

 <b>UNIDAD PARA LAS VÍCTIMAS</b>	<b>ESTRATEGIA VIVIFICARTE</b>	Código: 400,08,20-2
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 05
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIA FORTALECIENDO CAPACIDADES DESDE EL ENFOQUE DE DERECHOS	Fecha: 27/11/2020 Página: <b>1</b> de <b>87</b>

**VIVIFICARTE**  
**ESTRATEGIA DE REPARACIÓN INTEGRAL FORTALECIENDO CAPACIDADES  
DESDE EL ENFOQUE DE DERECHOS PARA MUJERES VÍCTIMAS DE  
VIOLENCIA SEXUAL**

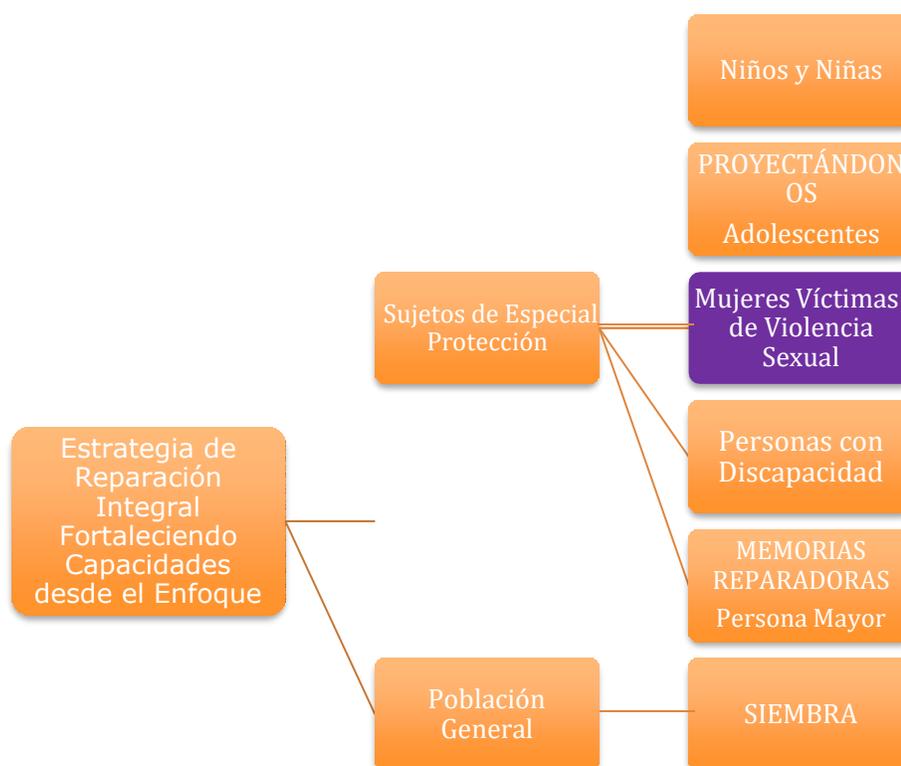
Tabla de contenido

1. INTRODUCCIÓN.....	2
2. OBJETIVO .....	3
2.1. OBJETIVOS ESPECÍFICOS: .....	3
3. DEFINICIONES .....	3
4. DESARROLLO DE LA ESTRATEGIA VIVIFICARTE .....	8
4.1. PARTICIPANTES.....	9
4.2. ENFOQUES TRANSVERSALES.....	9
4.3. SECUENCIA DE LOS ENCUENTROS: .....	10
4.4. RECOMENDACIONES PARA EL DESARROLLO DE LOS ENCUENTROS:....	11
4.5. ENCUENTROS .....	12
4.6. ENCUENTRO 1: “Las raíces” .....	15
4.7. ENCUENTRO 2: “El tronco” .....	34
4.8. ENCUENTRO 3: “Las ramas y los frutos” .....	49
5. VIVIFICARTE: ACOMPAÑAMIENTO VIRTUAL .....	60
5.1. ENCUENTRO 1: Las Raíces .....	67
5.2. ENCUENTRO 2: El Tronco .....	73
5.3. ENCUENTRO 3: El Tronco II.....	76
5.4. ENCUENTRO 4: Las Ramas y los Frutos: .....	77
5.5. ENCUENTRO 5: Las ramas y los frutos II: .....	79
6. DOCUMENTOS DE REFERENCIA .....	83
7. ANEXOS: .....	83
8. CONTROL DE CAMBIOS: .....	87

 <b>UNIDAD PARA LAS VÍCTIMAS</b>	<b>ESTRATEGIA VIVIFICARTE</b>	Código: 400,08,20-2
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 05
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIA FORTALECIENDO CAPACIDADES DESDE EL ENFOQUE DE DERECHOS	Fecha: 27/11/2020 Página: <b>2</b> de <b>87</b>

## 1. INTRODUCCIÓN

A continuación, se presenta la metodología para la implementación de la Estrategia de Reparación Integral, Fortaleciendo Capacidades desde el enfoque de derechos, VIVIFICARTE<sup>1</sup> la cual hace parte del conjunto de metodologías con enfoque diferencial y transformador de la Dirección de Reparaciones de la Unidad para las Víctimas y es implementada por los referentes psicosociales de Grupo de Enfoque Psicosocial, en las 22 Direcciones Territoriales de la Unidad.



Esta propuesta metodológica responde al compromiso que tiene la Dirección de Reparaciones de fortalecer el proceso de reparación integral con enfoque diferencial y perspectiva de derechos, específicamente para mujeres víctimas de delitos contra su integridad, libertad y formación sexual. El documento es el resultado del trabajo de articulación del Grupo de Enfoque Diferencial y de Género y el Grupo de Enfoque

<sup>1</sup> *Vivificar* del latín vivificare, dar vida, confortar, animar. ( <https://dle.rae.es/?id=byMctBD>) (Consultado el 16 de marzo de 2019). Dar vitalidad o fuerza a una persona que estaba débil o a una cosa que había perdido la energía.

 <b>UNIDAD PARA LAS VÍCTIMAS</b>	<b>ESTRATEGIA VIVIFICARTE</b>	Código: 400,08,20-2
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 05
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIA FORTALECIENDO CAPACIDADES DESDE EL ENFOQUE DE DERECHOS	Fecha: 27/11/2020 Página: <b>3</b> de <b>87</b>

Psicosocial de la Dirección de Reparaciones.

Al no ser una medida de rehabilitación, la metodología no aborda de manera directa el delito de violencia sexual, sin embargo, al conocer los daños psicosociales que en muchos casos este delito produce en las mujeres, pretende fortalecer la autonomía y empoderamiento de las mujeres participantes, de manera que se refuerce positivamente la construcción o reconstrucción de su vida luego de sobrevivir al delito. Es decir, que esta metodología busca, de un lado, aportar a que las víctimas asuman su proceso de vida como un compromiso personal, que no se agota ni se limita a la reparación integral, sino que requiere decisiones y acciones concretas de auto-realización y empoderamiento. Y de otro lado, contribuir a la reparación integral a través de la implementación de medidas de reparación simbólica, las cuales atienden a las dimensiones irreparables de la violencia y a las acciones que aportan a las garantías de no repetición desde una dimensión preventiva.

## 2. OBJETIVO

Contribuir a la reparación integral de las mujeres víctimas de delitos contra la integridad, libertad y formación sexual en el marco del conflicto armado con la implementación de la Estrategia de Reparación Integral: "*Fortaleciendo capacidades desde el enfoque de derechos- VIVIFICARTE*" aportando a la construcción de un sentido reparador y transformador de los recursos de indemnización de las mujeres víctimas participantes, contribuyendo al fortalecimiento de sus proyectos de vida y su capacidad de agencia, a través de la implementación de una medida de satisfacción y el desarrollo de acciones que contribuyen a las garantías de no repetición.

### 2.1. OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

Empoderar y agenciar a las mujeres, por medio del reconocimiento de sus derechos humanos como sujetos de especial protección.

Brindar herramientas orientadas a la educación financiera que aporten al desarrollo de proyectos de vida dignificantes.

Contribuir a la reparación simbólica de las mujeres víctimas a través de acciones de dignificación y reconocimiento que aportan a las garantías de no repetición en su dimensión preventiva y que fortalezcan su proceso de empoderamiento y apropiación de los derechos.

## 3. DEFINICIONES

- **ACOMPañAMIENTO PSICOSOCIAL:** El acompañamiento psicosocial se entiende como el apoyo a las personas víctimas del conflicto sociopolítico colombiano

 <b>UNIDAD PARA LAS VÍCTIMAS</b>	<b>ESTRATEGIA VIVIFICARTE</b>	Código: 400,08,20-2
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 05
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIA FORTALECIENDO CAPACIDADES DESDE EL ENFOQUE DE DERECHOS	Fecha: 27/11/2020 Página: <b>4</b> de <b>87</b>

brindando espacios tanto para la expresión y el reconocimiento del impacto emocional que los hechos violentos han tenido sobre ellas, como para favorecer el agenciamiento de sus recursos. Este acompañamiento implica una posición respetuosa de reconocimiento de la autonomía, considerando que todos y cada uno de los seres humanos –con el apoyo justo-, son capaces de asumir su propia vida con capacidad decisoria y responsabilidad, aún en las circunstancias más penosas.

- **CAPACIDADES Y AGENCIA:** Todos los seres humanos de acuerdo con sus condiciones materiales y posiciones sociales, políticas, culturales y económicas poseen una serie de capacidades individuales o sociales que le permiten desarrollarse y avanzar como individuo o como colectivo. “Las capacidades se caracterizan, por tanto, como el conjunto de libertades que gozan los individuos para llevar un tipo de vida u otro” (Sen, A, 1999). Estas capacidades, están condicionadas por el contexto, por las características sociales, las relaciones de poder y roles de género.
- Considerando esto, se requieren unas condiciones mínimas externas que permitan tanto a mujeres como a hombres desarrollar sus capacidades, fortalecerlas y avanzar en su proyecto individual y/o colectivo. En el cambio de estas condiciones externas, juega un papel importante la política social y las políticas de igual de género, ya que inciden en la reducción de las brechas y condiciones materiales entre hombres y mujeres, y permiten que las mujeres se acerquen a tener la libertad de elegir autónomamente que tipo de vida llevar.
- Otro elemento importante es la agencia, según Kaaber (1999): “La agencia de la mujer se define en términos generales como un conjunto de habilidades y propensiones que las mujeres poseen y utilizan activamente en sus propios términos para lograr metas y objetivos que mejoren su bienestar”. De esta manera, cuando se orientan las acciones y actividades a fortalecer, la agencia de la mujer en los contextos sociales esto implica la expansión de las capacidades y por ende cambios en los roles de género, empoderamiento social y económico, bienestar social y comunitario, incidencia y participación política
- **DISCRIMINACIÓN CONTRA LA MUJER:** *“Toda distinción, diferenciación, exclusión o restricción basada en el sexo por razones de género que tenga por objeto o resultado menoscabar o anular el reconocimiento, goce, ejercicio o derecho de las mujeres, independientemente de su estado civil; de disfrutar los derechos humanos y las libertades fundamentales en las esferas política, económica, social, cultural y civil o en cualquier otra esfera” (CEDAW, 1979.).*
- **ENCUENTROS GRUPALES:** Son espacios con “sentido colaborativo” por la

 <b>UNIDAD PARA LAS VÍCTIMAS</b>	<b>ESTRATEGIA VIVIFICARTE</b>	Código: 400,08,20-2
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 05
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIA FORTALECIENDO CAPACIDADES DESDE EL ENFOQUE DE DERECHOS	Fecha: 27/11/2020 Página: <b>5</b> de <b>87</b>

presencia de diferentes personas en un escenario reflexivo, generativo y solidario, que busca dar lugar tanto a la representación del sufrimiento, como al reconocimiento y fortalecimiento de los recursos de afrontamiento que tienen los y las participantes a través de la palabra, en el cuerpo y en el diálogo a la luz de otras experiencias. En cada una de las metodologías que integran el Procedimiento Estrategias de Reparación Integral los Encuentros tienen unas características específicas que cumplen un objetivo en sí mismos, pero se encadenan de manera secuencial al siguiente encuentro, siendo, además, el referente psicosocial parte activa del grupo en un lugar de facilitador.

