

 El futuro es de todos Unidad para la atención y reparación integral a las víctimas	METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL Y ACOMPAÑAMIENTO PARA LA REPARACIÓN INTEGRAL	Código: 430,08,20-6
	REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 02
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 13/09/2019 Página: 1 de 90

ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL Y ACOMPAÑAMIENTO PARA LA REPARACIÓN INTEGRAL

TABLA DE CONTENIDO

INTRODUCCIÓN	3
1. OBJETIVOS	5
Objetivo General.....	5
Objetivos Específicos Medida de Rehabilitación.....	5
Objetivos Específicos Medida de Satisfacción.....	5
Objetivo Específico Componente de Educación Financiera	5
2. ALCANCE	5
3. DEFINICIONES	6
4. DESARROLLO DE LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL Y ACOMPAÑAMIENTO A LA REPARACIÓN INTEGRAL	7
Acciones en el Territorio.....	8
Conformación de los Grupos	8
La Progresividad de los Encuentros y sus Momentos.....	9
Herramientas Transversales a la Estrategia	10
5. MEDIDA DE REHABILITACIÓN: ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL	16
5.1. ENCUENTRO 1: CONFIANDO EN MI MISMO Y EN EL OTRO	16
5.2. ENCUENTRO 2: SENTIDOS DE VIDA.....	30
5.3. ENCUENTRO 3: SIMBOLIZAR PARA ACOGER EL SUFRIMIENTO	38
5.4. ENCUENTRO 4: RECONOCERSE.....	47
5.5. ENCUENTRO 5: APOYARSE EN LA RED	51
5.6. ENCUENTRO 6: CONECTANDO CON NUESTRAS PRÁCTICAS FAMILIARES Y PROYECTÁNDO EL FUTURO	56
6. COMPONENTE DE EDUCACIÓN FINANCIERA	62
6.1. ENCUENTRO 7: SUMANDO METAS I	62
6.2. ENCUENTRO 8: SUMANDO METAS II.....	73
6.3. MEDIDA DE SATISFACCIÓN	80

 El futuro es de todos Unidad para la atención y reparación integral a las víctimas	METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL Y ACOMPAÑAMIENTO PARA LA REPARACIÓN INTEGRAL		Código: 430,08,20-6
	REPARACIÓN INTEGRAL		Versión: 02
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES		Fecha: 13/09/2019 Página: 2 de 90

6.3.1.	ENCUENTRO 9: " _____ "	80
7.	BIBLIOGRAFÍA	82
8.	DOCUMENTOS DE REFERENCIA	84
9.	ANEXOS	84
	Anexo 1: Guion Metodológico para la socialización de la Estrategia	84
	Anexo 2: Cartilla Mi Camino a la Reparación	88
	Anexo 3: Guion de llamada seguimiento emocional (Entre el encuentro 3 y 4):	88
	Anexo 4: Lista de chequeo medida de satisfacción con los grupos	89
	Anexo 5: Lista de chequeo medida de satisfacción para el profesional psicosocial.	89
	Anexo 6: Carta de Concertación de la medida de satisfacción.	90
10.	CONTROL DE CAMBIOS	90

 <p>El futuro es de todos</p> <p>Unidad para la atención y reparación integral a las víctimas</p>	<p>METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL Y ACOMPAÑAMIENTO PARA LA REPARACIÓN INTEGRAL</p>	Código: 430,08,20-6
	<p>REPARACIÓN INTEGRAL</p>	Versión: 02
	<p>PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES</p>	<p>Fecha: 13/09/2019</p> <p>Página: 3 de 90</p>

ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL Y ACOMPAÑAMIENTO PARA LA REPARACIÓN INTEGRAL

INTRODUCCIÓN

En este documento se presenta la Estrategia de Recuperación Emocional y acompañamiento para la reparación integral. La Estrategia surge como una apuesta de la Unidad para las Víctimas de llegar de manera más integral a las colombianas y colombianos que han sido víctimas del conflicto armado en el país, poniendo a su alcance y en un solo proceso la Medida de Rehabilitación, la Medida de Satisfacción y la formación en educación financiera.

En cuanto a la medida de rehabilitación psicosocial, se presenta una nueva versión de la Estrategia de Recuperación Emocional a Nivel Grupal (EREG) la cual es considerada en el Plan Nacional de Desarrollo 2014-2018¹ como parte del conjunto de planes, programas y estrategias que contribuyen a la rehabilitación como medida de reparación en los términos establecidos en la ley 1448².

La EREG fue creada en el 2012 por el equipo psicosocial de la Unidad para las Víctimas, fecha desde la cual ha sido permanentemente retroalimentada y actualizada por los equipos nacionales y territoriales de acuerdo con las dinámicas territoriales y en especial con la retroalimentación brindada por los participantes de la misma. En los últimos 4 años la Estrategia de Recuperación Emocional, primero como parte del programa de acompañamiento y luego como medida que contribuye a la rehabilitación psicosocial, ha llegado a más de 300 lugares en 32 departamentos del país, y entre otros, los y las participantes han manifestado que ha contribuido a la reducción o mitigación del sufrimiento, una mejora en sus recursos de afrontamiento, así como en el desarrollo y fortalecimiento de vínculos afectivos, redes de apoyo y lazos comunitarios.

Igualmente, la Unidad para las Víctimas, en el marco de la Ruta Integral Individual – Momento Reparación, desde el 2012 viene acompañando la construcción de Medidas de satisfacción con y para las víctimas, como lo establece el artículo 139 de la Ley 1448 de 2011, a través de la entrega de la carta o mensaje estatal de reconocimiento y dignificación, del apoyo a iniciativas locales de memoria, el desarrollo de acciones de homenaje y conmemoración, procesos de reconocimiento de responsabilidad y solicitudes de perdón público, y acciones simbólicas en el marco de la implementación de otras medidas o procesos de reparación, estas últimas como un aporte a la resignificación de la reparación más allá de lo económico.

Si bien, la Estrategia de Recuperación Emocional integra en sí misma "*acciones que proporcionan bienestar y contribuyen a mitigar el dolor de la víctima.*" Y, por tanto, también es una medida de satisfacción, en esta propuesta integral se brinda al grupo de personas participantes un espacio de construcción y apropiación grupal de una medida de satisfacción que se materializará en una jornada pensada por el mismo grupo. En esta nueva apuesta, la medida de satisfacción es construida durante todo el proceso y, por tanto, es transversal a la medida de rehabilitación y al componente de educación financiera, pero también es transversal en los elementos de bienestar que están intrínsecos en la rehabilitación, en el reconocimiento que constituye recibir la carta de dignificación y en la construcción de la memoria colectiva del grupo a través de una Bitácora viajera. Todos estos elementos tienen como fin permitir a las comunidades

¹ Artículo 116. Enfoque social. Adiciónese el parágrafo 2 del artículo 137 de la Ley 1448 de 2011, el cual quedará así: "Parágrafo 2. El Gobierno Nacional, a través del Departamento para la Prosperidad Social, el ICBF, la Unidad para la Atención y Reparación Integral a las Víctimas y el Ministerio de Salud, complementará las acciones del Programa de Atención Psicosocial y Salud Integral a Víctimas, a fin de avanzar en la rehabilitación y recuperación emocional con enfoque psicosocial de las víctimas, organizaciones y comunidades que han sufrido daño a causa del conflicto armado." Proyecto de ley: Articulado Plan nacional de Desarrollo "todos por un nuevo país 2014-2018" Gobierno nacional

² Artículo 135. Rehabilitación. La rehabilitación como medida de reparación consiste en el conjunto de estrategias, planes, programas y acciones de carácter jurídico, médico, psicológico y social, dirigidos al restablecimiento de las condiciones físicas y psicosociales de las víctimas en los términos de la presente ley.

 <p>El futuro es de todos</p> <p>Unidad para la atención y reparación integral a las víctimas</p>	METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL Y ACOMPAÑAMIENTO PARA LA REPARACIÓN INTEGRAL		Código: 430,08,20-6
	REPARACIÓN INTEGRAL		Versión: 02
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES		Fecha: 13/09/2019
			Página: 4 de 90

participantes del proceso agenciar el restablecimiento de su buen nombre frente a la sociedad colombiana y contribuir a la reparación integral.

Finalmente, el Programa de Acompañamiento a la Adecuada Inversión de los Recursos de la Unidad para las víctimas, ha brindado asesoría y orientación a las personas víctimas durante los últimos cuatro años, a través de una Estrategia de talleres de educación financiera, que, para el caso de esta nueva oferta, espera brindar herramientas que les permitan a las personas participantes resignificar los cambios que ha sufrido la economía de su hogar, valorar y reconocer las nuevas formas de subsistencia y relación con el dinero y el ahorro y brindarles elementos básicos de planificación financiera que en conjunto les permitan ser nuevamente agentes empoderados de su economía, desde las nuevas situaciones que el hecho victimizante les ha impuesto.

Es así como esta nueva estrategia de acompañamiento está construida respondiendo a lo planteado en la Ley 1448 de 2011 la cual creó un sistema para proteger, asistir, atender y reparar integralmente a las víctimas del conflicto en Colombia. Y se enmarca dentro de las acciones creadas para devolverles a las víctimas/sobrevivientes su dignidad, su memoria, recuperar la verdad y crear las condiciones para que hechos como los que sufrieron no vuelvan a repetirse, acogiendo los principios generales del enfoque psicosocial adoptado por la unidad para la Atención y la Reparación Integral a las Víctimas.

La estrategia de acompañamiento se desarrolla a través de (9) nueve encuentros colaborativos. Los 6 primeros corresponden a la medida de rehabilitación, en estos encuentros se genera un espacio de confianza, seguridad y solidaridad entre los participantes, buscando fomentar la recuperación desde el trabajo de grupo, la construcción de significados, el afrontamiento a los cambios de la vida cotidiana debido al hecho de violencia, la representación-simbolización del sufrimiento y el fortalecimiento de sus recursos de afrontamiento. Los siguientes dos encuentros corresponden al componente de educación financiera; en estos espacios los y las participantes interesado(a)s recibirán herramientas básicas de planificación y presupuesto, así como trabajarán, desde una perspectiva psicosocial, la relación con sus nuevas economías, entendiendo que la dimensión económica y lo que alrededor de ella se construye hace parte integral del ser humano. El último encuentro está pensado para la materialización de la medida de satisfacción, construida a través de la elaboración de una bitácora que será testigo del viaje del grupo por el proceso y de la puesta en escena del acto simbólico construido como medida de satisfacción para el grupo participante y para cada uno de sus miembros.

En la actualización y desarrollo de los contenidos de la Estrategia participaron desde el grupo psicosocial, Eva Teresa Valencia Martínez, Leonardo Alfonso Gil González y Esmeralda Uribe Cáceres. Los desarrollos de los temas de educación financiera, que se materializaron en los encuentros SUMANDO METAS I y II, estuvieron a cargo de Judith Tarazona, José Julián Velásquez y Ángela Camelo del equipo de Acompañamiento Integral; la construcción y fortalecimiento de la medida de satisfacción que contempla la Estrategia estuvieron a cargo de Alejandra María Bernal Castro y Diego Alejandro Sevilla del equipo Medidas de Satisfacción. Finalmente, la actualización del 2017 de los protocolos para adultos tuvo el acompañamiento y fortalecimiento de las consultoras de la Organización Internacional para las Migraciones, Mariana Sáenz Uribe y María Carolina Nensthiel.

 <p>El futuro es de todos</p> <p>Unidad para la atención y reparación integral a las víctimas</p>	METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL Y ACOMPAÑAMIENTO PARA LA REPARACIÓN INTEGRAL	Código: 430,08,20-6
	REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 02
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 13/09/2019 Página: 5 de 90

1. OBJETIVOS

Objetivo General

Implementar medidas de reparación integral individual a las víctimas del conflicto armado, generando un espacio colaborativo de recuperación emocional y reconstrucción de su proyecto de vida, a través del reconocimiento de los propios recursos de afrontamiento, sus redes significativas y fortaleciendo el poder sobre su propia vida.

Objetivos Específicos Medida de Rehabilitación

- Los y las personas que colaboran en el grupo reconocen las múltiples y diversas representaciones y expresiones de su sufrimiento y el de los demás participantes.
- Los y las personas participantes construyen o amplían nuevos significados frente al sufrimiento derivado de los hechos de violencia vividos en el marco del conflicto armado.
- Los y las participantes reconocen y validan su experiencia emocional como expresiones naturales ante eventos anormales producidos en el marco del conflicto armado colombiano.
- Los y las personas víctimas del conflicto armado reconocen sus actos de valía y resistencia en medio del conflicto armado y fortalecen los recursos propios con los que cuenta cada uno/una para superar su situación.
- Los y las personas participantes reconocen y fortalecen los vínculos con las redes significativas a nivel familiar, grupal, social, comunitario e institucional, que en el transitar de su vida le han servido como apoyo y resistencia frente a la adversidad.
- Los y las personas participantes reconocen las prácticas personales, familiares, sociales y culturales que permitieron en algún momento de la vida superar las situaciones difíciles y que ahora pueden convertirse en un recurso de afrontamiento.
- Las personas participantes del proceso generan escenarios de convivencia a través del fortalecimiento del vínculo personal, grupal y comunitario generando condiciones favorables para la reconstrucción del tejido social.

•

Objetivos Específicos Medida de Satisfacción

- Las víctimas participantes manifiestan sentirse reconocidas y dignificadas a partir de los ejercicios de reconstrucción de memoria y difusión de su relato en la bitácora viajera y los actos simbólicos que se constituyen como medida de satisfacción.
- Las y los participantes en la construcción de la medida de satisfacción manifiestan mitigación de su sufrimiento, dignificación y reconocimiento con la materialización de la medida y su participación en la construcción de ésta.

•

Objetivo Específico Componente de Educación Financiera

- Las personas participantes reflexionan sobre sus prácticas del manejo de sus recursos económicos, favoreciendo el empoderamiento y autonomía frente a su proyecto de vida y la inversión de sus recursos.

2. ALCANCE

El procedimiento inicia con la articulación entre el grupo psicosocial con el equipo de análisis y evaluación de la información, el Ministerio de salud y los diferentes canales de la Unidad que le permiten definir los municipios a focalizar para la implementación de la Estrategia. En el caso de los proyectos territoriales para la vida y la reconciliación el procedimiento inicia con

 <p>El futuro es de todos</p> <p>Unidad para la atención y reparación integral a las víctimas</p>	METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL Y ACOMPAÑAMIENTO PARA LA REPARACIÓN INTEGRAL	Código: 430,08,20-6
	REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 02
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 13/09/2019 Página: 6 de 90

la aprobación de los proyectos que incorporan en su formulación la EREARI y que contienen la focalización de los y las participantes. La Estrategia está compuesta por 9 encuentros; los cuales cuentan con una estructura definida: momento inicial, seguimiento de avance emocional, desarrollo del objetivo del encuentro, construcción de la medida de satisfacción y acto simbólico y termina con la actividad de cierre. A lo largo de estos encuentros se construye la medida de satisfacción, de forma que el octavo encuentro es la materialización de esta y termina con la realización dos encuentros de educación financiera.

3. DEFINICIONES

ACOMPAÑAMIENTO INTEGRAL: consiste en la generación de espacios, escenarios y realidades que permitan empoderar a las víctimas de su propio proceso de reparación integral y desarrollar en ellas habilidades y aptitudes que generen herramientas para enfrentar la transformación de su proyecto de vida desde la perspectiva emocional, económica, social e individual. **ACOMPAÑAMIENTO PSICOSOCIAL:** El acompañamiento psicosocial se entiende como el apoyo a las personas víctimas del conflicto sociopolítico colombiano brindando espacios tanto para la expresión y el reconocimiento del impacto emocional que los hechos violentos han tenido sobre ellas, como para favorecer el agenciamiento de sus recursos. Este acompañamiento implica una posición respetuosa de reconocimiento de la autonomía, considerando que todos y cada uno de los seres humanos –con el apoyo justo–, son capaces de asumir su propia vida con capacidad decisoria y responsabilidad, aún en las circunstancias más penosas.

CONVIVENCIA: De acuerdo con lo enunciado por el Ministerio de Justicia, la Convivencia “es la capacidad de vivir juntos respetándonos y consensuando las normas básicas. Es la cualidad que posee el conjunto de relaciones cotidianas entre los miembros de una sociedad cuando se han armonizado los intereses individuales con los colectivos, y, por tanto, cuando los conflictos se desenvuelven de manera constructiva³”

MEDIDA DE REPARACIÓN EN LAS ESTRATEGIAS: Específicamente el ARTÍCULO 25 de la ley 1448 de 2011, hace referencia a la noción de DERECHO A LA REPARACIÓN INTEGRAL. Las víctimas tienen derecho a ser reparadas de manera adecuada, diferenciada, transformadora y efectiva por el daño que han sufrido como consecuencia de las violaciones de que trata el artículo 3º de la presente Ley. La reparación comprende cinco medidas: restitución, indemnización, rehabilitación, satisfacción y garantías de no repetición.

MEDIDAS DE REHABILITACIÓN: La Rehabilitación como medida de reparación consiste en el conjunto de estrategias, planes, programas y acciones de carácter jurídico, médico, psicológico y social, dirigidos al restablecimiento de las condiciones físicas y psicosociales de las víctimas⁴ En el marco de los Decretos Ley 4633, 4634 y 4635 de 2011, se entiende que la rehabilitación busca restablecer la autonomía individual y colectiva de las víctimas pertenecientes a los grupos étnicos que fueron afectadas en su desempeño familiar, cultural, productivo, social y de ejercicio de sus derechos constitucionales, a través de mecanismos adecuados e interculturales de rehabilitación física, psicológica, social y cultural.

MEDIDAS DE SATISFACCIÓN: “Las Medidas de Satisfacción hacen parte de las dimensiones individual y colectiva de la Reparación, a través de ellas se busca resarcir el dolor por medio de la reconstrucción de la verdad, la difusión de la memoria histórica y la dignificación de las

³ Ministerio de Justicia. “¿Qué es la Convivencia? Mayo 17 de 2017 De: <http://www.minjusticia.gov.co/ServicioalCiudadano/PreguntasYRespuestasFrecuentes/tabid/359/Default.aspx?QuestionID=220&AFM ID=1980>

⁴ Unidad para la Atención y Reparación Integral a las Víctimas “Rehabilitación”. Mayo 17 de 2017. De: <http://www.unidadvictimas.gov.co/es/rehabilitaci%C3%B3n/8939>

 <p>El futuro es de todos</p> <p>Unidad para la atención y reparación integral a las víctimas</p>	METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL Y ACOMPAÑAMIENTO PARA LA REPARACIÓN INTEGRAL	Código: 430,08,20-6
	REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 02
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 13/09/2019 Página: 7 de 90

víctimas. En el marco de la ruta de reparación individual, las medidas de satisfacción que se implementan son principalmente, (i) el mensaje estatal de dignificación o carta de dignificación; (ii) la exención en la prestación del servicio militar y desincorporación; (iii) los procesos de reconocimiento de responsabilidades y solicitudes de perdón público y (iv) el acompañamiento a la entrega de cadáveres de las víctimas de desaparición forzada y homicidio, que adelante la Fiscalía General de la Nación”.⁵

Para las Estrategias de Reparación Integral la Medida de Satisfacción centra su alcance específicamente en los actos de homenaje, reconocimiento y dignificación. En el marco de los Decretos Ley 4633, 4634 y 4635 de 2011, se entiende que la medida de satisfacción busca proporcionar bienestar y mitigar el dolor individual y colectivo de las víctimas, restablecer la dignidad del sujeto colectivo víctima y sus miembros y difundir la verdad sobre lo sucedido en el modo, tiempo y lugar que los pueblos estimen adecuados para su sociedad y su cultura. Entre estas se encuentran los informes de Memoria Histórica, reconocimiento público de la responsabilidad, la exención del servicio militar obligatorio y el desacuartelamiento, la recuperación de prácticas tradicionales, entre otras.

MEDIDAS DE INDEMNIZACIÓN: Esta “es una medida de reparación integral que entrega el Estado colombiano a las víctimas como compensación económica por los hechos victimizantes sufridos que busca ayudar en el fortalecimiento o reconstrucción de sus proyectos de vida”⁶

4. DESARROLLO DE LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL Y ACOMPAÑAMIENTO A LA REPARACIÓN INTEGRAL

La Estrategia de Recuperación Emocional y Acompañamiento a la Reparación integral, se desarrolla en nueve Encuentros. Los ocho primeros encuentros tienen una duración de tres horas y una periodicidad semanal. El encuentro nueve tiene una duración de 4 horas.

Como ya se dijo en la presentación, los primeros 6 encuentros corresponden a la Estrategia de Recuperación Emocional, los encuentros 7 y 8, corresponden al componente de educación financiera y el encuentro 9, a la materialización de la medida de satisfacción, lo que hace que en realidad la duración y periodicidad de este encuentro esté sujeta a las necesidades del grupo. Cada grupo tendrá un promedio de 15 personas, siendo 20 personas el máximo aceptable para cuidar el tiempo del grupo, así como al profesional psicosocial que lo acompaña. Los grupos conformados en el primer encuentro son grupos cerrados, por lo que solo se admitirán nuevos miembros hasta el segundo encuentro.

Todos los encuentros serán apoyados por un profesional psicosocial quien acompañará el proceso del grupo a través de los tres componentes de la Estrategia.

El profesional psicosocial debe disponer de al menos una hora antes de cada encuentro para tener todo el material y el espacio preparado para recibir a las y los participantes y una hora luego de este para que pueda escuchar a las personas que suelen quedarse luego de cada encuentro por consultas individuales, así como para dejar el espacio y el material listo para el siguiente encuentro. Por tal motivo, no se recomienda hacer más de dos encuentros en un solo día. Es importante que el profesional psicosocial concerté con las víctimas el horario de los encuentros, comprendiendo sus necesidades de orden logístico, acceso geográfico y disponibilidad de tiempos, sin olvidar el cuidado de su propia persona.

⁵ Unidad para la Atención y Reparación Integral a las Víctimas “Satisfacción” Mayo 17 de 2017. De: <http://www.unidadvictimas.gov.co/es/medidas-de-satisfacci%C3%B3n/172>

⁶ Unidad para la Atención y Reparación Integral a las víctimas. “Indemnización” Mayo 17 de 2017. De: <http://www.unidadvictimas.gov.co/es/indemnizaci%C3%B3n/8920> Fecha de consulta

 <p>El futuro es de todos</p> <p>Unidad para la atención y reparación integral a las víctimas</p>	METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL Y ACOMPAÑAMIENTO PARA LA REPARACIÓN INTEGRAL	Código: 430,08,20-6
	REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 02
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 13/09/2019 Página: 8 de 90

Acciones en el Territorio.

Pasos previos a la conformación de los grupos.

- Es muy importante que el profesional psicosocial socialice primero la Estrategia de Acompañamiento Integral con la Dirección Territorial de la Unidad para las víctimas, a partir de aclarar sus objetivos, estructura e implementación. Allí es clave la participación de los profesionales psicosociales que están vinculados directamente con la Unidad para las víctimas.
- Luego, el profesional psicosocial debe socializar la Estrategia con las entidades del SNARIV y organizaciones no gubernamentales que realicen atención a víctimas en su territorio, asegurándose de aclarar muy bien, además de las generalidades, los alcances de esta nueva apuesta en términos de oferta integral. En lo posible el profesional psicosocial puede preparar un plegable con la información central de la estrategia para entregar a los asistentes a estas reuniones de socialización o enviar vía correo electrónico una presentación de apoyo.
- Finalmente, el profesional psicosocial debe socializar la Estrategia con las víctimas con el fin de conformar los grupos). Si la persona interesada manifiesta que se le dificulta asistir a los encuentros grupales debido a que el horario de los grupos se cruza con los horarios laborales, se le puede informar que desde la Estrategia se cuenta con un Certificado de Asistencia a los Encuentros Grupales que puede llevar voluntariamente a su empresa o lugar de trabajo. Este formato hace parte de que integran el paquete de documentos para implementar esta estrategia y está disponible también en la intranet de la Unidad para las víctimas
- En los Puntos de atención a víctimas – PAV y en los Centros Regionales de Atención a Víctimas – CRAV se podrá disponer de información relacionada a la Estrategia, podrán ser frases construidas con los y las sobrevivientes que hagan referencia a ¿Cómo invitar a otras personas a participar a la estrategia?

De todas las socializaciones es importante que se haga acta y lista de asistencia considerando la normatividad existente en términos de gestión documental en el marco del Sistema Integrado de Gestión - SIG.

Conformación de los Grupos

En la conformación de los grupos, es muy importante que el profesional psicosocial tenga en cuenta que la participación en la Estrategia es voluntaria y responde a la decisión de cada persona de hacer parte de la ruta de reparación integral que el Estado tiene la obligación de brindarle, en este sentido solo pueden asistir personas que estén incluidas en el Registro Único de Víctimas y manifiesten voluntariedad de participar.

El profesional psicosocial también debe tener en cuenta algunos criterios de no ingreso y remisión a especialista (psicología clínica o médico psiquiatra a través del Plan de Atención Psicosocial y Salud Integral a Víctimas-PAPSIVI

- Dificultades en la adaptación y respuesta a la vida familiar, laboral y/o social que requieren atención individual. - Poco reconocimiento de los recursos y pérdida del sentido de vida que pueden llevar a la ideación o intento suicida. - Situaciones coexistentes al alcoholismo u otras adicciones que puedan dificultar el funcionamiento global de los encuentros grupales, como la negación de su situación, respuestas de rechazo, discriminación y agresividad hacia ciertos grupos, presencia de síndrome de abstinencia (sudoración, temblores, ideas, sensaciones y comportamientos no acordes a la realidad) - Trastornos mentales en tratamiento o con activación de síntomas como: Esquizofrenia, Trastorno Afectivo Bipolar, Fobias, Estrés Postraumático, en los que se hace presente: ideas no acordes a la realidad, desorientación, comportamientos de agresión hacia sí mismo y hacia los demás, lenguaje

 <p>El futuro es de todos</p> <p>Unidad para la atención y reparación integral a las víctimas</p>	METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL Y ACOMPAÑAMIENTO PARA LA REPARACIÓN INTEGRAL	Código: 430,08,20-6
	REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 02
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 13/09/2019 Página: 9 de 90

incoherente, cambios emocionales drásticos, u otros pensamientos o comportamientos que reflejen respuestas inusuales frente a lo socialmente esperado.

Se conformarán los grupos con criterio de inclusión, el ciclo vital, la discapacidad y las orientaciones sexuales no hegemónicas, no pueden ser criterios de conformación de grupos, como no lo son la raza o la religión. Los grupos diferenciados por estas características no se constituyen en acciones afirmativas sino en acciones de exclusión y daño a la población víctima. Sin embargo, si es muy importante que el profesional psicosocial sí tenga en cuenta los hechos victimizantes que sufrieron los y las personas interesadas en participar, la "lucha" o causa que los(as) une como colectivo o su identidad étnica y cultural y las demandas que hagan frente a la conformación de los grupos teniendo en cuenta estas características.

Delitos como el despojo y el desplazamiento forzado, tienen características en los daños que producen muy diferentes a la tortura o los delitos contra la integridad sexual, por tanto, no se recomienda formar grupos mixtos que no tengan en cuenta el tipo de daño sufrido, no porque sea mayor o menor, más o menos importante, sino porque al ser la afectación distinta, la forma de llevar el Encuentro también será distinta al emerger el daño y el sufrimiento desde lugares muy diferentes. Igual para los casos de desaparición forzada y homicidio, frente a los cuales las personas víctimas de desplazamiento forzado suelen compararse constantemente, considerándose afortunadas y sin derecho a sufrir su pérdida. Sin embargo, la mejor guía para la conformación de los grupos siempre se la darán los y las participantes quienes le podrán decir si quieren o no estar, con hombres o con mujeres, o con personas que han sufrido otros hechos diferentes.

En resumen, para la conformación de los grupos, el profesional psicosocial debe tener en cuenta que las personas estén incluidas en el RUV, que estas personas deseen recibir esta atención, que los hechos victimizantes sean una guía para orientar la conformación de los grupos, especialmente en el caso de los delitos contra la integridad sexual y tortura, pero es el participante quien decide si desea estar solo con personas que comparten su mismo hecho victimizante o no.

La Progresividad de los Encuentros y sus Momentos

La Estrategia cuenta con un protocolo que debe ser entendido e implementado como un todo progresivo y continuo. Durante cada encuentro, si bien se abordan situaciones emocionales que se resuelven en el mismo Encuentro, este brinda herramientas para trabajar y reflexionar durante la semana y es un eslabón más para el siguiente Encuentro, donde se complejizan las metodologías, exigencias y retos que se les invita a asumir a los y las participantes, moviéndose todo el tiempo entre lo individual, lo grupal y lo comunitario.

Cada uno de los encuentros se estructura a partir de los siguientes momentos:

El primer momento es un espacio de *recibimiento y acogida*, donde el profesional debe empezar preparar al grupo para las actividades centrales de la jornada. Usualmente contemplan una actividad de apertura, un juego colaborativo y/o una actividad de inicio, que guardan una relación directa con el clima emocional que se quiere crear para la jornada con el grupo. Por tanto, no es un espacio menor, que se pueda obviar, reducir o tomar a la ligera, sino que constituye el "caldeamiento" o preparación para la acción que requieren las actividades que continúan.

El segundo momento de la jornada, lo constituye el *Seguimiento al proceso recuperación emocional* a través de la herramienta "cartilla: Mi camino a la reparación". En este espacio el/la profesional recogerá los significados particulares sobre la afectación emocional que generó el conflicto armado y las propias señales de su proceso de recuperación emocional o mitigación de los daños.

El tercer momento lo constituye el *Centro*, donde el/la profesional encontrará las actividades concatenadas entre sí y que desarrollan el objetivo principal del Encuentro, no son

 <p>El futuro es de todos</p> <p>Unidad para la atención y reparación integral a las víctimas</p>	METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL Y ACOMPAÑAMIENTO PARA LA REPARACIÓN INTEGRAL		Código: 430,08,20-6
	REPARACIÓN INTEGRAL		Versión: 02
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES		Fecha: 13/09/2019
			Página: 10 de 90

intercambiables o priorizables entre ellas, por tanto, es importante que el/la profesional tenga en cuenta los tiempos de desarrollo de cada una y se cuide de “abrir” o suscitar discusiones que no alimentan el objetivo del Encuentro. Igualmente, muchas actividades no requieren la socialización verbal de cada participante para tener el efecto deseado, atendiendo a los tiempos y técnicas utilizadas, muchas actividades “operan” en el acto y la reflexión particular, dado que lo que se busca es que las personas puedan tener un diálogo consigo mismas.

El cuarto momento, lo constituye el cierre de la jornada, a través de la herramienta bitácora viajera. Es un espacio para recoger los productos de toda la jornada y para que el grupo construya el acto simbólico y medida de satisfacción. Este momento se integra con el momento de cierre del encuentro anterior y el/la profesional debe llevar al grupo a este recorrido y no iniciar nuevamente en cada espacio de cierre la construcción.

El **hilo conductor** de los encuentros es el proceso reflexivo que ocurre entre las personas participantes y la calidad de las relaciones de colaboración que se construyen a partir de las actividades propuestas, se espera que en cada encuentro esa reflexión y colaboración aumente y favorezca la recuperación emocional frente a los daños que el conflicto armado generó en las personas.

Los 9 encuentros tienen las siguientes herramientas, que son transversales a todo el proceso:

- Cartilla “Mi camino a la Reparación”
- Bitácora viajera

Herramientas Transversales a la Estrategia

Durante los 9 Encuentros de la Estrategia se irán construyendo de manera progresiva la Bitácora Viajera, la Cartilla Mi camino a la reparación y la Medida de Satisfacción que se implementará en el noveno Encuentro.

Bitácora Viajera: Un lugar de dignidad y memoria.

“...Yo creo que fuimos nacidos hijos de los días, porque cada día tiene una historia y nosotros somos las historias que vivimos... (Eduardo Galeano. El Libro de los Abrazos. 1985)

Este recurso pedagógico se utilizará como un medio para la construcción de la memoria del grupo a partir del proceso vivido en la Estrategia de Acompañamiento Integral. Hace parte de la Medida de Satisfacción y se empieza a construir desde la Medida de Rehabilitación (Estrategia de Recuperación Emocional), durante los talleres de Educación Financiera y se recoge en el último encuentro, con la materialización de las otras medidas de satisfacción construidas. La bitácora viajera permite la historización de la vivencia grupal, familiar y/o comunitaria, esta es en sí misma una medida de satisfacción que aporta a la construcción de la memoria del grupo, el reconocimiento de las voces y la historia de las y los participantes y la divulgación de estas.

La construcción de una bitácora, le permitirá al grupo verse como un todo, reconocer su propia historia como grupo y reconocer la historia de sus miembros. De tal manera que llenar y leer la bitácora será, además, una herramienta que aportará a los miembros del grupo auto reconocimiento, sentido de pertenencia y herramientas de afrontamiento.

Objetivo

Permitir la expresión de las voces de los y las participantes a través de la construcción de una bitácora viajera como iniciativa de memoria y dignificación.

¿Qué es? Físicamente es un folder con hojas blancas que se irán llenado con las historias de vida que los y las participantes en la Estrategia quieran contar sobre sí mismos, su vida, su familia, sus vecinos y/o comunidad. Historias de todo tipo, pero con un punto en común, que sucedieron antes, durante o después de sufrir la vulneración de sus derechos humanos en el marco del conflicto armado. Historias relacionadas con el daño sufrido y/o con lo que hicieron para superarlo o mitigarlo. Estas historias se pueden contar a través de fotografías, recortes,

 <p>El futuro es de todos</p> <p>Unidad para la atención y reparación integral a las víctimas</p>	METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL Y ACOMPAÑAMIENTO PARA LA REPARACIÓN INTEGRAL		Código: 430,08,20-6
	REPARACIÓN INTEGRAL		Versión: 02
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES		Fecha: 13/09/2019
			Página: 11 de 90

dibujos, símbolos, cuentos, anécdotas puntuales o ser directamente narradas. Simbólicamente, es un espacio de memoria y dignificación, donde se contará una historia no oficial o hegemónica, la historia de los sobrevivientes al conflicto, en una región específica de nuestro país.

