

 UNIDAD PARA LAS VÍCTIMAS	METODOLOGÍA DE ATENCIÓN PSICOSOCIAL INDIVIDUAL PARA VÍCTIMAS EN EL EXTERIOR	Código: 430,08,20-12
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 02
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 08/03/2022 Página: 1 de 70

ESTRATEGIA DE ATENCION PSICOSOCIAL INDIVIDUAL PARA VÍCTIMAS EN EL EXTERIOR

TABLA DE CONTENIDO

1.	INTRODUCCION	2
2.	OBJETIVOS:	2
2.1.	OBJETIVO GENERAL:	2
2.2.	OBJETIVOS ESPECÍFICOS:	2
3.	DEFINICIONES:.....	2
4.	DESARROLLO:	5
4.1.	METODOLOGÍA.....	5
4.1.1.	CONSIDERACIONES GENERALES PARA LA IMPLEMENTACIÓN DE LA ESTRATEGIA	5
4.2.	PROTOCOLO ESTRATEGIA DE ATENCION PSICOSOCIAL INDIVIDUAL PARA VICTIMAS EN EL EXTERIOR RAICES	8
4.2.1.	Encuentro 0: SOCIALIZACION DE LA ESTRATEGIA.....	8
4.2.2.	Encuentro 1: GENERANDO CONFIANZA	12
4.2.3.	Encuentro 2: HERRAMIENTAS DE AUTOREGULACION Y RECURSOS DE AFRONTAMIENTO.....	16
4.2.4.	Encuentro 3: SIMBOLIZAR EL SUFRIMIENTO.....	23
4.2.5.	Encuentro 4: SEGUIR SIMBOLIZANDO	28
4.2.6.	Encuentro 5: NOCION DE SOBREVIVIENTE.....	30
4.2.7.	Encuentro 6: REDES DE APOYO	33
4.2.8.	Encuentro 7: CURSO DE VIDA	40
5.	DOCUMENTOS DE REFERENCIA.....	44
6.	ANEXOS:	45
6.1.	Anexo 1: PROCESOS MIGRATORIOS.....	45
6.2.	ANEXO 2: GENERALIDADES DE LA REPARACION INTEGRAL.....	53
6.3.	ANEXO 3: ABORDAJE SEGÚN LOS HECHOS VICTIMIZANTES.....	58
7.	CONTROL DE CAMBIOS.....	70

 UNIDAD PARA LAS VÍCTIMAS	METODOLOGÍA DE ATENCIÓN PSICOSOCIAL INDIVIDUAL PARA VÍCTIMAS EN EL EXTERIOR	Código: 430,08,20-12
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 02
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 08/03/2022 Página: 2 de 70

1. INTRODUCCION

La ley 1448 del 2011 y los decretos con fuerza de ley, sientan sus bases en la implementación de la política pública para la atención, asistencia y reparación integral a las víctimas del conflicto armado, bajo los principios de progresividad, gradualidad y sostenibilidad. Así mismo, establece la institucionalidad encargada para su implementación.

De acuerdo con lo anterior, la Unidad Para Las Víctimas, encargada de implementar la medida de rehabilitación psicosocial de manera complementaria al Ministerio de Salud, construye la *Estrategia de Atención Psicosocial individual para las víctimas que se encuentran en el exterior RAICES* y cuyo objetivo, es aportar herramientas para la recuperación emocional de manera individual a las víctimas del conflicto armado domiciliadas en el exterior a través de la expresión emocional de los hechos victimizantes y el abordaje de las afectaciones migratorias, contribuyendo así al fortalecimiento de sus recursos personales y sociales. En el presente documento, inicialmente se presentarán los objetivos de la estrategia, las definiciones conceptuales en las que sustenta y finalmente el respectivo protocolo de la metodología.

2. OBJETIVOS:

2.1. OBJETIVO GENERAL:

Aportar herramientas para la recuperación emocional de manera individual a las víctimas del conflicto armado domiciliadas en el exterior a través de la expresión emocional de los hechos victimizantes y el abordaje de las afectaciones migratorias, contribuyendo así al fortalecimiento de sus recursos personales y sociales.

2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Atender el sufrimiento emergente de las diferentes situaciones que generan malestar emocional en las víctimas del conflicto armado que se encuentran en el exterior.
- Reflexionar sobre los recursos y estrategias de afrontamiento que tienen las personas, víctimas del conflicto armado que se encuentran en el exterior.
- Identificar los recursos y estrategias de afrontamiento tienen las personas, víctimas del conflicto armado que se encuentran en el exterior.

3. DEFINICIONES:

- **ATENCIÓN PSICOSOCIAL:** El Ministerio de Salud y Protección Social y la Unidad para la Atención y Reparación Integral a las Víctimas definen la atención psicosocial como:

 UNIDAD PARA LAS VÍCTIMAS	METODOLOGÍA DE ATENCIÓN PSICOSOCIAL INDIVIDUAL PARA VÍCTIMAS EN EL EXTERIOR	Código: 430,08,20-12
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 02
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 08/03/2022 Página: 3 de 70

El conjunto de procesos articulados de servicios que tienen la finalidad de favorecer la recuperación o mitigación de los daños psicosociales, el sufrimiento emocional y los impactos a la integridad psicología y moral, al proyecto de vida y a la vida en relación generados a las víctimas, sus familias y comunidades, como consecuencia de las graves violaciones a los derechos y las infracciones al DIH, ofertados por las instituciones estatales con competencias definidas en el marco legal. Mediante la atención psicosocial se facilitarán estrategias que dignifiquen a las víctimas, respetando el marco social y cultural en el que han construido sus nociones de afectación, sufrimiento, sanación, recuperación, equilibrio y alivio. Dicho así, se desarrollarán procesos orientados a incorporar el enfoque psicosocial y diferencial en la atención.

- ACCION SIN DAÑO:** La acción sin daño posibilita el reflexionar continuamente sobre las consecuencias de los planes, programas y proyectos sobre las víctimas/sobrevivientes; reflexión que necesariamente debe pasar por la mirada autocrítica, en la que se reconoce que ningún profesional está exento de hacer daño durante las intervenciones que realiza, ya que la atención está siempre en una realidad de la cual solo tenemos una pequeña participación en el marco de la complejidad de la vida social, política, cultural, familiar e individual de los sobrevivientes. Lo anterior, implica que debemos siempre actuar con la participación de las y o víctimas/sobrevivientes en dirección de su bienestar y protección. Adicionalmente el enfoque de Acción Sin Daño implica reconocer el daño que han dejado en la vida de las personas las victimizaciones y el conflicto armado, pero además reconocer los efectos que pueden tener las propias acciones para no agudizar o profundizar los daños que ya existen. En relación al sufrimiento se presentan tres formas: aquel ocasionado por el conflicto armado; el ocasionado por la re victimización en el proceso de restauración o la exigibilidad de sus derechos, que se puede generar desde el funcionario como representante del Estado o cuando las medidas de asistencia se convierten únicamente en medidas asistencialistas, y aquel que se atribuye a la vulnerabilidad general producida por las características demográficas individuales (edad, salud, transcurso de vida, género, etnia); la composición del hogar y el contexto (condiciones higiénicas y ambientales, procesos políticos, económicos y sociales, y la educación).
- ENFOQUE PSICOSOCIAL:** El enfoque psicosocial incorpora los principios generales que define la ley 1448 de 2011, es decir, es transformador, diferencial, integral, se basa en la Dignidad humana, la participación conjunta y el respeto mutuo. La Unidad para las Víctimas ha establecido que el enfoque psicosocial es una de las miradas que deben ser transversales a todo el proceso de atención durante el acceso a los derechos de las víctimas en lo que respecta a las medidas de asistencia y reparación integral. El Enfoque psicosocial en el marco de la atención a víctimas del conflicto es una postura a favor de la víctimas que pretende posibilitar su asistencia, atención y reparación integral, desde una mirada de contexto, que involucra un trato digno, reconoce los daños y el sufrimiento causado por la violación de los Derechos Humanos y las graves infracciones al Derecho Internacional Humanitario y a su vez, favorece el reconocimiento de fortalezas y recursos en las personas que sobrevivieron al conflicto. Pero esta postura a favor de las personas que sobrevivieron al conflicto no solo se centra en la persona

 UNIDAD PARA LAS VÍCTIMAS	METODOLOGÍA DE ATENCIÓN PSICOSOCIAL INDIVIDUAL PARA VÍCTIMAS EN EL EXTERIOR	Código: 430,08,20-12
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 02
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 08/03/2022 Página: 4 de 70

reconociendo el dolor y la fortaleza, el enfoque psicosocial es una mirada que recoge la historia personal, familiar y comunitaria, antes, durante y después de los hechos victimizantes, con el fin de hacer una lectura diferencial y de contexto. La incorporación del Enfoque Psicosocial en la atención a víctimas, por tanto, trasciende la atención y el acompañamiento psicosociales, es transversal a todas las acciones de la Unidad en relación con las Víctimas. Esta mirada compleja en favor de las víctimas nos orienta como Institución prioritariamente a que todas nuestras acciones tengan un carácter reparador y que no generen más daño como parte de la relación que se construye en la atención diaria a las personas que sobrevivieron al conflicto armado.

- **PROCESOS MIGRATORIOS:** son todas aquellas transformaciones que se originan cuando las personas se trasladan de un lugar (que generalmente es el país de origen) hacia otros lugares. Los procesos migratorios que se dan en contextos de guerra se ven permeados por una serie de afectaciones que deben tenerse en cuenta a la hora de abordar el daño y en especial el ocasionado por el conflicto armado colombiano. De acuerdo con lo anterior, el profesional psicosocial deberá conocer las diferentes afectaciones psicosociales de dichos procesos, los cuales estarán expuestos al finalizar de la metodología, para su respectiva lectura. **(Anexo 1).**

- **TIPOLOGIA DE PREGUNTAS:** para la implementación de esta estrategia, el profesional psicosocial, podrá hacer uso de las preguntas lineales, circulares y estratégicas. Las cuales se exponen a continuación:
 - **Preguntas lineales:** Es común que se empleen este tipo de preguntas al iniciar los encuentros. El propósito detrás de la realización de este tipo de preguntas es predominantemente investigativo y sirven para obtener información concreta sobre la persona. Por ejemplo: ¿Qué lo ha traído el día de hoy? su estructura básica es quién, cómo, cuándo, dónde y por qué. Si bien estas preguntas sirven para recoger información, una de sus desventajas es que no moviliza el cambio en las personas puesto que ya tienen clara la información y no deben hacer un mayor esfuerzo al pensar para proveer una respuesta.
 - **Preguntas circulares:** se realizan con la intención de explorar e identificar los efectos, diferencias, relaciones y patrones dentro de la comunidad o la familia a la que pertenece la persona. Por ejemplo: ¿Quién de su familia siente/piensa esto? ¿Quién de su familia se preocupa más? Como se puede observar estas preguntas se centran en develar los patrones de relacionamiento en lugar de visibilizar las causas o las razones de los acontecimientos.
 - **Preguntas estratégicas:** Este tipo de preguntas se realizan para motivar a la persona de una manera en específica, es decir, son de carácter correctivo (Tomm, 1998)). El profesional adquiere una postura de profesor, instructor o juez que indica al participante en qué aspectos está fallando y qué cosas debería hacer (Tomm, 1998). Específicamente, el cambio se induce mediante la instrucción de las maneras que el profesional considera “correctas” de pensar o comportarse (Tomm, 1998)). Ejemplo; ¿Cómo cambiaría la manera de enfrentar la situación si dejaras de culparte por lo

 UNIDAD PARA LAS VÍCTIMAS	METODOLOGÍA DE ATENCIÓN PSICOSOCIAL INDIVIDUAL PARA VÍCTIMAS EN EL EXTERIOR	Código: 430,08,20-12
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 02
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 08/03/2022 Página: 5 de 70

sucedido? ¿Cómo te sentirías si dejarás de hacer esto? Sin embargo, el profesional debe ser cuidadoso con el uso de este tipo de preguntas porque puede dañar la alianza terapéutica puesto que implícita o explícitamente se menciona aquello en lo que está fallando la persona.

- **Preguntas reflexivas:** Este tipo de preguntas busca motivar a la persona de una manera indirecta, son predominantemente facultativas puesto que se asume que la persona es autónoma en la toma de decisiones y no puede ser instruida directamente (como sucede en las preguntas estratégicas) (Tomm, 1998). Así, el profesional toma la posición de guía que alienta a las personas a identificar los recursos de los que dispone para solucionar sus dificultades (Tomm, 1998)). Estas preguntas representan una ventaja para el proceso de cambio en los participantes porque los invita a revisar o reflexionar sobre sus creencias, prejuicios o ideas que los limitan. Ejemplo: Si usted le manifestara a su familia lo triste que se ha sentido, ¿cómo imagina que reaccionarían?

4. DESARROLLO:

4.1. METODOLOGÍA

4.1.1. CONSIDERACIONES GENERALES PARA LA IMPLEMENTACIÓN DE LA ESTRATEGIA

- Es importante que el profesional psicosocial pueda hacer revisión previa de los diferentes documentos relacionados con la atención a víctimas en el exterior, con el fin de contextualizar su atención. Es clave tener presente que las rutas de atención y algunas acciones, son diferentes a las que se plantearían si la persona se encuentra en territorio colombiano.
- Hacer revisión de documentos que puedan dar contexto de los países donde las personas están viviendo en la actualidad; el idioma, el sistema económico, la situación migratoria, las problemáticas sociales y políticas, entre otras. Lo anterior, permitirá comprender las lógicas que ha tenido la persona en el momento de su integración al País de acogida. Así mismo, si el profesional que implementa la estrategia no es colombiano, deberá realizar una lectura de contexto sobre el conflicto armado y la situación económica, social y política del país, desde una posición a favor de las víctimas del conflicto armado.
- Realizar la revisión de los datos de la persona víctima que se va a atender; por ejemplo, su procedencia, los hechos victimizantes, edad, sexo, entre otros. Así mismo, en el abordaje de los hechos victimizantes, es significativo que el profesional haya podido revisar las lógicas en donde ocurrieron los hechos victimizantes (lugar, actor armado, etc); lo anterior, ya que entender estas lógicas del conflicto, son el valor agregado de la atención psicosocial, que se realiza con las víctimas en el exterior.

 UNIDAD PARA LAS VÍCTIMAS	METODOLOGÍA DE ATENCIÓN PSICOSOCIAL INDIVIDUAL PARA VÍCTIMAS EN EL EXTERIOR	Código: 430,08,20-12
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 02
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 08/03/2022 Página: 6 de 70

- Para llevar a cabo la atención psicosocial, se debe contar con un espacio físico adecuado, que permita la privacidad y confidencialidad de la información narrada por la persona Víctima del conflicto armado. Las anteriores acciones dignifican y reconocen a las personas.
- Tener información clara acerca de los consulados (nombres de los cónsules, direcciones de las oficinas, teléfonos), datos que puedan ser clave a la hora de proporcionar alguna información, que se requiera. Así mismo, tener pleno conocimiento de la ley 1448 del 2011, las medidas de reparación integral y los canales de comunicación existentes que les permita a las personas acceder a la información sobre su indemnización.
- De manera concertada se deben establecer los horarios de los encuentros, los días, la periodicidad (la cual debe ser un encuentro por la semana), el envío de mensajes previos recordando las atenciones, siempre teniendo en cuenta los tiempos y la comodidad de las personas víctimas.
- Es importante tener en cuenta que aunque desde la Unidad Para Las Víctimas, se maneja un enfoque psicosocial, en esta estrategia en particular, se tienen varios elementos terapéuticos que son traídos desde el saber y la experticia de los profesionales que la implementen; por tanto, la línea que divide lo psicoterapéutico de lo psicosocial es muy delgada y es necesario identificar que cada proceso tiene sus particularidades que dan cuenta de sus historias personales diversas en el dolor y en los recursos de afrontamiento y resistencia.
- La atención psicosocial individual, como medida de rehabilitación es una forma de reparación integral, por cuanto sus acciones se dirigen a restaurar y reconstruir el sentido de las experiencias derivadas de los hechos de violencia, que permitan de esta forma reconocerse como sujetos de derecho a quienes les fueron vulnerados estos principios¹
- Según el Ministerio de salud en Colombia (2018, p. 8), “la atención terapéutica a víctimas de la violencia implica ante todo un proceso de empoderamiento y recuperación o creación de relaciones interpersonales, con el fin de apoyar el restablecimiento de sus recursos y capacidades básicas de unidad, autonomía, competencia, identidad, intimidad y ciudadanía. Aspectos que son deteriorados y deformados por los acontecimientos violentos”. El principio fundamental de empoderar persigue la recuperación del propio control de su conducta y de la experiencia, proceso que puede describirse en tres etapas: la primera comprende la recuperación del control, que permita la sensación de seguridad; la segunda, reconstruir y transformar la historia de los hechos traumáticos, enmarcándolos en el contexto social, político y económico en los que se inscribieron las prácticas de violaciones a los DDHH, y, finalmente, restaurar la conexión entre las víctimas y la sociedad (Herman, 1997).

¹ Unidad para la Atención y Reparación Integral a las Víctimas (2014) citado por el Ministerio De Salud (2018), Pag 6

 UNIDAD PARA LAS VÍCTIMAS	METODOLOGÍA DE ATENCIÓN PSICOSOCIAL INDIVIDUAL PARA VÍCTIMAS EN EL EXTERIOR	Código: 430,08,20-12
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 02
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 08/03/2022 Página: 7 de 70

- En cada uno de los encuentros de la metodología se enuncian preguntas que contribuyen a los diálogos o conversaciones que intentan abordar el objetivo planteado en los encuentros. El profesional psicosocial **No** está obligado hacer todas las preguntas que allí se plantean, sino que, de acuerdo a su lectura técnica, podrá hacer uso de algunas de ellas, así mismo podrá incorporar aquellas que considere teniendo en cuenta el enfoque psicosocial y acción sin daño. la metodología es una guía en la implementación de la estrategia, lo que implica que en ocasiones no es seguida al pie de la letra, ya que los profesionales necesitan entender lo que significa la recuperación emocional en el presente de los participantes, el momento en que se encuentran y apoyar en el abordaje de esas necesidades, por lo que se deben tejer la guía metodológica con sus conocimientos psicosociales y terapéuticos y las necesidades de las personas.
- Las tareas: son aquellas acciones que realizan las personas víctimas en el proceso de la estrategia y las cuales resultan ser poderosas. Por esta razón se debe utilizar este recurso de manera óptima, valiéndonos del uso de herramientas de internet, como videos, tips y otras formas de cuidado que puedan contribuir al proceso de recuperación emocional. Sin embargo, antes de utilizar alguno de estos recursos, el profesional psicosocial debe asegurarse que la persona los puede utilizar o se siente cómoda con su realización.
- Acceso a la plataforma de SGV: los profesionales podrán tener acceso a la plataforma SGV, de la Unidad Para Las Víctimas, donde podrán consultar previamente los datos de las personas y los hechos victimizantes, con el fin de proporcionar una atención más integral y cuidadosa.
- Sistematización de la información: La Unidad Para Las Víctimas, al ser una entidad Estatal, debe suministrar información constante a los distintos entes de control, por tanto, es de suma importancia sistematizar cada una de las acciones que se adelantan con las víctimas del conflicto armado, indicando fechas, actividades y demás información que den cuenta que efectivamente la atención se está efectuando, tal como lo establece la ley 1448 del 2011. Es por ello que la Unidad tiene una herramienta denominada MAARIV (Modelo de Atención, Asistencia y Reparación Integral a Víctimas), donde se debe cargar toda la información y las evidencias de que la persona fue debidamente atendida. Es por ello que luego de finalizado cada encuentro de esta estrategia, el/la profesional debe cargar la información a esta plataforma.
- Es probable que, durante las atenciones, las personas y en especial las mujeres deban asistir con sus hijos/as a los encuentros. Frente a lo anterior se sugieren las siguientes acciones:
 - Inicialmente poder reflexionar con la persona sobre la importancia del proceso para ella, invitarla a que se tome el tiempo necesario de expresar todo lo que está sintiendo de manera tranquila y con la privacidad que se requiere.
 - En caso de que la situación obligue a las personas a acudir con los niños y las niñas, el profesional podrá recurrir al material didáctico dispuesto en el kit de

 UNIDAD PARA LAS VÍCTIMAS	METODOLOGÍA DE ATENCIÓN PSICOSOCIAL INDIVIDUAL PARA VÍCTIMAS EN EL EXTERIOR	Código: 430,08,20-12
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 02
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 08/03/2022 Página: 8 de 70

materiales o el que considere para que el niño o la niña pueda realizar actividades propias de su edad, ojalá en otro espacio distinto donde se esté proporcionando la atención y que cuente con todas las medidas de seguridad.

- El/la profesional podrá también adelantar gestiones de articulación con universidades o con programas educativos y/o recreativos que tenga la ciudad para que los niños o niñas puedan asistir a ellos, mientras se realiza la atención (Por ejemplo, en Ecuador se efectuó articulación con un programa universitario para que los pasantes realizaran actividades con los niños y las niñas que asistían con sus padres a los encuentros.)

4.2. PROTOCOLO ESTRATEGIA DE ATENCION PSICOSOCIAL INDIVIDUAL PARA VICTIMAS EN EL EXTERIOR RACES

“Nosotros somos como las raíces, vamos creciendo de diferentes formas y en distintos lugares, nacimos en Colombia y seremos de allá, pero Costa Rica nos permitió sobrevivir y aquí nuestras raíces se fortalecieron y hoy sostienen nuestras historias de resiliencia.”

(Rocio, sobreviviente del conflicto armado, 2021)

4.2.1. Encuentro 0: SOCIALIZACION DE LA ESTRATEGIA

Es muy importante que el profesional psicosocial tenga en cuenta que la participación en la Estrategia es voluntaria; y por ende 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 participar personas que estén incluidas en el **Registro Único de Víctimas** y manifiesten voluntad de participar.

La mayoría de estas personas pueden estar esperando una llamada de la entidad para otros temas relacionados con la entrega de asistencia humanitaria, indemnización o apoyo al retorno. Tenga en cuenta ese manejo de expectativas. En la herramienta SGV puede revisar el historial de atención de cada una de las personas que va a contactar.

Este contacto se realizará de manera telefónica, para lo cual, deberá utilizar un tono de voz pausado, sostenido, utilizando un lenguaje sencillo, sin tecnicismos. Así mismo, brinde el tiempo necesario para que la persona tenga clara la información que se le está proporcionando.

Muchas de las personas que podrá contactar, ya pueden tener un contacto con personas de la Unidad Para Las Víctimas, específicamente con profesionales del Grupo de Atención a Víctimas en el Exterior, apóyese en este equipo para orientar las solicitudes de las personas que NO tengan relación con la atención psicosocial.

 UNIDAD PARA LAS VÍCTIMAS	METODOLOGÍA DE ATENCIÓN PSICOSOCIAL INDIVIDUAL PARA VÍCTIMAS EN EL EXTERIOR	Código: 430,08,20-12
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 02
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 08/03/2022 Página: 9 de 70

Tenga presente las premisas del enfoque psicosocial, entre ellas, que existen diferentes formas de expresar el sufrimiento, así que, al no ser una conversación presencial, se debe transmitir lo más importante del encuentro y validar las emociones de los participantes, para lograr mantener un diálogo fluido.

Para la realización del encuentro de socialización, se propone el siguiente guión conversacional:

Buenos días (buenas tardes), lo llamamos de la Unidad para la Atención y Reparación Integral a las Víctimas, mi nombre es _____ (nombre del profesional) profesional psicosocial. ¿Cómo se encuentra el día de hoy? ¿Hablo con el señor/a _____ (nombre de la persona)?

Si la respuesta es **NO**, el/la profesional psicosocial debe solicitar información necesaria para contactar al destinatario relacionado en la base de datos y, realizar la llamada a los datos de contacto proporcionados. Si la persona que responde la llamada no cuenta con datos de contacto o no conoce a la persona solicitada, se le agradece su tiempo y atención, se finaliza la llamada. Y se incluye en la base de datos en el campo Observaciones fecha y hora en la que se realizó la llamada, así como el motivo de no contacto.

Nota: Si con los nuevos datos de contacto, el/la profesional psicosocial logra contactarse con la persona víctima, se deben tomar nota de los nuevos de datos de ubicación y contacto y reportarlos en el aplicativo SGV bajo la tipificación "orientación víctimas en el exterior" del proceso de Víctimas en el Exterior. Pregunte a profesionales del Grupo de Atención a Víctimas en el Exterior si tiene dudas haciendo esto.

