



# RECORDANDO LA MIGRACIÓN

GUÍA DE ESTUDIO PARA TÍ QUE VAS A DIRIGIR EL CÍRCULO DE ESTUDIO

[www.abf.se](http://www.abf.se)



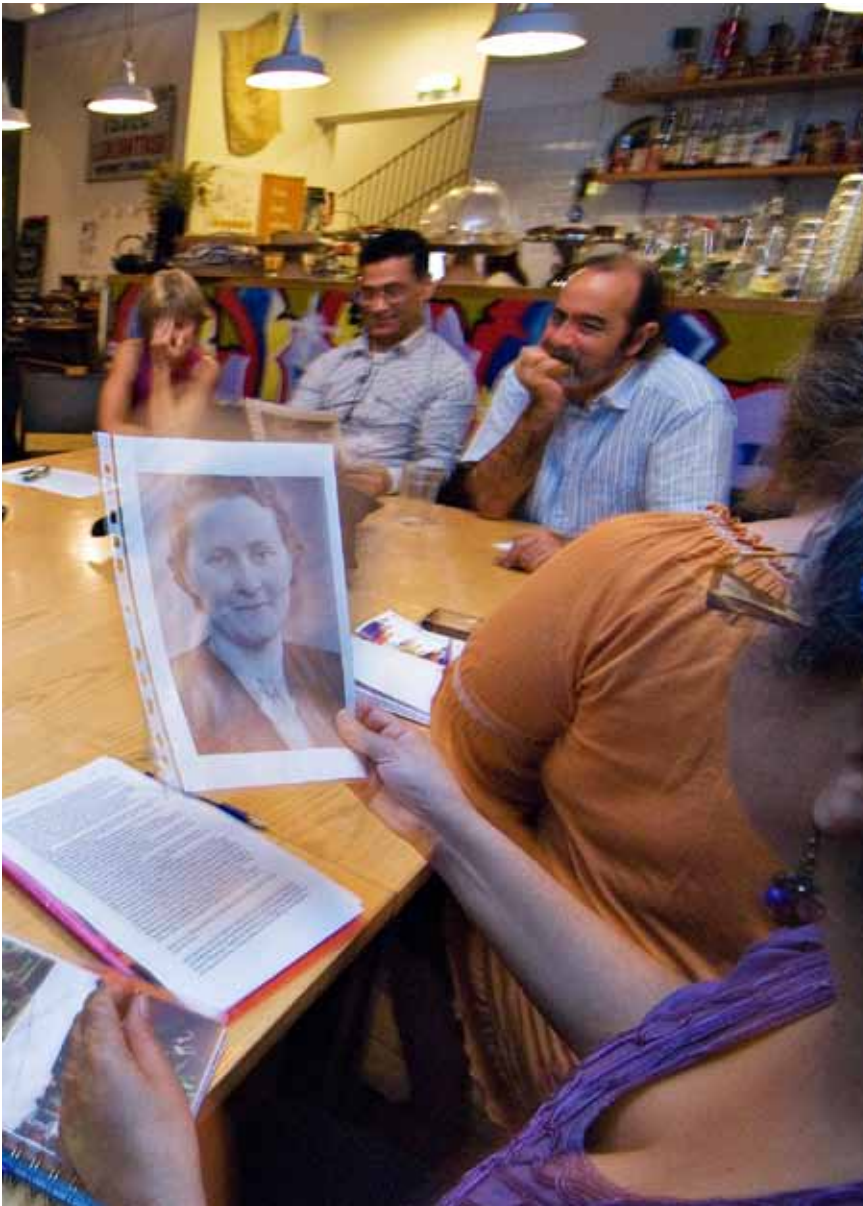
## Recordando la migración

Esta guía de estudio está dedicada a tí que vas a dirigir el círculo de estudio : “Recordando la migración”. Aquí encontrarás información sobre el proyecto, consejos e ideas, que puedes utilizar en el trabajo en grupo, así como información referente a dónde deben enviar los participantes sus historias.