¿Cómo se construye? El primer encuentro tiene en su momento 4, un espacio para socializar y apropiarse de qué es una medida de satisfacción y un espacio para introducir la bitácora viajera (ver documento "Guía paso a paso para la construcción de la medida de satisfacción").

HERRAMIENTA

Para el grupo puede ser motivador que el/la profesional también participe en la construcción de la bitácora, así que podría llenar con su propia historia y motivaciones (las que quiera compartir con el grupo) la primera hoja con la que se irán las bitácoras a las casas. La creatividad en el uso de colores, materiales y recursos que utilice el/la profesional, serán una motivación para el trabajo en las casas. Se recomienda motivar el uso de los materiales y recursos que a nivel territorial están disponibles y son de fácil acceso para los participantes.

¿Cómo funciona? A excepción del primer encuentro, cada día, luego del seguimiento emocional, en el momento 2 de cada encuentro, se recibirá la bitácora viajera a quien la haya tenido entre semana. Luego, en el momento 4 de cada encuentro se consensuará con el grupo qué fue para ellos lo más significativo de la jornada y qué consideran que deba ser plasmado en la bitácora. El grupo decidirá la forma de plasmar la experiencia, con una copla, una rima, un texto, un símbolo.... Y si son una o varias cosas las que quieren decir. Además, en este espacio el profesional psicosocial incluirá las fotografías tomadas, si las hay, del encuentro anterior. Es importante mencionar al grupo que no hay límites de hojas o páginas a utilizar por parte de cada uno de los integrantes, algunas personas podrán requerir una mayor cantidad de material para registrar sus "historias" en esa medida es importante transmitir un mensaje de utilización tranquila del material.

Luego se le entregará a la persona que le corresponda para que la comparta en su casa, familia, amigos o barrio, la entregue en el transcurso de la semana a otro participante, quien hará también su aporte y finalmente regresará al grupo en el siguiente encuentro.

Siendo el grupo de 15 a 20 personas, el profesional debe organizar a lo(a) s participantes para que desde el primer encuentro alguien del grupo se lleve la bitácora (en el primer encuentro solo será un folder y unas hojas, pero luego se irá nutriendo) y esta rote durante la semana entre otros miembros, de tal manera que todos los participantes lleven la bitácora al menos una vez hasta el encuentro 8 y se entregue terminada en el 9 encuentro. Por ejemplo, si el grupo es de 16 personas, la bitácora solo deberá rotar durante la semana con una persona más, pero si el grupo llega a ser de 20 personas, en algunas semanas la bitácora tendrá que rotar al menos entre tres personas y otras entre dos. Para evitar confusiones es mejor hacer un calendario grande y visible con los nombres de las personas que se llevarán la bitácora cada día en los encuentros y quienes se comprometen a rotarla entre semana. Ya que los encuentros tienen siempre una hora y día fijo de realización, es muy fácil hacer el calendario de los 8 encuentros: Este podría ser un ejemplo de calendario:

Fecha	Nombre
20 de marzo -Encuentro 1	Ana
23 de marzo-	Pedro

 <p>El futuro es de todos</p> <p>Unidad para la atención y reparación integral a las víctimas</p>	METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL Y ACOMPAÑAMIENTO PARA LA REPARACIÓN INTEGRAL	Código: 430,08,20-6
	REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 02
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 13/09/2019 Página: 12 de 90

27 de marzo – Encuentro 2	María
30 de marzo	Tomasa
3 de abril- Encuentro 3	Andrea
6 de abril	Carlos
10 de abril- Encuentro 4	Rafael
13 de abril	Andrés
17 de abril- Encuentro 5	Pablo
20 de abril	María
24 de abril- Encuentro 6	Doris
27 de abril	Oswaldo
1 de mayo- Encuentro 7	Raquel
4 de mayo	Rufino
8 de mayo- Encuentro 8	Sofía y la entrega en el encuentro 9

También deben llegarse a acuerdos claros de entrega y reposición del turno si alguna persona no puede asistir al algún encuentro. Recuerde que el manejo de la bitácora es participativo y consensuado y es sobre todo una oportunidad y un pretexto para el encuentro entre los participantes durante la semana, por lo tanto, la rotación deberá ser voluntaria.

La indicación siempre será la misma: “El contenido de la bitácora puede ser socializado con familiares y o amigos y estos pueden contar en ella también su historia, enviar un mensaje al grupo y/o a los colombianos y colombianas que luego la leerán. Los aportes y construcciones pueden llevar los nombres, o no, de los protagonistas, pueden incluir fotografías, recortes, cuadros...lo que quieran que otros colombianas y colombianos conozcan de ustedes” Contar a los participantes el contexto general del proyecto en el que se encuentran participando en términos de regiones del país, departamentos y municipios puede motivar el uso de la bitácora, pues se constituye en una forma de comunicarse con otras víctimas y sobrevivientes del conflicto armado colombiano.

Materiales: El/la profesional psicosocial recibirá un folder con 100 hojas blancas y su respectivo gancho legajador. Pero la idea es que la bitácora se construya con elementos muy versátiles y cotidianos, puede integrar diferentes tipos de papel, semillas, algodón, hojas, foamy, recortes...cada elaboración debe ir cuidadosamente fechada, guardada y legajada en el orden que las personas le vayan dando.

Cartilla “Mi Camino la Reparación” proceso de seguimiento a la recuperación emocional

TENGA EN CUENTA

Es importante aclarar, que, si bien se desea que en la construcción de la bitácora se vincule a la familia, es elección de cada miembro hacerlo o no. El/la profesional debe ser muy cuidadoso/a con la información o historias que los miembros quieran compartir, para ellos debe estar claro que esta información será pública, pero, si lo desean anónima. El cuidado de lo que en la bitácora se va registrando debe ser compartido

Durante el proceso de los nueve Encuentros, los y las participantes llevarán un registro de su proceso a través de la cartilla. Esta se entrega en el primer encuentro y se sigue trabajando

 <p>El futuro es de todos</p> <p>Unidad para la atención y reparación integral a las víctimas</p>	METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL Y ACOMPAÑAMIENTO PARA LA REPARACIÓN INTEGRAL		Código: 430,08,20-6
	REPARACIÓN INTEGRAL		Versión: 02
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES		Fecha: 13/09/2019
			Página: 13 de 90

en este espacio durante los 9 encuentros siguientes, al final de cada encuentro las personas se podrán llevar la cartilla a su casa y dejarlo para sí, al final de la Estrategia.

A través de esta cartilla, las personas participantes tienen la posibilidad de llevar a cabo un proceso reflexivo a nivel individual en el que ellos mismos podrán identificar las señales que les muestran su nivel de afectación emocional por los hechos sufridos en el marco del conflicto armado, atendiendo a su propios referentes y significados de malestar y las señales que les ayudan a darse cuenta de cómo este malestar está siendo transformado o procesado a lo largo de los encuentros. Es un seguimiento personal que no busca ser lineal, sino que permite dar sentido y dimensión al dolor y a la recuperación. Además, en este espacio, las personas podrán escribir o dibujar lo que para ellos sea significativo de los Encuentros.

El paso a paso para el manejo de la cartilla en el primer encuentro es el siguiente: se entrega a cada persona una cartilla "Mi camino a la reparación", la cual contiene un primer momento que responde a la medida de rehabilitación y que permite hacer un seguimiento al proceso de recuperación emocional, en el que las personas podrán escribir las cosas que les hagan sentido y que para ellos sea importante registrar como parte de la memoria de su proceso de recuperación emocional en estos nueve encuentros. Un segundo momento para reflexionar sobre las herramientas que ofrece la Educación Financiera. Y un tercer momento que corresponde a la medida de satisfacción donde las personas podrán incluir lo que sea significativo del proceso de construcción de la medida y de la medida en sí misma.

El objetivo de la cartilla Mi camino a la reparación en este momento de recuperación emocional es servir como herramienta para que las personas puedan reconocer y señalar los cambios de los que se van dando cuenta del proceso, los aspectos que para ellos son importantes, aquellas palabras que para las personas fueron "significativas" palabras claves que tienen "poder" de sanar, de recuperar, de dar voz y que no quieran ser olvidadas. Es una herramienta para la memoria personal de cada participante, pero no la memoria de los hechos vividos, sino la memoria de cómo esos hechos no lograron acabar con mi vida, se reconoce que esos hechos hicieron mucho daño, pero cada persona tiene la capacidad de ir resignificando ese daño y encontrarse con su capacidad de resistencia y de afrontamiento que le ha permitido seguir adelante con su vida.

Luego de que el/la profesional ha entregado la cartilla y ha explicado su función y objetivo, invitará a los y las participantes a que en el momento que deseen a lo largo de los nueve encuentros, ellos y ellas puedan dotar de sentido este instrumento al nombrarlo, si el útil se pueden hacer las siguientes preguntas para facilitar que las personas le puedan dar un nombre a la cartilla: ¿qué significa para mí recoger mi experiencia en esta cartilla? Si decido compartir con alguien esta cartilla, ¿qué me gustaría que esa persona supiera sobre lo que esta cartilla significa para mí? Cuándo en unos años vuelva a ver esta cartilla, ¿cuál sería el título que me gustaría ver ahí escrito?

Cuando todas las personas hayan iniciado la personalización de la cartilla, el/la profesional los invitará a que escriban "su propósito en el grupo", puede facilitar esa reflexión a través de la siguiente pregunta ¿qué es lo mejor de mí, que puedo ofrecerle a este grupo, para que los demás lo puedan usar para reconfortarse? En este espacio de la cartilla se incluyen también los acuerdos grupales que se construyen en el encuentro 1, las expectativas de cada participante frente a su proceso en la Estrategia, que se pueden concretar a través de las siguientes preguntas: así como yo puedo aportar lo mejor de mí para favorecer la recuperación de los demás ¿qué espero yo recibir de este grupo? ¿Qué necesito yo lograr en este proceso, para que al final pueda salir sintiéndome empoderada y diferente de cómo inicié? ¿Si este proceso para usted fuera *muy, pero muy, pero muy bueno*, que sería lo que tendría que pasar? Luego, el/la profesional reconocerá cómo cada persona vive y nombra de manera distinta las emociones que acompañan su vida y que aun usando las mismas palabras cada sentimiento es único. Con esta introducción les preguntará a los y las participantes cómo nombran ellos

 <p>El futuro es de todos</p> <p>Unidad para la atención y reparación integral a las víctimas</p>	METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL Y ACOMPAÑAMIENTO PARA LA REPARACIÓN INTEGRAL	Código: 430,08,20-6
	REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 02
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 13/09/2019 Página: 14 de 90

esos sentimientos de malestar y les dará el siguiente ejemplo: *“algunas personas, por ejemplo, cuando se sienten mal dicen que se sienten acongojadas, ¿cómo nombran ustedes el sentirse mal?”* El/la profesional debe escuchar las respuestas y motivar a que todas las personas nombren el sentimiento de malestar con una o varias palabras que tengan sentido para ellas y ellos.

ACCIÓN SIN DAÑO:

Debe tenerse en cuenta que en los grupos suelen haber varias personas que no saben leer y escribir o tienen procesos lentos de lecto-escritura. El/la profesional debe hacer sentir a estas personas tranquilas y seguras. Ya que su proceso en la Estrategia no depende de tener o no estas habilidades. El profesional debe prestarse como escribiente e invitar a otras personas del grupo a que lo hagan. Incluso, si nota que algunas personas no están cómodas con la ayuda de un tercero que no sea el facilitador, debe escuchar lo que desearían escribir y plasmar al final del encuentro, estas palabras en la cartilla de la persona.

El objetivo de esta cartilla es favorecer que las personas puedan organizar en su subjetividad, el histórico de su proceso emocional, no necesariamente debe quedar todo escrito, pero sí narrado, dibujado, reflexionado y sobre todo escuchado.

Al haber escuchado todos los nombres, les pedirá que abran su Cartilla y se ubiquen nuevamente en el encuentro 1, para que escriban en la parte correspondiente el nombre del malestar. Posteriormente se les preguntará ¿esa es la misma palabra que usarían para describir lo que sintieron después de los hechos victimizantes o hay otra que sea más cercana? La palabra con que el sobreviviente refiere su malestar emocional frente al daño del conflicto armado será la palabra base que se tendrá en cuenta en cada uno de los encuentros y en donde el número que refiera será el avance tenido en el proceso.

Luego de asegurarse de que todo el grupo logró identificar y escribir esta palabra, preguntándole a cada uno de los participantes, el/la profesional deberá preguntar: *“De uno a Diez, ¿qué tan... (palabra referida para describir el malestar generado por el conflicto armado) se siente hoy?”*, invitando a que las personas logren darle una medida a este sentir y pueda marcar con un círculo o colorear el número que hace referencia a su malestar emocional.

La invitación de esta frase es que las personas participantes, como agentes activos de su proceso de recuperación, le den un nombre propio, con significado particular, a su sentir en relación con el hecho victimizante de manera directa y/o al sufrimiento que han tenido a raíz del hecho. Son ellos y ellas quienes definirán este malestar que traen a la Estrategia y al grupo.

 <p>El futuro es de todos</p> <p>Unidad para la atención y reparación integral a las víctimas</p>	<p>METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL Y ACOMPAÑAMIENTO PARA LA REPARACIÓN INTEGRAL</p>	Código: 430,08,20-6
	REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 02
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 13/09/2019 Página: 15 de 90

ACCIÓN SIN DAÑO:

Al trabajar con personas víctimas de violaciones a sus Derechos Humanos e infracciones al DIH, trabajamos con lo irreparable, al darle un número al sentir, al dolor, no se intenta minimizar el sufrimiento. Pero poder darle una proporción simbólica, nos muestra que ese sentimiento que a veces o siempre parece desbordante, tiene borde, es posible de acotar o darle un continente, representado en este caso, en el número. Por eso si se presenta el caso de alguien que diga que el 10 es un número muy pequeño para representar su malestar, el/la profesional lo puede invitar a que piense en un número mayor, el que sea y lo escriba para que pueda marcarlo igual y empezar, simbólicamente, a ponerle límite. Igualmente, nunca se debe hacer alusión a que el número 1 es no sentir malestar o haber superado completamente el dolor o haberlo olvidado.

De igual manera, el/la profesional psicosocial indagará sobre el referente de recuperación emocional, para ello dirá: "Para algunas personas víctimas del conflicto armado, recuperarse emocionalmente significa poder "lidiar con la vida" o "recuperarse emocionalmente es encontrar motivos para seguir hacia adelante con la vida". Para ustedes, ahora que iniciamos juntos este proceso de recuperación emocional, ¿qué significa recuperarse emocionalmente? ¿Qué cambios quieren lograr en la forma en cómo se sienten, en sus emociones y comportamientos? Luego de asegurarse que las personas identificaron esta "meta emocional" el profesional psicosocial les dirá que intenten ponerla en una frase.

A continuación, el profesional preguntará: En la vida todos hemos pasado por momentos significativos que nos han llenado de alegría y también por momentos muy difíciles, que han generado mucho dolor, teniendo en cuenta que, en este momento de nuestra vida, queremos darle un orden a eso, que a veces no entendemos cómo pasa. Pensamos que la manera de ordenarlo es poner un punto de llegada que muestre cómo me sentiría si el malestar del conflicto armado estuviera más lejos de mi presente y en ese camino identificamos 10 sentimientos diferentes, en donde 10 es sentirse muy cerca de... (Repetir la respuesta que las personas dieron acerca de la recuperación emocional), y 1 es sentirse muy muy cerca del malestar que generó el conflicto armado, ¿En este momento de su vida, en dónde se encuentra usted?

El profesional psicosocial deberá explicar que la meta de recuperación emocional hace referencia a sus retos, deseos e intereses emocionales, es decir cómo ¿quieren estar y sentirse? y que más adelante habrá oportunidad de reflexionar en torno a sus necesidades materiales y económicas, compartiendo con los participantes el sentido que tienen estos primeros encuentros de la Estrategia de la cual están haciendo parte y es la de su recuperación emocional. Ejemplo: si la persona dice que su meta es lograr una vivienda digna, el/la profesional puede preguntar ¿y que necesita sanar en usted para alcanzar esa vivienda digna? la persona puede decir por ejemplo... "Sanar la frustración y el dolor que me dejó perder mi casa"; el profesional puede decir algo como "entonces yo podría pensar que su meta de recuperación emocional ¿sería sanar la frustración y el dolor? o si lo vemos distinto, para nombrarlo con palabras que nos ayuden a ver más posibilidades, podría ser ¿recuperar la

 El futuro es de todos Unidad para la atención y reparación integral a las víctimas	METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL Y ACOMPAÑAMIENTO PARA LA REPARACIÓN INTEGRAL		Código: 430,08,20-6
	REPARACIÓN INTEGRAL		Versión: 02
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES		Fecha: 13/09/2019
			Página: 16 de 90

fortaleza para no dejarme vencer por la frustración y el dolor?” En definitiva, se trata de que el/la profesional les ayude a las personas a redefinir su meta de recuperación emocional, de tal modo que puedan nombrarla como algo que sí puede pasar en el marco de este proceso.

Igualmente, si las personas manifiestan que su deseo o meta es volver a ver a su hijo desaparecido, el profesional debe indicarle a la persona que mientras está en el proceso de búsqueda de su hijo hay cosas que puede ir haciendo, para estar mejor emocionalmente, e invitarlo a través de preguntas reflexivas a pensar en sí mismo en relación con otros miembros de su familia o comunidad que lo acompañan, o no, en la búsqueda. Por ejemplo ¿qué necesita fortalecer en usted, para ser capaz de seguir en este proceso de búsqueda de su hijo desaparecido? ¿Qué quisiera sanar en usted, de lo que le ha dejado la desaparición forzada de su hijo?

Teniendo en cuenta que en cada encuentro, las personas deben volver a escribir en la cartilla la frase o palabra referida al malestar/daño que generó el conflicto armado, y también la frase referida a su meta de recuperación, se puede sugerir, que quienes tengan dificultades con el proceso de escritura, dejen esas líneas en blanco, y lo importante es que recuerden sus frases (que si deben estar en la pág. 1) y marque solo el número de cómo se sienten en el encuentro actual con respecto al daño y a la recuperación .

La cartilla, en su momento de seguimiento al proceso emocional, invita a los participantes a reflexionar y evaluar su proceso en retrospectiva y a la luz de los hechos y eventos de cada semana, por tanto, no debe diligenciarse nunca al final de los encuentros.

5. MEDIDA DE REHABILITACIÓN: ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL

5.1. ENCUENTRO 1: CONFIANDO EN MI MISMO Y EN EL OTRO

Objetivos:

Encuadrar la estrategia y generalidades del desarrollo de la misma,

Construir un escenario de confianza y apoyo mutuo donde los y las participantes se sientan seguros.

Construir con el grupo estrategias de contención emocional que permitan el restablecimiento de las situaciones de mayor impacto emocional

Medida de satisfacción:

Apropiar la estrategia como una medida de satisfacción en si misma e iniciar la construcción del concepto de medidas de satisfacción.

AGENDA

ACTIVIDAD	DURACIÓN
MOMENTO 1: Encuadre Acuerdos y Objetivos del Encuentro	30 minutos
Dinámica de presentación la Telaraña	30 minutos
MOMENTO 2: Seguimiento emocional	30 minutos
MOMENTO 3: Respiración Consciente	25 minutos
Refrigerio	15 minutos
MOMENTO 4:	50 minutos
<ul style="list-style-type: none"> Herramientas de apropiación de las 	

 <p>El futuro es de todos</p> <p>Unidad para la atención y reparación integral a las víctimas</p>	METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL Y ACOMPAÑAMIENTO PARA LA REPARACIÓN INTEGRAL		Código: 430,08,20-6
	REPARACIÓN INTEGRAL		Versión: 02
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES		Fecha: 13/09/2019
			Página: 17 de 90

<ul style="list-style-type: none"> • Medidas de satisfacción. • Construcción de la Bitácora Viajera. 	
--	--

MATERIALES:

10 metros de lana, 1 pliego de Papel kraft o cartulina, Proyector y Reproductor de sonido

MOMENTO 1:

Momento inicial: Encuadre, Acuerdos y Objetivo del Encuentro:

Se inicia explicando a los participantes que los encuentros grupales son un espacio colaborativo que les pertenece a ellos/as y que está orientado a que entre todos podamos ver cómo va cambiando y transformándose la afectación o el daño emocional que dejaron los hechos que vivimos en el conflicto armado, ese proceso busca ayudar de manera individual a cada uno, al grupo y a las personas cercanas a ustedes.

Se reiterará a los participantes lo explicado en la sesión de socialización de la Estrategia, enfatizando en que se desarrollarán 9 encuentros, 1 vez cada 8 días, con una duración de 3 horas. Es importante respetar la periodicidad de los encuentros, este es un proceso de cuidado personal, de recuperación emocional, de manera que si usted pensará en un tratamiento odontológico de conducto de una muela no pretendería seguramente que éste fuera desarrollado con una intensidad menor a la que su cavidad bucal puede soportar. La mente y la emoción requieren cuidado, el proceso entonces no puede ni debe atropellarse en los tiempos y en el proceso que cada persona adelanta.

Se explicará que el proceso de desarrolla en el marco de un grupo cerrado, lo cual consiste en que se trabajará con los participantes que iniciaron el primer encuentro hasta el último, y no se incluirán nuevas personas para que todas puedan tener la oportunidad de vivenciar todo el proceso desde el inicio.

Es importante explicar que podrá ocurrir que algún encuentro sea acompañado por otros profesionales (por ejemplo, profesionales del nivel nacional) con el fin de apoyar el proceso de recuperación emocional del grupo (esta orientación debe hacer parte del encuadre, toda vez que va a facilitar la aceptación del grupo de la observación de terceros, entre ellos los profesionales que hacen seguimiento y apoyo al desarrollo de habilidades durante los encuentros).

Se darán a conocer que la asistencia a estos los encuentros grupales es un proceso libre, voluntario, que da respuesta a la autonomía y a la necesidad de contar con espacio integral, digno y humano para su recuperación, se hará énfasis en que esto es un derecho que ellos tienen por haber sido víctimas del conflicto armado y que es un deber del estado brindarles la medida de Rehabilitación, que se realiza a través de esta estrategia.

Se deberá socializar que los encuentros grupales son un "espacio de colaboración", en el cual se construye un espacio de privacidad y confidencialidad que permite hablar tranquilamente de lo que se siente y piensa sin que esta información sea llevada a otros lugares, así como se hace énfasis en el respeto por las posiciones y experiencias de vida, y la necesidad de contar con el respeto para escuchar todas las voces de los y las participantes.

Para los grupos conformados por víctimas de violencia sexual es importante señalar que seguramente este hecho ha sido mantenido en silencio por mucho tiempo, por lo cual es importante asegurarles que este espacio será de confidencialidad y reserva, para que las personas se sienten seguras y tranquilas al momento de narrar sus hechos y también de expresar lo que está sintiendo. De igual manera, el/la profesional puede decir que en este espacio seguro cada uno tendrá ciertos aprendizajes que, si ellos quieren, pueden ser usados en otros escenarios que consideren sean significativos para ellos mismos, por ejemplo, su familia/ amigos/ vecinos, etc.

 <p>El futuro es de todos</p> <p>Unidad para la atención y reparación integral a las víctimas</p>	METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL Y ACOMPAÑAMIENTO PARA LA REPARACIÓN INTEGRAL	Código: 430,08,20-6
	REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 02
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 13/09/2019 Página: 18 de 90

TENGA EN CUENTA:

1. En los encuentros grupales se debe facilitar la construcción de espacios reflexivos donde las personas de manera autónoma sean quienes propongan y decidan cuales van a hacer sus recursos de afrontamiento, NO se debe sugerir formas de afrontamiento, ni compararlas ni juzgarlas.
2. Los encuentros deberán tener un sentido simbólico y ritualístico para el grupo, debe propenderse por que en cada encuentro se promueva el trabajo emocional, corporal y de vinculo propio y grupal, si surgen temas relacionados con la espiritualidad o de carácter religioso debe dárseles tramite de manera colectiva, sin prejuicios, ni prenociones que impongan un dogma o una forma de pensar.
3. Cada encuentro grupal es un espacio de **confidencialidad y seguridad** para los y las sobrevivientes que permite la representación del sufrimiento y la expresión de relatos que hacen parte de la historia de vida de la persona, por ello, los encuentros grupales NO deben ser realizados públicamente.

Se hablará de la Participación Activa que puede asumir cada sobreviviente en el desarrollo de los encuentros, dándoles a conocer que los encuentros grupales son un espacio construido desde y para todos, de forma, que se hace deseable que todos se involucren en la realización de actividades y expresiones de sus opiniones y emociones.

Después de compartir de qué se trata la estrategia y lo que se espera que suceda en ella, se le pide a los y las participantes si pudieran compartir: ¿qué de lo que acabo de escuchar me parece importante? y ¿qué hizo que dejara todas las múltiples cosas que tengo que hacer y decidiera venir a este primer encuentro? en este punto él/la profesional psicosocial escucha y valida todas las respuestas, desde curiosidad, o porque me llamaron, o porque quiero ver que van a dar, etc., y al final del encuentro, para recoger la valía del encuentro del día retomará esta pregunta.

Se creará un espacio en el que se realizarán acuerdos sobre la manera en que funcionarán los encuentros grupales, los cuales quedarán escritos en la Bitácora Viajera y la cartilla personal Mi camino a la reparación de seguimiento emocional (Acuerdos de grupo, propósitos personales).

Para favorecer el diálogo y la construcción de los acuerdos del grupo se invita a compartir ¿Qué les pediría a los demás participantes que hicieran para que nos podamos sentir cómodos y en confianza? ¿Qué le pediría al profesional psicosocial para cuidar mi propio proceso de recuperación? ¿Qué estoy dispuesto a aportar para mantener un espacio de colaboración y confidencialidad entre todos? y ¿Qué otros acuerdos creen son necesarios para el desarrollo de cada encuentro?

Como en este espacio se ha ratificado por parte de las personas su deseo de participación en la estrategia, el profesional entregará el "Consentimiento Informado" el cual debe ser leído y explicado por el profesional al grupo. Este formato hace parte de los documentos que deben ser diligenciados de manera conjunta por parte del profesional psicosocial y las víctimas, y debe ser registrado en el sistema de monitoreo y seguimiento MAARIV que ha dispuesto la

 <p>El futuro es de todos</p> <p>Unidad para la atención y reparación integral a las víctimas</p>	METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL Y ACOMPAÑAMIENTO PARA LA REPARACIÓN INTEGRAL	Código: 430,08,20-6
	REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 02
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 13/09/2019 Página: 19 de 90

Unidad para las víctimas para tal fin. Lo anterior también en coherencia con lo establecido en el Sistema Integrado de Gestión – SIG

Dinámica de Presentación: “la telaraña,”. Para esta actividad se utiliza un ovillo de lana (mínimamente del tamaño de una naranja). Se organiza a los participantes en un círculo. Para comenzar con el desarrollo de la técnica, uno de los participantes agarra la punta del ovillo y lo arroja a otra persona, pero mientras lo hace debe mencionar en voz alta su nombre, cómo le gustaría que le llamáramos en este espacio y ¿qué sería lo mejor que podría ocurrir entre nosotros en este encuentro?

La persona que recibe el ovillo de lana debe lanzarla a otra persona respondiendo a las mismas preguntas, hasta que todos los participantes concluyan su presentación. A medida que se va arrojando el ovillo, se forma una especie de telaraña por los cruces que se forman con la lana. Una vez, se han presentado todas las personas, el profesional psicosocial invitará a los participantes a reflexionar sobre lo siguiente ¿qué les dice esta imagen que construimos con la lana, sobre el proceso de recuperación emocional, que vamos a vivir juntos? Después de escuchar a todas las personas que quieran compartir su reflexión, se debe recoger la telaraña. Para recogerla se sugiere continuar con el mismo procedimiento y orden que al inicio del tejido, con la diferencia de que en esta oportunidad la persona que empieza el tejido, es la última persona que agarró el ovillo de lana, la cual debe arrojar el ovillo a la persona que anteriormente le lanzó y mientras lo hace compartirá con el grupo ¿Qué es lo que ha permanecido en mí, que la guerra no logró afectar? Y así sucesivamente irán respondiendo a esta pregunta mientras se recoge completamente la lana. Al final el profesional podría cerrar este momento utilizando la metáfora de lo que se tejió entre ellos utilizando la lana como pretexto, puede preguntar por ejemplo ¿Qué es lo que acabamos de tejer juntos? Y ¿para qué nos va a servir este tejido?

Terminada la presentación, se dispone al grupo para el siguiente momento y se pregunta:

- ¿Qué espacios de apoyo emocional han vivido antes de llegar aquí?

--¿Qué de eso que viví en esos espacios de apoyo emocional y me gustaría compartirlo con este grupo?

- ¿Qué quisiera que fuera diferente a esos otros procesos de apoyo emocional que han vivido?

- Para la Unidad este proceso responde a la medida de rehabilitación en el marco de la ley de víctimas y restitución de tierras (1448/11) ¿para ustedes qué es eso de la rehabilitación? él/la profesional psicosocial escucha las respuestas de las personas y las encuadra en lo que plantea la ley de víctimas y los decretos ley – reglamentarios para comunidades étnicas. (Recuerde que este encuadre debe hacerse en términos claros y sencillos)

- Después de escucharnos, él/la profesional psicosocial pregunta: ¿qué tendríamos que hacer juntos durante estos encuentros para sentir que estamos recibiendo una de las medidas de reparación integral que corresponde a la medida de rehabilitación?

- ¿qué tendría que pasar entre nosotros, para que este proceso de reparación y de la medida de rehabilitación sea diferente a lo que han vivido en otros procesos?

MOMENTO 2: Bitácora viajera y Seguimiento emocional

Se realiza la presentación de la bitácora viajera y se consignan los acuerdos del grupo. Luego se hace la presentación de la cartilla de la Estrategia y se invita a los participantes a registrar en ella: “Mi voluntad ante el grupo es...” retomando la conversación inicial acerca de ¿Qué es lo que estoy dispuesto a aportar a este grupo?, y estableciéndolo como un compromiso por parte de cada uno de los participantes, con el grupo y consigo mismos.

MOMENTO 3:

 <p>El futuro es de todos</p> <p>Unidad para la atención y reparación integral a las víctimas</p>	METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL Y ACOMPAÑAMIENTO PARA LA REPARACIÓN INTEGRAL		Código: 430,08,20-6
	REPARACIÓN INTEGRAL		Versión: 02
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES		Fecha: 13/09/2019
			Página: 20 de 90

El/la profesional inicia planteando que en los procesos de rehabilitación y recuperación emocional como este, se pasa muchas veces por volver a traer al presente el dolor o las heridas que a veces quisiéramos dejar enterradas y a pesar que no se olvidan, no volver a mirarlas, y entonces el profesional pregunta ¿qué han visto ustedes que le pasa a las personas que tienen una herida en alguna parte del cuerpo y no la cuidan, ni la curan sino que la dejan ahí? desde las experiencias, las respuestas de las personas van desde: “que se infecta y se agrava o que el tiempo la cierra sola, etc....” él/la profesional recoge las respuestas de las personas para encuadrar que con lo emocional uno puede dejar la herida sin hacerle nada por mucho tiempo, pero que ayuda cuando la volteamos a mirar para ayudarla a sanar, y aunque ese proceso puede hacer que la herida que parecía estar cerrada o tranquila vuelva a doler de manera intensa, este dolor será diferente y es parte del cuidado y de la recuperación de esas heridas.

Antes de acercarnos a la herida y hablar de ella, quisiéramos buscar juntos cuáles son esas estrategias o acciones que podemos hacer cuando el dolor aparece. Yo como profesional psicosocial les voy a enseñar una manera de hacer esto, hemos aprendido qué sirve mucho para cuidarnos y contenernos cuando el dolor aparece y después de hacer lo que les voy a proponer, las personas que quieran van a compartir con nosotros alguna otra estrategia que ustedes usen para no dejar que el dolor del pasado y/o del presente, vuelva a dominar nuestra vida.

Ejercicio 1: Respiración consciente:

Se encuadra que este es un ejercicio que podemos hacer en el grupo, en nuestra casa o donde queramos cada vez que sintamos que el dolor o el sufrimiento vuelve a coger fuerza e intenta apoderarse nuevamente de nosotros/as. Para enseñarlo y aprenderlo el día de hoy vamos primero a pensar Sí durante nuestros encuentros consiguiera sanar algo en usted mismo, ¿qué es lo que su familia más se alegraría de que sanara?, una vez que cada persona lo haya identificado lo van a compartir por parejas, con la persona que tenga al lado. Después de haberlo identificado y compartido van a pensar en eso mientras realizan el ejercicio de respiración.

Recomendaciones para los profesionales sobre el Manejo de la respiración⁷

El manejo de la respiración, aun cuando es la práctica más sencilla para la autorregulación es difícil de habitar, porque requiere gran toma de conciencia del estado corporal y de las consecuencias que las respuestas emocionales generan a nivel fisiológico.

Nota para los y las profesionales psicosociales: Pueden ver el siguiente video de respiración como ejercicio de contención emocional

<https://www.youtube.com/watch?v=PUeoOGeClmc&t=11s>

Algunas claves para orientar el manejo de la respiración:

- Pedir los participantes que se pongan de pie.
- Vamos a enseñar a hacer una respiración que es distinta a la manera en la que tradicionalmente respiramos. Aprendimos a respirar llenando los pulmones de aire y contrayendo el estómago. Esta respiración se llama “abdominal” porque consiste en llenar de aire el estómago al inspirar y exhalar contrayendo el estómago. El profesional psicosocial les pide a los participantes que lleven su mano al estómago ubicándola debajo del ombligo y les dice que vamos a hacer un ensayo para aprenderla. Inhalen por la nariz llevando el aire al

⁷ Procedimiento Estándar para la entrega real o simbólica de cadáveres a familiares de víctimas de Desaparición Forzada (2010) PNUD

 <p>El futuro es de todos</p> <p>Unidad para la atención y reparación integral a las víctimas</p>	METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL Y ACOMPAÑAMIENTO PARA LA REPARACIÓN INTEGRAL		Código: 430,08,20-6
	REPARACIÓN INTEGRAL		Versión: 02
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES		Fecha: 13/09/2019
			Página: 21 de 90

estómago, dejando que se infle como un globo y sintiendo como su mano se levanta con el movimiento del aire en el estómago. Allí, sostenga la respiración un segundo y sienta su ombligo lejos de la columna vertebral. Ahora, van a exhalar por la nariz o por la boca, como les sea más cómodo, llevando el ombligo hacia dentro, como si quisieran pegarlo contra la columna, dejando salir el aire suavemente.