Si la respuesta es **SI**, continuar con el guion:

Señor/a _____ (nombre de la persona) el motivo de mi llamada es para contarle, que, en el marco de la ruta de atención, asistencia y reparación integral, usted tiene derecho a medidas de acompañamiento que aporten a su vida privada y familiar, por eso quiero invitarla/o a participar en la Estrategia de Atención psicosocial individual, sería un honor para nosotros que nos permita conocerla/o, para que podamos hablar y escucharla/o. Si quiere le explico mejor de qué se trata:

El/la profesional psicosocial escuchará la reacción de la persona.

Si la respuesta es **NO**, agradézcale a la persona por recibir su llamada y pregúntele los motivos por los cuales no quisiera conocer más sobre la estrategia; de ser necesario solucione las dudas que tenga la persona. Se incluye en la base de datos en el campo: motivo de no asistir, las razones dadas por la persona y se finaliza la llamada, evidenciando mes, día y hora de la llamada.

Si la respuesta es **SI**, el/la profesional psicosocial mencionará con el objetivo de posibilitar el acceso a una de las medidas de reparación a que tiene derecho, la medida de rehabilitación, la Unidad para las Víctimas diseñó una estrategia de acompañamiento y

 UNIDAD PARA LAS VÍCTIMAS	METODOLOGÍA DE ATENCIÓN PSICOSOCIAL INDIVIDUAL PARA VÍCTIMAS EN EL EXTERIOR	Código: 430,08,20-12
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 02
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 08/03/2022 Página: 10 de 70

atención psicosocial que se realizará de forma presencial en siete encuentros, en donde se podrá:

generar un proceso de recuperación emocional en conversación con un/a profesional psicosocial; Nos gustaría mucho que participara de esta estrategia y como le digo, es un derecho que usted tiene y hace parte de todas las acciones de la reparación integral.

El/la profesional psicosocial preguntará: ¿Le gustaría participar en esta estrategia?

Si la respuesta es NO, preguntar de forma asertiva y no cuestionadora, los motivos para no participar. Se finaliza la llamada agradeciéndole el tiempo y la atención brindada. En estos casos se deja claridad sobre la ruta para solicitar el acompañamiento si decide hacerlo más adelante. Las solicitudes de atención psicosocial desde el exterior se deben pedir al correo electrónico servicioalciudadano@unidadvictimas.gov.co.

Si la respuesta es SI, el profesional psicosocial podrá dirigir la conversación hacia la organización de días y horarios para los encuentros. Es importante, tener en cuenta que los horarios serán una vez a la semana. Así mismo, puede preguntar a la persona si consiente la posibilidad de envío de mensajes de texto o WhatsApp (para recordar citas o enviar tareas o información relacionada con el proceso emocional).

Para realizar el cierre, se podrá utilizar el siguiente guion: Señor/a _____ (nombre de la persona víctima) muchas gracias por recibir mi llamada, recuerde que habló con _____ (profesional psicosocial). El/la profesional psicosocial se despedirá con una frase empática que genere vínculo con la persona.

¿Tiene alguna pregunta adicional?

Si la respuesta es NO, se finaliza la llamada agradeciéndole el tiempo y la atención brindada y resaltándole la importancia de su recepción a la llamada.

Si la respuesta es SI, es posible que surjan las siguientes preguntas:

Si pregunta por temas relacionados con la Unidad para las Víctimas (procesos de documentación, registro, indemnización, por favor indicarle que, para información más detallada, puede enviar un correo al profesional del Grupo de Atención a Víctimas en el Exterior encargado del caso con la solicitud puntual. También recomiéndole recurrir a los canales de servicio al ciudadano: servicioalciudadano@unidadvictimas.gov.co o por medio de la página web <https://www.unidadvictimas.gov.co/es/guia-de-tramites-y-servicios/91>, en las secciones de chat, regresar llamada o video llamada y allí podrán resolver todas las dudas. Si la persona le interesa, pídale un correo electrónico para enviarle información relevante como la cartilla de orientaciones generales para víctimas en el exterior.

Si la persona requiere un mensaje de correo institucional que respalde el proceso de acompañamiento psicosocial al que está accediendo, tramite el envío de este correo a través de los profesionales encargados de la Unidad Para Las Víctimas.

 UNIDAD PARA LAS VÍCTIMAS	METODOLOGÍA DE ATENCIÓN PSICOSOCIAL INDIVIDUAL PARA VÍCTIMAS EN EL EXTERIOR	Código: 430,08,20-12
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 02
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 08/03/2022 Página: 11 de 70

Tenga en cuenta: para el desarrollo de este encuentro de socialización, es muy probable que las personas expresen su malestar frente al abandono del Estado. De acuerdo con lo anterior, el profesional psicosocial escuchará y validará estas consideraciones, recuerde que estas expresiones no son de ninguna manera un ataque personal. Por el contrario, estos espacios son depositarios de la “queja”, porque en el campo de la atención y asistencia todo lo que se haga puede no ser suficiente frente al dolor y el daño sufrido, frente a lo irreparable que deja el conflicto armado.

La queja, generalmente llega asociada a la expresión manifiesta de las inconformidades que se generan por la implementación limitada o insuficiente de la política o políticas para la atención de las víctimas. No obstante, la queja, no refiere únicamente al malestar que genera la política, también expresa algo que no anda bien en el sujeto que se queja, que habla, que se relaciona y encuentra como vehículo para hacerlo precisamente “la queja. La “queja” aparece en los diferentes escenarios como la puerta de entrada para el acompañamiento individual, es el síntoma de aquello que está eclipsado en un único significado que se repite todas y cada una de las veces en el que se contacta a la Unidad para las víctimas; la queja se repite, pero no es narrada. Se hace visible para quien la expresa, pero pasa inadvertida de forma recurrente para quien no la ve, para quien no escucha.

Es importante que veamos la “queja” como aquel reclamo de dignidad que nos hacen las personas y como una oportunidad para trabajar. Las quejas están motivadas por diferentes razones, la demora en el pago de la indemnización, la ausencia de respuesta a las víctimas, las respuestas de algunos funcionarios a sus solicitudes. La queja puede ser entonces la expresión más evidente del malestar que genera la incertidumbre. Tenga en cuenta que la implementación de las medidas de reparación en el exterior implica retos adicionales para la Unidad debido a las condiciones específicas que conlleva el hecho de que se encuentran fuera del país. Esta es la primera vez que la Unidad implementa una estrategia de atención psicosocial que responde a la medida de rehabilitación individual de manera presencial, contemplada en la ley 1448 de 2011 para las víctimas en el exterior, por lo cual pueden surgir comentarios de disgusto en las primeras llamadas.

La queja, es como ya se ha mencionado, el inicio de una conversación alrededor de las oportunidades y las herramientas que se han empleado para “sobrevivir”, así como de las emociones que se encuentran alrededor de éstas.

Algunas preguntas que nos pueden ayudar frente a situaciones como las mencionadas, son:

Si bien no ha recibido apoyo económico en el país de acogida, ha podido desenvolverse allí durante este tiempo, ¿Podría compartirme cuál ha sido esa forma en que lo ha logrado?

Cuando ha sentido que no cuenta con los recursos económicos para suplir las necesidades del día, ha logrado suplir las necesidades de alguna manera, ¿Cómo lo ha hecho estando en este país? ¿A quién le ha pedido ayuda, en este nuevo país?

 UNIDAD PARA LAS VÍCTIMAS	METODOLOGÍA DE ATENCIÓN PSICOSOCIAL INDIVIDUAL PARA VÍCTIMAS EN EL EXTERIOR	Código: 430,08,20-12
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 02
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 08/03/2022 Página: 12 de 70

Estar en otro País, distinto a Colombia, en estas condiciones se requiere de mucho esfuerzo y valentía ¿Cómo lo ha logrado?

Precise que, aunque el Estado se ha tardado en atender las afectaciones psicosociales de las víctimas que se encuentran en el exterior, esta será la primera vez que, a través de la Estrategia individual, se podrán abordar dichas afectaciones. De esta manera se debe hacer un encuadre con la medida de Rehabilitación.

4.2.2. Encuentro 1: GENERANDO CONFIANZA

OBJETIVO: Generar confianza a través de la contextualización de la estrategia y de la atención a las emociones emergentes de las personas víctimas del conflicto armado que se encuentran en el exterior.

FORMATOS: los formatos diseñados y aprobados por el Sistema Integrado de Gestión de la Unidad Para Las Víctimas para este encuentro son:

- Formato consentimiento informado atención psicosocial individual adultos código: 430,08,15-75, versión 1.
- Formato de asistencia a la atención psicosocial individual código: 430,08,15-74 Versión 1

AGENDA:

Actividad	Tiempo
Bienvenida y encuadre	20 minutos
Actividad central	50 minutos
Cierre	10 minutos
Tareas y compromisos	10 minutos
Cargue de evidencias de la atención	20 minutos

BIENVENIDA Y ENCUADRE: (20 minutos)

Se realizará un saludo a la persona, recordando lo conversado en la llamada de socialización, para ello puede utilizar las siguientes pautas conversacionales:

- Preséntese con su nombre y apellido y pregúntele a la persona su nombre y como quisiera que lo llamará en estos encuentros que se van a desarrollar, puede preguntar ¿tiene algún significado este nombre?, ¿sabe porque se lo colocaron?
- El/la profesional proseguirá mencionando el respectivo convenio o articulación existente entre la Unidad Para Las Víctimas y el nombre del operador o del cooperante correspondiente si es el caso.

 UNIDAD PARA LAS VÍCTIMAS	METODOLOGÍA DE ATENCIÓN PSICOSOCIAL INDIVIDUAL PARA VÍCTIMAS EN EL EXTERIOR	Código: 430,08,20-12
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 02
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 08/03/2022 Página: 13 de 70

Posteriormente, se sugiere continuar con algunas de las siguientes preguntas:

- ¿Saben ustedes porque fueron convocados a este espacio?
- ¿Saben ustedes que es la ley 1448 del 2011?
- ¿Conocen la Unidad Para Las Víctimas?
- ¿Saben ustedes que es el Registro Único de Víctimas?
- ¿Saben que son las medidas de reparación integral?
- ¿Saben cuáles son los canales que tienen las víctimas que se encuentran en el exterior para poder informarse sobre sus procesos de reparación?

El/la profesional psicosocial, proporcionará las respuestas a las anteriores preguntas, teniendo como base el documento **ANEXO 2: GENERALIDADES DE LA REPARACION INTEGRAL.**

- Luego mencione que la estrategia, mencionando que la Unidad Para Las Víctimas, en aras de resarcir los daños psicosociales causados a las víctimas del conflicto armado que se encuentran en el exterior, ha podido llevar esta estrategia a algunas ciudades y que se seguirá trabajando para que más personas puedan acceder a ella.

Adicional, el/la profesional deberá mencionar:

- Su participación es voluntaria.
- Son 7 encuentros.
- Cada encuentro tiene una duración máxima de 90 minutos.
- Las personas que pueden participar en esta Estrategia han sido focalizadas, llamadas e invitadas a participar directamente desde la Unidad para las víctimas.
- Se espera llegar un ambiente que permita un diálogo de intimidad, privacidad y confidencialidad en el cual compartir lo que se siente y piensa.
- Nada de lo que pase (puede) ser juzgado, señalado, criticado o rechazado.
- Es un espacio donde lo más importante es escuchar, validar y compartir.

Luego de proporcionar esta información, pregúntele a la persona si tiene alguna duda y de las respuestas pertinentes para cada caso.

Luego de contestada las dudas, prosiga con la lectura del consentimiento informado y la respectiva firma.

ACTIVIDAD CENTRAL: (50 minutos)

En esta parte, tenga en cuenta el objetivo del encuentro, el cual se relaciona con el establecimiento de confianza y las emociones emergentes. Las víctimas del conflicto armado que se domicilian en el exterior no solo deben lidiar con las afectaciones propias de los hechos victimizantés, sino que también como consecuencia de los procesos migratorios, se ven expuestos a un sin número de situaciones que inciden en su proyecto

 UNIDAD PARA LAS VÍCTIMAS	METODOLOGÍA DE ATENCIÓN PSICOSOCIAL INDIVIDUAL PARA VÍCTIMAS EN EL EXTERIOR	Código: 430,08,20-12
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 02
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 08/03/2022 Página: 14 de 70

de vida. De acuerdo con lo anterior, es probable que, en este primer encuentro, el/la profesional, se encuentre con dos escenarios:

- a. La persona expresa el malestar frente a los hechos victimizantes de manera directa, ya que, en su mayoría, las personas no han podido conversar sobre sus dolores por diversas circunstancias, y durante años el silencio ha sido la forma de sobrellevar el sufrimiento. Por tanto, hay una necesidad incesante de hablar sobre lo sucedido.
- b. La persona puede conversar en este primer encuentro sobre lo que está sintiendo en el momento, lo cual puede relacionarse con sus vínculos parentales, familiares, laborales, sociales, etc o situaciones que incluyen necesidades económicas y/o sociales. La experiencia en la atención de personas víctimas de conflicto armado que se domicilian en el exterior, concluye que, en un alto grado, las emociones o situaciones emergentes son consecuencia de los procesos de migración que la persona tiene que afrontar y de su integración al país de acogida.

Frente a los anteriores escenarios, escuche las necesidades de las personas y valide sus apreciaciones. Para abordar este momento, el profesional escogerá algunas de las siguientes preguntas, las cuales considere pertinentes para la conversación con el/la participante:

- ¿De que quisiera hablar en este espacio?
- ¿hay algo que en la actualidad le esté afectando y no le permite estar tranquilo?
- ¿Qué le gustaría que pasara durante esta conversación conmigo?
- ¿Qué es lo que usted necesita transformar o sanar en este momento de su vida?
- ¿Qué era lo más importante que venía pensando que quería que yo escuchara o supiera de su historia?

Para continuar con el desarrollo, de este momento tenga en cuenta que, si se presentan expresiones o manifestaciones de sufrimiento, es importante acogerlas y validarlas; de tal modo que las personas puedan sentir que está bien lo que está sintiendo, por ejemplo: "entiendo que eso que usted vivió es demasiado doloroso, está bien que lllore en este momento".

Es importante que cuando se aborde estas emociones emergentes, se construyan las posibles soluciones hacia el problema o la afectación emocional que le ha generado, para esto puede indicarle lo siguiente;

Durante los encuentros vamos a reconocer y aprender algunas estrategias que le ayudaran a manejar estas emociones, también vamos a construir algunas posibles soluciones, sin embargo, mientras esto ocurre me gustaría que me contará (el/la profesional escogerá y/o incluirá las preguntas que considere):

¿Qué hace usted que le ayude a sentirse mejor?

 UNIDAD PARA LAS VÍCTIMAS	METODOLOGÍA DE ATENCIÓN PSICOSOCIAL INDIVIDUAL PARA VÍCTIMAS EN EL EXTERIOR	Código: 430,08,20-12
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 02
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 08/03/2022 Página: 15 de 70

¿Qué acciones pudiera emprender, para ayudarse en esta situación?
¿Qué podría hacer ahora usted a corto plazo?
¿Qué acciones pudiera emprender, para ayudarse en esta situación?
¿Qué podría hacer ahora usted a corto plazo?

CIERRE (10 Minutos)

Para el cierre de este encuentro, tenga en cuenta los acuerdos a los que han llegado durante el encuentro con la persona. Frente a lo anterior, se pueden propiciar algunas de las siguientes preguntas:

- De todo lo que hemos hablado, ¿Qué es lo más útil para usted?
- ¿Para quién más podría ser útil lo que usted ha pensado, compartido o descubierto hoy?
- ¿Cómo se siente ahora después de haber hablado de lo que estaba sintiendo?
- Si usted pudiera agradecerse a usted misma, algo que hay hecho en esta conversación que le hizo bien ¿Qué se agradecería?

TAREAS Y COMPROMISOS (10 minutos):

Si el profesional psicosocial considera desde su experticia poder dejar una tarea que contribuya al desarrollo de los acuerdos y compromisos, lo puede realizar. Así mismo en este espacio acuerde con la persona, la próxima fecha de encuentro y diligencie el Formato de Asistencia a la atención psicosocial.

CARGUE DE EVIDENCIAS DE LA ATENCION (20 minutos):

Luego de haber culminado el encuentro con el/la participante, se sugiere el cargue inmediato a la plataforma MAARIV de los siguientes documentos:

- Formato de consentimiento informado debidamente diligenciado y sin enmendaduras.
- Formato de asistencia a la atención psicosocial con la información correspondiente y firmado por el/la participante.
- Diligenciamiento de la Bitácora de la atención Bitácora de la atención: en este espacio se debe diligenciar los aspectos más relevantes de la atención, no se trata de escribir la historia privada de la persona, lo cual es antiético, sino de forma general no parametrizada, describir lo realizado en el encuentro y las apreciaciones de acuerdo con las preguntas que se sugieren en el módulo.

Tenga en cuenta: Para el desarrollo de este encuentro, tenga en cuenta las siguientes orientaciones:

 UNIDAD PARA LAS VÍCTIMAS	METODOLOGÍA DE ATENCIÓN PSICOSOCIAL INDIVIDUAL PARA VÍCTIMAS EN EL EXTERIOR	Código: 430,08,20-12
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 02
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 08/03/2022 Página: 16 de 70

1. **Los tiempos:** los tiempos establecidos en cada uno de los momentos no son estáticos, son flexibles y el/la profesional debe tener en cuenta, que si la persona no ha podido hablar de lo sucedido en años (hasta 20 años), es muy probable que este encuentro en especial se extienda más de lo estipulado y para ello siempre debe tener una escucha activa, empática y permanente.
2. **Personas con discapacidad:** En este primer encuentro identificaremos o corroboraremos si el/la participante tiene alguna discapacidad. En caso de que se presente alguna, el/la profesional no debe concebirla de manera negativa, como una tragedia o una razón de exclusión social, por el contrario, debe entenderse la diversidad humana y la necesidad de incluir efectivamente a las personas en situación de discapacidad. Así mismo, es importante clarificar que tipo de discapacidad tiene la persona.
Antes de brindar apoyo a una persona con discapacidad es indispensable preguntar si lo requiere y, en caso afirmativo, indague de qué manera usted lo puede hacer, siempre reconociéndole su autonomía. Si luego de haber preguntado, la persona desea el apoyo del profesional psicosocial, este podrá apoyarlo en actividades de escritura, lectura y demás que se realicen.
Teniendo en cuenta la diversidad de discapacidades, es importante que en el momento que se presente en las personas que van a hacer atendidas, se proceda a informar a los profesionales técnicos de la Unidad Para Las Víctimas, quienes orientaran sobre las acciones para la mejora en la atención.
3. **Voluntariedad:** es importante no presionar a la persona para hablar sobre los hechos victimizantes, recuerde que el objetivo de este encuentro es generar confianza. De seguro que si la persona acepta ir a este espacio luego de la socialización de la estrategia, quizá está interesada en poder expresarlo, así que acompañe los tiempos de las personas y sus necesidades emocionales, hágale sentir a la persona que se encuentra en un **lugar seguro** donde puede expresarse.

4.2.3. Encuentro 2: HERRAMIENTAS DE AUTOREGULACION Y RECURSOS DE AFRONTAMIENTO

OBJETIVO: fortalecer las herramientas de autorregulación con las que cuentan los y las víctimas/sobrevivientes del conflicto armado que se encuentran en el exterior.

FORMATOS: El formato diseñado y aprobado por el Sistema Integrado de Gestión de la Unidad Para Las Víctimas para este encuentro es:

- Formato de asistencia a la atención psicosocial individual código: 430,08,15-74 Versión 1

 UNIDAD PARA LAS VÍCTIMAS	METODOLOGÍA DE ATENCIÓN PSICOSOCIAL INDIVIDUAL PARA VÍCTIMAS EN EL EXTERIOR	Código: 430,08,20-12
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 02
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 08/03/2022 Página: 17 de 70

AGENDA:

ACTIVIDAD	TIEMPO
Bienvenida y encuadre	20 minutos
Actividad central (Respiración Consciente Visualización)	50 minutos
Cierre	10 minutos
Tareas y compromisos	10 minutos
Cargue de evidencias de la atención	20 minutos

BIENVENIDA Y ENCUADRE: (10 minutos)

Se realizará un saludo a la persona, recordando lo conversado en la sesión pasada (acerca de las emociones emergentes, encuadre de la estrategia y/o de los compromisos establecidos). Así mismo, podrá utilizar algunas de las siguientes preguntas:

- ¿Cómo se ha sentido desde la última vez que nos vimos?
- ¿Hoy cómo se siente para iniciar a conversar?
- En caso de que el profesional, haya considerado realizar una tarea, se deberá hacer el respectivo seguimiento al ejercicio planteado
- En cada atención recuerde realizar un preámbulo donde se note el interés por la vida y las emociones de la persona que está atendiendo, antes de tocar el tema que va a tratar genere un ambiente de confianza que le permita a la persona atendida expresarse mejor.

Posteriormente, se le indicará a la persona, el objetivo del encuentro del día de hoy, el cual corresponde al segundo encuentro, para lo cual introducirá la siguiente reflexión:

"Todos hemos vivimos eventos que nos cambiaron la existencia, hemos vivido situaciones que nos han marcado y que han dejado huella, situaciones que afectaron el curso de vida, la situación económica, el área emocional, la familiar y la comunitaria, Frente a estas circunstancias, hemos hecho frente como hemos podido, hemos utilizado formas para continuar con nuestro curso de vida"

Posterior a esta reflexión el psicosocial preguntará:

- Cuándo usted recuerda los momentos difíciles o dolorosos a los que ha sobrevivido: ¿qué ha hace para sentirse mejor?

Otra forma de preguntar es:

- ¿Cuándo usted ha pasado por un momento así (doloroso), ¿qué ha hecho para tranquilizarse?

 UNIDAD PARA LAS VÍCTIMAS	METODOLOGÍA DE ATENCIÓN PSICOSOCIAL INDIVIDUAL PARA VÍCTIMAS EN EL EXTERIOR	Código: 430,08,20-12
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 02
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 08/03/2022 Página: 18 de 70

Permita el tiempo suficiente para que la persona responda. Algunas respuestas pueden ser: cantar, cocinar, caminar, tejer, llorar, intente averiguar y valide las técnicas que ha usado la persona. Incluso si la respuesta está en silencio, no pensar en eso, olvidar... es posible generar preguntas reflexivas donde la persona logre identificar acciones que quizás ha subestimado. Frente a lo que manifieste la persona, valide los diferentes recursos que ha utilizado y méncionele que a través del ejercicio que se desarrollará, podrá agregarlo a los demás recursos que viene utilizando. Este ejercicio es la respiración.

ACIVIDAD CENTRAL: RESPIRACION Y VISUALIZACION (50 minutos)

Inicialmente indíquele a la persona las ventajas de este recurso:

- a. Mencione la importancia de la respiración, como proceso vital de los seres humanos y forma de autorregulación física y emocional, haga referencia al uso de la respiración consciente como una práctica cotidiana, y genera un ambiente en el que los participantes reconozcan la importancia de realizar de manera constante y sistemática los ejercicios de respiración.
- b. Resaltar que lo primero que se afecta en momentos de angustia o tensión es la respiración, debido a que es lo primero que descuidamos. (Ejemplo, cuando nos da un picotón en el estómago, afectamos la respiración o cuando nos van a aplicar una inyección, contenemos la respiración). Se debe afirmar que 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. Esto, entonces, hace que la tensión y el dolor aumenten.
- c. Los ejercicios de respiración permiten recuperar el control de las emociones cuando se presenta una situación que altera nuestra tranquilidad.
- d. La respiración pausada, nos permite oxigenar el cerebro y poder tomar decisiones con calma.
- e. La respiración ocurre en el momento presente, entonces si la mente se focaliza en ella, también estará presente.
- f. La práctica de respiración pausada está disponible para cuando lo necesitemos

Se continua con el encuentro, trabajando 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. Hacer estos ejercicios exige del profesional psicosocial un entrenamiento previo a los encuentros con las víctimas, de manera que pueda estar totalmente consciente de lo que debe orientar en las personas con las que interactúa.

