



PROSPERIDAD SOCIAL

Transformar lo vivido

Memorias desde nuestros cuerpos



Centro Nacional
de Memoria Histórica

Museo de
MEMORIA
de Colombia

Red de Mujeres
Víctimas y
Profesionales

Reconozcamos la pluralidad
de cuerpos y de experiencias
al hablar de violencia sexual.

Esta cartilla es resultado del especial digital *“Transformar lo vivido: memorias desde nuestros cuerpos”*, un trabajo construido por el Centro Nacional de Memoria Histórica (CNMH), el Museo de Memoria y la Red de Mujeres, Víctimas y Profesionales (RMVP). Este especial busca reconocer las dimensiones y los impactos de la violencia sexual dentro y fuera del conflicto armado.

Aquí encontrarás reflexiones, preguntas y ejercicios que te permitirán conocer algunos de los contenidos del especial digital. Te invitamos a que lo explores con tus compañer@s, amig@s, familiares, y cualquier persona interesada en este tema.



Transformar lo vivido

Memorias desde nuestros cuerpos



Centro Nacional
de Memoria Histórica

Museo de
MEMORIA
de Colombia



Red de Mujeres
Víctimas y
Profesionales

Frases que parecen no ser violentas pero lo son

Escribe algunas aquí...

“Ideas de lo masculino”

Los hombres no lloran...

No sea nena, actúe como un varón...

Pelea como niña...

“Ideas de lo femenino”

Las mujeres decentes no se visten así...

Los videojuegos no son para las niñas...

Calladita te ves más bonita...

En la guerra los cuerpos se convierten en territorios de disputa

Los patrones sociales sobre los que se basa la violencia sexual en la cotidianidad también se han trasladado al escenario de la guerra. Por un lado, aparece la idea de la “*masculinidad guerrera*” que ha justificado el uso de la fuerza y el ejercicio de poder por parte de los grupos armados. Y por otro lado, se encuentra la idea de “*lo femenino*” como algo desvalorizado, que debe ser controlado y que se expresa a través de diferentes formas de violencia en el marco del conflicto armado.

Los hechos de la violencia sexual se basan en ideas sobre el género y percepciones de la feminidad que terminan respaldando un modelo de masculinidad violenta y opresiva, la cual, subordina a las mujeres y rechaza todas las formas no normativas de construir y vivir el género y la orientación sexual. (CNMH - Observatorio de Memoria y Conflicto, Estudio sobre la Violencia Sexual en Colombia, 2021).

Creación para la sanación

A continuación, encontrarás un recipiente en el cual podrás preparar tu propia receta para los momentos difíciles, puede ser una infusión (para ingerirla) o un ungüento (para aplicar en tu piel).





¿Qué hierbas le pondrías a tu receta?

- Las plantas como la **albahaca** y el **limoncillo** bebidas en infusión nos pueden aportar tranquilidad.
- La **manzanilla**, la **canela** y la **caléndula** son plantas aliadas en nuestros ciclos menstruales, podemos por ejemplo beberlas en infusión cuando tenemos cólicos.
- El aguita de **hierbabuena** nos puede ayudar a sanar el dolor de estómago o de cabeza, sus componentes tienen el poder de aliviar el cansancio de nuestro cuerpo.
- El **toronjil** es una planta que puede ayudarnos a equilibrar nuestras emociones, tiene propiedades calmantes y analgésicas (ayuda a calmar el dolor).
- La **ruda** es un planta reconocida por brindar protección y fuerza. Ancestralmente su presencia se ha usado dentro de los hogares e incluso en los bolsillos para protegernos de situaciones peligrosas, de la envidia y el enojo.

Los usos de las plantas hacen parte de los saberes y tradiciones ancestrales que han acompañado el ejercicio de sanación de las distintas integrantes de la Red de Mujeres, Víctimas y Profesionales.



Foto: CNMH, 2022



“Los aceites los usamos para sanar, los usamos para la tranquilidad. Por ejemplo, cuando una mujer cuenta su historia sobre la violencia sale destrozada, y nosotras con los aceites la volvemos a traer al presente, la calmamos y la masajeamos para que liberen esas cargas. Por eso cuando las mujeres van a declarar, nosotras antes les hacemos un ritual con plantas, aceites y frutas, eso hace que ellas entren fortalecidas y cuenten lo que les pasó con valentía y sin vergüenza”.

(Testimonio mujer integrante RMVP, 2022)



¡Crea tu propio megáfono para romper el silencio!