Ejemplo: "...Entonces a realizar esta respiración primero tres veces para sentirnos cómodos con esta forma de respirar, hasta que sintamos que el aire entra y sale por las fosas nasales armónicamente guiado por el movimiento del estómago. Inspiramos hasta el abdomen, sostenemos, soltamos suave y lentamente, sostenemos, el facilitador va haciendo el ejercicio de respiración de manera audible para que los participantes lo puedan seguir y después de tres veces, les va a pedir que sigan respirando así y ahora van a pensar en lo que su familia se alegraría que ellos sanarán de su heridas en este proceso, y realizan el ejercicio, de nuevo durante otras tres veces o hasta que el profesional psicosocial reconozca que el ritmo de la respiración en cada uno de los participantes es ahora más pausado y profundo.

- Usar las ideas del video sugerido para compartir con las personas los beneficios que trae al cuerpo emocional la realización de este ejercicio; usar un lenguaje simple y mostrar con el propio cuerpo el movimiento de este tipo de respiración.
- Hacer referencia a cada parte del cuerpo, involucrada en el proceso de respiración y ayudarles a las personas a identificar cómo pasa el aire, por cada lugar. Sienta como entra el aire por su nariz, como pasa por las fosas nasales, baja por la garganta, llega al abdomen y se regresa llevando la conciencia de nuevo por cada una de las partes.
- La respiración es como un ancla, que nos permite centrarnos en el aquí y en el ahora, en nosotros.
- Lo primero que se afecta con estas es la respiración, es lo primero que desconectamos. (Ejemplo, cuando nos da un picotón en el estómago, afectamos la respiración o cuando nos van a aplicar una inyección, contenemos la respiración). El utilizar la respiración como un mecanismo de defensa es bastante perjudicial, pues esto hace que el cuerpo se contraiga y su nivel de oxígeno sea mínimo, por lo tanto, la tensión es cada vez más alta y el dolor y como consecuencia muchas enfermedades aún crónicas se nutren básicamente de esa tensión y de la represión del dolor, ya sea físico o emocional.

Otra forma de explicar la respiración abdominal puede ser:

Se construyen dos triángulos en cartulina para que una persona se los pueda colgar o pegar con cinta de enmascarar al cuerpo. Uno de ellos tiene escrito 75% en la punta y en la base 25%. En el otro los porcentajes están a la inversa. Se llama a un voluntario, y se pide que respire simulando alguna emoción que altera su respiración. En ese momento se invita a los participantes a ver qué músculos se mueven más y se ubica el triángulo que tiene el 75% sobre el pecho del voluntario. Se realiza la explicación respecto a nuestro hábito de centrar el 75% de la irrigación de oxígeno a músculos que no están diseñados para poder enviar la cantidad de oxígeno que nuestro cuerpo requiere. Por lo tanto, la tensión es mayor y con ello la inhibición y el dolor se disparan. El bloqueo es mayor. ¿Qué pasa si a diario respiramos de esta forma? ¿Cuándo estamos asustados, con estrés, preocupación, le damos la responsabilidad de oxigenar al cuerpo a una parte que se diseñó para una cantidad del 25%? Nos enfermamos. Posteriormente se ubica el triángulo que en su base tiene el 75% y se explica sobre la respiración completa que parte del movimiento de los músculos primarios (intercostales - abdominales). Los músculos secundarios son pectorales, trapecio, la parte frontal.

 <p>El futuro es de todos</p> <p>Unidad para la atención y reparación integral a las víctimas</p>	METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL Y ACOMPAÑAMIENTO PARA LA REPARACIÓN INTEGRAL		Código: 430,08,20-6
	REPARACIÓN INTEGRAL		Versión: 02
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES		Fecha: 13/09/2019
			Página: 22 de 90

Las personas que usan el 75% de su respiración en los músculos primarios tienen mayor manejo de sus emociones.

Se explica que la respiración como la aprendimos es una forma de manejar mejor las emociones y de autorregularnos. Estos ejercicios de respiración podemos hacerlos cada vez que sintamos la necesidad de tranquilizarnos, relajarnos, calmarnos y estar presentes en nuestro cuerpo.

Luego se les pedirá que compartan, ellos y ellas qué otras estrategias conocen y les han servido para volver a tener el control cuando están desbordados por alguna emoción, sea tristeza, rabia u otra. Se da el espacio para que las personas del grupo puedan contar experiencias en las que han logrado retomar el control emocional y contenerse en una situación de desborde. Se le puede sugerir al grupo si hay alguna de esas estrategias que quisieran aprender o son ya conocidas por todos, si hay alguna que se pueda poner en práctica en ese momento y que el grupo así lo decida, se realiza siendo facilitada por la persona que la propuso porque le ha funcionado.

Se afirmará que todas estas son herramientas que iremos usando a medida que vamos avanzando en este proceso y que son nuestra "caja de herramientas" que a veces no sabemos ni nos damos cuenta cómo es que las usamos, pero siempre están ahí a nuestra disposición.

Finalmente, se le pide al grupo que en círculo compartamos:

- ¿Cómo se sienten luego de estos ejercicios?
- ¿qué les llamó la atención? ¿Para qué otras cosas creen que pueden servirles?
- ¿Qué les hace pensar este ejercicio?

MOMENTO 4: Documento

"Paso a paso para la construcción de la medida de satisfacción"

- Construcción y apropiación del concepto de Medida de Satisfacción: (35 minutos)

El profesional les recordará a los participantes que, con la jornada de hoy, han iniciado un proceso de recuperación emocional y que tener este acompañamiento es su derecho, hacer parte de la Estrategia de Recuperación Emocional es ejercer su derecho a la **Rehabilitación** en su dimensión psicosocial, no a nivel físico, ni médico, ni jurídico, pero sí les ayudará a restablecerse emocionalmente. El profesional psicosocial continuará señalando, que otro derecho de las víctimas del conflicto que trata de mitigar los daños sufridos a nivel emocional son la **Medidas de Satisfacción** y que al contrario de la Estrategia que ya está diseñada por el Estado, lo que suceda en la medida de satisfacción es construido por los y las participantes. El profesional psicosocial indagará sobre qué creen que significa la palabra "satisfacción" como un derecho de las víctimas. El profesional irá anotando en cartulinas las asociaciones que surjan a esta palabra e ira pegándolas en un lugar visible:

Luego de validar las opiniones explicará que, si bien la satisfacción es todo eso, en el marco del derecho internacional humanitario y la ley de víctimas se tomó este nombre para referirse a las acciones que buscan que las personas víctimas del conflicto armado en Colombia, puedan mitigar el sufrimiento que les causó el hecho victimizante. **Vamos a entender mejor cómo es esto posible:**

Luego, pegará junto a los conceptos de satisfacción cuatro pliegos de cartulina con los títulos: "mis derechos económicos y sociales"⁸, la segunda con el título de "satisfacción personal", la

⁸ En los siguientes enlaces puede encontrar dos documentos que le ayudarán a aclarar este concepto:
http://www.ohchr.org/Documents/Publications/FS33_sp.pdf <https://www.es-cr-net.org/es/derechos>

 El futuro es de todos Unidad para la atención y reparación integral a las víctimas	METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL Y ACOMPAÑAMIENTO PARA LA REPARACIÓN INTEGRAL	Código: 430,08,20-6
	REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 02
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 13/09/2019 Página: 23 de 90

tercera con el título "los daños del conflicto" y la cuarta con el título "medidas de satisfacción". Estas cartulinas pueden ir idealmente recortadas en forma de rompecabezas, así:



Se necesitan post-tips o en su defecto recortes pequeños de papel con cinta para que se puedan pegar y despegar de las carteleras.

Luego se les pedirá a las personas asistentes conformar cuatro equipos, por la técnica de numeración (1, 2, 3, 4) u otra que se considere apropiada.

A cada grupo se le entregará una de las carteleras-rompecabezas y un paquete de post-tips, se les pedirá que lean el título y analicen qué creen significa el concepto de la cartelera que les correspondió y que conversen sobre cuáles deben ser las palabras que deben ir en ella. La misión es llenar las cartulinas, con la mayor cantidad de palabras o conceptos posibles. Ejemplo: el equipo encargado de la cartulina "Satisfacción personal" deberá escribir o dibujar qué considera que genera satisfacción personal a cada uno de los participantes del equipo. Durante el ejercicio es importante que el profesional rote entre los cuatro equipos y escuche los diálogos que tienen los integrantes respecto a su cartulina. Si lo considera necesario intervenga, haciendo preguntas o compartiendo reflexiones que les ayuden a comprender el caso, pero no ofrezca la solución, solo dé pistas.

Cuando las cartulinas estén llenas, pida a los grupos que expliquen las palabras o conceptos que escogieron para definir el concepto que les tocó, en el siguiente orden: 1. El grupo de "mis derechos económicos y sociales", 2. El grupo de "satisfacción personal", 3. El grupo de los "daños del conflicto" y por último el equipo de "medidas de satisfacción".

A medida que expone el grupo de los "derechos económicos y sociales" el profesional debe avalar los que efectivamente corresponden a estos derechos y preguntar a los otros grupos si quizás se dan cuenta que han puesto algún derecho económico y social en su cartelera motivando a que lo coloquen en la cartelera correspondiente, repasando de manera sencilla y clara qué son los derechos económicos y sociales. Luego realizará el mismo ejercicio con el grupo que construyó la "satisfacción personal", pasando post-tips entre carteleras y resaltando que la satisfacción de derechos económicos y sociales normalmente trae satisfacción personal, pero que no necesariamente la satisfacción personal es la satisfacción de un derecho y para aclarar esto puede usar como ejemplos los conceptos de cada cartelera. También debe preguntar al grupo, a qué cartelera irían los conceptos de "satisfacción" que señalaron

 <p>El futuro es de todos</p> <p>Unidad para la atención y reparación integral a las víctimas</p>	METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL Y ACOMPAÑAMIENTO PARA LA REPARACIÓN INTEGRAL		Código: 430,08,20-6
	REPARACIÓN INTEGRAL		Versión: 02
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES		Fecha: 13/09/2019
			Página: 24 de 90

inicialmente, de tal forma que al final todos queden integrados en la cartelera que les corresponde.

En la exposición del grupo “daños del conflicto” seguramente aparecerán las pérdidas materiales y el profesional indagará sobre cómo creen que se restituyen estas pérdidas materiales en términos de derechos, llevando a que el grupo ubique la reparación de estos daños en las medidas de indemnización, garantías de no repetición y restitución asociadas al restablecimiento de los derechos sociales y económicos. Luego indagará por los otros daños, los inmateriales y resaltando la dimensión irreparable del daño, podrá asociar la Estrategia como parte de las acciones que pueden contribuir a sanar y mitigar el dolor de lo irreparable. En esta cartelera es importante que identifique los diferentes tipos de daño inmaterial como son:

Daños emocionales⁹.

El miedo, la culpa, la vergüenza, tristeza, depresión, los sentimientos de desolación, como emociones recurrentes que traen consigo la interiorización del daño. En algunos casos, el vacío de la pérdida es tan grande y no ha podido ser elaborado, así que solo puede ser expresado con la palabra dolor, lágrimas o incluso la disociación. Si en su grupo hay personas víctimas de la muerte o desaparición de un ser querido, no olvide incluir el dolor “puro” innombrable.

Daños Morales:

Afectan el honor y la reputación de las víctimas mediante el menoscabo de valores significativos para la comunidad y el señalamiento, persecución y estigmatización.

Daños socioculturales:

Son definidos como las alteraciones, lesiones producidas en los vínculos y relaciones sociales, estos deterioran valores sociales fundamentales como la confianza, la reciprocidad y la solidaridad, desarticulando los tejidos sociales y alterando la transmisión de saberes y prácticas.

Daño Político:

Se refiere al impacto del conflicto armado sobre las dinámicas de participación, oposición, liderazgo y movilización política de las comunidades. Las medidas de satisfacción contribuyen sobre todo a la dignificación de las víctimas, el fortalecimiento organizacional y la reconstrucción del tejido social.

En la cartelera “Medidas de Satisfacción” seguramente en este punto no quedarán muchos post-tips ya que se habrán reorganizado los temas relacionados con la satisfacción personal y con los derechos sociales y económicos. Si queda algún papel en esta, seguramente corresponden efectivamente a una medida de satisfacción, sin embargo, el profesional explicará que las medidas de satisfacción tienen una relación directa con los daños morales e inmateriales¹⁰ que causó el conflicto armado, haciendo referencia a la cartelera sobre “daños

⁹ En el video que se encuentra en el siguiente link <https://www.youtube.com/watch?v=l09QfzrCfE4> encontrará la explicación de algunos tipos de daño.

¹⁰Se puede entender el daño inmaterial, como aquel perteneciente a la personalidad de la Víctima y carentes, en principio, de valor económico dado que no están en el comercio; los daños inmateriales “son aquellos que, existiendo afectación de la persona humana, producen un impacto adverso en la esfera emocional, afectiva, sensorial, o espiritual de la misma”. Este concepto se encuentra en el documento Daño y

 <p>El futuro es de todos</p> <p>Unidad para la atención y reparación integral a las víctimas</p>	METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL Y ACOMPAÑAMIENTO PARA LA REPARACIÓN INTEGRAL		Código: 430,08,20-6
	REPARACIÓN INTEGRAL		Versión: 02
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES		Fecha: 13/09/2019
			Página: 25 de 90

del conflicto” y la lista de daños inmateriales que aparece en ella¹¹, luego compartirá el concepto de medida de satisfacción en el marco de la ley 1448:

Medidas de Satisfacción: Buscan mitigar el dolor de las víctimas, reconstruir la verdad sobre los hechos ocurridos y divulgar la memoria histórica del conflicto, así como dignificar a todas las víctimas. Es muy importante que se construyan participativamente entre las víctimas, la comunidad y el Estado.

También puede compartir el concepto de medida de Satisfacción que se encuentra en la Ley de Víctimas y de Restitución de Tierras u otro que considere pertinente. Ejemplo:

“Las medidas de satisfacción serán aquellas acciones que proporcionan bienestar y contribuyen a mitigar el dolor de la víctima”

Luego, el profesional psicosocial, le pedirá a un voluntario de cada grupo que armen el rompecabezas, explicando que la Reparación Integral, trata de reparar los daños, materiales e inmateriales que sufrieron las víctimas del conflicto armado y que si bien los siguientes 6 encuentros están dirigidos a la reparación emocional de una manera dirigida por el profesional psicosocial, en estos también se tendrá un espacio para construir entre todos y todas una acción o acciones que mitiguen algún o algunos de los daños morales y emocionales que sufrieron.

Es muy importante que el profesional psicosocial introduzca en este punto el concepto de reparación simbólica¹². El siguiente señalamiento puede ser una guía: “todos sabemos que hay vivencias, situaciones irreparables, con estos dos procesos a los que las y los estamos invitando hoy, no pretendemos decir que se puede reparar lo irreparable, pero sí podemos tomar todos juntos y juntas la decisión de hacer algo frente al sufrimiento que vivimos, frente al daño que nos fue causado, estas acciones son siempre una reparación simbólica, es decir, también son inmateriales, como el dolor, como el sufrimiento, importan, porque nos ayudan a sufrir menos y a vivir mejor emocionalmente. Ustedes han hecho todo el tiempo desde los hechos victimizantes muchas acciones que les han permitido sanar y seguir adelante, así mismo asistir a la Estrategia y construir una Medida de Satisfacción son acciones que contribuirán a este sanar.

reparación judicial en el ámbito de la Ley de Justicia y Paz de la Fiscalía General de la Nación. Algunos ejemplos de las afectaciones inmateriales que también se encuentran en el documento anteriormente mencionado: afectaciones al buen nombre, a la honra, a la tranquilidad, a la libertad, a la salud, a la intimidad, a la identidad personal, la generación de temor o de dolor físico o moral, la angustia, la tristeza, la desazón, la depresión, el desasosiego, la afectación del proyecto de vida, los cambios en la relación de las personas que hacen más gravosa su existencia.

¹¹Repase las características de las medidas de satisfacción, para esto recomendamos leer y apropiarse del módulo “Medidas de Satisfacción en la Política Pública de Atención, Asistencia y Reparación Integral a las Víctimas del Conflicto Armado Interno” diseñado por el equipo de satisfacción de la dirección de reparaciones.

¹² “La reparación simbólica comprende la realización de actos u obras de alcance o repercusión pública dirigidas a la construcción y recuperación de la memoria histórica, el reconocimiento de la dignidad de las víctimas y la reconstrucción del tejido social” Artículo 2.2.7.6.1., del Decreto 1084 de 2015.

 <p>El futuro es de todos</p> <p>Unidad para la atención y reparación integral a las víctimas</p>	<p>METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL Y ACOMPAÑAMIENTO PARA LA REPARACIÓN INTEGRAL</p>	Código: 430,08,20-6
	<p>REPARACIÓN INTEGRAL</p>	Versión: 02
	<p>PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES</p>	<p>Fecha: 13/09/2019</p> <p>Página: 26 de 90</p>

Luego de realizar estos señalamientos, el profesional le dirá al grupo si se le ocurren nuevas acciones para colocar en la cartelera "Medidas de Satisfacción" sabiendo que son acciones que ayudarían a mitigar los daños marcados como materiales e inmateriales identificados en la cartelera anterior y seguirá construyendo el concepto con el grupo: "Desde que existe la ley 1448 de 2011, muchos colombianos y colombianas han construido acciones que para ellos y ellas han contribuido a mitigar los daños inmateriales sufridos por el conflicto.

El profesional puede utilizar los siguientes ejemplos para que los participantes entiendan mejor el concepto.

Ejemplo 1. Arpilleras

En este primer ejemplo, se les contará a los participantes sobre las tejedoras de Mampuján y su medida de satisfacción: "Mujeres Tejiendo Sueños y Sabores de Paz de Mampuján". Para esto, el profesional ubicará geográfica y contextualmente la Vereda de Mampuján, municipio de María La Baja, Bolívar, explicando que este es uno de los lugares que se han visto más afectados por el conflicto armado en Colombia. Luego, se les explicará que "Mujeres Tejedoras de Mampuján" nació como una iniciativa de la comunidad, como una forma de denuncia y resistencia frente a los hechos atroces que ocurrieron en el lugar. Se les contará que ésta consiste en tejer tapices que plasman significados propios de los hechos. Al plasmar su historia en los tejidos, **estas mujeres le contaban al mundo lo que habían vivido y restablecían su buen nombre y el de sus seres queridos, contaban su historia particular de dolor, pero también de lucha y resistencia en Mampuján.** El profesional deberá explicar que además de cumplir con estos objetivos, el acto de tejer tiene una función reparadora emocionalmente para las mujeres que lo hacen, puesto que esta es una labor conjunta en la que, a pesar de que haya significados individuales de por medio, se encuentran en el tejido y en el acto de tejer juntas un punto común entre ellas.



Fuente: El Tiempo, El conmovedor relato de las mujeres que ganaron el premio Nacional de Paz. Bogotá, Colombia, 2015.

 <p>El futuro es de todos</p> <p>Unidad para la atención y reparación integral a las víctimas</p>	<p>METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL Y ACOMPAÑAMIENTO PARA LA REPARACIÓN INTEGRAL</p>	Código: 430,08,20-6
	<p>REPARACIÓN INTEGRAL</p>	Versión: 02
	<p>PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES</p>	<p>Fecha: 13/09/2019</p> <p>Página: 27 de 90</p>



Fuente: Samuel Monsalve, Ma Jende mi Prieto. Museo Nacional de Colombia. Bogotá. 2015.

NOTA: nuevamente el profesional psicosocial deberá asociar esta medida con los daños identificados en la cartelera de “daños” y “medidas de satisfacción”.
Ejemplo 2. La Cueca sola.

En primer lugar, el profesional debe mostrar a los participantes el siguiente vídeo: <https://www.youtube.com/watch?v=GzQutGNFQqE>

En este ejemplo, el profesional contará lo que significó el acto del baile de la “cueca sola” en Chile. En primer lugar, el profesional enfatizará en el hecho de que esta iniciativa se gestó por voluntad propia de las esposas, hijas y madres de personas desaparecidas durante la dictadura de Pinochet.

Este baile guarda carácter simbólico muy importante en lo que respecta a los imaginarios del país, y a la necesidad de denuncia y reclamo que estaban atados a él. La Cueca, en un primer momento, fue tomado como un baile representativo de todo aquello que significaba el Chile de Pinochet, es decir, un baile propio del régimen. Sin embargo, este baile fue apropiado y modificado para que, desde él pudiera gestarse un acto que mostrara el rechazo y repudio a actos como la desaparición forzada, y a su vez, pudiera materializarse la ausencia a la que se enfrentaban todos los familiares de desaparecidos. De esta manera, el acto de bailar la Cueca sin un acompañante se convierte en una herramienta que permite expresar aquello que sus víctimas habían callado por tanto tiempo.

NOTA: nuevamente el profesional psicosocial deberá asociar esta medida con los daños identificados en la cartelera de “daños” y “medidas de satisfacción”.

Ejemplo 3. Tocó cantar

Para el tercer ejemplo el profesional contará que el proyecto *Tocó Cantar* nació como una iniciativa del Centro Nacional de Memoria histórica como una forma de hacer memoria a través de composiciones musicales realizadas por víctimas del conflicto armado.

 <p>El futuro es de todos</p> <p>Unidad para la atención y reparación integral a las víctimas</p>	METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL Y ACOMPAÑAMIENTO PARA LA REPARACIÓN INTEGRAL	Código: 430,08,20-6
	REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 02
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 13/09/2019 Página: 28 de 90

Previo al encuentro, el profesional debe ver el siguiente vídeo, que explica de manera más detallada el proyecto *Tocó Cantar*. El link es el siguiente: <https://www.youtube.com/watch?v=8RZ7C-0IWlw>¹³

El profesional explicará, de manera general, las características de la medida satisfacción que se evidencian en el *Tocó Cantar*: La creación musical nace por iniciativa de las personas, pero está apoyada por el Estado, reconoce los hechos y recupera el buen nombre y la dignidad. Después el profesional deberá escoger una de las siguientes canciones, teniendo en cuenta el contexto del grupo:

- **Joropo**: <https://soundcloud.com/memoriahistorica/3-de-la-guerra-a-la-paz> (5:06 minutos)
- 1. **Adaptación de cumbia**: <https://soundcloud.com/memoriahistorica/8-quiero-regresar> (4:47 minutos)
- 2. **Sonidos del pacífico**: <https://soundcloud.com/memoriahistorica/13-saquen-banderas-de-paz> (6:24 minutos)

NOTA: nuevamente el profesional psicosocial deberá asociar esta medida con los daños identificados en la cartelera de "daños" y "medidas de satisfacción".

Es importante que el profesional tenga en cuenta que el propósito de estos ejemplos es evidenciar la amplitud de acciones que pueden componer las medidas de satisfacción, sus límites y alcances. E ir reforzando el concepto de Medida de Satisfacción en relación a elementos como la "dignidad¹⁴", el "buen nombre¹⁵", la verdad de las víctimas, su historia y su reconocimiento.

Para cerrar este ejercicio de construcción y apropiación del concepto de medida de satisfacción¹⁶, el profesional psicosocial realizará el siguiente señalamiento:

"Si en este momento cada uno de ustedes pensara en los daños inmateriales y morales que sufrió por el conflicto y decidiera hacer algo para mitigar el sufrimiento que este daño le causó o que aún le causa, así como lo hicieron las personas de los ejemplos, ¿qué desearían hacer?"
 "Pero recuerden: primero deben identificar el hecho victimizante, lo que les hicieron, luego identificar los daños inmateriales y separarlos de los materiales de los cuales también tienen derecho a la reparación y luego pensar qué debería pasar para que este daño inmaterial nos duela menos:

¹³ Estos que se colocan son solo tres posibles ejemplos, pero el profesional puede elegir entre toda la gama del proyecto *Tocó Cantar* la canción que más se acerque a la idiosincrasia musical del grupo, considerando la región.

¹⁴ Dignidad: i) autonomía o posibilidad de diseñar el propio plan de vida, ii) condiciones materiales de existencia, iii) intangibilidad de los bienes no patrimoniales, integridad física e integridad moral. i) vivir de la manera que la persona quiera, ii) vivir bien, iii) **vivir sin humillaciones** (Corte Suprema de Justicia, Sala séptima de revisión, T-881/02, 2002).

¹⁵ Se entenderá el derecho al buen nombre como la reputación o el concepto que los demás tienen de una persona. (Corte Suprema de Justicia, Sala plena, C-489/02, 2002).

¹⁶ Puede ver el video <https://www.youtube.com/watch?v=i09QfzrCfE4> de medidas de satisfacción.

 El futuro es de todos Unidad para la atención y reparación integral a las víctimas	METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL Y ACOMPAÑAMIENTO PARA LA REPARACIÓN INTEGRAL	Código: 430,08,20-6
	REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 02
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 13/09/2019 Página: 29 de 90

NOTA: El profesional psicosocial pegará la siguiente cartelera:

HECHO VICTIMIZANTE	DAÑOS INMATERIALES	MEDIDA DE SATISFACCIÓN
Lo que me hicieron o hicieron a mi familia en el marco del conflicto armado.	Lo que me causó que no es reparable materialmente. DAÑO MORALES, EMOCIONALES, POLITICOS, SOCIOCULTURALES...	Acciones que propendan por ALIVIAR, CALMAR, APACIGUAR en algo... este daño inmaterial porque...

Con esta cartelera el profesional cerrará el ejercicio y dejará la siguiente tarea: "a la luz de lo vivido en esta última parte del encuentro y que lo resume esta última cartelera, vamos a recordar si hemos visto otras acciones realizadas por otros colombianos y colombianas que les han ayudado a mitigar su dolor, personas de nuestra familia, de nuestra comunidad o que hemos visto en la televisión o en otros grupos a los cuales asistimos"

- Construcción de la Bitácora Viajera (15 minutos)

Antes de introducir la construcción de la bitácora viajera, el profesional le pedirá al grupo que se ponga de pie y hará un ejercicio de estiramiento, introduciendo las respiraciones completas que se aprendieron en la jornada.

Luego hará el siguiente comentario "¿Ustedes habían escuchado de las mujeres de Mampuján, de las madres de Chile o de los cantantes de "Tocó Cantar"? Ahora, sabemos más de ellos y ellas o sabemos que existen porque han dejado una memoria, con una canción, con un video, con un baile, con un tejido que quisieron dejar como memoria de lo que ellos y ellas vivieron e hicieron más allá de los hechos de dolor que vivieron. Quiero invitarlas e invitarlos a que dejemos también una memoria de este grupo"

Luego, el profesional les dirá: "recuerdan como al principio del encuentro llenamos la Cartilla Mi camino a la reparación, donde poníamos nuestros sentimientos personales y donde llevaremos el registro de su proceso individual, bueno, también es importante llevar un proceso del grupo, donde podamos contar la historia no solo individual sino familiar, grupal y comunitaria, porque contar la historia de sus luchas y resistencia, también es una medida de satisfacción, es dejar evidencia de lo que este grupo y su comunidad ha vivido. Para esto les propongo llenar una bitácora viajera, donde podamos escribir, pintar, pegar lo que quieran que sepan de ustedes, de su familia, de su comunidad en otras partes del país donde quizás no los ha afectado la violencia como a ustedes o los ha afectado de manera distinta. En esta bitácora yo ya conté mi historia, la que les quiero compartir a ustedes y al resto del mundo, así como las personas que vimos en los ejemplos han contado lo que querían contar. Lo que les propongo es que cada uno se lleve la bitácora unos días para su casa y escriba ahí o pegue o pinte lo que quiere que se sepa de su vida o de la de su familia en otras partes. También la pueden compartir con vecinos que quieran contar algo de su vida antes, durante o después de los hechos de violencia que vivieron. Al final de todos los encuentros, también podremos registrar ahí lo que el grupo haga como medida de satisfacción y enviaremos esta bitácora a Bogotá, para que sea vista por otros colombianos el 10 de diciembre, día de los Derechos Humanos y luego seguirá viajando por otros sitios. ¿Quién quiere empezar a llevársela hoy?" Luego de tener el primer candidato, el profesional sacará el cronograma de fechas para los encuentros, incluidas las fechas que ha estipulado intermedias para que se la compartan con otros miembros del grupo e irá armando el calendario de entregas hasta el 9 encuentro.

 El futuro es de todos Unidad para la atención y reparación integral a las víctimas	METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL Y ACOMPAÑAMIENTO PARA LA REPARACIÓN INTEGRAL		Código: 430,08,20-6
	REPARACIÓN INTEGRAL		Versión: 02
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES		Fecha: 13/09/2019
			Página: 30 de 90

Es importante que el profesional deje claro, que a medida que avanzan en los encuentros se irán conociendo mejor y podrán aportar todos y todas como grupo.

El espacio deberá cerrarse con el repaso de la tarea y la siguiente indicación: "cuando estén en su casa y piensen ¿Qué deben poner en la bitácora?, piensen en "¿Cómo les dirían a sus familiares, a las personas de su barrio, de su comunidad, de su departamento, cómo les gustaría decirle al país y al mundo, ¿quiénes son realmente las víctimas del conflicto armado del (municipio xxxx) del grupo xxxx, que se reúnen cada 8 días a sanar emocionalmente?"

Al final de todos los encuentros el profesional llenará la lista de asistencia

5.2. ENCUENTRO 2: SENTIDOS DE VIDA

Objetivo:

Favorecer la comprensión frente a la rehabilitación como medida de reparación integral en el marco de esta estrategia.

Reconocer los mecanismos de afrontamiento que han tenido las personas durante el transcurso de su vida, para moverse de la identidad de víctimas a sobrevivientes y a ciudadanos.

Medida de Satisfacción:

Generar un espacio de dignificación y reconocimiento a los y las participantes a través de la entrega de la carta de reconocimiento y dignificación.

Agenda:

Actividad	Duración
MOMENTO 1: Bienvenida y Encuadre	15 minutos
MOMENTO 2: Bitácora viajera, Seguimiento emocional	15 minutos
MOMENTO 3: Ejercicio 1: Espiral de Vida	40 minutos
Ejercicio 2: Círculos concéntricos	30 minutos
Refrigerio	15 minutos
Ejercicio 3: Construcción de la Noción de Sobreviviente	35 minutos
Cierre: Construcción de la Bitácora Viajera. Entrega de la Carta de Reconocimiento y Dignificación	30 minutos

MATERIALES:

2 metros de lana por participante, 10 flores de papel de diferentes tamaños por participante, 10 piedras de papel de diferentes tamaños por participante (también pueden ser reales), Cinta de enmascarar, 1 hoja de papel iris por participante, Tijeras y Reproductor de sonido

MOMENTO 1:

Se iniciará el encuentro con la bienvenida, se agradecerá la asistencia y se tomará el registro de asistencia. El profesional podrá retomar el encuentro preguntando por la semana que pasó y si en alguna situación utilizaron el ejercicio de respiración que aprendieron en el encuentro anterior y si tuvieron la oportunidad de compartir este ejercicio con otras personas. También puede introducir la pregunta sobre los miembros de la familia o personas cercanas a quienes les haría bien la respiración consciente.

Si en este encuentro ingresan personas nuevas al grupo se debe realizar nuevamente un encuadre y presentación, para esto se les pide a las personas que participaron en el 1 encuentro que a través de la pregunta ¿qué sería importante que las personas que llegan hoy

 <p>El futuro es de todos</p> <p>Unidad para la atención y reparación integral a las víctimas</p>	METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL Y ACOMPAÑAMIENTO PARA LA REPARACIÓN INTEGRAL	Código: 430,08,20-6
	REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 02
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 13/09/2019 Página: 31 de 90

supieran de lo que hablamos e hicimos en el encuentro pasado? ¿Qué se nos ocurre que podríamos hacer para que ellos y ellas se sientan bienvenidos y acogidos? y para facilitar la presentación de las personas que están ingresando se les pide que compartan ¿qué quiero que lo demás sepan de como yo he logrado superar lo que el conflicto armado ha dejado en mi vida? Y ¿lo que yo he conseguido hacer para mitigar la vida del conflicto armado en mi territorio? (Esta pregunta está orientada a reconocer las acciones que realizan la personas para alejarse de la dinámica del conflicto armado y para construir paz aún medio del conflicto) desde la experiencia se reconoce que para algunas personas es difícil ver o darse cuenta de lo que han podido hacer para superar lo que el conflicto armado les ha generado en la vida, si se presenta el caso, que en el grupo haya personas que no saben que responder a esta pregunta o dicen que no han podido superar nada, o que el daño ha sido tan grande que no hay nada que puedan hacer para superarlo, entre otras respuestas similares, él/la profesional psicosocial no deberá insistir en seguir haciendo la misma pregunta, a lo largo de los encuentros las personas tendrán oportunidad de irse dando cuenta de sus propios recursos de afrontamiento, y lo que se sugiere es que le diga que él /ella considera que el solo hecho de seguir vivo es una manera de resistir y no dejarse vencer por el daño que ha generado el conflicto, pero que va a haber más tiempo para pensar en eso, qué quisiera entonces que le contara ¿cuándo no tiene ganas ni fuerzas para nada, en que piensa para sacar fuerzas y seguir con su día a día? o ¿cómo ha hecho para seguir vivo? Si la persona insiste en que no ha hecho nada, el profesional psicosocial no forzará a que identifique recursos, sino que le agradecerá por su honestidad y le podrá decir que el hecho de estar en este encuentro es un paso importante de lo que está empezando a hacer para recuperarse de esos hechos que han generado mucho daño, y le da la palabra a otra persona del grupo para continuar con la presentación.

MOMENTO 2:

Se recibirá *la bitácora viajera*, y luego de socializar su nuevo contenido se hará rotar para que todos y todas la puedan apreciar de cerca, la nueva historia. Luego se le pedirá a cada participante que ubique la cartilla de la estrategia en el encuentro 2 y se motivará para que realice el proceso de seguimiento de avance, el cual les permitirá darse cuenta de los avances que van teniendo en su proceso de recuperación emocional.