Para realizar el ejercicio de respiración, el/la profesional mencionará:

“Les voy a mostrar una respiración distinta a la que usualmente hacemos. Aprendimos a respirar llenando los pulmones de aire y contrayendo el estómago. Esta respiración se llama

 UNIDAD PARA LAS VÍCTIMAS	METODOLOGÍA DE ATENCIÓN PSICOSOCIAL INDIVIDUAL PARA VÍCTIMAS EN EL EXTERIOR	Código: 430,08,20-12
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 02
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 08/03/2022 Página: 19 de 70

“abdominal” porque consiste en llenar de aire el estómago al inspirar y exhalar contrayendo el estómago”.

Como profesional psicosocial puede sugerir a la persona que cierre sus ojos para lograr una mayor conexión con la respiración, debe aclarar que la persona que no se sienta cómodos con cerrar los ojos los puedan hacer de manera consciente con los ojos abiertos. Recuerde no presionar ni forzar a ninguna víctima a realizar el ejercicio si no lo desea.

El/la profesional psicosocial le pide al participante que lleve su mano al estómago ubicándola debajo del ombligo y le dice que realizarán un ensayo para aprenderla. aire suavemente”.

Posteriormente, se le indicará: “Inhale por la nariz llevando el aire al estómago, dejando que se infle como un globo y sintiendo cómo 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, va a exhalar por la nariz o por la boca, como le sea más cómodo, llevando el ombligo hacia dentro, como si quisiera pegarlo contra la columna, dejando salir el aire.

Se proseguirá con: “realizaremos esta respiración primero tres veces para acostumbrar a la persona, hasta que el/la participante sienta que el aire entra y sale por las fosas nasales armónicamente guiado por el movimiento del estómago.

La instrucción que deben seguir es: inspiramos hasta inflar el abdomen, sostener el aire y soltarlo suave y lentamente. El/la profesional psicosocial va haciendo el ejercicio de respiración de manera audible para que el/la participante lo pueda seguir. Tras los tres ensayos, el/la profesional psicosocial le preguntará a la persona como se sintió con el ejercicio y finalizará explicando que a lo largo de los encuentros se desarrollaran ejercicios de conciencia plena por medio de la respiración, la respiración como la aprendimos es una forma de manejar mejor las situaciones y de autorregularnos.

Se continua con la Visualización del lugar sagrado y seguro- Refugio del alma²: inicie poniendo la música dispuesta para la visualización, luego dé la siguiente instrucción: pongámonos en posición cómoda sentados o acostados en el suelo. Cerremos los ojos y respiremos profundamente. Dejemos todas las preocupaciones del día y sintámonos presentes en el momento... Vamos a permitirnos sentir la conexión con la tierra... imaginemos que la energía del mundo corre a través de nuestros pies y alrededor de nuestro cuerpo entero...

Comenzaremos una excursión con nuestros cuerpos, dejando ir cualquier tensión y relajando cada parte completamente. Vamos a conectarnos con los dedos de los pies, los pies y los tobillos. Estiremos, flexionemos y comuniquémonos con cualquier tensión que estemos sintiendo en ellos. Respiremos profundamente y mientras exhalamos soltemos

² Tomado del libro, Trauma, Sanación y Transformación: Mathes Patricia, 2002. (Adaptado)

 UNIDAD PARA LAS VÍCTIMAS	METODOLOGÍA DE ATENCIÓN PSICOSOCIAL INDIVIDUAL PARA VÍCTIMAS EN EL EXTERIOR	Código: 430,08,20-12
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 02
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 08/03/2022 Página: 20 de 70

toda la tensión de los dedos de los pies y tobillos. Vamos a sentir una profunda paz y tranquilidad en todo nuestro ser.

Respiremos profundamente de nuevo e imaginemos que la energía de la tierra se mueve por nuestras piernas y la pelvis. Vamos a conectarnos con las piernas, rodillas, muslos y pelvis. Estiremos y flexionemos estas partes de nuestro cuerpo comunicándonos con toda la tensión que podemos sentir en ellas. Respiremos profundamente y mientras exhalamos, relajémonos completamente, sacando toda la tensión de las piernas (muy relajadas), las rodillas y muslos (muy relajados y suaves), la pelvis y los órganos internos (muy relajados y suaves). Sentimos profunda paz y tranquilidad en todas las partes de nuestro ser.

Respiramos profundamente otra vez e imaginamos que la energía de la tierra corre por el tronco del cuerpo, moviéndose por el estómago y pecho, subiendo en círculos por la espalda y la espina dorsal hacia los hombros. Conectamos con esas partes de nuestro cuerpo y observamos cualquier tensión que podamos sentir ahí. Estiramos y doblamos el abdomen, estómago y pecho. Estiramos y doblamos los músculos de la espalda y hombros. Respiramos profundamente y al exhalar soltamos toda la tensión del abdomen y del estómago (bien relajados), el pecho (bien relajado), la espalda, columna vertebral y hombros (muy suaves y relajados). Sentimos una paz y una tranquilidad profunda en todas las partes de nuestro ser.

Respiramos profundamente de nuevo y ahora imaginamos que la energía de la tierra sube por los brazos, codos, antebrazos, manos y dedos. Nos conectamos con los brazos y manos y estiramos y doblamos esas partes de cuerpo para ponernos en contacto con cualquier tensión que podamos sentir ahí. Respiramos profundamente y al exhalar, soltamos toda tensión en los brazos, codos, antebrazos (bien suaves y relajados), las muñecas, las manos, las palmas de las manos y los dedos (bien suaves y relajados). Sentimos profunda paz y tranquilidad en todas las partes de nuestro ser.

Respiramos profundamente otra vez e imaginamos ahora que la energía de la tierra sube hacia el cuello y la cabeza. Examinamos el cuello y la cabeza y nos comunicamos con cualquier tensión que podemos sentir ahí. Suavemente doblamos los músculos del cuello. Abrimos la boca grande en un bostezo flexionando la lengua y la quijada, dejando ir toda tensión y los sentimientos que haya atrapados ahí. Hacemos una mueca y flexionamos todos los músculos de las mejillas, la frente y alrededor de los ojos. Respiramos profundamente y al exhalar, soltamos toda tensión del cuello (bien suave y relajado), la lengua, quijada y mejillas (bien relajadas), la frente, ojos, oídos y cuero cabelludo (bien suave y relajado). Sentimos profunda paz y tranquilidad en todas las partes de nuestro ser.

Ahora examinamos nuestro cuerpo y si todavía existe algún lugar donde estemos sintiendo la más mínima tensión, regresamos a esa parte del cuerpo para doblarla y ponerla tensa, aumentando la tensión que ya experimentamos ahí. Respiramos profundamente y ahora soltamos completamente. En todas las partes del cuerpo sentimos una profunda paz, calma y tranquilidad.

 UNIDAD PARA LAS VÍCTIMAS	METODOLOGÍA DE ATENCIÓN PSICOSOCIAL INDIVIDUAL PARA VÍCTIMAS EN EL EXTERIOR	Código: 430,08,20-12
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 02
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 08/03/2022 Página: 21 de 70

Respiramos profundamente e imaginamos que empezamos un viaje a un lugar muy especial en el centro de nuestra alma...Este es nuestro refugio interior, nuestro espacio seguro y sagrado donde solo nosotros podemos entrar... Tomamos tiempo para peregrinar este lugar y descubrir nuestro refugio especial... ¿Cómo es nuestro refugio? quizás es un jardín, lleno de flores y bellos árboles. Tal vez nuestro refugio se encuentra en las montañas cerca de un lago o en una pradera con el cielo claro y con nubes flotantes. O quizás nuestro lugar seguro se encuentra en una capilla o en la casa de nuestra infancia. Ahora decidimos adónde ir para estar en un nuestro lugar seguro y sagrado. Tomamos algún tiempo para explorar y crear este lugar, llenándolo de todo lo que le apoye y nutra. ¿Hay colores, sonidos, olores, texturas de las que estés consciente ahora? ¿Cómo te sientes en ese lugar? ¿Qué te parece? Toma algunos minutos y disfruta de tu lugar especial. Siéntete bien seguro, confiado y tranquilo... llénate de una paz enorme y un profundo sentido de seguridad... Toma tiempo para abrirte a recibir lo que puedas necesitar en ese momento... toma más tiempo para disfrutar de tu refugio de paz. Tal vez quieras buscar a tu alrededor una imagen que puedas traer de regreso contigo como recuerdo de tu refugio. Y cuando te sientas listo despídete de tu espacio seguro, sabiendo que puedes regresar cuando te guste...

Y ahora comencemos a regresar a nuestro cuerpo, respirando profundamente y tocándonos los pies y los dedos. Tal vez quieras estirar y doblar los pies y dedos para sentir una conexión con el cuerpo. Yo contare de 5 a 1 y con cada número ustedes se sentirán más y más presentes en su cuerpo, en este lugar. Cinco... respiremos profundamente. Estiremos y doblemos las piernas, sintiendo la energía que corre de lleno alrededor del cuerpo... Cuatro... estiremos y doblemos el tronco de nuestro cuerpo, vamos a sentirnos completamente vivo en la pelvis, el abdomen, el pecho y los hombros... Tres estiremos y doblemos los brazos y manos sintiendo que la energía corre por completo por nuestros brazos... suavemente estiremos y doblemos el cuello y los músculos faciales, sintiéndonos vivos y relajados en la cabeza. Uno... respiremos profundamente y cuando estemos listos vamos a abrir los ojos, sintiéndonos muy en paz y con tranquilidad en todo nuestro ser. En silencio tomemos algunos momentos para reflexionar sobre la visita que hicimos al refugio de nuestra alma.

Luego el profesional psicosocial dialogará con la persona en torno a las siguientes preguntas (el profesional escogerá las preguntas que considere pertinentes)

- ¿Cómo se sintió luego del ejercicio?
- ¿Qué le hace pensar este ejercicio?
- ¿Siente que le es útil el ejercicio?
- ¿Considera que lo podría realizar en otras ocasiones?

CIERRE (10 minutos)

Se hace una corta evaluación sobre el encuentro y se firma el formato de asistencia.

 UNIDAD PARA LAS VÍCTIMAS	METODOLOGÍA DE ATENCIÓN PSICOSOCIAL INDIVIDUAL PARA VÍCTIMAS EN EL EXTERIOR	Código: 430,08,20-12
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 02
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 08/03/2022 Página: 22 de 70

Tareas y compromisos: Para la tarea psicosocial se le pedirá al sobreviviente que pueda realizar los ejercicios de respiración aprendidos, se le pedirá que pueda realizarlo mínimo 2 veces por semana.

CARGUE DE EVIDENCIAS DE LA ATENCION (20 minutos):

Luego de haber culminado el encuentro con el/la participante, se sugiere el cargue inmediato a la plataforma MAARIV de los siguientes documentos:

- Formato de asistencia a la atención psicosocial con la información correspondiente y firmado por el/la participante.
- Diligenciamiento de la Bitácora de la atención: en este espacio se debe diligenciar los aspectos más relevantes de la atención, no se trata de escribir la historia privada de la persona, lo cual es antiético, sino de forma general no parametrizada, describir lo realizado en el encuentro y las apreciaciones de acuerdo con las preguntas que se sugieren en el módulo.

Tenga en cuenta: Para el desarrollo de este encuentro, tenga en cuenta las siguientes orientaciones:

- Para el desarrollo de este encuentro se requiere música relajante o instrumental para ambientar el ejercicio de respiración y visualización.
- Es importante que las personas vean los ejercicios de respiración como algo cercano y replicable en momentos de desborde emocional, por eso es importante que comparta las consecuencias de una mala respiración y los momentos en que pueden usar está en su vida diaria y en la Estrategia para poder regularse, tener un control, físico y emocionalmente, indiferentemente de las noticias y situaciones que se afrontan.
- Para reforzar el aprendizaje sobre los ejercicios de contención podrá ver el siguiente video: Primeros Auxilios Psicológicos: Paso B o reentrenamiento de la (b)entilación - YouTube
- Así mismo el Ministerio de Salud de Colombia (2018)³, propone las siguientes páginas Web para el entrenamiento en relajación, donde se ilustra varios procedimientos: <http://www.larelajacion.com/larelajacion/tecnicas.php> y http://www.formarse.com.ar/ejercicios/ejercicios_relajacion.htm
- El profesional podrá gestionar otros videos cortos, incluso que pueda ver con el participante para apropiarse de mejor manera los ejercicios.
- A modo de recomendación, en el ejercicio de visualización del espacio seguro, se sugiere con anterioridad indagar acerca de los espacios favoritos de las personas;

³ Orientaciones Metodológicas para la Atención Individual, Estrategia de Atención Psicosocial a Víctimas del conflicto armado en el marco del programa de atención psicosocial y salud integral a víctimas – PAAPSIVI, 2018, pag 65

 UNIDAD PARA LAS VÍCTIMAS	METODOLOGÍA DE ATENCIÓN PSICOSOCIAL INDIVIDUAL PARA VÍCTIMAS EN EL EXTERIOR	Código: 430,08,20-12
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 02
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 08/03/2022 Página: 23 de 70

algunas personas por su historia de vida son más afines al mar, el páramo, el río, etc. Esto con el fin de guiar el ejercicio con elementos más acordes a las historias de vida y previniendo posibles daños. Por ejemplo, lugares que se recuerden con impactos negativos como accidentes en el mar, o hechos victimizantes que tuvieron lugar en las montañas o bosques, etc. Por lo tanto, antes de iniciar el ejercicio, el/la profesional psicosocial deberá tener algunas pistas acerca de cuáles son esos lugares que las personas perciben como seguros o inseguros.

- Para muchas personas, este encuentro significa también el posicionamiento del cuerpo como un primer hogar o “casa” que es merecedor de descanso, relajación y cuidado. Esto ya que en algunas ocasiones por la falta de satisfacción en las necesidades básicas el cuerpo se ha convertido en sinónimo de trabajo; por lo tanto, para concluir este encuentro vale la pena incluir algunas pautas de higiene del sueño, y descanso, contribuyendo a vislumbrar el equilibrio entre el trabajo y el autocuidado.

4.2.4. Encuentro 3: SIMBOLIZAR EL SUFRIMIENTO

OBJETIVO:

Facilitar la expresión emocional de las víctimas/sobrevivientes por medio de la simbolización del sufrimiento con el propósito de contribuir a su recuperación emocional.

FORMATOS: El formato diseñado y aprobado por el Sistema Integrado de Gestión de la Unidad Para Las Víctimas para este encuentro es:

- Formato de asistencia a la atención psicosocial individual código: 430,08,15-74 Versión 1

NOTA

El encuentro tres y el encuentro cuatro abordan los daños ocasionados por los hechos victimizantes y también los que emergen en el proceso migratorio; por tanto el profesional psicosocial podrá utilizar cualquiera de los elementos técnicos que se describen en dichos encuentros, toda vez que la concepción del daño no se puede fragmentar y lo ocasionado como consecuencia del conflicto armado hace parte de un continuo que comprende desde el mismo momento en el que ocurrieron los hechos hasta el momento actual en el que se encuentra la persona.

AGENDA:

Actividad	Tiempo
Saludo inicial	20 minutos
Actividad central: simbolizar el sufrimiento	50 minutos

 UNIDAD PARA LAS VÍCTIMAS	METODOLOGÍA DE ATENCIÓN PSICOSOCIAL INDIVIDUAL PARA VÍCTIMAS EN EL EXTERIOR	Código: 430,08,20-12
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 02
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 08/03/2022 Página: 24 de 70

Cierre	10 minutos
Tareas y compromisos	10 minutos
Cargue de evidencias de la atención	20 minutos

SALUDO INICIAL: (20 minutos)

El profesional psicosocial indagará sobre el estado emocional actual de la persona, permitiendo que la persona exprese lo que ha sentido durante el tiempo entre los encuentros.

Así mismo, el profesional podrá realizar un breve resumen de lo tratado en el encuentro pasado, para lo cual puede realizar las siguientes preguntas (el profesional escogerá y/o incluirá las que considere):

- ¿Recuerda en que momentos deberíamos utilizar los ejercicios de respiración?
- ¿Tuvo la oportunidad de realizar estos ejercicios?, ¿pasó algo que lo hiciera sentir intranquilo durante la semana?
- ¿Se acuerda que me mencionó que cuando pasa algo incómodo normalmente usted hace _____ (mencionar lo que la persona hace para sentirse tranquilo/a), ¿lo hizo esta semana? Dejar un tiempo prudente para la respuesta de la persona y valide toda la información frente a sus estrategias de afrontamiento.
- En cada atención recuerde realizar un preámbulo donde se note el interés por la vida y las emociones de la persona que está atendiendo, antes de tocar el tema que va a tratar genere un ambiente de confianza que le permita a la persona atendida expresarse mejor.

Posterior a este encuadre, el profesional explicará el objetivo de este encuentro, haciendo énfasis en que los dolores causados por el conflicto armado nunca debieron haber sucedido.

ACTIVIDAD CENTRAL: SIMBOLIZACION DEL SUFRIMIENTO (50 Minutos)

Dando cumplimiento al objetivo de este encuentro, el profesional psicosocial podrá utilizar el siguiente guion conversacional:

Seguramente después de todo lo que ha vivido y hecho para seguir adelante con la vida, hay dolores y heridas que ya ha logrado curar, sanar, pero tal vez hay otras que aún están ahí haciendo daño. Quizás durante estos días, se dio cuenta que aún persiste en el cuerpo, en el corazón o el pensamiento algo que puede representar, una tensión o dolor pendiente de sanar, ¿Por qué cree que aún se mantienen eso en su vida?

 UNIDAD PARA LAS VÍCTIMAS	METODOLOGÍA DE ATENCIÓN PSICOSOCIAL INDIVIDUAL PARA VÍCTIMAS EN EL EXTERIOR	Código: 430,08,20-12
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 02
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 08/03/2022 Página: 25 de 70

El/la profesional psicosocial dejará un tiempo prudencial para la respuesta y validará, haciendo señalamientos sobre lo expresado por la persona o parafraseando lo dicho, en este encuentro o en los encuentros anteriores. El recurso que el psicosocial utilice para devolver lo dicho por la víctima es libre, pero debe tenerse en cuenta siempre no caer en el consejo y/o taponamiento de la expresión de la víctima. Las preguntas circulares y reflexivas suelen ser muy útiles para este momento y se recomienda evitar las preguntas lineales, dejando estas más para los cierres.

Luego, el/la profesional psicosocial dirá que no se trata de olvidar ni de que no duela, porque la violencia que vivió no se puede ni se debe olvidar, ni tampoco dejará de doler, pero puede que ese dolor se transforme en un dolor que le dé fuerza, valía, capacidad y no en un dolor que le limite en su vida. Puede integrar este dolor a su experiencia de vida de una forma menos dolorosa, menos limitante.

Podrá continuar con el siguiente guion, "ahora mientras me escucha, ¿me puede decir qué sensación física está sintiendo? Por favor, piense en el sufrimiento que les causaron los eventos de violencia, ¿qué fue lo que esos hechos generaron en ustedes?, ¿en su vida?, ¿en su familia?, ¿en sus sueños? ¿Qué cambió en usted?, ¿qué es lo que todavía hace daño? si eso que todavía hace daño se pudiera ver a través de un color, ¿qué color tendría? (se permite un espacio para que la persona pueda pensar en estas preguntas) ¿de qué tamaño es? ¿Qué forma tiene ese dolor que todavía hace daño? ¿A qué se parece?

Continúa diciendo: Quizás ese sufrimiento lo puede expresar a través de un color, algunas personas lo han expresado a través de canciones, tejidos, murales, o con un símbolo o figuras, otras personas 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. Si usted pudiera representar eso que está sintiendo en este momento ¿cómo lo haría?, si pudiera darle un nombre a eso que está sintiendo, ¿qué nombre le daría?

El/la profesional psicosocial, le proporcionará materiales (hojas, colores, marcadores) a la persona y le solicitará que realice una representación de lo que está sintiendo, dejará unos minutos para que se haga dicha representación.

Posteriormente, al finalizar del dibujo y con el fin de que la representación del evento que cambio la vida puede ser narrado, el profesional psicosocial realizará algunas de las siguientes preguntas:

- ¿Cómo se sintió realizando el ejercicio?
- ¿Qué le genera esta representación en su vida?
- Si esta representación hablara ¿Qué diría?
- ¿De qué se da cuenta que ha sido capaz de hacer para sobreponerse al sufrimiento?
- ¿Si se pudiera agregar algo a ese dibujo después de ver cómo se ha logrado sobreponerse al sufrimiento, que le agregaría?
- ¿le gustaría ponerle un título o agregarle algún lema?

 UNIDAD PARA LAS VÍCTIMAS	METODOLOGÍA DE ATENCIÓN PSICOSOCIAL INDIVIDUAL PARA VÍCTIMAS EN EL EXTERIOR	Código: 430,08,20-12
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 02
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 08/03/2022 Página: 26 de 70

Es importante que al finalizar el espacio se pueda mencionar que “aun cuando hemos representado el dolor a través de esta representación, esto NO significa que la guerra sea vista como algo natural, lo natural es la reacción que hemos tenido frente a las situaciones adversas que el conflicto armado ha generado como el sufrimiento individual, familiar, de las diferentes comunidades y que además en muchos casos ha sobre pasado las fronteras, como en el caso de las víctimas que están fuera de Colombia.”

Además, el profesional recordará de que este dibujo, trazo, rayón o la hoja en blanco 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 durante este dialogo, es favorecer la reflexión sobre el dibujo realizado, manteniendo la conversación de la persona de manera que puedan poner en palabras o sino lo quieren compartir en pensamientos las ideas que surgen sobre la elaboración de la experiencia.

Nota: para este ejercicio y en caso de que lo crea conveniente, el profesional podrá buscar alternativas concretas para simbolizar el dolor, como, por ejemplo; eligiendo alguna actividad que a la persona le resulte significativa (tejido, poema, canción, siembra, etc). Así mismo, otra opción metodológica podría ser la realización de “la escultura del estancado” la cual consiste en simbolizar el malestar con el cuerpo y transformar esa escultura. Finalmente, otra alternativa podría ser la utilización del cuerpo como medio para canalizar las diferentes emociones emergentes.

CIERRE (10 Minutos)

Para el cierre de este encuentro, puntualice lo conversado a través de las siguientes preguntas:

- ¿Cómo se sintió en este encuentro?
- De todo lo que hemos hablado, ¿Qué es lo más útil para usted?
- ¿Cómo se siente ahora después de haber hablado de lo que estaba sintiendo?
- Si usted pudiera agradecerse a usted misma, algo que hay hecho en esta conversación que le hizo bien ¿Qué se agradecería?

TAREAS Y COMPROMISOS (10 minutos)

Como ejercicio, se le pedirá a la persona, que realice una representación de 3 a 5 momentos difíciles que haya tenido que pasar en país de acogida y como ha logrado sobrellevarlo.

CARGUE DE EVIDENCIAS DE LA ATENCION (20 minutos)

Luego de haber culminado el encuentro con el/la participante, se sugiere el cargue inmediato a la plataforma MAARIV de los siguientes documentos:

 UNIDAD PARA LAS VÍCTIMAS	METODOLOGÍA DE ATENCIÓN PSICOSOCIAL INDIVIDUAL PARA VÍCTIMAS EN EL EXTERIOR	Código: 430,08,20-12
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 02
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 08/03/2022 Página: 27 de 70

- Formato de asistencia a la atención psicosocial con la información correspondiente y firmado por el/la participante.
- Diligenciamiento de la Bitácora de la atención: en este espacio se debe diligenciar los aspectos más relevantes de la atención, no se trata de escribir la historia privada de la persona, lo cual es antiético, sino de forma general no parametrizada, describir lo realizado en el encuentro y las apreciaciones de acuerdo con las preguntas que se sugieren en el módulo.

Tenga en cuenta: Para el desarrollo de este encuentro, tenga en cuenta las siguientes orientaciones:

Las respuestas que como profesional se va a enfrentar en el abordaje de este encuentro son muy diversas. Lo importante para este momento es que, como resultado de los dos encuentros anteriores, se logre la suficiente confianza para hablar de lo que para muchas víctimas del conflicto armado es innombrable. Desde la experiencia de atención a víctimas se podría decir que las personas saben cuándo y cómo necesitan hablar de lo que les ocurrió. En muchos casos, lo hacen porque necesitan organizar el relato y dar sentido a esa experiencia que desestructuró todos los referentes y parámetros de la vida. En otras palabras, quieren entender qué fue lo que pasó y por qué pasó. En conclusión, el momento llega cuando la persona encuentra que es útil hacerlo de manera estructurada, lo desea y hay condiciones en términos de seguridad, confianza, tiempo e intimidad para esto (Corporación AVRE & Corporación Vínculos, 2011 Citado por el Ministerio de Salud, 2018).