### Antecedentes

El Centro Multicultural y el Museo Nórdico han iniciado juntos el proyecto de reunir historias de personas con experiencias en la migración. Desde el siglo XIX el Museo Nórdico ha acumulado historias escritas por personas que narran su propia vida. Tales relatos tienen gran valor para la investigación y constituyen una parte de nuestro patrimonio cultural. A lo largo de los decenios el Museo Nórdico también ha hecho acopio de vivencias y experiencias de ciertos grupos, tales como, leñadores, gente atrofiada por la polio y labriegos ambulantes. En el proyecto “Recordando la migración” se invita a todos aquellos para quienes la migración forma una parte de sus vidas, a poner por escrito y entregar sus historias, con el fin de crear un acervo cultural para el futuro.





## Indice

- 4 Ser líder de círculo de estudios
- 7 ¿Cómo vamos a organizar el círculo?

- En form av kollektiv självbildning som fungerar bra i förändringsarbete
- Består av mellan fem och 15 personer
- Träffas regelbundet, två till tre timmar per gång
- Bygger på allas aktiva deltagande
- Guidas av en cirkelledare

### 5 FAKTA OM STUDIECIRKELN

- ger alla deltagare ungefär lika stort utrymme
- tar vara på alla deltagares erfarenheter
- kombinerar kunskapssökande med dialog och problemlösning
- använder ett balanserat studiematerial
- låter olika perspektiv komma fram i diskussionen

### BÄSTA STUDIECIRKELN

#### Studiecirkeln – ett knytkalas med kunskap

Studiecirkeln är både enkel och demokratisk. Vem som helst kan starta en, och vem som helst kan delta. Alla deltar aktivt i gruppens arbete. Till skillnad från skolan har cirkeln ingen lärare utan en cirkelledare – en demokratisk vägvisare som underlättar diskussionerna. Deltagarna lär av varandra och av det studiematerial som används. Man kan jämföra det med ett knytkalas – där alla delar med sig av sin kunskap och där slutresultatet blir något större.



## SER LÍDER DE CÍRCULO DE ESTUDIOS

Un círculo de estudios es un grupo de personas que juntas deciden y planean lo que se quiere hacer. El grupo pone sus objetivos por escrito en su plan de trabajo. Tu papel -como líder del círculo- es encargarte de poner en marcha el trabajo y aportar ideas al grupo sobre cómo poder realizarlo. También debes tener una visión de conjunto del desarrollo del grupo. Además, es tu responsabilidad preparar una lista de los participantes y entregarla en la Sección-ABF. Para que el círculo de estudios se pueda llevar a cabo, debes llegar antes a un acuerdo con tu oficina local ABF.

### Escribir

El objetivo del proyecto: “Recordando la migración” es reunir historias escritas. Ciertamente, escribir puede resultar a veces embrollado y desagradable, por mucho que se quiera poner por escrito una historia. En tal caso sería bueno servirse de algunos ejercicios. Bajo el título: “La Primera Reunión”, encontrarás consejos e ideas sobre diferentes tipos de ejercicios de redacción, al igual que propuestas de cómo se pueden estimular los sentidos y evocar recuerdos diversos.



## ¿ Qué debo hacer en caso de...

... que el trabajo en el círculo despierte recuerdos difíciles?

En todos los procesos de redacción cuando uno escribe sobre su propia vida, se pueden revivir sentimientos de dolor, miedo o pesar. Como líder de círculo sólo puedes actuar como un prójimo. Tu papel no es ser terapeuta u obligar a las personas a exceder sus propios límites o a ignorar sus barreras internas. Cuando sentimientos fuertes renacen dentro de nosotros, a menudo es importante ser escuchado. Si alguno de tus participantes muestra reacciones fuertes, tú y el grupo pueden tomarse el tiempo necesario para permitir que las reacciones de la persona se puedan manifestar. Tomarse el tiempo para estos casos puede ser significativo para el trabajo de todo el grupo. Sin embargo, es importante que las vivencias o la necesidad de una persona de ser escuchada no vaya a dominar las necesidades de los demás participantes.

... que lo anterior no sea suficiente, y tenga una persona por la que estoy realmente preocupado?