MOMENTO 3:

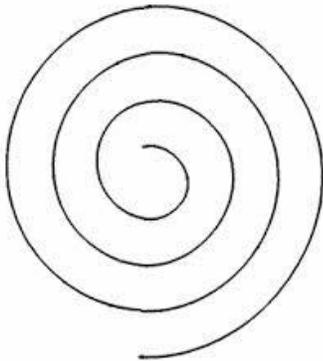
Ejercicio 2: Espiral de la vida. Materiales: Dos metros de lana de colores por cada participante, Flores hechas en papel de colores y con diferentes tamaños, Piedras de diferentes tamaños y texturas y Cinta pegante o de enmascarar, Papel de colores, tijeras.

Desarrollo:

Se le entrega a cada participante dos metros de lana y en medio del salón de forma accesible, el profesional coloca los papeles en forma de piedras y flores de diferentes tamaños (debe calcular al menos 10 piedras y 10 flores por cada participante) si en el entorno del lugar del encuentro puede recoger flores y piedras naturales también puede pedirle al grupo que entre todos traigan unas. Luego, él /la profesional explicará que la lana se usará para representar la vida de cada persona y les pedirá que peguen en el piso la lana por sus extremos, siendo una punta de la lana (centro) un momento de su infancia que recuerden y la otra punta su futuro. Esta figura la pueden hacer a manera de espiral para representar que la vida es cíclica y no lineal.

 <p>El futuro es de todos</p> <p>Unidad para la atención y reparación integral a las víctimas</p>	METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL Y ACOMPAÑAMIENTO PARA LA REPARACIÓN INTEGRAL		Código: 430,08,20-6
	REPARACIÓN INTEGRAL		Versión: 02
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES		Fecha: 13/09/2019
			Página: 32 de 90

El profesional pregunta al grupo qué creen que son las flores y por qué hay tamaños y colores diferentes. Recoge las respuestas del grupo, con las mismas palabras de quienes hablaron, avalando así la palabra de quien ha participado. Añade que el significado de las flores y las piedras será usado de acuerdo con la experiencia particular de cada uno, aclara que las flores no necesariamente representan todo lo bueno que le ha ocurrido en la vida, ni las piedras lo malo. Tanto las piedras como las flores están allí para representar todo aquello que les ha dado valor para seguir hacia adelante y a su vez, para representar todo aquello que ha sido difícil de asimilar, difícil de integrar a la experiencia de vida. Así es que, incluso los tamaños pueden ser usados para mostrar el significado particular que cada quien les da a los acontecimientos de su propia historia.



El profesional indica, al grupo que piensen en algún momento significativo y escojan la piedra, flor u otro símbolo hecho en papel, con el que identificarán en el espiral de la vida cada hecho significativo.

El profesional psicosocial debe pasar por todas las personas y apoyar la representación de estos momentos significativos. Luego, el profesional irá avanzando en sus indicaciones a través de las principales etapas en la vida de las personas, trayendo a sus memorias recuerdos de situaciones vividas en la infancia, adolescencia, en la juventud, en la adultez, en la vejez. Puede tomar ejemplo de eventos generales, como el matrimonio o las separaciones, los nacimientos y las muertes. Siempre tratando de llevar a las y los participantes a la identificación de los diferentes momentos y episodios que han marcado la vida y han generado aprendizajes significativos que nos han permitido ser quienes somos. Esos momentos pueden estar acompañados de múltiples emociones entre esos dolores y alegrías. Es posible que las personas también identifiquen situaciones significativas en la que estos dos y otros sentimientos estuvieron simultáneamente presentes, es importante que el profesional psicosocial invite, permita y promueva la expresión de narraciones que dan cuenta de la complejidad de la vida, que ocurre entre situaciones y emociones que pueden ser contradictorias, confusas y ambivalentes, más allá de las polaridades: vida - muerte, alegría - dolor, salud - enfermedad, abundancia - carencia etc.

NOTA: Como ven este es un momento dentro del encuentro que requiere mucho acompañamiento a cada víctima, por lo tanto, el número de participantes debe mantenerse de acuerdo con lo establecido en este protocolo para que el profesional pueda brindar el apoyo esperado.

El profesional no debe inducir ningún momento de la vida como "positivo" o "negativo" y son las personas participantes quienes determinarán qué hechos incluir o no, esto incluso para el hecho victimizante. Pero el profesional, sí debe estar muy atento a que se evidencien en las espirales de vida variedad de experiencias y significados con los símbolos de flores, piedras u otros.

El profesional psicosocial debe cuidar que cuando las personas estén en el presente, hayan ocupado cerca de un metro de la lana e introducirá la pregunta por un hecho del pasado, diciendo: "si miraran en la espiral del pasado, ¿a qué hechos les darían un nuevo tamaño de piedra o flor?, ¿Qué cosas ya no duelen tanto como en el momento en que ocurrieron? o ¿qué cosas ya no dan tanta alegría como antes? ¿O tanta rabia? ¿O tanta frustración?

 <p>El futuro es de todos</p> <p>Unidad para la atención y reparación integral a las víctimas</p>	METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL Y ACOMPAÑAMIENTO PARA LA REPARACIÓN INTEGRAL	Código: 430,08,20-6
	REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 02
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 13/09/2019 Página: 33 de 90

¿Desesperanza? y para profundizar la reflexión sobre los hechos del pasado, el profesional puede pedirles que mirando a la espiral del pasado escojan uno de los momentos significativos y se pregunte ¿qué me enseñó esa experiencia? y luego de escuchar los aprendizajes, pregunte ¿qué símbolo me gustaría darle a ese aprendizaje que transformó la persona que yo era antes de eso que pasó? y lo ubican en su espiral. Ahora, mirándolas todas, ¿hay alguna otra que merecería que le cambiara el símbolo porque fue una experiencia que me transformó y me enseñó algo valioso para mi vida?, ¿qué cosas que antes eran flores, o piedras, al verlas hoy desde la distancia del presente, puedo decir que ya no son eso sino otro símbolo?

Cuando, el profesional psicosocial vea que las personas hacen el ejercicio, continuará con las indicaciones hacia el futuro: “¿Qué cosas creen que pasarán de ahora en adelante en sus vidas, qué piedras y flores podrán encontrar? El profesional esperará a que todos realicen el ejercicio con al menos tres proyecciones más de vida, para luego pedirles que observen la manera en que el espiral de la vida continua, se mueve y cambia, porque esta no acaba aún y ellos podrán seguir construyendo en medio de las dificultades y las alegrías la vida que deseen, ya que ellos son dueños de la forma en que afrontarán lo que viene en sus vidas.

Al final, el profesional invita a las personas, que lo deseen, a contar cómo se sintieron realizando esta actividad. Validando el proceso que las y los participantes describen de acuerdo con los significados que las piedras y las flores les permitieron ir construyendo. Es importante que el profesional se enfoque en resaltar, aquello que aparece en las narraciones de las personas como experiencias de valor que les ayudaron a seguir adelante, en todas las situaciones, no solo en el hecho victimizante, pero cuidándose de no olvidar indagar por la sensación final, al observar ¿Qué les dice su espiral de la vida, acerca de quiénes son y quiénes han aprendido a ser a partir de las cosas que han vivido?

El profesional recoge las respuestas del grupo, con las mismas palabras de quienes hablaron, validando así la palabra de quienes han participado. Añade, en caso de que no haya sido dicho, que es natural ponerse triste, o con rabia cuando ocurren cosas difíciles como éstas. Si las personas han representado hechos de violencia, en general, el profesional debe señalar que eso que les sucedió no debió haber ocurrido jamás.

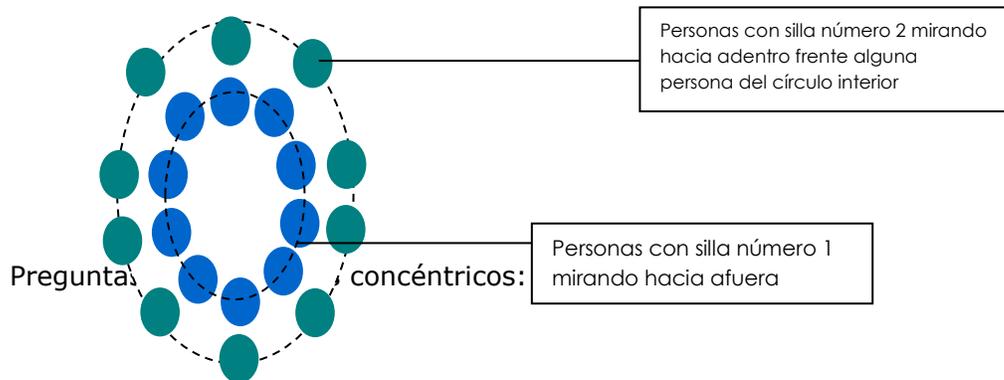
El profesional tomará fotografías de los espirales de la vida con los participantes, les dará las gracias por la manera en que se involucraron en esta actividad y le invitará a pensar ¿qué les gustaría guardar para la bitácora y para la cartilla de sus espirales de la vida dibujadas? Para luego, pasar a recoger los materiales.

Estando todos en círculo los invitará a tomar el refrigerio (En el caso del profesional psicosocial de la Unidad, que no realiza la estrategia a través de un operador, este espacio debe tomarse para el compartir en caso de que lo haya y para que el grupo pueda ir al baño, y/o revisar su teléfono. En ningún momento se debe romper el grupo.

Ejercicio 2: Círculos Concéntricos:

El/la profesional cuenta a los participantes la dinámica del ejercicio y guía la ubicación de las sillas para el inicio del mismo, el profesional dirá: “vamos a numerarnos del 1 al 2” hecho esto indicará: “todas las personas con el número 1 pasarán al centro con su silla formando un círculo” Luego se les indicará que ubiquen sus sillas en un círculo que mire hacia afuera, Una vez esté conformado el círculo interior, el profesional indicará a las personas con el número 2 (que es la otra mitad) que se sienten con sus sillas, justo al frente de alguien del círculo que acaban de formar sus compañeros y compañeras.

 <p>El futuro es de todos</p> <p>Unidad para la atención y reparación integral a las víctimas</p>	METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL Y ACOMPAÑAMIENTO PARA LA REPARACIÓN INTEGRAL	Código: 430,08,20-6
	REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 02
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 13/09/2019 Página: 34 de 90



TENGA EN CUENTA:

En este ejercicio, las personas del círculo de afuera deben moverse hacia su derecha, de una silla a otra varias veces, tenga en cuenta la disposición de las personas para moverse y luego de tener armados los dos círculos con las personas sentadas, pregúntele a las personas mayores y con alguna discapacidad física que limite sus movimientos si está bien para ellos tener que moverse varias veces de silla. No suponga que por ser una persona mayor no puede o desea moverse, igualmente con las personas con discapacidad física.

Este ejercicio busca producir diálogos entre los y las participantes asociados a la construcción de las narrativas sobre algunas condiciones emergentes a partir de los hechos de violencia. Para la realización de este ejercicio se tendrán en cuenta los siguientes puntos:

1. Vamos a pedirles a los y las sobrevivientes que saluden al compañero o compañera que tiene al frente, cuénteles cómo ha sido conocerlo(a) y participar en este grupo hasta ahora. Al finalizar esta parte del ejercicio, el profesional les pedirá a las personas que están en las sillas de afuera (número 2) que roten hacia la silla de su derecha, ayudando a quienes se confundan en la rotación.
2. En este momento se les pedirá a las personas que están en las sillas de afuera que le cuenten a la persona que tienen al frente "quiénes son": la instrucción dada por el profesional puede ser: "cuénteles, por favor a la persona que tiene al frente ¿quién es usted? Estando atento a que todas las personas hagan el ejercicio dirá: "bueno, ahora los de las sillas de adentro, pregúntenle ¿qué más es?" "Si ya le dijo que es María, pregúnteles, ¿además de María qué más es?". Atento/a siempre a las dinámicas de lo que va ocurriendo con las respuestas entre participantes, el profesional seguirá indicando: "Si ya le dijo que era María y era madre de 2 niños, pregúnteles ¿y qué más es? El profesional podrá seguir con esta rutina una o dos veces más, hasta que se asegure que el grupo entiende la dinámica y puede dar la instrucción general de la siguiente manera: "Los que están en las sillas de adentro, no dejen de preguntar al otro ¿y qué más es?, al menos 10 veces, hasta que se dé cuenta de todas las muchas cosas que es además de ser María, una persona trabajadora y madre. Por ejemplo, la dinámica funcionaría de la siguiente manera:

 <p>El futuro es de todos</p> <p>Unidad para la atención y reparación integral a las víctimas</p>	METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL Y ACOMPAÑAMIENTO PARA LA REPARACIÓN INTEGRAL	Código: 430,08,20-6
	REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 02
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 13/09/2019 Página: 35 de 90

Persona 1: Yo soy.... María
 Persona 2: ¿y qué más es?
 Persona 1: madre de dos niños
 Persona 2: ¿y qué más es?
 Persona 1: esposa...hija, hermana, jardinera, trabajadora, honesta...sobreviviente.

Luego el profesional les pedirá a las personas que roten a la silla de la derecha, ayudando a quienes se confundan en la rotación.

- Se les pedirá que repitan el ejercicio, pero ahora contarán quiénes son, las personas del interior del círculo y las de afuera preguntarán ¿y qué más son?
- Luego el profesional les pedirá a las personas que roten a silla de la derecha, ayudando a quienes se confundan en la rotación.
- Ahora, el profesional le pedirá a los y las participantes que se cuenten qué hicieron para salir adelante con su familia cuando sufrió los hechos de violencia, estoy seguro(a), que los hechos de violencia que usted sufrió pudieron hacerle más daño del que le hicieron y usted hizo algo excepcional, algo que impidió que esto acabara con usted, estoy segura que usted impidió que esto la o lo afectara más de lo que le ha afectado a usted o a su familia, ¿qué hizo para salir adelante?

Acción Sin Daño:

Recuerde que no siempre las familias sobrevivieron juntas, tenga en mente siempre el panorama de todos los hechos victimizantes, ya que los señalamientos que solo se refieren al desplazamiento forzado como la pérdida material, pueden ser muy dañosos al revivir la culpa por no haber podido salvar a un ser querido de la muerte, la tortura, la violencia sexual o desaparición. O incluso pueden legitimar el hecho vivido de manera directa (violencia sexual o tortura, pero incluso el desplazamiento)

La pregunta que debe impulsar el/la profesional es: ¿Qué hizo usted para que la violencia no lo/la afectara más de lo que lo/la afectó?

NOTA: El acento de esta pregunta está en lo que la persona hizo y hace a nivel emocional para salir adelante.

El profesional podrá sugerir que mientras hablan, se sostengan la mano unos a los otros. El facilitador hará un ejemplo de cómo deben sostenerse las manos y cuando haya terminado de contestar esta pregunta, les pedirá a las personas del círculo externo que roten a la silla de la derecha, ayudando a quienes se confundan en la rotación.

- Se les pedirá que junto con la nueva persona que tienen al frente, realicen respiraciones conscientes, mientras se toman de las manos y se miran, se los invita a decirse algo que les salga del corazón. ¿qué le gustaría decirle a la persona que tiene al frente, dígame algo que le salga del corazón?

Al finalizar esta parte del ejercicio, el profesional pedirá a las personas del círculo externo que roten a la silla de la derecha, ayudando a quienes se confundan en la rotación.

- Las personas que están en las sillas de afuera le preguntarán a la persona que tienen al frente: ¿Cómo sobreviviente qué tiene que hacer usted?, y se les pedirá que las personas

 <p>El futuro es de todos</p> <p>Unidad para la atención y reparación integral a las víctimas</p>	METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL Y ACOMPAÑAMIENTO PARA LA REPARACIÓN INTEGRAL	Código: 430,08,20-6
	REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 02
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 13/09/2019 Página: 36 de 90

del círculo interior contesten: “yo tengo que...” Luego, las personas de las sillas de afuera les dirán: “Usted no tiene que hacer eso, usted quiere... (incluyendo lo que le acaban de decir)”

El profesional va a permitir que sea posible este intercambio haciendo ejemplos como:

- Usted no tiene que cambiar, usted quiere cambiar
- Usted no tiene que salir adelante, usted quiere salir adelante

Al finalizar esta parte del ejercicio, el profesional psicosocial les pedirá a las personas del círculo externo que roten nuevamente a la silla de la derecha, ayudando a quienes se confundían en la rotación.

- Se les pedirá a los y las participantes que compartan en pareja la gratitud por aquello que para ellos haya sido significativo durante el ejercicio que acabamos de hacer. El/la profesional podrá también compartir su agradecimiento de lo que observó que fue significativo para ellos y ellas.

Ejercicio 3: Construcción de la noción de sobreviviente:

Para el inicio de éste ejercicio el profesional va a realizar el siguiente encuadre “todas las personas que están participando en este grupo han tenido que vivir eventos y hechos que han transformado nuestra vida, que han tenido efectos en cómo somos ahora, en lo que hemos sentido, vivido, en cómo cambió nuestra familia, nuestras actividades, nuestras amistades, nuestra forma de ver el mundo, sin embargo a pesar de estos eventos, hoy seguimos luchando día a día de diferentes maneras para vivir, somos sobrevivientes. Y lo hemos sido desde mucho tiempo atrás”. Quiero pedirles que por un momento pensemos en: ¿A qué sobrevivimos?, ¿Cómo sobrevivimos?, ¿Qué es para nosotros ser sobrevivientes?, ¿Hay alguna otra palabra que describa cómo hemos logrado mantenernos a pesar de las dificultades?, ¿Cuál?, Si nos identificamos con ser sobrevivientes. ¿Cómo describiríamos ese ser sobreviviente?, ¿Qué características tiene? Posteriormente se les pedirá que, en una tarjeta, escriban o dibujen de 1 a 5 cosas que la violencia no logró quitarnos, 1 a 5 cosas que consideran se mantienen en sus vidas a pesar de todo por lo que han pasado. Pueden compartir con la persona que tiene al lado, lo que escribieron en su tarjeta. Hecho esto se les pide que las peguen en su cartilla y con las cosas en común, se construye una tarjeta para incluir en la bitácora. Finalmente, se cierra el ejercicio con la reflexión frente a: ¿Cómo nos sentimos al nombrarnos como sobrevivientes? ¿Qué diferencia ven ellos entre ser nombrados como víctimas, o como sobrevivientes? Y ¿qué cambiaría en la idea que tenemos de nosotros mismos, si un día ya no nos sentimos más como víctimas ni como sobrevivientes, sino que nos reconocemos como ciudadanos/as? ¿Qué es lo que más se ajusta hoy a cómo se sienten (víctima, sobreviviente, ciudadano, otro)? ¿Cómo quieren que las demás personas del grupo y de Colombia los vean? Este registro también se llevará en forma de tarjetas a la bitácora al final.

MOMENTO 4: Construcción de la medida de satisfacción.

Entrega de la Carta de Reconocimiento y Dignificación

- Entrega de la carta de dignificación: (20 minutos)

La primera parte de la jornada ha terminado con la construcción de la noción de sobreviviente, sin interrumpir el clima emocional generado por el círculo reflexivo alrededor de la construcción de la noción de sobreviviente, el profesional psicosocial les dirá que les trae un mensaje del Director de la Unidad para las Víctimas en nombre del Estado colombiano, contextualizando el sentido de la entrega de la carta de dignificación como un símbolo por parte de la Unidad para los sobrevivientes y víctimas enalteciendo y reconociendo la lucha y

 <p>El futuro es de todos</p> <p>Unidad para la atención y reparación integral a las víctimas</p>	METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL Y ACOMPAÑAMIENTO PARA LA REPARACIÓN INTEGRAL		Código: 430,08,20-6
	REPARACIÓN INTEGRAL		Versión: 02
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES		Fecha: 13/09/2019
			Página: 37 de 90

la valentía para superar las adversidades y afrontar la vida que han tenido a lo largo del tiempo. El profesional psicosocial de manera ceremonial realizará una lectura general de la Carta de Dignificación con nombre propio y posteriormente hará la entrega simbólica de la carta a cada participante. Es importante cuidar la calidad de los papeles y de la impresión a utilizar para ser entregada a los sobrevivientes. No deben modificarse los textos ni formas del documento y debe desarrollarse este momento con un sentido ritualístico que transmita profundo respeto a los participantes.

Es en este momento que se hace la entrega de la Carta de dignificación, la Unidad como Estado, les entrega una carta de dignificación con un mensaje en el cual se les reconoce como sobrevivientes que fueron víctimas de hechos que nunca debieron haber sucedido y por los cuales no hay ninguna justificación, se resalta que son ellas y ellos la base fundamental para la construcción de la paz en Colombia.

¿Qué es el mensaje de Dignificación y reconocimiento?

El mensaje estatal de dignificación y reconocimiento es una medida de satisfacción y reparación simbólica, establecida en el parágrafo 3 del Decreto 4800, que busca reconocer el sufrimiento vivido, dignificar a la víctima como ciudadano(a) colombiano(a) y rechazar los hechos de violencia ocurridos. Además, ratifica el compromiso del Estado en el proceso de reparación al que la víctima tiene derecho.

¿En qué momento se entrega el mensaje de Dignificación?

Realice la lectura del mensaje en una forma pausada, dotando de significado cada una de las frases allí contenidas y mirando a los ojos a la víctima entre cada línea. Al finalizar pregúnteles a las víctimas cómo se sienten y permítales un momento para asimilar el mensaje y expresar su sensación al respecto. Tenga en cuenta que las reacciones pueden ser diversas y que todas son igualmente válidas, para las víctimas esta tal vez sea la primera y única vez que el Estado colombiano reconozca los hechos de violencia sufridos, por tanto, la reacción puede ser inesperada lo cual no quiere decir que sea errada.

NOTA: Se recomienda dar un espacio dignificante y de solemnidad a la entrega de la Carta de Reconocimiento y dignificación.

Inmediatamente: Se colocará la canción "Para la Guerra nada" de la cantante Colombiana Marta Gómez y se les repartirá la letra para que la puedan seguir: <https://www.youtube.com/watch?v=GBF1sEqGzGw> El profesional psicosocial preguntará al grupo si quieren escuchar otra canción para que los acompañe en este momento.

Una vez finalice la canción, deberá preguntar a los y participantes ¿cómo se sienten? si encuentran alguna relación entre este reconocimiento y los temas trabajados en el encuentro anterior y este? Les preguntará de forma hilada por la tarea dejada el día anterior y los invitará a cerrar la jornada con la construcción de la bitácora viajera.

- Construcción de la Bitácora viajera: (10 minutos)

El profesional recibe la bitácora y pregunta al grupo, ¿De todo lo vivido en la jornada qué quieren plasmar o contar en la bitácora viajera? En consenso se hará la elección del mensaje, frase o dibujo del día, luego el profesional pegará las fotografías que tomó en el encuentro anterior y entregará la bitácora a la siguiente persona, recordándole quién sigue durante la semana.

 <p>El futuro es de todos</p> <p>Unidad para la atención y reparación integral a las víctimas</p>	METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL Y ACOMPAÑAMIENTO PARA LA REPARACIÓN INTEGRAL	Código: 430,08,20-6
	REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 02
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 13/09/2019 Página: 38 de 90

5.3. *ENCUENTRO 3: SIMBOLIZAR PARA ACOGER EL SUFRIMIENTO*

Objetivo:

Reconocer la experiencia emocional de los y las personas generada por los hechos de violencia en el marco del conflicto armado para validarla y contribuir con su integración a la vida cotidiana.

Medida de Satisfacción:

Identificación de daños morales-inmateriales

Agenda:

ACTIVIDAD	TIEMPO
MOMENTO 1: Bienvenida y Encuadre	(10 minutos)
MOMENTO 2: Bitácora viajera, Seguimiento emocional	(15 minutos)
DESARROLLO: Ejercicio 1: Reconocimiento de tensiones	(30 minutos)
Ejercicio 2: Simbolizar para acoger el sufrimiento	50 minutos
Ejercicio 3: Este es un abrazo	(10 minutos)
Refrigerio	(15 Minutos)
MOMENTO 4: Construcción de la Bitácora viajera - Identificación de daños	50 minutos

MATERIALES:

1 hoja blanca tamaño carta, por participante, 1 lápiz por participante, 2 cajas de colores de al menos 12 colores cada una (crayolas grasas o plumones) y 2 pliegos de papel kraft

TENGA EN CUENTA

Es importante en el desarrollo de los encuentros grupales realizar reflexiones que ayuden a incorporar o integrar a la vida que las víctimas/sobrevivientes no son los responsables de los hechos de violencia.

MOMENTO 1:

Se dará la bienvenida al encuentro y se reconocerá las características que hayan podido observar respecto a este grupo particular. El profesional psicosocial dirá que, a partir del próximo encuentro, en vez de que él/ella reconozca lo que ve en el grupo le va a preguntar a algunos de los participantes y ellos serán los encargados de dar la bienvenida y hacer el reconocimiento inicial.

Se hará la toma de la lista de asistencia e introducirá el encuentro preguntando por las actividades de la semana ¿cómo les fue esta semana? y ¿han notado si a partir de lo que han vivido en los encuentros anteriores, les ha sido posible hacer algo distinto es su cotidianidad?, ¿hasta ahora, ¿qué observan que han logrado sacar de esta experiencia para su vida?

 El futuro es de todos Unidad para la atención y reparación integral a las víctimas	METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL Y ACOMPAÑAMIENTO PARA LA REPARACIÓN INTEGRAL	Código: 430,08,20-6
	REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 02
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 13/09/2019 Página: 39 de 90

También puede preguntar por posibles diálogos al interior de las familias a partir del proceso desarrollado la semana anterior.

MOMENTO 2:

Se recibirá la bitácora viajera, y luego de socializar su nuevo contenido se hará rotar para que todos y todas la puedan apreciar de cerca, la nueva historia.

Luego se le pedirá a cada sobreviviente que ubique en la Cartilla de la estrategia el encuentro 3 y se les motivará para que realicen el proceso de seguimiento, el cual les permitirá darse cuenta de su proceso de recuperación.

MOMENTO 3: Desarrollo

Ejercicio 1: Respiración consiente: reconocimiento y transformación

Para el inicio del ejercicio él/la profesional pedirá a los y las participantes que se ubiquen en una posición cómoda (puede ser en una colchoneta o en la silla del espacio grupal), si están en una colchoneta, deben acostarse boca arriba, con los brazos extendidos cómodamente a los lados, las palmas de la mano deben estar orientadas hacia arriba, las piernas estiradas, con los pies ligeramente abiertos, con una disposición para relajarse; si están sentados en la silla, deben poner la planta de los pies sobre el piso, las manos sobre los muslos de las piernas, y con las palmas de las manos hacia abajo, se le pedirá que cierren lentamente los ojos, o si eso es incómodo, pueden mantener los ojos abiertos mirando hacia un punto en el horizonte, como se sientan más cómodos y seguros. Se le invitará a sentir la respiración, sintiendo como entra y sale el aire por las fosas nasales, reconociendo cómo se encuentra el ritmo de la respiración, si esta lenta o acelerada.

Se les invitará a tomar conciencia de su postura...a percibir como se encuentra el cuerpo...a percibir conscientemente cómo es el lugar en que se encuentran.... a identificar todos los sonidos que pueda haber en el ambiente. Llevándolos a reconocer que es el ruido está fuera de sí mismos, y que ahora adentro solo hay silencio, tranquilidad, mientras siguen el movimiento y el sonido de su propia respiración.

Es importante que el profesional psicosocial invite a los participantes a tomar conciencia de su postura corporal...a percibir como se encuentra el cuerpo...a percibir conscientemente cómo es el lugar en que se encuentran.... a identificar todos los sonidos que pueda haber en el ambiente. Llevándolos a reconocer que el ruido está fuera de sí mismos, y que ahora adentro solo hay silencio, tranquilidad, mientras siguen el movimiento y el sonido de su propia respiración.

El/la profesional les dirá durante el desarrollo: "A partir de este instante van a tomar conciencia de su respiración...van a observar cómo respiran, va a tomar conciencia de que algo respira en ustedes"

Vamos a visualizar nuestro cuerpo, vamos a iniciar un recorrido llevando el aire desde los pies a la cabeza, él/la profesional irá nombrando las partes del cuerpo de manera lenta y pausada: por ejemplo, "vamos a seguir respirando lenta, pausada y profundamente, vamos sintiendo como el aire entra a nuestros pulmones, y va llegando a todo nuestro cuerpo, va a los pies, los tobillos, la pantorrilla, los gemelos, los muslos, los genitales, nuestros órganos internos, el sistema digestivo, el sistema respiratorio, la circulación, sintamos como el aire llega a toda nuestra zona abdominal, luego la espalda, el pecho, los hombros, el cuello, la cara, la cabeza, cada una de las partes de nuestra cabeza ... "

 <p>El futuro es de todos</p> <p>Unidad para la atención y reparación integral a las víctimas</p>	METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL Y ACOMPAÑAMIENTO PARA LA REPARACIÓN INTEGRAL	Código: 430,08,20-6
	REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 02
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 13/09/2019 Página: 40 de 90

Después de hacer todo este recorrido por el cuerpo, vamos a detenernos en aquellos lugares de nuestro cuerpo, donde se ha almacenado la tensión acumulada por los hechos del conflicto armado, ¿en qué lugar del cuerpo está instalado ese dolor, ese sufrimiento? vamos a sentir y a escuchar como nuestro cuerpo nos cuenta ¿dónde ha guardado ese dolor durante estos años?, ¿es en el estómago? ¿Lo hemos guardado en la cabeza? ¿Lo hemos guardado en el corazón? ¿En el cuello y la espalda? cada quien va escuchando y reconociendo las partes de su cuerpo que le hablan de los dolores del conflicto que quedaron instalados y acumulados. Luego vamos a imaginar que pintamos de color rojo las partes de nuestro cuerpo que han guardado ese sufrimiento y vamos a reconocer las partes de nuestro cuerpo donde no está presente esa tensión, ni ese dolor, y vamos a imaginar que las pintamos de color azul. Vamos a volver a hacer todo el recorrido de los pies a la cabeza pintando de esos dos colores las partes de nuestro cuerpo, siguiendo con nuestra respiración lenta, pausada, profunda...recorremos la cabeza...el cuello...los hombros...Los brazos...el tronco...la cadera.....las piernas.

Ahora cada vez que tomemos aire...imaginamos que es unaluz violeta brillante y luminosa (recordamos a los participantes el color morado intenso que hay en algunas flores, o les pedimos visualizar un color rosado suave y luminoso si les parece más cómodo, también como el color de las rosas) que va rodeando todo nuestro cuerpo, por dentro y por fuera y va llegando ese color violeta en especial, a las partes de nuestro cuerpo dónde está el color rojo. Inhalamos aire de color violeta y exhalamos aire de color violeta, para que este aire violeta circule por todo su cuerpo y ayude a que esos dolores y tensiones vayan soltándose del cuerpo...Vamos sintiendo como cada vez que respiramos aire de color violeta se van aflojando y soltando esas tensiones.... El color violeta va difuminando el color rojo, respiramos aire de color violeta, llevándolo a los lugares de nuestro cuerpo que aún tienen algo de rojo y deje que el color violeta se mezcle y difumine el rojo, ayudando a liberar y soltar esa parte de nuestro cuerpo de esas tensiones y dolores.... Sentimos como con cada respiración el cuerpo se suelta y relaja más y la luz violenta disuelve todas las tensiones que había en él, hasta que nos sentimos más y más relajados...más sueltos...más descansados, más livianos.

Mientras respiramos más nos relajamos.....nos relajamos..... estamos relajados, con cada respiración más y más relajados.....más y más descansados.

Al mismo tiempo que observamos nuestra respiración tomamos conciencia y nos damos cuenta de nuestro cuerpo, y volvemos a hacer el recorrido de los pies a la cabeza reconociendo como se ha transformado la sensación de tensión o dolor en cada parte de nuestro cuerpo... los brazos poco a poco van sintiéndose más relajados, el tronco, las piernas, nuestra cara y cabeza, liberando y soltando el dolor que había guardado en nuestros cuerpos.

Respiramos violeta o rosa y la tensión se va...nos abandona...cada vez nos sentimos mejor y mejor.... Vamos a ir tomando más y más conciencia de las zonas de nuestro cuerpo y ahora nos damos cuenta cómo se siente nuestro cuerpo:

Llevamos la atención a nuestra cabeza, observamos su peso y su volumen, el lugar que ocupa en el espacio...

Sentimos todo nuestro brazo derecho.....desde el hombro....hasta la mano.....con toda su atención..... su peso, su volumen.....Sentimos toda nuestra pierna derecha.....desde la cadera hasta el pie derecho.....con toda su atención.....su peso, su volumenSentimos toda nuestra pierna izquierdaDesde la cadera hasta el pie izquierdo.....con toda su

 <p>El futuro es de todos</p> <p>Unidad para la atención y reparación integral a las víctimas</p>	METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL Y ACOMPAÑAMIENTO PARA LA REPARACIÓN INTEGRAL	Código: 430,08,20-6
	REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 02
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 13/09/2019 Página: 41 de 90

atención.....su peso, su volumen.....Sentimos todo nuestro brazo izquierdo.....desde el hombro....hasta la mano (así con todas las partes del cuerpo)

Tomamos conciencia de este estado de relajación, de liberación, de haber soltado esos dolores acumulados, y notamos como nuestro cuerpo se siente aquí y ahora, descansando relajado, muy relajado, observamos este estado de conciencia tranquilos, en calma, en que nuestro pensamiento, nuestro cuerpo y nuestras emociones están en paz, en armonía, recordamos que podemos volver a él, cuando lo deseemos.....podemos volver a un estado de conciencia tranquilo y en calma cuantas veces lo necesitemos al recordar este momento. Ahora que nos sentimos tranquilos, regresamos a este lugar, tomando conciencia del contacto de nuestro cuerpo con la ropa, con la silla donde estamos sentados o el piso dónde estamos acostados, movemos lentamente los dedos de las manos, pies, para regresar aquí y ahora. cuando sintamos que es adecuado abrir los ojos podemos hacerlo y lentamente movemos nuestro cuerpo y nos ubicamos en el círculo...en silencio y con la calma que hemos logrado.

Ejercicio 2: Simbolizar para acoger el sufrimiento:

Para dar inicio a la actividad él/la profesional le dirá al grupo:, "sabemos que todos tenemos algo en común y es que vivimos eventos que nos cambiaron la vida, vivimos violencias que nos marcaron y dejaron huellas en nuestras vidas, esto que sucedió no debió haber sucedido jamás, y en este momento los invitamos a seguir sanando y curando las heridas que esto nos ha dejado" cada herida es única, y particular, es la propia herida, la propia huella, el propio dolor, por eso es importante que cada uno durante este ejercicio se tome el tiempo para poder identificarla y sanar.