Para poder realizar preguntas y validar emociones frente a los Hechos victimizantes que surjan, es importante que el profesional psicosocial realice una lectura del anexo 3, el cual contiene algunas de las particularidades de los diferentes hechos victimizantes, los cuales apoyaran su contextualización.

En caso de que las personas se sientan incomodas para utilizar la técnica del dibujo o de las que se sugieren en dicho apartado, podrá utilizar técnicas narrativas creando preguntas abiertas para lograr que la persona exprese lo que está sintiendo y/o significado de lo sucedido.

En caso de que el/la participante no haya vivido los hechos victimizantes de manera directa, enfoque este encuentro en los significados que tiene para la persona el conflicto armado Colombiano y la relación con su estadía en el país actual, estableciendo ventajas y desventajas, los sentimientos y emociones generados hacia el país de origen, de aquellos que aún permanecen en este lugar, etc. Adicional, el/la profesional psicosocial podrá evaluar la posibilidad de realizar un encuentro adicional invitando a los familiares, para acompañar el proceso de acceso a la verdad de lo sucedido (desde el significado de las víctimas), resulta indispensable en los procesos de recuperación y significación pero en algunas ocasiones los padres evitan hablar de aquello asumiendo que puede generar dolor y sufrimiento, sin embargo como han mencionado los jóvenes que participan en la

 UNIDAD PARA LAS VÍCTIMAS	METODOLOGÍA DE ATENCIÓN PSICOSOCIAL INDIVIDUAL PARA VÍCTIMAS EN EL EXTERIOR	Código: 430,08,20-12
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 02
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 08/03/2022 Página: 28 de 70

estrategia, conocer la verdad contribuye a disminuir la incertidumbre y a poder dar un sentido diferente a los hechos victimizantés.

4.2.5. Encuentro 4: SEGUIR SIMBOLIZANDO

OBJETIVO:

Facilitar la expresión emocional de los y las víctimas/sobrevivientes en cuanto a las afectaciones migratorias posibilitando la representación del dolor.

FORMATOS: El formato diseñado y aprobado por el Sistema Integrado de Gestión de la Unidad Para Las Víctimas para este encuentro es:

- Formato de asistencia a la atención psicosocial individual código: 430,08,15-74 Versión 1

AGENDA:

Actividad	Tiempo
Saludo inicial	20 minutos
Actividad central	60 minutos
Cierre	5 minutos
Tareas y compromisos	5 minutos
Cargue de evidencias de la atención	20 minutos

SALUDO INICIAL: (20 minutos)

El profesional psicosocial indagará sobre el estado emocional actual de la persona, permitiendo que la persona exprese lo que ha sentido durante el tiempo entre los encuentros. Para lo cual podrá utilizar algunas de las siguientes preguntas:

- ¿Cómo se ha sentido durante estos días que no nos hemos visto?
- ¿Cómo se siente el día de hoy para iniciar nuestra conversación?
- En cada atención recuerde realizar un preámbulo donde se note el interés por la vida y las emociones de la persona que está atendiendo, antes de tocar el tema que va a tratar genere un ambiente de confianza que le permita a la persona atendida expresarse mejor.

ACTIVIDAD CENTRAL: (60 minutos)

 UNIDAD PARA LAS VÍCTIMAS	METODOLOGÍA DE ATENCIÓN PSICOSOCIAL INDIVIDUAL PARA VÍCTIMAS EN EL EXTERIOR	Código: 430,08,20-12
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 02
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 08/03/2022 Página: 29 de 70

El referente psicosocial, motivará a la persona a socializar la tarea que se había dejado en el encuentro pasado con respecto a los momentos difíciles y como ha logrado sobrellevarlos. En caso de que la persona por algún motivo haya olvidado la tarea, se dejará un tiempo para que la realice y de esta manera poder entablar el dialogo.

Luego y de acuerdo con esta socialización, el profesional psicosocial continuará con la siguiente apreciación:

“En el encuentro anterior, tuvimos la posibilidad de identificar cuáles eran esas emociones que nos generaba el hecho victimizante, el cual nunca debió haber sucedido. Esta situación además de generar grandes dolores también implicó emprender este viaje no planeado e inesperado para poder sobrevivir. Llegar hasta aquí ha comprometido perdidas, dolores y sufrimientos, pero también la posibilidad de reorganizar el curso de vida. El día de hoy el objetivo es poder conversar sobre estas implicaciones y circunstancias que han sido consecuencia del conflicto armado y la forma en que se ha asumido.”

De acuerdo con lo anterior, el/la profesional invitará a la persona a que elabore una carta dirigida a alguien en especial (por ejemplo, a un familiar, a un amigo(a) o aun ciudadano colombiano o del país de acogida), donde le cuente como fue su proceso migratorio; podrá sugerirle que en esta carta coloque, en que ciudad estaba antes de emprender el viaje, quienes le han ayudado, cuáles han sido los momentos más difíciles de este proceso, alguna anécdota que quisiera compartir, que aprendizajes ha tenido sobre lo ocurrido y/o lo que desee agregar. Se deja un tiempo para que se lleve a cabo el ejercicio.

En caso de que la persona no desee escribir, se le sugiere que realice un dibujo contando que represente “el viaje no planeado”. Recuerde que, en el proceso de recuperación emocional, no solo es importante narrar lo sucedido, sino que la persona pueda resignificar lo que sucedió y para ello nos valemos de las técnicas de representación y de simbolización

Luego con las simbolizaciones que haya traído la persona al encuentro y con la carta elaborada o en su defecto el dibujo, se dará un espacio para que la persona lo socialice y el profesional psicosocial pueda retroalimentar el ejercicio, inicialmente preguntando sobre cómo se sintió realizando el escrito. Posteriormente, continuará la conversación utilizando alguna de las siguientes preguntas:

- ¿Qué ya no da tanta tristeza, frustración, miedo o alegría como antes?
- ¿Qué ha cambiado de eso que vivió?
- ¿Qué cosas cree que pasara de ahora en adelante en su vida?
- ¿Cuándo mira todo lo que tuvo que hacer para estar aquí hoy, de que se siente orgulloso?
- ¿Hay algo de lo que le gustaría felicitarse?

Luego de que la conversación, se encuentre en una lógica de futuro, podrá cerrar este espacio con un ejercicio de respiración, pidiéndole a la persona que inhalen y tomen aire

 UNIDAD PARA LAS VÍCTIMAS	METODOLOGÍA DE ATENCIÓN PSICOSOCIAL INDIVIDUAL PARA VÍCTIMAS EN EL EXTERIOR	Código: 430,08,20-12
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 02
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 08/03/2022 Página: 30 de 70

y que exhalen, soltando los pensamientos que quiera retirar y se enfatiza en la importancia de estar en el aquí y en el ahora.

CIERRE: (5 minutos)

Para el cierre de este encuentro, puntualice lo conversado a través de algunas de las siguientes preguntas:

- ¿Cómo se sintió en este encuentro?
- De todo lo que hemos hablado, ¿Qué es lo más útil para usted?
- ¿Cómo se siente ahora después de haber hablado de lo que estaba sintiendo?
- Si usted pudiera agradecerse a usted misma, algo que ha hecho en esta conversación que le hizo bien ¿Qué se agradecería?

TAREAS Y COMPROMISOS (5 minutos)

El/la profesional solicitará que para el próximo encuentro pueda traer una canción, película o libro que represente para ella el significado de ser sobreviviente.

CARGUE DE EVIDENCIAS DE LA ATENCION (20 minutos):

Luego de haber culminado el encuentro con el/la participante, se sugiere el cargue inmediato a la plataforma MAARIV de los siguientes documentos:

- Formato de asistencia a la atención psicosocial con la información correspondiente y firmado por el/la participante.
- Diligenciamiento de la Bitácora de la atención: en este espacio se debe diligenciar los aspectos más relevantes de la atención, no se trata de escribir la historia privada de la persona, lo cual es antiético, sino de forma general no parametrizada, describir lo realizado en el encuentro y las apreciaciones de acuerdo con las preguntas que se sugieren en el módulo.

4.2.6. Encuentro 5: NOCION DE SOBREVIVIENTE

OBJETIVO: Fortalecer los recursos propios con los que cuenta los sobrevivientes del conflicto armado para superar su propia situación, a través del reconocimiento de los actos de sobrevivencia que ha realizado en su vida.

FORMATOS: El formato diseñado y aprobado por el Sistema Integrado de Gestión de la Unidad Para Las Víctimas para este encuentro es:

- Formato de asistencia a la atención psicosocial individual código: 430,08,15-74 Versión 1

 UNIDAD PARA LAS VÍCTIMAS	METODOLOGÍA DE ATENCIÓN PSICOSOCIAL INDIVIDUAL PARA VÍCTIMAS EN EL EXTERIOR	Código: 430,08,20-12
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 02
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 08/03/2022 Página: 31 de 70

AGENDA:

ACTIVIDAD	TIEMPO
Bienvenida y encuadre	15 minutos
Actividad central Acto de Sobrevivencia	60 minutos
Cierre	10 minutos
Tareas y compromisos	5 minutos
Cargue de evidencias de la atención	20 minutos

BIENVENIDA Y ENCUADRE (15 minutos)

El profesional psicosocial indagará sobre el estado emocional actual de la persona, permitiendo que la persona exprese lo que ha sentido durante el tiempo entre los encuentros. Para lo cual podrá utilizar algunas de las siguientes preguntas:

- ¿Cómo se ha sentido durante estos días que no nos hemos visto?
- ¿Cómo se siente el día de hoy para iniciar nuestra conversación?
- En cada atención recuerde realizar un preámbulo donde se note el interés por la vida y las emociones de la persona que está atendiendo, antes de tocar el tema que va a tratar genere un ambiente de confianza que le permita a la persona atendida expresarse mejor.

ACTIVIDAD CENTRAL: ACTO DE SOBREVIVENCIA (60 minutos)

Para el inicio de este ejercicio el profesional solicitará la tarea del encuentro pasado relacionada con la identificación de una canción, película o libro en el cual se represente para ella el significado de la sobrevivencia. Si la persona ha olvidado el ejercicio, se dejará unos minutos para que la persona lo identifique y se le invitará a que se escuche la canción, o se resuma de manera verbal la película o el libro según lo que haya identificado. Posteriormente el profesional relacionará el ejercicio con el siguiente encuadre:

"todas las personas hemos tenido que vivir eventos y hechos que han transformado nuestras vidas, que han tenido efectos en cómo somos ahora, en lo que hemos sentido, vivido, en cómo cambio nuestra familia, nuestras actividades, nuestras amistades, nuestra forma de ver el mundo, sin embargo, a pesar de esos eventos, hoy seguimos luchando día a día de diferentes maneras para vivir, somos sobrevivientes. Y lo hemos sido desde mucho tiempo atrás". Es por eso que cuando escuchamos estas canciones, o vemos algunas películas o leemos algunos libros nos sentimos identificados no solo con el sufrimiento o las situaciones difíciles sino también con la historia de resistencia o de sobrevivencia

" Quiero pedirle que por un momento pensemos en (el/la profesional escogerá la o las preguntas que crea conveniente para abordar el tema de la sobrevivencia):

 UNIDAD PARA LAS VÍCTIMAS	METODOLOGÍA DE ATENCIÓN PSICOSOCIAL INDIVIDUAL PARA VÍCTIMAS EN EL EXTERIOR	Código: 430,08,20-12
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 02
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 08/03/2022 Página: 32 de 70

¿Qué entiende por sobreviviente?, ¿se identifica de esta manera?, ¿A qué sobrevivimos? ¿Cómo sobrevivimos? ¿Qué es para ti ser sobreviviente? ¿Hay alguna otra palabra que describa como has logrado mantenerte a pesar de las dificultades? ¿Cuál? Si nos identificamos con ser sobrevivientes ¿Cómo describiríamos ese ser sobreviviente? ¿Qué características tiene? ¿Qué de lo que éramos sobrevivió a la violencia?

Posterior a esto se pedirá a la persona que piense en un acto o varios actos de sobrevivencia que recuerde de su vida, un acto que le haya permitido enfrentar momentos difíciles. Si a la persona, le resulta difícil pensar en los actos de sobrevivencia, invítelo a que recuerde aquellas acciones que en los anteriores encuentros le ha comentado frente a como enfrentó los hechos victimizantes y/o proceso migratorio, por ejemplo: "yo cruce la frontera por salvarme o salvar a mi familia, yo me escondí para que no me asesinaran, cuando llegue tuve que realizar oficios en los que no estaba acostumbrado, etc"

Se dará de 5 a 10 minutos para hacer esta reflexión. Luego se dará las siguientes instrucciones:

- Se le pedirá al participante que camine por el espacio con una música de fondo a distintos ritmos para calentar el cuerpo, cuando se logre el clima emocional adecuado, se le pedirá que escenifique con su cuerpo una imagen que represente ser sobreviviente, se les pide que con los ojos cerrados transformen el cuerpo y adopten una postura determinada que simbolice el acto o actos de sobrevivencia que recordaron. Se le pide que observen su propia postura, observándose a sí misma.

El profesional finalizara el ejercicio preguntando a la persona:

- ¿Qué pudo observar de su representación?
- ¿Estos actos de sobrevivencia como se pueden conectar con sus vidas?

Si, se observa que la persona no se siente cómoda con el ejercicio corporal, el profesional psicosocial lo motiva a que, a través de algunos dibujos, represente esos actos de valentía que quiera socializar y se reflexiona sobre las preguntas descritas inicialmente.

CIERRE (10 minutos)

Para el cierre de este encuentro, puntualice lo conversado a través de las siguientes preguntas (el/la profesional escoge la o las preguntas que considere para abordar el cierre:

- ¿Cómo se sintió en este encuentro?
- De todo lo que hemos hablado, ¿Qué es lo más útil para usted?
- ¿Cómo se siente ahora después de haber hablado de lo que estaba sintiendo?
- Si usted pudiera agradecerse a usted misma, algo que hay hecho en esta conversación que le hizo bien ¿Qué se agradecería?

TAREAS Y COMPROMISOS (5 minutos)

 UNIDAD PARA LAS VÍCTIMAS	METODOLOGÍA DE ATENCIÓN PSICOSOCIAL INDIVIDUAL PARA VÍCTIMAS EN EL EXTERIOR	Código: 430,08,20-12
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 02
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 08/03/2022 Página: 33 de 70

De acuerdo con la lectura del profesional, se podrá asignar un ejercicio para realizar en casa.

CARGUE DE EVIDENCIAS DE LA ATENCION (20 minutos):

Luego de haber culminado el encuentro con el/la participante, se sugiere el cargue inmediato a la plataforma MAARIV de los siguientes documentos:

Formato de asistencia a la atención psicosocial con la información correspondiente y firmado por el/la participante.

Diligenciamiento de la Bitácora de la atención: en este espacio se debe diligenciar los aspectos más relevantes de la atención, no se trata de escribir la historia privada de la persona, lo cual es antiético, sino de forma general no parametrizada, describir lo realizado en el encuentro y las apreciaciones de acuerdo con las preguntas que se sugieren en el módulo.

Tenga en cuenta: Para el desarrollo de este encuentro, tenga en cuenta las siguientes orientaciones:

Es probable que la persona mencione los hechos de violencia y está bien. Lo importante para este encuentro es que el/la profesional pueda orientar la atención a que la persona pueda enfocarse en sus recursos y en la forma es que ha asumido los hechos dolorosos.

Al incorporar la noción de sobreviviente, no necesariamente la persona deba desligarse de la noción de víctima, ya que finalmente esta última, constituye un reconocimiento en sus derechos como ciudadanos y una responsabilidad desde el Estado Colombiano, así pues, la persona es autónoma en transitar por estas nociones legítimas, incluso pueden aparecer otras como migrantes, refugiados, etc. De esta manera el/la profesional no podrá forzar la incorporación de estas nociones.

Prestar atención a las distintas formas de expresión y comprensión de cada persona para adaptar las actividades según sea necesario. Es decir, si la persona no se siente cómoda con los ejercicios corporales, permítale expresar de manera verbal o a través de dibujos u otro tipo de expresión.

4.2.7. Encuentro 6: REDES DE APOYO

OBJETIVO

Identificar y fortalecer las redes de apoyo con las que cuenta cada sobreviviente participante de la Estrategia, que contribuyen al mejoramiento de su calidad de vida.

 UNIDAD PARA LAS VÍCTIMAS	METODOLOGÍA DE ATENCIÓN PSICOSOCIAL INDIVIDUAL PARA VÍCTIMAS EN EL EXTERIOR	Código: 430,08,20-12
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 02
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 08/03/2022 Página: 34 de 70

FORMATOS: El formato diseñado y aprobado por el Sistema Integrado de Gestión de la Unidad Para Las Víctimas para este encuentro es:

- Formato de asistencia a la atención psicosocial individual código: 430,08,15-74 Versión 1

AGENDA:

Actividad	Tiempo
Bienvenida y encuadre	10 minutos
Actividad central	60 minutos
Cierre	10 minutos
Tareas y compromisos	10 minutos
Cargue de evidencias de la atención	20 minutos

BIENVENIDA Y ENCUADRE: (10 minutos)

Se realizará un saludo a la persona recordando lo conversado en la sesión anterior, para ello puede utilizar algunas de las siguientes preguntas (el/la profesional escogerá las preguntas que crea más conveniente):

- ¿Cómo se ha sentido desde la última vez que nos vimos?
- ¿Ha practicado algún ejercicio de los que dejamos para realizar/ practicar en casa?
- ¿Cómo te sientes para iniciar a conversar?
- En cada atención recuerde realizar un preámbulo donde se note el interés por la vida y las emociones de la persona que está atendiendo, antes de tocar el tema que va a tratar genere un ambiente de confianza que le permita a la persona atendida expresarse mejor.

Posteriormente, se le indicará a la persona el objetivo del encuentro del día, el cual corresponde al reconocimiento de las redes de apoyo. Para ello realizará la siguiente pregunta ¿Por qué es importante identificar una red de apoyo? Y con lo que manifieste la persona poder dar continuidad al siguiente ejercicio (según la opción que se escoja)

ACTIVIDAD CENTRAL (60 minutos)

Opción 1: actividad “mi Jardín”

El/la profesional psicosocial le pedirá a la persona que piense en alguien que la quiera mucho, puede ser una amiga, amigo, hijo, padre, madre, hermano, tía, cuñada,

 UNIDAD PARA LAS VÍCTIMAS	METODOLOGÍA DE ATENCIÓN PSICOSOCIAL INDIVIDUAL PARA VÍCTIMAS EN EL EXTERIOR	Código: 430,08,20-12
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 02
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 08/03/2022 Página: 35 de 70

vecino...una persona que sabe que pesar de todo la quiere mucho y le diga cómo se llama y qué relación tienen.

Si yo _____ (nombre del profesional) le preguntara a _____ (nombre de esa persona que lo/la quiere mucho) cómo es usted _____ (nombre de la víctima), quien es usted _____ (nombre de la persona), qué lo define y lo diferencia de otras personas. No puede olvidar que el que está hablando es la persona que la/lo quiere mucho, así que tiene que referirse a usted en tercera persona, recuerde que esa persona lo/la quiere mucho, así que seguro dirá cosas buenas de usted.

Ejemplo: Yo soy la mamá de María del Mar (nombre de la persona) ella es una muchacha tranquila, un poco mal geniada, pero muy buena madre, trabajadora, ella se preocupa para que a sus hijos no les falte nada...

El/la profesional psicosocial puede ponerse como ejemplo, haciendo primero el ejercicio. Luego, el/la profesional psicosocial preguntará cómo se sintió con la actividad. Después de escuchar el/la profesional psicosocial recogerá las principales ideas, sobre todo en relación con: ¿cómo se sintió escuchando lo que su ser querido dice de usted? y se cierra generado una reflexión frente a la importante que es para los otros.

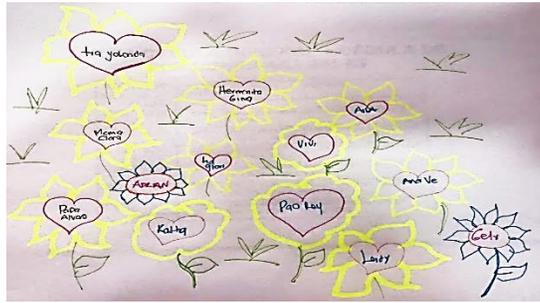
Luego, el/la profesional psicosocial le pasará una hoja con lápices y colores y le pedirá que por favor escriba la respuesta a las siguientes preguntas, puede escribirlas y dibujarle una flor al lado, o dentro de una flor, o si desea solo escribirlas de manera aleatoria. Deje un tiempo prudencial para las respuestas, validando cada una de ellas:

- Cuando tiene un logro ¿A quién busca para contarle este logro?, en Colombia y/o en el país de acogida.
- ¿A quién acude cuando quiere tener un tiempo de esparcimiento?
- ¿Cuándo está triste o tiene algún problema ¿a quién le cuenta esto que está sintiendo? En Colombia y/o en el país de acogida.
- Cuándo tiene problemas de salud, ¿a dónde va y quién le acompaña?
- Cuándo requiere exigir sus derechos ¿a dónde va y quién le acompaña?
- ¿Cuándo quiere sentirse segura/ro a dónde va y qué hace?
- Cuándo cumple años, ¿con quién los celebra?
- En las fiestas y celebraciones como Navidad, o Año nuevo ¿a dónde acude para celebrarlos o compartir?
- ¿Quién es la persona con quién más comparte y conversa sobre los asuntos cotidianos de la vida?
- ¿Qué amigos le ha dejado el país de acogida? ¿Qué agradece de ellos?

Una vez terminadas las preguntas pídale a la persona, que decore esta hoja, " vamos a convertir esta hoja en un jardín que objetos tiene un jardín, flores, plantas, piedras, una cerca"

Permita un tiempo para esta decoración pueden ser unos 5 minutos.

 UNIDAD PARA LAS VÍCTIMAS	METODOLOGÍA DE ATENCIÓN PSICOSOCIAL INDIVIDUAL PARA VÍCTIMAS EN EL EXTERIOR	Código: 430,08,20-12
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 02
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 08/03/2022 Página: 36 de 70



Como una forma de recoger la actividad desarrollada, el/la profesional psicosocial dialogará en torno a lo siguiente (el profesional escoge las preguntas que considere pertinentes):

- ¿Para usted que significa un jardín?
- Por favor mire su hoja, mire ese hermoso jardín que tiene usted, lleno de personas que lo/la quieren, lo/la acompañan y lo/la escuchan.
- ¿Cómo se siente al darse cuenta de todo aquello que estas personas le han aportado a su vida?
- ¿Qué le gustaría hacer para agradecerle a esas personas en Colombia que siguen pendiente de su vida, para cuidar aquello que ha recibido de ellas y ellos y continuar recibiendo su apoyo?
- ¿Qué le gustaría hacer para cuidar lo que ha recibido de esas personas que han estado pendientes de usted en el país de acogida y continuar recibiendo su apoyo?
- ¿Ahora piense qué le aporta usted a la vida de cada una de esas personas?
- ¿Cómo cree que de hoy en adelante algunas de estas personas lo podrían acompañar más en la vida?
- ¿Qué espacios estaría dispuesto o necesitaría abrir para que esto sea posible?

Nuevamente fije su mirada en el jardín que construyó:

- ¿Será posible que una sola flor forme un jardín?
- ¿Puede una sola flor sobrevivir a una lluvia muy fuerte?, seguramente si cae una tormenta una flor que se encuentre solita se vea lastimada o tal vez no sobreviva, pero si hay varias flores seguro absorberán el agua más rápido y es más fácil sobrevivir al agua o a las dificultades, así pasa con nosotros, cuando pasamos por momentos difíciles el estar acompañados no va a hacer que el dolor disminuya pero si será un apoyo para recuperarnos más rápido.
- ¿Qué siente al ver que tiene un jardín, con tantas personas que lo aprecian?
- ¿Qué siente al ver que tiene un piso, un suelo que lo sostiene, que lo acompaña?
- ¿Le gustaría al terminar este espacio comunicarse con alguna de estas personas y agradecerle la presencia en su vida?
- ¿Qué puede hacer para cultivar y abonar el jardín que ya tiene?

