestina, donde actualmente están viviendo guerras de dimensiones terribles, la palabra paz a veces no significa nada o significa resistencia, atender a las víctimas y, en muchos casos, se asocia a la defensa. Pero en realidad sus acciones personales, como el cuidado, la atención y la ayuda a quienes llegan de esos contextos para resolver situaciones cotidianas vinculadas al proceso migratorio o de refugio son, en sí mismas, acciones de paz.

Para Memoria Activa desde la construcción de paz es esencial trabajar la seguridad, ya que se enfoca en garantizar la seguridad física, económica, social y emocional de las mujeres inmigrantes y refugiadas. Inspirada en la Resolución 1325 de Naciones Unidas sobre Mujeres, Paz y Seguridad, esta metodología promueve la seguridad humana desde una perspectiva feminista y va más allá de lo militar o policial, buscando asegurar que las mujeres vivan sin temor, con acceso equitativo a recursos y oportunidades. Memoria Activa crea espacios donde las mujeres puedan compartir sus experiencias, sin miedo a ser criminalizadas o marginadas, y resuelve conflictos relacionados con la discriminación, el racismo y las violencias estructurales en los países de destino.

La memoria histórica la trabajamos para situar las memorias y vivencias de las mujeres en un sitio donde se les reconozca su carácter histórico sacándolos de lo anecdótico o del secreto. Por lo tanto, es útil para rescatar y visibilizar las experiencias de las mujeres inmigrantes y refugiadas, quienes han sido excluidas de los relatos oficiales. Al trabajar la memoria histórica, se busca no solo resignificar sus vivencias, sino también

desvelar la verdad que ha sido silenciada, sacando a la luz aquello que ha sido ocultado o ignorado. Este proceso permite a las mujeres contar sus historias y romper con los silencios impuestos, lo que les facilita sanar a través de la narración y contribuir a una memoria que refleje su resistencia y capacidad de transformación. La memoria histórica es una herramienta de resistencia frente al olvido que otorga a las mujeres un rol activo como constructoras de paz. Las mujeres en un trabajo de memoria histórica hacen de custodia de las verdades y secretos desvelados.

La justicia transicional es fundamental para las mujeres inmigrantes y refugiadas; busca nombrar y reparar los daños causados por conflictos, violencias de género y la exclusión sistémica. Es crucial que las mujeres pierdan el miedo a este proceso. Trabajar la justicia transicional por ellas mismas es el primer paso para enfrentar esos miedos y apropiarse de la sensación de justicia. Al hacerlo, no solo comienzan a reclamar sus derechos, sino que también reconstruyen su sentido de poder, en la búsqueda de verdad, justicia y reparación.

Al ayudar a las mujeres a identificar y nombrar los hechos y actores que han impactado sus vidas, ya sea en su país de origen o durante su proceso de migración o refugio, lo que empieza como un testimonio personal puede transformarse en un caso concreto; útil no solo para la justicia, sino también para aclarar verdades. De esta manera, las memorias no solo documentan lo sucedido, sino que se convierten en herramientas valiosas para las mujeres que necesitan reconstruir sus vivencias como parte de los procesos judiciales necesarios para ser reconocidas como víctimas, ya sea en sus países de origen o cuando solicitan refugio.

En los mecanismos de justicia transicional se hace tanto énfasis en que la persona se reconozca como víctima, que después es muy difícil quitarse esa categoría tan institucionalizada, tan llena de burocracia y a veces tan estigmatizante. Con esta metodología hemos realizado ejercicios para que quienes se sientan agotadas de la categoría víctima y puedan volver a ver su historia desde un punto de vista humanizado, sacándolo del relato judicial.

3. Principios (valores)

*Sanar con arte,
memoria activa fluye,
cicatriz que canta*

Los principios orientan la aplicación de la metodología, delineando los valores y prácticas fundamentales.

3.1. Empoderamiento

Según la metodología Memoria Activa, el empoderamiento se entiende como un proceso que fortalece, sana y da poder a las mujeres inmigrantes y refugiadas, permitiéndoles reconocer, ejercer y ampliar su agencia y autonomía. Implica capacitarlas para participar activamente en la toma de decisiones que afectan sus vidas y superar situaciones de opresión para contribuir al cambio social. Empoderar es fortalecer el desarrollo del poder personal y colectivo, especialmente entre mujeres históricamente marginadas, como las inmigrantes, debido a su raza, cultura o procedencia.

El empoderamiento de las mujeres es tanto en lo individual como en lo colectivo. Aunque muchas ya se reconocen empoderadas, continúan enfrentándose a barreras invisibles, como los techos de cristal, que a veces parecen pesar como mármol. A esto se suma el racismo y la discriminación, que en ocasiones son sutiles y se ocultan en lo cotidiano, pero siguen limitando oportunidades y derechos. Todo esto les exige lu-

char no solo por su empoderamiento personal, sino también en lo social, político y económico, especialmente en el caso de mujeres inmigrantes o refugiadas, que deben enfrentarse a múltiples formas de exclusión.

Así pues, empoderar es un acto de liberación que propicia la transformación de las narrativas migratorias y posiciona identidades empoderadas al desafiar roles, estigmas y limitaciones específicas a mujeres inmigrantes.

En este escenario, las mujeres inmigrantes no sólo adquieren fuerza, sino que la crean, desafiando las expectativas limitantes, infantiles, asistencialistas que se tiene sobre las mujeres inmigrantes. Empoderar entonces es desafiar y sorprender dando paso a identidades que se posicionan como ciudadanas de pleno derecho.

3.2. Diálogo Reflexivo

El diálogo reflexivo en Memoria Activa es un proceso transformador basado en la escucha activa para la creación de vínculos de confianza y seguridad, donde cada participante tiene la oportunidad de ser escuchada en su totalidad, sin jerarquías ni dominación. Este diálogo no es simplemente un intercambio de ideas, sino un espacio de liberación, en el que las mujeres pueden reconocer sus historias y transformarlas en herramientas de resistencia y cambio.

A través de este diálogo, se genera una conciencia crítica, en la que no solo se habla de las vivencias personales sino de mecanismos de opresión vividos, reflexionando cómo la discriminación, el racismo y la exclusión de género afectan la vida cotidiana de las mujeres, y al mismo tiempo les da la oportunidad de cocrear soluciones, que no solo reconocen el problema, sino que apuntan a acciones concretas para transformar esas realidades.

En este proceso, la autocrítica es clave, ya que las mujeres no solo reflexionan sobre el sistema que las oprime, sino también sobre cómo, a veces, pueden contribuir a perpetuar esas dinámicas.

El diálogo reflexivo requiere que cada participante esté dispuesta a reconocer sus propias limitaciones y vulnerabilidades facilitando un diálogo que no busca ganar ni llegar a consensos, sino entender, sentir y querer transformar, desde lo cotidiano hasta lo estructural.

3.3. Producción de conocimiento

La producción de conocimiento para Memoria Activa es el proceso mediante el cual las mujeres generan conocimientos basados en sus experiencias. Esta práctica desafía la narrativa histórica dominante en la cual las mujeres inmigrantes no están reflejadas, ya sean en la historia de su país de origen o de destino. Por lo tanto, la producción de conocimiento permite una representación real y enriquecedora de sus realidades, desde sus propias perspectivas.

La producción de conocimiento, como una práctica de descolonización, ubica las reflexiones de las mujeres dentro de la academia sacándolas del ámbito anecdótico de las buenas prácticas que generalmente se dan en el desarrollo de proyectos. También es un ejercicio de reparación que valora las voces marginalizadas o silenciadas, pues en la migración las mujeres suelen perder sus profesiones al no tener validez sus estudios en el país de destino, y mucho menos la práctica profesional. La academia es uno de los espacios en donde las migrantes no logran establecerse a pesar de transitar por ella, pero, en cambio, la academia si explota como materia prima el conocimiento profesional y vivencial de las inmigrantes convirtiéndolas en sujetos a investigar y con las cuales indagar. La producción de conocimientos también sirve para dar valor y acción a las profesiones que tienen las mujeres que no han podido ejercer por ser inmigrantes o refugiadas.

3.4. El cuidado

El cuidado es mucho más que una tarea o una responsabilidad impuesta a las mujeres; es una práctica ética y política que desafía las estructuras patriarcales y capitalistas que desvalorizan lo relacional y lo colectivo. Para Memoria Activa el cuidado tiene un valor subversivo, pues rompe con la idea de que el valor de una persona está ligado a la productividad, reivindicando la interdependencia como un pilar fundamental de la vida en sociedad. Siendo así un acto pensado para desafiar las jerarquías de poder, pues cuidar es una forma de resistencia frente a la violencia y la opresión al crear vínculos comunitarios como expresión de paz.

El cuidado pensado desde una perspectiva de seguridad feminista es un acto de afecto y también de justicia que buscamos se dé como colectivo, pero queriendo que se traslade al ámbito público y político. Abordamos el cuidado como una práctica que reconoce la vulnerabilidad compartida y la necesidad de sostenernos mutuamente, transformando la manera en que nos relacionamos con nosotras mismas y con los demás. Es una estrategia de resistencia para la reconstrucción de tejidos sociales que permitan la inclusión de las mujeres en diáspora.

3.5. Valoración de las experiencias de vida

Valorar las experiencias de vida de las mujeres inmigrantes es un acto político que desafía la homogeneización de estas mujeres bajo categorías amplias como «migrante» o «refugiada». Estas experiencias, ricas y complejas, ofrecen señales cruciales para diseñar acciones y políticas públicas que aborden las necesidades específicas de la población migrante o refugiada. Además, la valoración de estas experiencias facilita la visibilización de silencios en torno a situaciones violentas en sus países de origen. La metodología Memoria Activa busca, a través de

cuidados procesos de sanación, que las mujeres reconozcan el valor de sus experiencias y toma de decisiones, transformando lecturas negativas en positivas. Este enfoque también destaca que valorar la vida de una mujer contribuye a procesos de reconciliación no solo con ella misma, sino con otras mujeres, situándose como una práctica efectiva para la construcción de paz.

3.6. Transferencia de habilidades y saberes

La transferencia de habilidades y saberes entre mujeres nutre al feminismo y a nivel de salud mental es clave por las satisfacciones que produce la autonomía colectiva y el fortalecimiento de las redes de apoyo. Al compartir sus memorias reconociendo que son conocimientos, las mujeres se identifican como sujetas de saber.

Además, esta transferencia incluye la dimensión generacional que es crucial para garantizar que las luchas y aprendizajes de una generación se honren, transmitan y adapten a las siguientes. Este proceso asegura que las memorias de resistencia de las mujeres no se pierdan.

En conjunto, compartir habilidades y saberes no solo fortalece a las mujeres en el presente, sino que también crea un legado de conocimientos que crea comunidades más resilientes y preparadas para enfrentar las violencias y opresiones de género, desde una perspectiva intergeneracional.

4. Ejes (áreas)

*Sentidos despiertan,
diversidad se entrelaza,
simbolismo abraza.*

4.1. Eje sensorial

En la metodología Memoria Activa, el eje sensorial es fundamental para activar los sentidos de manera que las mujeres puedan reconstruir sus memorias sin experimentar impactos negativos o para evitar que revivan el trauma cuando cuentan o escuchan historias relacionadas con la guerra o la violencia, facilitando que el proceso de reconstrucción de memorias impacte positivamente tanto en sus mentes como en sus cuerpos y espiritualidades.

Desde un enfoque psicosocial, las técnicas sensoriales también favorecen la liberación de neurotransmisores que inducen el bienestar, como la serotonina y la oxitocina, ayudando a reducir el estrés promoviendo una sensación de seguridad y experimentar confianza, algo que generalmente no se ha experimentado si se proviene de lugares de guerras o violencias.

El trabajo sensorial es especialmente importante cuando se trabaja con mujeres inmigrantes, ya que recordar su país de origen puede generar una necesidad física y emocional de reconectar con ese territorio, incluso en la distancia. Para evitar que esa conexión sea dolorosa, Memoria Activa busca que la activación de los sentidos evoque recuerdos felices y seguros que ayuden a sostener a las mujeres cuando narran experiencias

difíciles. Se centra en activar los sentidos de manera que a través del olfato, la vista o el tacto, las mujeres puedan intuir y percibir emociones positivas, transformando la percepción de momentos dolorosos y propiciando la experiencia de alegría colectiva.

Las actividades sensoriales que trabajamos en Memoria Activa se basan sobre todo en el uso de la cocina, la comida, los olores y los sonidos. Estas experiencias ayudan a las mujeres a prepararse para abordar temas difíciles sin generar estrés, y permiten que los recuerdos y las emociones se canalicen de manera sana y empoderadora. También utilizamos técnicas relacionadas con imágenes, colores, decoración, arte y música, que facilitan ejercicios de análisis profundo y colectivo de sus experiencias, transformando testimonios en arte.