Seguramente después de todo lo que hemos vivido y hecho para seguir adelante con la vida, hay dolores y heridas que ya hemos sido capaces de curar, de sanar, pero tal vez hay otras que aún están ahí haciendo daño. No se trata de olvidar ni de que no nos duela, porque la violencia que vivimos no se puede ni se debe olvidar, ni tampoco dejará de doler, pero puede que ese dolor se transforme en un dolor que me de fuerza, valía, capacidad y no en un dolor que me limite en mi vida.

Para eso, él/la profesional entregará a cada participante una hoja de papel y dispondrá para todos materiales para dibujar, cortar y pegar.

Y continuará con la indicación: Después de sacar la tensión del cuerpo, vamos a pensar en el sufrimiento que nos causaron los eventos de violencia, pensemos: ¿qué fue lo que esos hechos generaron en mí?, ¿en mi vida?, ¿en mi familia?, ¿en mis sueños? ¿Qué cambió en mí?, ¿qué es lo que todavía, me hace daño? si eso que todavía me hace daño, se pudiera ver a través de un color, ¿qué color tiene? (se permite un espacio para que las personas puedan pensar en estas preguntas) ¿de qué tamaño es? ¿Qué forma tiene ese dolor que todavía me hace daño? ¿A qué se parece? Luego se invita a los y las participantes a dibujar como ven ellos lo que todavía hace daño, ese sufrimiento que ha estado quizás callado por muchos años.

El/la profesional puede seguir acompañando el dibujo acercándose a cada participante y ayudándolo a identificar lo que todavía le hace daño a partir de pequeños diálogos sobre lo que la persona está dibujando.

Una vez que el profesional se ha acercado a escuchar un poco a cada persona puede señalar al grupo cosas que le hayan parecido importantes y que podrían ayudar a los demás con su

 <p>El futuro es de todos</p> <p>Unidad para la atención y reparación integral a las víctimas</p>	METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL Y ACOMPAÑAMIENTO PARA LA REPARACIÓN INTEGRAL		Código: 430,08,20-6
	REPARACIÓN INTEGRAL		Versión: 02
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES		Fecha: 13/09/2019
			Página: 42 de 90

dibujo. Así mismo, desde su propia experiencia en el acompañamiento a víctimas puede decir señalamientos como: “quizás ese sufrimiento lo puede expresar a través de un color”, “algunas personas lo han expresado a través de rayones en la hoja” “algunas personas han representado ese sufrimiento con varias figuras, o con un símbolo, “quizás muchos han tenido que contar su historia muchas veces, la historia de los hechos, pero la historia de su sufrimiento puede no haber sido suficientemente contada, ni suficientemente escuchada”

En aquellos casos en que alguna persona no quiera dibujar, trazar o pegar en el papel, no porque se considere sin habilidades artísticas, sino porque considera que el símbolo no le va a permitir realizar esta representación, el profesional podrá acercarse y a través de la conversación y facilitar que la persona pueda reconocer lo que todavía le hace daño y reconocer ese daño como sería, si en vez de representarlo en un dibujo se representa a través la palabra.

En algunos grupos se puede presentar que haya personas que decidan no hacer dibujos, ni letras, ni rayones, ni ninguna otra representación gráfica de su sufrimiento, si esto sucede, el profesional psicosocial debe saber que también es válido que la hoja quede en blanco, “una hoja en blanco también es una representación del sufrimiento” el hecho de que la persona no dibuje, no quiere decir que no esté participando y realizando un proceso de diálogo interno sobre lo que está pensando y sintiendo mientras está en este encuentro. Para el momento de la plenaria, el profesional psicosocial podrá integrar a esta persona, diciéndole que se respeta que haya tomado la decisión de no dibujar, y le pregunta si hay algo que quisiera compartir con el grupo.

NOTA: No se debe suponer que las personas con hemiplejías o amputaciones en sus miembros superiores no pueden representar sus emociones a través del dibujo, el profesional debe preguntar siempre: ¿cómo quiere hacerlo? Tampoco hay que dejarse llevar por la idea que a las personas mayores o personas que no han tenido educación formal, no les gusta dibujar (hacer trazos, collages o dibujos), si se sienten respetadas y acogidas, lo harán.

Al finalizar el dibujo y con el fin de que la representación del sufrimiento pueda ser narrado, el profesional psicosocial invitará a las personas a organizarse por parejas, y les pedirá que compartan su dibujo, deja un tiempo de 10 min para que las personas conversen libremente sobre lo que quieran compartir y luego puede pedirles que conversen sobre las siguientes preguntas:

¿Qué quieren compartir de lo que significa su dibujo?; ¿Si ese dibujo que realizaron pudiera hablar qué diría? /O ¿si esa hoja en blanco pudiera hablar qué diría?; ¿Qué diría ese dibujo, sobre el daño que el sufrimiento ha generado en sus vidas?; ¿Qué emociones surgieron mientras realizaban el dibujo, o ahora que lo comparten?

¿Qué se dan cuenta que han sido capaces de hacer para sobreponerse al sufrimiento los demás y ustedes mismos? si le pudieran agregar algo al dibujo después de ver cómo han logrado sobreponerse, ¿qué le agregaría? (los que quieran pueden agregar a su dibujo esta nueva representación)

Luego ya en plenaria el profesional psicosocial, retoma con el grupo el diálogo y puede a partir de las siguientes preguntas favorecer la conversación:

¿Qué nuevas ideas surgieron mientras realizaron el dibujo?; o al conversar con su pareja ¿de qué se dieron cuenta?

¿Qué sienten al escuchar las vivencias de lo que otras personas están compartiendo?

¿Qué elementos comunes podemos encontrar al escucharnos?

 <p>El futuro es de todos</p> <p>Unidad para la atención y reparación integral a las víctimas</p>	METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL Y ACOMPAÑAMIENTO PARA LA REPARACIÓN INTEGRAL	Código: 430,08,20-6
	REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 02
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 13/09/2019 Página: 43 de 90

¿Qué nombre o título le pondrían a su propio dibujo? ¿Y les gustaría **regalarle** un título especial al dibujo de alguno de sus compañeros?

Nota: Recuerde que este dibujo / trazo / rayón / es una forma de representación del daño que ha dejado el conflicto armado en la vida de las personas, en este sentido, el dibujo plasmado representa las afectaciones que ha dejado el hecho de violencia en las vidas de las personas, en cómo perciben el daño y pueden narrarlo a través de esta representación. La responsabilidad del/la profesional psicosocial durante este diálogo, es favorecer la reflexión sobre el dibujo realizado, manteniendo la conversación de los y las participantes de manera que puedan poner en palabras o si no lo quieren compartir, en pensamientos, las ideas que surgen sobre la elaboración de la experiencia. Es importante que él/la profesional psicosocial favorezca que el grupo reconozca la diferencia de ideas, opiniones, valide y contenga las emociones.

Nota para el/la profesional psicosocial: es frecuente que después de hacer el dibujo y al momento de pasar a compartirlo, a las personas se les forme un nudo en la garganta que hace que les sea difícil hablar, y esta emoción muchas veces se contagia y empiezan todas las personas del grupo a sentir el mismo nudo en la garganta, es frecuente que se presente llanto y también son frecuentes las emociones de rabia. Si se evidencia en el grupo que esta situación está pasando el profesional psicosocial podrá proponer un pequeño ejercicio para ayudar al grupo a soltar "ese nudo en la garganta", es importante que lo haga todo el grupo y no solo la persona a la que se le corta la voz, o a la que le está costando hablar. El ejercicio consiste en respirar profundo y luego soltar el aire pronunciando una vocal: inspira y suelta diciendo "AAAAA" se hace un par de veces, e inspira y suelta haciendo audible la letra "EEEEEE", se continúa con la "IIIIIII", "OOOOOOO", "UUUUUUU". No se tienen que hacer todas las vocales sino el número de veces que se requiera para que el equilibrio emocional del grupo se restablezca. Después de esto el profesional psicosocial volverá a la persona que estaba intentando hablar y le preguntará si quiere continuar o si prefiere que continúe otra persona y ella o él retomar la palabra más adelante.

Cuando el profesional considere que los y las participantes han podido ser escuchados suficientemente sobre el sufrimiento, debe introducir preguntas sobre lo que han hecho las personas participantes para estar mejor frente a ese sufrimiento.

Luego es muy importante, que el/la profesional pregunte a los participantes ¿qué desean hacer con ese dibujo?, ¿pegarlo en la bitácora, en su álbum?; ¿Destruirlo?, ¿guardarlo en otro lugar? ¿Transformarlo? ¿Llevarlo a casa...? dejárselo al profesional psicosocial?; ¿Dibujar nuevamente sobre él antes de realizar cualquiera de estas acciones?

Luego, el profesional introducirá las preguntas:

- ¿Cómo se sienten ahora?
- ¿Esto que realizamos hoy, creen que puede ser útil para alguien más de las personas cercanas a ustedes?
- ¿Cómo creen que podría ser útil?
- ¿De todo lo que hemos compartido hasta ahora en estos tres encuentros, que creen que pueden compartir con sus hijos/hijas, hermanos/hermanas, padre/madre que podría ser útil para ellos o ellas?

 <p>El futuro es de todos</p> <p>Unidad para la atención y reparación integral a las víctimas</p>	<p>METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL Y ACOMPAÑAMIENTO PARA LA REPARACIÓN INTEGRAL</p>	Código: 430,08,20-6
	REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 02
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 13/09/2019 Página: 44 de 90

Es importante al final dar un espacio para que el profesional psicosocial pueda decir algo inspirado en lo que escucho de la experiencia de los y las participante; tenga en cuenta la siguiente idea: “hoy hemos representado el daño que los hechos victimizantes han dejado en nuestra vida a través de un dibujo, y aunque sabemos que ese daño es mucho más complejo, este es un paso que nos permite ponernos de frente al dolor, mirarlo, reconocerlo, acogerlo y cuando estemos listos soltarlo”.

Recuerde que los efectos del conflicto armado en la vida de las personas, son respuestas normales frente a situaciones anormales.

Ejercicio 3: Para cerrar esta actividad, el profesional les pedirá a los participantes que se pongan de pie y realizará la dinámica de recogimiento, **“esto es un abrazo”**

“Esto es un Abrazo”: Por medio de esta actividad se busca promover la afectividad y el contacto con el otro. Todas las personas se ponen de pie y se ubican en parejas, una frente a la otra, una persona va a ser A y la otra B; el profesional psicosocial inicia diciendo: todas las personas A van a decirle a su pareja en voz alta: “¿SABES LO QUE ES UN ABRAZO?”. Y después el profesional psicosocial dice en voz alta: todas las personas B van a contestar: “NO, NO LO SÉ”. El profesional psicosocial les dice: Entonces se dan un abrazo, y el profesional psicosocial les pide que la persona B le dice: “NO LO HE ENTENDIDO, ME DAS OTRO”. Entonces se vuelven a dar otro abrazo. Luego el profesional psicosocial hace cambio de parejas y cambio de roles de manera que se genera una dinámica en la que todos se pueden abrazar con todos, se hace esto 3 o 4 veces más.

Al final, en el grupo compartiremos:

- ¿Cómo nos hemos sentido al recibir el abrazo de otras personas del grupo?
- ¿Qué personas de la familia, amigos o conocidos necesitan un abrazo?

Nota: Teniendo en cuenta el efecto potente que tiene el ejercicio del abrazo en la dinámica del grupo, se sugiere que éste sea utilizado en otros encuentros en los que también puede tener un efecto contenedor.

MOMENTO 4: Documento “paso a paso para construir la medida de satisfacción”

- Identificación de daños: (10 minutos)

El ejercicio del profesor Papadopoulos¹⁷

El profesional pedirá a las personas del grupo que en una hoja de papel escriban ocho palabras que las definan en la actualidad (insista en que son palabras y no frases). Es decir, que

¹⁷Renos Papadopoulos es profesor en el Centro de Estudios psicoanalíticos en la Universidad de Essex, Inglaterra, y Director del Centro de Trauma, Asilo y Refugiados (CTAR por sus siglas en inglés). Es el fundador y director del programa de maestría / doctorado en Atención de Refugiados en Essex. Como consultor de las Naciones Unidas y otras organizaciones, ha trabajado con los refugiados y otras víctimas de violencia política en muchos países, entre ellos Colombia. Durante un taller con el equipo directivo de la Unidad para las Víctimas en el año 2013, realizó este ejercicio.

 <p>El futuro es de todos</p> <p>Unidad para la atención y reparación integral a las víctimas</p>	METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL Y ACOMPAÑAMIENTO PARA LA REPARACIÓN INTEGRAL		Código: 430,08,20-6
	REPARACIÓN INTEGRAL		Versión: 02
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES		Fecha: 13/09/2019 Página: 45 de 90

respondan a la pregunta ¿quién es usted? Dé cinco minutos para hacer este listado y explique que lo que escriba tendrá un carácter privado si quiere.

- Terminado el tiempo, puede pedir a voluntarios si quieren leer sus ocho palabras
- Proponga ahora a las personas participantes que por un momento y con todo el respeto necesario, identifiquen los efectos del conflicto en su vida emocional, y luego piensen cuáles de esas palabras con las que se definieron inicialmente se vieron afectadas.
- Pídale que tachen de la lista esas palabras afectadas, que cambiaron.
- Terminado el tiempo, pídale que cuenten el número de palabras afectadas y reflexionen qué daños emocionales hicieron que esas palabras que lo definen cambiaran.
- Pídale que escriban frente a estas palabras afectadas el daño emocional o inmaterial identificado.

El profesional recogerá el ejercicio pidiéndoles que tengan esa tarjeta en cuenta para la siguiente actividad.

- Apropiación de la Medida de Satisfacción: (10 minutos)

El profesional psicosocial volverá a pegar las carteleras trabajadas en el encuentro 1 y retomará la última, diciendo: "¿recuerdan que hace 15 días les dije que si ustedes como grupo fueran a construir una medida de satisfacción tendrían que tener en cuenta (use la cartelera) el hecho victimizante y el daño causado? Bueno hoy hablamos de los hechos y el daño, nuevamente los hemos identificado en la cartulina que escribieron en el ejercicio anterior, ahora vamos a pensar ¿qué tendría que pasar, aparte de estar en la estrategia, de hacer otras acciones familiares y comunitarias, que contribuya a mitigar este sufrimiento?"

Luego pegará la siguiente cartelera y leerá la columna SI PENSAMOS EN UNA ACCIÓN QUE, pidiendo al grupo que a partir de revisar su tarjeta y lo vivido hoy en el encuentro, marque sí o no en la cartelera. Sin poner su nombre, solo sí o no.

Si pensamos en UNA ACCIÓN QUE:	HARÍA MITIGAR EL SUFRIMIENTO POR EL DAÑO	
	NO	SI
1. Reconoce los hechos que me pasaron, que fueron ciertos.		
2. Reconoce que fui víctima y reconoce mi buen nombre, el de mi familia o de algún familiar en particular.		
3. Reconoce mis luchas y resistencia por salir adelante.		
4. Reconoce que soy una persona digna con derechos como todos los colombianos y que lo que me sucedió a mi y/o		

 <p>El futuro es de todos</p> <p>Unidad para la atención y reparación integral a las víctimas</p>	METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL Y ACOMPAÑAMIENTO PARA LA REPARACIÓN INTEGRAL		Código: 430,08,20-6
	REPARACIÓN INTEGRAL		Versión: 02
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES		Fecha: 13/09/2019
			Página: 46 de 90

a mi familia no debido suceder. ¹⁸		
5. Cuenta mi historia, la de mi familia y/o la de mi comunidad, dejando una memoria para las futuras generaciones.		
6. Puedo expresar lo no he podido expresar antes.		
7. Contribuye a visibilizar mis derechos como víctima.		
8. Reconoce y muestra la particularidad de mi sufrimiento, el de mi familia y/o comunidad ¹⁹		

Recuérdle al grupo que hay muchas formas de contribuir a recuperarse emocionalmente, una es la Estrategia de Recuperación Emocional, otras acciones vienen de otras entidades del Estado o de entidades no estatales, muchas, vienen de ustedes mismos, de su familia o de sus comunidades, esta lista de 8 posibilidades son solo las que pueden ayudar a mitigar el daño, como medida de satisfacción en esta Estrategia.

Recoja las características generales de la Medida de Satisfacción que crearía el grupo, a partir de los SI y los No del ejercicio anterior y escríbalas en una cartelera: Ejemplo, ***Esta acción será una acción pública que reconocerá la historia del grupo y sus miembros, así como su buen nombre...*** Intente que el grupo priorice acciones, evidenciando dónde hay más SI, ya que una medida de satisfacción no puede cubrir todas.

Ahora que las y los sobrevivientes comprenden la dimensión de las medidas de satisfacción e identificaron los daños inmateriales ocasionados por el conflicto, cada una y cada uno debe traer a modo de tarea una propuesta de medida de satisfacción, la cual será construida y presentada en el marco de la estrategia.

- Construcción de la bitácora viajera (15 minutos)

Finalmente, se les agradece la participación en el encuentro y se les comunica que luego de este encuentro posiblemente tendrán sueños, sueños agradables o no agradables, señalando que es normal que esto suceda cuando se trabaja con las emociones, pero que igualmente dejarán de ocurrir o de ser perturbadores, a medida que avance el proceso.

¹⁸ Las medidas de satisfacción deben visibilizar a las víctimas, enaltecer o desestigmatizar.

¹⁹ Las medidas de satisfacción deben reconocer que se han producido daños diferentes que generan necesidades de reconocimiento y restablecimiento de derechos también distintos, en concordancia con las particularidades (etarias, orientación sexual, identidades de género, étnicas, rurales, urbanas, entre otras) de las personas y los grupos poblacionales afectados.

 <p>El futuro es de todos</p> <p>Unidad para la atención y reparación integral a las víctimas</p>	METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL Y ACOMPAÑAMIENTO PARA LA REPARACIÓN INTEGRAL		Código: 430,08,20-6
	REPARACIÓN INTEGRAL		Versión: 02
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES		Fecha: 13/09/2019
			Página: 47 de 90

Se les pide a las personas que para el próximo encuentro traigan un objeto que los haya acompañado desde que vivieron los hechos victimizantes y que sea significativo para ellos, es deseable que sea un objeto importante: algunas personas usan su anillo de matrimonio, o la medallita de la virgen que siempre cargan, o una cruz, o una fotografía, o una carterita, o un llavero... puede ser cualquier objeto que puedan traer que tenga valor y significado para ellos. También, se les pedirá que piensen en una canción con la cual se identifiquen a la hora de necesitar fuerzas o ánimos nuevos para seguir adelante.

NOTA: La experiencia nos ha demostrado que "cuidar" del grupo a través de llamadas que les recuerden a los participantes el siguiente encuentro y/o que indaguen sobre la inasistencia a un encuentro, generan más cohesión del grupo y adherencia al proceso, por tanto, se recomienda que el profesional psicosocial mantenga este contacto telefónico inter-encuentros. Además, es fundamental que durante la semana intermedia entre el encuentro 3 y 4, el profesional haga una llamada de seguimiento emocional a los y las participantes, esta llamada tiene como objetivo dar soporte y contención emocional a los y las participantes en el caso que las emociones trabajadas y revividas en el encuentro 3 hayan generado movilizaciones emocionales perturbadoras en los participantes. Este formato de llamada diligenciado debe subirse al MAARIV en los del encuentro 4

Los soportes podrán ser requeridos en cualquier momento de la implementación de la Estrategia por parte del coordinador zonal psicosocial y/o del enlace nacional de la Unidad para las víctimas.

5.4. *ENCUENTRO 4: RECONOCERSE*

Objetivo:

Fortalecer los recursos personales que les han permitido sobreponerse a los efectos de los hechos victimizantes, a las adversidades vividas, a la situación de vulnerabilidad y precariedad.

Visibilizar y reconocer los motivos, relaciones, creencias, emociones y acciones que les han permitido continuar con su vida.

Medida de Satisfacción:

Elegir de manera consensuada la Medida de Satisfacción

Agenda:

ACTIVIDAD	DURACIÓN
MOMENTO 1: Bienvenida y Encuadre	15 minutos
MOMENTO 2: Bitácora viajera, Seguimiento emocional	20 minutos
MOMENTO 3: Ejercicio 1: Refuerzo el poder que tengo sobre mi vida	80 minutos
Refrigerio	15 minutos
MOMENTO 4: Construcción de la Bitácora viajera Consensuar la medida de Satisfacción. Firma del acta de concertación de la medida de satisfacción. Diseño del cronograma de actividades.	50 minutos

 <p>El futuro es de todos</p> <p>Unidad para la atención y reparación integral a las víctimas</p>	METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL Y ACOMPAÑAMIENTO PARA LA REPARACIÓN INTEGRAL		Código: 430,08,20-6
	REPARACIÓN INTEGRAL		Versión: 02
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES		Fecha: 13/09/2019
			Página: 48 de 90

MATERIALES:

2 Pliegos de papel kraff o cartulina

MOMENTO 1

Bienvenida y Encuadre:

El/la profesional psicosocial les pedirá a dos o tres personas participantes que se encarguen de abrir el encuentro: dar la bienvenida y reconocer las características del grupo u otras cosas que ellos quieran introducir.

El profesional psicosocial puede introducir el encuentro indagando por la semana anterior y si tuvieron oportunidad de compartir con alguien cercano los aprendizajes logrados la semana anterior o si tuvieron oportunidad de compartir con otros sus experiencias.

Luego, el profesional psicosocial invitará al grupo nombrar las canciones que le han identificado les dan fuerza, esperanza y los motiva a seguir adelante, les pide que canten un pedacito del coro o de alguna estrofa que consideren significativa. Así cada persona va compartiendo un pedazo de la canción que quiere compartir, incluida la canción que trae para compartir el profesional psicosocial. A medida que cada quien va contando o cantando la canción el profesional psicosocial se interesa por conocer ¿qué significa esa canción para su vida?, y ¿por qué ha sido elegida para este día? Y en plenaria el grupo escogerá la canción que quieren escuchar como apertura de su siguiente encuentro.

MOMENTO 2

Bitácora y Seguimiento Emocional: Se recibirá la bitácora viajera, y luego de socializar su nuevo contenido se hará rotar para que todos y todas la puedan apreciar de cerca, la nueva historia. Luego se le pedirá a cada sobreviviente que ubique en la Cartilla de la estrategia el encuentro 4 y se motivará para que realice el proceso de seguimiento de avance.

MOMENTO 3: Desarrollo

Ejercicio 1: Refuerzo el poder que tengo sobre mi vida.

En el encuentro anterior se le ha pedido a cada participante que traiga de su casa un objeto significativo que esté relacionado con su historia de vida, pero, sobre todo, un objeto que haya sido testigo de: ¿cómo usted ha hecho cosas que nunca se hubiera imaginado, para seguir con su vida? ¿Para cuidar a los que están a su lado? ¿Para hacer su mayor esfuerzo por proteger su vida y la de sus seres queridos? se pueden poner ejemplos desde la experiencia de atención psicosocial a víctimas que haya tenido el profesional psicosocial. Por ejemplo, la fotografía de su hijo, una veladora, o su anillo de matrimonio, aquellos objetos que tienen un valor simbólico inmenso por la relación que se tiene con el objeto, y con la experiencia de vida en la que ese objeto surge o existe.

Después a los participantes se les pide que compartan por parejas porque ese objeto es significativo o importante, que cuenten la historia de cómo ese objeto los ha acompañado, algunas preguntas que pueden orientar la conversación son: ¿de dónde salió? ¿Qué paso? ¿Cómo lo conseguí? ¿Quién me lo regaló? ¿Cómo era al principio mi relación con ese objeto? ¿Cómo se fue fortaleciendo o cambiando? ¿Qué hace que hoy en día sea considerado especial? Después de conocer la historia del objeto se les pide a las personas que en las mismas parejas compartan ¿qué historia contaría ese objeto, de como yo he logrado hacer cosas para seguir adelante con mi vida?, alguna pregunta secundaria para facilitar la conversación puede ser ¿qué ha visto ese objeto de lo que yo he sido capaz de hacer, que nadie conoce?;

 El futuro es de todos Unidad para la atención y reparación integral a las víctimas	METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL Y ACOMPAÑAMIENTO PARA LA REPARACIÓN INTEGRAL		Código: 430,08,20-6
	REPARACIÓN INTEGRAL		Versión: 02
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES		Fecha: 13/09/2019 Página: 49 de 90

Después en plenaria se pregunta ¿qué aprendí de mí misma, frente a lo que he sido y soy capaz de hacer para salir adelante?; ¿qué aprendí de la persona con la que estuve conversando, de lo que él/o ella es capaz de hacer?

Después de que se hayan escuchado compartir las reflexiones que deja el ejercicio podemos interesarnos por ¿con qué cuenta este grupo de personas que han sido víctimas del conflicto armado para no dejarse vencer por los hechos vividos en la guerra?

MOMENTO 4.

- Consensuando la Medida de Satisfacción: (35 minutos)

Se debe dividir el grupo en cuatro subgrupos, en cada subgrupo se socializarán las ideas que cada uno trajo en relación con la medida de satisfacción. Cada grupo elijará un relator que se encargará de socializar las ideas.

Durante la relatoría, el profesional deberá anotar las ideas en cartulina, con el fin de relacionar todas las propuestas.

Una vez estén todas las propuestas, el profesional deberá sintetizar en una cartelera y siempre con el aval del grupo, las propuestas similares sin que se pierda el trasfondo de la propuesta:

ESCRIBA A QUI LAS CARACTERÍSTICAS GENERALES DE LA MEDIDA ELEGIDAS POR EL GRUPO EN EL ENCUENTRO 3				
PROPUESTAS	TIEMPO DE PLANEACIÓN	TIEMPO DE EJECUCIÓN	RECURSOS	EFFECTOS POSITIVOS- EFFECTOS NEGATIVOS²⁰

Pidiéndole al grupo que, a la luz de cada propuesta, piensen en los otros elementos de la cartelera.

NOTA: El profesional debe estar muy pendiente de los participantes, cuidando que no surjan sumisiones impuestas de buena o mala manera o desavenencias que se callan por pena, temor o desconfianza. Si bien el consenso absoluto es imposible, si se debe cuidar que en los puntos donde el grupo o una persona ceden o no opina, no se esté causando daño.

Al final el grupo deberá llegar a un acuerdo final de la medida de satisfacción que van a implementar, el profesional deberá ser un mediador en la concertación y tratar de que la propuesta final incluya a todas y todos los sobrevivientes.

NOTA: Si el grupo se inclina por una propuesta, pero se ve limitado por los recursos, es el momento de compartir el apoyo que esta medida tendrá a nivel económico. Igualmente, si la dificultad proviene del corto tiempo para la implementación, el profesional psicosocial podrá “negociar” estos tiempos según el alcance de la Estrategia y necesidades de la medida.

Una vez seleccionada la propuesta o las propuestas más representativas. El profesional deberá diligenciar la siguiente matriz con los miembros del grupo. Esta matriz les ayudará a todos tener muy claro los alcances de la medida:

²⁰ El impacto reparador de la medida. La medida de satisfacción no debe tener un impacto negativo o consecuencias negativas para las personas que participan.

 El futuro es de todos Unidad para la atención y reparación integral a las víctimas	METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL Y ACOMPAÑAMIENTO PARA LA REPARACIÓN INTEGRAL			Código: 430,08,20-6
	REPARACIÓN INTEGRAL			Versión: 02
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES			Fecha: 13/09/2019 Página: 50 de 90

No.	Criterio ²¹	Mucho	Poco	Nada	¿De qué manera?
1	Las acciones que están construyendo les proporcionan bienestar				
2	Las acciones que están construyendo contribuyen a mitigar el dolor de las víctimas				
3	Las acciones que están construyendo contribuyen al reconocimiento público del carácter de víctima, de su dignidad, nombre y honor, ante la comunidad.				
5	Las acciones que están construyendo se orientan a la realización de reconocimientos públicos				
6	Las acciones que están construyendo se orientan a la realización de homenajes públicos				
8	Las acciones que están construyendo se orientan al apoyo para la reconstrucción del movimiento y tejido social de las comunidades campesinas, especialmente de las mujeres.				
9	Las acciones que están construyendo favorecen la difusión pública y completa del relato de las víctimas sobre el hecho que la victimizó				

También es importante, que luego del encuentro, diligencia solo la siguiente tabla:

No.	Criterio ²²	S	No	¿De qué manera?
1	La acción simbólica corresponde a los daños morales e inmateriales.			
2	La acción simbólica es construida con las víctimas y las representa.			
3	La acción simbólica es viable			
4	La acción simbólica no genera perjuicios o consecuencias que puedan ser revictimizantes en			

²¹ No se deben marcar todas las opciones, solo las pertinentes a la medida en particular.

²² En este caso sí debe marcar y llenar todas las opciones y casillas.

 El futuro es de todos Unidad para la atención y reparación integral a las víctimas	METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL Y ACOMPAÑAMIENTO PARA LA REPARACIÓN INTEGRAL		Código: 430,08,20-6
	REPARACIÓN INTEGRAL		Versión: 02
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES		Fecha: 13/09/2019 Página: 51 de 90

	materia psicosocial y en su seguridad personal.			
5	Las víctimas apropian y entienden la acción como una medida de satisfacción dentro de su proceso de reparación integral.			
6	Las acciones que están construyendo con los participantes le generan alguna inquietud de tipo ético, personal y/o profesional			

Con el fin de tener una lectura constructiva que nutra y aporte al proceso que ha surgido en el territorio, el profesional psicosocial enviará a su enlace nacional y/o coordinador zonal la propuesta que surja en este encuentro. Por tal motivo se deberá informar a las y los participantes que la propuesta será conocida por el nivel nacional, quienes podrían hacer sugerencias respetuosas que les ayuden a aterrizar de una manera más clara la propuesta escogida.

El profesional deberá sistematizar la propuesta elegida en un guion metodológico (diligenciar las dos tablas anteriores será un valioso insumo para este), de tal forma que recoja las ideas y el consenso del grupo, para luego remitirlo al nivel nacional, junto con las dos tablas anteriores, para su posterior aprobación. Para ello el profesional deberá utilizar el formato relacionado.

- Elaboración de la Bitácora viajera (15 minutos)

Para finalizar se les dará las gracias por su participación y se invitarán a que durante la semana piensen en una o varias de las personas de su familia o personas cercanas, y le digan: ¿cómo ven ellos que esa persona ha logrado ser valiente, sobrevivir, resistir, sobreponerse, y/o seguir adelante con su vida sin dejarse vencer por la guerra o las dificultades?

5.5. *ENCUENTRO 5: APOYARSE EN LA RED*

Objetivo:

Favorecer la conexión de la persona con su red social significativa, de manera que pueda fortalecer algunos de los vínculos que se rompieron con el aislamiento, la desconfianza, la vergüenza y la soledad que generaron los hechos victimizantes.

Identificar, reconocer y agradecer las contribuciones y los legados que las personas significativas de mi vida me han brindado, para que yo sea quien soy.

 El futuro es de todos Unidad para la atención y reparación integral a las víctimas	METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL Y ACOMPAÑAMIENTO PARA LA REPARACIÓN INTEGRAL	Código: 430,08,20-6
	REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 02
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 13/09/2019 Página: 52 de 90

Agenda:

MOMENTO 1: Bienvenida y Encuadre	15 minutos)
MOMENTO 2: Bitácora viajera, Seguimiento emocional	15 minutos
MOMENTO 3: Ejercicio 1: El árbol de mi vida	90 minutos)
Refrigerio	15 minutos)
MOMENTO 4 Construcción de la Bitácora viajera y la experiencia del día Construcción de la medida de satisfacción.	45 minutos

MATERIALES:

1 pliego de papel kraft por participante, 2 pliegos de papel kraft, Colores, marcadores, crayolas, Papel iris (para hacer hojas, flores y frutos) y Cinta de enmascarar

MOMENTO 1:

Bienvenida y encuadre:

El profesional recibirá al grupo con la canción escogida por este en el encuentro anterior (rotando la letra impresa entre los participantes). Al finalizar la canción le dará la bienvenida al encuentro y se reconocerá la puntualidad y asistencia al grupo. Luego de tomar la lista de asistencia, el profesional podrá indagar por la semana anterior y si durante esta pudieron compartir con sus personas cercanas, o familia algunos actos de valentía cotidianos sobre cómo han logrado salir adelante.

MOMENTO 2:

Se recibirá la bitácora viajera, y luego de socializar su nuevo contenido se hará rotar para que todos y todas la puedan apreciar de cerca, la nueva historia. Luego se le pedirá a cada sobreviviente que ubique en la cartilla de la Estrategia el encuentro 5 y se motivará para que realice el proceso de seguimiento emocional.

MOMENTO 3: Desarrollo

Ejercicio 1: El Árbol de mi vida

Se inicia contextualizando que se va a hacer un ejercicio que se llama el árbol de mi vida y que me permite identificar las personas que han sido valiosas para mi vida, y los aprendizajes y aportes que esas personas me han dejado.

El primer paso es invitar a las personas que piensen en un árbol que les guste, ¿cómo es el palo de mango?, ¿o el samán?, o ¿cómo son los árboles característicos de su región?, y ¿cuál de esos les gusta?, una vez tengan la imagen de ese árbol, lo van a dibujar en un pliego de papel bond.

El segundo paso es pedirles a los y las participantes que piensen en las personas que han sido importantes a lo largo de sus vidas y lo que significan para ellos y ellas. El/ la profesional puede darles una hoja blanca para que hagan una lista de las personas significativas y al frente de cada persona escriban una o dos palabras que recogen aquello que ha recibido de esta persona. (Ejemplo: Mamá - seguridad; Hijo- amor). Es importante que el profesional psicosocial no de ejemplos, pero que se asegure que las personas entendieron la instrucción.

Luego, les entrega a cada sobreviviente papeles de colores (al menos 10): rojo, naranja, amarillo, verde etc. pidiéndoles que le den a cada papel, la forma de la hoja del árbol que están construyendo.

 <p>El futuro es de todos</p> <p>Unidad para la atención y reparación integral a las víctimas</p>	METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL Y ACOMPAÑAMIENTO PARA LA REPARACIÓN INTEGRAL	Código: 430,08,20-6
	REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 02
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 13/09/2019 Página: 53 de 90

Una vez ha recortado suficientes papeles de colores con forma de hojas de árbol, les pide que escriban por un lado el nombre de la persona y por el otro aquello que la persona le ha aportado a su vida.