Instrucciones

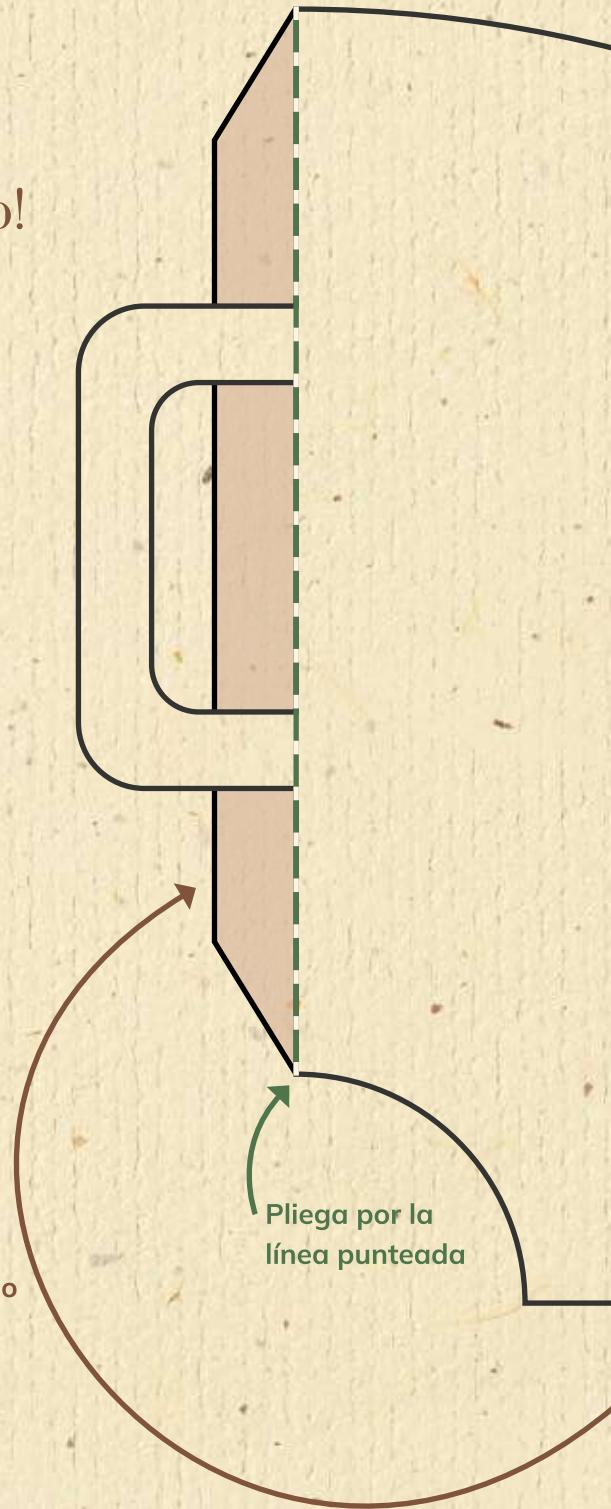
- En la parte interior del megáfono escribe frases que no quieras que te digan, que te han marcado, herido y que quisieras olvidar....



¡Crea tu propio megáfono para romper el silencio!

- En la parte exterior del megáfono escribe frases que quieras que te digan, que te motivan, o escribe todo aquello que quieras denunciar, gritar...
- Ármalo y luego úsalo para romper el silencio y gritar lo que quieras.