En caso de que sea difícil reconocer las redes de apoyo, puede realizar una reflexión en torno a lo siguiente:

¿Cree usted que es necesario ampliar este jardín?

 UNIDAD PARA LAS VÍCTIMAS	METODOLOGÍA DE ATENCIÓN PSICOSOCIAL INDIVIDUAL PARA VÍCTIMAS EN EL EXTERIOR	Código: 430,08,20-12
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 02
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 08/03/2022 Página: 37 de 70

- ¿Qué beneficios trae ampliar el jardín?
- ¿Qué está dispuesto a realizar para conocer personas y ampliar su red de apoyo?
- ¿Qué espacios estaría dispuesto o necesitaría abrir para que esto sea posible?
- Que le parece si realizamos un listado de acciones que puede realizar para ampliar ese jardín.
- También es importante que reconozcamos que para tener una flor es importante regarla y cuidarla, lo mismo ocurre con las personas si queremos generar lazos de amistad debemos dedicarles tiempo a nuestros amigos, ser amorosos, siempre estamos a tiempo para ampliar nuestro jardín.

Adicional al ejercicio anterior, el profesional psicosocial, realizará una socialización sobre las diferentes redes, instituciones u organizaciones que conozca, donde la persona pueda encontrar algunas oportunidades o información relacionada con el trabajo, la salud (física y psicológica). Así mismo, le indagará a las personas sobre las redes e instituciones que conoce y podrá recoger la información, de tal manera que luego pueda socializar dicha oferta a otras personas que no tengan dicho conocimiento.

Opción 2: Árbol de la vida (50 minutos)⁴

El profesional inicia contextualizando que se va a hacer un ejercicio que se llama el árbol de mi vida y que permite identificar a las personas que han sido y que son valiosas para el participante, sus aprendizajes y aportes que han dejado ellos y ellas, incluidas las que ya no están.

El primer paso es invitar a la persona a que piense en un árbol que le guste a imaginar cómo son sus raíces, su tronco, sus hojas, sus flores (si tienen o no). Una vez tenga la imagen de ese árbol, lo va a dibujar en un pliego de papel bond o kraff.

El segundo paso, es contarle que 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, y la invitamos a que lo plasmen en estas raíces.

En el tercer paso, se invitará a que escriba o dibuje en el tronco todo aquello relacionado con las fortalezas, las creencias, las habilidades y/o los valores. Posteriormente, se invita a pensar en las personas que han sido importantes a lo largo de su vida y lo que significa para él o ella.

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

Una vez ha recortado suficientes papeles de colores con forma de hojas de árbol, le pide que escriban por un lado el nombre de la persona y lo que le ha aportado. Después, se

⁴ Actividad tomada de la Estrategia de recuperación emocional Grupal para víctimas en el exterior.

 UNIDAD PARA LAS VÍCTIMAS	METODOLOGÍA DE ATENCIÓN PSICOSOCIAL INDIVIDUAL PARA VÍCTIMAS EN EL EXTERIOR	Código: 430,08,20-12
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 02
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 08/03/2022 Página: 38 de 70

ubicará 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?

Para este ejercicio se sugiere mencionar las siguientes preguntas (el profesional escoge las que considere pertinentes):

¿Cuándo actualmente tiene un logro ¿A quién busca para contarle este logro?

¿A quién acude cuando usted quiere tener un tiempo de esparcimiento?

¿Cuándo está triste o tiene algún problema ¿A quién le cuenta esto que está sintiendo?

¿Cuándo usted presenta inconvenientes de salud, ¿a dónde va y quien le acompaña?

¿Cuándo requiere exigir sus derechos ¿a dónde va y quien le acompaña?

¿Cuándo quiere sentirse segura/ro a dónde va y que hace?

¿Quién es la persona con quién más comparte y conversa sobre los asuntos cotidianas de la vida?

Luego de que peguen las hojas en el árbol, se le invita a que realicen y peguen sus flores que representarán los logros importantes en la vida y que han sido parte de lo compartido en algunas de las relaciones que hemos mencionado.

Finalmente se podrán incluir frutos, (mangos, guayabas, duraznos, cocos cualquier fruta que sea significativa para cada persona). Los frutos representan, las metas a corto mediano y largo plazo que tienen o los sueños que tiene en sus relaciones significativas, se le pide que los frutos sean dibujados en un papel diferente que sean visibles, incluso si desean pueden ponerlos en alto relieve.

Para escribir las metas a corto plazo podemos utilizar un papel de un color vistoso, para facilitar la identificación de las metas a corto plazo el profesional puede hacer algunas de las siguientes preguntas:

¿Cuáles son mis metas antes de que termine este año?

Para escribir las metas a mediano plazo se puede utilizar un papel de un color diferente, para facilitar dicha identificación el profesional puede hacer la siguiente pregunta:

¿Vamos a pensar que metas tenemos a dos años, como nos vemos en dos años? Para escribir las metas a largo plazo podemos utilizar un papel de un color diferente al que ya hemos usado, para facilitar dicha identificación el profesional puede hacer la siguiente pregunta:

 UNIDAD PARA LAS VÍCTIMAS	METODOLOGÍA DE ATENCIÓN PSICOSOCIAL INDIVIDUAL PARA VÍCTIMAS EN EL EXTERIOR	Código: 430,08,20-12
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 02
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 08/03/2022 Página: 39 de 70

¿Vamos a imaginarnos que metas tenemos a cinco años, como nos vemos en cinco años?

Como una forma de recoger la actividad desarrollada, el profesional psicosocial le pedirá, a la persona que exponga su árbol e indague sobre cómo se sintió y de que dio cuenta realizando el ejercicio.

Adicional al ejercicio anterior, el profesional psicosocial, realizará una socialización sobre las diferentes redes, instituciones u organizaciones que conozca, donde la persona pueda encontrar algunas oportunidades o información relacionada con el trabajo, la salud (física y psicológica). Así mismo, les indagará a las personas sobre las redes e instituciones que conoce y podrá recoger la información, de tal manera que luego pueda socializar dicha oferta a otras personas que no tengan dicho conocimiento

CIERRE: (10 minutos)

Luego, agradézcale a la persona por lo que le ha compartido y pregúntele si desea compartir algo más y permita un espacio para la respuesta. Pregúntele a la persona cómo se siente en este momento, dando el tiempo suficiente para la respuesta.

TAREAS Y COMPROMISOS: (10 minutos)

Recuérdale que hay un compromiso y es comunicarse con alguna de las personas importantes y agradecerle la presencia en su vida.

CARGUE DE EVIDENCIAS DE LA ATENCION (20 minutos):

Luego de haber culminado el encuentro con el/la participante, se sugiere el cargue inmediato a la plataforma MAARIV de los siguientes documentos:

Formato de asistencia a la atención psicosocial con la información correspondiente y firmado por el/la participante.

Diligenciamiento de la Bitácora de la atención: en este espacio se debe diligenciar los aspectos más relevantes de la atención, no se trata de escribir la historia privada de la persona, lo cual es antiético, sino de forma general no parametrizada, describir lo realizado en el encuentro y las apreciaciones de acuerdo con las preguntas que se sugieren en el módulo.

Tenga en cuenta: Para el desarrollo de este encuentro, tenga en cuenta las siguientes orientaciones:

Para la actividad central el/la profesional podrá escoger alguna de las dos opciones que se establecen en la metodología. Lo anterior, dependerá de la lectura técnica que realice el profesional frente al caso que está abordando.

 UNIDAD PARA LAS VÍCTIMAS	METODOLOGÍA DE ATENCIÓN PSICOSOCIAL INDIVIDUAL PARA VÍCTIMAS EN EL EXTERIOR	Código: 430,08,20-12
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 02
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 08/03/2022 Página: 40 de 70

4.2.8. Encuentro 7: CURSO DE VIDA

OBJETIVO

Facilitar un espacio para la reflexión del curso de vida, integrando las experiencias y los recursos propios.

FORMATOS: El formato diseñado y aprobado por el Sistema Integrado de Gestión de la Unidad Para Las Víctimas para este encuentro es:

- Formato de asistencia a la atención psicosocial individual código: 430,08,15-74 Versión 1

AGENDA:

Actividad	Tiempo
Bienvenida y encuadre	10 minutos
Actividad central	60 minutos
Cierre	10 minutos
Cargue de evidencias de la atención	20 minutos

BIENVENIDA Y ENCUADRE: (10 minutos)

Se realizará un saludo recordando lo conversado en la sesión pasada, para ello puede utilizar algunas de las siguientes preguntas:

- ¿Cómo se ha sentido desde la última vez que nos vimos?

En cada atención recuerde realizar un preámbulo donde se note el interés por la vida y las emociones de la persona que está atendiendo, antes de tocar el tema que va a tratar genere un ambiente de confianza que le permita a la persona atendida poder expresarse mejor.

Posteriormente, se le indicará a la persona, el objetivo del encuentro del día de hoy, el cual corresponde a reconocer el curso de vida, para lo cual podrá utilizar el siguiente guion conversacional.

ACTIVIDAD CENTRAL (60 minutos)

Señor/a _____ (nombre de la víctima), en los encuentros anteriores me contó lo difícil que fue salir de Colombia, y el reto que es ubicarse en este país, sin embargo, también identificamos muchos logros muchas historias de resistencia y fortaleza que le ha dejado la migración a este lugar.

 UNIDAD PARA LAS VÍCTIMAS	METODOLOGÍA DE ATENCIÓN PSICOSOCIAL INDIVIDUAL PARA VÍCTIMAS EN EL EXTERIOR	Código: 430,08,20-12
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 02
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 08/03/2022 Página: 41 de 70

Quiero reconocerle esa fortaleza que ha tenido pues, aunque no ha sido fácil tampoco se ha rendido.

En los primeros encuentros cuando hablamos de la afectación que generó la migración usted me conto algunas afectación y dificultades que género como: _____
indique lo que la víctima le expresó en esos encuentros. Sin embargo, también me contó, que gracias a lo que hizo _____ esto le ayudo a continuar su proyecto de vida.

Generalmente siempre se habla del "proyecto de vida", pero hoy me gustaría que habláramos "del curso de vida" ¿ha escuchado este término? Permita que responda.

El curso de vida se construye todos los días dependiendo de las experiencias nuevas, de la trayectoria, de los momentos significativos, y puede cambiar, modificarse o adaptarse a nuestras circunstancias. Vamos a realizar un ejercicio que nos permite conectarnos con la construcción de nuestro curso de vida.

Para lo anterior, solicite a la persona que se siente de una manera cómoda, para hacer el siguiente ejercicio de relajación y continúe con el siguiente guion conversacional:

Cierre por un momento los ojos, si no se siente cómodo con los ojos cerrados intente mirar un punto fijo, y mientras tanto, preste atención a su respiración.

Así mismo, Indíqueme que debe inhalar profundo por la nariz mientras la profesional cuenta hasta cuatro

Retenga el aire mientras la profesional cuenta hasta cuatro.

Exhale el aire mientras la profesional cuenta hasta cuatro.

Repita el ejercicio cinco veces.

Ahora va a respirar profundo y dejar salir el aire por la boca lentamente, repita este ejercicio tres veces.

(Realice este ejercicio de manera pausada)

Ahora, imagine que está en un bosque con muchos árboles, un césped verde, un clima agradable donde puede sentir el aire en su pelo en sus mejillas, y empieza a caminar por este bosque, se siente cómodo, feliz y agradecido, continua caminando por este prado verde, sin embargo, el camino se vuelve diferente y ahora son piedras pequeñas que le tallan y esto le genera dolor, molestia, pero usted no se detiene sigue su camino con mucha dificultad, sigue avanzando aunque es difícil y doloroso. Sigue su camino paso a paso y ahora se encuentra con un barrizal, mantenerse en pie es difícil se resbala fácilmente, pero usted sigue su camino intentando mantener el equilibrio, sigue dando pasos hasta que el barro se solidifica y se vuelve más fácil caminar, sigue dando pasos y ve una rama de un árbol en el piso que obstruye el paso, pero no se detiene levanta su pierna muy alto y logra pasarlo, sigue caminando no se permite parar hasta que al fin llega a una playa, caminar por allí se siente muy bien, la arena de la playa es fina, cálida y agradece haber pasado por los anteriores caminos o si no, no podría disfrutar y apreciar esta textura, se acerca a la orilla de la playa se sienta, y se permite escuchar el sonido de las olas, del aire, respira profundo y suelta.

 UNIDAD PARA LAS VÍCTIMAS	METODOLOGÍA DE ATENCIÓN PSICOSOCIAL INDIVIDUAL PARA VÍCTIMAS EN EL EXTERIOR	Código: 430,08,20-12
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 02
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 08/03/2022 Página: 42 de 70

Ahora piense en la siguiente pregunta;

¿Cuáles son las cosas, los acontecimientos, las actividades, que me hacen sentir que realmente vale la pena vivir, que es lo maravilloso estar vivo?

Permítale unos 2 minutos para que la persona pueda reflexionar sobre esta pregunta. Ahora pídale que respire profundo lleve ese aire hacia el abdomen y lo deje salir lentamente, (repita esto 3 veces), lentamente va a abrir los ojos.

Señor/a ¿cómo se siente? ¿fue fácil caminar? ¿quería dejar de caminar?, ¿en algún momento de su vida ha sido difícil caminar?, ¿que hace que siga caminando a pesar de las circunstancias?, ¿Por qué vale la pena estar vivo?, ¿qué es lo maravilloso de estar vivo?

Este ejercicio nos ayuda a recordar que en la vida muchas veces es difícil mantenernos de pie, en algunas ocasiones caemos y nos toca levantarnos y seguir caminando, e ingeniar formas de seguir de pie, igual sucede con el curso de vida, se derrumba, pero se vuelve a construir, y día a día ingeniamos formas de transformar nuestros proyectos, nuestros sueños, nuestro curso de vida.

Posteriormente, el profesional psicosocial realiza las siguientes preguntas.

- ¿Qué es lo que hace bien?
- ¿En qué puede contribuir a la vida de los demás?
- ¿Qué es lo que hace bien para su propio desarrollo y bienestar?
- Dada su situación actual y sus aspiraciones, ¿qué necesita aprender a hacer?
- ¿Qué recursos tiene por desarrollar? Estos recursos pueden referirse a cosas materiales, a talentos personales o a amistades.
- ¿Qué debe dejar de hacer ya?
- ¿Qué debe empezar a hacer ya?
- ¿Qué deseos debe convertir en planes?

Es importante responder estas preguntas y reflexionar en ellas porque esto le permite afianzar, reafirmar su curso de vida, recuerde que no es un proyecto de vida es un curso de vida que reconstruimos diariamente.

Para finalizar este apartado y dar un cierre al proceso que se desarrolló, el/la profesional, le mencionará a la persona, que durante los anteriores encuentros se pudieron abordar situaciones difíciles que se lograron afrontar con los recursos que se tenían y que se siguen fortaleciendo a través del tiempo y de la experiencia. Se continuará, solicitándole a la persona que a través de un dibujo o una metáfora pueda plasmar el curso de su vida (ejemplo; un espiral, un río, un camino), invite a que no se haga de manera lineal ya que el curso de la vida no es una línea recta si no que tiene aristas, altibajos, encuentros y desencuentros. En este dibujo la persona deberá identificar los logros o situaciones del pasado que logró sobrellevar (ojalá en términos positivos). Luego, que piense y que escriba

 UNIDAD PARA LAS VÍCTIMAS	METODOLOGÍA DE ATENCIÓN PSICOSOCIAL INDIVIDUAL PARA VÍCTIMAS EN EL EXTERIOR	Código: 430,08,20-12
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 02
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 08/03/2022 Página: 43 de 70

o dibuje los proyectos que tiene en el presente (aquí y ahora) y finalmente lo proyectos o sueños que se tienen para el futuro.

Es importante que tanto los logros alcanzados como los sueños por lograr sean pensados y proyectados teniendo en cuenta los aspectos personales, familiares, sociales, laborales, emocionales, materiales, de salud, educación y demás, llevando a los sobrevivientes a pensar en los diferentes roles que asumen y pueden asumir en la vida.

Se dejará un tiempo prudencial para que la persona realice el ejercicio y luego le pedirá que lo pueda socializar. Finalmente, el/la profesional puede recoger las emociones generadas en el ejercicio. Puede utilizar algunas de las siguientes preguntas que apoyen el ejercicio (se sugiere que la reflexión sea en clave de futuro):

¿Cómo sería ese horizonte de vida como mujer/hombre?

¿Qué debes empezar a realizar para cumplir con tus proyectos presentes y futuros?, ¿Qué te falta?, ¿Qué te ha impedido empezar a cumplir tus proyectos?

¿Qué estas realizando en este momento para llegar a ese horizonte de vida?

Al finalizar la conversación invite a la persona a cumplir con cada uno de sus proyectos.

CIERRE: (10 minutos)

Posteriormente, se invitará a la persona a comentar su valoración personal de la estrategia, pidiendo sugerencias para próximas atenciones a otras víctimas/sobrevivientes. Para ello, el/la profesional podrá utilizar, las que considere:

¿Cuáles han sido los aprendizajes de este proceso?

¿Qué es lo que más le ha gustado?

¿Qué aspectos considera importantes seguir trabajando para su recuperación emocional?

¿Y lo que menos le ha llamado la atención o qué considera menos significativo?

El/la profesional psicosocial debe tomar nota de los aportes que realiza la persona.

Para finalizar el/la profesional psicosocial agradecerá la conversación que han tenido, enfatizando en las acciones y herramientas que podrían ayudar a la persona, de forma particular, según la conversación sostenida, a sobrellevar los momentos de crisis, seguir avanzando en la recuperación emocional por lo vivido y continuar trabajando en cultivar la salud mental.

Señor/a recuerde que en este espacio aprendimos muchos ejercicios que serán útiles cuando atraviere por momentos difíciles o dolorosos y que es importante no olvidar:

 UNIDAD PARA LAS VÍCTIMAS	METODOLOGÍA DE ATENCIÓN PSICOSOCIAL INDIVIDUAL PARA VÍCTIMAS EN EL EXTERIOR	Código: 430,08,20-12
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 02
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 08/03/2022 Página: 44 de 70

- Los primeros fueron los ejercicios de respiración consciente y de autorregulación física o aquellos que descubrió que también le servían.
- El segundo poder ver los momentos positivos en la vida.
- El tercero es importante utilizar herramientas que le permitan expresar y simbolizar el sufrimiento y no dejarlo callado o que solo pase por el dolor y/o la ira.
- El cuarto identificar las redes de apoyo y las personas con las que se cuenta, y acercarse más a su red de apoyo.
- El quinto reconocer la importancia de la reconstrucción continua del proyecto de vida.

NOTA: Se invitará a la persona a recordar los recursos que tienen a su alcance para afrontar las situaciones del día a día, y el compromiso permanente que tienen frente a su cambio personal. Así como también, se deberán realizar señalamientos frente a que terminar la estrategia es un solo un paso más para su recuperación emocional, reconociendo que podrán usar otros espacios para continuar con este proceso y también que es natural que surjan o permanezcan emociones las cuales podrán ser expresadas en su cotidianidad.

CARGUE DE EVIDENCIAS DE LA ATENCION (20 minutos):

Luego de haber culminado el encuentro con el/la participante, se sugiere el cargue inmediato a la plataforma MAARIV de los siguientes documentos:

Formato de asistencia a la atención psicosocial con la información correspondiente y firmado por el/la participante.

Diligenciamiento de la Bitácora de la atención: en este espacio se debe diligenciar los aspectos más relevantes de la atención, no se trata de escribir la historia privada de la persona, lo cual es antiético, sino de forma general no parametrizada, describir lo realizado en el encuentro y las apreciaciones de acuerdo con las preguntas que se sugieren en el módulo.

5. DOCUMENTOS DE REFERENCIA

Acuerdo N| 62 de la Habana entre el Gobierno de Colombia y las FARC-EP. Tomado de <https://www.centrodememoriahistorica.gov.co/descargas/dialogos-paz-2015/comunicado-62-negociaciones-paz-2015.pdf>

Centro Nacional de Memoria Histórica Entre la incertidumbre y el dolor: *impactos psicosociales de la desaparición forzada*. www.centrodememoriahistorica.gov.co/micrositios/desaparicionForzada/libros-tomo3.html

Ministerio De Salud y Promoción social (2018). *Orientaciones Metodológicas para la Atención individual Estrategia de atención psicosocial a víctimas del conflicto armado en el marco del Programa de atención psicosocial y salud integral a víctimas - Papsivi*

 UNIDAD PARA LAS VÍCTIMAS	METODOLOGÍA DE ATENCIÓN PSICOSOCIAL INDIVIDUAL PARA VÍCTIMAS EN EL EXTERIOR	Código: 430,08,20-12
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 02
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 08/03/2022 Página: 45 de 70

Proceso De Justicia y Paz. *Cartilla Para Víctimas* <http://www.fiscalia.gov.co/jyp/wp-content/uploads/2012/07/CARTILLA-ATENCI%C3%93N-A-V%C3%8DCTIMAS.pdf>

Unidad Para La Atención y Reparación Integral a las Víctimas, USAID, OIM. *Guía de elementos para la incorporación del enfoque psicosocial en el sistema de atención y reparación integral a las víctimas*

Unidad Para La Atención y Reparación Integral a las Víctimas (2018) *Metodología de la Estrategia de Recuperación Emocional a nivel grupal para víctimas en el exterior.*

6. ANEXOS:

6.1. Anexo 1: PROCESOS MIGRATORIOS⁵

El abordaje de las afectaciones psicosociales dentro del marco del conflicto armado implica el análisis de los daños, entendiéndolo no solo como la vulneración de los derechos, sino reconociendo el sufrimiento desde todas las esferas, tal cual como se menciona en la ley 1448 del 2011 (art 9). Lo anterior, demanda realizar acciones con el fin de comprender inicialmente los daños psicosociales y posteriormente desde esta comprensión construir las apuestas que mitiguen o minimicen el dolor causado por el conflicto armado.

Así pues, para las personas que han sido víctimas del conflicto armado y que residen en el exterior, la multiplicidad de las afectaciones, suelen estar relacionadas con lo causado por los hechos victimizantes, las alteraciones que emergen debido al proceso migratorio (afectaciones en la identidad, la ruptura, transformación de los vínculos, el desarraigo), la dificultad en los procesos de adaptación representado en la ausencia de las redes de apoyo, lo que ofrece el país de acogida, el curso vital, entre otros. La salud psicosocial está interconectada con todos los demás aspectos relacionadas con la migración. La situación legal, económica, social, familiar, laboral, está influida y a su vez es influyente de los procesos psicosociales por los que una gran cantidad de personas migrantes atraviesa, pues su condición supone afrontar diversos cambios de características internas y externas.

Desde el año 2013 y a partir de la identificación de necesidades de acompañamiento psicosocial que se evidenciaron en las víctimas colombianas que residen en el exterior a través de las jornadas presenciales implementadas, la Unidad para las Víctimas, específicamente el equipo psicosocial, ha iniciado acciones con el fin de caracterizar las afectaciones generadas por el conflicto armado a las personas que actualmente residen en el exterior. Para describir

⁵ Definiciones tomadas de la Estrategia de recuperación emocional para víctimas en el exterior Código: 430,08,20-2; versión 2, 2019; pag 5 hasta la 13

 UNIDAD PARA LAS VÍCTIMAS	METODOLOGÍA DE ATENCIÓN PSICOSOCIAL INDIVIDUAL PARA VÍCTIMAS EN EL EXTERIOR	Código: 430,08,20-12
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 02
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 08/03/2022 Página: 46 de 70

estas afectaciones, se utilizaron algunos medios como la herramienta Caleidoscopio, las atenciones psicosociales realizadas en el marco de las jornadas de atención a víctimas en el exterior en algunos países (Panamá, Venezuela, Ecuador, Estados Unidos, España, Canadá, Chile) y los acompañamientos vía canal telefónico que se han llevado a cabo. A continuación, se describen las afectaciones psicosociales que se han identificado a través de los instrumentos mencionados.

Afectaciones relacionadas con los hechos victimizantes

Dentro de los hechos victimizantes que las personas refieren y de los cuales motivaron la migración a otros países, se encuentran: el secuestro, el homicidio de los familiares, las amenazas directas, la tortura, el reclutamiento ilícito y desplazamiento forzado. Las emociones emergentes de estas situaciones están relacionadas con la tristeza, rabia, frustración, incertidumbre, sentimientos de culpa, miedo y desconfianza, emociones que suelen afectar su proyecto de vida.