Lo sensorial no solo sirve para afrontar el pasado, sino también para ayudar a las mujeres recién llegadas o provenientes de países en guerra a imaginar un futuro desde su realidad como inmigrantes o refugiadas. Al fomentar una conexión afectiva y alegre, se logra imprimir emociones positivas sobre recuerdos difíciles, creando así un espacio de reflexión y sanación colectiva que permite a las mujeres abordar el pasado, el presente y proyectarse hacia el futuro.

Lo sensorial busca trabajar en la vibración o la energía que se produce en el encuentro afectuoso entre las mujeres. Buscamos que las mujeres vibren de manera armoniosa y alegre, ya que la vibración es esencial para construir conexión. En entornos marcados por la desconfianza, la polarización o el racismo, buscamos crear momentos donde vibren generando cercanías espontáneas entre ellas, manifestadas en abrazos entre desconocidas y miradas cómplices de afecto. La confianza, buscada a través del ejercicio de los sentidos, se vuelve más significativa cuando surge de forma espontánea en experiencias vivenciales. Estas vivencias sensoriales no solo sanan a nivel individual, sino que también fomentan la curación a nivel colectivo.

En nuestra metodología, la experiencia sensorial, creada intuitivamente durante más de dos décadas en el trabajo de varias integrantes de

Mujer Diáspora, ha evolucionado hacia una comprensión más profunda que nos llevó a entender que lo sensorial nos servía para trabajar lo corporal, lo cognitivo, lo emocional y lo espiritual.

4.2 Eje sanación

*Vínculos que curan,
afectos tejidos fuerte,
sanación florece.*

En Memoria Activa, el proceso de sanación se enfoca en la recuperación de heridas, impactos o traumas vinculados a la guerra, violencias (especialmente la violencia sexual), machismo, discriminaciones como el racismo, tanto en el país de origen como durante el proceso migratorio o de refugio. Se destaca la importancia de abordar la sanación a nivel emocional, psicológico y físico, tanto a nivel individual como colectivo, incluyendo la atención de heridas sociales y políticas que afectan la perspectiva sobre la justicia y la dignidad, especialmente cuando se ven afectados, perdidos o arrebatados algunos de sus derechos humanos.

La sanación en este contexto busca contribuir a procesos de restauración, dignificación y reconciliación. A diferencia de un abordaje terapéutico convencional, se concibe como un ejercicio psicosocial feminista. La idea es que, al sanar, se fortalece el vínculo con otras mujeres, lo que puede repercutir positivamente en la sanación de vínculos familiares o comunitarios.

La sanación tiene como objetivo restaurar la salud mental, fortalecer la resiliencia y empoderar a las mujeres, brindándoles herramientas para reconstruir identidades y fortalecerse en el presente. Esto es especialmente relevante para las mujeres inmigrantes, quienes enfrentan los desafíos de la diáspora y luchan por recuperar el control sobre sus vidas, que

se ve amenazado por obstáculos burocráticos y desafíos individuales inherentes a la migración desde la precariedad.

Desde esta perspectiva, la sanación se convierte en un acto político, ya que, al sanar individualmente, se fortalece el vínculo con otras mujeres, se genera un impacto en la comunidad migrante que contribuye al ejercicio ciudadano en el país de residencia. La conexión con la historia personal y colectiva se erige como el fundamento de la sanación en Memoria Activa.

Principalmente se busca sanar traumas e impactos. Entendiendo que el «impacto» se refiere a las repercusiones emocionales, psicológicas y físicas de experiencias migratorias y de violencia. Por otro lado, el «trauma» lo definimos como una herida profunda generada por experiencias dolorosas que afecta la integridad emocional y psicológica, manifestándose como cicatrices emocionales persistentes. Mientras el impacto abarca diversas consecuencias, el trauma se centra en las huellas duraderas de eventos desestabilizadores.

Primero debemos superar el imaginario que existe de estas mujeres como traumatizadas. Es posible que existan algunos traumas por el contexto de guerra, por las violencias vividas, pero lo importante en esta metodología es potenciar la capacidad de resiliencia en las mujeres y visibilizar y dar valor a las habilidades que desarrollaron para afrontar lo vivido. Aquí hay que sanar la baja autoestima y la culpabilidad a la que históricamente han sido sometidas y que no les permite valorar esas habilidades y esas fortalezas que tienen. Así pues, aunque existan impactos y traumas superados o latentes, en esta metodología se parte de reconocer que estas mujeres no están continuamente traumatizadas, como generalmente se les quiere ver para quitarles agencia y capacidades y, como inmigrantes, convertirlas en sujetos con necesidades constantes de asistencia.

Ahora bien, lo importante a través de la metodología es que las mujeres puedan identificar los traumas que fueron capaces de superar para que encuentren valor a las decisiones que tomaron y se vean protagonistas de

su propia historia, ya que generalmente han sido despojadas de ese protagonismo por el hecho de ser mujeres, restándole importancia o volviendo anecdótico decisiones vitales que tomaron.

Se sugiere que, al evidenciar un trauma no superado en una mujer, se le recomiende buscar ayuda profesional o espiritual. Esta recomendación no implica apartarla de las dinámicas grupales, ya que hemos observado que, al escuchar relatos similares, las mujeres pueden encontrar valor y formas de afrontamiento al identificarse en otras experiencias. Este efecto espejo favorece la valoración de acciones valientes y sanadoras, tanto en sí mismas como en otras mujeres.

Los traumas, tanto los superados como los que siguen presentes, pueden surgir de diversas experiencias como la violencia de género, la migración forzada, la pérdida del hogar, la discriminación racial, la violencia sexual, el duelo, las guerras o el despojo de derechos. Estos traumas no solo afectan emocionalmente, sino que también se manifiestan físicamente, provocando estrés, cansancio o incluso enfermedades. Las experiencias migratorias, en particular, suelen reactivar estos malestares físicos, conectándolos con vivencias anteriores.

Aunque es importante reconocer los impactos sociales, culturales, espirituales y políticos de estas experiencias, la metodología que buscamos aplicar se centra en ayudar a las mujeres a manejar la adversidad, encontrar soluciones y tomar decisiones. El propósito es que ellas lleguen a reinterpretar sus vivencias de una manera más sana, sin juicios hacia sí mismas ni sentimientos de culpa, sino valorando su fortaleza y el coraje que han demostrado en cada paso.

La culpa, ya sea superada o aún latente, es un factor que siempre acompaña a estos traumas, pues históricamente ha sido impuesta a las mujeres. Uno de los objetivos de nuestra metodología es sanar esa culpa. Mediante el diálogo reflexivo y el análisis colectivo, buscamos ayudar a que estas cargas se alivien.

En Memoria Activa promovemos la resiliencia de mujeres inmigrantes y refugiadas, entendiéndose como la capacidad que tienen para en-

contrar fuerza en medio de la adversidad, superar los desafíos y reconstruir sus vidas. Este proceso implica no solo recuperación, sino también crecimiento a partir de las experiencias difíciles y el desarrollo de habilidades que, muchas veces, ni ellas mismas reconocen, y que tampoco son valoradas en los países donde se establecen. Sanar es fundamental para poder superar los desafíos de vivir como inmigrante o refugiada y avanzar hacia una vida donde se experimente la paz.

4.3. Eje diversidad

*Raíces distintas,
en un mismo tejido,
fortaleza brota.*

En Memoria Activa la diversidad la usamos de dos formas: para potenciar las diferencias que aportan las mujeres inmigrantes y para definir los perfiles de las participantes. La diversidad se revela como un eje vital que no solo reconoce, sino celebra las complejidades inherentes a las experiencias de las mujeres migrantes. Se trascienden visiones simplificadas sobre las mujeres inmigrantes, desafiando así las narrativas colonizadoras y homogeneizadoras. La diversidad es esencial para comprender y abordar las complejidades de las experiencias de las mujeres y permitiendo que esa complejidad sea valorada y aceptada por las mismas mujeres que la viven. Ser inmigrante o refugiada cuando se vive como un estigma cargado de racismo hace que la diversidad que representan cada una de las mujeres no sea valorada, si no que la pueden vivir como una carga, especialmente cuando trabajamos con mujeres de diferentes países. Generalmente la diversidad es un tema y, a veces, una problemática que se plantea en las políticas de integración o de atención a inmigrantes, pero para Memoria Activa, deben ser las mujeres las que

expliquen qué entienden por diversidad y que sienten cuando se sienten incluidas en ese término.

La diversidad en nuestra metodología implica unir diferentes visiones y experiencias relacionadas con situaciones de guerra, ya sea dentro de un mismo país o en contextos políticos, sociales, culturales y religiosos. Esto significa crear un espacio donde puedan participar mujeres no solo diversas, sino a veces con posturas opuestas. En la práctica, esto implica que el grupo de participantes debe reflejar esa pluralidad, algo que para algunas puede representar una barrera, pero que en el marco de nuestra metodología se convierte en una oportunidad para fomentar el diálogo, avanzar hacia la reconciliación y construir paz.

Cuando hablamos de violencia y las mujeres se reconocen como víctimas, es posible que algunas hayan vivido directamente los hechos mientras que otras traen consigo la memoria de experiencias de mujeres cercanas, como familiares o amigas que fueron afectadas.

En los ejercicios de reconstrucción de memoria histórica, donde las vivencias de las víctimas se ponen en el centro para construir una verdad sobre lo que ocurrió en el conflicto o la guerra, es fundamental no solo dar voz a las víctimas, sino también incluir a aquellas mujeres que, sin haber sido víctimas directas, están dispuestas a escuchar y a apoyar en el proceso de sanación y empoderamiento. Reconocemos que tanto víctimas como no víctimas fueron afectadas de maneras distintas por el mismo conflicto.

Como hemos mencionado antes, nuestra metodología es flexible y se adapta al perfil de las participantes. No se trata de forzar la participación según un perfil específico, sino de abrir la puerta a todas y luego gestionar esas diferencias como una fuente de riqueza en conocimiento y perspectivas.

4.4. Eje espiritualidad

*Almas danzan juntas,
espiritual la red,
mujeres conectan.*

La espiritualidad es la conexión profunda y auténtica con el ser interior de cada mujer, energías que confluyen y que movilizan la búsqueda de la verdad y la conexión con las otras mujeres y con la naturaleza. En esa conexión profunda que cada mujer encuentra es desde donde define lo sagrado y explica la intuición.

Es crucial desafiar la perspectiva espiritual ligada a lo religioso, que históricamente ha estado vinculada al control masculino sobre lo espiritual. Aunque nos esforzamos por avanzar, aún persisten percepciones desfavorables hacia la espiritualidad asociada a mujeres, a menudo considerada como algo extraño, infantil o con estigmatizaciones medievales de brujería. La experiencia espiritual de las mujeres ha sido sistemáticamente excluida y silenciada como conocimiento válido.

La espiritualidad se destaca como una herramienta valiosa para la sanación en mujeres inmigrantes al proporcionar un espacio seguro para la conexión interior y el reconocimiento de la riqueza espiritual individual. Memoria Activa busca incorporar diversas prácticas como valorar la intuición, explorar sueños, fomentar acciones conscientes para conectar la energía femenina y la naturaleza, compartir narrativas espirituales, practicar la atención plena y la meditación, explorar la ritualidad y crear un espacio seguro que respete la diversidad de creencias y prácticas espirituales.

El eje de espiritualidad aborda lo ancestral reconociendo su importancia en la construcción de identidad y sanación de las mujeres en diáspora. Facilita la reconexión con lo ancestral al proporcionar

actividades y espacios que fortalecen el vínculo con prácticas y tradiciones transmitidas de generación en generación, consolidando así el sentido de identidad y pertenencia. Esto implica honrar a las mujeres presentes, ausentes y ancestras, y valorar las prácticas rituales y sabiduría como parte integral de su identidad.

Cuando nos sumergimos en el despertar de lo ancestral, activar los sentidos durante la experiencia de escuchar, narrar y dialogar, debemos reconocer también que las mujeres evocarán las memorias de las mujeres ausentes: madres, abuelas, tías, tatarabuelas... todas con historias dignas de ser contadas. Al escuchar a alguien narrar una historia, puede surgir una conexión entre esa historia y las experiencias de sus antepasadas. Para muchas mujeres, experimentar lo ancestral puede ser novedoso pero comprensible, ya que lo entienden como una necesidad física de reconectar con el territorio al recordar o evocar. No lo concebimos de manera romántica, ya que reconocemos que en los ancestros no solo puede haber sabiduría, sino también situaciones complejas y acciones erróneas que transmitieron.