- ENFOQUE ACCIÓN 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 DE DERECHOS:** Los Derechos Humanos se constituyen como el discurso fundante de la modernidad que declara que todo ser humano nace libre e igual sin distinción alguna, buscando comportarse fraternalmente entre sí y sin distingo de situación social y contexto. Una sociedad como la actual que ha crecido en medio del conflicto armado interno y lo ha naturalizado, haciéndonos espectadores de toda clase de horrores y degradación de lo humano, requiere de nuevo humanizarse y pensarse los derroteros axiológicos que posibiliten una sociedad más justa y en paz, es así que se toma los Derechos Humanos como ontología que permite pensarse la práctica de la ética en la cotidianidad. Con este enfoque se asume que, para garantizar el fortalecimiento de la democracia y

 <b>UNIDAD PARA LAS VÍCTIMAS</b>	<b>ESTRATEGIA VIVIFICARTE</b>	Código: 400,08,20-2
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 05
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIA FORTALECIENDO CAPACIDADES DESDE EL ENFOQUE DE DERECHOS	Fecha: 27/11/2020 Página: <b>6</b> de <b>87</b>

contribuir a procesos de convivencia la apuesta debe estar encaminada hacia la Educación en Derechos Humanos que busca el reconocimiento de la Dignidad Humana, como una exigencia en la que se plantea un sujeto en libertad, no alienado, ni violentado. La Estrategia buscan fortalecer estos procesos en el reconocimiento de la dignidad de las personas y sus derechos como ciudadanos colombianos, pero, sobre todo, como parte de la familia humana que reconoce la Declaración Universal de los Derechos Humanos. Para las víctimas/sobrevivientes del conflicto armado, la efectivización de los Derechos Humanos resulta ser primordial, pues posibilitan el reconocimiento de la dignidad y el respeto por el ser humano, empoderándole sobre sí mismo, en esesentido la reestructuración de lo individual posibilita y potencia la participación colectiva.

- **ENFOQUE DIFERENCIAL DE GÉNERO:** Se refiere al análisis de las relaciones sociales que parte del reconocimiento de las necesidades específicas de las mujeres y que tiene por objeto permitir la igualdad real y efectiva entre hombres y mujeres.
- **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 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 psicosocial y el acompañamiento psicosocial, 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.

 <b>UNIDAD PARA LAS VÍCTIMAS</b>	<b>ESTRATEGIA VIVIFICARTE</b>	Código: 400,08,20-2
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 05
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIA FORTALECIENDO CAPACIDADES DESDE EL ENFOQUE DE DERECHOS	Fecha: 27/11/2020 Página: <b>7</b> de <b>87</b>

- GARANTÍAS DE NO REPETICIÓN:** Son medidas implementadas por el Estado y que comprometen a la sociedad en su conjunto para que las violaciones a los Derechos Humanos e infracciones al Derecho Internacional Humanitario nunca vuelvan a ocurrir. Las Garantías de No Repetición, son un componente esencial de la reparación integral, ya que aseguran que las medidas políticas, materiales o simbólicas de reparación, que tome el Estado y la Sociedad, tengan impacto en el tiempo al garantizar a las víctimas que lo que les sucedió no se repetirá nunca más. Las GNR tienen una dimensión reparadora y una dimensión preventiva. La dimensión reparadora se refiere a acciones que correspondan a mitigar los daños infringidos a las víctimas en relación a la violación de sus Derechos Humanos e Infracciones al Derecho Internacional Humanitario, a través de acciones de carácter institucional, político, económico y social que beneficien a la sociedad en general. La dimensión preventiva tiene como objetivo prevenir nuevas violaciones a los Derechos Humanos e Infracciones al Derecho Internacional Humanitario, cobrando especial importancia en procesos transicionales donde el riesgo del conflicto persiste, ya que no basta con reparar los daños ya infligidos sino prevenir los futuros, estas acciones se centran en pedagogía social en derechos humanos, eliminación de imaginarios sociales y culturales, formación en ciudadanía y cultura de Paz, entre otras. Para la Estrategia de Reparación Integral, se desarrollarán acciones que contribuyen a la no repetición en su dimensión preventiva.
- MEDIDAS DE REPARACIÓN EN LA ESTRATEGIA:** 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 Ley 1448. La reparación comprende cinco medidas: restitución, indemnización, rehabilitación, satisfacción y garantías de no repetición. En la Estrategia de Reparación Integral se brinda el acceso a las medidas de satisfacción, se realizan acciones que aportan a las garantías de no repetición.
- MEDIDAS DE SATISFACCIÓN:** Las Medidas de Satisfacción hacen parte de las dimensiones individual y colectiva de la Reparación, tienen como objetivo contribuir a la reparación de los daños inmateriales, morales y políticos causados por el conflicto armado y resarcir el dolor por medio de la reconstrucción de la verdad, la difusión de la memoria histórica y la dignificación de las víctimas. Para la Estrategia de Reparación Integral de la ruta individual, la Medida de Satisfacción centra su alcance específicamente en los actos de homenaje, reconocimiento y dignificación.
- VIOLENCIA BASADA EN GÉNERO:** Es un tipo de violencia física o psicológica ejercida contra cualquier persona sobre la base de su sexo o género que impacta

 <b>UNIDAD PARA LAS VÍCTIMAS</b>	<b>ESTRATEGIA VIVIFICARTE</b>	Código: 400,08,20-2
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 05
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIA FORTALECIENDO CAPACIDADES DESDE EL ENFOQUE DE DERECHOS	Fecha: 27/11/2020 Página: <b>8</b> de <b>87</b>

de manera negativa su identidad y bienestar social, físico y psicológico. De acuerdo con las Naciones Unidas, el término es utilizado «para distinguir la violencia común de aquella que se dirige a individuos o grupos sobre la base de su género». Una de las mayores evidencias de la violencia basada en género es la discriminación.

- **VIOLENCIA CONTRA LA MUJER:** De acuerdo con el Artículo 2 de la Ley 1257 de 2008, es "Cualquier acción u omisión, que le cause muerte, daño o sufrimiento físico, sexual, psicológico, económico o patrimonial por su condición de mujer, así como las amenazas de tales actos, la coacción o la privación arbitraria de la libertad, bien sea que se presente en el ámbito público o en el privado".
- **VIOLENCIA SEXUAL:** Daño o sufrimiento sexual: Acción que consiste en obligar a una persona a mantener contacto sexualizado, físico o verbal, o a participar en otras interacciones sexuales mediante el uso de fuerza, intimidación, coerción, chantaje, soborno, manipulación, amenaza según la Ley 1257 de 2008 - Artículo 3°.

#### 4. DESARROLLO DE LA ESTRATEGIA VIVIFICARTE

VIVIFICARTE es un proceso secuencial que desarrolla acciones que aportan a la no repetición y la implementación de una medida de satisfacción, desde el enfoque de derechos, diferencial, psicosocial y de Acción sin Daño (en adelante ASD), promoviendo de esta manera un escenario dignificante que aporte a la reparación simbólica e integral de las mujeres víctimas de delitos contra la integridad, libertad y formación sexual, en el que se incluye un sentido reparador para la medida de indemnización.

VIVIFICARTE se desarrolla en tres Encuentros, con una secuencia que se puede concertar con Las participantes de manera diaria: día y medio o tres días seguidos, semanal (cada ocho días). Los encuentros no deberán superar los quince días y tienen una duración de 6 horas para cada uno. Metodológicamente la Estrategia está pensada para ser desarrollada con grupos de 30 mujeres que sobrevivieron a delitos contra su integridad, libertad y formación sexual y que se encuentran en diferentes momentos de su curso de vida, por tanto, incluye ajustes universales y razonables que permitan la participación de mujeres con discapacidad, así como recomendaciones particulares y contextuales que permiten la participación activa de mujeres mayores y mujeres con orientaciones sexuales o identidades de género no hegemónicas.

La Estrategia, contempla, además, la realización de al menos una atención de caso único a las mujeres participantes, la cual se podrá realizar en los tiempos intermedios entre encuentros o al finalizar los tres encuentros, esta atención la realizará con la EREI el referente psicosocial que desarrolla la metodología y tiene como objetivo que el profesional y la mujer participante definan la necesidad de acceder a la medida de

 <b>UNIDAD PARA LAS VÍCTIMAS</b>	<b>ESTRATEGIA VIVIFICARTE</b>	Código: 400,08,20-2
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 05
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIA FORTALECIENDO CAPACIDADES DESDE EL ENFOQUE DE DERECHOS	Fecha: 27/11/2020 Página: <b>9</b> de <b>87</b>

rehabilitación de la Unidad o al PAPSIVI individual, así como apoyar el proceso de acompañamiento psicosocial que brinda la Estrategia en los casos que la medida de rehabilitación no sea tomada por la participantes y brindar información sobre los hijos nacidos a raíz del delito de violencia sexual.

#### **4.1. PARTICIPANTES**

Mujeres sobrevivientes al conflicto armado colombiano que han sido víctimas de delitos contra su integridad, libertad y formación sexual siendo esta una grave violación a sus derechos humanos e infracción al derecho internacional humanitario. Estas mujeres deben ser mayores de edad, estar inscritas en el Registro Único de Víctimas (en adelante RUV) por el hecho victimizante: delitos contra la libertad e integridad y querer participar en la estrategia.

