

## **Taller de la Memoria.**

### **Primera sesión: martes 9 de marzo de 9am a 12pm (3 horas)**

**Los requerimientos.** Un espacio protegido, con buena ventilación y vacío en donde las personas participantes puedan acostarse, se prefiere que tenga piso de madera, de no contarse con esto se solicitan mats para cada una de las personas.

**Las personas participantes.** Deben tener ropa cómoda para realizar ejercicios, si se está en piso de madera se solicita tener los pies descalzos, si se está en piso cerámico se solicitan medias antideslizantes. Quienes deseen pueden tener el pie desnudo en el piso cerámico.

### **Estructura.**

#### **I Parte:**

**El calentamiento de 40 minutos (consciencia de dónde y cómo estoy).** Este calentamiento procura establecer una consciencia corporal que permita a la persona participante ser consciente de su respiración, de sus puntos de tensión y de su lugar en el espacio.

1. Respiración e imagen de mi cuerpo en el suelo.
2. Me levanto poco a poco. Consciencia de mi cuerpo de pie.
3. El temblor que invade desde la planta de los pies hasta la cabeza. Liberación de tensiones corporales y vocales. La voz forma parte de mi cuerpo.

#### **II Parte:**

**Los juegos 40 minutos (romper el hielo).** En esta parte de la sesión se procura establecer ubicación en el espacio, concentración de las personas participantes y su relación con la proxemia, en donde el cuerpo y sus sentidos generan posiciones y condicionamientos sociales conscientes e inconscientes con respecto a las otras personas y que se manifiestan en forma de gesto, acción y reacción física ante la otra persona o el grupo de personas, sin importar si son estudiantes o investigadoras, todas nos movemos y compartimos un espacio, en este momento son participantes.

4. Camino y cambio de dirección.
5. Corro y me detengo, congelado mi movimiento a una señal.
6. Del cuerpo congelado a la acción física que asocio con la posición.
7. De la acción física asociada a la integración con otra persona

#### **III Parte:**

**La pausa. 20 minutos.** Este es un momento de convivio, acercamiento y conversación en el que se comparte una merienda, se recomienda hacerse después de los juegos o al final del taller, este espacio de convivio permite que las personas participantes, estudiantes e investigadoras intercambien opiniones sobre la experiencia y establezcan espacios de confianza. En este espacio durante la primera sesión se producen silencios incómodos, conversaciones entre dos personas y mucha condición de observación.

#### **IV Parte:**

**La memoria. 40 minutos.** En este espacio se retoman los puntos de respiración, visión corporal en el espacio y relajación, como ejercicios que permiten el establecimiento de un espacio seguro y de confianza, en donde la persona guía estimulará a partir de imágenes y palabras clave, el recuerdo. Se busca en este momento que las participantes puedan retroceder en el tiempo y recuperar las sensaciones y emociones que les provocó su primer día de clases como estudiantes de la Universidad de Costa Rica. En este momento tanto investigadoras, como asistente y estudiantes forman un solo grupo, no hay diferencias jerárquicas sensibles, de hecho, a pesar de contar con diferencias de edad muy marcadas en el grupo, todas funcionan como parte de un mismo elemento, esta es una observación que permite revisar el hecho de que el juego y las dinámicas igualan a las participantes.

#### **Las preguntas. 20 minutos.**

8. ¿Cómo fue mi primer día en la U, el primer recuerdo, las sensaciones, las emociones, la historia?
9. ¿Cuándo fue la primera vez que me dijeron No en la U por ser quien soy como persona estudiante?

Se da un tiempo para que sentadas en círculo todas las participantes compartan sus emociones y sensaciones con respecto a las preguntas.

#### **La tarea:**

Las personas participantes traerán un elemento que recupere las sensaciones, pensamientos e imágenes que les causaron las preguntas realizadas podrán hacer una canción, una historia, un collage o un poema sobre los sentimientos y recuerdos, podrán compartirlo y mostrarlo al resto del grupo o dejárselo.

## **Taller de la memoria**

### **Segunda sesión**

**Miércoles 16 de marzo de 9am a 11am (2 horas).** En esta ocasión, el taller debe reducirse por motivos de compromisos y reuniones por lo que se procura aprovechar al máximo el espacio sin que por ello se sacrifique la continuidad del proceso realizado la semana anterior.

#### **Estructura.**

Se repiten Parte I, II y III de la primera sesión.

**Parte IV. El intercambio de los recuerdos.** El grupo regresa a la sala de trabajo, hay una primera revisión del cuerpo y de la respiración y relajación, el grupo se sienta en círculo y cada persona que lo desea comparte el material que preparó con respecto a su experiencia del primer día en la U como estudiante y de lo que significó y afectó el primer No por ser quien era en la universidad.

**Parte V. La puesta en escena del material solicitado a las estudiantes.** El grupo se divide en dos grupos uno que actúa y otro que observa, cada grupo decidirá cuál es la situación que representarán ante el grupo que observa.

**Las recomendaciones.** Finalmente, se les pide a las estudiantes que una vez realizada la experiencia escriban sus recomendaciones a la universidad o a ellas mismas si pudieran hablarle a esa estudiante que fueron, este es el único elemento que sí entregarán.