4.5. Eje retorno simbólico

*Tierra ancestral,
historias en cada rama,
retorno simbólico.*

El retorno simbólico representa un proceso esencial para sanar el vínculo con el territorio original y fortalecer la conexión con la nueva raíz en el país de residencia. Este proceso beneficia los procesos de integración, adaptación y enraizamiento en el entorno actual, impactando positivamente en la calidad de vida de las mujeres inmigrantes.

Se movilizan necesidades físicas de ir al país, lo cual es sano para aquellas que no han vuelto porque habían roto su vínculo. Pero para las que necesitan regresar o retornar se abre la posibilidad de hacerlo simbólicamente. Lo planteamos como un eje porque en las mujeres en diáspora siempre va a haber esa necesidad de reconocer que hay unas raíces en el país de origen aunque hay unas nuevas en el país de destino.

En situaciones donde las mujeres han experimentado migración involuntaria, sintiéndose violentadas o expulsadas de su país de origen, el retorno simbólico se presenta como una opción para el perdón y la reconciliación con el país o simplemente para reencontrarse con él. Esto en la práctica supone recuperar intereses y prácticas políticas como volver a votar. Pero lo más evidente es que este retorno simbólico fortalece el presente en el país donde se vive, sanando la posible herida causada por la sentencia tantas veces recogida de «no te escogí, me tocó vivir aquí».

El retorno simbólico se puede hacer a través de diseñar acciones como la literatura, el análisis y la producción de conocimientos que regresan al país como una aportación individual o colectiva. En algunos casos se busca un retorno simbólico como consuelo a la realidad de no poder regresar a su territorio. Y el retorno simbólico también puede ser la intención espiritual y emocional de reconectar con el país que se da durante el proceso y no como una acción específica. El retorno simbólico se manifiesta como una necesidad que suele despertar a través de las experiencias sensoriales y emocionales, generando primero la necesidad de reconectar con el territorio, aunque sea de manera simbólica. Para algunas, la idea de retorno, ya sea real o simbólico, comienza a surgir como una posibilidad a concretar. Ante este escenario, es crucial diseñar acciones que faciliten el retorno simbólico para aquellas que lo necesiten.

Es fundamental reconocer el poder de estas experiencias simbólicas, cargadas de significado espiritual y emocional. La disposición consciente de las mujeres a estas experiencias simbólicas se debe combinar con la

atención al presente en el país actual, actuando como un anclaje para evitar abrir heridas relacionadas con sensaciones de desarraigo. Este equilibrio busca proporcionar a las mujeres inmigrantes una herramienta poderosa para su bienestar integral y su proceso de reconstrucción personal.

MEMORIA ACTIVA

Esta es una cocina viva,
siempre hay algo en cocción

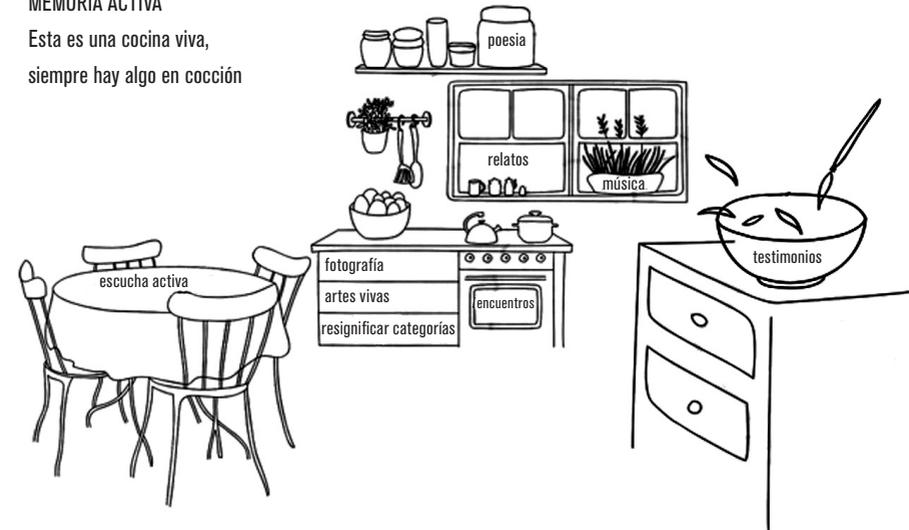


Ilustración de Daniela Gallego

5. Técnicas Memoria Activa

5.1. El nido

*Entre ramas cálidas,
nido de risas y sueños,
mujeres crean.*

Entendemos el nido como un espacio y una actitud para activar los sentidos y generar un entorno emocionalmente seguro y afectuoso, tanto a nivel físico como espiritual. Como metáfora, simboliza un espacio de ternura, seguridad, acogida y solidaridad para nutrir y fortalecer emocionalmente a las mujeres. El nido simboliza la construcción desde las fuerzas y vulnerabilidades de las mujeres entrelazadas en forma de nido para generar emociones positivas para cuidarse como mujeres. El nido es un espacio de vibración. Así, puede generar momentos de máxima ternura, y también espacios donde se recojan las lágrimas y se potencie la alegría, a veces a modo de catarsis con risas y baile.

Pasos a seguir:

5.1.1 Identificación de temáticas para el diseño del nido

Las temáticas seleccionadas son fundamentales para orientar el diseño del nido:

- **Reconstrucción de memoria histórica:**

Se centra en la toma de testimonios para narrar experiencias de violencia durante guerras, conflictos armados o regímenes violentos. Busca esclarecer la historia colectiva a partir de las historias individuales en momentos históricos violentos.

- **Violencias vividas:**

Explora actos violentos en diferentes contextos, como el país de origen, el proceso migratorio, la violencia de género y otras formas de violencia. Reconoce que las mujeres han sido el campo de batalla o víctimas principales en muchos contextos, incluso durante el proceso migratorio, desde situaciones extremas como la trata de personas hasta las violencias racistas o burocráticas en torno al refugio.

- **Relatos de vida de mujeres inmigrantes:**

Examina las experiencias de mujeres inmigrantes, proporcionando comprensión y análisis de realidades migratorias. Aborda acciones políticas o de atención a migrantes refugiados desde la perspectiva de las mujeres.

- **Trabajos colectivos:**

Incluye actividades colectivas de análisis, transformación artística y construcción de propuestas, tanto sociales como políticas.

5.1.2. Diseño sensorial

Activar los sentidos del olfato, vista, oído, gusto y tacto para facilitar la gestión de las emociones que pueden surgir durante la narración de la historia, la escucha y en las reflexiones.

- **Decoración:**

Transformar y decorar el espacio con elementos que evocan recuerdos de felicidad, especialmente al narrar historias, implica utilizar regalos, detalles como flores y elementos que simbolicen afecto para que las mujeres se sientan protagonistas y homenajeadas. Además, se busca incorporar música y olores que evoquen buenos recuerdos asociados al territorio y la época de felicidad en la mujer, previa consulta para personalizar según la experiencia de cada participante, pero procurando que sea una sorpresa para ella. Este enfoque sensorial tiene como objetivo crear un ambiente que estimule de manera positiva las emociones durante el proceso de compartir vivencias y construir un espacio seguro y afectuoso.

- **Utilización de cocinas y comidas:**

En lo posible, se sugiere utilizar las cocinas para generar olores, sabores y sonidos relacionados con la comida seleccionada por la mujer que va a compartir su historia, fomentando que las mujeres cocinen juntas ya que propicia la creación de lazos físicos, la espontaneidad y contribuye a un ambiente afectuoso y de confianza. Es esencial garantizar la presencia de bebidas, dulces, frutas o alimentos como el chocolate que promueven estados de relajación. Asimismo, siempre se debe proporcionar algo dulce al grupo, con el fin de abordar la ansiedad que surge durante la escucha de testimonios.

- **Espacio no oficial:**

Es crucial que el espacio difiera notablemente de entornos oficiales, policiales o destinados a denuncias y declaraciones, ya que estos lugares suelen provocar estrés y dejar recuerdos negativos en quienes los han experimentado, con el objetivo de que las participantes se sientan respetadas y dignas. La concepción del espacio debe ser también un acto espontáneo, atendiendo a la elección de la mujer que va a compartir su historia, ya sea un bar, restaurante, iglesia u otro lugar, respondiendo a sus necesidades simbólicas en su proceso de reparación. El nido, al

recibir testimonios relacionados con la reconstrucción de la memoria histórica, busca que las participantes se involucren en acciones para generar reparación colectiva y contribuir a la construcción de la paz.

- **Gestión de emociones:**

Es esencial abordar las necesidades emocionales de las mujeres, especialmente al hablar de violencia, proporcionando un entorno donde sientan seguridad, protección y la libertad de expresarse sin temor a juicios. Se debe propiciar la posibilidad de llorar, consolar, expresar enojo o romper silencios, fomentando abrazos y miradas afectuosas. Estas acciones se facilitan al recibir a las mujeres y saludarlas de manera que propicie estos vínculos físicos y emocionales. Es importante recordar a las mujeres que el proceso no es terapéutico, permitiéndoles mantener el control sobre sus propias emociones.

- **Mover energías:**

La búsqueda de activar las energías, a través de la sensorialidad y la evocación de mujeres ausentes y lo ancestral, es esencial en el contexto del nido. Este espacio no solo implica diseñar o decorar físicamente un lugar, sino crear un entorno que permita, simbólicamente, un retorno momentáneo al territorio de la mujer mientras comparte su historia. La reconexión con otras mujeres se facilita mediante la confianza que se puede generar utilizando diversos elementos sensoriales. Este enfoque contribuye a la construcción de un espacio simbólico y emocionalmente significativo para las participantes.

5.1.3. Actitud: compromiso y custodia

La actitud que asumen las mujeres al actuar como nido fomenta que experimenten diversos roles en torno al cuidado; es un compromiso profundo de empatía y solidaridad. Aquí se destacan los elementos esenciales de esta actitud.

El compromiso y la custodia son elementos fundamentales en la actitud del nido. Abarca una disposición genuina para recibir y custodiar las historias compartidas, creando un espacio seguro donde las experiencias individuales se respetan y protegen. Este entorno propicia que las participantes se expresen sin temor al juicio y con la confianza de ser escuchadas. Implica también un compromiso de las mujeres manifestándose en la disposición para asumir diversos roles, promoviendo así la movilidad y la diversidad de papeles dentro del espacio: ser anfitrionas, abrazar y celebrar junto con las demás participantes creando la conexión emocional y el apoyo mutuo.

En resumen, el nido como actitud es una manifestación tangible del apoyo entre mujeres. Es un compromiso activo, un cuidado constante y la creación de una red sólida que potencie la fortaleza individual y colectiva. En este espacio, el compromiso y la actitud se entrelazan para dar forma a un ambiente donde cada participante se siente no solo escuchada, sino también respaldada en su viaje emocional y reflexivo. También es importante trasladar esta actitud de nido cuando se hacen trabajos de incidencia con responsables institucionales o políticos, promoviendo el diálogo y no la confrontación aunque sean temas complejos o críticos. Se debe velar por el cuidado emocional de las mujeres y de sus interlocutores, no solo como una práctica feminista de cuidado, sino también como estrategia de poder en las mujeres ante otros.

5.1.4. Ritual: tejiendo alianzas y vínculos

El ritual desempeña un papel crucial en la formación de alianzas en el espacio del nido. La acción de decorar el espacio se convierte en un momento ritual que rinde homenaje a la esencia y la historia de cada mujer presente, activando recuerdos y sensaciones que fortalecen la conexión entre las participantes. Cada encuentro culmina con rituales de cierre diseñados para anclar conscientemente las experiencias compartidas en el presente y en el territorio que ocupan. Estos rituales pueden manifestarse

a través de música, baile, brindis, compartir alimentos, sembrar una planta, utilizar el fuego o realizar una meditación que resuenan con la energía del momento. Este anclaje intencional pretende que las mujeres se despidan con una sensación de pertenencia y tranquilidad, llevando consigo la energía positiva generada durante el encuentro. Cada gesto ritual refuerza la idea de que este espacio es más que un encuentro; es una experiencia compartida, enriquecida por la intención cuidadosamente tejida en cada acto ceremonial.

Recomendaciones:

Este compromiso conlleva cuidar, proteger y defender el espacio de dinámicas dañinas, regulando el uso del poder y evitando la presencia de personas que puedan perturbar el ambiente, ya que este tipo de espacios atrae a personas controladoras o que buscan protagonismos tóxicos.

También es importante cuidar el espacio del control o supervisión que, en muchas ocasiones, los hombres quieren hacer de él y donde terminan hablando en nombre de las mujeres. Pero la inclusión de hombres que apoyan, acompañan o comparten la memoria de mujeres está abierta en este espacio, pero siempre reconociendo que las mujeres son el centro y que no hay una más legítima que otra.

