

IDENTIFICADOR	https://pacifista.tv/notas/la-habana-muevete-y-repara/
FECHA ORIGINAL	25 de mayo de 2015 (publicación original en el archivo)
AUTORÍA / FIRMA	¡PACIFISTA! (firma institucional)
CLASIFICACIÓN	/notas/ · Nota · Leer
HUELLA SHA-1	baae4f3a15c2ef03 – huella del cuerpo archivado, calculada el 26 de septiembre de 2026. No acredita el estado de la página en su publicación original.
DESCRIPTORES	Conflicto Armado · Construcción de Paz · Dirección de Artes del Ministerio de Cultura · Población Vulnerable · Reparaciones Psicosociales · Unidad para la Atención y Reparación Integral de las Víctimas · Víctimas
ILUSTRACIÓN	3 figuras incrustadas

NOTA

La Habana: muévete y repara

Por ¡PACIFISTA! · Publicado originalmente el **25 de mayo de 2015** en ¡PACIFISTA!

Un pequeño pueblo de El Valle está viviendo una revolución pacifista por cuenta de un diplomado enfocado en el cuerpo y sus movimiento, ¿podrá la danza apaciguar los ánimos de guerra?

Por: Natalia Otero Herrera

En La Habana

En La Habana, por primera vez, se encontraron en un mismo espacio personas que nunca se habían dirigido la palabra y cuya única forma de interacción había sido la conspiración y la desconfianza entre sí. Compartían el mismo contexto: el conflicto armado colombiano. Eso que antes los había separado, ahora los reunía en cuatro paredes, obligándolos a mirarse a la cara.

Formaron un círculo para evitar jerarquías, porque esta vez todos iban por igual. Al principio, su andar era rígido, poco comunicaban y todavía les parecía extraña la idea de compartir un mismo lugar con aquellos que siempre vieron distantes. Con el tiempo se soltaron. Escucharon y fueron escuchados. Omitieron el juicio en el pensamiento y lograron desarrollar empatía entre ellos. En momentos, danzaron en pareja, en otros, reflexionaron en silencio. Al final, pudieron reconocerse a sí mismos en el otro.

Esta Habana no es la misma de Cuba (aunque bien les haría). Es [La Habana, en el Valle del Cauca](#), una pequeña población en el Pacífico colombiano, que hace parte del municipio de Buga y que, como sus veredas aledañas, fue afectada por el conflicto armado, en especial por la presencia de paramilitares que ocasionaron, ante todo, masacres y desplazamientos.

Y estos no son los diálogos de negociación (aunque bien les haría). Este proceso hace parte del diplomado Cuerpo, Danza y Movimiento, de [Dunna](#), una organización sin ánimo de lucro que implementa alternativas creativas para la paz.



El diplomado viene cocinándose desde 2010, para víctimas y población vulnerable, y tiene como objetivo reparar el tejido social en las comunidades afectadas por la violencia en Colombia. Arrancó

como un proyecto de formación en cuerpo, danza y movimiento, y en 2011, con el apoyo de la Dirección de Artes del Ministerio de Cultura y luego en 2013, con el de la Unidad para la Atención y Reparación Integral de las Víctimas, se ha convertido en un diplomado que ha llegado a más de 15 pueblos de Colombia: Libertad (Sucre), La Hormiga (Putumayo), Palenque (Bolívar), San Jacinto (Bolívar), La India (Santander), Tierralta (Córdoba), Sitio Nuevo (Magdalena), Popayán (Cauca), por nombrar algunos, y el último, realizado en el segundo semestre de 2014, en La Habana (Valle).

La idea del proyecto es que, a través del reconocimiento del cuerpo, la danza y los movimientos, se realice una psicoterapia que ayude a transformar el sufrimiento de las personas que han tenido una relación directa con el conflicto armado, potenciando la resiliencia de los individuos y los rastros del tejido social de las comunidades.

Desde hace cinco años, Dunna ha realizado proyectos que proponen alternativas como el yoga, la danza y la conciencia corporal como la solución para la reparación y la prevención de la violencia en Colombia. Hasta el momento, han realizado trabajos con más de 1.500 personas, que involucran a víctimas y victimarios.