El tercer paso, es ubicar a las personas /hojas del árbol, en las ramas del árbol. En aquellos casos en los que alguna persona que fue significativa actualmente está fallecida, o desaparecida, se le pedirá a la persona que la incluya en su árbol, si quiere hacerlo de alguna manera diferente puede usar otro tipo o color de hoja e igual señalar ¿qué me ha aportado esa persona para mi vida?

Posteriormente se va a identificar a las personas que son importantes porque nos brindan apoyo en la vida cotidiana, puede pasar que sean las mismas personas que están en las hojas del árbol o sean distintas, deben ubicar estas personas en hojas de un color diferente a las anteriores y si es la misma persona al lado de la hoja que ya está van a pegar otra con la función de apoyo que cumple según las siguientes preguntas:

- Cuando actualmente tiene un logro ¿A quién busca para contarle este logro?
- ¿A quién acude cuando usted quiere tener un tiempo de esparcimiento?
- Cuando está triste o tiene algún problema ¿A quién le cuenta esto que está sintiendo?
- Cuando usted presenta inconvenientes de salud, ¿a dónde va y quien le acompaña?
- Cuando requiere exigir sus derechos ¿a dónde va y quien le acompaña?
- ¿Cuándo quiere sentirse segura/ro a dónde va y que hace?
- ¿Cuándo tiene un inconveniente con su comunidad ¿A dónde acude?
- ¿Quién es la persona con quién más comparte y conversa sobre los asuntos cotidianas de la vida?

NOTA: Para la creación del árbol de la vida, el profesional psicosocial pondrá a disposición de las y los participantes elementos como colores, crayolas, marcadores, escarchas, revistas, tijeras y pegamento. En general, materiales que estimulen la creatividad.

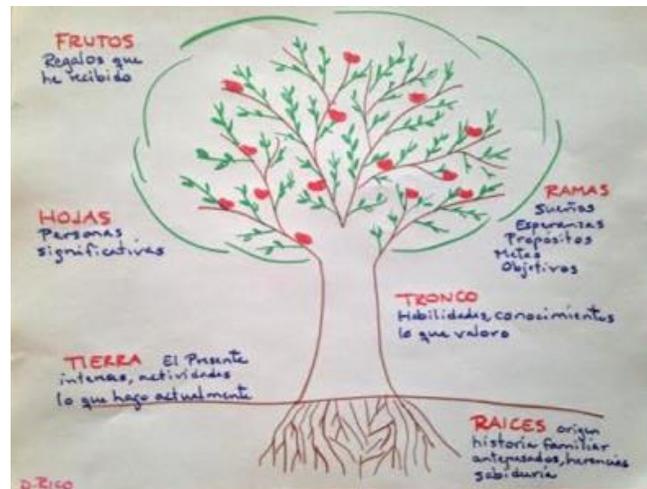
En el tronco del árbol, podrán incluir aquello que les da fortaleza, pueden ser personas, pero también creencias, ideas y valores.

En las raíces del árbol se representa aquello de dónde venimos, los ancestros, los valores importantes de la vida familiar o comunitaria que nos dan sostén y no nos dejan caer.

En las flores se representarán aprendizajes importantes en la vida, que han sido parte de lo compartido en algunas de las relaciones que hemos mencionado.

En las ramas podrán incluir frutos, (mangos, guayabas, duraznos, cocos cualquier fruta que sea significativa para cada persona). Los frutos representan, los logros, triunfos y sueños que tiene en sus relaciones significativas.

 El futuro es de todos Unidad para la atención y reparación integral a las víctimas	METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL Y ACOMPAÑAMIENTO PARA LA REPARACIÓN INTEGRAL	Código: 430,08,20-6
	REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 02
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 13/09/2019 Página: 54 de 90



Como una forma de recoger la actividad desarrollada, el profesional psicosocial dialogará en torno a lo siguiente:

- ¿Cómo se sienten al darse cuenta de todo aquello que estas personas les han aportado a sus vidas?
- ¿Que les gustaría hacer para cuidar lo que han recibido de ellas y ellos y continuar recibiendo su apoyo?
- Por parejas van a compartir las siguientes preguntas:

¿Qué le apporto yo a la vida de cada una de estas personas?

¿De qué manera usted y yo, que estamos compartiendo nuestros árboles de la vida, podríamos ser un apoyo la una para la otra, el uno para el otro?

¿Cómo creen que de hoy en adelante algunas de estas personas los podrían acompañar más en la vida?, ¿Qué espacios estaría dispuesto o necesitaría abrir para que esto sea posible?

El profesional les pide a las personas que se agradezcan por lo que acaban de compartir y las invita a ayudarse a pegar sus árboles en las paredes o ventanas del salón, se les pide a las personas a que recorran el lugar, haciendo un ejercicio de observación respetuosa, apreciando las diferencias y similitudes entre los árboles de todo el grupo de participantes

En seguida, les dirá que imaginen que esos árboles son ellos mismos en el grupo y en su comunidad, así que les pedirá que juntos se pongan de acuerdo para re acomodar en una pared todos los árboles como si fueran un solo bosque, pensando que son ellos mismos en relación con este grupo. ¿Cómo se ven?, ¿Cómo se reubicarían? Una vez tengan todos los árboles en una pared, como un todo, representando el bosque. El profesional psicosocial les pedirá que acomoden sus sillas frente a este gran mural y que lo observen en silencio inicialmente. Luego de unos minutos en silencio, observado el bosque de la vida el/la profesional psicosocial podrá preguntar ¿qué nos gusta de este bosque de la vida? ¿Qué nos hace sentir el hacer parte de este bosque de la vida?

Si el tiempo alcanza el profesional psicosocial podrá preguntar ¿y qué hacemos cuando venga una tormenta?; ¿cómo podemos preservar y proteger nuestro bosque de la vida y nuestros árboles de vida?

 El futuro es de todos Unidad para la atención y reparación integral a las víctimas	METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL Y ACOMPAÑAMIENTO PARA LA REPARACIÓN INTEGRAL		Código: 430,08,20-6
	REPARACIÓN INTEGRAL		Versión: 02
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES		Fecha: 13/09/2019 Página: 55 de 90

Si el tiempo no alcanza se dará por terminada la actividad, con un abrazo colectivo frente al bosque de la vida.



“El bosque” Niños y niñas de Caquetá realizando la actividad del bosque y las tormentas.

MOMENTO 4:

- Acta de concertación (20 minutos)

Socialice nuevamente la medida de satisfacción que fue concertada en el encuentro 4, y cuénteles al grupo que la medida ya cuenta con el aval del nivel nacional.

A continuación de lectura del acta de concertación e invite a las y los sobrevivientes a firmarla. Para esto el profesional psicosocial deberá utilizar el formato del incluido en la relación de este protocolo.

Se deben identificar los materiales a utilizar en la ejecución de la medida:

Una vez elegido el acto simbólico, el profesional pasará a definir con el grupo, de una manera más detallada, el paso a paso de la medida de satisfacción material, tiempos, encargados... (20 minutos) La siguiente tabla puede ayudar a organizar mejor el desarrollo de la medida y sus elementos, evidenciando si algo no ha sido tenido en cuenta en el momento de la formulación general.

GENERALIDADES							
Acción	LUGAR	FECHA	HORA DE INICIO	HORA DE FINALIZACIÓN	ADECUACIONES PREVIAS DEL LUGAR- Responsable	MATERIALES	TAREAS O RESPONSABILIDADES - Responsable

También se debe tener en cuenta el tiempo establecido en los encuentros 6,7 y 8 para la elaboración de la medida y con esto construir un cronograma con el fin de que en todos los encuentros se construya la medida en diversas fases, ya sea realizando acciones específicas o revisando tareas encomendadas.

Seguramente lo más viable será dejar tareas para que las y los participantes construyan la medida en otros tiempos distintos a los de la Estrategia aclarando que el psicosocial no estaría

 El futuro es de todos Unidad para la atención y reparación integral a las víctimas	METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL Y ACOMPAÑAMIENTO PARA LA REPARACIÓN INTEGRAL		Código: 430,08,20-6
	REPARACIÓN INTEGRAL		Versión: 02
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES		Fecha: 13/09/2019 Página: 56 de 90

en estos espacios y que como grupo serán los responsables de desarrollar estas actividades previas a la realización de la medida de satisfacción.

Tiempos para la elaboración e implementación de la medida de satisfacción:

ENCUENTRO	TIEMPO	TAREAS A REALIZAR Y REVISAR	RESPONSABLES
Encuentro 6	20 minutos		
Encuentro 7	15 minutos		
Encuentro 8	20 minutos		
Encuentro 9	240 minutos	Bienvenida, Medida de Satisfacción Retro alimentación de la actividad Cierre de la bitácora viajera	

NOTA: La columna de Tareas y responsables de la tabla de GENERALIDADES debe integrarse a las tareas y responsables de la tabla de tiempos.

- Elaboración de la Bitácora viajera: (20 minutos) El profesional y el grupo consignarán la experiencia del día en la bitácora, se pegarán las fotos del encuentro anterior y los productos que el grupo haya acordado registrar en esta. Para terminar, se entregará la bitácora al siguiente participante.

Finalmente, se le pedirá a cada persona que le enseñe a su familia la red de apoyo con la que cuentan y se les solicitará que para el próximo encuentro traigan de sus hogares elementos que sirvan para mostrar y compartir con los otros como era una celebración familiar, un cumpleaños, la navidad, el día de la madre u otros importantes para ello.

NOTA: En este encuentro el profesional psicosocial que desarrollará la Estrategia con Operador debe pedir los materiales necesarios para trabajar en la construcción de la medida de satisfacción durante los encuentros 6, 7 y 8 y en el encuentro 9. De tal manera que estos estén disponibles para el siguiente encuentro. Es muy importante entonces la coordinación tanto técnica como operativa para que los materiales requeridos puedan estar disponibles de forma oportuna sin entorpecer o retrasar la construcción e implementación de la medida de satisfacción.

5.6. *ENCUENTRO 6: CONECTANDO CON NUESTRAS PRÁCTICAS FAMILIARES Y PROYECTÁNDO EL FUTURO*

Objetivo:

- Recuperar lo mejor de los aprendizajes del pasado para construir con las condiciones actuales del presente, el futuro posible que queremos vivir.
- Honrar los rituales familiares de la vida cotidiana y recuperar de ellos, lo que tendría sentido incluir en el futuro que queremos vivir.
- Reconectar a las y los participantes con su capacidad para celebrar la vida, transformando la lealtad al sufrimiento y a las pérdidas sufridas
- Recuperar lo mejor de los aprendizajes del pasado para construir con las condiciones actuales del presente, el futuro posible que queremos vivir.

Agenda:

 El futuro es de todos Unidad para la atención y reparación integral a las víctimas	METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL Y ACOMPAÑAMIENTO PARA LA REPARACIÓN INTEGRAL	Código: 430,08,20-6
	REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 02
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 13/09/2019 Página: 57 de 90

MOMENTO 1: Bienvenida y Encuadre	10 minutos
MOMENTO 2: Bitácora viajera, Seguimiento emocional	20 minutos
MOMENTO 3: Ejercicio 1: Hagamos Memoria	75 minutos
Refrigerio	10 minutos
Ejercicio 2: La batea de tomar y soltar	45 minutos
MOMENTO 4: Construcción de la Bitácora viajera. Construcción de la medida de satisfacción	20 minutos

MATERIALES:

Reproductor de sonido, Batea, palangana, molla (cualquier recipiente cercano a los usos cotidianos de las personas) 1 papel de color por participante, 1 papel de color diferente por participante y 1 lápiz o lapicero por participante.

MOMENTO 1:

El/la profesional psicosocial les pedirá a dos o tres personas del grupo que realicen la apertura del encuentro.

Luego de tomar la lista de asistencia, el profesional podrá indagar por la semana anterior y preguntará al grupo para recoger la experiencia de compartir su árbol con su familia: - ¿Cómo se sintió su familia cuando le mostró su árbol de la vida? - ¿Cómo creen que pueden continuar haciendo que esta red de apoyo crezca o se fortalezca?

MOMENTO 2:

Luego se le pedirá a cada sobreviviente que ubique en la Cartilla de la Estrategia el encuentro 6 y se motivará para que realice el proceso de seguimiento de avance, el cual les permitirá darse cuenta de los avances que van teniendo en su proceso de recuperación.

Se recibirá la bitácora viajera, el profesional socializará su nuevo contenido y la hará rotar para que todos y todas la puedan apreciar de cerca, la nueva historia. Haciendo un alto para que el grupo pueda reflexionar sobre el proceso vivido hasta este punto, el profesional recorrerá cada encuentro registrado en la bitácora, así como las historias familiares-comunitarias que la han ido nutriendo. Al final, les preguntará a los y las participantes ¿qué más quisieran que esta bitácora testimoniara? ¿Qué cambios o nuevos aportes quisieran hacerle? Propiciando el espacio para hacerlo o tomando nota para hacerlo más adelante, si estos son muy grandes e incluso preguntando a las siguientes personas en llevársela si pueden hacer estas incorporaciones o cambios sugeridos.

MOMENTO 3: Desarrollo

Ejercicio 1: Conectándonos con las prácticas familiares y sociales

El/la profesional introducirá que este encuentro busca conectarnos con aquellas prácticas familiares y sociales que compartimos con nuestra familia, amigos, vecinos, personas importantes para nosotros y que se han dejado de hacer o de celebrar porque la tristeza ha ocupado un lugar en estas fiestas o por otras muchas razones.

Es importante retomar estas celebraciones porque las personas que comparten su vida con nosotros también quieren y esperan que haya espacio para la alegría, la celebración, la demostración del afecto, sin que eso implique que dejemos de lado lo que estamos sintiendo.

 <p>El futuro es de todos</p> <p>Unidad para la atención y reparación integral a las víctimas</p>	METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL Y ACOMPAÑAMIENTO PARA LA REPARACIÓN INTEGRAL	Código: 430,08,20-6
	REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 02
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 13/09/2019 Página: 58 de 90

Algunas prácticas también han cambiado porque dejaron de tener sentido para nosotros, entonces la invitación del encuentro de hoy es ver todo eso que nos ha pasado en relación con nuestras celebraciones, y festividades y ver cómo las podemos acomodar a nuestra situación actual y futura.

En este encuentro vamos a explorar eso a través del teatro, reconociendo que probablemente todos o muchos de los que estamos hoy aquí no somos actores ni actrices, lo cual quiere decir que vamos a hacer teatro para no actores. Y aunque no sepamos actuar si sabemos hablar con el cuerpo, todo el tiempo hacemos gestos, señas, expresiones que muestran lo que sentimos, vamos a usar eso para este encuentro.

Para ponernos cómodos y empezar a acercarnos al teatro vamos a hacer unos ejercicios iniciales que algunos llaman "Caldeamiento" y que sirven para entrar en confianza con el teatro y el cuerpo propio y el de otros.

Paso 1:

NOTA: El profesional psicosocial puede proponer estos juegos de calentamiento como un juego de diferentes niveles a superar. También puede realizar el ejercicio con música.

Se propone pedir al grupo que camine por el espacio y seguir las siguientes instrucciones:

1. Cuando diga 1, caminaremos muy rápido
2. Cuando diga 2, caminaremos hacia atrás
3. Cuando diga 3, caminaremos en puntas de pies
4. Cuando diga 4, nos quedaremos como estatuas

Una vez todo el grupo haya realizado con facilidad y soltura esta rutina, el profesional psicosocial puede jugar con los números al menos dos veces más y propondrá un cambio:

1. Cuando diga 1, caminaremos tranquilamente
2. Cuando diga 2, vamos a tocar el hombro de un compañero cercano, pero este no puede tocar nuestro hombro.
3. Cuando diga 3, vamos a caminar en cámara lenta
4. Cuando diga 4, vamos a tocar el talón de un compañero

El profesional puede jugar con los números hasta que el juego fluya, pero sin que se vuelva repetido y monótono.

Paso dos:

Ahora mientras caminan por el espacio a un ritmo cómodo, el profesional psicosocial dirá que mágicamente todas las personas que estamos en este encuentro hemos aprendido a hablar todos los idiomas que existen en el mundo, nadie sabe bien eso como pasó, pero así es; entonces vamos a buscar con los ojos una pareja, cuando ya nos hayamos conectado a través de la mirada vamos a ubicarnos al frente de esa pareja y le vamos a contar en "chino" lo que hicimos hoy antes de venir al encuentro.

Nota: el profesional psicosocial deberá hacer el ejercicio de primeras con una persona para que los demás puedan entender la instrucción y ver como se hace.

Luego de que las personas se han contado en mandarín lo que hicieron antes de venir al encuentro, van a seguir caminando por el espacio y nuevamente con la mirada ubican otra

 <p>El futuro es de todos</p> <p>Unidad para la atención y reparación integral a las víctimas</p>	METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL Y ACOMPAÑAMIENTO PARA LA REPARACIÓN INTEGRAL	Código: 430,08,20-6
	REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 02
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 13/09/2019 Página: 59 de 90

pareja y ahora le van a contar en "Alemán" ¿cómo se bañaron esta mañana? continúa el movimiento por el espacio y una nueva pareja y ahora en "árabe" se van a contar ¿qué música les gusta bailar?

Paso 3:

Para continuar, el profesional pedirá que se forme un círculo, y luego dará la instrucción de realizar algunas respiraciones completas cada vez más lentas y volverán al círculo reflexivo. Con el propósito de recuperar algunas prácticas familiares, sociales y/o culturales (religiosas y/o tradicionales, etc.) Se les pedirá a los y las sobrevivientes que se agrupen en parejas. Cada sobreviviente le compartirá al otro las celebraciones o prácticas sociales más significativas. Pueden ser prácticas sociales de toda índole. Por ejemplo: La celebración del día de la Madre, el día del Padre, los cumpleaños, el día del fallecimiento o de la desaparición del ser querido, la noche de Navidad o de Fin de Año, las visitas al cementerio, el encuentro en la iglesia por la misa de un difunto, el día de la Memoria y Solidaridad con las Víctimas, el aniversario del matrimonio, entre otros.

Posteriormente, se les pedirán que en pareja compartan ¿En qué consistía esa celebración y/o encuentro de la familia? ¿Qué se hacía? ¿Quiénes participaban? ¿Dónde lo hacían? ¿Qué sentido tiene para ellos? ¿Qué recuerdos les suscita?

Luego, se reunirá el grupo y dialogarán en torno a:

¿Qué pasaba en dichas celebraciones?

¿Quiénes estaban presente?

¿Estas celebraciones o encuentros aún se realizan?

¿Cómo se mantienen hoy?

¿Cómo fue que dejaron de hacerse?

Al finalizar la conversación, en común acuerdo y consenso entre todos y todas, se elegirá la celebración o práctica que más les ha servido de soporte o apoyo en los momentos difíciles o la práctica que quieran rescatar. Se les preguntará a los y las participantes quienes quieren hacer parte de una puesta en escena y representación de la práctica social elegida, en donde se hará un juego de roles con las personas que voluntariamente quisieron participar. El grupo elegirá los roles y personajes que harán parte de la representación, esta elección debe tener en cuenta las costumbres o dinámicas de vida de los diferentes roles femeninos, masculinos, de ciclo vital y población LGBTI.

Algunos participantes observarán y otros actuarán, aunque lo ideal es involucrar a todo el grupo. En la representación los y las sobrevivientes darán cuenta de cómo dicha celebración o práctica familiar les ha ayudado a superar algunas situaciones difíciles de la vida o cómo quieren que esta práctica vuelva a ser significativa en sus vidas.

NOTA: Es importante que todo el grupo se involucre en la representación, de lo contrario se les pedirá a los espectadores que observen de la manera en que ellos quisieran ser observados. Se dará un aplauso de bienvenida y al final de la presentación. También puede ocurrir que surjan dos ideas muy importantes para la mayoría del grupo, con lo que se realizarán dos puestas en escena y los grupos se tunarán para observar y actuar.

Luego de la representación, se creará un espacio reflexivo en el que los (actores y observadores) expresarán las diferentes emociones y sentimientos experimentados, para ello, el profesional psicosocial preguntará al grupo, a pesar de las circunstancias actuales:

¿Creen que el juego de roles que se realizó se conecta de alguna manera con el hecho victimizante? ¿En qué se conecta? ¿Qué es diferente?

 <p>El futuro es de todos</p> <p>Unidad para la atención y reparación integral a las víctimas</p>	METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL Y ACOMPAÑAMIENTO PARA LA REPARACIÓN INTEGRAL	Código: 430,08,20-6
	REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 02
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 13/09/2019 Página: 60 de 90

¿Qué de lo representado podemos rescatar para futuros momentos difíciles?
 ¿Qué otra forma de celebración podemos hacer ahora?
 ¿Podríamos abrirnos a otra forma de práctica social o familiar? ¿Qué podemos hacer al respecto?
 ¿Qué no es posible hacer en el momento presente o quizás luego?
 ¿Podríamos realizar y considerar la celebración, hoy transformada, como algo en honor por los que ya no están con nosotros? O que están con nosotros, ¿pero en una forma distinta?
 ¿En estas celebraciones las mujeres usualmente de qué se encargan? ¿Los hombres de qué se encargan?, ¿Los niños qué hacen?
 Pensando en que estas prácticas pueden ser transformadas, ¿En estos momentos ustedes realizarían algún cambio a los roles que realizan las mujeres o los hombres? ¿Qué cambios harían?

Nota: Es importante que en este ejercicio se conecté el juego de roles con el hecho de violencia, que se propicie un espacio en el que surjan reflexiones frente a cómo el hecho de violencia generó transformaciones en las prácticas sociales y/o familiares, y en cómo algunas se mantienen, otras cambiaron, y otras iniciaron a partir de la vivencia del hecho de violencia. Para finalizar el profesional cerrará el momento todos en círculo, en un espacio de gratitud general. Primero el profesional agradecerá a los participantes lo que ellos le han dado y él ha recibido. De igual modo, todos los sobrevivientes se agradecerán entre sí por lo que han compartido. Y, por último, todos y todas agradecerán a los No Presentes, mas no ausentes, por todo lo que hicieron, lucharon y les ofrecieron a ellos.

Ejercicio 2: La batea de tomar y soltar para construir el futuro posible que queremos vivir

Para continuar el encuentro el grupo él/la profesional psicosocial repartirá a cada persona un papel de color, en ese papel escribirán en una frase en presente que recoge lo que quieren hacer para su futuro, pueden pensarla a partir de la siguientes preguntas; ¿cómo me veo en mi futuro posible?, ¿cómo me lo imagino?, ¿quiénes están ahí?, ¿qué es lo que hacemos juntos?, ¿en dónde estamos?, ¿Qué hicimos para conseguir estar cómo estamos? Para escribir nuestro futuro vamos a iniciar con. "hoy /fecha del día de encuentro/ del año 2030 estoy con (nombró las personas con las que me veo) en... (El lugar dónde me imagino) ... haciendo... (Lo que quiero hacer) y logramos (lo que hice/hicimos para hacerlo posible)

Eso que queremos construir de nuestro futuro lo vamos a entregar al universo, a un ser superior, a Dios (virgen, el espíritu santo), a aquello en lo que cada persona tiene puesta la fe y sus creencias, como cada uno lo conciba o experimente, simbólicamente lo entregaremos poniéndolo dentro de esta batea (molla, vasija, palangana, según el uso de la región) y en silencio al entregarlo a la batea cada persona repite mentalmente sus deseos, oraciones, propósitos o plegarias, etc.

Luego escriben en un papel de otro color: ¿qué tendría que hacer distinto ahora, para empezar a construir la vida que quiero vivir? Para poder tomar de la batea el futuro que quiero para mí, tengo que dar algo a cambio, ese dar es lo que estoy dispuesto a hacer distinto para lograr el futuro que quiero.

Posteriormente de manera ritual, cada persona, de uno en uno, irán diciendo en voz alta aquello que están dispuestos a hacer para lograr el futuro posible que desean, y dejan ese papel en la batea, y como un intercambio con la vida, (o con Dios, con el Universo), recogen de nuevo el papel en el que escribieron la frase donde visualizaron su futuro.

 <p>El futuro es de todos</p> <p>Unidad para la atención y reparación integral a las víctimas</p>	METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL Y ACOMPAÑAMIENTO PARA LA REPARACIÓN INTEGRAL	Código: 430,08,20-6
	REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 02
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 13/09/2019 Página: 61 de 90

Para terminar este acto las personas continúan en un círculo para crear un acto de agradecimiento y fuerza para la realización de sus propósitos. De pie y en círculo cada persona le agradece con su mirada y sin utilizar palabras a la persona de la izquierda por todo aquello que acaban de vivir juntos y en un gesto de generosidad lleva su mano al corazón y toma de allí la confianza de que el propósito del otro es un hecho realizado y mirándole a los ojos nuevamente le entrega con la mano que puso en el corazón las siguientes palabras "Hecho Está" como un gesto de confirmación de que su futuro posible es posible. Así sucesivamente cada persona hará lo mismo con él o la participante que tiene a su izquierda en el momento en que llegue su turno hasta que el círculo queda cerrado cuando la primera persona que entregó su gratitud y su fuerza reciba de la última persona del círculo, la gratitud y la fuerza para su propósito.

Nota para él/la profesional psicosocial: para agregar elementos simbólicos al momento acto, el profesional psicosocial invitará a las personas que quieran a poner en el centro del círculo los objetos de lo que las personas trajeron de sus casas para compartir sus prácticas familiares: sus fotos, u otros elementos traídos al encuentro de hoy. El/la profesional psicosocial podrá preguntarle a la persona si dentro de sus pertenencias de lo que trajeron hoy, quieren agregar algo al centro, a veces las personas cargan alguna imagen de la virgen o de un santo en el que creen, o tienen una medalla, o una cruz, o algún objeto de fe. El/la profesional psicosocial podrá preguntar al grupo si quieren que él o ella agregue una vela para encender, o una vasija con agua, o una vasija con tierra, para simbolizar el aire, fuego, tierra, agua, que hace parte del mundo en el que vivimos y que muestra que es aquí y ahora que queremos que esto suceda. (En caso de que el grupo lo quiera incluir el profesional psicosocial deberá contar con estos elementos, si el grupo decide que prefiere no incluirlo, pues no deberán ser usados). Como en todos los encuentros él/la profesional psicosocial deberá ser respetuoso con las creencias de cada persona y favorecer el respeto mutuo entre los y las participantes.

MOMENTO 4:

Construcción de la Medida de Satisfacción (30 minutos)

Preparando el paso a paso para la Medida (20 minutos)

- Revise el cronograma diseñado en el anterior encuentro
- Organicen las actividades tareas realizadas y pendientes para revisar en este encuentro y en el siguiente: tejidos, pinturas, construcción de logos, construcción de frases, guiones para historias, búsqueda e intervención de fotografías y recortes, modelos para murales, letras para canciones, permisos, alianzas con otras entidades o grupos...
- Participe activamente con cada una de las personas del grupo.
- Recuerde que las personas deben participar activamente y en grupos diferentes de tal forma que todos y todas tomen parte activa de la planeación-construcción de la medida.
- Se recomienda tomar fotos, grabar videos, para que los resultados de las jornadas puedan ser compartidos.
- **NO OLVIDE:** Incluir y socializar con el grupo las actividades que están a su cargo para el noveno encuentro. El profesional puede y debe apoyar las actividades del acto simbólico que considere puede acompañar mejor, sin embargo, el liderazgo lo deben tener los y las participantes. El profesional siempre estará cuidando emocionalmente al grupo.

 <p>El futuro es de todos</p> <p>Unidad para la atención y reparación integral a las víctimas</p>	METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL Y ACOMPAÑAMIENTO PARA LA REPARACIÓN INTEGRAL		Código: 430,08,20-6
	REPARACIÓN INTEGRAL		Versión: 02
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES		Fecha: 13/09/2019
			Página: 62 de 90

Al finalizar el encuentro, el profesional enviará el guion final al enlace o coordinador de zona, aportando todos los elementos, que le permitan a estos tener una clara idea de la medida. El coordinador o enlace darán el aval del acto simbólico o enviarán nuevamente recomendaciones antes del 7 encuentro (siempre dentro del marco de 5 días hábiles).

- Construcción de la Bitácora viajera (10 minutos)

Se retomará con los participantes aquello que haya resultado más relevante del encuentro y que quieran dejar como grupo plasmada en la bitácora antes de ser entregada al participante que la llevará durante la semana.

6. COMPONENTE DE EDUCACIÓN FINANCIERA

6.1. ENCUENTRO 7: SUMANDO METAS I

Objetivo:

Avanzar en el proceso de fortalecimiento en hábitos de ahorro e inversión adecuada de los recursos, brindando herramientas básicas de educación financiera que promuevan el empoderamiento y autonomía frente al proyecto de vida.

Agenda:

MOMENTO 1 Cartilla mi camino a la reparación	10 minutos
MOMENTO 2 Introducción y encuadre Sumando Metas I	20 minutos
MOMENTO 4 Sumando Metas I	110 minutos
MOMENTO 5 Construcción de la medida de satisfacción y Bitácora viajera	40 minutos

Aspectos a tener en cuenta y Recomendaciones generales para los Encuentros Sumando Metas I y II

Examine detenidamente la información contenida en esta guía, y piense como puede usarla para que los asistentes obtengan el máximo beneficio. Recuerde que el objetivo de estos encuentros es brindar herramientas básicas de educación financiera que sean tangibles en la vida diaria de las y los participantes, a partir de reconocer sus habilidades y fortalezas en ese aspecto.

En los encuentros de educación financiera, la dinámica del grupo no debe cambiar, por tanto, aunque el tema a trabajar sea otro, se recomienda que se siga trabajando en círculo, donde todos y todas puedan verse la cara y el profesional psicosocial haga parte. Así que las mesas y las sillas necesarias para las actividades harán parte del círculo. Tenga en cuenta que los materiales deben ser entregados una vez inicie el encuentro y tener la precaución de realizar una explicación detallada para evitar que las personas se adelanten o diligen los ejercicios antes de tiempo.

El profesional psicosocial deberá estar pendiente del tiempo de cada actividad y deberá usar una alerta acordada previamente con el grupo (música, sonido, o palmas, por ejemplo), para el cambio de una actividad a otra, esto le facilitará llevar a cabo la metodología dentro de los tiempos estipulados, pero sin interrumpir la dinámica grupal y las necesidades del grupo sobre cada tema.

El profesional psicosocial propone retomar los acuerdos de trabajo: Reflexionar sobre los acuerdos que han compartido desde el primer encuentro y escuchar las sugerencias de los

 <p>El futuro es de todos</p> <p>Unidad para la atención y reparación integral a las víctimas</p>	<p>METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL Y ACOMPAÑAMIENTO PARA LA REPARACIÓN INTEGRAL</p>	Código: 430,08,20-6
	<p>REPARACIÓN INTEGRAL</p>	Versión: 02
	<p>PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES</p>	<p>Fecha: 13/09/2019</p> <p>Página: 63 de 90</p>

participantes para la adecuada realización del encuentro de manera que el grupo se disponga para acompañar a las personas que tengan alguna dificultad, personas en con discapacidad, personas que no sepan leer o escribir o personas mayores.

El profesional psicosocial no debe seguir cuidando al grupo, por tanto, el encuentro debe ser inclusivo y participativo según las necesidades de cada participante.

Al inicio del encuentro, el profesional psicosocial deberá exponer claramente el objetivo de este, esto le permitirá enfocar a los participantes en el tema que se desea desarrollar.

Incorpore en sus intervenciones experiencias reales que le ayuden al grupo a identificarse, de esta manera, motivará a los presentes a compartir sus vivencias y a relacionarlas con los temas que se analizan en el Encuentro.

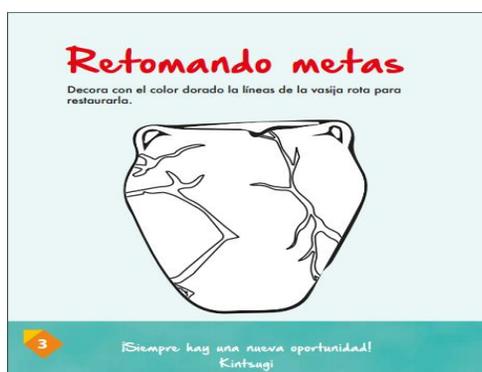
MOMENTO 1

Se recibirá al grupo, dando la bienvenida y las gracias por su asistencia. Recibirá la bitácora viajera, y luego de socializar su nuevo contenido se hará rotar para que todos y todas la puedan apreciar de cerca, la nueva historia. Luego se le pedirá a cada sobreviviente que ubique en la cartilla de la Estrategia el encuentro 7 y se motivará para que realice el proceso de seguimiento emocional.

MOMENTO 2

Introducción y Encuadre

El profesional psicosocial invitará al grupo a realizar un recuento de lo que vivieron en la Estrategia de Recuperación Emocional y señalará que ese espacio solo fue parte de un proceso de recuperación emocional, ya que ellos y ellas seguirán haciendo cosas para salir adelante y recuperarse emocionalmente, sin olvidar el dolor y el sufrimiento, pueden seguir haciendo cosas para **volver a ser felices y hacer felices a los suyos, familia o amigos**. Le dirá al grupo que ahora es otro momento y recordará al grupo los objetivos de estos dos siguientes encuentros. Haciendo énfasis en que en ningún momento se trata de desconocer cómo ellos han manejado históricamente su economía, ni cómo han aprendido a manejarla ahora, invitando al grupo a aprender algo quizás nuevo y enseñarse entre ellos, además, algo nuevo, porque no todos somos igual de hábiles a la hora de llevar nuestra economía ya sea en escasez o en abundancia y señala que para las personas que no se vieron afectadas por el desplazamiento, quizás, sea también el momento de volver a pensar en cómo llevaban las riendas de su hogar a nivel económico antes de los hechos y en cómo las quieren llevar ahora.