En resumen, el nido como espacio sensorial busca que las mujeres experimenten paz, reconstruyan emocionalmente y se sientan constructoras de paz a través de la reparación entre ellas. Este es uno de los principales resultados, proporcionando a las mujeres migrantes y refugiadas la oportunidad de recuperar la paz que les fue arrebatada en situaciones de conflicto, guerra o violencia crónica.

Cuando di mi testimonio, que nunca había contado, estuve varios días dándole vueltas y ansiosa. Cuando llegué, me encontré con una gran cantidad de movimiento, de mujeres que no conocía que venían y me saludaban. Estábamos en una cocina y olía a lo que olía mi infancia. Escuchaba a mujeres hablar, música familiar para mí, objetos que me recordaban mi ciudad.

Sin darme cuenta terminé picando cilantro y hablando con desconocidas como si fuéramos amigas de toda la vida y, cuando llegó el momento de hablar, yo ya no estaba nerviosa. En la noche, antes de dormir, empecé a recordar la cantidad de detalles que había en el lugar y me di cuenta que todo había sido diseñado para mí y lloré de alegría.

[Fragmento de testimonio: Marta, Londres, 2017]

5. 2. La cocina y la comida

*Sabores que cuentan,
risas en cada plato,
historias que nutren.*

Como técnica, la cocina y el cocinar son un espacio y un acto político, desromantizando los imaginarios que los relacionan con las mujeres. La cocina es un sitio que debemos resignificar porque en ella también han sucedido violencias que han vivido las mujeres. Representa también un espacio donde ellas no quieren estar a nivel laboral o familiar.

Para Memoria Activa, la cocina y el acto de cocinar emergen como un acto político significativo para las mujeres, en múltiples dimensiones. Al desafiar y subvertir los roles tradicionalmente asociados con la sumisión y la domesticidad, las mujeres reclaman la cocina como un espacio público de expresión y encuentro, desafiando las nociones convencionales de género y reafirmando su presencia en espacios públicos que a menudo se consideran exclusivamente masculinos. Desde una perspectiva feminista, se utiliza la cocina y el trabajo doméstico asociado como una herramienta para ejercer poder, participando en la reconstrucción de memoria histórica, formulando recomendaciones políticas y llevando a cabo acciones que dismantelan la percepción convencional del acto de cocinar, especialmente en el contexto de mujeres migrantes, como una práctica exclusivamente cultural.

La cocina se revela como un espacio vital donde se construyen relaciones sólidas y se fomenta la solidaridad. A través de la preparación y el intercambio de comidas, las mujeres contribuyen a la construcción de comunidades basadas en la colaboración y el apoyo mutuo, creando un tejido social con implicaciones políticas significativas. Asociada comúnmente como un medio para preservar y transmitir la cultura, la cocina se convierte en un medio para compartir historias no contadas, otorgándoles valor y permitiendo que formen parte de la historia oficial. Este espacio se percibe como ideal para la reconstrucción de la memoria histórica, encapsulando significado en cada gesto culinario.

Nunca había tenido que escribir un mensaje en una patata cruda. Concentrarme meditando para echar sal a una olla enorme. Después ver cómo cada persona iba metiendo un ingrediente. Mientras se cocinaba yo sentía que algo se cocinaba también dentro de mí. No solo era el sabor, sino la emoción: fue todo mágico”.

[Fragmento de testimonio: Estela, Barcelona, 2017]

La cocina se erige como un espacio político desafiante, transformando dinámicas de género, preservando la diversidad cultural y reclamando espacios privados asociados con la sumisión de las mujeres para llevar a cabo acciones políticas y resignificar el concepto del cuidado. En este proceso, también se reivindican espacios públicos, construyendo comunidades basadas en la solidaridad y cuestionando estereotipos arraigados.

Desde una perspectiva más amplia, la cocina se percibe como un espacio de encuentro y diálogo entre mujeres, entrelazando historias, experiencias y resistencias. Es un lugar donde se construyen puentes de solidaridad y se tejen conexiones entre las luchas feministas, raciales y de género. Además, la cocina se presenta como un espacio de convergencia cultural y afirmación de identidad, donde las mujeres expresan su conexión con sus raíces compartiendo tradiciones culinarias y resistiendo

asimilaciones culturales forzadas. La comida se convierte en un medio vital para mantener y transmitir la cultura de origen.

En resumen, la integración de la cocina y la alimentación en la metodología Memoria Activa no solo enriquece la experiencia desde perspectivas sensoriales, emocionales y culturales, sino que también contribuye de manera sustancial a la construcción de un espacio participativo y de construcción de paz. Este espacio impulsa la sanación y el empoderamiento de las mujeres inmigrantes y refugiadas, consolidando la cocina como una herramienta política fundamental dentro de esta metodología.

Cocinar dentro de una perspectiva sensorial implica pensarlo como un acto de alquimia en el que los elementos primarios de la comida se transforman para activar procesos de sanación y empoderamiento social y político en las mujeres. La comida no solo va a alimentar, sino que va a imprimir un recuerdo positivo, y va a generar un vínculo colectivo potente entre mujeres diversas.

Pasos a seguir:

Lo que se va a cocinar está pensado para hacer feliz y honrar a la mujer protagonista que va a narrar su historia. Si es un ejercicio colectivo se piensa en algo que les guste a todas.

Involucrar a las mujeres en el momento de cocinar como acto desde el cual se van a conocer.

En lo posible, intentar que las mujeres traigan algo para cocinar colectivamente o ya preparado. Todo lo que traigan es vivido como un regalo y una forma de homenajear.

Se pueden hacer comidas rituales en las que cada una escribe en los alimentos, palabras y emociones que quiere que se cocinen y que alimenten emocionalmente a todos; posteriormente los introducen ritualmente en las ollas.

- Cuando se hacen tomas de testimonios es necesario que siempre haya dulces en la mesa para bajar la ansiedad que provoca la escucha.
- Designar a algunas para que recojan y a otras para que preparen café o lo que se va a beber mientras se escucha.
- A modo de cierre, siempre poder brindar o volver a comer haciendo reflexiones positivas sobre lo que se escuchó, rescatando el valor y las habilidades que tiene la mujer que habló y de las cuales ella no habló pero fueron detectadas por quienes escuchaban.
- En lo posible, abrir espacios para bailar.
- Limpiar y ordenar entre todas en sentido ritual.
- En la cocina los roles son diversos y es importante que las mujeres puedan transitar por ellos para difuminar los roles de poder.
- Es posible que algunas mujeres no quieran hablar en una cocina o en torno a la comida por vivencias de violencia asociadas a ese espacio.
- Hacer ejercicios de cocina participativa, en las que unas enseñan a otras o se intercambian recetas.

La integración de la cocina como técnica en Memoria Activa no solo busca activar recuerdos y preservar tradiciones, sino también construir un espacio participativo donde la experiencia sensorial y emocional contribuya a la sanación y empoderamiento de las mujeres inmigrantes.

En Barcelona invitamos a 40 personas que no se conocían entre ellas a escuchar el testimonio de una mujer exguerrillera. Había tres personas que habían sido víctimas del secuestro por parte de la guerrilla y venían ansiosas y nerviosas a escuchar el relato. Cuando llegaron, la gente estaba cocinando al aire libre. No sabemos cómo se dio, pero terminaron cocinando ellas tres con la exguerrillera, juntas sin saber quién era quién. Cuando

llegó el momento del testimonio se sorprendieron de ver que quien iba hablar era la mujer con la que antes habían estado cocinando y riéndose. Esto hizo que lo que ella habló a las otras les llegó emocionalmente de una forma positiva.

[Fragmento de testimonio: Andrea, Barcelona, 2016]

5.3. La toma de testimonios

*Voces entrelazan,
mujeres narran su ser,
historias que unen.*

El testimonio, en el contexto de Memoria Activa, es el relato personal y único de una mujer inmigrante, destacando sus experiencias, resiliencia y estrategias de afrontamiento ante situaciones complejas. La toma de testimonios busca hacer visible la resiliencia y resistencia de las mujeres, promoviendo su protagonismo y reconociéndolas como sujetos históricos.

- El testimonio a nivel individual supone descarga emocional, denuncia, acto de justicia, sanación, romper silencios, transferir historia. A nivel colectivo son importantes la suma de testimonios que reflejan una diversidad de historias en torno a hechos, situaciones o guerras que han vivido las mujeres en común. Porque a nivel colectivo se busca la reconstrucción de una verdad histórica.

5.3.1. Formatos de toma de testimonios

Es necesario proveer opciones flexibles adaptándose a las necesidades y preferencias de las mujeres. Se debe estar atento por si la mujer empieza a divagar antes de llegar al hecho o la situación dolorosa. Es ahí donde se le ayuda para que ella aterrice su historia.

- Testimonios públicos:

Es cuando la mujer se dispone a narrar su historia ante un público desconocido y con algunos invitados que ella escoge. Este es un buen momento para que las personas cercanas o familiares que no conocen su historia, la escuchen. También es un buen momento para invitar personas antagónicas a la mujer que habla para que experimenten un proceso de despolarización. Ahora bien, cuando hablamos de testimonios públicos, no quiere decir que estén abiertos para todo el mundo: siempre se debe tener una idea de quienes vienen, ya sea por ser personas conocidas de otra mujer o porque manifestaron su interés, aunque previamente se ha hablado con ellas. En el caso que llegue alguien desconocido que no genere confianza, es fundamental apartarle del grupo especialmente si quien va hablar no se siente cómoda con su presencia.

- Testimonios privados:

Es cuando la mujer quiere dárselo solo a una persona o un grupo pequeño. También le decimos privado cuando la mujer da el testimonio, pero no quiere que el resto del grupo sepa lo que le pasó o no quiere que se le reconozca como víctima. Para este caso es importante tener formatos escritos donde se acuerde la confidencialidad. Hay que entender que la palabra inmigrante es, al mismo tiempo, un espacio de seguridad para las mujeres que han sido víctimas de algún tipo de violencia pero que han decidido no nombrarse o reconocerse bajo la categoría víctima, sea por seguridad, por rechazo o por superación. El reconocerse como inmigrante cuando no quiere reconocerse públicamente como víctima es una estrategia válida para poder participar, hablar y escuchar sintiéndose segura y sin juicio sobre su decisión.

- Testimonio colectivo:

Se puede dar el caso que un grupo de mujeres, ya sea porque son familiares o porque comparten la misma historia, quieren dar el testimonio al mismo tiempo. Generalmente estos testimonios son públicos.

- Testimonios espontáneos:

En ocasiones, algunas mujeres que no tenían pensado hablar o que les asustaba la posibilidad, en un momento dado sienten ganas de hacerlo. Entonces debemos escucharlas, pero antes preguntarles si quieren hacerlo en otro espacio. Si deciden hacerlo en ese momento, debemos escucharlas. Memoria Activa, da pie a darle valor a la espontaneidad. Generalmente, esto sucede en espacios públicos, restaurantes, bares o mientras se está caminando. Igualmente, es importante hacer un proceso de cierre de esta escucha.

- Virtuales:

Si la mujer no se encuentra en la ciudad donde se esté desarrollando el proyecto pero quiere o necesita el testimonio, se pueden activar las técnicas sensoriales para que a nivel virtual sea también una buena experiencia. Ella decide si quiere que haya otras mujeres o hacerlo de forma individual. La virtualidad posibilita que las personas que están en lugares alejados puedan ser parte del proceso.

Yo era muy reacia para estar con gente colombiana. Una vez me llamó la atención una charla que hicieron las mujeres de la comisión sobre la historia de los colombianos en Londres. En ese evento me invitaron a una comida donde una mujer iba hablar sobre su experiencia de vida en Colombia; me pareció interesante y fui. Me sentí tan a gusto que empecé a asistir a otros eventos y, en especial, a las tomas de testimonio. Me parecían tan valientes las que hablaban y contaban su historia, que sentí necesidad de contar la mía. Nunca lo había hecho, ni a mi familia. ¡Me sentí tan bien! Respetaron mi decisión o mi secreto de no querer contarle en público ni que la gente supiera que yo era víctima. El respeto a mi historia y a mis decisiones es algo que agradezco mucho.

[Fragmento de testimonio: Alejandra, Londres, 2015]

Los testimonios pueden registrarse en grabación de audio o video, como la mujer escoja o de permiso. Ese material siempre se debe entregar como copia a las mujeres. Generalmente lo utilizan para pasarlo a familiares o conocidos que quieren que conozcan su historia.

5.3.2 Perfiles

Es importante que existan diferentes tipos de perfiles para que la construcción histórica y la transferencia de experiencias sea más efectiva para los objetivos.