Los daños psicológicos que se pudieron evidenciar en algunas jornadas dan cuenta de la crueldad de la guerra; donde los sobrevivientes, permanecen aún en el dolor por la ausencia de sus seres queridos. Algunas personas en especial las mujeres (madres), han desarrollado trastornos de la salud mental y trastornos del estado del ánimo, algunas personas se encuentran medicadas; *“Cuando a una mujer le matan al esposo se le llama viuda, cuando se le muere la mamá se le llama huérfana, pero cuando se les matan a los hijos, eso, eso no tiene nombre”*.

Los daños también reflejan la escasa atención psicosocial recibida o por lo menos la poca posibilidad de hablar de lo que sucedió. Lo anterior afecta las diferentes esferas de su cotidianidad (área laboral, social y familiar). Frente a las anteriores afectaciones, la mayoría de las personas manifiestan no haber recibido acompañamiento psicosocial, situación que sigue afectando su salud mental: *“me cuesta dormir, lloro con mucha frecuencia a veces mis hijos se asustan y me preguntan qué tengo y les digo otras cosas para no asustarlos. Vivo muy nerviosa pensando que de pronto alguien va a venir a buscarme”* (sobreviviente refugiada en España).

Dentro de las razones por las cuales las personas no han recibido o buscado acompañamiento psicosocial, se encuentran; inicialmente las que tienen que ver con quien escucha la historia, el destinatario del dolor, es decir, quien se dispone a escuchar las narrativas con sus dolores emergentes; estos profesionales desconocen el contexto del conflicto armado, sus afectaciones y sus diferentes formas de expresión. Aunado a lo anterior, algunos sistemas de salud de los países de acogida suelen utilizar predominantemente modelos clínicos y patologizantes, que etiquetan a las víctimas como personas “enfermas”, quitando en parte la posibilidad de tener el control frente a su sufrimiento, tal como se evidencia en el siguiente relato; *“A la que más ha afectado todo esto, aunque a todos, es a mi hermanita, porque le mandaron unos medicamentos que la tienen embrutecida, si yo no la conociera diría que es tarada pero como la conozco sé que no”* (sobreviviente residente en Francia). Adicionalmente, muchas de las víctimas que han migrado no hablan el idioma local o lo hablan muy incipientemente, lo cual les dificulta la comunicación, en un proceso terapéutico o de atención

 UNIDAD PARA LAS VÍCTIMAS	METODOLOGÍA DE ATENCIÓN PSICOSOCIAL INDIVIDUAL PARA VÍCTIMAS EN EL EXTERIOR	Código: 430,08,20-12
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 02
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 08/03/2022 Página: 47 de 70

psicosocial el lenguaje es fundamental, el hecho de no hablar la lengua es un obstáculo para la atención. Finalmente, la mayoría de las personas no han ingresado a procesos psicosociales, debido al alto costo que implica acceder a los servicios de psicología; otras personas no cuentan con estatus de refugio o residencia y se encuentran en el país de acogida de manera irregular, por lo cual no tienen derecho a acceder al sistema de salud del país, por lo cual no han podido acceder a ningún tipo de acompañamiento psicosocial.

Afectaciones relacionadas con los duelos migratorios/ pérdidas

Luego del impacto generado por las diversas acciones anormales de la guerra, sobreviene la decisión de partir, el viaje y el momento de migrar a otro país, encontrar un lugar que custodie y proteja sus derechos esenciales, en busca de alguna tranquilidad, ante el inminente peligro que es víctima. En este nuevo lugar “la persona se confronta a un nuevo contexto, que se percibe como extraño, debe enfrentarse a una situación de extrema vulnerabilidad y comenzar el proceso de adaptación y en la medida de lo posible la integración”. Así pues, son muchos los aspectos que interfieren en el trascurso de este proceso que afectan directamente el curso de vida de las personas víctimas del conflicto armado.

Dentro de los aspectos, que han tenido mayor relevancia en las narrativas de las víctimas (desde el trabajo adelantado por el equipo psicosocial), se encuentran: el estatus migratorio, la transformación de los vínculos, el duelo migratorio, el territorio, las afectaciones según el curso vital y los procesos de integración y adaptación.

Estatus de la migración

Estos procesos de llegada a los diferentes países varían según su estatus. Algunos llegan de manera irregular, lo que les pone en una situación de “invisibilidad” que les dificulta el acceso a salud, educación y empleo digno; es un momento de vulnerabilidad en el que las personas inmigrantes pueden experimentar una serie de altibajos emocionales caracterizados por el miedo, la tristeza, la aparición de pesadillas, euforia entre otros sentimientos y comportamientos normales en medio de una situación de estrés extremo que se exagera por su situación de duelo, no sólo por la posible pérdida de familiares sino también por la pérdida de su vida cotidiana, sus costumbres, su idioma, su cultura y la afectación de su identidad.

Otras formas de llegada son las relacionadas con el refugio y el asilo. Aunque estas figuras tienen una connotación de estatus, la mayoría de las veces tiene un carácter impositivo y no planeado. En ocasiones las personas llegan a considerar el proceso de regularización como una “prisión”, ya que deben entregar sus documentos de identificación y prohíben el ingreso al país de donde se viene. Esta situación, limita la plena ciudadanía, afecta la identidad (“ya no ser”), limita la toma de decisiones, transforma los vínculos familiares y redes de apoyo.

En cuanto a los núcleos transnacionales, muchas personas en el exilio deben dejar a sus hijos al cuidado de padres/abuelos, mientras el exiliado trabaja en el exterior para enviar dinero para su manutención.

 UNIDAD PARA LAS VÍCTIMAS	METODOLOGÍA DE ATENCIÓN PSICOSOCIAL INDIVIDUAL PARA VÍCTIMAS EN EL EXTERIOR	Código: 430,08,20-12
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 02
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 08/03/2022 Página: 48 de 70

Así en varias ocasiones se generan “locutorios”, para asistir y acompañar a sus familiares, criar a sus hijos desde la red. Que intentan mantener las relaciones familiares, pero con cambios en las características de la crianza. Para las personas en esta condición, la reagrupación familiar se constituye en una medida de reparación importante. Cuando las familias se exilan/refugian en su totalidad, la idea de retornar divide a los miembros de la familia. Mientras los mayores sueñan y desean regresar a su tierra, para los jóvenes y adolescentes, quienes tienen menor identificación y arraigo con el país, la idea de retornar es contraria a sus deseos, ya que han podido adaptarse mejor a su nueva realidad y han conformado nuevas relaciones con pares y amigos.

Duelo migratorio

El duelo migratorio es definido por Achotegui (2009), como el conjunto de procesos psicológicos y psicosociales por la pérdida de algo o de alguien con lo cual se ha estado vinculado emocionalmente. Con esta ausencia se pone en marcha un proceso de reorganización y de adaptación a la nueva realidad y esta adaptación necesita ser expresada de alguna manera y en ocasiones, es el organismo el que se manifiesta con una serie de síntomas como la tristeza, llanto, baja autoestima, pérdida de interés sexual, pérdida o aumentos de apetito, entre otros. Son problemas que se manifiestan a nivel afectivo y somático como ansiedad, sensación de confusión, alteraciones del sueño, problemas digestivos, preocupaciones excesivas y un sentimiento de extrema soledad, obedeciendo a causas directamente relacionadas con la realidad de la migración

En las diferentes etapas del duelo migratorio, intervienen diferentes factores que se encuentran relacionados con las características propias de los países de acogida. Por ejemplo, en Ecuador una de las principales problemáticas a las que las personas migrantes están expuestas es a la discriminación. Por ejemplo, en una jornada de atención a víctimas en el exterior, se encontró que en un estimado del 85% de las personas asistentes a la actividad psicosocial, manifestaron haberse sentido discriminadas por los Ecuatorianos.

Frente a lo anterior, los colombianos que han sido discriminados narran situaciones en las que, debido a su nacionalidad, no les proporcionan empleo, no les alquilan lugares para su residencia y si lo hacen, deben pagar sumas desproporcionadas.

La discriminación se origina en las distintas relaciones sociales y está compuesta entre otros elementos por la formación de estereotipos y prejuicios; un estereotipo es una imagen o idea comúnmente aceptada y a partir de esta idea, se atribuyen características determinadas a cierto grupo o tipo de personas, que lleva a considerar a todos sus integrantes o a todas ellas como portadoras del mismo tipo de características, sin que dicha atribución obedezca a un análisis objetivo y concreto de las características específicas de la persona de que se trate. Dentro de las narraciones mencionadas por los connacionales víctimas asistentes, se encontraban; “los colombianos son guerrilleros” “los colombianos son narcotraficantes”, “las colombianas son prostitutas”.

 UNIDAD PARA LAS VÍCTIMAS	METODOLOGÍA DE ATENCIÓN PSICOSOCIAL INDIVIDUAL PARA VÍCTIMAS EN EL EXTERIOR	Código: 430,08,20-12
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 02
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 08/03/2022 Página: 49 de 70

Las conductas discriminatorias pueden generar daños morales, físicos, psicológicos, materiales y diversas limitaciones en muchos ámbitos a las personas discriminadas, al mismo tiempo que dificulta su proceso de adaptación.

Otras afectaciones que se dan en el proceso de duelo son las relacionadas a los cambios de roles, *"yo en el Quindío lo tenía todo, era trabajadora pública y vivía cómodamente, acá me siento frustrada, inicié cuidando los niños de un señor y ahora soy su empleada doméstica"*. La adaptación al nuevo lugar no ocurre siempre; en la mayoría de los casos se presentan dificultades al iniciar el proyecto de vida deseado, en la consecución de un empleo digno, en la satisfacción de las necesidades básicas. Lo anterior, genera sentimientos de frustración, añoranza, rabia *"yo no tendría que estar mendigando nada, yo era dueña de varias fincas y tenía varios taxis"* narra una participante.

Transformación de los vínculos

Un efecto que se adiciona al proceso migratorio hace referencia a la transformación en las relaciones o vínculos de las personas que migran. Estas relaciones emergentes, suelen denominarse "relaciones transnacionales". En palabras de Herrera y Carrillo, citado por Puyana (2009), la interacción continua se constituye en "campos sociales" que se conforman en espacios transnacionales en los cuales se producen flujos de personas, de información, de dinero y de bienes materiales. Dentro de estos campos circulan redes sociales y capital simbólico además de económico. Las familias transnacionales son agrupadas por vínculos de consanguinidad y alianza, permanecen en países desde donde fluyen o a donde llegan migrantes, mantienen vínculos económicos- a través de las remesas-, se comunican muy frecuentemente, establecen proyectos de vida comunes y propician el desarrollo de nuevas formas de socialización y estructuración familiar.

Para otros autores como Briceson y Vuorela (2002), la familia transnacional es aquella en las que sus miembros viven separados durante un largo periodo, pero conservan la unidad y se mantienen juntas gracias a un sentimiento marcado de bienestar, colectividad, nombre común y hogar, el cual cruza las fronteras. En lo colectivo, están las relaciones de las personas; el anhelo de lo comunitario, de compartir con los seres amados, de visitar a sus muertos y de poder conocer a los nuevos integrantes de las familias que se quedaron.

Estos vínculos siempre están presentes en sus narrativas, con emociones como la añoranza, los sentimientos de frustración, la tristeza, pero sobre todo con la seguridad de que existen.

Territorio

Los espacios son los lugares donde las personas nos desenvolvemos, buscamos los medios de subsistencia, nos organizamos socialmente, definimos los escenarios de la reproducción social y de la producción. En la medida que desarrollamos la vida en un espacio concreto, nos apropiamos de él y le damos un significado, establecemos unos límites, vivimos en él nuestra cotidianidad, vamos conformando una identidad colectiva y construimos nuestro propio territorio e interactuamos con él. El territorio desde esta perspectiva es una noción. "A pesar de que el territorio tiene una base física en la que se concreta, habita en la mente y forma parte

 UNIDAD PARA LAS VÍCTIMAS	METODOLOGÍA DE ATENCIÓN PSICOSOCIAL INDIVIDUAL PARA VÍCTIMAS EN EL EXTERIOR	Código: 430,08,20-12
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 02
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 08/03/2022 Página: 50 de 70

fundamental de la identificación de los seres humanos con un paisaje, con una sociedad, con una parentela, con una historia, con una tradición, con una memoria” (Ardila, 2006).

De acuerdo con lo anterior, las personas que migran forzosamente a causa del conflicto armado, la situación trastoca su significado, generando diversas afectaciones a nivel psicosocial. Por ejemplo, algunas narrativas en Yaviza (Panamá), se encontraban frases como la “tierra ajena” lo cual implica, inicialmente una pérdida del territorio propio, que, para el caso de las comunidades indígenas, trasciende el espacio físico y es comprendido como integridad viviente, sustento de la identidad y de la armonía. Los hechos victimizantes, obligaron al desplazamiento a otro territorio, donde se carece de los vínculos comunitarios, lugares sagrados, prácticas y costumbres.

En Ciudad de Panamá, por ejemplo, con la población Afrodescendiente, el daño más relatado en la jornada, es el que hacía referencia al vínculo territorial. Las personas, en especial las mayores, se expresan conmovidamente de su territorio: *“yo tengo que morir en mi Tierra”, “quiero regresar a mi tierra”, “usted sabe que nosotros somos del Chocó y nuestro cuerpo debe descansar allá”*. De nuevo aparece la expresión “Tierra ajena”, como un lugar que no les pertenece aún, por sus costumbres, sus tradiciones y su gente.

Las afectaciones del territorio generan sentimientos de desarraigo, de no pertenencia a un lugar, alteraciones en la identidad, a los sentimientos de soledad en estos nuevos espacios, con relaciones más limitadas y en ocasiones hostiles.

Sin embargo, el proceso migratorio genera una inmensa diversidad de impactos, afectaciones y significados. En este sentido, el desarraigo y la comprensión sobre el territorio también puede ser diferente. Encontrará casos en los que las víctimas relaten que Colombia ya no es más su hogar, personas cuya identidad se encuentra en una especie de péndulo entre un país y el otro, víctimas cuyo sentido de pertenencia ha cambiado y ahora aceptan el país de acogida como otro país al que pertenecen. En algunos casos el miedo y el resentimiento hacia Colombia persiste fuertemente como parte de las afectaciones provocadas por el conflicto armado. Es en estos casos donde se encuentra más frecuentemente el deseo de nunca retornar a su país de nacimiento, pues Colombia representa aún el sufrimiento, la violencia y el temor por la propia vida.

Países lejanos o cercanos

Otro elemento importante que afecta el proceso migratorio es el relacionado con la cercanía o lejanía del país de origen. En el transcurso de las jornadas de atención a víctimas en el exterior, se logró identificar que las afectaciones psicosociales varían y están determinadas por los países a los que las personas migran forzosamente, es decir si son países fronterizos como Panamá, Venezuela, Ecuador y otros países de Latinoamérica, donde la cultura tiene elementos semejantes (idioma, formas de comunicación), el proceso de adaptación es más rápido y vinculativo a las redes existentes. Allí las afectaciones más frecuentemente mencionadas por las víctimas son a causa de (además de los hechos victimizantes) la separación familiar, dificultades de acceder a empleos, educación y sistema de salud, entre otras.

 UNIDAD PARA LAS VÍCTIMAS	METODOLOGÍA DE ATENCIÓN PSICOSOCIAL INDIVIDUAL PARA VÍCTIMAS EN EL EXTERIOR	Código: 430,08,20-12
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 02
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 08/03/2022 Página: 51 de 70

Por otro lado, si la migración se da hacia países lejanos como Estados Unidos, Canadá u países europeos donde las diferencias a nivel económico, social y político son distintas, el proceso de adaptación o integración intercultural es un proceso difícil y demorado. En estos países algunas personas manifiestan que se sienten tranquilos por las posibilidades que tienen de tener empleos (no siempre bien pagos, casi nunca en sus profesiones u oficios), pero que su mayor afectación está en la imposibilidad de integrarse a la sociedad de acogida, hablar el idioma, entablar redes de apoyo, adaptarse al clima, las diferencias culturales son mucho más profundas y tienen un impacto distinto en la afectación de los migrantes.

Afectaciones según el curso vital

Otro aspecto a tener en cuenta en las reflexiones sobre las afectaciones de los procesos de migración a causa del conflicto armado es el que hace referencia al curso vital, a través de las jornadas de atención a víctimas en el exterior, se ha observado que las personas que salieron exiliadas durante la edad adulta tienen mayores deseos de retorno que aquellas que las que se fueron en la niñez, adolescencia o en los primeros años de adultez. Una sobreviviente exiliada en Canadá desde sus 22 años manifiesta: *“a mí me gusta Colombia, pero yo no regresaría allá porque me da miedo, quiero ayudar a mi país poniendo un negocio que le de trabajo a mucha gente, pero volver a vivir allá no”*.

Por su parte, un sobreviviente que dejó el país a sus 45 años expresa *“la gente que llegó aquí joven ya tienen una identidad con este país, ellos ya no conocen Colombia ni la quieren conocer por todas las historias que ha oído, les da miedo; en cambio los viejos si queremos volver, nosotros sufrimos más por eso”*.

De igual forma el ejercicio de los derechos según el curso vital se ve afectado. Por ejemplo, muchos de los jóvenes que llegaron a Panamá cuando eran pequeños, se ven afectados en especial, por el acceso a la oferta de algunos derechos o servicios que ofrece el nuevo país, ya que requieren de algunos permisos, por ser extranjeros. Ellos no conocen Colombia, pero debido a las historias narradas por sus padres, desean conocer, especialmente a las personas que se quedaron.

Proceso de integración – adaptación

Al llegar a un nuevo país son comunes las sensaciones de miedo y confusión. Esto es comprensible, pues las referencias espacio-temporales conocidas han cambiado y es evidente la desubicación. Estas emociones pueden ser transitorias (duelo migratorio) o permanentes, dependiendo de los recursos de afrontamiento con los que cuentan las personas.

La mayoría de las personas que han logrado adaptarse al país de acogida, han convertido las dificultades iniciales en aspectos y ventajas que han servido en su proceso de adaptación. Por ejemplo, en casos en los que en el país de acogida se habla un idioma distinto al español, las personas se vieron en la obligación de aprender el leguaje, lo cual en un principio les causó obstáculos para comunicarse, para conseguir empleos, para formar relaciones sociales con

 UNIDAD PARA LAS VÍCTIMAS	METODOLOGÍA DE ATENCIÓN PSICOSOCIAL INDIVIDUAL PARA VÍCTIMAS EN EL EXTERIOR	Código: 430,08,20-12
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 02
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 08/03/2022 Página: 52 de 70

personas nativas, sin embargo, con el paso de los años, las víctimas relatan cómo les han enseñado a sus amigos españoles o latinos términos y modismos.

Por otra parte, se ha observado que los sobrevivientes buscan conocer a otros colombianos y colombianas o a personas latinoamericanas que también son exiliados, refugiados o migrantes. Establecer relaciones amistosas con personas similares a ellos, en medio de la diferencia, es para algunos una forma de acercarse a su país y de sobrellevar el peso de la nostalgia. La situación de refugiados ha impulsado el liderazgo de algunas personas para la conformación de organizaciones de víctimas o de refugiados, hemos identificado decenas de organizaciones de víctimas en el exterior y actualmente la Unidad apoya proyectos de 11 de ellas.. Este liderazgo, esta unión solidaria entre connacionales significa una manera de pesar el torbellino emocional que conlleva la migración forzada.

La comida, la música, los rituales como la navidad o los cumpleaños son distintas en el extranjero, sin embargo, los connacionales buscan la forma de conservar lo más profundo de la cultura colombiana en la medida de las posibilidades que tienen en los respectivos países de acogida. La lucha es por conservar el arraigo a su identidad y a su cultura.

Para el caso de la población étnica, por ejemplo, los Embera en Yaviza (Panamá), han continuado resistiendo, inicialmente con su desplazamiento hacia nuevas tierras (búsqueda de condiciones de protección, permanencia y sostenibilidad económica) y luego sobreviviendo en un nuevo territorio que no ofrece las mayores garantías, ni reconocimiento de sus derechos, desde un enfoque diferencial. De igual forma, existen vínculos fuertes de solidaridad entre los dos grupos (emberá y wuonan) existentes en la zona, estas acciones se traducen en el apoyo de alimentos, ubicación de vivienda, hospedajes, entre otros.

De acuerdo con lo mencionado anteriormente, surge la "autoculturización", la cual es definida por Berry (2005) como el proceso de cambio cultural y psicológico que tiene lugar como resultado del contacto entre dos o más grupos culturales y sus miembros. Este proceso es progresivo y bidireccional, influye tanto en el grupo inmigrante como en el grupo de la sociedad receptora. No obstante, frecuentemente, el grupo minoritario -inmigrantes- recibe más influencia que la otra - la dominante o mayoritaria-. A pesar de que la aculturación puede observarse en los grupos, dos personas pertenecientes al mismo grupo cultural en la misma sociedad receptora pueden mostrar dos formas de adaptarse a ella muy diferentes, por lo que hay que tener en cuenta el nivel individual en estos procesos.

Según Berry (2005), el grupo inmigrante, cuenta con las siguientes estrategias de aculturación:

Integración: se considera valioso tanto mantener la identidad y la cultura de origen, como mantener relaciones con los grupos receptores. Esto implica mantener la identidad cultural a la vez que se intenta conocer a los demás grupos y se busca la participación social como miembro de una sociedad multicultural.

Asimilación: no se considera valioso mantener la identidad y las características culturales, mientras que si se considera valioso mantener relaciones con los grupos de la sociedad

 UNIDAD PARA LAS VÍCTIMAS	METODOLOGÍA DE ATENCIÓN PSICOSOCIAL INDIVIDUAL PARA VÍCTIMAS EN EL EXTERIOR	Código: 430,08,20-12
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 02
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 08/03/2022 Página: 53 de 70

receptora. Esto implica orientarse a los grupos de esta sociedad y abandonar la identidad cultural de origen.

Separación: se mantiene la identidad y las características culturales, pero no se producen relaciones con los grupos de la sociedad receptora porque se rechaza ese contacto.

Marginación: se produce en los sujetos una pérdida de identidad cultural y de contacto tanto con su identidad de origen, como con la sociedad receptora. A menudo esta estrategia se caracteriza por una pérdida cultural y forzosa y un bajo interés por mantener relaciones con otros, mayoritariamente por razones de discriminación y rechazo.

Esta clasificación se basa en que los individuos, en el proceso de aculturación, eligen libremente su estrategia. Pero en muchas ocasiones esto no es así, sino que es el grupo dominante de la sociedad receptora el que fuerza a ciertas formas de aculturación. Es así como, Berry (2005) establece como diferentes las estrategias del grupo mayoritario:

Multiculturalidad: se considera valioso, tanto mantener la identidad y la cultura, como mantener relaciones con los grupos inmigrantes. En este tipo de sociedad la diversidad es un rasgo aceptado y se propicia la integración.

Melting pot: no se considera valioso mantener la identidad y las características culturales, mientras que si se considera valioso mantener relaciones con los grupos inmigrantes que llegan a la sociedad. Ello supone que se busca la fusión de todas las culturas que conviven en la sociedad intentando evolucionar hacia una "nueva" cultura.

Segregación: se propicia el mantenimiento de la identidad y las características culturales de los grupos inmigrantes que llegan a la sociedad, pero se rechazan las relaciones con ellos.

Exclusión: se produce cuando el grupo dominante fuerza la pérdida de identidad cultural y el contacto del grupo minoritario con su cultura de origen y con los demás grupos de la sociedad receptora, incluido el grupo dominante, imponiéndole que se margine.

La estrategia más utilizada es la que hace referencia a la integración, ya que se considera como la que genera menos estrés aculturativo.

6.2. ANEXO 2: GENERALIDADES DE LA REPARACION INTEGRAL.

LEY 1448 DEL 2011

La ley 1448 de 2011, es la ley por medio de la cual se establecieron medidas de atención, asistencia y reparación integral a las víctimas del conflicto armado interno. La Ley tiene por objeto establecer un conjunto de medidas judiciales, administrativas, sociales y económicas, individuales y colectivas, en beneficio de las víctimas de las violaciones contempladas en el artículo 3º de la ley 1448 de 2011, dentro de un marco de justicia

 UNIDAD PARA LAS VÍCTIMAS	METODOLOGÍA DE ATENCIÓN PSICOSOCIAL INDIVIDUAL PARA VÍCTIMAS EN EL EXTERIOR	Código: 430,08,20-12
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 02
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 08/03/2022 Página: 54 de 70

transicional, que posibiliten hacer efectivo el goce de sus derechos a la verdad, la justicia y la reparación con garantía de no repetición, de modo que se reconozca su condición de víctimas y se dignifique a través de la materialización de sus derechos constitucionales.