Pega esta parte por el otro extremo del papel para cerrar el megáfono

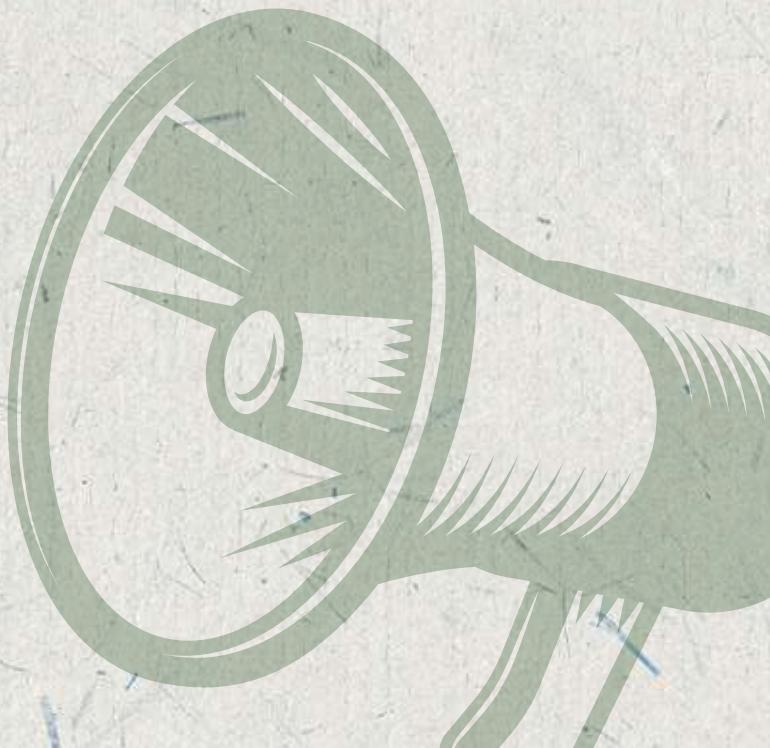




Corta por la línea negra







Es difícil ponerte en los zapatos de una víctima de violencia sexual, pero puedes...

- Escuchar con respeto y atención sus testimonios.
 - Reconocer su dolor y su proceso de sanación.
 - Cuestionar tus prácticas cotidianas y las de tu entorno.

Y puedes evitar...

- Juzgar su vivencia y su testimonio.
 - Comparar el dolor o las experiencias particulares de las víctimas.
 - Minimizar su dolor o su relato.



¿Se te ocurren otras ideas?
¡Compártelas!

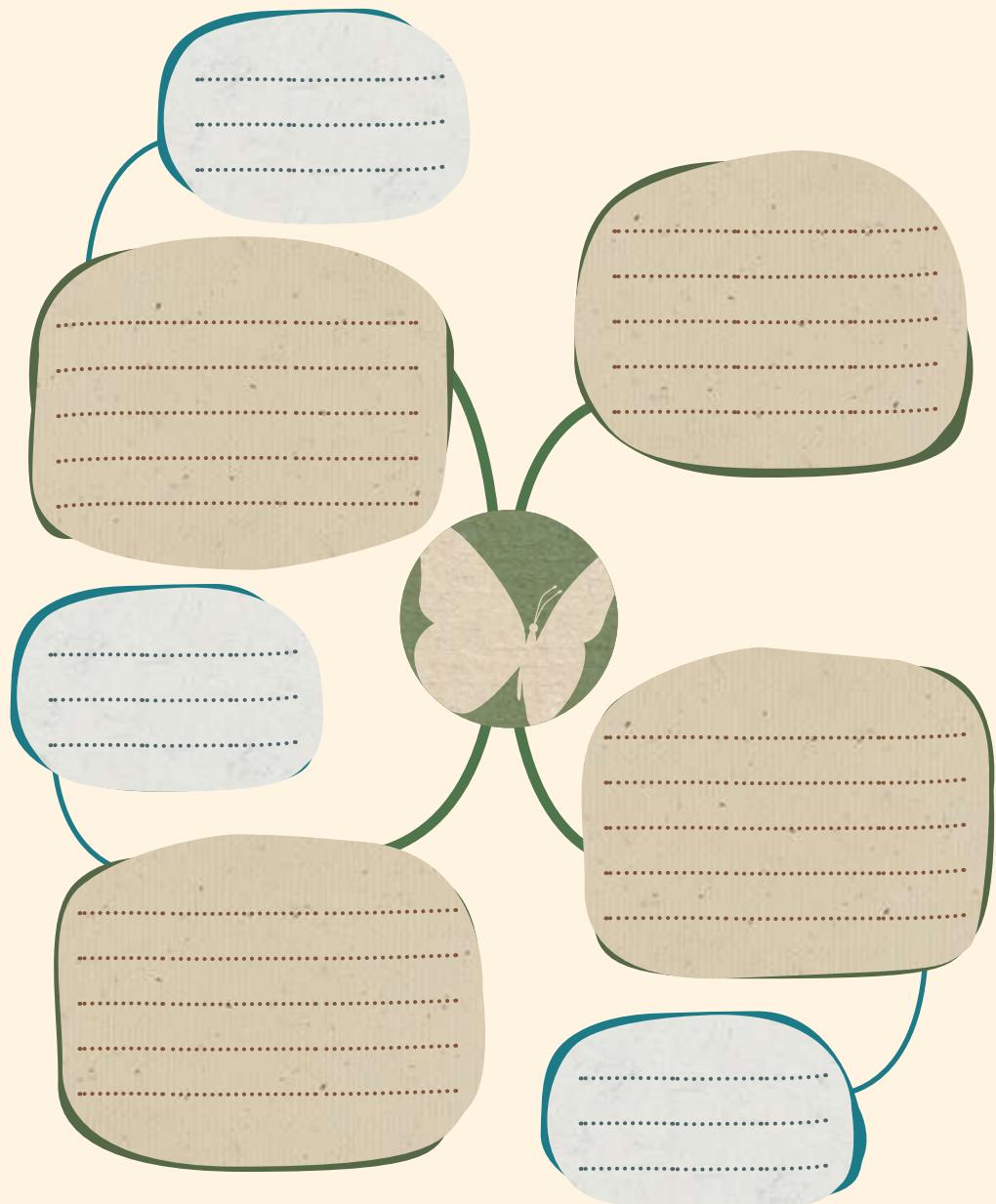
This image shows a blank, aged, cream-colored page with faint horizontal blue dotted lines. The paper has a slightly textured appearance with some minor discoloration and small brown spots, characteristic of old paper. There is no handwriting or printed text on the page.