#### **4.2. ENFOQUES TRANSVERSALES**

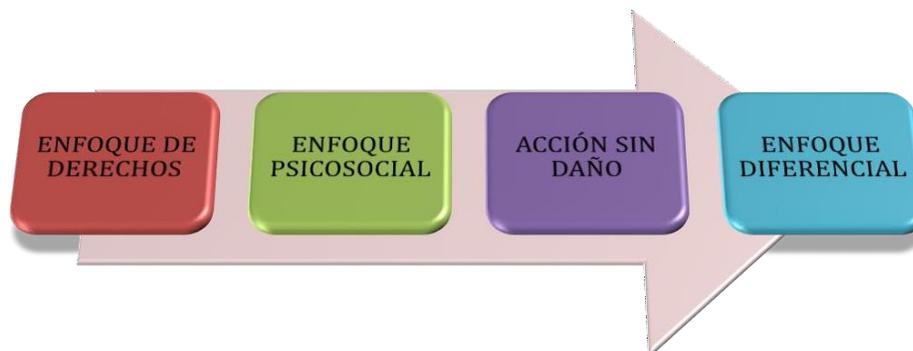
Siendo una estrategia enmarcada en el acceso de las víctimas participantes a las medidas de reparación simbólicas, el eje central de la Estrategia es el enfoque de derechos. En los tres encuentros y de manera trasversal se involucra el enfoque psicosocial y de ASD, como una postura a favor de las víctimas que reconoce el sufrimiento, pero también las herramientas y potencialidades de las sobrevivientes.

Para garantizar la apropiación e inclusión de los enfoques transversales a la Estrategia VIVIFICARTE, el referente psicosocial debe leer el Documento Complementario para las Estrategias de Grupales del Grupo de Enfoque Psicosocial, el documento Acompañamiento psicosocial a personas víctimas de violencia sexual y el documento Mujer y Conflicto armado- Subcomité técnico de enfoque diferencial<sup>2</sup>.

---

<sup>2</sup> El documento complementario para las Estrategias Grupales se encuentra como anexo en el SIG al procedimiento Estrategias de Recuperación Emocional Grupales. El documento Acompañamiento psicosocial a personas víctimas de violencia sexual y el documento Mujer y Conflicto armado del subcomité técnico de enfoque diferencial se encuentran en el centro de documentación en la página web de la Unidad.

 <b>UNIDAD PARA LAS VÍCTIMAS</b>	<b>ESTRATEGIA VIVIFICARTE</b>	Código: 400,08,20-2
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 05
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIA FORTALECIENDO CAPACIDADES DESDE EL ENFOQUE DE DERECHOS	Fecha: 27/11/2020 Página: <b>10</b> de <b>87</b>



### 4.3. SECUENCIA DE LOS ENCUENTROS:

Para cumplir el objetivo propuesto, la estrategia se desarrolla como una metáfora de la mujer- árbol, la mujer que renace, vivifica, se sostiene y se proyecta a través de sus ramas y frutos, fundamentalmente en pro de sí misma. Vivificar significa dar vida, confortar, dar vitalidad o fuerza a una persona que estaba débil o a una cosa que había perdido la energía. Por esto, la metáfora del árbol tiene sentido en nuestro país rural, porque ejemplifica un proceso desde las mujeres hacia cada una de ellas mismas y representa el vivificar que se transforma en vivificar. Vivificar, aborda con esta metáfora de la mujer-árbol, tres líneas fundamentales a lo largo de sus tres encuentros: el reconocimiento-dignificación, acciones que aportan al empoderamiento<sup>3</sup> y la proyección de las mujeres participantes. Sin embargo, cada línea de trabajo adquiere mayor fuerza en cada encuentro, así:

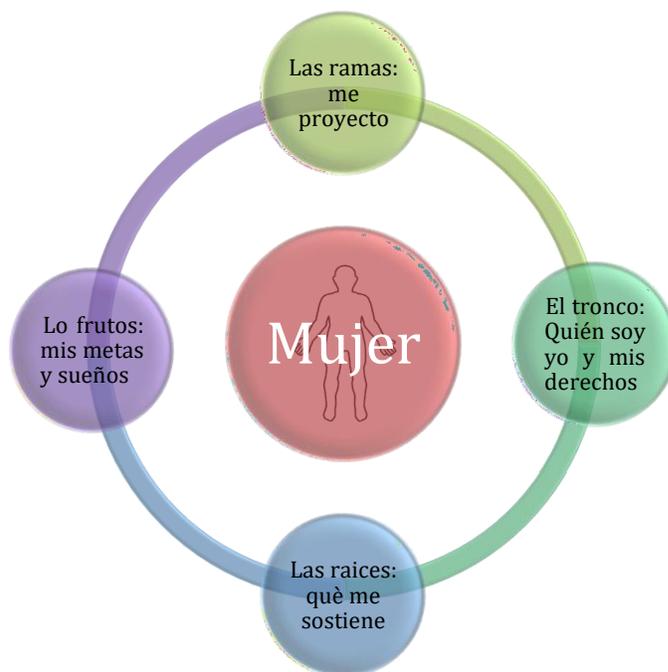
1<sup>o</sup> **Las raíces: reconocimiento-dignificación:**

2<sup>o</sup> **El tronco: empoderamiento-reconocimiento**

3: **Las ramas: Proyecto de vida y curso vital. Derechos humanos de las mujeres**

<sup>3</sup> Por empoderamiento de las mujeres nos referimos al proceso por el cual las mujeres, en un contexto en el que están en desventaja por las barreras estructurales de género, adquieren o refuerzan sus capacidades, estrategias y protagonismo, tanto en el plano individual como colectivo, para alcanzar una vida autónoma en la que puedan participar, en términos de igualdad, en el acceso a los recursos, al reconocimiento y a la toma de decisiones en todas las esferas de la vida personal y social. (Secretaría Confederal de Mujer e Igualdad de CCOO)

 <b>UNIDAD PARA LAS VÍCTIMAS</b>	<b>ESTRATEGIA VIVIFICARTE</b>	Código: 400,08,20-2
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 05
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIA FORTALECIENDO CAPACIDADES DESDE EL ENFOQUE DE DERECHOS	Fecha: 27/11/2020 Página: <b>11</b> de <b>87</b>



#### **4.4. RECOMENDACIONES PARA EL DESARROLLO DE LOS ENCUENTROS:**

Previo a los encuentros se realizarán videoconferencias con las/los referentes psicosociales de las Direcciones Territoriales, en las que participaran los enlaces nacionales de las DT y el grupo de enfoques diferenciales y de género de la Subdirección General, con el fin de revisar de manera conjunta la metodología a implementar, aclarar dudas y profundizar en los enfoques diferenciales, así como en las habilidades y conocimientos que se deben tener para el trabajo con mujeres víctimas de violencia sexual, así como los demás temas que se acuerden en la preparación conjunta de la agenda. Además, en este espacio se brindarán orientaciones generales sobre lenguaje accesible, definiciones y generalidades de las leyes asociadas a los derechos de las mujeres entre otros lineamientos técnicos que el grupo de enfoque diferencial y de enlaces nacionales psicosociales considere necesarios.

De ser necesario, se coordinará con el área de Comunicaciones de la Unidad la divulgación de los encuentros de manera cuidadosa y sin interferir con el desarrollo de estos o hacer presencia en estos, a menos que sea avalado por las participantes.

 <b>UNIDAD PARA LAS VÍCTIMAS</b>	<b>ESTRATEGIA VIVIFICARTE</b>	Código: 400,08,20-2
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 05
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIA FORTALECIENDO CAPACIDADES DESDE EL ENFOQUE DE DERECHOS	Fecha: 27/11/2020 Página: <b>12</b> de <b>87</b>

Es importante que el lugar donde se desarrolle la metodología tenga condiciones de accesibilidad para las mujeres con discapacidad. Debe ser suficientemente amplio para permitir el trabajo por subgrupos, con sillas que puedan moverse y paredes en las que se puedan pegar carteles.

El equipo de facilitadores de cada encuentro estará conformado, por lo menos, por un referente psicosocial.

#### **4.5. ENCUENTROS**

*Dentro de toda mujer, incluso de la más reprimida, alienta una vida secreta, una fuerza poderosa llena de buenos instintos, creatividad apasionada y sabiduría eterna. Mujeres que corren con lobos*

Los encuentros de VIVIFICARTE se enmarcan en las medidas de satisfacción y acciones de garantías de no repetición, por tanto, buscan el reconocimiento de los hechos victimizantes, así como el lugar y la importancia de la memoria para darle sentido al presente y construir el futuro. En este sentido, es claro que los encuentros VIVIFICARTE no son encuentros donde se aborde el sufrimiento en clave de rehabilitación psicosocial, sin embargo, es posible que las sobrevivientes participantes pasen por momentos de desborde emocional (dolor, lamentos, malestar físico, rabia, llanto, impotencia...etc.) mientras se realizan las actividades.

Esas emociones deben ser recibidas, validadas y contenidas, pero intentando direccionarlas al objetivo del encuentro en relación con la importancia de la memoria desde el ámbito personal y privado, así como en el escenario de lo colectivo y lo público. Las preguntas reflexivas y circulares serán por tanto una herramienta fundamental para recoger y validar el sufrimiento y demás emociones que emerjan, pero, además, para darle un sentido en el espacio del encuentro<sup>4</sup>.

#### **Indicaciones para el referente psicosocial. Para tener en cuenta cuando hablamos de memoria histórica:**

“Las narrativas sobre el pasado, a la vez que enaltecen a unos grupos, devalúan a otros transformando sus diferencias en justificaciones para que sean objeto de tratos discriminantes. Estas versiones son aceptadas, o confrontadas por los relatos alternos que producen los excluidos y los subordinados. La memoria, por tanto, es un campo en tensión donde se construyen y refuerzan o retan y transforman jerarquías,

<sup>4</sup> Se recomienda tener en cuenta La Pregunta como herramienta:  
<https://www.youtube.com/watch?v=pT64PL4nAzs&t=208s>

 <b>UNIDAD PARA LAS VÍCTIMAS</b>	<b>ESTRATEGIA VIVIFICARTE</b>	Código: 400,08,20-2
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 05
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIA FORTALECIENDO CAPACIDADES DESDE EL ENFOQUE DE DERECHOS	Fecha: 27/11/2020 Página: <b>13</b> de <b>87</b>

desigualdades y exclusiones sociales”. Tomado de “Recordar y Narrar el Conflicto” del Centro Nacional de Memoria Histórica (CNMH), Primera Edición, Colombia, septiembre 2013.

“Tanto las memorias individuales como las colectivas son a la vez políticas, sociales, culturales e históricas. Los recuerdos que aprendemos a juzgar como inocuos, impropios o abiertamente contrapuestos al interés de la nación, las instituciones, los grupos o las comunidades tienen muy poco de azar y mucho de construcción política y social”. Tomado de “Recordar y Narrar el Conflicto” del Centro Nacional de Memoria Histórica (CNMH), Primera Edición, Colombia, septiembre 2013.