- Diferentes marcos temporales:

Poder comparar una misma situación en diferentes tiempos. Por ejemplo, en el caso de las mujeres migrantes, ver cómo viven la situación de refugio mujeres que llevan pocos meses en el proceso, comparándola con mujeres que llevan dos años o más de diez años. El marco temporal no solo da información, sino que sirve para aquellas mujeres para las cuales es reciente la vivencia, ya que escuchan historias de hace años similares a las suyas y pueden encontrar pistas de cómo solucionarlas o prever posibles impactos.

- Diferentes experiencias en torno a un hecho violento o un hecho concreto:

Ante un episodio específico, existe quien lo vivió en primera persona o quien fue testigo y fue impactado por lo que pasó. En el caso de testimonios sobre violencia sexual, a veces la mujer no lo narra en primera persona, sino que lo hace como si fuera testigo de lo que le pasó. Esto es normal y es una forma de no afectarse cuando se narran testimonios de ese tipo.

- Todas son protagonistas:

Es importante un equilibrio entre las participantes en torno a diferentes edades para que se dé la transferencia de experiencias y se posibilite la transferencia de liderazgos, cuando sea el caso.

Aunque hay diferentes perfiles, siempre se debe hacer sentir a quien habla como protagonista. También es importante procurar hacer participar las voces de mujeres que nunca han hablado, quizá porque sienten que su historia es poca cosa al lado de otras que han sufrido más. Es importante cuidarlas y darles el valor que se merecen. En Memoria Activa todas las historias son válidas y procuramos que no haya una que sea superior a las otras.

5.3.3. Pasos a seguir

- Posicionamiento de la mujer:

La mujer elige desde qué rol hablará, permitiendo que no se le reduzca únicamente al de víctima. Un buen indicador, cuando las mujeres están narrando su historia, es que le dan importancia a lo que eran, a sus profesiones o a sus vivencias, y en ocasiones esta narración lleva más tiempo que la del hecho doloroso. Es necesario respetar desde la categoría, desde donde se nombra la mujer. Algunas, a pesar de haber vivido un hecho violento, no quieren llamarse víctimas, mientras que otras sí; o al hablar de procesos migratorios o de refugio, algunas no quieren reconocerse como emigrantes; o como víctimas de trata cuando lo han vivido; o prefieren la palabra exilio mientras que para otras esa palabra no dice nada. Lo importante es la narración y no la etiqueta que ella le ponga a su rol, pues esto implica procesos de elaboración o definición sobre sus propias historias que se deben respetar.

- Facilitación del diálogo:

Facilitar a la mujer la narración, dándole pautas para que vaya hablando y en especial ayudar a la mujer que da el testimonio para que, además del hecho violento o doloroso, explique cuáles fueron las decisiones que tomó en el momento. Quienes escuchan deben identificar habilidades que la mujer desarrolló durante ese hecho que después servirán para la retroalimentación o el análisis colectivo.

5.3.4. Seguimiento antes y después del testimonio

Antes del testimonio, se propone un gesto de cariño y conexión. Invitar a la mujer y preguntarle qué comida le gustaría que cocinen para ella, que le traiga felicidad. Este acto no solo establece una dinámica afectiva, sino que también le brinda un momento para pensar en el testimonio que compartirá. Es natural que, previo a hablar, pueda experimentar nerviosismo o insomnio debido a la reflexión sobre los acontecimientos que desea expresar.

Tras el testimonio es esencial mantener la comunicación, mostrando interés en su bienestar sin profundizar en lo dicho para evitar un impacto emocional negativo. Se busca cerrar ese capítulo de manera saludable. Fundamentalmente, se debe preguntar a la mujer o mujeres que hayan compartido su experiencia en qué les gustaría transformar su historia a nivel artístico. Este enfoque permite que ellas piensen en su relato de una manera distinta, considerándolo como una expresión artística o recurso tangible que puede ser valioso para otras mujeres. Esta reflexión contribuye a brindar un cierre hermoso y significativo para ellas.

Al recoger estas historias, se cuestionan y subvierten las expectativas normativas, permitiendo que las mujeres inmigrantes o afectadas por conflictos armados sean reconocidas en su singularidad. Las narrativas de las mujeres inmigrantes o refugiadas desestabilizan las normas y categorías que las han excluido o marginado, revelando las complejidades y diversidades de las experiencias en las diásporas.

En resumen, la toma de testimonios se concibe como un proceso que va más allá de la documentación, siendo un acto de reconocimiento, reparación y construcción de memoria activa, donde las mujeres inmigrantes son las protagonistas de sus propias narrativas.

Yo di mi testimonio contando que tengo un hijo desaparecido pero que, como no era alguien importante, tuve problemas para que lo reconocieran como desaparecido y a mí como víctima también. He tenido que luchar mucho con la policía, la fiscalía, la unidad de víctimas y ni les cuento

cuántos espacios de autoridad se han negado a escucharme. Así que yo no creo en la justicia del país... Hoy estoy emocionada y me siento fuerte porque cuando les di mi testimonio, y pude alzar la voz y decir todo lo que quería –y ver que para ustedes mi hijo era importante, y que todo lo que yo decía era importante también–, sentí como si se hubiera hecho justicia sobre mi caso.”

[Fragmento de testimonio: Luz, Barcelona, 2016]

5.4. La escucha activa

*Oídos atentos,
sanación en las palabras,
escucha que abraza.*

La escucha activa destaca la importancia de estar atentas, empáticas y receptivas a las narrativas y reflexiones de las mujeres inmigrantes. Escuchar dejándose impactar e interpelar a nivel inconsciente y consciente. Escuchar con la intención de sanar y fortalecer a quien habla. La escucha activa implica reaccionar e interactuar con quien habla y darle voz y sentido colectivo a las emociones y reflexiones que le generó la escucha. No solo busca comprender historias individuales, sino que también promueve la construcción de memorias compartidas, desafiando estereotipos y contribuyendo a una narrativa inclusiva y propositiva. En la metodología Memoria Activa, la escucha activa como técnica se convierte en un vehículo para la recopilación de relatos enriquecedores y la construcción colaborativa de significados, respetando y validando las experiencias de las mujeres inmigrantes en la narrativa colectiva de la memoria.

Además, este proceso no se limita al momento del testimonio sino que empieza antes. Invitar a la mujer antes del testimonio y preguntarle sobre la comida que le brinda felicidad genera un ambiente afectivo.

Esto reconoce la inevitable tensión previa al testimonio, permitiendo a la mujer sentirse apoyada y comprendida. Es un acto que transforma las historias y experiencias compartidas.

Pasos a seguir:

- Atención plena:

Centrarse completamente en la persona que habla, mostrando interés para captar tanto el contenido verbal como las emociones implícitas. Supone también concentración para captar momentos o reflexiones que resuenen con las vivencias de quien escucha. La escucha activa no solo es fundamental en la toma de testimonios o la escucha de relatos de vida, también es crucial para los análisis colectivos sobre temas sociales o políticos que afectan a las mujeres en diáspora.

- Participación activa:

El acto de escuchar es un acto de generosidad, pues quienes escuchan aportan su tiempo y sus recursos económicos para asistir. Generosidad en el sentido de dejar fluir sus herramientas para sostener a quien habla y a quienes se sienten impactadas por la escucha, dando abrazos o consolando, lo cual supone una predisposición a dejar de lado los prejuicios y abrirse a nuevas perspectivas. Generalmente quienes asisten a escuchar no vienen con la intención de confrontar ni lastimar a las otras mujeres con juicios o actitudes, sino a fomentar el diálogo mientras la mujer narra su historia. Reaccionar ante lo que se escucha, mostrando empatía y permitiendo expresiones emocionales como llanto, enojo o consuelo.

- Escucha de puntos de vista antagónicos:

La activación de los sentidos, a través de las técnicas que hemos explicado, va a facilitar plantear diálogos complejos en torno a temas en los que las mujeres no están de acuerdo, ya sea por razones políticas o por cuestiones religiosas, por ejemplo. Las mujeres emocionalmente pueden

sentirse tranquilas para abordar los diálogos sobre temas en los que no están de acuerdo, no les gustan o les resultan violentos según lo vivido. Bajo un formato de toma de testimonios se pueden tener estos diálogos, siempre con mujeres que de forma respetuosa sostengan una conversación. Es recomendable que cuando hay diálogo de este tipo, no se llegue a una conclusión del tema ni mucho menos se logre o se facilite el convencer a la otra persona. Lo importante es el diálogo sobre el tema para saber las diferentes lecturas que hay, pero siempre respetando lo que cada una de las mujeres dice, sobre todo, entendiendo que su reflexión viene de una experiencia de vida. Cuando los diálogos generan posiciones antagónicas es importante que el momento se cierre con reflexiones en las cuales pueden estar todas de acuerdo o que las representen, como el hecho de ser inmigrantes en Europa. Es importante siempre buscar esos puntos en común que atraviesan a todas. Activar los espacios rituales y las acciones de cierre para que el vínculo no se vea roto.

5.5. Resignificar categorías e historias

*Categorías danzan,
resignificar transforma,
historias renacen.*

La resignificación como técnica permite a estas mujeres transformar categorías o vivencias asociadas con experiencias traumáticas, brindándoles la oportunidad de reelaborar significados negativos y construir narrativas más positivas y empoderadoras en torno a sus vidas. También utilizamos la resignificación para hacer un análisis crítico de las categorías desde donde se miran y diseñan acciones o políticas públicas para las mujeres migrantes y refugiadas. En muchas ocasiones, estas categorías generan estigma en las mujeres o dificultan sacar a la luz experiencias de racismo.

En la metodología Memoria Activa, se busca que el acto de romper categorías, para posteriormente vaciarlas y llenarlas con un contenido a partir de lo vivencial y del posicionamiento de las propias mujeres, se viva física, emocional y políticamente como un acto de resistencia y de poder. Esto facilita el proceso de afrontamiento y adaptación a un nuevo entorno al proporcionarles herramientas para gestionar sus vivencias pasadas.

Resignificar categorías y vivencias se convierte en una herramienta de resistencia contra las normas culturales restrictivas y el patriarcado que, a través de imponer categorías que asocian a las mujeres como sujetos débiles y las asumen como pasivas, perpetúa desigualdades. Al resignificar, las mujeres usan sus experiencias a veces ocultas o no reconocidas y generan nuevos significados contribuyendo a crear narrativas inclusivas dentro de la historia oficial. Es crucial que las mujeres tomen el control sobre cómo quieren situarse y ser vistas en la historia de su país de origen y en el país de destino, como inmigrantes y refugiadas.

A nivel físico, la resignificación es una liberación cuando las mujeres pueden traspasar categorías en las cuales no se sienten cómodas y, al mismo tiempo, cuidar aquellas que sí les gustan. En varias ocasiones, utilizando la metodología, imprimimos las categorías –como «víctima», «inmigrante», «refugiada», «integración», «verdad»– con su significado según el país donde estamos; al imprimirlas a tamaño de la mujer y hacer el ejercicio sensorial/físico de romper ese papel y atravesarlo, supone un cambio físico y cognitivo positivo.

Resignificar historias de vida, experiencias y testimonios, es un ejercicio potente en el que las historias narradas anteriormente vuelven a ser revisadas, pero desde una perspectiva de construcción de paz. Se identifican situaciones positivas que ocurrieron en torno al hecho negativo, como actos de solidaridad, apoyo espiritual de la naturaleza y decisiones valientes que les permitieron superar situaciones difíciles. Este proceso de resignificación no solo reconoce la agencia de las mujeres en situaciones traumáticas, sino que también destaca su capacidad para generar significados nuevos y constructivos a partir de esas experiencias.

Los siguientes son ejemplos de categorías resignificadas que pueden servir de guía para hacer análisis, diálogos en torno a testimonios o como detonante para narrar sus experiencias.

5.5.1. Ejemplos de categorías a resignificar

En Memoria Activa, durante los ejercicios de resignificación y práctica de la escucha activa, surgieron dos temas clave en las historias de las mujeres: el secreto y el silencio. Siempre han sido asociado a las mujeres víctimas, no se asocian a los hombres. En Memoria Activa hemos realizado ejercicios para desvelar secretos y silencios, haciendo que quienes escuchan se comprometan a custodiarlos. Estos secretos y silencios muchas veces han sido guardados para romper ciclos de violencia y evitar represalias; podemos encontrar actos de construcción de paz en esas decisiones. Aunque lo más frecuente es asumirlos como actos impuestos o derivados del miedo, abordarlos como algo que conlleva decisiones positivas que dan cuenta de la capacidad de gestión de situaciones complejas por parte de las mujeres es una estrategia empoderadora que en Memoria Activa ha dado resultados positivos. Sin embargo, lo más importante de este ejercicio es que permite liberar a las mujeres de sentimientos de culpa que, en muchos casos, les han sido impuestos de manera violenta.