De nuevo, tú eres un prójimo y no un terapeuta. Si alguien se siente obviamente mal, exórtalo a él o ella a buscar ayuda profesional para tratar sus recuerdos o vivencias. Si, no obstante, quieres hacer algo más, infórmate en el consultorio psiquiátrico en tu región, sobre qué tipo de ayuda ofrecen.

... que alguien quiera permanecer anónimo?

Se puede entregar el material al Museo Nórdico, permaneciendo anónimo durante 50 años. Esto quiere decir que nadie puede siquiera informarse sobre el texto durante los próximos 50 años. Si la persona no quiere de ningún modo escribir su nombre, puede enviar la historia de todos modos para que el Museo Nórdico decida si desea conservarla en las colecciones, a pesar de todo.

... que tenga participantes que han sido víctimas de guerra u objeto de tortura?

La Cruz Roja sueca ofrece consultas para personas torturadas y víctimas de guerra en diferentes lugares por todo el país. Para mayor información consulta su página en Internet: <http://www.redcross.se/rkcstockholm/index2.html> Dicha página se dirige a los habitantes que residen en la diputación provincial de Estocolmo, pero también hay vínculos para otros consultorios y organizaciones.

... que yo quiera aprender más para ser líder de círculo?

ABF organiza cursos para tí que eres líder de círculo, sobre todo, con orientación pedagógica y metodológica. ¡Puedes acudir a tu oficina local ABF para saber qué cursos se ofrecen en tu región!

***Tu papel no es ser terapeuta u obligar a las personas a exceder sus propios límites o a ignorar sus barreras internas.”***

Para mayor información sobre el Centro Multicultural se puede consultar:  
<http://mkc.botkyrka.se>

Y sobre el Museo Nórdico:  
<http://www.nordiskamuseet.se>



# ¿CÓMO VAMOS A ORGANIZAR EL CÍRCULO?

Cada círculo es libre de preparar por sí mismo su trabajo del modo que más le convenga. Se recomienda que no sean demasiados participantes en un círculo, para que todos tengan así la oportunidad de hablar y dejar su sello en el círculo. Aquí viene una propuesta de cómo puedes organizar el círculo

## El primer encuentro

La primera vez que ustedes se reúnan es recomendable que todos se presenten. Pide a los inscritos que digan su nombre y también lo que esperan del círculo de estudios. Se trata de una información importante tanto para tí, como líder de círculo, como para el contenido del plan de trabajo. Describe a los participantes la planificación sugerida. Recuerda que hay que ser abierto, pues los asistentes al círculo quizás tengan otros deseos y otras opiniones de cómo se deba preparar el círculo. En tal caso, ustedes pueden elaborar un plan de trabajo propio, en lugar de seguir la propuesta de esta guía de estudios.



## ESPECTATIVAS DEL CÍRCULO

Pide a los inscritos que digan lo que esperan del círculo de estudios. Se trata de una información importante tanto para tí, como jefe de círculo.

### *Ejercicio de presentación*

Si los participantes no se conocen entre sí, puede ser útil realizar un ejercicio de presentación. Una variante sería que los congregados formaran una fila por nombres en orden alfabético. El objetivo del ejercicio es hacer que se muevan y se pregunten el nombre unos a otros. Otro ejercicio consiste en que los reunidos se sienten en círculo, digan su nombre y después una palabra, que –según ellos- sirva para describir cómo son o bien que sea importante para ellos.

Habla sobre el proyecto y reparte los folletos que ABF, el Centro Multicultural y el Museo Nórdico, han elaborado. En ellos se encuentra una serie de temas con preguntas que han sido formuladas por etnólogos con la finalidad de auxiliar a las personas que desean relatar su vida.

Puedes comenzar dejando que los participantes hablen entre sí tomando como base los tres primeros temas siguientes: Cuenta sobre tu origen, Infancia y adolescencia, Tu vida en el país natal. ¡Utiliza algo que sirva para estimular los sentidos de los asistentes!