Luego, puede señalar: "ahora, vamos a hacer algunos ejercicios que están en el módulo dos de nuestra cartilla, este módulo se llama Educación financiera, y vamos a ver como estos ejercicios nos sirven en nuestra vida, es necesario que los hagamos de manera juiciosa y que pensemos en nuestra vida, tal y como es, para que estas herramientas nos ayudan a darle un orden y una estructura a eso que a veces se nos desordena en el manejo de nuestra economía y nuestra economía no solo la forma el manejo del dinero, sino el manejo de nuestro tiempo, de los servicios públicos, del teléfono...". El profesional, invita al grupo a sacar la cartilla y abrirla donde dice "Retomando metas" Y señala: "Vamos a

 <p>El futuro es de todos</p> <p>Unidad para la atención y reparación integral a las víctimas</p>	METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL Y ACOMPAÑAMIENTO PARA LA REPARACIÓN INTEGRAL	Código: 430,08,20-6
	REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 02
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 13/09/2019 Página: 64 de 90

colorear las líneas que muestran las grietas de la vasija y vamos a decorarla como más les guste” Mientras las personas realizan el ejercicio, el profesional puede mencionar que en Japón las vasijas rotas son pegadas con hilos de plata u oro, de esta manera las piezas restauradas quedan más hermosas que antes y cobran más valor del que tenían antes de romperse. En nuestra vida, los aprendizajes que nos dejan las experiencias que vivimos también nos hacen personas más valiosas, y aunque la victimización nunca debió haber ocurrido, el hecho de ser capaces de sobreponernos y seguir con la vida es un motivo de admiración”²³.

Después de que hayan decorado la vasija, él /la profesional psicosocial pregunta ¿Qué tal quedo? ¿Cómo se ve ahora? ¿Qué les dice esa imagen que acaban de hacer en relación con su propia vida? ¿Qué les dice del proceso que estamos viviendo juntos?, recogiendo y validando las respuestas el grupo, la profesional continua: “voy a mostrarles un video referente a una experiencia real relacionada con esa capacidad que tenemos los colombianos y colombianas de sobreponernos y seguir adelante”. Para ello el profesional psicosocial usa el testimonio o cápsula de video – Testimonio Lina Caro.

NOTA: Solo para los profesionales de I-a Unidad que no están contratados por operador: En caso de que no sea posible proyectar el video, el profesional comparte una historia significativa que conozca de una víctima/sobreviviente, también, puede escoger previamente a un participante dentro de los asistentes para que realice el ejercicio o puede socializar la experiencia registrada en el video.

Aspectos para tener en cuenta en el testimonio:

- El testimonio se debe preparar con anticipación, contando una historia de forma clara, corta y sencilla. Se recomienda presentar un relato de una forma llamativa y positiva para motivar a los participantes. La idea es que a través del relato se haga énfasis en cómo la víctima/sobreviviente salió adelante, cumplió sus sueños o usando los recursos con los que contaba, como reconstruyó su proyecto de vida y como encontró una motivación para progresar.

Una vez finalice el testimonio, el profesional psicosocial recogerá las impresiones de los participantes, conectándolas con lo que surgió del ejercicio de la vasija y cerrando este momento con una invitación a abrirse a nuevos conocimientos y formas de hacer las cosas que siempre pueden ser útiles.

MOMENTO 3

Sumando metas I - Las metas que ya alcancé

El profesional psicosocial invita a las víctimas/sobrevivientes a pasar la hoja de la cartilla y se les pide que piensen en las metas que ya han alcanzado a lo largo de sus vidas, metas emocionales, familiares, espirituales y materiales, dando tiempo para la reflexión, invita al grupo a que vayan a “LAS METAS QUE YA ALCANCE” y que escriban o dibujen todas estas cosas que han logrado durante su vida. En la actividad del árbol de mi vida, es posible que los participantes hayan registrado algunas de las metas ya logradas (frutos, por ejemplo) invítelos a recordarlos y a traerlos a su mente ahora. (Se da el tiempo para que dibujen o escriban detalladamente sus

²³ Para ampliar la información acerca de la técnica de Kintsugi, se le recomienda al profesional psicosocial ver el video haciendo click en el siguiente enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=tAiYh8Ghudw>.

 El futuro es de todos Unidad para la atención y reparación integral a las víctimas	METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL Y ACOMPAÑAMIENTO PARA LA REPARACIÓN INTEGRAL		Código: 430,08,20-6
	REPARACIÓN INTEGRAL		Versión: 02
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES		Fecha: 13/09/2019 Página: 65 de 90



logros más importantes hasta hoy, reforzando la visualización e identificación de logros a nivel más allá que el económico, porque incluso el logro a nivel material implica logros a nivel de capacidad de ahorro, de organización, perseverancia y capacidad de recomenzar, es decir de resiliencia)

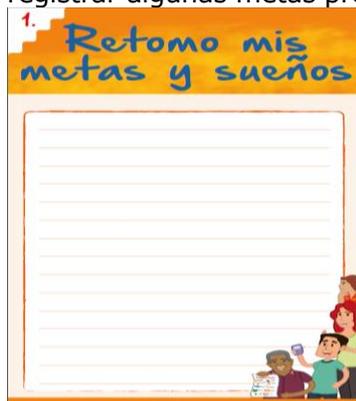
Mis sueños y metas: El profesional psicosocial retoma las reflexiones que se generaron a partir de la actividad anterior e invita a los participantes a que ahora piensen en sus metas y sueños actuales. Estas metas y/o sueños pueden ser personales o del núcleo/familiar. Dando espacio para que las personas se ubiquen en su presente y en relación con su futuro deseado, invita al grupo a que consignen por medio de dibujos o frases estas metas y sueños identificados en la cartilla



El objetivo de esta actividad es fomentar la reflexión acerca de la posibilidad de plantearse en la vida siempre nuevas metas y sueños, según las necesidades que vamos teniendo, nuestras nuevas realidades y nuestra edad.

El profesional psicosocial motiva la conversación acerca de los sueños e invita al grupo a escoger, de todas las identificadas, una sola meta, la más específica que la persona haya consignado, para hablar sobre esta durante los dos encuentros, de forma que sirva como ejemplo para los ejercicios siguientes. Es importante

que el profesional psicosocial utilice el Pendón # 1 (Retomo mis sueños y metas) donde debe registrar algunas metas propuestas por los asistentes.



Es muy importante ayudar a que las personas escojan una meta real y tangible como ejemplo, no porque sea la más o menos importante, sino porque sirva como ejemplo, como ejercicio. Ya que reflexionar sobre el ahorro y la planeación para cumplir metas, es un tema que se extrapola a todas nuestras actividades y proyectos. También debe aclarar, que no necesariamente la meta escogida debe ser realizable inmediatamente, puede ser un sueño a futuro, que desde ya se está planeando. Pero también puede ser algo inmediato o a mediano plazo.

 El futuro es de todos	Unidad para la atención y reparación integral a las víctimas	METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL Y ACOMPAÑAMIENTO PARA LA REPARACIÓN INTEGRAL		Código: 430,08,20-6
		REPARACIÓN INTEGRAL		Versión: 02
		PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES		Fecha: 13/09/2019
				Página: 66 de 90

Una vez se hayan socializado algunas metas elegidas por los y las participantes el profesional psicosocial proyecta la cápsula de video: "Ahorro y planificación". Video # 1. (Duración 2 minutos) y le cuenta al grupo, que esa meta que han escogido ya sea material o no tan medible a nivel de dinero, como conseguir empleo o poder seguir ayudando a la familia con su apoyo en la casa o cuidado de los menores, implican planear acciones puntuales para cumplirlas e incluso pensar en ahorrar.

NOTA: En caso de no contar con el recurso necesario para proyectar el video el profesional psicosocial realiza el encuadre anterior y continúa el ejercicio



Luego de hacer la lectura, se promoverá el diálogo acerca de los conceptos "Ahorro" y "Planificación". - Permitiendo que los asistentes cuenten dos o tres experiencias de ahorro y planificación y compartan su propia experiencia, pero también pensando en ejemplos donde no se involucre dinero de manera tangible, pero sí actividades que requieren planificación y tienen un valor monetario, como el trabajo en el hogar.

Luego del diálogo acerca del ahorro y la planificación, el profesional psicosocial debe cerrar el diálogo haciendo énfasis en que estos serán dos aspectos relevantes o muy importantes del trabajo a realizarse en estos dos

encuentros (sumando metas I y II)

Una vez finalizado el ejercicio anterior, el profesional psicosocial continuará con la lectura de "Las claves del ahorro" permitiendo que algunas personas cuenten sus experiencias y su método de ahorrar, el profesional psicosocial se valdrá de los comentarios del grupo o de los ejemplos que conoce para dinamizar la temática.



Debemos recordar que estos dos encuentros son un ejercicio de reflexión y autonomía, no estamos enseñando a las personas cómo llevar su vida económica, sino facilitando herramientas para que tomen decisiones sobre esta. Por tanto, en todas las discusiones del grupo, debemos abstenernos de sugerir o aconsejar, como siempre, el grupo será el canalizador de lo que salga.

 El futuro es de todos Unidad para la atención y reparación integral a las víctimas	METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL Y ACOMPAÑAMIENTO PARA LA REPARACIÓN INTEGRAL	Código: 430,08,20-6
	REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 02
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 13/09/2019 Página: 67 de 90

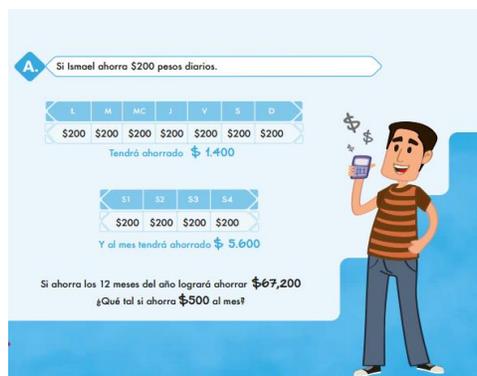
Tenga en cuenta que en el punto 1 de las 5 claves del ahorro, no se trata de hacer promoción de la banca, sino de llevar a la toma de conciencia sobre los lugares más seguros para tener los ahorro y pedirle al grupo que piense en ejemplos de estos lugares, sus ventajas y desventajas, sin sugerir uno como mejor que otro.

En el punto 2, 3 y 5 también pedirá al grupo ejemplos y así tendrá una guía sobre la cual dar ejemplos reales que conozca, pero cercanos a las vivencias de los participantes.

En el punto 4, es importante hacer énfasis en la importancia de no privarse de pequeños, medianos o grandes "gustos" o "consentimientos" a sí misma o a sí mismo, ya que demostrarse amor y consentirse es muy importante para seguir teniendo fuerzas para luchar por los otros. Pidiendo, también ejemplos para este caso. ¿Qué gustos nos hemos dado en el último mes?

La pregunta sobre, si consumir alcohol es una forma de consentirse o quererse, es una buena aplicación del punto 4, también pueden salir en la discusión.

Posteriormente, el profesional psicosocial dará ejemplos de formas de ahorro como el de Ismael. Para este ejercicio es importante escribir en el papel kraft pegado en la pared mostrando los cálculos que aparecen en la cartilla. Invitando al grupo a observar la imagen de la cartilla, se pide al grupo que nos cuente lo que de ella comprenden. Una vez se explora el tema se presenta la fórmula al grupo para los cálculos necesarios con otros ejemplos propios de su cotidianidad. Esta forma de ahorro y planeación es un método utilizado en el programa "Mujeres Ahorradoras" el profesional psicosocial puede preguntar al grupo sobre sus experiencias en este programa o si conocen a alguien que lo haya realizado, así como otras experiencias de ahorro de este tipo o con otro modelo, validando las respuestas y motivando al grupo a que comparta sus saberes al respecto.



Haciendo uso de los materiales que tiene a su disposición el profesional psicosocial puede realizar la presentación de las fórmulas incluidas en la cartilla para facilitar la comprensión y diálogo al interior del grupo. Se recomienda que a partir de las experiencias de los y las participantes se establezcan ejemplos cercanos a la vida cotidiana. Es indispensable repetir el ejercicio con diferentes ejemplos de ahorro y volver a escribirlos, hasta asegurarse que cada participante comprendió la fórmula.

NOTA: Recuerde que las personas participantes en los encuentros han salido adelante sin nuestro apoyo y en este momento somos pasajeros en sus vidas, así que es muy importante reconocer y reforzar sus fortalezas y habilidades. Así, por ejemplo, recuerde que la noción de número y

 <p>El futuro es de todos</p> <p>Unidad para la atención y reparación integral a las víctimas</p>	METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL Y ACOMPAÑAMIENTO PARA LA REPARACIÓN INTEGRAL	Código: 430,08,20-6
	REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 02
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 13/09/2019 Página: 68 de 90

cantidad se desarrolla, aunque las personas sean analfabetas o hayan tenido procesos muy cortos de escolarización e incluso en personas con discapacidades cognitivas leves o síndromes como Down, así que seguramente la mayoría sabrán hacer estos cálculos muy bien sin calculadora e introducir el uso de esta debe hacerse como una herramienta de apoyo y agilidad únicamente.

Finalizado los ejemplos, el profesional psicosocial le propone al grupo realizar un ejercicio personal en la de la cartilla Mi camino a la reparación.



El profesional psicosocial se debe asegurar de que cada participante haga su propio ejercicio y hacer énfasis en que es un ejercicio privado nadie tiene las mismas finanzas que otro y por lo tanto cada uno puede ahorrar una cantidad diferente a los demás. Pasados 10 minutos las personas que lo deseen pueden socializar su ejercicio, en caso de que nadie participe se debe retomar un ejemplo de la vida real²⁴

Es importante aclarar que este ejercicio es privado y las personas no tendrán que compartirlo si no quieren.

Si hay personas que manifiestan que no manejan dinero, debido a que aportan en su hogar de otra forma o están desempleadas, se invita a que se realice el ejercicio pensando en el ahorro de la familia o colocándole un valor a su trabajo, es decir, si se cuidan los nietos, por ejemplo, este cuidado tiene un valor diario, que se vuelve en un ahorro mensual para la familia y por tanto un aporte de parte de la persona a la meta familiar. También puede convertirse en un ejercicio de reflexión sobre el aporte a la familia cuando se está desempleado y la importancia que tiene realizar estas actividades para la economía familiar.

²⁴ Por nuestro trabajo en territorio tenemos conocimiento de muchas experiencias exitosas de personas víctimas, también podemos documentarnos con los profesionales del programa de acompañamiento.

 <p>El futuro es de todos</p> <p>Unidad para la atención y reparación integral a las víctimas</p>	<p>METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL Y ACOMPAÑAMIENTO PARA LA REPARACIÓN INTEGRAL</p>	Código: 430,08,20-6
	<p>REPARACIÓN INTEGRAL</p>	Versión: 02
	<p>PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES</p>	<p>Fecha: 13/09/2019</p> <p>Página: 69 de 90</p>

El profesional psicosocial, recoge el ejercicio aclarando que, como ven, siempre aportamos a nuestra economía y la de nuestra familia de formas muy importantes y que pensar en que podemos ahorrar algún dinero será un nuevo aporte. Posteriormente indica que van a trabajar en el taller para la casa y se toma un tiempo para explicar que el símbolo de la casa (ubicada en la parte superior izquierda de la hoja) indica que hay algunas actividades que requieren trabajo y esfuerzo de cada uno de los miembros del núcleo familiar. Luego explica que esta es la primera actividad que se les propone para que la realicen durante la semana y que es un reto para el grupo.



Taller para la casa

Meta de ahorro para una semana. \$ _____

Semana 1

Escribe en cada recuadro cuánto ahorraste cada día.

\$ _____ Día 1 \$ _____ Día 2
 \$ _____ Día 3 \$ _____ Día 4
 \$ _____ Día 5



Taller para la casa

Meta de ahorro para una semana _____

Semana 1

[Empty box for notes]

Continúa diciendo: “quiero proponerles un compartir para el siguiente encuentro, la idea es que este compartir surja de nuestro ahorro durante toda la semana. Algunos miembros del grupo no manejan dinero diariamente, pero aportan a sus familias con su trabajo y tiempo, ¿estas personas podrían ayudarme a preparar el compartir? (espera a que las personas manifiesten su voluntad de apoyar en la preparación y les indica que deben verse un poco antes del encuentro siguiente y organizar algunas cosas por teléfono. Luego continua, algunas personas podrían aportar a este compartir con un ahorro pequeño durante estos días ¿Cuánto creen que podríamos ahorrar a partir de mañana y durante 5 días? Permita que los participantes del grupo le indiquen a partir de sus respuestas el alcance que quisieran tener con esta actividad. Si percibe silencios en el grupo plantee de inicio una cifra ¿50 pesos? Valida la posibilidad con el grupo, ¿100 pesos?... (El monto no debe ser superior a 200 pesos diarios) de manera que no sea entendido como una imposición al grupo y no generen tensiones innecesarias en los participantes.

Es muy importante estar atento(a) a los mensajes corporales y no verbales del grupo frente a la propuesta del ahorro y el monto, evitando así que las personas se sientan presionadas a cumplir algo que no pueden o les implicaría un sacrificio muy grande respecto a su economía.

Luego de concertado el monto del ahorro diario, se hacen las cuentas de cuánto, por persona participante en esta parte del compartir, se reuniría en 5 días (\$1.000) y por grupo (entre 10.000 y 20.000 sin contar con las personas que aportaran con su trabajo, aunque estas también pueden decidir sumarse al ahorro diario)

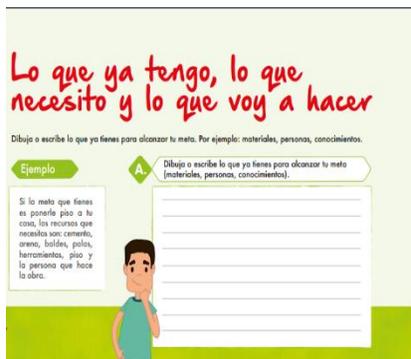
El grupo, dirigido por el profesional psicosocial, llega a un consenso y se proponen una meta para cumplirla antes del siguiente encuentro. Luego se definirán los contenidos el compartir: Por ejemplo, cada participante ahorrará 100 pesos diarios y traerá un jugu, cada participante

 El futuro es de todos Unidad para la atención y reparación integral a las víctimas	METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL Y ACOMPAÑAMIENTO PARA LA REPARACIÓN INTEGRAL	Código: 430,08,20-6
	REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 02
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 13/09/2019 Página: 70 de 90

ahorrará 50 pesos diarios y traerá unas galletas. Cada grupo define según sus expectativas y creatividad la meta que trabajarán. Permita que el grupo fluya en esta actividad, sin imponer el compartir o el proceso a realizar. Es indicado animar al grupo a proponer metas creativas, a que se comuniquen entre sí los siguientes días y a que se ayuden a preparar el compartir, ya que este puede involucrar preparar ellos mismos las bebidas, por ejemplo. Las personas que apoyarán con su trabajo, pueden preparar los alimentos (esto depende de la cohesión del grupo y la dinámica grupal y debe salir del mismo grupo), pero siempre deben tener un lugar importante en la logística y funcionamiento del compartir (decorar el salón, recibir los alimentos y entregarlos para que alcance para todos o disponerlos en una mesa tipo buffet para todos....no se deben dejar al azar estas labores y el psicosocial que conoce la dinámica del grupo deberá pensarlas con anticipación sin generar acciones dañosas que se salgan de su control)

Es clave que los participantes entiendan que no se trata de llevar el dinero al encuentro siguiente, sino los elementos obtenidos a través de este, para lograr el objetivo establecido: Tener un compartir. Una vez establecidos los acuerdos necesarios, el profesional psicosocial los invita a revisar en la cartilla Mi camino a la reparación registrando allí la meta mínima que han acordado traer para el siguiente encuentro según el acuerdo que hicieron en el grupo.

Para avanzar el profesional psicosocial, pide a las víctimas/sobrevivientes que vuelvan a pensar en la meta personal que se trazaron para estos dos encuentros y les pregunta: ¿Ustedes tienen o cuentan con algo (con algún recurso) para empezar a alcanzar la meta que se propusieron? Por ejemplo: algún material, alguna máquina, una idea, una persona que va a trabajar, un lugar, etc.... el profesional psicosocial promueve el diálogo teniendo en cuenta que todos contamos con recursos personales y familiares, que no siempre se trata de medios económicos o materiales, por ejemplo, contamos con una idea de negocio, con la mano de obra, con la capacitación, con algunos materiales adquiridos, con nuestro aporte en trabajo. etc.



El profesional psicosocial los invita a realizar la lectura de la cartilla y luego a escribir o dibujar todo lo que ya tiene cada uno, (todos los recursos con los que cada uno cuenta en este momento para cumplir la meta).

Una vez enlistadas o dibujadas las cosas que cada uno tiene el profesional psicosocial puede invitar a algunos participantes a que compartan su experiencia. Si alguna persona no termina el diligenciamiento de estas páginas de la cartilla durante el encuentro, se le puede animar a retomar el ejercicio en su casa durante la semana, compartiendo con otros miembros de la familia sobre la meta perfilada.

El profesional psicosocial invita al grupo a hacer una lista de las cosas que les hace falta conseguir y escribirlas o dibujarlas. Para empezar el ejercicio hacen un ejemplo con la meta de uno de los participantes y escriben cada cosa que le hace falta a esa persona para alcanzar su meta, comparten el ejemplo y luego, cada persona hace su ejercicio en la cartilla. Es importante poder evidenciar que no siempre es dinero lo único que hace falta para cumplir una meta, también hace falta disciplina, constancia, cambiar hábitos...y tener un plan para cumplir esta meta, parte del plan puede requerir ahorrar, pero no solo eso es suficiente.

El profesional psicosocial recuerda el símbolo de la casa y su significado y les pide que se ubiquen en la segunda actividad para la casa.

 <p>El futuro es de todos</p> <p>Unidad para la atención y reparación integral a las víctimas</p>	<p>METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL Y ACOMPAÑAMIENTO PARA LA REPARACIÓN INTEGRAL</p>		Código: 430,08,20-6
	<p>REPARACIÓN INTEGRAL</p>		Versión: 02
	<p>PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES</p>		<p>Fecha: 13/09/2019</p> <p>Página: 71 de 90</p>



A partir de identificar lo que ya se tiene, utilizando como ejemplo la meta escogida por cada participante en el ejercicio “Retomando mis Metas y Sueños” y lo que les hace falta, escrito o dibujado en el ejercicio “Lo que necesito y lo que voy a hacer”, se le pide al grupo que durante la semana piensen, identifiquen y escriban los pasos que requieren dar para cumplir esa meta.

En la lista lo que se debe escribir, entonces es el cómo se va a cumplir la meta, a través de qué pasos... es decir, la actividad será planear, hacer un plan de trabajo detallado. Ya que si empezamos a buscar cómo cumplir nuestras metas a partir de identificar lo que se tiene y lo que hace falta solamente, se pueden cometer muchos errores, pues no se tienen priorizadas todas las actividades que se deben cumplir y el orden de estas. Es importante que el psicosocial ilustre esto con ejemplos reales y cotidianos.

Ejemplo: Si mi meta que tomé como ejemplo es poner un puesto de arepas e identifiqué que tengo el conocimiento, conozco donde venden lo que necesito a nivel de máquinas e insumos, que tengo la mesa para empezar y algunas ollas y vasijas disponibles. También sé que me falta el molino, la caneca para el fogón, el maíz, la olla grande para cocinarlo y la leña y me lanzo a endeudarme en un gota a gota para comprar la caneca, me puedo dar cuenta que no podré usar el asador hasta que no tenga el resto de material necesario comprado y sí tendré ya encima una deuda. Con un plan de trabajo, puedo darme cuenta de esto y mejor iniciar un ahorro que me permita ir comprando la olla primero, luego el molino y todo lo demás, ya que sin estos elementos no vale la pena tener el asador.

El psicosocial también debe poner ejemplos donde se valore otro tipo de metas, como los pasos necesarios para buscar más efectivamente trabajo o poder ayudar a mi familia con el cuidado del hogar y los menores. Y ejemplos donde evidentemente un paso fundamental sea tener un ahorro mensual y realizar cotizaciones.

Luego de asegurarse que la actividad para la casa fue entendida, el profesional psicosocial le indicará al grupo que una forma de planificar y tomar decisiones sobre el ahorro también es saber cuánto recibimos y gastamos.

Para trabajar sobre esto, el profesional psicosocial retoma el apartado: Las cuentas del hogar, registrado en la cartilla Mi camino a la reparación. El profesional psicosocial pregunta a los participantes si ellos registran sus gastos personales o si acostumbran a escribir los ingresos y los gastos del hogar para tener claridad de cuánto están recibiendo y gastando. Luego de escuchar las experiencias del grupo realiza un ejemplo de cómo podrían llevar estas cuentas, para este fin, se toma un caso real de un participante o de otra víctima de la cual se conoce su experiencia y se desarrolla a manera de ejemplo. Siguiendo la lógica de INGRESOS, GASTOS, AHORRO, DEUDAS que se usa en la cartilla.

Luego de realizar dos o tres ejemplos variados, el profesional psicosocial pide a los participantes pasar para leerla y los invita a que, además de hacer el ahorro diario para el compartir y realizar su plan de cumplimiento para la meta que escogieron como ejemplo, realicen, además, un ejercicio de relación de sus ingresos diarios, sus gastos diarios, su ahorro diario y sus deudas diarias. Este ejercicio lo pueden hacer de manera personal o familiar durante 5 días, nadie lo va

 <p>El futuro es de todos</p> <p>Unidad para la atención y reparación integral a las víctimas</p>	METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL Y ACOMPAÑAMIENTO PARA LA REPARACIÓN INTEGRAL	Código: 430,08,20-6
	REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 02
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 13/09/2019 Página: 72 de 90

a conocer salvo ellos, pero les ayudará a darse cuenta de varias cosas sobre su estado financiero real.



Taller para la casa
Escriba día a día los ingresos y los gastos que ha tenido.
No olvide escribir el ahorro y el pago de deudas en los renglones de abajo.

Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5
Ingreso	Ingreso	Ingreso	Ingreso	Ingreso
Gastos	Gastos	Gastos	Gastos	Gastos
Ahorro	Ahorro	Ahorro	Ahorro	Ahorro
Deudas	Deudas	Deudas	Deudas	Deudas

Luego de asegurarse que todos y todas entendieron lo que se les pide hacer, el profesional psicosocial, invita a que los participantes dialoguen en grupos de tres personas sobre la utilidad del ejercicio y la importancia de diligenciar cada día para no perder los datos cuando ha pasado el tiempo. Una finalizado el diálogo en subgrupos el profesional psicosocial puede recoger las principales ideas en plenaria.

MOMENTO 5

Construcción de la medida de satisfacción:

El profesional socializará, las retroalimentaciones hechas al guion metodológico y las avalará con el grupo. Luego avanzará en la construcción del paso a paso:

PASO A PASO							
MOMENTOS DE LA MEDIDA	ACCIONES	DURACIÓN	ENCARGADOS	MATERIALES ESPECÍFICOS	ENCARGADOS	LOGISTICA NECESARIA	ENCARGADOS
CIERRE							

Siempre a la luz de las tareas y compromisos identificados:

- Revise el cronograma diseñado en el anterior encuentro
- Organicen las actividades tareas realizadas y pendientes para revisar en este encuentro: tejidos, pinturas, construcción de logos, construcción de frases, guiones para historias, búsqueda e intervención de fotografías y recortes, modelos para murales, letras para canciones, permisos, alianzas con otras entidades o grupos...
- Participe activamente con cada una de las personas participantes.
- Recuerde que las personas deben participar activamente y en grupos diferentes de tal forma que todos y todas tomen parte activa de la planeación-construcción de la medida.
- Se debe tomar fotos, grabar videos, para que los resultados de las jornadas puedan ser compartidos (con aprobación de las personas participantes).

NO OLVIDE: Incluir y socializar con el grupo las actividades que están a su cargo para el noveno encuentro. El profesional puede y debe apoyar las actividades del acto simbólico que

 El futuro es de todos Unidad para la atención y reparación integral a las víctimas	METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL Y ACOMPAÑAMIENTO PARA LA REPARACIÓN INTEGRAL		Código: 430,08,20-6
	REPARACIÓN INTEGRAL		Versión: 02
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES		Fecha: 13/09/2019
			Página: 73 de 90

considere puede acompañar mejor, sin embargo, el liderazgo lo deben tener los y las participantes. El profesional siempre estará cuidando emocionalmente al grupo.

Al finalizar el encuentro, el profesional enviará el guion final al líder zonal y/ o al coordinador de zona, aportando todos los elementos, que le permitan a estos tener una clara idea de la medida. El coordinador o enlace, darán el aval del acto simbólico o enviarán nuevamente recomendaciones antes del 7 encuentro (siempre dentro del marco de 5 días hábiles). Es importante que el profesional psicosocial respete estos tiempos considerando las cargas y responsabilidades laborales de las otras personas que hacen parte del equipo de trabajo.

- Construcción de la Bitácora viajera (10 minutos)

Elaboración de la Bitácora viajera y consignación de la experiencia del día. El profesional psicosocial invita al grupo a consignar la experiencia del día en la bitácora, Para terminar, se entregará la bitácora al siguiente participante. Asimismo, le recuerda al grupo la importancia de traer las cartillas con las actividades acordadas para el próximo encuentro.

6.2. ENCUENTRO 8: SUMANDO METAS II

Objetivo: Avanzar en el proceso de fortalecimiento en hábitos de ahorro e inversión adecuada de los recursos.

Agenda:

Momento 1 Saludo de Bienvenida y Encuadre	10 minutos
Momento 2 Seguimiento al proceso emocional	10 minutos
Momento 3 Sumando Metas II	120 minutos
Momento 4 Construcción Medida de Satisfacción y Bitácora viajera	40 minutos

Momento 1 Saludo de Bienvenida y Encuadre de la jornada:

Se les dará la bienvenida a las personas y agradecerá por su asistencia, así como se reconocerá su disposición frente a la participación en la Estrategia. Se dará la introducción frente al objetivo del encuentro.

Momento 2

Se recibirá la bitácora viajera, y luego de socializar su nuevo contenido se hará rotar para que todos y todas la puedan apreciar de cerca, la nueva historia. Luego se le pedirá a cada sobreviviente que ubique en la cartilla de la estrategia el encuentro 8 y se motivará para que realice el proceso de seguimiento emocional.

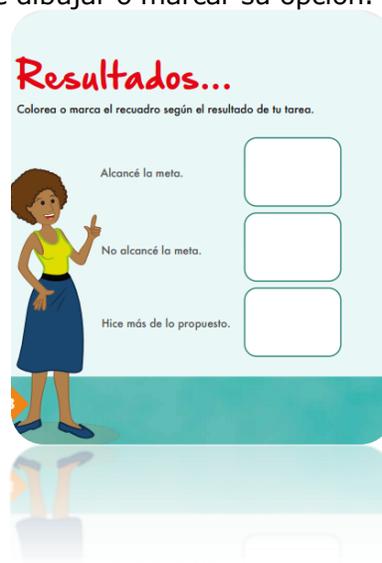
Momento 3: Sumando Metas II:

El profesional psicosocial invitará a los participantes a que comenten cómo les fue con las actividades en general, sin entrar en detalles. En este momento se explora por parte del profesional psicosocial como les fue a los integrantes del grupo con la organización del "compartir". De allí se recoge la experiencia del grupo y en caso de que se hayan llevado elementos para comer se establecen los acuerdos para el momento del refrigerio. Es clave que el profesional psicosocial explore con el grupo las actividades y acuerdos que realizaron

 <p>El futuro es de todos</p> <p>Unidad para la atención y reparación integral a las víctimas</p>	<p>METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL Y ACOMPAÑAMIENTO PARA LA REPARACIÓN INTEGRAL</p>	Código: 430,08,20-6
	<p>REPARACIÓN INTEGRAL</p>	Versión: 02
	<p>PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES</p>	<p>Fecha: 13/09/2019</p> <p>Página: 74 de 90</p>

internamente los miembros del grupo para llevar el compartir al encuentro y conecte esto con el proceso de planeación necesaria para concretar lo que inicialmente surgió como una idea. Se puede motivar el diálogo a partir de las siguientes preguntas: ¿qué hicieron durante la semana para poder traer el compartir al grupo el día de hoy? ¿Qué los motivó a poder traer el compartir en esta jornada? ¿Hubo alguna dificultad que hayan tenido que enfrentar durante la semana para lograr esta actividad? ¿Cómo resolvieron esas dificultades?

Finalizada esta exploración, el profesional psicosocial les pedirá a los participantes que se ubiquen en la Cartilla Mi camino a la reparación, con el fin de explicar el uso de las casillas de verificación, donde se puede evaluar el proceso personal de la tarea de ahorro. Una vez cada persona elija la opción que le corresponde puede dibujar o marcar su opción.



Luego del ejercicio, el profesional psicosocial invita al diálogo haciendo las siguientes preguntas que generen el relato de diversas experiencias, por ejemplo: ¿Quiénes lograron la meta completa? ¿Alguno de ustedes superó la meta o pensó en hacer algo para superarla? ¿Alguno dejó la tarea para esta mañana y trajo lo que tenía para cumplir? Con base en los casos que se comenten en el grupo el profesional psicosocial va hilando de manera que el grupo visualice las múltiples opciones que pueden presentarse cuando se ahorra y la importancia de ser organizado para hacerlo teniendo un plan estructurado para ello.

Haciendo uso de una pelota plástica o de una bola de papel el profesional psicosocial propone un juego de pelota caliente al grupo, para recordar las claves del ahorro que fueron exploradas la semana anterior. Con el grupo dispuesto en forma circular el profesional comenzará a pasar la pelota hasta decir ALTO y en ese momento la persona que la sostenga dará ejemplos de las claves del ahorro. Se sigue rotando la pelota por el grupo en varias ocasiones hasta tener aportes de varios participantes. Una vez presentadas, también se podrá pedir a los participantes del grupo que incluyan la presentación de ejemplos de casos conocidos por ellos acerca de cada una de las claves del ahorro usando por ejemplo la siguiente expresión: ¿Conocen alguna persona cercana que sea buena para ahorrar? ¿Qué es lo particular que hace esta persona?

 El futuro es de todos Unidad para la atención y reparación integral a las víctimas	METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL Y ACOMPAÑAMIENTO PARA LA REPARACIÓN INTEGRAL	Código: 430,08,20-6
	REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 02
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 13/09/2019 Página: 75 de 90



Luego de revisar los comentarios y resultados del ejercicio el profesional psicosocial induce al trabajo y hace la consulta general acerca de la actividad referente a la planificación, da dos o tres minutos para que las personas diligencien su autoevaluación, luego escucha los casos particulares y experiencias llamativas para dinamizar el diálogo.