Una manera adecuada de mirar la construcción de memoria es verla de manera temporal, es decir, se hace memoria en el presente de un hecho o hechos que ocurrieron en el pasado y que sin embargo tenemos la opción de verlos con perspectiva de futuro, existe además un antes y un después de ese hecho o hechos.

El trabajo de reconstrucción de memoria histórica es objeto, fuente y método para la construcción del relato histórico. Objeto porque busca desarrollar una narrativa que dé cuenta de las razones que

posibilitaron el surgimiento y evolución del conflicto armado colombiano, y darles lugar a las voces de las víctimas en el registro histórico. Fuente porque la memoria se convierte en el centro –eje– de la narrativa que se le propone a la opinión. Método porque la labor de memoria histórica busca tanto la reconstrucción rigurosa de los datos hechos como la reconstrucción rigurosa de las memorias. Pág. 49 Capítulo B

Para trabajar en procesos de reconstrucción de memoria se debe tener en cuenta que la memoria es: Selectiva, no se trata solamente entonces de estudiar o recuperar el contenido de los recuerdos, sino también del proceso y los modos mediante los cuales los individuos y grupos construyen e incorporan dichos recuerdos conservan ciertas memorias y organizan su experiencia individual y colectiva. Ordenadora, dado los marcos interpretativos que hemos absorbido, al rememorar buscamos destacar ciertos eventos y otorgarles un sentido y una razón de ser. Dinámica, se renueva continuamente por medio de las prácticas del recuerdo y el olvido. Tomado de “Recordar y Narrar el Conflicto” del Centro Nacional de Memoria Histórica (CNMH), Primera Edición, Colombia, septiembre 2013.

*A la hora de abordar este tema de especial cuidado, hay que tener en cuenta las siguientes recomendaciones sobre qué hacer y qué no hacer, que hace el CNMH en su informe:*

Qué hacer

- *Desarrolle una escucha responsable. Escuche con atención,*

 <b>UNIDAD PARA LAS VÍCTIMAS</b>	<b>ESTRATEGIA VIVIFICARTE</b>	Código: 400,08,20-2
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 05
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIA FORTALECIENDO CAPACIDADES DESDE EL ENFOQUE DE DERECHOS	Fecha: 27/11/2020 Página: <b>14</b> de <b>87</b>

*resumiéndole brevemente las emociones a la persona afectada. Transmítale que usted comprende la situación que atraviesa; en esto consiste una actitud de empatía.*

- *Sea cortés, honesta y transparente: eso le permitirá ganarse la confianza y cooperación de la persona afectada.*
- *Sea realista y objetiva.*
- *Promueva la dignidad y la autonomía para que las víctimas puedan trabajar en sus propios problemas.*
- *Promueva la confianza y la seguridad.*
  
- *Esté atenta a las oportunidades que le permitan enfatizar las cualidades y fortalezas de la persona.*
- *Acepte el derecho de los afectados a sentirse de esa manera.*
- *Formule preguntas efectivas y provechosas.*
- *Pida retroalimentación para lograr una correcta comprensión. Es decir, verifique con la persona a la que está escuchando que le está entendiendo lo mismo que ella le está queriendo decir.*
- *Sea comprensiva de las creencias religiosas y las prácticas espirituales.*
- *Trasmítale al grupo que la información que se suministre en el espacio será confidencial*

#### Qué no hacer

- *No ofrezca cosas que usted no pueda llevar a cabo.*
- *No tema al silencio: permita un tiempo para la reflexión y la emoción.*
- *No se sienta impotente y frustrada. Usted es importante y sus acciones valen la pena.*
- *No demuestre ansiedad, porque ésta se transmite fácilmente a los afectados.*
- *No ofrezca respuestas sino más bien facilite reflexiones.*
- *No se deje afectar por la ira o la hostilidad de la persona.*
- *No la presione a hablar.*
- *No tema admitir que la persona afectada necesita más ayuda de la que usted le puede ofrecer.*
- *No permita que la gente se enfoque solo en los aspectos negativos de la situación.*
- *No se centre solo en el hecho victimizante, ni en los hechos ocurridos*
- *No demuestre conmiseración o paternalismo, tampoco se exprese de manera autoritaria o impositiva. Encuentre una vía intermedia.*
- *No espere que la víctima se comporte normalmente de manera inmediata.*
- *No confronte a una persona en crisis: podría sentirse amenazada.*

 <b>UNIDAD PARA LAS VÍCTIMAS</b>	<b>ESTRATEGIA VIVIFICARTE</b>	Código: 400,08,20-2
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 05
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIA FORTALECIENDO CAPACIDADES DESDE EL ENFOQUE DE DERECHOS	Fecha: 27/11/2020 Página: <b>15</b> de <b>87</b>

- *Evite compartir casos personales u otros casos que conozca*

#### 4.6. ENCUENTRO 1: "Las raíces"

HORA	ACTIVIDAD
8:00 am – 9:00 am	<b>Momento 1:</b> Acogida y Bienvenida Mis cualidades, fortalezas y/o virtudes Presentación de la Estrategia Malabares en grupo Acuerdos grupales Respiración consiente
9:00 a 9:30 am	<b>Momento 2:</b> Reflexión sobre la memoria
9:30 am – 10:00 am	<b>Refrigerio.</b>
10:00 am - 11:30 am	<b>Momento 3:</b> Historias cruzadas y teatro imagen
11:30 am - 12:30 pm	<b>Momento 4:</b> Las raíces: ¿qué me sostiene?
12:30 -1:00	Cierre:
1:00 pm	<b>Almuerzo</b>

#### **MOMENTO 1- ACOGIDA Y BIENVENIDA (60 minutos)**

##### **Registro de participantes**

 <b>UNIDAD PARA LAS VÍCTIMAS</b>	<b>ESTRATEGIA VIVIFICARTE</b>	Código: 400,08,20-2
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 05
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIA FORTALECIENDO CAPACIDADES DESDE EL ENFOQUE DE DERECHOS	Fecha: 27/11/2020 Página: <b>16</b> de <b>87</b>



A medida que van llegando las participantes a la estrategia se recomienda valorar y agradecer que hayan decidido participar en ese espacio. Además, se debe diligenciar un listado de asistencia (anexo del procedimiento) y se entregará cada una escarapela de identificación en donde quedará consignado inicialmente solo su nombre.

**NOTA:** La Escarapela de identificación tiene cuatro preguntas. NOMBRE, que se llena en el ingreso. VENGO DE, que se llena al final del primer encuentro; SOY, que se llena al final del segundo encuentro. Y VOY, que se llena al final del tercer encuentro. Este elemento será usado durante los tres encuentros de la estrategia, así que se les recomienda conservarlo.

### **Ejercicio de presentación: Mis cualidades, fortalezas y/o virtudes**

En círculo de acogida el/la psicossocial agradece nuevamente al grupo por permitirle acompañarlas en ese espacio y para continuar con la presentación, distribuye a cada participante un octavo de cartulina y un marcador. El/la profesional psicossocial solicita a todas que coloquen su nombre en forma vertical, en el margen izquierdo de la tarjeta. Se indica que busquen para al menos 3 letras de su nombre, 3 fortalezas, características y/o virtudes que les gusten de ellas y reconozcan tener. Estas palabras deben ser escritas en la tarjeta a continuación de la letra elegida sin importar la ortografía (ver ejemplo). No es obligatorio llenar todas las letras de su nombre, ni se deben elegir características que no les gusten o que otros le atañen (amargada, desordenada...) con ayuda de las compañeras y la/el psicossocial seguro se logrará el objetivo. Luego en la parte posterior de la cartulina, la persona debe escoger la característica, cualidad o fortaleza con la que en ese momento más se identifica, porque ella es así, ella era así o ella quiere ser así. Esta palabra puede estar en el nombre o puede ser una diferente a las que tiene el acróstico con el nombre o una igual.

 <b>UNIDAD PARA LAS VÍCTIMAS</b>	<b>ESTRATEGIA VIVIFICARTE</b>	Código: 400,08,20-2
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 05
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIA FORTALECIENDO CAPACIDADES DESDE EL ENFOQUE DE DERECHOS	Fecha: 27/11/2020 Página: <b>17</b> de <b>87</b>



Después de esto, se les invita a que formen parejas con la compañera de su derecha y que se presenten entre ellas diciendo su nombre y cualidades, fortalezas o características. Cuando hayan terminado cada una presentará al grupo a su compañera teniendo en cuenta la tarjeta (si son pares el/la psicosocial se presentará solo(a) y si son impares realizará el ejercicio con una participante) En la presentación se pueden incluir rasgos o acciones que vieron en su pareja o que ella también les contó.

Terminado el ejercicio, se le pregunta al grupo si alguna vez se habían presentado de esa manera con ellas mismas y con personas desconocidas y esto cómo las hizo sentir, cómo las hizo sentir ver sus cualidades en sus nombres y presentarse desde estas cualidades, fortalezas y virtudes: "¿Quizás deberíamos presentarnos a nosotras mismas todas las mañanas recordándonos esto?" luego de recoger las opiniones se debe resaltar la importancia de reconocer en nosotras mismas nuestras cualidades, fortalezas o características indiferentemente de lo que nos digan los demás.

El/la profesional psicosocial continuará presentando la Estrategia Fortaleciendo Capacidades desde el Enfoque de Derechos-VIVIFICARTE,

### **Presentación de la estrategia**

Una vez cerrada el ejercicio de presentación, el/la referente psicosocial, introducirá las siguientes preguntas:

¿Alguna vez han participado en algún grupo? ¿Qué se hacía en ese grupo, en qué las ayuda o ayuda participar en este?

¿Alguna vez han participado en un grupo donde asistan solo mujeres? ¿Qué se hacía en ese grupo, en qué las ayuda o ayuda participar en este?

¿Por qué creen que en ocasiones se realizan grupos de solo mujeres?