### *Estimular los sentidos y recordar*

El ser humano experimenta sus vivencias a través de sus cinco sentidos: vista, oído, tacto, olfato y gusto. Una manera efectiva para acceder a nuestros recuerdos es estimular los sentidos. Un olor, un sabor, nos pueden transportar en segundos a través del espacio y del tiempo; una pieza musical nos puede hacer recordar una noche que creíamos perdida en el mundo del olvido. ¿Pero cómo se pueden estimular los sentidos? He aquí algunos ejemplos:



- Pide a los participantes que traigan consigo una o dos fotos suyas. Después deja que las exhiban y describan brevemente entre sí. ¿Qué acontecimiento muestran las fotos? ¿En dónde fueron tomadas? ¿Quiénes aparecen en las fotos? ¿Quién las tomó?
- Solicita a los compañeros que traigan un objeto o una cosa que también haya migrado con ellos. Mientras el objeto pasa a los demás para que lo examinen, pide que hablen brevemente sobre él. ¿Cuál es la historia tras del objeto? ¿Quién lo hizo? ¿A quién ha pertenecido? ¿Para qué servía?
- Invita a los reunidos a traer un poco de comida o un pastel. Pruébenlos. ¿Qué clase de recuerdos o sentimientos despiertan?
- Pide a los congregados que traigan consigo un perfume, especias u otra cosa que despida olor. Perciban los aromas y que los participantes se cuenten entre sí qué recuerdos les despiertan.
- Habla con los participantes para que traigan música o alguna grabación, y que toquen y escuchen partes cortas uno y otro. ¿Qué sentimientos e ideas hace despertar la música? ¿Qué significado tiene la pieza musical para quien la eligió?

Además, puedes dejar que los congregados empiecen ya a escribir sus historias desde esta primera vez, si es que desean hacerlo durante la reunión del círculo. De otra forma pueden escribir en casa entre cada sesión y traer los textos a las reuniones. Un buen método para ponerse a escribir, es hacer un ejercicio de redacción. Aquí vienen ejemplos de ejercicios que tú y tu grupo pueden hacer.

### **Consejos para ejercicios de redacción**

- Asociar palabras.  
Anota una palabra, por ejemplo, “estación de tren”. Después escribe otra –que para tí- guarde relación directa con la primera, ejemplo, “estación de tren, viaje”. Continúa así con palabras suplementarias que asocies con la primera: “estación de tren, viaje, despedida”. Prosigue hasta que tengas todo un conjunto de palabras que se pueda convertir en una descripción variada de todo lo que la primera palabra despertó.
- Describe una habitación sin emplear el sentido de la vista.  
Deja que los participantes describan un objeto o una habitación, con todos los sentidos excepto el de la vista. ¿Cómo se siente? ¿A qué huele? ¿A qué sabe? ¿Cómo suena?
- Redacción de flujo.  
Toma un papel y pluma, calcula 10 minutos. Imagina una habitación que se va a describir, por ejemplo, una cocina, un baño, una sala, que debe pertenecer a una determinada persona, verdadera o ficticia. Empieza el

**Pide a los congregados que traigan consigo un perfume, especias u otra cosa que despida olor. Perciban los aromas y que los participantes se cuenten entre sí qué recuerdos les despiertan.”**



**Recuerda: no hay ningún modo equivocado o correcto de escribir. Lo esencial del proyecto “Recordando la migración” es reunir historias.”**

ejercicio escribiendo: “En el baño... (o cualquier otro cuarto elegido)”. Posteriormente, los asistentes deben imaginarse el cuarto mediante sus sentidos. ¿A qué huele? ¿Cómo se sienten los materiales? ¿Cuelgan las toallas mojadas para secarse? ¿Está desordenado? ¿Qué ruidos se oyen? ¿Qué aspecto tiene el mobiliario? Al hacer este ejercicio el propósito es escribir todo el tiempo, sin detenerse, ni preocuparse si el texto será “bueno” o no. Si los participantes se embrollan, los debes animar a empezar de nuevo escribiendo: “En el baño...” y así continuar el escrito.

- Observando

Este es un ejercicio que los asistentes pueden efectuar por cuenta propia en casa. Se puede llevar a cabo en un lugar nuevo o en uno de tipo cotidiano. Pide a los congregados que lleven papel y lápiz cuando salgan a dar un paseo, viajen en autobús o en tren. Deberán escribir observaciones rápidas de lo que ven. Ninguna oración completa, sino más bien pequeñas anotaciones. Limita el tiempo para las anotaciones, por ejemplo, 10 – 15 minutos. Una vez en casa los participantes pueden volver a sus anotaciones y subrayar aquéllas que, especialmente, les llamen más la atención. Las anotaciones subrayadas se pueden pasar a un nuevo papel y, partiendo de ellas, hacer una selección adicional. Tomando como base este material, se puede elaborar una historia corta o un poema.