Una vez revisado el paso a paso de la planificación, con la asistencia de los líderes naturales del grupo, el profesional psicosocial invita a las víctimas/sobrevivientes a reflexionar acerca de la importancia de conocer de manera clara los pasos que necesitar seguir antes de iniciar una trabajar para cumplir nuestra meta, para así saber cómo conseguirlo.

El profesional psicosocial inicia el ejercicio de Tu meta de ahorro con datos hipotéticos que permitan el desarrollo de la actividad. Para esto puede tomar el ejemplo de algunos de los miembros del grupo colaborativo, quien de forma voluntaria desee compartir.

Revisan entre todos el paso a paso realizado por los participantes y hacen el ejercicio de sumar el total de lo cotizado, para este fin se usa el Pendón # 3 de manera que todos puedan visualizar los ejemplos. El profesional psicosocial pregunta: ¿Por qué es importante cotizar lo que necesitamos? ¿Qué riesgos corremos si no tenemos claro lo que necesitamos?, el profesional psicosocial invita al diálogo y a la reflexión en torno a la importancia de planificar antes de invertir el tiempo y el dinero.

 El futuro es de todos Unidad para la atención y reparación integral a las víctimas	METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL Y ACOMPAÑAMIENTO PARA LA REPARACIÓN INTEGRAL	Código: 430,08,20-6
	REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 02
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 13/09/2019 Página: 76 de 90

Como ejemplo puede invitar a los participantes a pensar en los recursos que han invertido para participar de la estrategia hasta el momento. Destaque al interior del grupo el tiempo como un recurso, así como los gastos asociados a transporte y movilidad, las coordinaciones necesarias que algunos han tenido que realizar para tener quien cuide de los niños y/o de los adultos mayores en casa. Permita que el grupo exprese a partir de este ejemplo su vivencia.

Luego, el profesional psicosocial inicia una charla acerca de la práctica de tener ahorrado por lo menos una décima parte del total de lo que se necesita. Utilizando el Pendón #3: (Tu meta de ahorro) realizar en grupo la operación con tres o cuatro ejemplos reales del grupo o de casos de los que tenga referencia.



El profesional psicosocial pregunta: ¿Por qué es importante tener una base ahorrada antes de iniciar? ¿Para qué puede servir este ahorro? ¿Podemos iniciar sin tener nada ahorrado? ¿Qué riesgos corremos si buscamos todos los recursos por fuera y no garantizamos una base inicial? El profesional psicosocial les indica a los participantes que con el cálculo anterior cada uno ya tiene una cifra inicial que será su meta de ahorro. Esa décima parte del total de lo que necesitan es un buen propósito para iniciar el ahorro. Es recomendable que el profesional psicosocial en apoyo de los líderes naturales brinde el apoyo para que las personas del grupo puedan realizar el cálculo, de manera que el grupo esté listo para continuar. ES importante que el profesional psicosocial esté atento al avance de los diferentes miembros del grupo en esta actividad, para ello se sugiere verificar que todos tengan diligenciada



 El futuro es de todos	Unidad para la atención y reparación integral a las víctimas	METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL Y ACOMPAÑAMIENTO PARA LA REPARACIÓN INTEGRAL	Código: 430,08,20-6
		REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 02
		PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 13/09/2019 Página: 77 de 90

El profesional psicosocial invita a los participantes del grupo a levantarse del lugar en el que se encuentran y recorrer el salón utilizando las técnicas de respiración exploradas en los encuentros previos, para ello, pide que los participantes vayan soltando la tensión acumulada en las manos y el cuello durante la jornada. De igual forma les pide caminar en distintas velocidades, de forma que puedan recorrer el espacio del salón. Después de unos minutos se pide a los participantes conformar grupos de cuatro personas para pasar a la siguiente actividad. Se ubican nuevamente en sus puestos, evaluar la experiencia registrando los gastos e ingresos diarios durante estos días. Ubicarlos en grupos de cuatro personas ayuda a que en grupo puedan apoyarse ante las dificultades de lecto- escritura que alguno pudiera presentar. El profesional psicosocial acompaña a todo el grupo en el proceso. Se dan unos minutos para el ejercicio y luego se comparten ejemplos de cómo les fue registrando sus cuentas personales.



El profesional psicosocial utilizando el pendón #2: (Las cuentas del hogar) y con la participación del grupo desarrollan tres ejemplos con casos reales y luego se deja un espacio de 15 minutos para que todos realicen en la cartilla el registro de sus cuentas. Es indispensable que cada persona indique en la casilla correspondiente si hace un cálculo quincenal o mensual, de manera que la información sea lo más aproximada a la realidad.

2. Las cuentas del hogar

Marca la casilla que corresponda y ten presente si tus cuentas son quincenales o mensuales.

Quincenal
 Mensual

Ingresos

\$ _____
 \$ _____
 \$ _____
 Suma \$ _____

Gastos

\$ _____
 \$ _____
 \$ _____
 Suma \$ _____



Para este fin el profesional psicosocial explica que hay familias que tienen ingresos diarios o semanales y les queda más cómodo revisar sus cuentas quincenales (contando los ingresos y

 <p>El futuro es de todos</p> <p>Unidad para la atención y reparación integral a las víctimas</p>	METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL Y ACOMPAÑAMIENTO PARA LA REPARACIÓN INTEGRAL		Código: 430,08,20-6
	REPARACIÓN INTEGRAL		Versión: 02
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES		Fecha: 13/09/2019
			Página: 78 de 90

gastos de dos semanas), mientras que otras personas prefieren hacer las cuentas mensuales (cada 4 semanas). Con base en algún ejemplo del grupo, el profesional psicosocial realiza el cálculo con la actividad (que solicitaba diligenciar los ingresos y los gastos en 5 días de la semana) y la multiplica por dos para obtener un cálculo quincenal y otro ejemplo lo multiplica por cuatro para obtener el cálculo mensual. Y a partir de esta explicación se le solicita a las víctimas/sobrevivientes diligenciar en la cartilla, esto con la ayuda del profesional psicosocial y los líderes naturales.



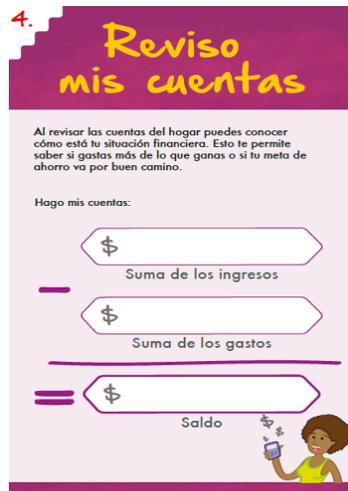
El profesional psicosocial plantea las siguientes preguntas: ¿Cómo podemos revisar nuestras cuentas personales o las cuentas del hogar? ¿Para qué nos puede servir hacer esta revisión? ¿Qué podemos encontrar si revisamos las cuentas personales? Con estas preguntas motiva la reflexión acerca de la importancia de conocer los movimientos de los ingresos y compararlos con los gastos para poder ver si estamos en equilibrio, si debemos hacer ajustes o si podemos empezar a ahorrar.



El profesional psicosocial puede orientar el diálogo con las siguientes indicaciones: Si bien, podemos tener momentos de dificultades económicas, también es cierto que hemos aprendido a lograr puntos de equilibrio, y a responder o “llevar la vida” como suele decirse popularmente. Respondemos a nuestras necesidades y especialmente a las de nuestros hijos y padres o a las de las personas que tenemos a cargo. Entonces en grupo pensemos un poco y dialoguemos respecto a ¿cuándo nos damos cuenta de que tenemos riesgo de un desequilibrio en términos financieros en casa? ¿Cuándo hemos identificado que hay oportunidades para ahorrar? ¿Cuáles son las situaciones ideales para ahorrar? Entre todos realizan ejemplos con casos del grupo. Utilizando el pendón #4 (Reviso mis cuentas).

El profesional psicosocial debe asegurarse que en el pendón se trabaje al menos un ejemplo con cada posible caso (cuando falta dinero, cuando el dinero apenas alcanza y cuando hay un excedente que se puede ahorrar).

 El futuro es de todos	Unidad para la atención y reparación integral a las víctimas	METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL Y ACOMPAÑAMIENTO PARA LA REPARACIÓN INTEGRAL	Código: 430,08,20-6
		REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 02
		PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 13/09/2019 Página: 79 de 90



Cuando todos los participantes tienen sus cuentas personales listas, el profesional psicosocial puede promover el diálogo al interior del grupo, invitándolos a expresar que reflexiones les surgen a partir de los ejercicios hasta el momento realizados. Es esperable que surjan ideas entorno a la necesidad del ahorro, el psicosocial las recogerá y podrá luego dar lectura, para que las víctimas/sobrevivientes identifiquen su situación financiera y se motiven aún más a empezar ahorro, a tomar medidas para empezar a ahorrar o a tomar medidas que le permitan mejorar su situación financiera.

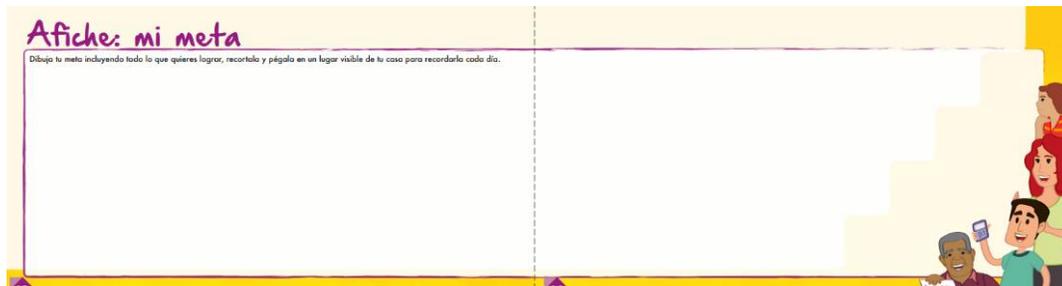


Luego, el profesional psicosocial deberá solicitar a los asistentes leer la historieta de la Cartilla Mi camino a la reparación, haciendo a partir de ella una reflexión en torno al tema de las deudas, en la que resalte la importancia de tener un ahorro, hacer cuentas y planear para cumplir sueños y metas. Esta acción se conecta por parte del profesional psicosocial con la realización de un grupo reflexivo, para ello pide al grupo conformar un único círculo a partir del cual todos puedan observarse, y una vez allí se dialoga sobre lo ¿Qué han aprendido durante estos dos últimos encuentros?

Con base en las respuestas el profesional psicosocial los invita a pensar si su meta se ha mantenido o si ha cambiado, es normal que se presenten cambios porque cuando planificamos vemos las cosas desde otro punto de vista o nos damos cuenta de que necesitamos organizarnos antes de cumplir una meta muy grande. Con las ideas del grupo el profesional psicosocial centra la atención y les pide que después de todo lo trabajado cada uno se tome un tiempo en silencio para visualizar la meta que ahora tiene claro que puede cumplir y la dibuje o la escriba en el recuadro.

 El futuro es de todos Unidad para la atención y reparación integral a las víctimas	METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL Y ACOMPAÑAMIENTO PARA LA REPARACIÓN INTEGRAL	Código: 430,08,20-6
	REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 02
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 13/09/2019 Página: 80 de 90

El profesional psicosocial los invita a escuchar 10 minutos de música instrumental (opcional) y a trabajar en silencio disfrutando del ejercicio. Cuando todos han terminado los invitan para que por ejemplo incluyan en su cartilla o en algún lugar visible de sus casas el afiche de manera que cada día lo puedan visualizar y continúen trabajando para cumplir su sueño.



Antes de finalizar la sesión de sumando metas, se abre un espacio para que dos participantes del grupo general expresen brevemente, (dos minutos cada uno), su vivencia en el encuentro, como, por ejemplo, ¿qué aprendieron?; ¿qué les aportó para la vida?; ¿qué fue importante para él o ella?, ¿cómo conectan o asocian lo trabajado en estos últimos dos encuentros con los primeros encuentros realizados desde la Estrategia? además, el profesional deberá pedir a los asistentes que diligencien una breve encuesta para que evalúen el momento 1 y 2 de sumando metas. El profesional psicosocial entregará para esto el formato definido y recogerá los aportes de los participantes.

MOMENTO 4: Construcción de la Medida de Satisfacción (30 minutos)

- Revise el cronograma diseñado en el anterior encuentro
- Organicen las actividades tareas realizadas y pendientes para revisar en este encuentro y en el siguiente: tejidos, pinturas, construcción de logos, construcción de frases, guiones para historias, búsqueda e intervención de fotografías y recortes, modelos para murales, letras para canciones, permisos, alianzas con otras entidades o grupos...
- Participe activamente con cada una de las personas del grupo.
- Recuerde que las personas deben participar activamente y en grupos diferentes de tal forma que todos y todas tomen parte activa de la planeación-construcción de la medida.
- Se debe tomar fotos, grabar videos, para que los resultados de las jornadas puedan ser compartidos (con aprobación de las personas participantes).

Construcción de la Bitácora viajera (10 minutos)

Elaboración de la Bitácora viajera y consignación de la experiencia del día. El profesional psicosocial invita al grupo a consignar la experiencia del día en la bitácora, Para terminar, se entregará la bitácora al siguiente participante.

6.3. MEDIDA DE SATISFACCIÓN

6.3.1. ENCUENTRO 9: " _____ "

- Objetivo: Agenda

 El futuro es de todos Unidad para la atención y reparación integral a las víctimas	METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL Y ACOMPAÑAMIENTO PARA LA REPARACIÓN INTEGRAL	Código: 430,08,20-6
	REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 02
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 13/09/2019
		Página: 81 de 90

Momento 1: Saludo de bienvenida	10 minutos
Momento 2: Materialización de la medida de satisfacción planeada.	180
Refrigerio	15 minutos
Momento 3: Retrealimentación. Cierre de la bitácora viajera y abrazo colectivo.	40 minutos

MOMENTO 1:

Se les dará la bienvenida a las personas y agradecerá por su asistencia, así como se reconocerá su disposición frente a la participación en la jornada. A media que van llegando las personas, el profesional va creando un círculo en el que él mismo hace parte. Es importante que inicie la jornada retomando las vivencias de la semana, pero sobre todo encuadrando los objetivos de la jornada de ese día. Repasando la logística, agenda y responsabilidades.

MOMENTO 2:

MATERIALIZACIÓN DE LA MEDIDA DE SATISFACCIÓN

El profesional acompañará la maduración de la emoción, es decir, reconocerá, validará y recogerá las emociones que van surgiendo en cada momento de la implementación de la medida de satisfacción. Entendiendo que estas emociones surgen porque hacen parte del proceso de recuperación emocional del sobreviviente.

MOMENTO 3:

Reflexión y cierre de la bitácora viajera: Luego de la realización del acto simbólico, el profesional dialogará con el grupo en torno al siguiente guion conversacional:

¿Cómo se sintieron?

¿Sienten que algo cambio? ¿Qué?

¿Creen que la medida logró su objetivo?

¿Qué actos simbólicos les gustaría construir con sus familiares?

HERRAMIENTA

Es importante realizar preguntas reflexivas en torno a la especificidad de la medida de satisfacción construida, es decir, preguntar acerca de si logró el sentido y significado de lo que el grupo decidió realizar como medida de satisfacción.

El profesional psicosocial recogerá la bitácora viajera de manos del último participante, pegará las fotografías que estén pendientes y hará el recorrido por sus páginas y contenidos de manera que todos y todas en el círculo puedan apreciarlos, leyendo en voz alta las fechas y títulos de cada aporte, de cada historia allí consignada. Luego preguntará al grupo si quieren agregar algo más, como grupo o desde una necesidad personal. Se deben discutir y aclarar la versión final de esta, tanto en su contenido y finalmente, cómo en su presentación cómo quieren que esta termine. ¿Con una carta? ¿Una canción, un poema o copla? ¿Una fotografía del grupo? (el profesional psicosocial debe aclarar que las fotos tomadas durante la medida de satisfacción también serán colocadas) Es importante que el profesional psicosocial se apoye con su

 <p>El futuro es de todos</p> <p>Unidad para la atención y reparación integral a las víctimas</p>	METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL Y ACOMPAÑAMIENTO PARA LA REPARACIÓN INTEGRAL	Código: 430,08,20-6
	REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 02
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 13/09/2019
		Página: 82 de 90

coordinador zonal para que en lo posible puedan estar estas impresiones al finalizar el grupo colaborativo.

Finalmente, el grupo se despedirá de su bitácora viajera con un ritual que en ese momento el grupo considere que es el que necesita para despedirse y enviar la bitácora a la ciudad de Bogotá, donde será expuesta en el marco de la celebración del día de los derechos humanos el 10 de diciembre. Luego, la bitácora segura viajando, por otros grupos y otras ciudades.

El cierre de este encuentro es el ritual de agradecimiento: **ABRAZO COLECTIVO**

7. BIBLIOGRAFÍA

Arévalo Naranjo, L. (2010) "Atención y reparación psicosocial en contextos de violencia sociopolítica: una mirada reflexiva". Revista de Estudios Sociales No. 36, Agosto, Bogotá, p.29-39.

Andersen, Tom (1994). "El equipo Reflexivo. Diálogos y diálogos sobre los diálogos". Gedisa Editorial. Barcelona, España.

Estrada Mesa, A., Ripoll Núñez, K., Rodríguez Charry, D. (2010) "Intervención psicosocial con fines de reparación con víctimas y sus familias afectadas por el conflicto armado interno en Colombia: equipos psicosociales en contextos jurídicos". Revista de Estudios Sociales, No 36, agosto, Bogotá, p.103-112.

Mcnamee, S. & Gergen, K. (1996) "La terapia como construcción social". Editorial Paidós. Barcelona- España. Pág. 47 y 48.

Millán, H (2008) "Encontrando Juntos un Camino. Consideraciones para un acompañamiento psicoterapéutico a víctimas de violaciones a los Derechos Humanos". Corporación AVRE. Ponencia presentada al I Congreso Virtual en Salud Mental y Derechos Humanos.

Minuchin, S. & Fishman. H. (1984) "Técnicas de terapia familiar". Editorial Paidós. Barcelona- Buenos Aires.

Molina, Nelson (2010). "Reconstrucción de memoria en historias de vida. Efectos políticos y terapéuticos". Revista de Estudios Sociales, N⁰ 36, Bogotá, p. 64 -75.

Organización Internacional para las Migraciones- Agencia de los Estados Unidos para el Desarrollo Internacional. Programa de Fortalecimiento Institucional para las Víctimas. Caja de Herramientas de Formación. 2016

Pacto Internacional de Derechos Civiles y Políticos, artículo 7;

Paniagua, W., (2010). "La victimidad: una aproximación desde el proceso de resarcimiento en la región Ixhil del noroccidente de Guatemala". Athenea Digital, Núm. 18: 157-161.

Pérez Sales, P., Hernán Gómez Criado, L., Santiago Vera, C. (2000). "Terapia de Grupo en duelo complicado. Un enfoque desde los factores de cambio positivo". Psiquiatría Pública. 12 (3). P. 273 - 284.

Ramos, R (2001). "Narrativas contadas, narraciones vividas: un Enfoque Sistémico de la terapia narrativa". Barcelona: Editorial Paidós. Pág. 39.

Sluzki, C. (2006) Victimización, Recuperación y las Historias "Con Mejor Forma". Sistemas Familiares, 22 (1), p. 1 - 19. Enlace web: <http://www.psicosocial.net/grupo-accion-comunitaria/centro-de-documentacion-gac/psiquiatria-psicologia-clinica-y->

 <p>El futuro es de todos</p> <p>Unidad para la atención y reparación integral a las víctimas</p>	METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL Y ACOMPAÑAMIENTO PARA LA REPARACIÓN INTEGRAL		Código: 430,08,20-6
	REPARACIÓN INTEGRAL		Versión: 02
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES		Fecha: 13/09/2019
			Página: 83 de 90

psicoterapia/trauma-duelo-y-culpa/629-victimizacion-recuperacion-y-las-historias-con-mejor-forma/file

Tomm, Karl (1988) La entrevista como intervención. Parte III. ¿Cómo hacer preguntas circulares, estratégicas o reflexivas? Vol 26.

Unidad para las víctimas (2014). "Elementos para la incorporación del enfoque psicosocial en la atención, asistencia y reparación integral a las víctimas". Ediciones procesos digitales, Bogotá D.C.

Unidad para las víctimas. Enlace web:

<http://www.unidadvictimas.gov.co/es/rehabilitaci%C3%B3n/8939>

Unidad para las víctimas, Enlace web:

<http://www.unidadvictimas.gov.co/es/medidas-de-satisfacci%C3%B3n/172>

Vinogradov, Sophia e Irvin Yalom (1996). "Guía Breve de Psicoterapia de Grupo" Editorial Paidós Ibérica.

 El futuro es de todos Unidad para la atención y reparación integral a las víctimas	METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL Y ACOMPAÑAMIENTO PARA LA REPARACIÓN INTEGRAL		Código: 430,08,20-6
	REPARACIÓN INTEGRAL		Versión: 02
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES		Fecha: 13/09/2019
			Página: 84 de 90

8. DOCUMENTOS DE REFERENCIA

Guía de elementos teóricos y conceptuales de las estrategias de recuperación grupales.

9. ANEXOS

Anexo 1: Guion Metodológico para la socialización de la Estrategia.

GUIÓN METODOLÓGICO ENCUENTROS PARA LA SOCIALIZACION DE LA ESTRATEGIA recuperación emocional y acompañamiento para la reparación integral - PRESENTADO A VICTIMAS TERRITORIOS			
Objetivo: Socializar la ESTRATEGIA DE RECUPERACION EMOCIONAL Y ACOMPAÑAMIENTO PARA LA REPARACIÓN INTEGRAL en el marco de la Reparación Integral a las víctimas conformando los grupos para implementar con las personas interesadas			
ACTIVIDAD	METODOLOGÍA	MATERIALES	RESPONSABLE
Llegada de participantes , presentación del equipo de profesionales	Diligenciamiento de listado de asistencia. Presentación del equipo de profesionales Dinámica de presentación rápida.	Listado de asistencia	Profesionales
Bienvenida	Encuadre: Resaltar el sentido del proceso de la socialización de la ESTRATEGIA, como una estrategia de reparación integral contemplado en la ley 1448. Reivindicar los derechos que tienen como víctimas al hacer parte de este proceso de reparación integral, convivencia y paz.		Equipo profesional.
Encuadre	El profesional invitará a los participantes a que se dispongan a reflexionar sobre los cambios que han tenido en su vida personal y familiar, después del o los hechos victimizantes. (Tener en cuenta la transición emocional que la actividad va generando en los participantes, dando cabida a los espacios que puedan ir surgiendo a través de las diversas expresiones emocionales)		Equipo profesional
Actividad: Las siluetas de las emociones.	Se les entregarán las fichas de cartulina a los participantes para que puedan plasmar (escribir o dibujar) en éstas, sus reflexiones.		

 <p>El futuro es de todos</p> <p>Unidad para la atención y reparación integral a las víctimas</p>	METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL Y ACOMPAÑAMIENTO PARA LA REPARACIÓN INTEGRAL		Código: 430,08,20-6
	REPARACIÓN INTEGRAL		Versión: 02
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES		Fecha: 13/09/2019 Página: 85 de 90

	<p>Se realizará por parte del profesional psicosocial los siguientes señalamientos:</p> <p>Todos y todas acá tienen algo en común y es que vivieron un hecho de violencia, que independiente de sus características particulares dejaron huellas emocionales, familiares...y cambio sus vidas...Cada uno ha tenido que enfrentar emociones de dolor, rabia, nostalgia, frustración, miedo que se generaron a raíz de estos hechos victimizantes en sus vidas.</p> <p>Con los encuentros que hacen parte de la estrategia no se pretende ahondar en el dolor para quedar anclados a él, sino significar esta experiencia de una forma que nos ayude a enfrentar estas emociones, comprender lo que nos sucedió, ayudándonos a nosotros y a nuestras familias a encaminarnos a la vida que soñamos.</p> <p>Se indicará que plasmen en las cartulinas (escribir o dibujar) sus reflexiones en torno a las siguientes preguntas:</p> <p>¿Qué emociones, relacionadas con el hecho victimizante le gustaría cambiar (cartulina 1)</p> <p>¿Qué dificultades a nivel familiar que han surgido a raíz del hecho victimizante le gustaría cambiar (cartulina 2)</p> <p>¿Qué dificultades se presentaron con sus vecinos y personas más cercanas a raíz de los hechos vividos, y que a usted hoy le gustaría cambiar? (cartulina 3)</p> <p>Se tendrán previamente pegadas unas siluetas alrededor del salón donde las personas podrán pegar la cartulina 1 en las siluetas rojas; cartulina 2 en las siluetas azules y 3 en las siluetas verdes.</p>		
--	--	--	--

 <p>El futuro es de todos</p> <p>Unidad para la atención y reparación integral a las víctimas</p>	METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL Y ACOMPAÑAMIENTO PARA LA REPARACIÓN INTEGRAL		Código: 430,08,20-6
	REPARACIÓN INTEGRAL		Versión: 02
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES		Fecha: 13/09/2019 Página: 86 de 90

	<p>En las siluetas rojas habrá testimonios de sobrevivientes que han participado en los procesos que ha adelantado antes la Unidad, alusivas a las emociones que tenían después del hecho victimizantes y en las siluetas azules habrá testimonios alusivos a la recuperación emocional que tuvieron algunos sobrevivientes que participaron en la EREG y en los 3 testimonios alusivos a los cambios en su red social.</p> <p>Una vez los participantes han pegado las cartulinas en las siluetas, el profesional recogerá y resaltará las reflexiones y emociones que surgieron en el ejercicio; puntualizando los aportes que podría brindar los encuentros de la Estrategia de recuperación emocional y acompañamiento para la reparación integral de acuerdo con las expectativas de los participantes, reflejando la cercanía de esas emociones plasmadas en las cartulinas, y lo que se trabaja en los encuentros de la Estrategia. (En este momento lo oportuno es que las expectativas y el sentido de sus reflexiones tengan un lugar en estas siluetas y en lo que el profesional puede recoger y validar.)</p>		
Presentación Estrategia de recuperación emocional y acompañamiento para la reparación integral	Se presentará de manera breve la Estrategia: objetivo general y específicos, Estructura de la Estrategia: número de encuentros, número de participantes, metodologías que se utilizan. (se podrá utilizar alguna herramientas o ayudas visuales, que se consideren necesarias para cada espacio) En este espacio es importante enfatizar en la voluntariedad de la participación, la tranquilidad que deben tener los participantes para expresar sus emociones e inquietudes durante el proceso y la apertura que tendrán los profesionales para dar respuesta a las mismas.		
Aprendizaje de un	En los lugares donde ya se ha implementado alguna de las estrategias		

 <p>El futuro es de todos</p> <p>Unidad para la atención y reparación integral a las víctimas</p>	METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL Y ACOMPAÑAMIENTO PARA LA REPARACIÓN INTEGRAL		Código: 430,08,20-6
	REPARACIÓN INTEGRAL		Versión: 02
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES		Fecha: 13/09/2019
			Página: 87 de 90

<p>Sobreviviente frente a su proceso en alguna estrategia que haya desplegado previamente la Unidad.</p>	<p>de acompañamiento de la Unidad, entre ellas la Estrategia de Recuperación Emocional a nivel Grupal móvil u otras, se les podrá invitar a socializar su experiencia si así lo desean.</p> <p>Es importante enfatizar en que esta participación debe ser de forma voluntaria. Esto contribuirá de manera significativa a la convocatoria y motivación de los nuevos participantes.</p> <p>El profesional contactará a un sobreviviente previamente, teniendo en cuenta que haya participado en la mayoría de los encuentros y que pueda y desee dar cuenta de su experiencia y aprendizajes de vida a través de su participación en las estrategias que haya desplegado la Unidad.</p> <p>Teniendo en cuenta los participantes de la EREG que el profesional considere y que previamente hayan concertado le acompañe en la convocatoria, se invitará para que, a través de una conversación sobre su experiencia, pueda compartir los aportes que la EREG brindó para su recuperación emocional. Este papel del sobreviviente apoyará la convocatoria de los participantes, para fomentar y ser más fluida la conformación de los grupos.</p> <p>La conversación estará mediada por las siguientes preguntas que el profesional psicosocial realizará al sobreviviente:</p> <p>Por favor preséntate. ¿Cuéntanos, por favor, de tu paso por las estrategias anteriores? ¿Cómo ha sido tu cambio a nivel personal? ¿Qué dificultades o crisis sienten has superado? ¿Qué quisieras compartir desde tu experiencia y logros en la estrategia en la que ha participado para las personas que aún no la conocen?</p> <p>Se preguntará al auditorio, si tienen alguna pregunta para el sobreviviente. El profesional en este caso debe estar</p>		
--	--	--	--

 <p>El futuro es de todos</p> <p>Unidad para la atención y reparación integral a las víctimas</p>	METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL Y ACOMPAÑAMIENTO PARA LA REPARACIÓN INTEGRAL		Código: 430,08,20-6
	REPARACIÓN INTEGRAL		Versión: 02
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES		Fecha: 13/09/2019 Página: 88 de 90

	<p>atento a que las preguntas estén orientadas al proceso que se está realizando en ese espacio. Si realizan alguna pregunta en relación con un tema que no sea pertinente para que pueda el sobreviviente asumir, debemos responder, contextualizar Y/o aclarar, cuál sería la respuesta adecuada. La idea es evitar cualquier situación "incómoda" para el sobreviviente y el auditorio.</p> <p>Al final, se invitará a que agradezcamos con un fuerte abrazo al sobreviviente que nos ha acompañado.</p>		
Entrega de cartillas	Se entregarán las cartillas de socialización de la Estrategia (SI HAY)		

Anexo 2: Cartilla Mi Camino a la Reparación

Anexo 3: Guion de llamada seguimiento emocional (Entre el encuentro 3 y 4): SEGUIMIENTO EMOCIONAL TELEFÓNICO Estrategia de recuperación emocional y acompañamiento para la reparación integral²⁵

El seguimiento telefónico se propone como medio para identificar posibles reacciones secundarias a la movilización emocional que se da en el encuentro número 3 de la Estrategia, para validar y normalizar reacciones experimentadas por los y las participantes, debido a que los tiempos entre encuentros en esta modalidad son más extensos.

Saludo Inicial: Buenos días/tardes, señor/a _____ habla con _____ profesional psicosocial de la Unidad para las Víctimas, quien lo acompaña en el grupo de la EREG de (el barrio, el municipio, la ciudad) _____ cómo está? _____

Motivo de la Llamada: El motivo de mi llamada es además de saludarlo, preguntarle ¿cómo se encuentra?, _____

____ ¿Cómo se ha sentido esta semana?: _____ ¿Cómo ha dormido? _____

Nota: Es importante escuchar con atención y sin interrupciones, se debe tener en cuenta que en ese momento el profesional deberá recibir lo que el participante quiera manifestar, así como devolver de manera asertiva lo comentado, validando el sufrimiento representado en sus temores, sus sensaciones, sus miedos y todas aquellas sensaciones que pudo haber experimentado desde el encuentro tres.

Finalización de la Llamada: Señor/a _____, Agradezco su atención, y el tiempo que me permitió hablar con usted, recuerde que si experimenta alguna situación relacionada con lo que hemos hablado y considera que necesita apoyo, usted me puede contactar yo estaré atento/a atenderlo/ha, nos vemos la próxima semana en _____ a las: _____ para continuar con la Estrategia. Feliz resto de día.

Fin de la llamada.

²⁵ Se realizará entre el encuentro 3 y el encuentro 4 y como apoyo adicional a las llamadas que hace el profesional para recordar a los participantes el día y hora del siguiente encuentro, cuando considere que es necesario conversar más con alguna persona.

 El futuro es de todos Unidad para la atención y reparación integral a las víctimas	METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL Y ACOMPAÑAMIENTO PARA LA REPARACIÓN INTEGRAL			Código: 430,08,20-6
	REPARACIÓN INTEGRAL			Versión: 02
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES			Fecha: 13/09/2019 Página: 89 de 90

Anexo 4: Lista de chequeo medida de satisfacción con los grupos

No .	Criterio ²⁶	Mucho	Poco	Nada	¿De qué manera?
1	Las acciones que están construyendo les proporcionan bienestar				
2	Las acciones que están construyendo contribuyen a mitigar el dolor de las víctimas				
3	Las acciones que están construyendo contribuyen al reconocimiento público del carácter de víctima, de su dignidad, nombre y honor, ante la comunidad.				
5	Las acciones que están construyendo se orientan a la realización de reconocimientos públicos				
6	Las acciones que están construyendo se orientan a la realización de homenajes públicos				
8	Las acciones que están construyendo se orientan al apoyo para la reconstrucción del movimiento y tejido social de las comunidades campesinas, especialmente de las mujeres.				
9	Las acciones que están construyendo favorecen la difusión pública y completa del relato de las víctimas sobre el hecho que la victimizó				

Anexo 5: Lista de chequeo medida de satisfacción para el profesional psicosocial

No .	Criterio ²⁷	S í	No	¿De qué manera?
1	La acción simbólica corresponde a los daños morales e inmateriales.			
2	La acción simbólica es construida con las víctimas y las representa.			
3	La acción simbólica es viable			
4	La acción simbólica no genera perjuicios o consecuencias que puedan ser revictimizantes en materia psicosocial y en su seguridad personal.			

²⁶ No se deban marcar todas las opciones, solo las pertinentes a la medida en particular.

²⁷ En este caso sí debe marcar y llenar todas las opciones y casillas.

 El futuro es de todos Unidad para la atención y reparación integral a las víctimas	METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL Y ACOMPAÑAMIENTO PARA LA REPARACIÓN INTEGRAL		Código: 430,08,20-6
	REPARACIÓN INTEGRAL		Versión: 02
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES		Fecha: 13/09/2019
			Página: 90 de 90

5	Las víctimas apropian y entienden la acción como una medida de satisfacción dentro de su proceso de reparación integral.			
6	Las acciones que están construyendo con los participantes le generan alguna inquietud de tipo ético, personal y/o profesional			

Anexo 6: Carta de Concertación de la medida de satisfacción.

10. CONTROL DE CAMBIOS

Versión	Fecha	Descripción de la modificación
V1	17/10/2018	Creación de la Metodología
V2	13/09/2019	Modificación del formato por cambio de la imagen institucional.