Es importante aclarar que, aunque reconocemos la importancia de esta resignificación, no buscamos romantizarla. También existen secretos y silencios que revelan a las mujeres como actrices de violencia, ya sea como victimarias, responsables o cómplices de actos violentos. Muchas de ellas también necesitan hablar y escucharlas es fundamental, especialmente cuando el objetivo es la construcción de paz

- El secreto

El secreto puede pasar de ser *el acto de ocultar* a entenderse como *el acto de custodiar* momentos, historias y decisiones. Este proceso conlleva el desarrollo de una inteligencia emocional evidente en las decisiones que rodean el secreto que la mujer guarda. La relevancia de sacar a la luz estos secretos radica en permitir que la mujer dé significado a lo ocurrido, liberándose de culpas y otorgando valor a cada una de las decisiones que tomó en ese contexto.

También es un acto político porque buscamos poner en acción las historias guardadas y obligadas a ser un secreto para las mujeres. La reconstrucción de secretos en las mujeres es un acto político porque implica un cambio en la narrativa y una incursión de la perspectiva de las mujeres en las narrativas oficiales. El patriarcado, o sea, todo aquello que sustenta el privilegio específico de los hombres, ha establecido que lo público es para los hombres y lo privados es para las mujeres, e imaginariamente el secreto se asocia a lo privado. Esto ha hecho que la historia individual de las mujeres sea secreta y no está escrita porque según el patriarcado lo escrito tiene valor público. También entendemos que la presencia exclusiva del hombre en los espacios públicos se sustenta en un mito de heroicidad que termina desvaneciéndose cuando las mujeres narran las historias mezclando lo que sucedió en los espacios privado y lo público, y cuál fue en realidad el rol de estos hombres.

Desde un enfoque psicosocial y feminista, el concepto de «secreto» en las mujeres puede tener varias interpretaciones y significados. Por ejemplo, puede ser una estrategia de autoprotección permitiendo a las mujeres gestionar experiencias difíciles sin sentirse vulnerables. Al guardar secretos también pueden proteger aspectos sensibles de su identidad, especialmente en contextos donde la revelación puede llevar a la estigmatización, a la discriminación o poner su vida en peligro. A nivel psicológico, los secretos pueden ser una estrategia de afrontamiento para manejar traumas o experiencias dolorosas, permitiendo un control sobre la narrativa de lo sucedido.

En situaciones de desigualdad de género, mantener secretos puede ser una manera de negociar poder al decidir qué compartir y qué retener, especialmente cuando hay presentes dinámicas de opresión. Siendo así una expresión de autonomía y control sobre la propia vida, especialmente en circunstancias donde las decisiones sobre la propia historia son limitadas y se opta por no dar protagonismo al victimario. En algunos contextos, mantener secretos puede ser una forma de resistir normas culturales restrictivas que penalizan ciertos comportamientos o experiencias. El secreto como una estrategia de autocuidado para las mujeres, una manera de gestionar el dolor y la violencia. Mantener secretos se convierte en una acción necesaria para preservar la salud mental y emocional de las mujeres, permitiéndoles proteger su integridad y crear espacios de seguridad a partir del secreto.

Mantener secretos puede ser también una afirmación de la necesidad de autenticidad y privacidad, reconociendo que ciertas experiencias son íntimas y personales y que, aun así, son importante y relevantes a nivel colectivo por las causas o motivos o repercusiones que tuvo.

- El silencio

La resignificación del silencio en la vida de mujeres víctimas de guerra o violencias puede adoptar una interpretación positiva. Primero, el silencio puede ser una forma de resistencia al desafiar las normas lingüísticas y culturales preestablecidas, permitiendo a las mujeres cuestionar estructuras que perpetúan la violencia al negarse a hablar dentro de los marcos impuestos. Segundo, se puede ver el silencio como una estrategia de autoprotección en entornos violentos, donde el no hablar se convierte en una táctica para preservar la seguridad y el bienestar emocional, evitando la revictimización y protegiendo la salud mental. Finalmente, el silencio puede considerarse como una negación de consentimiento simbólico, representando una resistencia activa a participar en sistemas que perpetúan la opresión, convirtiéndose en una declaración contra la normalización de la violencia.

Nos hemos encontrado con un gran número de mujeres inmigrantes que salieron de su país, sin contarle a nadie, ni a su familia, lo que les sucedió o el riesgo que sufrían en su país. El análisis colectivo nos ha sugerido que, si bien hay silencios que son fruto del miedo, hay otras dimensiones muy reveladoras: en muchos casos, el silencio ha sido una decisión y no una consecuencia de lo sucedido o del miedo. Es una decisión valiente. Identificar el silencio como algo positivo reduce el sentimiento de culpabilidad y conlleva un efecto sanador empoderador.

El silencio, generalmente en las mujeres, es asociado a miedos, dolores que callan a causa de un trauma. Se entiende así el silencio como algo negativo, pero para la sanación de las mujeres es importante entenderlo también como una estrategia y, en algunos casos, como un acto positivo.

Generalmente hay silencios que están relacionados con heridas físicas, como la tortura o la violencia sexual, y de los que cuesta mucho hablar. Para algunas mujeres el silencio ha sido parte de su sanación, pero cuando logran hablar, con intención de desahogo y de transferencia a otras mujeres, como forma de reparación y justicia, el silencio se transforma. Hay silencios que gritan y hay gritos que silencian. Cuando una mujer narra su historia y empieza diciendo que es algo que nunca había contado, después de escucharla es fundamental escudriñar con ella por qué escogió el silencio y seguramente se encontrarán decisiones valiosas que, al ser reconocidas por las mujeres, van a dignificar la portadora de ese silencio.

En la experiencia alrededor del silencio en la toma de testimonios, debemos mencionar que hay mujeres que quieren ayudar en su proceso de sanación y quieren hacer trabajo colectivo en torno a diferentes temas –en concreto, en la construcción de paz–, pero que bajo ninguna circunstancia quieren escuchar las historias de las mujeres porque les resulta doloroso o porque simplemente no se sienten capaces de cargar con esas historias. Esto también es válido y lo entendemos como un silencio al revés, de quien no quiere escuchar pero si quiere participar en otras acciones aunque sean en torno a las historias que no escuchó.

- La culpabilidad

De una forma u otra, las mujeres que han transitado por la experiencia de Memoria Activa, han logrado reconstruir sus vidas, a pesar de los traumas causados por el conflicto y los retos que supone reconstruirse en el contexto de otra cultura. Aun así, muchas minimizan los logros y resaltan que podrían haber hecho las cosas de otra forma. La baja autoestima no les permitía notificar, reconocer y celebrar un sin número de habilidades de gestión de situaciones límite que han superado. Pero tienen también otras dimensiones relacionadas con la culpa: muchas sienten que han traicionado a los que se quedaron en el país. Sienten que no pueden, o no deben, visualizar los logros profesionales y personales, o expresar su felicidad, pues se sienten culpables con los que no están bien. También pueden sentir culpabilidad por no haber podido completar una carrera profesional, por no seguir ejerciéndola o por no poder aportar recursos económicos a sus familiares, especialmente si siguen en un contexto de guerra o violencia.

También hay niveles en la culpabilidad que sienten las mujeres en torno al secreto y al silencio: Por ejemplo, las mujeres inmigrantes y refugiadas guardan muchos secretos asociados a su proceso migratorio que les da vergüenza sacar a la luz por temor a ser tildadas de desagradecidas con el país donde viven o por temor a despertar racismo hacia ellas.

Resignificar los sentimientos de culpa ayuda a que las mujeres valoren lo que hacen en su presente, especialmente cuando entienden que no es culpa lo que sienten en muchas ocasiones, sino respeto por las emociones de otros. Trabajar los sentimientos de culpa va a permitir que la mujer recobre y busque momentos de felicidad.

Estuve tres días para salir de Ucrania, con un bolso pequeño donde tenía todo lo que traigo. He estado en la playa de Barcelona y la he disfrutado, pero con culpa y con miedo que otros me viesan. Ahora que conseguí salir de Ucrania ¿debo seguir sufriendo como si todavía luchara? Si tengo momentos de alegría ¿con quién los comparto sin hacer daño?

[Fragmento de testimonio: Irina, Barcelona, 2022]

- Perdón y reconciliación

Es importante resignificarlos, pues en el imaginario social están en el punto de llegada para quienes han sido víctimas y buscan la sanación. Pero el perdón y la reconciliación tienen diversas interpretaciones y no todas las mujeres los entienden como vías para la sanación o como para ponerle fin a un hecho violento, sucedido en el pasado. Éstas son decisiones muy personales: hemos visto que hay mujeres que han decidido no perdonar, pero han buscado otras formas para sanarse y para ver a sus victimarios. También encontramos otras mujeres que han optado por el perdón.

Profundizar en ello es un ejercicio que genera muchas lecturas que dan cuenta de experiencias culturales, religiosas y, de nuevo, de decisiones valiosas que tomaron las mujeres. La reconciliación es una palabra que no está tan asociada a la experiencia religiosa y que se puede entender como un acto de encuentro colectivo en el cual, después de reconocer lo sucedido, se pueden dar actos de reconciliación sin pasar por el perdón. Generalmente estas dos palabras están muy ligadas a las actitudes que se esperan de las mujeres. A menudo, se espera que los hombres busquen el perdón y promuevan la reconciliación, pero rara vez se les enseña a perdonar. Esto invita a reflexionar sobre su rol como victimarios y cómo se relacionan con el acto de otorgar perdón.

- Empoderar

Empoderar es uno de los objetivos de Memoria Activa, pero también consideramos que debe ser una categoría, un verbo o una intención que debe ser resignificada. Las mujeres inmigrantes en su mayoría están empoderadas. Sobre ellas se han desarrollado durante décadas, proyectos, institucionales y sociales para empoderarlas, repitiéndose año tras año. La realidad es que, una vez empoderadas, los techos de cristal son inquebrantables para que puedan ser sujetos de pleno derecho en el país donde viven. Se debe resignificar constantemente para quitar de esta palabra las prácticas asistencialistas y poder identificar las prácticas racistas y discriminatorias en los procesos migratorios y de refugio. También

identificar desde el empoderamiento, cómo quieren participar las mujeres hacia su país de origen, más allá del envío de dinero. Sugerimos la siguiente pregunta como punto de partida para la resignificación de esta palabra: ¿qué tienen que hacer las mujeres inmigrantes, refugiadas y en diáspora que ya están empoderadas pero siguen sin tener la plenitud de sus derechos humanos? Así pues, el empoderamiento también puede ser un callejón sin salida.

Aunque el concepto de empoderamiento es relevante y útil, es crucial destacar algunas críticas asociadas a esta categoría dentro de la metodología Memoria Activa. La crítica recae en la tendencia a un enfoque individualista del empoderamiento, ya que se centra en el fortalecimiento personal sin abordar de manera integral las estructuras sistémicas que perpetúan la desigualdad. Existe el riesgo de que el término «empoderamiento» sea cooptado de manera superficial o instrumental sin abordar eficazmente las condiciones sociales y económicas que limitan la verdadera autonomía de las mujeres. En contextos donde persisten barreras estructurales significativas, el empoderamiento individual puede resultar insuficiente para lograr un cambio sistémico, ya que se necesitan enfoques más amplios que aborden las raíces profundas de la desigualdad.

Por otro lado, también están las categorías desde donde se nombra a las mujeres inmigrantes o refugiadas que desempoderan. Es importante que las mujeres hagan una resignificación de las categorías para saber a nivel individual cuáles les incomodan y en cuál quieren situarse. Algunas de ellas son vividas como un estigma que es necesario abordar. Lo importante es que las mujeres sepan que esas categorías desde donde se les mira son como una camisa que pueden quitarse y ponerse cuando ellas quieran. El abordar estas categorías también facilita que las mujeres narren sus historias desde otras perspectivas.

5.5.2. La diversidad de categorías y su resignificación

Las siguientes categorías representan desde donde se posicionan las mujeres al narrar sus experiencias. Aunque todas puedan compartir puntos en común, es fundamental respetar y comprender las diferencias entre ellas:

- Víctima
- Afectada
- Refugiada
- Solicitante de (refugio, asilo, protección internacional)
- Asilada
- Exiliada
- Sin papeles
- Indocumentada
- Receptora de atención humanitaria
- Apátrida
- Receptora de protección internacional
- Sobreviviente
- Migrante forzada
- Desplazada transfronteriza
- Mujer en limbo jurídico
- Inmigrante
- Diáspora

Estas categorías pueden tener distintos significados jurídicos y sociales según el contexto en el que se utilicen y a menudo carecen de un reconocimiento legal específico en las políticas locales o internacionales. Por ejemplo, términos como «víctima», «inmigrante» o «refugiada» pueden tener definiciones diferentes en los ámbitos internacional, nacional, local y social. Además, cada mujer puede dar un significado personal a estas etiquetas dependiendo de sus vivencias. Estas categorías

reflejan el desarrollo de la experiencia migratoria de las mujeres, sus historias, los recursos a los que han accedido y, en muchos casos, las discriminaciones que han enfrentado.