“Nosotros queríamos ofrecer soluciones diferentes a las que ya se estaban realizando para reparar a víctimas y victimarios, que cumplieran la función de incluir aspectos del ser humano que en otras terapias no se tenían en cuenta”, explica María Adelaida López, directora y fundadora de Dunna. “Por ejemplo, el trauma y el dolor están en el inconsciente y muchas veces en el cuerpo. Si no se aborda este sufrimiento de manera integral y no se accede a las fuentes en donde se encuentra acumulado, no se puede reparar”.

A La Habana llegaron en septiembre de 2014 y estuvieron hasta noviembre. Participaron 30 personas; 15 postulados por la Unidad de Víctimas, que tuvieran características de tejedores y tejedoras, con capacidad de réplica en las comunidades, y otros 15 por el Ministerio de Cultura, que fueran gestores culturales, maestros de danzas o madres comunitarias. Llegaron mujeres y hombres, no solo de La Habana, sino de veredas cercanas de la cabecera de Buga, como El Arenillo y La Magdalena, que nunca había interactuado entre sí porque la violencia los había silenciado, distanciado y casi que enemistado.

El conflicto estuvo latente en todas sus formas y de manera extensa en esta región. Les pegaron las secuelas del narcotráfico caleño, de los hermanos Rodríguez Orejuela; los diferentes grupos guerrilleros, como el Movimiento Jaime Bateman Cayón (una disidencia del M19), las Farc, y el ELN, que produjo secuestros masivos; la entrada de las Autodefensas Unidas de Colombia y luego las bandas criminales como los Rastrojos y Urabeños, que causaron masacres y desplazamientos. La paranoia que impartían los grupos paramilitares en la población fragmentó el tejido social, pues los de un lugar no podían hablarse con los del otro, temiendo a que lo calificaran como “traidor” y lo mataran por “hablar con el enemigo”.



La danza, el cuerpo y el movimiento

El diplomado Danza, Cuerpo y Movimiento busca ir más allá de las reparaciones psicosociales que ofrecen las terapias para las víctimas. Apunta a reconstruir lo que el trauma de la guerra rompió internamente en ellos, para que, sanando a cada individuo el tejido social de la comunidad se recupere. Por eso los ejercicios están orientados en soltar, principalmente, el cuerpo para que de esta manera se permitan soltar la parte emocional. La mayoría de actividades está acompañada de materiales coloridos que hacen la experiencia más agradable y lúdica. Al fin y al cabo, el diplomado

se trata de que los participantes vuelvan a permitirse el placer.

Está compuesto de cinco módulos, de 24 horas, en los que cada facilitador guía una experiencia para que las víctimas se den cuenta de algún aspecto y luego estén en la capacidad de plasmarlo en una bitácora y exponerlo frente al resto del grupo en un círculo. Durante el diplomado se hace un proceso de reparación a dos niveles. El primero, uno interno, en el que se trabaja de manera individual la conciencia de cada participante sobre lo que ocurre en él, desde ejercicios de movimiento, danza y cuerpo. El segundo, un proceso social, en el que a nivel grupal empiezan a tener confianza y conexión entre sí.

Cuando los diplomados de Dunna llegan a los municipios, los lugares se llenan de música, telas de colores y personas que se han vuelto a dar la oportunidad de hablar con el vecino. Su caminar se transforma en uno mucho más suelto y fresco.

“Esta no es una intervención verbal, aunque sí incluye lo verbal, no se trata de que ellos vengan a contar la historia sino de que puedan observar, en el aquí y el ahora, cuál es su experiencia. El cuerpo es el que les permite observarse en cuanto a cómo respiran, cómo se mueven, cuál es la consciencia que tienen sobre su espacio. Y todo eso se relaciona con la parte emocional y social”, explica Gabriela Martínez, directora del diplomado.

En La Habana, 30 personas de diferentes edades recibieron el diplomado. Se trabajó en ellos la memoria colectiva y la identidad. Una vez lograron reconocerse a sí mismos, a partir de ejercicios de respiración y de movimiento, como seres interconectados e interdependientes, que construyen y comparten memoria colectiva, pasaron al módulo de danza en donde el cuerpo de uno interactúa con los otros. Al identificar cómo han sido las interrupciones que sus organismos han tenido junto con su efecto, se puede detectar porqué el trauma sigue en ellos para así convertir esa experiencia de miedo, que está almacenada en su cuerpo, en una de apertura y sanación.