Recuerda: no hay ningún modo equivocado o correcto de escribir. Lo esencial del proyecto “Recordando la migración” es reunir historias que pueden ser cortas, largas, detalladas o generales. ¡Todas las historias son necesarias!

Tal vez debas pedirles también a los participantes que para la próxima reunión, traigan consigo algo que les haga despertar recuerdos.

Puede ser de gran valor concluir la sesión, diciendo todas algunas palabras sobre cómo experimentaron la reunión. Al tocarle a cada uno su turno de hablar, todos podrán opinar, evitando así que algunas personas dominen la conversación.

## La segunda reunión

Comienza con una ronda, en la cual los participantes puedan contarse entre sí cómo les fue con la tarea en casa. ¿Escribieron algo? ¿Alguien se enredó? ¿Qué es lo que estuvo fácil y lo que estuvo difícil?

En caso de que algunos hayan traído cosas que evoquen recuerdos, abre otra ronda y pídeles que cuenten qué recuerdos hacen despertar dichos objetos.

Hagan un ejercicio de redacción, véase capítulo: “Primera reunión”.

En esta segunda reunión pueden abordar los temas siguientes: Mudarse, Primeros tiempos en un nuevo país, El Idioma.

Debes permitir que los asistentes compartan sus experiencias dando tiempo para que se escuchen entre sí. Aquellos que lo deseen, que lean en voz alta lo que escribieron en casa. Quizás quieran utilizar unos momentos de la reunión para escribir.



Decidan en común si alguien deberá traer consigo para la siguiente vez algo que le haga despertar recuerdos sólo a él o a ella.

Termina la sesión haciendo que cada uno de los inscritos exprese sus impresiones sobre la reunión.

### La tercera reunión

Hay que empezar con una ronda de intervenciones en la que los participantes cuenten lo que han hecho desde la última sesión. ¿Escribieron en casa? ¿Cómo va el escrito? ¿Tienen algo escrito que quieran compartir con los demás compañeros?

Los temas disponibles en esta tercera reunión pueden ser: Familia, Vivienda, Tiempo libre. ¡Debes hacer que los congregados narren sus experiencias unos a otros usando algo que estimule los sentidos!

Finaliza con una ronda de participaciones en la cual todos lleguen a expresar su punto de vista sobre la reunión.

### La cuarta reunión

Se puede empezar cediendo la palabra a los participantes para que cuenten lo que ha pasado desde la última sesión. ¿Cómo va el escrito? ¿Qué es lo problemático? ¿Qué es lo que funciona bien?

Los temas escogidos para la cuarta reunión son: Concepto de la vida, Pertenencia, Ideas sobre el futuro.

### La quinta reunión

La última sesión la debes reservar para hacer una evaluación. Algunas preguntas que se pueden plantear son:

¿Cuáles eran tus expectativas del círculo de estudios?

¿Se han cumplido tus expectativas?

¿Qué estuvo mal?

¿Qué estuvo bien?

Otros puntos de vista

Que cada uno haga uso de la palabra y cuente cómo él o ella experimentaron el círculo.

Si las historias de los participantes están listas, tal vez se puedan enviar juntas al Museo Nórdico. Si no, explica de nueva cuenta que es importante para el futuro que el Museo Nórdico obtenga estas historias.

### ¿A dónde se envían las historias?

Se envían a:

Att minnas migrationen

Nordiska museet

Box 27820

115 93 Stockholm



### CONSEJOS: LITERATURA / VÍNCULOS

Liv i Sverige. (Vida en Suecia). Una organización que desea fomentar la redacción autobiográfica:  
<http://livisverige.org>

Eklund, Jenny. *Skriv ditt liv. Handbok i självbiografiskt skrivande.* (Escribe tu vida. Manual para escribir una autobiografía). Premiss förlag. Halmstad. 2006.