



Guía de Metodología para la Preparación Emocional y Narrativa en la Entrevista de Asilo

Entendimiento del Rol del Solicitante vs. el Abogado

1. Tu abogado es tu guía, no tu memoria activa.
2. Tu vivisté los hechos, por lo tanto toma el rol activo, no esperes que todo te lo pregunten, lidera la construcción de tu defensa, busca en tu mente cada detalle que puedas aportar.
3. Tu abogado te asesorará cómo estructurar y presentar el caso, pero tu eres el protagonista y tu testimonio es la columna vertebral del proceso.
4. Recuerda que es tu responsabilidad es activa.

Fundamentos de la Estructura del Testimonio – Método 360°

El método 360° es un contexto de metodología que hemos utilizado por años, y el cual ayuda a tener confianza y control emocional. Basado en los siguientes elementos: el tiempo, los factores esenciales, la medición de riesgos, ejercitar el cerebro recordando y las acciones a tomar. Por lo tanto, iniciar con los siguientes pasos metológico te va dar un vision estructurada de testimonio.

Cronología Clara

1. Antes - Durante - Después de cada hecho relevante.
2. Crea una línea de tiempo de los eventos en un mapa cronológico.

Factores Esenciales a Describir

1. Tiempo: ¿Cuándo ocurrió? ¿Frecuencia? ¿Duración?
2. Lugar ¿Dónde ocurrió? ¿Ciudad, Urbanización, sitio, el contexto geográfico?
3. Modo ¿Cómo sucedió? ¿Acciones, amenazas, palabras?
4. Autor ¿Quién lo hizo? ¿Qué autoridad o vínculo tenía contigo?
5. Motivo ¿Por qué te persiguieron? ¿Qué detonó los hechos?

Memoria dirigida en tiempo y espacio

Has una escritura libre emocional de los hechos, donde anotes detalles sin censura y para luego organizarlos. (Que sentiste, que te genero ese sentimiento)

Riesgos Comunes a Evitar

1. Fechas contradictorias.
2. Incoherencias en lugares, nombres o eventos.
3. Falta de detalles lógicos.
4. Generalizaciones sin evidencia.
5. Narrativa débil o emocionalmente desconectada.

Acciones Proactivas

1. Crear un mapa mental de los hechos.
2. Practica la narración en primera fase grabando un audio y escuchándolo.
3. Elaborar una tabla de personajes ubicados en tu mapa cronológico y recuerda como identificaste a cada uno.
4. Detectar patrones de persecución que recayeron sobre tu persona.

Consejos de Manejo Emocional

1. La preparación emocional es tan importante como la legal y identifica que partes de generan stress emocional.
2. Reconoce tus puntos de dolor y miedo, gestionado mediante técnicas de respiración y enfoque.
3. Valida tu emociones y enfócate en el testimonio: El enfoque del contexto emocional es importante, ya que en el testimonio cada frase arma un rompecabezas, que debe guardar coherencia, sobre tu vivencia y los sentimientos que generaron.
4. No exageres, las exageraciones y ambigüedades restan credibilidad a tu testimonio.

Tu historia es tu herramienta más poderosa. Prepararla con claridad, verdad y fuerza emocional puede marcar la diferencia en tu entrevista. Conecta, demuestra, y defiende lo que has vivido.

Un placer para mi, aportar este grano de arena.

Neskens Maita La Grave.