Aprendiendo nuevos conceptos: la injusticia testimonial

Este concepto tiene que ver con que los testimonios de las víctimas sean puestos en duda, sean juzgados, señalados o desconocidos por el Estado, por los entornos cercanos y la sociedad en general. A pesar de que en la actualidad existe una mayor conciencia frente a la violencia sexual, las víctimas han expresado frustración, revictimización y desgaste emocional debido a la poca efectividad de los sistemas judiciales y administrativos encargados de investigar y reparar.

Escribe o dibuja a quiénes te apoyarían en una situación en la que te pudieras sentir violentad@

Utiliza el siguiente gráfico para identificar tu red de apoyo.



En muchas ocasiones las víctimas de violencia sexual prefieren guardar silencio hasta que logran la confianza suficiente para hablar con alguien, que con frecuencia suele ser otra víctima. Es por ello que la experiencia de lo colectivo surge como una fuerza que impulsa a confiar en la voz propia y en acompañar otr@s a que también lo hagan.

“En una red una se siente segura. Nos sentimos respetadas y protegidas”.

(Testimonio mujer trans de la RMVP, 2022)

Mapa de mi mism@

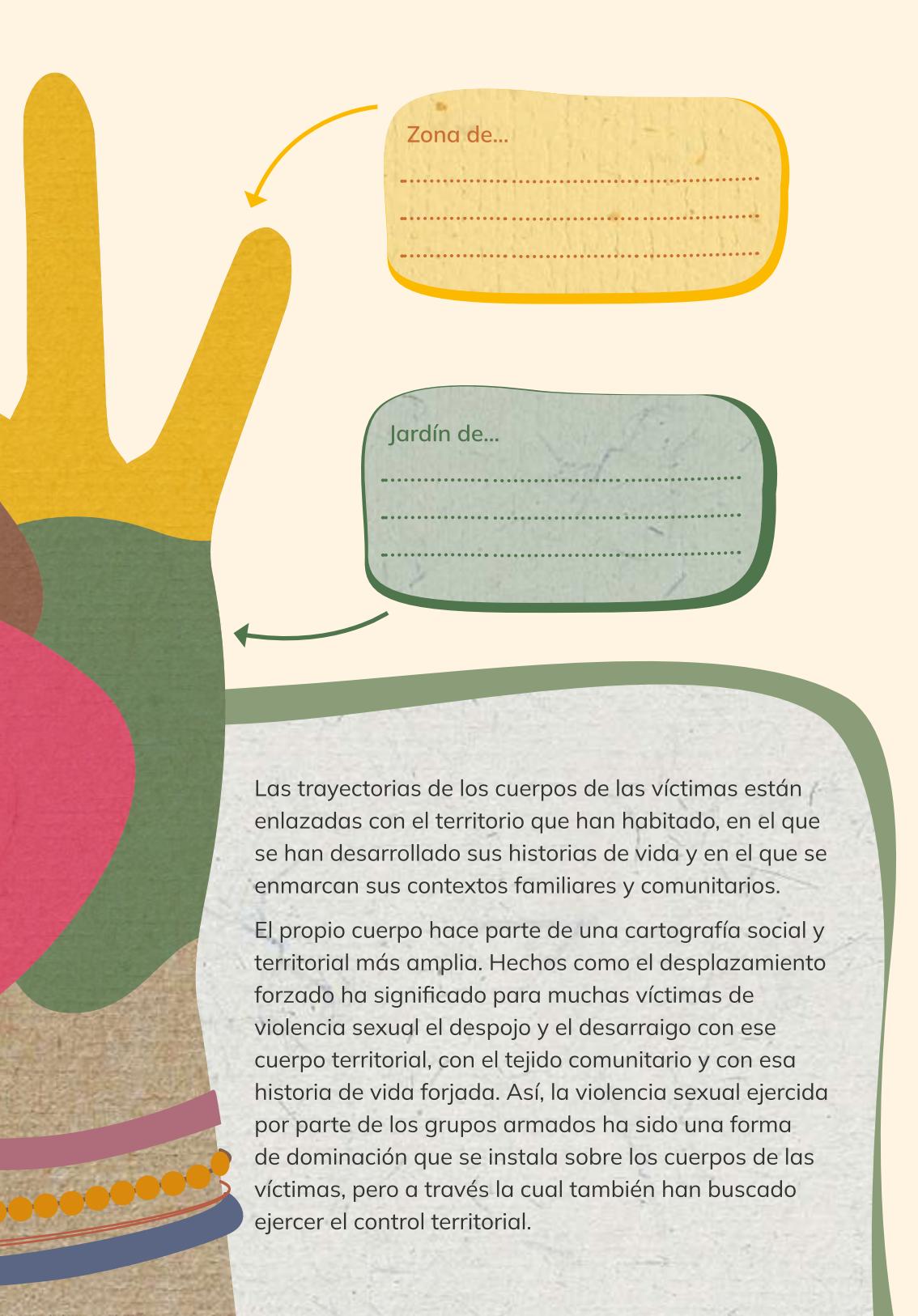
Dibuja en el siguiente mapa las cualidades e ideas más importantes de ti mism@.