El/la psicosocial deberá fortalecer las respuestas que reconocen el valor de los grupos para la vida de las personas y especialmente de los grupos de mujeres,

 <b>UNIDAD PARA LAS VÍCTIMAS</b>	<b>ESTRATEGIA VIVIFICARTE</b>	Código: 400,08,20-2
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 05
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIA FORTALECIENDO CAPACIDADES DESDE EL ENFOQUE DE DERECHOS	Fecha: 27/11/2020 Página: <b>18</b> de <b>87</b>

continuando:

*“En el año 2014 la Unidad para las Víctimas diseñó e inició la implementación de la Estrategia de Reparación Integral a Mujeres Víctimas de Violencia Sexual en el conflicto armado, con el objetivo de generar espacios de construcción, diálogo y fortalecimiento del proyecto de vida de las mujeres, en el marco de su proceso de reparación integral, desde los enfoques de derechos y diferencial. Como una apuesta de reconocimiento a la continua violencia y discriminación que en el marco del conflicto armado han sufrido millones de mujeres por el hecho de ser mujeres. La violencia y discriminación hacia nosotras empeoró y empeora para muchas en el marco del conflicto armado, porque somos nosotras, quienes quedamos solas a cargo del hogar, somos nosotras quienes debemos sacar adelante los hijos, las que nos sacrificamos para evitar el reclutamiento, la muerte o desaparición de nuestros seres queridos, en la guerra somos las mujeres el mayor número de personas desplazadas, somos las mujeres las que nos creamos pequeños negocios y alternativas diferentes a las que teníamos para sobrevivir en las nuevas ciudades a la que se llega. Son las mujeres, las que en su mayoría fueron utilizadas como arma de guerra, esto significa que los abusos y violaciones a las que sobrevivieron las mujeres en Colombia no fueron casualidades, ni mala suerte, fueron delitos que violan hasta las reglas de la guerra, porque incluso la guerra tiene reglas, y una de ellas es no violar, no abusar sexualmente de ningún ser humano haga parte o no del conflicto, en Colombia esto no fue respetado y las mujeres fuimos violadas por todos los actores armados para demostrar poder, para castigar y amedrentar a nuestros hogares a nuestras comunidades a nosotras mismas”*

*“La Unidad para las víctimas reconoce estos hechos y desarrolla estos procesos de reparación integral entendiendo que las mujeres han tenido unas afectaciones diferenciales en el marco del conflicto armado, y atendiendo a ello la estrategia, este espacio en el que estamos hoy, busca establecer un espacio construido para las mujeres en donde las actividades a desarrollarse están diseñadas para que se puedan sentirse cómodas y en libertad de expresarse, esperando que contribuya a sus procesos de vida”.*

*“Este espacio no puede sanar las heridas dejadas por la violencia sexual, pero sí puede aportar a fortalecer en ellas habilidades que les ayuden en su curso de vida y que quizás las lleven a querer más adelante asistir a un proceso terapéutico donde puedan abordar los hechos vividos y trabajar para sanarlos”. El/la referente le dirá entonces al grupo, que: “para La Unidad para las Víctimas es un deber y un honor poder invitarlas a un espacio para fortalecer sus propias capacidades, reconociendo que han sido más que víctimas, dando un lugar a*

 <b>UNIDAD PARA LAS VÍCTIMAS</b>	<b>ESTRATEGIA VIVIFICARTE</b>	Código: 400,08,20-2
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 05
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIA FORTALECIENDO CAPACIDADES DESDE EL ENFOQUE DE DERECHOS	Fecha: 27/11/2020 Página: <b>19</b> de <b>87</b>

*los hechos del pasado, pero también a las herramientas y mecanismos de afrontamiento desarrollados y fortalecidos para seguir adelante”*

NOTA: En este punto, es importante precisar que el derecho a la reparación integral incluye 5 medidas (Rehabilitación, Satisfacción, Restitución, Garantías de No repetición e Indemnización) y que esta estrategia hace parte de las medidas de satisfacción y de GNR.

Luego abordará:

- Los encuentros son grupales, este es el primero.
- Son 3 encuentros
- 1 vez por semana o como se acuerde según la disponibilidad de ustedes.
- Con una duración aproximada de 6 horas. El espacio incluye los materiales, un refrigerio y el almuerzo, con el cual termina el encuentro.
- Cada grupo es conformado por máximo 30 mujeres que ya terminaron el proceso de documentación de su caso, por tanto, no es posible que participen personas que no hayan sido llamadas por la Unidad. Aclaré que las medidas a las que tienen derecho como víctimas del conflicto armado los ocho millones de personas registradas en el RUV, llegarán a todos y todas, pero que en este momento son ellos y ellas las que han sido focalizadas para este momento.
- Es un grupo cerrado, por tanto, ya no pueden ingresar personas nuevas.
- Es un proceso voluntario, nadie está obligado a participar. Aunque es necesario que el referente psicosocial enfatice que es importante la participación de cada una de ellas y que esperamos contar con su asistencia en los siguientes encuentros.
- La Estrategia se rige por los principios de autonomía, libertad y dignidad; lo cual quiere decir que las personas son libres de participar, que toman decisiones autónomas respecto a cómo participan en el grupo, con qué actividades se sienten cómodas y con qué no, y que en todo momento se rescata la dignidad de cada una de las participantes, incluido el/la profesional psicosocial.
- Los encuentros grupales son un “espacio de diálogo abierto”, en el que todas las voces son igualmente importantes, y no hay verdades absolutas, “nadie tiene la verdad, ni nadie está equivocado”.
- Es un diálogo de intimidad, privacidad y confidencialidad que permite compartir

 <b>UNIDAD PARA LAS VÍCTIMAS</b>	<b>ESTRATEGIA VIVIFICARTE</b>	Código: 400,08,20-2
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 05
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIA FORTALECIENDO CAPACIDADES DESDE EL ENFOQUE DE DERECHOS	Fecha: 27/11/2020 Página: <b>20</b> de <b>87</b>

lo que se siente y piensa.

- Se basa en el respeto por las posiciones y experiencias de vida de sí mismo y de los otros/as.
- Nada de lo que pase en el grupo puede ser juzgado, señalado, criticado o rechazado.
- Es un espacio donde lo más importante es escuchar, validar y compartir.
- Los encuentros grupales son un espacio construido por todos/as, no dependen exclusivamente del profesional psicosocial, de tal forma, que todos los/as participantes se involucran y colaboran desde su propia experiencia y voluntad.
- Participar en los tres momentos es un derecho de ellos y ellas, tan importante como los otros derechos, incluido el de recibir los recursos de indemnización.
- No es un espacio para hablar de lo que no se quiera hablar, los temas a abordar son derechos, fortalezas, capacidades y proyecto de vida.
- Se espera la opinión de las mujeres y se socializa el formato de consentimiento informado rotándolo para que lo firmen las participantes y explicando de qué se trata aclarando que sin su consentimiento no se tomarán fotografías de ningún tipo y de tomarse, no serán planos de ellas. (Anexo del procedimiento)

### **Construcción de acuerdos grupales.**

#### ***Malabares en grupo:***

El/la profesional pide al grupo realizar un círculo. Y le explica que ahora van a jugar un juego muy fácil, que sirve para conocernos más y hacer un poco de movimiento. Las invita a ponerse de pie y con una pelota de lana en sus manos les dice:

*“¿Han visto alguna vez a alguien haciendo malabares?”* – Deja que las participantes expliquen. Si no hay conocimiento en el grupo, el/la profesional explica en qué consisten los malabares.

Luego plantea el objetivo del juego, y dice *“El objetivo es hacer malabares entre todas, como un equipo, como si todas juntas fuéramos una sola, Para eso vamos a tener 10 minutos. Vamos a ver si logramos todas juntas hacer malabares con un objeto”*.

Después aclara las reglas: *“Para jugar este juego, necesitamos cumplir 4 reglas:*

*“Primera regla: una vez la pelota (o el objeto que corresponda) sale de mí (el/la*

 <b>UNIDAD PARA LAS VÍCTIMAS</b>	<b>ESTRATEGIA VIVIFICARTE</b>	Código: 400,08,20-2
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 05
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIA FORTALECIENDO CAPACIDADES DESDE EL ENFOQUE DE DERECHOS	Fecha: 27/11/2020 Página: <b>21</b> de <b>87</b>

*profesional participa activamente en el juego), debe pasar por las manos de todas, una y solamente una vez antes de regresar a mí, fácil o difícil, ¡fácil!!?”*

*“Segunda regla: el objeto debe ser lanzado, no pasado de mano en mano”*

*“Tercera regla: nadie puede lanzar el objeto a ninguno de sus dos vecinas inmediatas (las personas que tienen justo al lado)”.*

*“Cuarta regla: cada vez que el objeto se cae volvemos a empezar” ¿qué les parece fácil o difícil?*

El/la profesional da inicio al juego. Su participación es muy importante, y si bien no tiene que definir la estrategia de juego (aunque puede necesitar hacerlo), modela la actitud de respeto y diversión, y ayuda al grupo a entender la dinámica del juego.

El/la psicosocial debe ayudar al grupo a tener estos acuerdos que puede introducir cada vez que el objeto no llega a su destino.

- Sería importante llamar por el nombre a la que le voy a lanzar el objeto para que esté atenta
- No lanzar tan fuerte, o alto
- Ir despacio. Asegurarnos que la compañera está lista para recibir el objeto
- Acercarnos más o incluso lanzarle muy cerca a la compañera que lo necesita.
- Seguir siempre la misma secuencia para memorizarlas y estar atentas.
- Todos los ajustes que sean necesarios para que el grupo, sin romper las reglas logre hacer rotar el objeto una vez completa.

En el caso en que el/la profesional note que hay demasiado caos, puede interrumpir el juego y formular las siguientes preguntas, con el ánimo de ayudar al grupo a encontrar una manera fluida de lograr el objetivo propuesto: ¿Qué está pasando?, ¿Cómo nos podemos organizar?

**Tenga en cuenta...** En este juego, lo importante no es poner a mover varios objetos, sino que las participantes logren encontrar una manera de trabajar juntas divirtiéndose. El/la profesional debe estar atenta a que no se genere frustración en las mujeres a quienes se les cayó el objeto. En este encuentro, es importante lograr que las participantes tengan sensación de bienestar y logro colectivo.

El/la profesional ayuda a hacer acuerdos para que todo funcione más fluido y da continuidad al juego. Pueda explicar una buena estrategia. Una vez alcanzado el objetivo el/la psicosocial retroalimenta el juego utilizando preguntas tales como las siguientes, orientadas a resaltar la importancia de hacer acuerdos para lograr hacer cosas juntas:

 <b>UNIDAD PARA LAS VÍCTIMAS</b>	<b>ESTRATEGIA VIVIFICARTE</b>	Código: 400,08,20-2
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 05
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIA FORTALECIENDO CAPACIDADES DESDE EL ENFOQUE DE DERECHOS	Fecha: 27/11/2020 Página: <b>22</b> de <b>87</b>

- ¿Qué fue lo más divertido del juego?
- ¿Qué fue lo más difícil?
- ¿Por qué creen que logramos hacer malabares juntas?
- ¿Qué acuerdos hicimos para lograrlo?
- 
- ¿Por qué hacer acuerdos es importante?
- ¿Los acuerdos están siempre o se construyen según la necesidad?
- ¿Será que para hacer acuerdos hay que tener confianza y compromiso, por qué? ¿cómo lo vimos en el juego?



*¿Entonces qué acuerdos a partir de la confianza y el compromiso podemos hacer nosotras para participar en este espacio?* El/la referente entregará una hoja a cada participante para que escriba su compromiso en la silueta de su mano dibujada, luego, las siluetas recortadas y si quiere decoradas, se colocaran en forma de círculo de manos en un pliego de papel *kraff* y en el interior se deben escribir los acuerdos que ellas vayan diciendo y que sean aprobados por todas como:

- Puntualidad
- Concentración, aunque no se apague el celular (todas tenemos personas de las que estamos pendientes siempre y quizás no podamos dejar de contestarlo cuando suene)
- Lo que se diga en el grupo se queda en el grupo
- Hablar en primera persona
- Respeto por las opiniones de todas...etc.