Objetivo y Origen de la Ley: En el año 2007 se inscribió el primer Proyecto del Ley con aporte y revisión de diferentes organizaciones civiles, gubernamentales y de la comunidad internacional. Dicho proyecto de ley se presentó al Senado y a la Cámara de Representantes (Gobierno de presidente Uribe). Después de varias modificaciones el gobierno nacional argumentó que tenía serias inconsistencias presupuestales (alrededor de 80 billones de pesos), razón por la cual fue archivado. En el año 2010, se radicó nuevamente con ajustes para superar el inconveniente anterior, el gobierno tomó esta bandera (Gobierno de Presidente Santos), el proyecto de ley hizo trámite y el 10 de junio de 2011 entró en vigencia la Ley de Víctimas y Restitución de Tierras, Ley 1448 de 2011, la cual tiene como objetivo: “dictar medidas de atención, asistencia y reparación integral a las víctimas del conflicto armado interno y se dictan otras disposiciones”.

En origen de la Ley 1448 de 2011, está el reconocimiento del conflicto armado interno y el entendimiento de que entre sus causas más importantes está la lucha histórica por la tierra, la ley es resultado de la lucha de las organizaciones de la sociedad civil, como Viva la Ciudadanía y Fundación Social, y de las organizaciones de víctimas, aliadas con sectores del Congreso. La ley parte de la convicción de que el Estado debe reparar a las víctimas porque por acción u omisión falló en la protección de los derechos de los ciudadanos. En la Ley 1448 de 2011 el Estado repara a las víctimas por obligación y deber. En marcos anteriores el Estado actuaba por solidaridad y no por responsabilidad.

REGISTRO UNICO DE VICTIMAS

El Registro Único de Víctimas o RUV es una declaración que deben hacer todas las personas que se consideren víctimas del conflicto armado en Colombia ante la Unidad para las Víctimas y la cual es validada por la entidad. Las personas incluidas en el RUV, que son reconocidas como víctimas del conflicto armado tienen derecho a las medidas de reparación integral. Las víctimas que se encuentran en el exterior deben rendir esta declaración de los hechos sucedidos en el marco del conflicto armado ante los consulados de Colombia en todo el mundo. Tenga en cuenta que declarar no incluye a la persona automáticamente en el Registro Único de Víctimas, esto sucede después de que el consulado donde se ha declarado remita su caso a la Unidad para las Víctimas, en donde se evalúa el caso y se determina incluirlo o no incluirlo. En caso de que se resuelva la no inclusión, se puede presentar una apelación ante la entidad.

MEDIDAS DE REPARACION INTEGRAL

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

 UNIDAD PARA LAS VÍCTIMAS	METODOLOGÍA DE ATENCIÓN PSICOSOCIAL INDIVIDUAL PARA VÍCTIMAS EN EL EXTERIOR	Código: 430,08,20-12
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 02
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 08/03/2022 Página: 55 de 70

comprende cinco medidas: restitución, indemnización, rehabilitación, satisfacción y garantías de no repetición.

Medida 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 víctimas. El Ministerio de Salud y Protección Social, en el nivel nacional es el ente rector para implementar esta medida, la Unidad para las Víctimas despliega acciones de orden complementario, en apuesta a fortalecer la integralidad de las medidas de reparación que la entidad tiene como responsabilidad.

La Unidad para las Víctimas y el Ministerio de Salud y Protección Social establecen la atención psicosocial como una medida de rehabilitación dentro del conjunto de medidas que contempla la política pública de reparación integral a las víctimas y definen esta como el conjunto de procesos articulados de servicios que tienen la finalidad de favorecer la recuperación o mitigación de los daños psicosociales generados a las víctimas, sus familias y comunidades, como consecuencia de las graves violaciones a los DDHH y las infracciones al DIH. Mediante la atención psicosocial se facilitarán estrategias que dignifiquen a las víctimas, respetando el marco social y cultural en el que han construido sus nociones de afectación, sufrimiento, sanación, recuperación, equilibrio y alivio, por lo tanto, la atención psicosocial, no contempla acciones para atender eventos de emergencia o medidas de asistencia y sí el desarrollo de procesos orientados a incorporar el enfoque psicosocial y diferencial en la atención.

Medida de Satisfacción: Es necesario limitar el alcance del concepto de las medidas de satisfacción, en relación con el daño y la reparación, si no lo hace es posible que se generen falsas expectativas y se dé un alcance muy amplio al concepto de "acciones que proporcionan bienestar y contribuyen a mitigar el dolor de la víctima". Es decir que se debe aclarar que las acciones que proporcionan bienestar y contribuyen a mitigar el dolor deben tener relación con el daño ocurrido, para que sea entendido como una medida de satisfacción, debido a que se pueden confundir con necesidades de las víctimas en relación con una vulnerabilidad social.

Las medidas de satisfacción hacen parte de la dimensión simbólica de la reparación, es decir, están dirigidas a aquellos daños que no son reparables de forma material o económica. Dentro de estos se encuentran los daños morales como la estigmatización y el daño al buen nombre; los daños políticos como atentar contra la participación, la oposición, la movilización política o los liderazgos; los daños socioculturales como la pérdida de confianza y el rompimiento del tejido social; y los daños emocionales como el miedo, la culpa, la vergüenza, entre otros. La mitigación de estos daños se realiza mediante acciones de carácter simbólico que contribuyen con la dignificación y reconocimiento de las víctimas, la difusión de la verdad de los hechos desde el relato de las víctimas y la transformación de imaginarios que justificaron la violencia. Dentro de estas acciones se encuentra la reconstrucción y preservación de la memoria, la recuperación de prácticas socioculturales que se vieron afectadas por el conflicto armado, la resignificación de espacios o lugares, los homenajes y reconocimientos públicos, entre otros.

 UNIDAD PARA LAS VÍCTIMAS	METODOLOGÍA DE ATENCIÓN PSICOSOCIAL INDIVIDUAL PARA VÍCTIMAS EN EL EXTERIOR	Código: 430,08,20-12
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 02
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 08/03/2022 Página: 56 de 70

Medida de Garantías de No Repetición: Las garantías de no repetición, buscan contribuir a la consolidación de un futuro compartido distinto al que sustentó la guerra. Por ello, el Decreto reglamentario 1084 de 2015 define estas medidas como una obligación del Estado, en la cual, a través de proyectos y acciones afirmativas de orden político y económico, busca evitar la revictimización y prevenir el surgimiento de nuevas violencias y violaciones a los Derechos Humanos al Derecho Internacional Humanitario. Estas medidas tienen como centro a las víctimas tanto individuales como colectivas, y están dirigidas a toda la sociedad teniendo en cuenta formas de organización, enfoque diferencial y personas en su diversidad a partir de la transformación de las condiciones que contribuyeron a las violaciones a los Derechos Humanos en el marco de contextos de violencia armada, cuyo objetivo debe avanzar hacia la generación de cambios estructurales en la sociedad y el Estado, encauzados a través de políticas públicas con vocación de permanencia.

Por otra parte, es importante tener en cuenta que las garantías de no repetición se vinculan con riesgos y mecanismos para disminuir su impacto individual, familiar o comunitario. Asimismo, es una medida tendiente a pensar el futuro, es decir, a consolidar o generar unas condiciones que propicien nuevos relacionamientos entre los ciudadanos basados en la inclusión, el respeto por la diferencia, la democracia, la participación y la resolución pacífica de los conflictos, a partir de una relación de confianza entre el Estado y la ciudadanía. Según los estándares internacionales, las garantías de no repetición son necesarias para la reparación, sin embargo, trasciende este escenario para afianzarse más allá del proceso de transición de la guerra y se ubica en la construcción de condiciones para la paz y su sostenibilidad. En consecuencia, las acciones que se adelantan en esta materia se encuentran en el ámbito institucional a partir de la articulación de diferentes entidades que implementan de forma conjunta y complementaria planes, programas y proyectos que fortalezcan las dimensiones mencionadas. Lo anterior, cobra especial importancia en el contexto colombiano con la posibilidad de dar cierre a sesenta años de conflicto armado.

Es así como la Unidad para la Atención y Reparación Integral a las Víctimas adelanta diferentes acciones que afiancen las capacidades del Estado para establecer una política de no repetición que se base en responder a las necesidades, contextos y características de los territorios. Adicionalmente, la reparación y las garantías de no repetición deben contribuir a la consecución de la reconciliación nacional, a partir del desarrollo de un enfoque que tienda a restablecer la confianza entre el Estado, las comunidades y los antagonistas y fortalecer la democracia.

Las características principales de las garantías de no repetición son: de alcance general, es decir, están destinadas tanto para las víctimas como para la sociedad en general bajo dos dimensiones: una reparadora dirigida a evitar la revictimización y una preventiva dirigida a evitar el surgimiento de nuevas violencias, son interdependientes, es decir, que una acción puede desarrollar las dos dimensiones, como puede estar asociada a otras temáticas de las medidas de reparación como lo es la memoria o la pedagogía. Así mismo, son contextuales, es decir que responden al contexto y necesidades de la población de acuerdo con sus características y costumbres. En el marco de la estrategia es importante señalar que las garantías de no repetición en su dimensión reparadora deben obedecer a

 UNIDAD PARA LAS VÍCTIMAS	METODOLOGÍA DE ATENCIÓN PSICOSOCIAL INDIVIDUAL PARA VÍCTIMAS EN EL EXTERIOR	Código: 430,08,20-12
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 02
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 08/03/2022 Página: 57 de 70

fortalecer las capacidades de las víctimas para el impulso de condiciones y mecanismos que refuercen entornos protectores (de los NNAJ), la convivencia, la participación y sobre todo contribuyan al fortalecimiento del tejido social del cual hacen parte los sobrevivientes para impulsar el ejercicio de su ciudadanía.

Medida de indemnización: Es una medida de reparación integral que entrega el Estado colombiano como compensación económica por los hechos victimizantes sufridos. La materialización de la medida para las víctimas que viven en el exterior se realizará a través de un abono en cuenta bancaria, ya sea en Colombia o en el país donde vivan. Para aquellas personas que no cuentan con cuenta bancaria debido a su estatus migratorio, condición económica u otros factores, se han contemplado otras acciones como los giros internacionales. Sin embargo, esta opción podrá desarrollarse de acuerdo con las condiciones de los operadores o entidades con las que la Unidad para las Víctimas tenga convenio.

Los hechos victimizantes que son susceptibles de indemnización administrativa son:

- ✓ Homicidio
- ✓ Desaparición forzada
- ✓ Secuestro
- ✓ Lesiones que generaron incapacidad permanente
- ✓ Lesiones que generaron incapacidad temporal
- ✓ Reclutamiento forzado de menores
- ✓ Delitos contra la libertad e integridad sexual, incluidos hijos(as) concebidos(as) como consecuencia de una violación sexual en el marco del conflicto armado.
- ✓ Tortura o tratos inhumanos o degradantes
- ✓ Desplazamiento forzado dentro de Colombia que esté relacionado con el conflicto armado

El procedimiento debe ser adelantado directamente con la Unidad para las Víctimas, realizando la solicitud de indemnización al correo electrónico servicioalciudadano@unidadvictimas.gov.co.

Medida de restitución de tierras: Es el derecho que tienen las víctimas a que se les devuelva su predio cuando éste fue despojado o abandonado por causa del conflicto armado. La restitución no depende de si quien reclama tiene títulos o no. La Ley de Víctimas busca además devolver la tierra con su respectivo título de propiedad y mejorar sus condiciones socioeconómicas para una vida más digna. Esta medida está a cargo de la Unidad de Restitución de Tierras. Por esta razón, para iniciar un trámite desde el exterior, sin necesidad de retornar a Colombia, debe comunicarse con esa entidad.

CANALES DE INFORMACION PARA LAS VICTIMAS EN EL EXTERIOR

 UNIDAD PARA LAS VÍCTIMAS	METODOLOGÍA DE ATENCIÓN PSICOSOCIAL INDIVIDUAL PARA VÍCTIMAS EN EL EXTERIOR	Código: 430,08,20-12
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 02
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 08/03/2022 Página: 58 de 70

A través de la página de internet WWW.UNIDADVICTIMAS.GOV.CO puede comunicarse por chat y video chat desde cualquier lugar del mundo.

En Colombia puede comunicarse a la línea gratuita 018000-911119 desde cualquier celular a nivel nacional y desde cualquier teléfono fijo en Bogotá al 4261111.

El horario de atención del Canal Telefónico y Virtual es de lunes a viernes de 7:00 a.m. a 9:00 p.m. y sábados de 7:00 a.m. a 5:00 p.m. POR LA PAGINA

Servicios del Canal Telefónico y Virtual: a través del correo electrónico servicioalciudadano@unidadvictimas.gov.co

También puede hacer solicitudes en los consulados de Colombia en el mundo.

6.3. ANEXO 3: ABORDAJE SEGÚN LOS HECHOS VICTIMIZANTES

A continuación, se pretende proporcionar algunas orientaciones que servirán para la atención y/o acompañamiento de las personas participantes de la estrategia individual, haciendo énfasis en el hecho victimizante.

Minas antipersonas (MAP), Municiones sin Explotar (MUSE) y Artefactos explosivos Improvisados (AEI)

Algunas personas ante un sobreviviente de una mina con lesiones permanentes tienden a reaccionar exageradamente, asumiendo ante ellos una actitud asistencialista y sobreprotectora; lo cual impide que el sobreviviente se desenvuelva de acuerdo a las habilidades adquiridas a partir del hecho victimizante. Por lo tanto, se recomienda que el profesional psicosocial no se levante para llevarlo de la mano, no debe ayudarlo a sentarse, no debe decirle: "pobrecita, que tristeza terrible". Es importante que el profesional psicosocial estudie a partir de la observación el estado del sobreviviente; si llega por sus propios medios, de la misma manera solo señáلهle donde se puede sentar, no exagere sus movimientos y palabras por atenderlo.

No fije su mirada en la parte del cuerpo afectada del sobreviviente, mantenga su mirada en la integralidad del sobreviviente, y el ambiente en que se encuentren.

Pregúntele como cree que le puede ayudar, no ofrezca nada sin saber las necesidades de cada sobreviviente.

No acose con preguntas al sobreviviente, permítale expresarse con libertad y tranquilidad.

No rotule al sobreviviente por su discapacidad (el ciego, el cojo, el de silla de ruedas, el manco etc.) refiérase y llame a la persona por su nombre. No hable del sobreviviente con otras personas, no aclare a otros que le sucede, bríndele confidencialidad y respeto.

 UNIDAD PARA LAS VÍCTIMAS	METODOLOGÍA DE ATENCIÓN PSICOSOCIAL INDIVIDUAL PARA VÍCTIMAS EN EL EXTERIOR	Código: 430,08,20-12
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 02
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 08/03/2022 Página: 59 de 70

Acompañe al sobreviviente a centrar sus acciones en la realidad, a visualizar los elementos con que cuenta, verificando lo individual, familiar, económico y social- comunitario; establezca un diálogo donde pueda rescatar que elementos tiene como individuo, si cuenta con su núcleo familiar, si participa o participaba en acciones de grupos sociales o comunitarios.

Es conveniente que afinen su capacidad de observación y de escucha frente al relato del sobreviviente, permitiendo que se sienta entendido y no juzgado.

No le hable al sobreviviente de lo que usted sabe de la discapacidad, permita que esta se exprese y que le dé a conocer la visión que tiene, frente a la pérdida.

No subvalore lo que el sobreviviente piensa de su discapacidad, escúchela con atención y cree junto con ella estrategias de desarrollo.

Los sobrevivientes pueden tender a enfocarse en la imposibilidad, por lo cual es fundamental recoger las aspiraciones y anhelos que el sobreviviente tenía antes del accidente, articulándolo con las posibilidades actuales. Para ello, siga de manera cuidadosa las actividades propuestas en el protocolo de la estrategia de recuperación emocional.

Es importante conocer culturalmente qué significados tiene la discapacidad en cada comunidad, en el contexto específico en el que se desarrolla la vida cotidiana del sobreviviente y su familia.

En la Tabla 1. Se definen las siglas de las afectaciones por minas, municiones y artefactos explosivos. Es importante que los profesionales sepan diferenciar a lo que se pueden referir las víctimas de este hecho victimizante.

Mina Antipersona I (MAP)	Se entiende toda mina concebida para que explote por la presencia, la proximidad o el contacto de una persona, y que en caso de explotar tenga la potencialidad de incapacitar, herir y/o matar a una o más personas.
Munición sin Explotar (MUSE)	Es toda munición explosiva que ha sido cargada, su fusible colocado, armado o, por el contrario, preparada para su uso o ya utilizada. Puede haber sido disparada, arrojada, lanzada o proyectada y permanecer sin explotar debido al mal funcionamiento, al tipo de diseño o a cualquier otra razón.

 UNIDAD PARA LAS VÍCTIMAS	METODOLOGÍA DE ATENCIÓN PSICOSOCIAL INDIVIDUAL PARA VÍCTIMAS EN EL EXTERIOR	Código: 430,08,20-12
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 02
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 08/03/2022 Página: 60 de 70

Artefactos Explosivos Improvisados (AEI)	Artefactos fabricados de manera artesanal, diseñados con el propósito de causar la muerte o daño físico utilizando el poder de una detonación. Según su objetivo táctico, los AEI pueden ser producidos con diferentes tipos de materiales, iniciadores, tamaños y contenedores.
---	--

Tabla 1. Definición de las siglas de afectaciones por minas, municiones y artefactos explosivos.

Desplazamiento Forzado

El hecho victimizante del desplazamiento forzado se constituye en un delito de lesa humanidad, el cual se caracteriza por ser un hecho masivo, sistemático, de larga duración y relacionado con fines de control social, territorial y de despojo; sumado a intereses de tipo económico, político y militar. Entonces, “se entiende por víctima de desplazamiento forzado: “Toda persona que se ha visto forzada a migrar dentro del territorio nacional, abandonando su localidad de residencia o actividades económicas habituales, porque su vida, su integridad física, su seguridad o libertad personales han sido vulneradas o se encuentran directamente amenazadas [con ocasión de las violaciones enunciadas en el artículo tercero de la Ley de víctimas y restitución de tierras]” (Ley de Víctimas y Restitución de Tierras de 2011, página 41).⁶

En el desarrollo de las estrategias, es necesario que el profesional psicosocial sea capaz de validar las experiencias de la víctima/sobreviviente en el trasegar antes de la llegada a la ruta de reparación integral y en particular antes de su vinculación a la estrategia de recuperación emocional. Así mismo, se requiere que el profesional psicosocial identifique que parte de las relaciones empáticas que van a construir con ella, se sostienen a partir de las relaciones de confianza y éstas, a su vez, de la honestidad en el intercambio con ellas.

El manejo del lenguaje verbal y semiótico que utilice el profesional psicosocial con los sobrevivientes debe tener en cuenta las condiciones particulares y diferenciales de cada uno de ellos, como nivel educativo, edad, etnia, entre otros. Además, usar un diálogo sencillo, preciso, sin formarse juicios de valor o rechazo, tampoco evocar siglas, tecnicismos, calificativos y/o valoraciones subjetivas durante el desarrollo de los encuentros de la Estrategia y en los espacios de encuadre y de cierre de la misma.

Es importante que el profesional psicosocial se contextualice respecto a la realidad de los participantes de la Estrategia que han sido víctimas de desplazamiento forzado, en términos de su sentir en el territorio en el que se encuentran. Comprender si las personas se autodenominan como retornados, reubicados, reintegrados o desplazados, migrantes, marca diferencias profundas en términos de la relación que han establecido con el territorio

⁶ Unidad para las víctimas-USID-OIM (2016). “Guía Elementos para la incorporación del enfoque psicosocial en el sistema de atención y reparación integral a las víctimas. Pág. 98

 UNIDAD PARA LAS VÍCTIMAS	METODOLOGÍA DE ATENCIÓN PSICOSOCIAL INDIVIDUAL PARA VÍCTIMAS EN EL EXTERIOR	Código: 430,08,20-12
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 02
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 08/03/2022 Página: 61 de 70

en el que residen. El profesional psicosocial deberá ser cuidadoso para aproximarse y abordar estas diferencias, especialmente en la implementación de los encuentros relacionados con la proyección de escenarios futuros dada su transitoriedad por el territorio.

Recomendaciones⁷

Reconocer el desgaste emocional y la inconformidad de las víctimas ocasionada por la demora de los servicios de atención, la rotación de solicitudes y procedimientos en diferentes instituciones y las gestiones infructuosas frente al acceso a sus derechos.

Partir del reconocimiento de la situación de las víctimas, es decir, desde el significado que le otorgan a la experiencia del desplazamiento forzado, así como de las estrategias de afrontamiento para adecuar las respuestas institucionales y las rutas de los procesos de atención a las necesidades y expectativas identificadas con las víctimas.

Verificar las comprensiones que las víctimas tienen sobre los procesos de atención. Esto se puede realizar mediante ejercicios de validación donde se solicite a la víctima parafrasear la orientación recibida, de manera que logren especificar detalles como el objetivo (el para qué), el procedimiento (el cómo), los lugares o instancias (el dónde), y la función, el cargo o el responsable (el quién) de las acciones identificadas como necesarias.

Recordar que la mayoría de las víctimas de desplazamiento forzado han sido mujeres, niños y niñas, situación en la cual las mujeres, frecuentemente, deben asumir el cuidado de los otros al interior de las familias o comunidades. Por lo tanto, es necesario brindar a esta población una atención diferencial, remitiéndola a los programas específicos existentes para la atención del desplazamiento, especialmente a los programas ordenados por la Corte Constitucional, procurando un trato prioritario en la atención.

Procurar resaltar las capacidades y fortalezas de las víctimas, así como su identificación como sujetos de derechos, promoviendo la participación, responsabilidad y compromiso en los procesos que los afectan.

Para el caso de grupos étnicos, asegurar que tanto personas y comunidades como las autoridades étnicas conozcan las rutas para denunciar este hecho y otras victimizaciones relacionadas al mismo, así como los procesos y medidas en atención, asistencia y reparación a nivel individual y colectivo.

Tener una mirada diferencial frente a los grupos étnicos, reconociendo su heterogeneidad y particularidad, lo cual implica considerar aspectos como relaciones y arreglos de género, edad, estructuras de autoridad, prácticas tradicionales y culturales, formas de sanación cultural y saberes ancestrales, entre otros.

⁷ 33 *Ibíd.* Pág. 99

 UNIDAD PARA LAS VÍCTIMAS	METODOLOGÍA DE ATENCIÓN PSICOSOCIAL INDIVIDUAL PARA VÍCTIMAS EN EL EXTERIOR	Código: 430,08,20-12
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 02
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 08/03/2022 Página: 62 de 70

Violencia sexual

La violencia sexual es una de las principales formas de violación a los derechos humanos, y en contextos de conflicto armado se ha configurado como una de las armas de guerra más importante y más utilizadas, con el fin de amedrentar, vengar, disminuir y controlar al enemigo. Es por lo anterior que es posible afirmar que las maneras de cometerla son múltiples, como son múltiples sus consecuencias o afectaciones de quienes han sido víctimas de violencia sexual, sin embargo, cabe aclarar que estas diferentes afectaciones no sólo están asociadas a la manera en que fueron víctimas, sino también a su género, orientación sexual, edad, etnia, clase, a si el hecho fue cometido una vez o de manera reiterada, lo cual enfrenta al profesional a ver cada caso con una particularidad minuciosa, así como con sobrevivientes de otro hecho victimizante.

Conocer al sobreviviente, su caso y sus necesidades actuales es fundamental para establecer qué tipo de atención se debe brindar. Para lograrlo es necesario que el profesional psicosocial tenga en cuenta que las personas que han vivido hechos de violencia sexual, al ser perpetradas por otro ser humano, destruyen la capacidad de confiar rompiendo los lazos de seguridad y confianza con sus entornos y con las personas que las/los rodean, especialmente en lo relacionado con los vínculos de carácter físico y/o que están atravesados por la relación del cuerpo. Por tal motivo, es necesario promover la confianza desde el primer contacto con el sobreviviente; es fundamental que se sienta tranquila(o) para hablar.