Museo de...

Isla de...

Parque de...





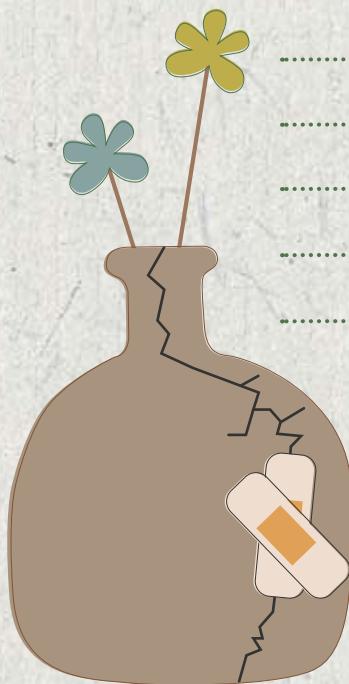
Zona de...

Jardín de...

Las trayectorias de los cuerpos de las víctimas están enlazadas con el territorio que han habitado, en el que se han desarrollado sus historias de vida y en el que se enmarcan sus contextos familiares y comunitarios.

El propio cuerpo hace parte de una cartografía social y territorial más amplia. Hechos como el desplazamiento forzado ha significado para muchas víctimas de violencia sexual el despojo y el desarraigó con ese cuerpo territorial, con el tejido comunitario y con esa historia de vida forjada. Así, la violencia sexual ejercida por parte de los grupos armados ha sido una forma de dominación que se instala sobre los cuerpos de las víctimas, pero a través la cual también han buscado ejercer el control territorial.

Para ti, ¿qué significa reparar?



¿Quiénes están llamados a brindar las garantías para la reparación integral de las víctimas?

Para que las medidas de reparación sean integrales, se requiere la participación de diversos actores. En primer lugar, el Estado tiene la responsabilidad de garantizar procesos de investigación y esclarecimiento efectivos frente a los presuntos responsables, además una justicia oportuna y ajustada a las necesidades y particularidades que entraña el hecho victimizante de violencia sexual.

Las medidas de reparación deben ajustarse a las demandas de las víctimas en términos de las consecuencias físicas, psicológicas, emocionales, económicas y sociales de la violencia sexual sobre sus ciclos de vida. Para ello, en las diferentes etapas del proceso de atención y reparación a las víctimas los funcionarios públicos deben contar con las herramientas propicias para evitar la impunidad y revictimización.

Las garantías de no repetición deben apuntar a una transformación de las condiciones sociales que, dentro y fuera del conflicto, posibilitaron el hecho. De tal modo que, la sociedad tiene la responsabilidad de escuchar, reconocer y sensibilizarse frente a los testimonios y demandas de las víctimas, así como de propiciar escenarios de transformación de los patrones sociales que han perpetrado la violencia sexual.

La experiencia de integrantes de la Red de Mujeres Víctimas y Profesionales enuncian el cuerpo no solamente como lugar de inscripción para la violencia, sino también como un espacio para la sanación, el empoderamiento y la imaginación de resistencias. Los cuerpos emergen como territorios de paz y como posibilidad de imaginar y construir otros presentes y futuros posibles.



Para seguir adelante
las víctimas de violencia
sexual necesitan justicia,
verdad, reparación y
garantías de no repetición.

Escanea este código QR para
conocer el especial digital
“Transformar lo Vivido”.



[https://museodememoria.gov.co/
transformar-lo-vivido/](https://museodememoria.gov.co/transformar-lo-vivido/)