 <b>UNIDAD PARA LAS VÍCTIMAS</b>	<b>ESTRATEGIA VIVIFICARTE</b>	Código: 400,08,20-2
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 05
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIA FORTALECIENDO CAPACIDADES DESDE EL ENFOQUE DE DERECHOS	Fecha: 27/11/2020 Página: <b>23</b> de <b>87</b>

**EJEMPLO: ACUERDOS DE PARTICIPACIÓN**

Presencia plena en las jornadas.  
Escucha activa de todas. Respeto por la palabra.  
No juzgar. Ser tolerante y respetar las ideas de las demás  
Ser concreta en las intervenciones.  
Mantenerse en el tema  
Puntualidad en el inicio y final de las actividades  
Señalar cuando se encuentren dificultades  
No hablar de lo que no se quiera hablar  
Cuidar el espacio. Dejar el salón como lo encontramos  
Hablar en primera persona. Respeto por la diferencia.

Si las personas no saben escribir, la huella y su compromiso verbal serán igualmente incluidos. Para finalizar el/la profesional señala lo siguiente y en caso de no estar, propone otros acuerdos:

- No hablar de lo que no quiera o cuando no se quiera
- Respetar el silencio de otras
- Privacidad del grupo
- No podrán entrar personas nuevas al grupo, pues es importante que las personas estén desde el inicio.
- Cada una puede decir si quiere o no participar.
- Tener cuidado con la presencia de extraños o personas encargadas de espacios logísticos.

De este modo el/la profesional termina esta actividad agradeciendo a las asistentes su compromiso con la estrategia y con ellas mismas. La cartelera de acuerdos se ubica en un lugar visible del salón.

 <b>UNIDAD PARA LAS VÍCTIMAS</b>	<b>ESTRATEGIA VIVIFICARTE</b>	Código: 400,08,20-2
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 05
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIA FORTALECIENDO CAPACIDADES DESDE EL ENFOQUE DE DERECHOS	Fecha: 27/11/2020 Página: <b>24</b> de <b>87</b>

### **Ejercicio: respiración consiente**

Con este ejercicio se pretende que las mujeres adquieran una herramienta de contención emocional que no solo sirva de apoyo para el trabajo en los encuentros, sino que se pueda volver un ejercicio de uso diario que genere bienestar y regulación emocional cuando se requiera, por eso no es un ejercicio menor, se le debe dedicar tiempo, enseñarlo muy bien y darle sentido para las mujeres<sup>5</sup>.

El profesional pedirá al grupo de mujeres que se pongan de pie e introducirá el aprendizaje de la respiración consiente o diafragmática, como una herramienta de contención del grupo. Dándole sentido a esta forma de respirar, le hablará al grupo de su utilidad en la vida diaria y cuando se requiera en el grupo, para poder respirar mejor.

### **TENGA EN CUENTA...**

*Las personas que han sufrido experiencias victimizantes pueden presentar diferentes formas de ser, estar y participar en los encuentros convocados por el Gobierno; y más aún en los territorios donde el Estado ha tenido una débil presencia institucional y han sido otros actores, quienes han regulado y controlado la vida social, cultural y política de las personas.*

*Es natural que a los primeros encuentros acudan personas con emociones como desconfianza, rabia, resentimiento, y se muestren tímidos, callados, poco colaborativos, entre otras. Eso no quiere decir que "sean" así, sino que hasta que no logremos construir múltiples confianzas, no podemos esperar que las personas entablen una relación significativa entre ellos, ni con nosotros.*

*Es esperable que ese tipo de comportamientos vaya cambiando con el transcurrir de los encuentros y a medida que la confianza aumenta, sin embargo, también puede suceder que haya personas que a pesar de que vayan avanzando los encuentros sigan mostrándose "apáticas", "desinteresadas", "poco colaborativas" "calladas"; frente a estos comportamientos es importante ser incluyente, pero no presionarlos al cambio. La sola presencia de las personas significa que hay algo que está pasando en él/ella, de lo contrario no volvería al siguiente encuentro; puede mostrarse callada porque está teniendo un diálogo interno entre lo que están diciendo los otros y sus propios pensamientos.*

*También es natural que las personas se muestren ansiosas y deseosas de ser*

---

<sup>5</sup> Las metodologías de la EREG para adultos en su versión 2018 y la EREARI 2017, desarrollan más ampliamente el proceso de respiración consiente, se recomienda su revisión.

 <b>UNIDAD PARA LAS VÍCTIMAS</b>	<b>ESTRATEGIA VIVIFICARTE</b>	Código: 400,08,20-2
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 05
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIA FORTALECIENDO CAPACIDADES DESDE EL ENFOQUE DE DERECHOS	Fecha: 27/11/2020 Página: <b>25</b> de <b>87</b>

*escuchadas, llenas de ideas, iniciativas, propuestas y cosas que quieren lograr ahora que está llegando el Estado con una respuesta rápida, coordinada y articulada. Finalmente, tenga en cuenta que la estrategia no busca homogeneizar emociones, pensamientos, comportamientos, creencias, acciones, ni opiniones, sino por el contrario permitir, reconocer y validar que la diferencia puede convivir.*

*Tenga en cuenta, que un número considerable de mujeres, no han hablado con nadie de lo que les paso, en particular de la violencia sexual, ni siquiera con sus parejas, actuales. Por tanto, hay que ser discretas en las convocatorias y procurar hablar directamente con ellas para realizar la invitación.*

## **MOMENTO 2:**

### ***Ejercicio: Reflexión sobre la memoria***

Una vez contruidos los acuerdos el/la profesional seguirá: *"¿Ustedes han escuchado qué es el 9 de abril?, recogiendo las respuestas del grupo aclara el sentido y significado de esta fecha y continuará: ¿qué pasaría si esta fecha no existiera? ¿Si no se hubiese reconocido esta fecha y no se recordará lo que significa?"* Recogiendo las opiniones, el/la referente continuará: *"Lo que podría pasar en unos años es que nadie se acordara del conflicto en Colombia y sus nietos o los nietos de otras víctimas no sabrían lo que vivieron sus abuelos y abuelas, ¿están de acuerdo?"*

*"Para seguir encontrándole un sentido a hacer memoria, les propongo que hagamos un ejercicio de historia:"*

Entonces se le pregunta al grupo de mujeres si han oído hablar de<sup>6</sup>: Simón Bolívar.

Y entablara un dialogo abierto con el grupo tratando de construir al menos cinco puntos fundamentales que definen a Simón Bolívar en la historia<sup>7</sup>:

- Libertador de 5 naciones
- Primer presídete de la nueva granada
- Nació en Caracas y murió en Colombia
- Héroe

Una vez, las mujeres hablen un poco de Simón Bolívar se les preguntará si han odio hablar de: Betsabet Espinal y María Cano. Para realizar esta actividad, y de acuerdo

<sup>6</sup> Si la estrategia se desarrolla en Nariño, se hablará de Antonio Nariño

<sup>7</sup> En los anexos encontrará las historias de cada personaje y algunas otras opciones para que los grupos trabajen, teniendo en cuenta el contexto

 <b>UNIDAD PARA LAS VÍCTIMAS</b>	<b>ESTRATEGIA VIVIFICARTE</b>	Código: 400,08,20-2
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 05
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIA FORTALECIENDO CAPACIDADES DESDE EL ENFOQUE DE DERECHOS	Fecha: 27/11/2020 Página: <b>26</b> de <b>87</b>

con el contexto en el que se desarrolle, el/la referente psicosocial, puede seleccionar otros personajes diferentes a Casilda, María Cano y Betsabét Espinal. El éxito de esta actividad depende de lograr en la segunda parte del ejercicio que los personajes sean completamente desconocidos para la mayoría de las participantes. Contrario a la primera parte, donde tener una referencia de "oídas" general sobre la importancia del personaje es suficiente, en esta, el desconocimiento de la importancia histórica del personaje es fundamental.

Lo más probable es que las mujeres no conozcan o conozcan muy poco de estas mujeres, si alguna persona conoce la historia de ellas, permita que ella socialice la historia de vida del personaje y luego realice las reflexiones. Después de socializar las biografías de las mujeres seleccionadas se reflexionará y dinamizará la conversación en torno a las siguientes preguntas:

- ¿María Cano y Betsabet son importantes para la historia de Colombia?
- ¿Por qué creen que son importantes?
- ¿Por qué sabemos más de Simón Bolívar que de ellas?

**Tenga en cuenta...** Es necesario que el/la referente psicosocial apropie la historia y conozca varios aspectos de los personajes escogidos para la actividad. No debe imprimirlos y leerlos, solo conocerlos y transmitirlos con sentido y contexto, recuerde que es una historia de mujeres invisibilidades para mujeres. Ver Anexos.

Permita que la reflexión sea principalmente del grupo. Haciendo preguntas en los momentos oportunos, para que ellas mismo sean quienes lleguen a las conclusiones sobre esta actividad. Donde evidenciar que la historia no siempre recoge a todos sus protagonistas y ellas, al igual que las mujeres del ejercicio, aportan con sus formas de seguir adelante a que el conflicto no fuese peor, que las familias pudiera seguir a pesar de todo y, por tanto, las mujeres víctimas del conflicto, también deben ser recordadas y dignificadas.

Una vez realizado este ejercicio se deben recoger todos los conceptos para unificar las percepciones en torno al concepto de memoria, por medio de una conversación a partir de las siguientes preguntas: *"Al ver las diferencias entre las historias de Simón Bolívar y XXX, ¿ustedes creen que es necesario que el país tenga memoria?"*

- ¿Qué debe saber y recordar el país?
- ¿Cómo debe recordarlo?
- ¿Cómo quieren las víctimas que sobrevivieron que se recuerde?
- ¿Para quién quieren recordar?
- ¿Qué papel juega la memoria en el marco del conflicto?
- ¿Qué es importante que recuerde Colombia? ¿Por qué?

 <b>UNIDAD PARA LAS VÍCTIMAS</b>	<b>ESTRATEGIA VIVIFICARTE</b>	Código: 400,08,20-2
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 05
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIA FORTALECIENDO CAPACIDADES DESDE EL ENFOQUE DE DERECHOS	Fecha: 27/11/2020 Página: <b>27</b> de <b>87</b>

- ¿Es posible hacer memoria más allá del dolor?
- ¿Será que la sociedad debe conocer los relatos de las víctimas?
- ¿Por qué es importante para los sobrevivientes del conflicto reconstruir la memoria?
- ¿Hacer o reconstruir la memoria y los derechos tienen alguna relación?<sup>8</sup>

El/la referente psicosocial debe hacer conexión entre las reflexiones del grupo respecto a la memoria y las reflexiones básicas que se mencionan en la introducción de este encuentro, aclarando la diferencia entre la memoria histórica, la memoria colectiva y la memoria personal, privada y que todas tenemos derecho a preservar de esta manera.