Las personas que han vivido hechos de violencia sexual sienten sus espacios, sobre todo, los espacios íntimos invadidos y vulnerados, razón por la cual es importante garantizar que en el desarrollo de la Estrategia y/o de los encuentros se pueda consolidar un espacio que genere al sobreviviente y/o grupo en general seguridad; para ello es fundamental un lugar privado y tranquilo libre de interrupciones. Es clave que el profesional psicosocial siga en detalle las orientaciones que se brindan en el protocolo de la Estrategia para este efecto, así como también sea capaz de recogerlas, adecuarlas e implementarlas si la atención la hace de manera individual.

A continuación, encontrará una serie de elementos que son muy importantes al momento de realizar la atención y acompañamiento en las estrategias con personas víctimas de algún delito contra la Libertad y la Integridad sexual y reproductiva.

Las víctimas de violencia sexual pueden tener resistencia a contar su experiencia por miedo a represalias, o por vergüenza y rechazo de familiares y/o conocidos, por lo que es necesario informarle y garantizarle la confidencialidad de la información y de la experiencia de vida compartida en el grupo, o del espacio de atención individual. Es entonces muy importante que el profesional psicosocial realice un encuadre cuidadoso con la persona y en el grupo.

Es importante mencionar que, en la atención individual, el profesional debe disponerse para la escucha abierta, sin temores, ni prevenciones, con la convicción de que, si bien para la víctima puede no ser fácil hablar de lo sucedido, el hecho de que lo esté haciendo con él,

 UNIDAD PARA LAS VÍCTIMAS	METODOLOGÍA DE ATENCIÓN PSICOSOCIAL INDIVIDUAL PARA VÍCTIMAS EN EL EXTERIOR	Código: 430,08,20-12
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 02
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 08/03/2022 Página: 63 de 70

es un gran paso para hacer parte de su recuperación, pues ha generado una relación de confianza.

El profesional psicosocial deberá explicar que solo hablarán de lo que quieran hablar y que no están obligada(o) s a responder preguntas que no desean. Respete los silencios de los sobrevivientes. Es posible que algunas situaciones sean aún demasiado dolorosas o incómodas para expresarlas.

Las personas que han vivido hechos de violencia sexual temen al rechazo y estigma social, y este ha sido uno de los principales factores de no denuncia. Por lo tanto, es importante que el profesional psicosocial pueda escuchar sin emitir juicios u opiniones acerca de los hechos que sufrió. La atención de víctimas de violencia sexual requiere un ejercicio riguroso y permanente de entrenamiento y cualificación profesional.

Es clave que el profesional psicosocial preste atención al relato de los sobrevivientes y muestre interés por el mismo. Esto se puede lograr mediante el contacto visual con el/la sobreviviente y asentir ante sus expresiones. Es muy importante prestar atención a lo que el sobreviviente expresa con su lenguaje no verbal (gestos, comportamientos, silencios). Esto le ayudará a leer en el sobreviviente situaciones y/o personas que la alteran o le generan calma y serenidad.

Se recomienda que el profesional psicosocial utilice un lenguaje claro, sencillo y adecuado para la edad, etnia, escolaridad y ambiente (rural, urbano) del sobreviviente.

También manifiéstele que puede expresar sus emociones libremente; que puede tomarse un momento para llorar o para expresar la rabia que los hechos le producen, la expresión de su dolor, rabia o frustración es totalmente válido en el momento de la intervención.

Si el/la sobreviviente entra en un estado de crisis emocional: no intente calmarla con expresiones que minimicen la situación como "no se preocupe" o "todo está bien". Recuérdele que está en un lugar seguro, en el que puede expresar sus sentimientos y pensamientos.

La culpa es una de las respuestas que con mayor frecuencia se presenta en las víctimas de violencia sexual, razón por la cual en muchas ocasiones temen y se avergüenzan de lo sucedido, impidiéndoles denunciar y buscar ayuda, y por ende reconstruir su vida después del hecho. Oriéntela para que poco a poco, le sea posible confirmar y aceptar que ella/él no provocó la agresión, que el único culpable es el victimario y que ninguna mujer/hombre/niña/o merece o busca una agresión sexual.

Dentro del proceso de recuperación emocional de personas víctimas de conflicto armado, es muy importante la identificación de redes familiares y/o sociales con las que cuentan; aunque para algunas personas víctimas de violencia sexual puede ser complicado, por las razones expuestas anteriormente, aliéntela, sin presionarla, a identificar a aquellas personas con quienes tiene relaciones de confianza e invítela a apoyarse en ellas.

 UNIDAD PARA LAS VÍCTIMAS	METODOLOGÍA DE ATENCIÓN PSICOSOCIAL INDIVIDUAL PARA VÍCTIMAS EN EL EXTERIOR	Código: 430,08,20-12
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 02
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 08/03/2022 Página: 64 de 70

Indague por el significado que toma el género en grupos étnicos y cómo éste es determinante de poderes, recursos, valores y estatus desiguales.

Adicional y de manera complementaria, a continuación, se describen algunas recomendaciones por parte del Ministerio de Salud de Colombia (2018):

Explorar cómo se siente la persona e iniciar la conversación con la información recogida durante el momento de acercamiento en donde se identificaron preocupaciones referentes a la persistencia o actualización de malestares derivados de antecedentes de violencia sexual. Asegúrese de que la comunicación que se establezca ayude a generar actitud empática y de confianza. Impulse la ventilación de los sentimientos.

Genere un espacio de comprensión frente a los sentimientos y circunstancias en que se han movilizad, haciendo reflejo de sentimientos.

Ayude a reconocer posibles expresiones de tristeza, rabia, pena, culpa.

Según los eventos desencadenantes, es importante identificar si hay interés de llevar a cabo alguna acción jurídica o no.

Identifique aquí si la historia del maltrato fue en la infancia o en la adultez. Si es pertinente, solicite información específica, por ejemplo, frente a restitución de derechos, sobre atención en salud, etc.

Es importante explorar periódicamente cómo se siente el/la consultante respecto al trabajo que se está realizando.

El/la profesional podrá valerse de la siguiente reflexión para abordar la culpa y la vergüenza: dialogará sobre las diferentes dinámicas del conflicto armado colombiano, que le permite al consultante tener una lectura contextual sobre los hechos que originaron su victimización. Por ejemplo, en los casos de violencia sexual, vale la pena que el/ la consultante deduzca cómo el cuerpo de la mujer ha sido utilizado como un instrumento de guerra por parte de los diferentes actores armados, con prácticas que van desde manoseos hasta el acceso carnal violento, y que en realidad han sido pocos los casos denunciados debido a que la mayoría de las mujeres han tenido que callar estos hechos por el estigma, la vergüenza y la culpa.

Algunas preguntas que puede utilizar en el proceso son:

¿Qué cree que se deba hacer frente a estas cosas que ha recordado y la/lo han vuelto a hacer sentir mal? ¡Vale la pena hacer algo?

¿Qué le ha ayudado a manejar esto?

¿Qué le ha ayudado a seguir con la vida a pesar de ello?

Algunas técnicas que podría utilizar son:

 UNIDAD PARA LAS VÍCTIMAS	METODOLOGÍA DE ATENCIÓN PSICOSOCIAL INDIVIDUAL PARA VÍCTIMAS EN EL EXTERIOR	Código: 430,08,20-12
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 02
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 08/03/2022 Página: 65 de 70

Técnica narrativa-expresiva, la cual consiste en:

Presente el siguiente caso y reflexione sobre las preguntas que se presentan a continuación: Historia de Violeta (<http://www.youtube.com/watch?v=F3aSM-CCuEk>)

¿Cómo cree que se siente Violeta?

¿Qué implica lo ocurrido para ella, su familia y las relaciones familiares?

¿Quién era el agresor?

¿Cómo habrán reaccionado los vecinos, los amigos?

¿Qué puede hacer Violeta de ahora en adelante y con quiénes?

¿Quién es responsable de lo ocurrido? ¿Por qué?

En caso de no contar con medios audiovisuales, narre el caso

Para evaluar el proceso, podría utilizar:

Elaborar un texto para la próxima sesión (en caso de no contar plenamente con la habilidad de lectoescritura, recurrir a elaborar dibujos, o que lo dicte), en el que la persona es el/la experto/a en el manejo de estas situaciones difíciles ocasionadas por el conflicto armado, y le va a explicar a otra persona que tiene un problema parecido al que usted tenía cómo manejar estos problemas para no agotarse, para mantener el ánimo frente al proceso, porque ya sabe mucho de ello.

Desaparición Forzada⁸

La Desaparición forzada genera varios impactos psicosociales en las víctimas, la familia de la persona desaparecida experimenta una incertidumbre permanente, generando varias preguntas alrededor de este hecho tales como: ¿lo estarán torturando?, ¿Que estará pasando?, ¿Estará muerto? Permanentemente está el deseo de liberarlo del sufrimiento. Y esto puede generar una impotencia extrema, el no saber, pero siempre con la esperanza de que va a volver.

Las familias van generando un deterioro en su interior, por varias razones entre las cuáles se encuentra el estrés, por las diferentes ideas y opiniones que surgen a partir de la incertidumbre de no saber, como: quedémonos callados, hagámonos a un lado, hagámoslo público, se van presentando opciones de acuerdo al sentir de cada uno, y el miedo y la culpa los puede llevar a pensar que su familiar puede estar muerto. Cada uno coloca su sentir y manifiesta su temor desde las diferentes acciones, lo que a veces puede llevar a culpabilizar al otro, o a culparse a uno mismo, y esto va deteriorando las relaciones en el

⁸ Tomado del documento del Centro Nacional de Memoria Histórica Entre la incertidumbre y el dolor: impactos psicosociales de la desaparición forzada. www.centrodememoriahistorica.gov.co/micrositios/desaparicionForzada/libros-tomo3.html

 UNIDAD PARA LAS VÍCTIMAS	METODOLOGÍA DE ATENCIÓN PSICOSOCIAL INDIVIDUAL PARA VÍCTIMAS EN EL EXTERIOR	Código: 430,08,20-12
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 02
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 08/03/2022 Página: 66 de 70

contexto familiar y en el entorno que rodea a la familia, y en algunas ocasiones esto puede llevar al aislamiento interno y externo a la familia.

También se ha observado que incluso se deteriora el sentido de seguridad y confianza en general. Esto se presenta en dos vías; una, porque está el temor que el vínculo afectivo con “él o la ausente” se pierda y esto puede producir mucho dolor, porque se ha perdido un familiar querido de un momento a otro, y surge n cuestionamientos como:

¿me sigo relacionado igual? Con mi pareja, y mi familia. Por otro lado, el vínculo con las relaciones con “los otros” puede producir culpa y angustia, ya que los familiares se plantean por un lado inseguridad en el establecimiento de los vínculos, la confianza es el mayor productor de vínculos sanos, y con las pérdidas éstos mismos se cuestionan. En este aspecto entran las relaciones cercanas con los otros, las instituciones, amigos, vecinos y familiares en general, se vulneran la confianza, el afecto y el entorno seguro.

Se comienza a experimentar el temor en cada rincón y en la cotidianidad de la familia, miedo que no se nombra convertido en pánico, donde el tiempo se trastoca, solamente cada madre, cada hija, cada esposa y cada hermano sabe lo que sueña en la noche, sabe lo que hace para sobrevivir en una cotidianidad a veces oscura que no se puede nombrar, en algunos ocasiones sienten pasos, sueñan con el victimario y como él se apodera y tomo el control de su tranquilidad, es un miedo que a veces no se nombra y se hace visible en nuestras expresiones físicas y comportamentales⁹Y como consecuencia de todo lo que sucede dentro de la familia existe además una alteración al proceso de duelo, por la incertidumbre de no saber si está vivo, hasta que no aparezca y no se sepa su paradero siempre estará la esperanza de encontrarlo, esperándolo en fechas especiales, recordándolo en lugares que se frecuentaban y paralizando ciertas actividades que se tenía por costumbre de realizarlos junto a su familiar desaparecido.

Los siguientes elementos son muy importantes al momento de realizar la atención y acompañamiento en las estrategias con personas víctimas del delito de desaparición forzada, y son muy importantes para ser tenidos en cuenta por el profesional psicosocial que atiende a víctimas de este hecho victimizante.

Se debe tener en cuenta que:

Los procesos deben tener una orientación participativa, reflexiva, formativa y comunicativa desde la perspectiva de derechos, desde el cual se reconocen a los y las participantes como sujetos activos de derechos. Desde este marco, se pretende favorecer el empoderamiento de las personas frente a sus procesos y a la exigencia de sus derechos a la Verdad, Justicia y Reparación y la construcción y fortalecimiento de su ciudadanía, a partir de la promoción de espacios de encuentro, reconocimiento, diálogo, reflexión, participación y cooperación.

⁹ de las entregas. Para ampliar la información se puede consultar el documento en: <http://repository.oim.org.co/bitstream/20.500.11788/1330/1/COL-OIM0530.pdf>

 UNIDAD PARA LAS VÍCTIMAS	METODOLOGÍA DE ATENCIÓN PSICOSOCIAL INDIVIDUAL PARA VÍCTIMAS EN EL EXTERIOR	Código: 430,08,20-12
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 02
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 08/03/2022 Página: 67 de 70

Para efectos de estos espacios, es muy importante el lenguaje, ya que éste permite acercarse a las visiones de los y las participantes para comprender las particularidades de la Desaparición Forzada. El lenguaje en sus múltiples expresiones (corporal, verbal, simbólico, etc.) permite acercarse a los saberes, significados y prácticas que tienen los sobrevivientes que participan en los procesos, para invitarlos a experimentar nuevas formas de relacionarse consigo mismos, con los otros y con su contexto, para que se reconozca y se conozca esos impactos que se generan a partir de ser víctima de Desaparición Forzada y como ellos generan transformaciones a nivel individual, familiar y comunitario.

Preste muchísima atención frente a lo que para los sobrevivientes de desaparición forzada es una acción muy violenta que sea el profesional psicosocial quien introduce las ideas sobre las posibilidades de muerte de las personas desaparecidas. Por el contrario, se debe acompañar el proceso empleando las mismas expresiones que el sobreviviente emplea para manifestar que posiblemente el desaparecido pudo ser asesinado.

Los espacios de creatividad que se propicien posibilitan que los y las participantes realicen relatos, interpreten acontecimientos e imaginen posibles salidas a los principales riesgos identificados. De manera que se privilegia las expresiones, los significados, miradas, perspectivas, vivencias y propuestas de los participantes como el centro de los espacios.

Es importante referir que la Ley 1408 de 2010 sienta un precedente en la normatividad nacional al reconocer los derechos de las víctimas de este delito de lesa humanidad y de sus familiares y enfatizar en la importancia de esclarecer los hechos relacionados con su comisión. En este sentido, dispone acerca de los derechos a la información y la participación de las familiares víctimas en cada una de las etapas del proceso, la creación del banco de perfiles genéticos de víctimas de Desaparición Forzada, y lo relacionado con el auxilio funerario para las víctimas de Desaparición Forzada, durante las entregas de cadáveres y cuerpos identificados, como medidas de satisfacción, dignificación y memoria.

Es clave señalar que para los sobrevivientes de Desaparición Forzada el mayor elemento reparador es poder conocer el paradero de sus seres queridos desaparecidos y poder encontrarlos. Por esto se entenderá que las acciones que busquen facilitar el conocimiento del delito, la participación del sobreviviente dentro de los procesos y el empoderamiento en las acciones conducentes al proceso de búsqueda son importantes para el sobreviviente¹⁰.

Trate de identificar cuáles son los imaginarios que el sobreviviente posee respecto al proceso de búsqueda. Escuche abiertamente y evite dar ideas a la persona sobre lo que pudo pasar con su ser querido desaparecido.

El espacio de información deberá atender la especificidad cultural de las personas, las comunidades, a sus necesidades, además de atender las diferencias generacionales y de género de los y las participantes. La pertinencia del proceso dependerá de reconocer estas

¹⁰ 36 Para mayor información puede consultar: CARPETA DE INFORMACIÓN PARA FAMILIARES DE PERSONAS DESAPARECIDAS <https://www.icrc.org/spa/assets/files/publications/colombia-missing-carpeta2.pdf>

 UNIDAD PARA LAS VÍCTIMAS	METODOLOGÍA DE ATENCIÓN PSICOSOCIAL INDIVIDUAL PARA VÍCTIMAS EN EL EXTERIOR	Código: 430,08,20-12
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 02
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 08/03/2022 Página: 68 de 70

particularidades con los asistentes, para orientar nuestros procesos de atención. Información, formación y capacitación.

Tenga en cuenta que las Unidades especializadas de la Fiscalía General de la Nación de Colombia, son las primeras llamadas a iniciar procesos de investigación penal en casos de Desaparición Forzada, la unidad de derechos humanos y Derecho Internacional Humanitario investiga los casos y da impulso a investigaciones de Grupos Organizados al margen de la ley que no se han desmovilizado como las FARC, que continúan operando como las bandas emergentes o los casos de víctimas de miembros de la fuerza pública. Los casos que cumplan estas condiciones deberán ser remitidos a esta unidad en atención a la solicitud de impulso de investigaciones si cumplen estas condiciones¹¹

Cuando el proceso de búsqueda va de la mano con los procesos de investigación e Justicia y Paz. Los llamados a adelantar procesos de investigación de casos de Desaparición Forzada de G.O.A.M.L. que están desmovilizados en forma colectiva o miembros del grupo que se desmovilizaron individualmente son los despachos de la Unidad de Justicia Y paz de la Fiscalía, siempre que los involucrados se hayan acogido a la Ley 975 de 2005. Se deberá conocer si los postulados a dicho proceso ya han

confesado en versiones libres cuál es el paradero de las personas desaparecidas y cuál fue el desenlace de la desaparición forzada.

Además, nuestro país cuenta con un nuevo marco que se establece a partir del Acuerdo N° 62 de la Habana, operativizando en el acto legislativo 01 de abril de 2017 y los Decretos 588 y 589 de 2017 referentes al Sistema Integral de Verdad, Justicia, Reparación y No Repetición y puesta en marcha para la creación de Unidad de Búsqueda de Personas dadas por Desaparecidas en el contexto y en razón del conflicto armado. Para aliviar el sufrimiento de las familias de las personas dadas por desaparecidas, el acuerdo ordena la implementación de medidas humanitarias inmediatas de construcción de confianza y la creación de la Unidad Especial para la búsqueda, en la que se indica la necesidad de participación y con ello el reconocimiento del saber y la experiencia de los familiares, organizaciones de víctimas y de derechos humanos, quienes iniciaron la búsqueda de los desaparecidos y la defensa de sus derechos mucho antes de la promulgación de la Ley 589 de 2000 que tipificó el delito de la desaparición forzada en Colombia.

Además, el Acuerdo N°62 ordena la construcción de un Plan de fortalecimiento de la búsqueda, ubicación, identificación y entrega digna de restos de personas dadas por desaparecidas con fuerte participación de las víctimas, pues su voz es legítima si se trata de reconocer los obstáculos a los que se enfrenta un familiar que busca a su ser querido, así como otras maneras de realizar los procesos de búsqueda, ubicación, identificación y

¹¹ PROCESO DE JUSTICIA Y PAZ CARTILLA PARA VICITMAS <http://www.fiscalia.gov.co/jyp/wp-content/uploads/2012/07/CARTILLA-ATENCI%C3%93N-A-V%C3%8DCTIMAS.pdf>

 UNIDAD PARA LAS VÍCTIMAS	METODOLOGÍA DE ATENCIÓN PSICOSOCIAL INDIVIDUAL PARA VÍCTIMAS EN EL EXTERIOR	Código: 430,08,20-12
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 02
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 08/03/2022 Página: 69 de 70

entrega digna de restos óseos que han adelantado y que distan de las formas tradicionales como el estado Colombiano ha realizado los citados procesos¹².

Tortura

Los sobrevivientes de tortura han visto vulnerada su dignidad, su intimidad, su cuerpo, por eso es muy importante crear un ambiente de confidencialidad, y sobre todo de seguridad física y emocional, que los y las sobrevivientes puedan sentir que no están siendo nuevamente maltratados, que no hay dudas o dobles intenciones, sobre todo que están entrando en una relación segura y en la cual pueden iniciar el difícil proceso de recuperación de confianza en otro ser humano.

Es importante cuidar también las condiciones de contexto en el que se dé el encuentro, ya que escenarios que puedan estar relacionados con la tortura son contextos de mucho sufrimiento, escenarios en donde se vea quebrantada su seguridad, son escenarios en los que no va a haber las condiciones para la conversación, escenarios donde no hay escucha sino por el contrario mucho "ruido" pueden ser perturbadores.

Es fundamental evitar la cualquiera alusión que implique o refuerce la culpabilización que ellos/as sienten por haber sobrevivido cuando muchos otros han muerto, es como si "los dejaran vivos para ser testimonio del daño y de la barbarie de la guerra" esto genera en los sobrevivientes una sensación falta de control sobre la propia vida, sobre el cuerpo, sobre las relaciones familiares.

En muchos casos la tortura deja huellas invisibles que se encuentran es la situación emocional, relacional y de identidad de las personas, no por eso quiere decir que los hechos no ocurrieron, no dude de lo que las personas le están contando, ni haga afirmaciones que pongan en cuestión la experiencia victimizante tales como "pero imposible que le hicieran eso porque no le quedó marcado" "es que no se le nota la cicatriz" "no pero ellos no eran tan malos como para..."

Recuerde que la tortura en Colombia ha tenido diferentes patrones, desde dejar a las personas amarradas a un árbol mientras los interrogan y por varios días, hasta formas de violencia sexual para torturar, por lo que es indispensable que cuando se trabaja con víctimas de tortura se tenga conocimiento previo sobre las violaciones a los DDHH y DIH. En ese sentido la tortura no se ha dado solo para obtener información, sino sobre todo como un método de control social, de castigo y de dominación para someter a una población. En caso de vincularse una persona víctima de tortura a las Estrategias es importante que el profesional psicosocial cuenta con el acompañamiento técnico del líder zonal y/o coordinadora psicosocial de su zona, para que pueda tener orientación precisa y retroalimentación del acompañamiento que realice.

12 Acuerdo N° 62 de la Habana entre el Gobierno de Colombia y las FARC-EP. Tomado de <https://www.centrodememoriahistorica.gov.co/descargas/dialogos-paz-2015/comunicado-62-negociaciones-paz-2015.pdf>

 UNIDAD PARA LAS VÍCTIMAS	METODOLOGÍA DE ATENCIÓN PSICOSOCIAL INDIVIDUAL PARA VÍCTIMAS EN EL EXTERIOR	Código: 430,08,20-12
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 02
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 08/03/2022 Página: 70 de 70

Evite que las conversaciones se conviertan en interrogatorios, los sobrevivientes de tortura deben saber siempre para qué es la información, que se va a hacer con ella, como se va a cuidar, y sobre todo que el proceso les represente una posibilidad de transformación a ellos mismos. Un elemento común en el abordaje de los grupos en los que haya víctimas de tortura es el cuidado de la confianza hacia el profesional psicosocial y entre los participantes del grupo colaborativo.

Reconocer el aislamiento y estigmatización de los sobrevivientes de tortura a causa de creencias erróneas como “si lo torturaron es porque estaba metido en algo raro” o “ahora todos los que estemos cerca de él corremos peligro de que nos ocurra lo mismo y es mejor no acercarnos”, o “si no nos acercamos estaremos a salvo de que no nos vaya a ocurrir lo mismo”, lo cual puede seguir generando culpa y emociones que no van a favorecer la recuperación de los sobrevivientes, sino que por el contrario van a generar una re-victimización.

7. CONTROL DE CAMBIOS

Versión	Fecha	Descripción de la modificación
V1	04/06/2021	Creación de la metodología
V2	08/03/2022	Incorporación del nombre de la estrategia, ajuste objetivo general y objetivos específicos, ampliación del apartado de consideraciones generales para la implementación de la estrategia, se adicionó la descripción de formatos a utilizar en cada uno de los encuentros y lo relacionado con el cargue de la información en la plataforma MAARIV, se ampliaron los tiempos de atención en cada uno de los encuentros, se adicionaron anexos con información relacionada a la reparación integral y el abordaje de cada uno de los hechos victimizantes, se sustituyó la actividad del diario de emociones y se adicionaron opciones de actividades en algunos encuentros.