Es crucial tener en cuenta que algunas mujeres pueden decidir no identificarse con ciertas categorías. Por ejemplo, quienes han sido víctimas de violencia en su país de origen, a veces prefieren no reconocerse como «víctimas» en el país de destino, eligiendo en su lugar mezclarse con la población inmigrante para proteger su anonimato respecto a lo sucedido en su país.

Además, algunas categorías como «refugio» pueden tener connotaciones políticas específicas ligadas al país de origen, lo que lleva a algunas mujeres a evitar identificarse como refugiadas para no ser asociadas con esas experiencias.

Es esencial tener en cuenta las vivencias e interpretaciones individuales de estas categorías permitiendo a las mujeres transitar por ellas sin sentir la necesidad de elegir solo una para definirse. Además, las definiciones desde el país de origen suelen cargar imaginarios relacionados con el éxito o los beneficios de la migración, mientras que en el país de destino pueden encontrarse expresiones de rechazo, racismo o ignorancia que generan estigma en estas categorías.

Desde la perspectiva de Memoria Activa, las categorías se entienden como palabras con una entrada pero también una salida. Las mujeres deben tomar decisiones en diferentes momentos de sus vidas, ya sea retornando a su país de origen o construyendo su vida en el país de destino. La categoría de «inmigrante» puede ser especialmente desafiante de superar, incluso si se obtiene la nacionalidad del país de residencia, lo cual subraya la importancia de resignificarla para que no sea una carga.

Finalmente, la categoría de «víctima» permite múltiples interpretaciones y significados tanto en el país de origen como en el de destino. Aquellas que han sufrido violencia asociada a conflictos, desplazamientos forzados o secuestros, entre otros, buscan justicia tanto en su país de origen como en el de destino. Sin embargo, la atención

brindada en los países de destino suele ser asistencialista, sin abordar adecuadamente las necesidades de justicia, preparación psicológica y física de quienes han sido víctimas de guerras. Este desfase contribuye al desespero de quienes buscan reparación y experimentar la paz en su nuevo entorno, y revela la necesidad de un enfoque más integral desde la construcción de paz en la atención a personas que llegan heridas por guerras y violencias.

He vivido muchos años de rabia y dolor sin hablar de eso. Lo mejor de haberles contado mi historia es que logré salir del pasado. Me pregunto ¿cómo es que en veintisiete años aquí no había visto todo lo bueno que he hecho? Ustedes vieron flores en medio del barro que era mi historia. Ahora quiero aportar desde lo que aprendido en este viaje tan largo. Para mí, ha sido volver a pensarme de forma positiva. Quizás me reconozca como víctima o quizás no. Me siento libre: nada me obliga a ponerme una etiqueta.

[Fragmento de testimonio: Leonor, Londres, 2016]

5.6. El análisis y la construcción de conocimientos

Los ejercicios colectivos de análisis son una técnica para transformar los testimonios en relatos de historia oficial. Sirven también para identificar habilidades y estrategias que utilizaron las mujeres para vivir, afrontar y superar lo vivido.

Se sugiere alternar estos ejercicios con tomas de testimonios después de escuchar algunos relatos, permitiendo así convertir las experiencias en conocimiento sustancial, escapando del ámbito anecdótico.

La práctica de realizar análisis y su posterior sistematización, documentación o transformación artística, permite que las mujeres experimenten diferentes roles: quienes dieron su testimonio no son solo narradoras, sino también constructoras de análisis en donde se suman

diferentes historias para encontrar una temática decidida a nivel grupal. Algunas pueden experimentar el rol profesional y poner su conocimiento al servicio del análisis; esto es especialmente relevante para quienes han perdido sus profesiones en el proceso migratorio. También permite que puedan circular en el rol artístico, en el rol de anfitrionas, en el rol de voceras, en el rol de transcriptoras, en el rol de analistas... Lo fundamental es que ellas sientan que están produciendo conocimientos.

En la práctica feminista de Memoria Activa se reivindica el conocimiento como un conjunto de saberes que tiene el objetivo de visibilizar y transferir para aportar en el desarrollo de las mujeres. Esta reivindicación pasa por reconocer que el conocimiento no se produce exclusivamente dentro de la academia, que, además, muchas veces es un lugar excluyente donde las mujeres migrantes no tienen un espacio de trabajo y son bienvenidas solo como estudiantes o como objetos de investigación.

Uno de los roles interesantes a fomentar mediante los análisis colectivos es el de experta y analista que a partir del acercamiento, la reacción y la resignificación de las políticas públicas o acciones locales –que tienen que ver con las mujeres inmigrantes y refugiadas o como víctimas de violencia– puede generar propuestas que reflejen sus vivencias y den cuenta de su accionar político y social.

Con la metodología hemos tenido experiencias satisfactorias con:

Víctimas de trata: cuando las mujeres víctimas de trata analizaron el Protocolo de Palermo para prevenir, reprimir y sancionar la trata de personas creado por Naciones Unidas, reaccionaron emocionalmente y se dieron cuenta que no estaban reflejadas. Posteriormente construyeron sus propias recomendaciones en la *Guía sobre la trata de mujeres. Recomendaciones para víctimas de la trata de personas*. Mediante el diálogo con profesionales a nivel internacional y local, en diferentes países lograron que su perspectiva sea integrada en la forma en la política de atención a víctimas de trata.

- Mujeres colombianas en el exterior víctimas del conflicto armado colombiano: revisar la guía y la batería de preguntas que creó el gobierno colombiano para tomar declaración a las personas que querían ser reconocidas oficialmente como víctimas, fue impactante por la cantidad de pruebas que piden a las personas para demostrar que son víctimas. De leer y analizar estos documentos surgieron planteamientos en torno a la salud mental de las mujeres que dieron su declaración ante el gobierno colombiano en consulados. También salieron diferentes insumos y recomendaciones útiles para la Comisión de la Verdad de Colombia.

- Mujeres inmigrantes y refugiadas de diversos países en Barcelona: las mujeres, con diferentes marcos temporales de estadía en Barcelona, reaccionaban ante los documentos que conforman la política pública catalana para la atención a refugiados e inmigrantes. Escogieron el plan de acogida del Ayuntamiento de Barcelona y lo analizaron primero desde las emociones que les generaba, sacando a la luz reacciones impactantes a nivel emocional y físico. Después identificaron qué derechos humanos se encontraban perdidos en dichas propuestas, contrastándolo con sus vivencias. El análisis que surgió fue plasmado en poesía, que se hizo de forma colectiva, y que ha facilitado un trabajo de incidencia profundo y cuidado donde se dialoga directamente con los responsables. La poesía hace posible decir, de forma emocional, aspectos que en un informe podrían sonar fríos y homogéneos.

La experiencia de Memoria Activa nos ha demostrado que en ocasiones es más eficiente buscar formatos menos formales que los informes, explorando diferentes posibilidades artísticas para plasmar las reflexiones y las propuestas. Como experiencia a nivel de incidencia social y política resulta ser bastante eficiente e innovadora.

En estas experiencias de análisis fue importante el hecho que las mujeres al principio no se sentían legitimadas para hacer el ejercicio crítico de análisis ante una política pública, por ejemplo, pero durante el

proceso se reconocían como legítimas y válidas para hacerlo. Lo han vivido personalmente como un trabajo que las fortalece y les permite sentirse sujetas políticas.

Frecuentemente se asocia el trabajo de reconstrucción de memoria con la documentación que sistematiza patrones psicológicos, sociales o de violencia. Sin embargo, la metodología Memoria Activa se centra en el desarrollo sensorial para evitar impactos al narrar y escuchar, fortaleciendo emocionalmente a las mujeres de manera segura. La participación en el proceso, con la satisfacción de haber compartido sus historias, ha llevado a muchas a mostrar desinterés en documentar sus experiencias. En cambio, se interesan en la transformación de sus historias en formatos artísticos o referencias en la producción de conocimiento. Esto ha implicado repensar la documentación, reconociendo que el formato debe adaptarse al público al que se dirige. Por ejemplo, mujeres colombianas de *Diaspora Woman* en Londres, participaron en la creación de «un Museo para Mí», cada una eligiendo una forma de plasmar su historia y ser reconocida.

La formación para movilizar saberes

Las formaciones de Memoria Activa desempeñan un papel fundamental por dos razones esenciales. En primer lugar, sirven como entrada accesible para mujeres interesadas en participar en los procesos y proyectos de la metodología; funcionan como la puerta de entrada que facilita su involucramiento. En segundo lugar, estas formaciones son concebidas como espacios de transferencia de conocimientos académicos y experiencias, fomentando diálogos significativos que se transforman en saberes colectivos. Haciendo que los ejercicios de análisis y formación se retroalimenten constantemente.

El diseño de las formaciones se centra en el diálogo activo con las participantes, abordando temas identificados por ellas para ampliar sus conocimientos. Temáticas clave incluyen la construcción de paz, mediación intercultural, gestión de la memoria y la aplicación de la Resolución 1325 de Naciones Unidas sobre Mujeres, Paz y Seguridad.

Además, se desarrollan formaciones específicas para cubrir aspectos emocionales, psicológicos o espirituales que despiertan interés, como el funcionamiento del cerebro en la toma de decisiones, la expresión física de las emociones, la relevancia de lo sensorial, emocional y espiritual en la construcción de narrativas, así como procesos psicológicos específicos en inmigrantes y refugiadas. Estas formaciones contribuyen de manera significativa al análisis y construcción de conocimiento dentro de la metodología, enriqueciendo la perspectiva y las herramientas de las participantes.

5.7. Los pactos y declaraciones de cuidado entre mujeres

En Memoria Activa, como hemos remarcado, el cuidado es uno de los principios esenciales. A veces, cuando las conversaciones se vuelven difíciles o dolorosas, es necesario encontrar formas específicas para facilitar el diálogo. Esto sucede a menudo cuando trabajamos con mujeres que han vivido la guerra en sus países, como en Ucrania o Palestina, o con mujeres de un mismo país que, ante la posibilidad de paz, se encuentran divididas por procesos de polarización. Es probable que sigamos encontrando más situaciones donde será importante llegar a acuerdos para que podamos cuidarnos mutuamente, evitando que las diferencias y emociones, como la esperanza y la ira, nos desgasten o nos enfrenten.

Una práctica feminista que ha sido usada históricamente es la creación de pactos de cuidado entre mujeres. Estos pactos son acciones colectivas donde, a través del diálogo respetuoso, llegamos a acuerdos claros, poniendo el cuidado en el centro de todo. En Memoria Activa, proponemos crear estos pactos como parte de nuestro compromiso con la construcción de paz.

Los pactos entre mujeres se basan en la solidaridad, la sororidad y el cuidado mutuo. Reconocen y respetan las diversas experiencias y las

heridas compartidas que surgen de la guerra, la migración forzada y la violencia. Al poner el cuidado en el centro, estos pactos se convierten en una herramienta clave para la sanación: protegen los vínculos que creamos entre nosotras, refuerzan el apoyo mutuo y nos ayudan a resistir frente a las opresiones, el dolor y la impotencia.

Para las mujeres inmigrantes y refugiadas que han vivido las devastadoras realidades de la guerra y la violencia, los pactos son mucho más que un acto de resistencia: son una forma de reparación emocional y colectiva. El cuidado, tanto emocional como físico, está en el corazón de estos acuerdos, permitiendo que las mujeres se apoyen mutuamente y reconozcan que el bienestar de cada una es fundamental para su sanación y empoderamiento.

Cuando surgen emociones intensas como el dolor, la rabia y la impotencia, a menudo causadas por experiencias de guerra y violencia, el cuidado mutuo se convierte en una herramienta esencial. Nos permite gestionar esas emociones, ofreciendo un apoyo afectivo que ayuda en el proceso de reconstrucción personal. Este enfoque permite que las mujeres se sostengan unas a otras, transformando el dolor en fuerza colectiva para superar el trauma y proyectarse hacia el futuro.

Finalmente, los pactos propuestos en Memoria Activa tienen como objetivo proteger el bienestar emocional y físico de las mujeres, asegurando que los procesos de memoria y reconciliación se desarrollen en un entorno de confianza, seguridad y empatía. Así, el cuidado se consolida como una base fundamental para la sanación, la paz y el empoderamiento colectivo.