En el momento de cierre del diálogo el/la referente le dirá al grupo que también existen otras fechas importantes para la memoria de las víctimas, como es el 25 de mayo y el 10 de diciembre, exponiendo brevemente estas fechas, también hablara del sentido que tiene para las mujeres en el país el 8 de marzo<sup>9</sup>.

El referente psicosocial esperará la validación del grupo e invitará a todas a hacer un círculo de pie y en un abrazo colectivo agradecerá a todas por participar en el espacio.

**NOTA:** Según el clima del grupo, el/la referente podrá realizar el ejercicio de esto es un abrazo, enviar un abrazo a una participante o introducir la respiración diafragmática para continuar.

### **Refrigerio**

(9:30 a 10:00 am)

El espacio para compartir los alimentos no es un espacio administrativo de entrega de refrigerios, sino un lugar común donde las personas socializamos y nos integramos. Por tanto, se recomienda incentivar el compartir los alimentos en grupo de manera armónica con el encuentro y no como un espacio a parte, administrativo e impersonal. Es muy importante que no esté en el grupo personal ajeno a la estrategia y que el operador no interfiera en el compartir o espacios grupales.

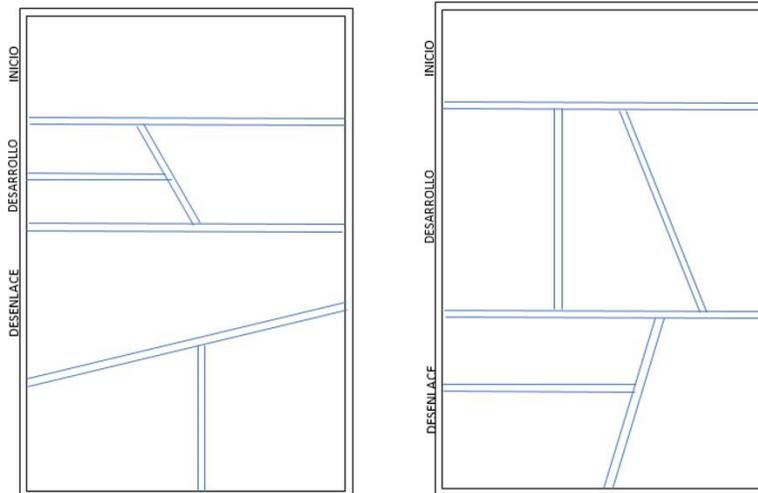
<sup>8</sup> Esta pregunta pretende que las mujeres puedan reflexionar que los derechos son parte de luchas civiles y que se puede llegar a olvidar que se tienen, que son innatos y que se ha luchado por ellos, si desconocemos su historia. Ejemplo: fueron dos mujeres, Esmeralda Arboleda y Josefina Valencia quienes se encargaron de evaluar y presentar el proyecto Acto Legislativo sobre la ciudadanía de las mujeres. <https://www.elheraldo.co/noticias/nacional/55-anos-del-voto-femenino-en-colombia-91462>

<sup>9</sup> Se pueden incluir otras fechas de conmemoración importantes que el referente encuentre pertinentes para el momento y el grupo. Ver anexo del procedimiento.

 <b>UNIDAD PARA LAS VÍCTIMAS</b>	<b>ESTRATEGIA VIVIFICARTE</b>	Código: 400,08,20-2
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 05
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIA FORTALECIENDO CAPACIDADES DESDE EL ENFOQUE DE DERECHOS	Fecha: 27/11/2020 Página: <b>28</b> de <b>87</b>

### MOMENTO 3

#### *Ejercicio: Memorias cruzadas*



Al volver del refrigerio se le pedirá al grupo que vuelva al círculo de acogida, y se preguntará por cómo se han sentido hasta ahora, una vez validadas las respuestas, el/a referente psicosocial, les entregará una hoja tamaño oficio que está impresa con viñetas como una historieta, en apariencia un poco desordenada, como la vida misma, esta historia tendrá 7 cuadros, el primero tendrá un espacio para poder un título y dirá: Inicio, los siguientes, Desarrollo y los dos siguientes, Desenlace; el último cuadro no dirá nada. Entonces se invitará a las participantes a que piensen en alguna parte de su vida, una historia vivida, algo que les haya sucedido y que cuenten esta historia, la que escojan, como una película en 6 escenas, mostrando el inicio de la historia, el momento más importante y cómo terminó esta situación específica que se escogió, pero sin escribir o dibujar nada en el último cuadro.

**TENGA EN CUENTA:** Quizás las mujeres pregunten que si esa historia puede o debe ser la que vivieron en el conflicto, entonces, es necesario especificarlas a las participantes que esta historia puede ser del hecho victimizante que vivieron, pero que también puede ser cualquier otra historia que no necesariamente esté ligada al conflicto armado. Para esto el/la referente psicosocial podría decir "Escojan una historia de sus vidas, una experiencia o vivencia que las hayan marcado, esto no necesariamente debe ser sobre el conflicto, pero es su decisión".

Una vez terminadas las historias, el/la referente les pedirá que en el último cuadro dibujen (o escriban una frase, en caso de no querer dibujar) un final que no sea solo el que inmediatamente tuvo la historia y que involucre cómo avanzan en sus vidas

 <b>UNIDAD PARA LAS VÍCTIMAS</b>	<b>ESTRATEGIA VIVIFICARTE</b>	Código: 400,08,20-2
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 05
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIA FORTALECIENDO CAPACIDADES DESDE EL ENFOQUE DE DERECHOS	Fecha: 27/11/2020 Página: <b>29</b> de <b>87</b>

luego de ese final de la historia escogida. El objetivo es invitar a las personas a que no se centren solo en el final trágico, doloso o sin salida, sino en lo que han hecho más allá de lo vivido y esto es buscar ayuda, estar con la familia, resistir. Igualmente, para los casos de un final inmediatamente tranquilo, jocoso, feliz... se preguntará para todos los casos y tipos de historia qué pasó luego de 5 años... ¿cuál es el final de esa historia al año, dos años o cinco años? Según lo reciente o antigua que sea. Si las mujeres le dicen que la historia es más reciente, menor a 5 años, entonces pregunte y qué creen que pasará con esa historia en 5 años... cuál será su final para ese momento.

**NOTA:** De tiempo para la realización del ejercicio, escoger la historia que se quiere plasmar no solo puede ser difícil, sino que puede pasar que no les guste dibujar o les cueste, más si tienen que adaptarse a los cuadros que se les da y en los cuales no es común dibujar, pero el orden de las viñetas tiene un sentido de descentrar la fuerza dominante de la historia y diluirla en todas las viñetas, así se promueve que surjan otras narrativas alternativas a la narrativa dominante original.

En cuanto al dibujo, dé tiempo para elaborarlo, pero motive a empezar, con un color un detalle, sin importar las habilidades de dibujo de la persona, la expresión plástica siempre ayuda a tramitar las emociones. Sin embargo, el dinamismo también es importante, las personas no deben quedarse en la imagen-recuerdo, deben avanzar a la siguiente viñeta y concluir la historia.

Dejando 20 minutos para esta acción, el referente psicosocial pedirá al grupo que forme grupos de tres personas (10 grupos) para compartir su historia entre las tres sin hablar. Cada una leerá o interpretará las dos historias de sus compañeras de grupo en silencio. Para este momento no se necesita mucho tiempo, pero solo acompañando el grupo el referente sabrá si dos minutos o cinco son suficientes para "leer-interpretar" las historias sin que se empiecen a hacer preguntas a las compañeras.

Entonces les preguntará: ¿Qué elementos en común tienen las historias? (Personajes, hechos, trama, desenlace). El/la referente psicosocial debe estar atenta al estado emocional del grupo y si una persona quiere contar su historia, no es necesario insistir en que no lo haga, pero la clave de la conversación debe estar en los elementos en común y los diferentes que reflejan las historias.

**TENGA EN CUENTA:** Se deberá apoyar el desarrollo de las historias cruzadas orientando la creación de una historia en común, en donde se deberá resaltar elementos, momentos y situaciones de afrontamiento y resiliencia para seguir adelante.

 <b>UNIDAD PARA LAS VÍCTIMAS</b>	<b>ESTRATEGIA VIVIFICARTE</b>	Código: 400,08,20-2
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 05
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIA FORTALECIENDO CAPACIDADES DESDE EL ENFOQUE DE DERECHOS	Fecha: 27/11/2020 Página: <b>30</b> de <b>87</b>

Luego se pedirá a los grupos que con elementos de las tres historias hagan una sola, cortando las viñetas de cada historia para organizarlas como quieran, pudiendo dejar algunas cosas por fuera o incluyendo otras que puedan darle coherencia. No deben usar en ningún caso todas las 21 viñetas, pero sí elementos de las tres historias, donde se evidencie las soluciones o herramientas, las fortalezas que tienen los protagonistas y/o que las ayudaron.

El resultado será 10 historias de memorias cruzadas a partir de las historias individuales. Luego, se les pedirá a los grupos que se unan nuevamente, conformando 5 grupos de 6 personas cada uno, motivando a los grupos a compartir sus historias, ya no las individuales, sino la historia que cada grupo creó, esta vez pueden narrar la historia si quieren, pero en tercera persona ya que la historia no es la historia de nadie en particular, es una nueva historia con una nueva o nuevos protagonistas. A partir de estas dos historias compartidas, deben construir una nueva historia cruzada, con elementos de las dos historias.

**NOTA:** La importancia de las memorias cruzadas, es la posibilidad de co-crear una nueva historia, con nuevos elementos, aprendizajes, vivencias, experiencias y sentires de los que quizás no se habían dado cuenta, una nueva historia donde cada una se reconozca en la otra, desde otro lugar de su historia, diferente al que siempre tiene presente.

Entonces, se tendrán 5 historias nuevas construidas con elementos de todas las historias, de manera más o menos equitativa.

*Reflexión:* Es importante encuadrar el ejercicio en que a pesar del hecho de haber sufrido hechos atroces en el marco del conflicto armado o difíciles a lo largo de la vida (esto depende del tipo de historias que surjan, es importante recordar que las historias también pueden ser sencillas, alegres, de la vida cotidiana, se trabaja con lo que el grupo trae y no con lo que suponemos que trae, por tanto es importante no dejar de motivar el amplio espectro que pueden tener las historias) también han surgido y propiciado elementos que les han permitido seguir adelante de manera individual, familiar y social.

**NOTA:** Es muy importante que se cuide el espacio, por tanto, el/la referente debe estar atenta a que las mujeres no les preguntes a las otras si esas historias son ciertas, si reflejan la vida de alguna de ellas, cuidando siempre el espacio proyectivo de ejercicio, el referente debe motivar siempre al grupo a hablar en tercera persona de la historia cruzada, ya que en la primera historia no se habla.