El conflicto armado colombiano hace que se normalicen formas de relacionarse desde la violencia. Esta se instala en el cuerpo y se evidencia en la forma en que unos interactúan con otros. Así, espacios como el del diplomado, generan que las víctimas conozcan diferentes formas de relacionarse que pueden estar basadas en aspectos positivos.



“A través de la danza, el cuerpo y el movimiento se puede negociar lo que la palabra no logra. Los gestos y el lenguaje no verbal ayudan a que se de trabajo colaborativo, se desarrolle empatía, se promueva el pensamiento libre de juicio y privilegie el goce colectivos en un lenguaje común a todos los seres humanos: el movimiento”, dice Ana Ávila, facilitadora del diplomado.

Los participantes de La Habana llegaron con limitaciones en el momento de expresarse, algo penosos y su conexión con el cuerpo era de dolor y tensiones. Sin embargo, al final del diplomado lograron una autoconciencia corporal que les permitió acercarse a los demás sin miedo a ser juzgados. Aprendieron que una simple respiración puede equilibrar el sistema nervioso, que a través de música no tradicional valluna pueden estimular la creatividad para moverse, que pueden tener acercamientos físicos con el otro (inclusive formando amistades) y que pueden disminuir las quejas y aumentar el disfrute.

“Ellos notaron la importancia de dedicarse tiempo a ellos mismos. En un punto, llegaron a ser tan cercanos entre sí que escuchábamos que hacían planes entre veredas. Eso para nosotros es lo más importante porque así es que se empieza a reconstruir el tejido social. Al final todos querían ir a contarles a sus cercanos de la experiencia para que la vivieran también”, dice Gabriela. “La capacidad de resiliencia de esta comunidad me tocó mucho porque, a pesar de haber tenido la

violencia en frente de su casa, son personas que abrieron su corazón para sanarlo”.

Dunna y sus alternativas creativas de paz

Además del diplomado, Dunna tiene procesos que están dirigidos a reconciliación y reparación a partir de diferentes metodologías a la del diplomado de Cuerpo, Danza y Movimiento. Por ejemplo, tienen toda una línea de programas con yoga que es dedicada a víctimas del conflicto armado, pero también a población desmovilizada y niños matoneados en las instituciones educativas. Con estos programas han ayudado a más de 500 participantes de lugares como Barranquilla, Mampuján, Sabanagrande, Villavicencio, Bogotá, entre otros. Al terminar los procesos, los participantes reportan mejoras en la calidad de vida, mejores relaciones intrafamiliares, disminución de consumo de sustancias psicoactivas, mejor rendimiento académico y mayor proyección hacia el futuro.

Ahora, Dunna se prepara para su siguiente jornada de diplomado Cuerpo, Danza y Movimiento, cuyos destinos se están eligiendo.

“La paz comienza por el individuo. Lo que necesitamos, para poder transformar este país es poder cambiar nuestro ideal de consciencia, por eso nuestros protocolos son también preventivos, porque no solo estamos curando el tejido social sino que estamos generando prevenciones y convirtiendo a un grupo de seres humanos en individuos integrales que en el futuro podrán manejar de forma apropiada situaciones de trauma. Tenemos que sanar la empatía que se rompió por el conflicto”, dice María Adelaida.

CÓMO CITAR ESTE DOCUMENTO

FORMATO APA 7ª EDICIÓN

¡PACIFISTA! (2015, 25 de mayo). La Habana: muévete y repara. ¡PACIFISTA!. <https://pacifista.tv/notas/la-habana-muevete-y-repara/>

FORMATO CHICAGO (NOTAS Y BIBLIOGRAFÍA)

¡PACIFISTA!. «La Habana: muévete y repara». ¡PACIFISTA!, 25 de mayo de 2015. <https://pacifista.tv/notas/la-habana-muevete-y-repara/>

FORMATO MLA 9ª EDICIÓN

¡PACIFISTA!. "La Habana: muévete y repara". ¡PACIFISTA!, 25 de mayo de 2015, <https://pacifista.tv/notas/la-habana-muevete-y-repara/>.

ACCESO ABIERTO

Derechos de ¡PACIFISTA! y de sus autores. Archivo histórico de consulta pública. Documento generado por el Centro de Memoria de ¡PACIFISTA! a partir de la pieza conservada en su archivo histórico. Se distribuye para consulta, citación, estudio e investigación. Verifique siempre la versión en línea, que es la fuente autorizada.