Los pactos o declaraciones de cuidado son también actos rituales, que nos llevan a dialogar mirándonos a los ojos, sellando intenciones de cuidado, pero también son actos que llevan a proteger además el proceso y el nido.

5.8. El arte como transformación

*Poesía emerge,
fotos capturan sus almas,
historias danzan.*

El arte canaliza los resultados de una experiencia sensorial y transforma las historias de vida de las mujeres en algo hermoso donde ellas son las protagonistas y su historia no queda como parte de una estadística. El arte viste la desnudez de las historias narradas. Las expresiones artísticas que las mujeres escojan para transformar sus relatos, sus análisis y sus mensajes serán también utilizadas para la transferencia de conocimiento y de saberes de una forma segura y cuidada.

Desafiando estereotipos de género arraigados, el arte presenta narrativas diversas y complejas, esenciales para construir una comprensión completa y justa de las experiencias de las mujeres. Las expresiones artísticas fomentan la reflexión y la conciencia crítica sin miedo a juicios o valoraciones.

La visibilidad a través del arte se convierte en un acto político en sí mismo, inspirando movimientos sociales, influyendo en políticas y generando conversaciones significativas. Este acto no solo impacta en el ámbito cultural, sino que también alimenta la acción política para abordar y transformar estructuras de desigualdad en mujeres inmigrantes y refugiadas.

En las experiencias de Memoria Activa, hemos tenido dos protagonistas especiales en el ejercicio artístico: la poesía y la fotografía. La poesía ha sido uno de los medios que más han utilizado las mujeres que han dado testimonio, o quienes han escuchado, como la vía para plasmar reflexiones y posicionamientos políticos en torno a leyes o situaciones complejas que viven las mujeres migrantes. En la poesía se manifiesta la custodia desde los afectos, el honrar a las mujeres que hablaron. Para

quienes leen las poesías también resulta emotivo, pues hay en ellas una transferencia de emociones y de movimiento espiritual que logra ser transferido a través de este medio.

La fotografía ha sido crucial porque ha permitido mostrar a las mujeres su mejor cara, captándolas en su belleza y reflejando como las ve el resto de mujeres. Ha sido un elemento fundamental para trabajar la autoestima. Como técnica artística de transformación, la fotografía sirve para hacer momentos de cierre a modo de ritual y de catarsis. Cuando se hacen sesiones fotográficas a las mujeres en colectivo se fomenta que ellas mismas se maquillen y se animen para salir alegres en las fotos. Son momentos de máxima catarsis que recomendamos se hagan con cierta frecuencia durante un proceso de reconstrucción de memorias, especialmente después de escuchar testimonios.

Las exposiciones son una forma de transmitir conocimientos a modo de arte en donde, por ejemplo, la fotografía, los relatos y la poesía dan cuenta de los mensajes que las mujeres quieren transmitir a nivel colectivo. También se han usado otros formatos artísticos como piezas de teatro, bailes, creación de canciones y otras obras de arte, las cuales son importante hacerlas siempre de forma ritual –con un inicio y con un ejercicio de cierre– y, en lo posible, acompañado de elementos sensoriales del nido, tanto para cuidar a quienes van a ser las protagonistas de la *performance* o para quienes van a asistir al evento y serán los receptores de los mensajes y las emociones.

Las exposiciones o presentaciones públicas de dichas expresiones artísticas han facilitado sobre todo que la experiencia de la mujer sea conocida por sus familiares, especialmente quienes no sabían la historia de su madre, hermana, hija, abuela o esposa.

Varias de las personas, tanto mujeres como hombres, que han participado como protagonistas o como asistentes en los eventos desarrollados desde Mujer Diáspora con esta metodología, se han animado a escribir libros y hacer documentales. Es importante resaltar que toda expresión artística que se haga durante el proceso no tiene que ser específicamente

un producto cuyo propietario sea la organización. En resumen, hay material artístico que debe ser cuidado y custodiado específicamente por la organización, y hay material artístico fomentado por el proceso, pero desarrollado fuera de él y al cual se puede acompañar en su desarrollo y en su presentación.

Para cuidar el proceso artístico, sea cual sea el formato en el que se ve, es importante que las mujeres firmen un documento donde autorizan el uso de sus imágenes para productos dentro del proceso. En cuanto a los artistas invitados o interesados en participar en la transformación de estas vidas y experiencias, es importante que también firmen documentos de cesión de derechos. Son solo protocolos que se pueden ir hablando en la medida que los artistas quieran utilizar los materiales que surgen dentro del proceso, pero hay que tener cuidado de quienes se acercan para hacer arte para su beneficio propio y no pensando en el protagonismo y el beneficio de las mujeres. Para cuidar de forma segura a las mujeres que aportan su historia y su imagen es importante que se firmen estos documentos para que ellas tengan conocimiento y control del arte que se hace con ellas y a partir de ellas.

Cuando las mujeres a nivel individual y fuera del proceso crean una obra, escrita o visual, es importante celebrarlo de la misma forma como se la escuchó: cuidándolo, recibéndolo como un acto simbólico, difundiendo y, en la medida de lo posible, celebrándolo con manera de ritual.

El arte también facilita los ejercicios de retorno simbólico y de reconexión con el territorio de origen y con el territorio donde están viviendo. Se pueden desarrollar acciones artísticas que involucren la naturaleza, vivenciando metafóricamente la conciencia de tener raíces en varios lugares y honrar esas raíces.

Por ejemplo, en Colombia se desarrolló una iniciativa con un grupo de mujeres que retornaron al país y participaron en un proyecto para sembrar árboles de la memoria en diferentes selvas de Colombia. Cada árbol representaba a una mujer y su historia. Generalmente las que participaron construyeron un relato, mandaron fotos, recordaron a sus seres queridos

y crearon poesías siempre con la intención de que ese árbol representase simbólicamente toda esta información. Pero, para las mujeres, más allá de que pudiera ser un proyecto efímero, fue fundamental el momento en el que se sembraron los árboles con sus nombres y sus historias.

En Cataluña y en el Reino Unido se celebró un acto simbólico de siembra en una acción denominada «Cuerpos gramaticales» creada por Agroarte en la que las mujeres se juntaban y, en un acto especial, se sembraron con tierra: se sentaban y quedaban tapadas hasta la cintura con tierra y flores con momentos de meditación. El cuidado que aportó Mujer Diáspora en esta siembra fue en el diseño de las temáticas que activan los sentidos y que facilitó que cada mujer escogiera qué sentir y qué reivindicar durante la siembra. Algunas optaron como un acto simbólico de retorno hacia Colombia y otras se sembraron como afirmación y aceptación en el territorio donde viven. Pero todas tenían en común que lo hacían para reivindicar la reconstrucción de memoria de mujeres colombianas que tuvieron que salir del país a costa del conflicto.

El arte permite el diálogo entre las mujeres que participan en el proceso y traspasa fronteras no solamente en el país de origen, sino que facilita el diálogo entre mujeres de diferentes países. Es también traductor de emociones cuando las participantes hablan diferentes idiomas y vienen de diferentes culturas y experiencias.

El arte se presenta como una poderosa herramienta de transformación y empoderamiento para mujeres inmigrantes y va más allá de la expresión estética al convertirse en resistencia y sanación. Explora las complejidades de la experiencia migratoria, abordando temas como identidad, hogar y desplazamiento, dando forma a emociones y pérdida de derechos en la diáspora. El acto creativo no sólo empodera individualmente, sino que también se convierte en incidencia política, permitiendo a las mujeres inmigrantes visibilizar sus luchas y contribuir a la transformación social. El arte actúa como un medio de conexión físico y espiritual construyendo puentes entre comunidades y fomentando un diálogo transcultural. En última instancia, funciona como una manifes-

tación poderosa de resistencia y búsqueda de cambio social a favor de las inmigrantes, tejiendo historias que trascienden fronteras y validan las experiencias de las mujeres en diáspora.

Cerramos con el arte, que le sirve de nido a la metodología Memoria Activa y nos permite poner en práctica dos necesidades que nos guían en estos tiempos donde trabajamos con mujeres que están viviendo guerras horribles, como las mujeres de Ucrania, Palestina, Líbano, y violencias que aún no tienen nombre, como las que viven mujeres de Nicaragua, México y Venezuela, entre otras. «Ante el dolor, la belleza» y «Ante la impotencia, el cuidado».

6. La gratitud

Agradecemos profundamente a todas las mujeres que han tejido con nosotras el camino de esta experiencia transformadora, un sendero que aspiramos sea una fuente de inspiración. En un mundo donde las voces de las mujeres inmigrantes resuenan cada vez con más fuerza, nuestro agradecimiento se expande a quienes han contribuido a este viaje, entendiendo que la construcción de paz es más que una noble intención: es una práctica intrínseca y vital que implica mirarla y trabajarla de forma local para poder pensarla de forma global.

En este sentido agradecemos al ICIP por brindarnos la oportunidad de sistematizar nuestra metodología, que es la suma de múltiples experiencias convertidas en un legado tangible. Desde el 2017 nos ha animado a sistematizar nuestra metodología para que fuera publicada en su colección de «Eines de pau, seguretat i justícia», que hoy nos permite presentar una metodología psicosocial y feminista que es más que una propuesta, pues es el resultado de una práctica metodológica en la cual canalizamos el activismo social y feminista. Una metodología que hemos venido poniendo en práctica con resultados que nos hacen felices y nos genera ilusión para continuar aportando desde la mujeres inmigrantes y refugiadas a la construcción de paz.

Como mujeres inmigrantes en diáspora, entendemos la lucha constante por trazar nuestros propios caminos. Valoramos enormemente cuando las organizaciones locales se convierten en puertas que nos permiten participar como ciudadanas en espacios públicos y políticos del país que ahora llamamos hogar. Este apoyo, que dignifica nuestra participación como ciudadanas, nos impulsa a reconocer el potencial inherente a estas colaboraciones.

Que nuestras memorias no solo sean ecos del pasado, sino semillas de un futuro donde el cuidado y la paz florezcan en cada encuentro, en cada pacto, en cada historia compartida.

Ella y ellas

Una de ellas cocina lo que a ella le gusta, la comida de la región de donde viene, del lugar en donde nació, la que tiene el sabor de su gente; de su tierra, la que le recuerda su casa, la mesa del comedor, los platos para la visita y la silla chueca.

Hoy en la distancia, la remembranza será parte de un ritual que las sanará, no solo a ella sino a todas, que fortalecerá esos lazos de poder femenino que las une, que las ha hecho fuertes, que afianza su intuición y su poder de luna.

Las otras empiezan a llegar, van directo a la cocina, empiezan a reunirse alrededor del fogón, de las ollas llenas, de la gritería y de la euforia. Son ellas, las que han vivido historias como la suya y las que no lo han hecho también.

Hay que agrandar el comedor para que quepan todas. Hay que traer más sillas y más mesas. También el parlante para que la música se escuche más fuerte, para que no falte el baile en esta fiesta de amor uterino.

La comida está finalmente lista, el aroma anticipa un festín como ningún otro. Ella comparte la mesa con todas y cada una la va amando en cada bocado. Ella está en cada una, en sus pensamientos y en sus miradas. Allí frente a ellas y también dentro de ellas.

La energía se va transformando, el calor de la estufa está ahora en la piel de cada una. Ella ya no está sola, cada una va tomando un poco de su dolor, de su historia, de su pasado. Ellas van recobrando la fuerza juntas, al mismo tiempo, al unísono.

El almuerzo termina, es hora del café y de hablar. Su corazón palpita, no sabe por dónde empezar, no sabe si podrá hablar de ello, nunca le ha sido fácil. Se pregunta si valdrá la pena, por qué volver a recordarlo. Para qué dejar que el sabor amargo de aquello que pasó, invada de nuevo su boca ahora cuando saborea los placeres culinarios de su tierra.

Lo que ella está aún por entender, es que ellas ya conocen parte de su historia, ellas la han sentido, la han vivido. Justo allí, en la francachela que esa tarde juntas han formado. Justo hoy, mientras ellas se unen a sus recuerdos, mientras ellas la ayudan a regresar a su hogar desde el destierro. De pronto siente la solidaridad del útero, de la sangre que da vida, que acuna, que alimenta. Las palabras brotan como el agua, no es necesario decirlo todo, los detalles no hacen falta, la intuición en ellas lo sabe todo. Hay lágrimas y también sonrisas, es un ritual de sanación que apenas empieza, que no terminará al final de la tarde, que se prolongará hasta que otras ocupen esa mesa. Ellas, todas, cargan el dolor de todas, no para perpetuarse sino para curarlo, para convertirlo en fuerza vital para la siguiente que vendrá.

ANGÉLICA QUINTERO

Londres, 2016

Texto inspirado en la toma de testimonios en Londres