

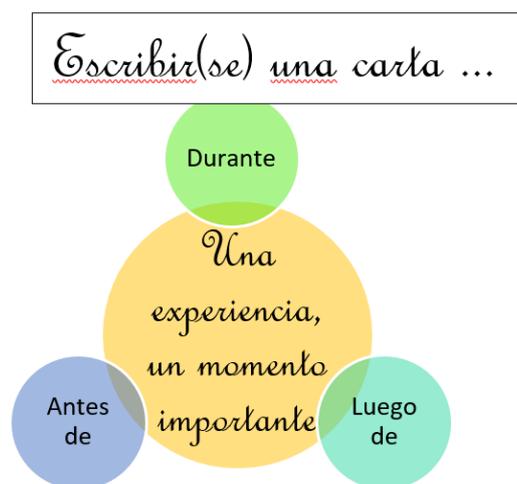


## El TALLER de la TRANSFORMACIÓN SOCIAL

Capitalizar

### Escribir(se) una carta - Escribir para revelar y valorar su camino de compromiso o emancipación

Escribir una carta: una técnica sencilla pero poderosa para tomar distancia de una experiencia. Se puede utilizar en diferentes momentos:



#### Objetivos del proceso:

Sea cual sea el momento, el objetivo es dar un paso atrás.

- Antes de una experiencia: puede ser una carta para ti mismo, para anotar tus sentimientos del momento, que puedes sacar cuando quieras,

- Durante una experiencia: puede ser una carta para ti mismo o para compartir sobre la etapa que estás atravesando,

Después de una experiencia: puede ser una carta para ti mismo o para compartir para releer tu experiencia, medir el camino recorrido, evaluar lo que ha cambiado en ti (tus motivaciones, tus preguntas, tu sentido crítico, tus percepciones...) y transmitirlo a los demás.

*"Tomarse el tiempo para expresar nuestros sentimientos, para poner en palabras los cambios percibidos en nuestro propio camino es un momento poderoso. Requiere que miremos hacia atrás, que nos tomemos el tiempo de recordar dónde empezamos, quiénes éramos antes de empezar y que seamos conscientes de los cambios que hemos experimentado en el camino. " Marie.*

## Procedimiento sencillo:

- Puedes organizar un taller de escritura con un grupo. En este caso, se puede llevar a cabo un proceso de reflexión previo a la escritura con el grupo para poner de relieve ciertos elementos clave y comunes de una experiencia de emancipación o de compromiso (por ejemplo: cada persona comparte 3 elementos, que reforzó mi voluntad de actuar, que me permitió comprender mejor las desigualdades y las relaciones de dominación, que me hicieron reflexionar sobre el sentido de nuestras acciones).
- El taller de escritura también puede realizarse de forma individual, sin necesidad de confrontar las experiencias de los demás.

El principio es sencillo: escribe una carta a ti mismo o a otra persona que esté preocupada y/o interesada en tu experiencia.

Por ejemplo, en el marco del acompañamiento de los voluntarios de solidaridad internacional de FDH, se organizó un taller de escritura a distancia. Las instrucciones eran las siguientes: "Escribe una carta a un miembro de la FDH para explicarle cómo ha influido tu voluntariado en tu trayectoria de vida...".

La carta debe escribirse en un tiempo limitado (24 horas o 1 hora si el taller es presencial) para no buscar la perfección sino quedarse en las primeras sensaciones. Expresamos lo que sentimos en un momento determinado, el momento de escribir la carta. Escribir una página es más que suficiente. No hay ambición ni competencia en este ejercicio.

Para las personas que no se sienten cómodas leyendo o escribiendo, hay soluciones muy accesibles:

- organizar una tutoría en la que una persona que sepa escribir organice una entrevista y ponga por escrito las palabras del entrevistado.
- Grabar las palabras de la persona entrevistada y convertir la carta en un discurso oral.

## Ejemplos de valorización de cartas:

- Puedes publicar (o un podcast) o leerse en público durante un acto de restitución/cierre.
- También puedes promocionar estas cartas entre los nuevos alumnos que deseen adoptar un enfoque similar (herramienta de aprendizaje durante un curso de capacitación).
- En el transcurso de un curso, entre dos fases o incluso en un periodo de desmotivación, esto también puede ayudar a restablecer la confianza y dar así un nuevo impulso.

*"Es una forma menos técnica de mirar hacia atrás en la experiencia que escribir un informe, completar una evaluación o mirar hacia atrás en nuevas habilidades técnicas o nuevas habilidades desarrolladas. Es un proceso muy personal, en el que hablamos más de nuestras motivaciones, nuestra percepción del mundo que nos rodea, nuestra conciencia, nuestro compromiso." Marie.*

### Objetivos:

- dar un paso atrás en una experiencia,
- medir el camino que uno ha tomado,
- revelar y valorar el propio camino de compromiso o de emancipación.

### Uso práctico:

- ser publicado (o podcast) o leído en público,
- para promover estas cartas a los nuevos alumnos,
- para crear confianza y así crear una nueva dinámica.

**Enlace :** [http://atelier.fdh.org/es/actuar/nuestras-herramientas/capitalizar/article/escribir-se-una-carta?lang=en&var\\_mode=calcul](http://atelier.fdh.org/es/actuar/nuestras-herramientas/capitalizar/article/escribir-se-una-carta?lang=en&var_mode=calcul)

Autor : Frères des Hommes