***Ejercicio: Teatro imagen***

Una vez terminado el ejercicio de historias cruzadas, se les pide a los 5 grupos que

 <b>UNIDAD PARA LAS VÍCTIMAS</b>	<b>ESTRATEGIA VIVIFICARTE</b>	Código: 400,08,20-2
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 05
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIA FORTALECIENDO CAPACIDADES DESDE EL ENFOQUE DE DERECHOS	Fecha: 27/11/2020 Página: <b>31</b> de <b>87</b>

peguen las viñetas que componen su historia en medio pliego de papel *kraft* de forma que puedan ser leídas fácilmente sin que se desordenen. Entonces, se le pedirá a cada grupo que escoja entre 4 y máximo 8 cuadros de su historia, los más representativos y que logran contar lo más importante, de principio a fin, la historia construida por las 6 personas del grupo. La idea es que cada grupo, represente con sus cuerpos cada escena escogida para mostrar-contar con 4 imágenes representadas por ellas (y hasta 8 imágenes) su historia el resto del grupo.

Para escoger las escenas principales a representar y ensayar, contarán con 15 minutos. Paso a paso:

- Se termina el ejercicio de historias cruzadas y se arma la última historia que se pega en el medio pliego de papel *kraft*.
- Se le pide al grupo que escoja de la historia 4 imágenes (máximo 8) con las que se podría contar la historia, prescindiendo del resto de imágenes.
- *Caldeamiento*: Una vez los grupos tengan seleccionadas las imágenes que contarían la historia que surgió al final del ejercicio de memorias cruzadas, se pide a los grupos que se pongan de pie y ya sea en el círculo de acogida o en los pequeños grupos conformados, se dirige un caldeamiento corto, que haga que el ejercicio narrativo y expresivo que se ha desarrollado, se vuelva un ejercicio performativo, que pueda pasar más fácilmente al cuerpo. Este ejercicio puede iniciar con estiramientos de diferentes partes del cuerpo combinados con ejercicios de respiración. Luego se puede pedir al grupo que camine por el espacio y mantenga o sostenga diferentes posiciones que se le vayan indicando, como: "por favor caminen tomadas del codo con una compañera, caminen en puntas de pies y cuando diga estatuas todas se quedaran quietas con las manos en la cintura, en la cabeza, en los hombros de otra compañera..."
- *Montaje*: Una vez el grupo logre hacer los ejercicios con el cuerpo (cuide no involucrar demasiado contacto con el propio cuerpo ni cercanía o contacto amplio con el cuerpo de la compañera) se le pide al grupo que vuelva a reunirse en los subgrupos y que piensen en cómo representar en imágenes quietas como esculturas las escenas escogidas.

Una vez estén listas, se les pedirá a los grupos que se organicen para ver una obra y que deben ver a cada compañía de teatro que se va a presentar, como ellas quieren ser miradas cuando se presenten. Así cada grupo pasará y escenificará su historia en cuadros como si fueran fotos, sin movimientos ni palabras, pero en el orden en que la construyeron para que se entienda. Cada cuadro será fotografiado ya sea por el/la referente psicosocial o el operador logístico. Este registro se podrá hacer con una cámara de celular o con una cámara profesional y se entregará al operador logístico de la jornada quién deberá imprimir cada foto en blanco y negro tamaño carta para

 <b>UNIDAD PARA LAS VÍCTIMAS</b>	<b>ESTRATEGIA VIVIFICARTE</b>	Código: 400,08,20-2
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 05
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIA FORTALECIENDO CAPACIDADES DESDE EL ENFOQUE DE DERECHOS	Fecha: 27/11/2020 Página: <b>32</b> de <b>87</b>

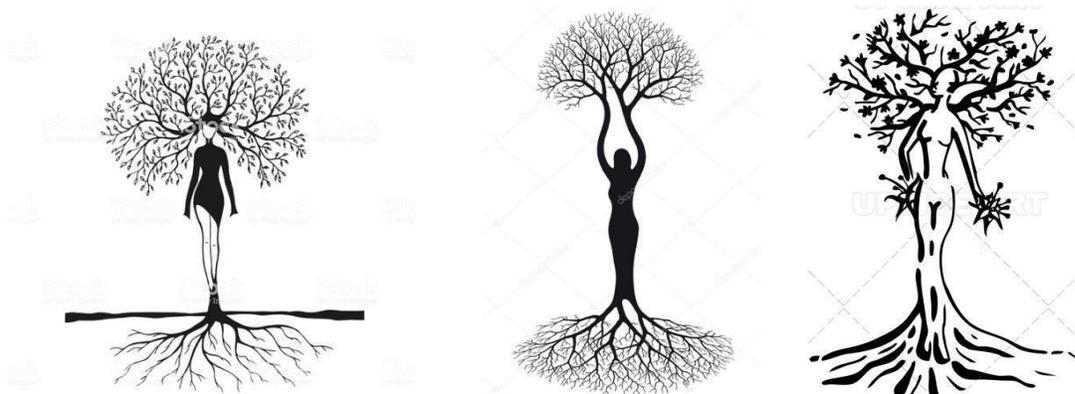
el siguiente encuentro.

*Reflexión:* Después de que cada grupo haya terminado con la actividad el profesional deberá resaltar los puntos en común entre las historias y cómo han podido superar las adversidades, generando reconocimiento, dignificación y fortaleciendo sus redes de apoyo.

Entre las muestras de las historias y sus fotografías no se harán intervenciones, debe tomarse como un espacio creativo y no de reflexión, como el montaje de una obra de teatro, el referente psicosocial explica al grupo que las fotos se imprimirán para ser utilizadas en el siguiente encuentro. Al terminar la actividad debe preguntar al grupo cómo se sintieron en cada momento de la construcción de las historias de todas en una (no se debe ahondar en la historia primera) y qué se imaginan que se hará con las fotos, aclarando que se imprimirán para que las vean en 8 días.

#### **MOMENTO 4:**

##### **Ejercicio: Las raíces**

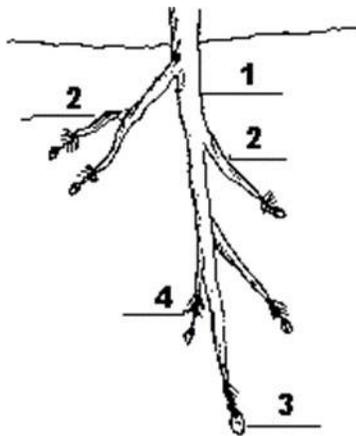


Una vez el grupo esté listo para continuar (puede hacerse un abrazo grupal de agradecimiento o dejar solo la reflexión de cierre, sobre la historia de una como la historia de todas, pero esto lo sabrá el referente), la/el psicosocial pedirá inmediatamente a una voluntaria y alistando cuatro (4) pliegos de papel kraft previamente unidos a lo largo, que permita que ella u otra compañera (si el psicosocial es un hombre) del grupo dibuje su silueta en el centro de los 4 pliegos de papel, dejando al menos medio pliego arriba y debajo de la figura. Si no hay voluntarias será la referente quien servirá de "modelo".

La silueta se hará primero en lápiz y una vez realizada el/la psicosocial pedirá al grupo que borren y corrijan las líneas que no quedaron claras y retomará la experiencia de las tarjetas de presentación, diciendo: *"muy seguramente las cualidades, virtudes y fortalezas que mencionaron en sus tarjetas las han ayudado a seguir adelante a pesar*

 <b>UNIDAD PARA LAS VÍCTIMAS</b>	<b>ESTRATEGIA VIVIFICARTE</b>	Código: 400,08,20-2
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 05
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIA FORTALECIENDO CAPACIDADES DESDE EL ENFOQUE DE DERECHOS	Fecha: 27/11/2020 Página: <b>33</b> de <b>87</b>

*de todo, esas y otras creencias, fuerzas, personas... que salieron en las historias cruzadas del ejercicio anterior, son su sostén para los días difíciles y para los días buenos o felices, no sé si están de acuerdo, pero hay algo que las sostiene, como una raíz que a pesar de todo lo que pueda sucederle a una planta siempre que quede algo de raíz volverá a surgir*



De este modo, el/la profesional invitará al grupo a que hagan memoria sobre ellas mismas, que *"piensen qué las sostiene, cuáles son sus raíces, no en el sentido de la historia, de los orígenes, sino en sentido de sostén y fuerza"*, de manera individual se le pedirá a cada participante que construya con papel *kratt* esa raíz o raíces que las sostienen, que las nombren, ya sea de manera escrita o en su pensamiento y las decoren. *"Son raíces largas y profundas o no tanto, hay unas raíces más fuertes e importantes que otras..."* Una vez todas tengan su raíz o raíces construidas en 2D, se invitará a pegarlas a los pies de la silueta dibujada, (incluida la raíz del

referente psicosocial) el grupo debe ponerse de acuerdo en el orden, forma y lugar de estas raíces que sostienen a esta mujer árbol. Una vez estén puestas las raíces, el/la referente invitara a cada mujer que nombre estas o está raíz –si las mujeres escriben y quieren podrán nombrarlas en *post-it* junto a sus raíces, de lo contrario lo importante es darse cuenta del sostén y evidenciarlo en la raíz- Continuando en el círculo entablara un diálogo con relación a:

- ¿Qué puede pensarse de esta silueta que tiene tantas raíces, qué podría significar?
- ¿cómo se ve ahora? ¿qué parece ahora que podemos ver qué la sostiene?
- ¿Han visto plantas así? ¿qué no se ven muy fuertes por fuera, pero tienen grandes raíces? ¿cuáles?
- ¿creen que a algunas mujeres nos puede pasar igual, como estos ejemplos que pusieron?

Las preguntas y metáforas irán fluyendo y surgiendo con el diálogo, el cual se irá enfocando a evidenciar lo invisible, la fuerza invisible que las mujeres tienen y que al igual que sus cualidades no siempre se ve o se recuerda.

Para cerrar invitará a las mujeres a ver todas las raíces y en un abrazo colectivo alrededor de la mujer árbol y dirá: *"¿Será que siendo todas tan distintas podemos construir algo juntas, como las raicees de este árbol? ¿Será que volver a hacer una nueva comunidad, un nuevo lugar, un nuevo espacio propio es posible? Ustedes ya lo vienen haciendo desde siempre, hoy solo quería recordárselo"*. *"Ustedes siempre han*

 <b>UNIDAD PARA LAS VÍCTIMAS</b>	<b>ESTRATEGIA VIVIFICARTE</b>	Código: 400,08,20-2
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 05
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIA FORTALECIENDO CAPACIDADES DESDE EL ENFOQUE DE DERECHOS	Fecha: 27/11/2020 Página: <b>34</b> de <b>87</b>

*salido delante de la mejor manera en que han podido".* Entonces invitará a las mujeres a tomar su escarapela y llenar la segunda línea **VENGO DE:** para que escriban en ella la fuerza, habilidad o característica que escoja, entre las cosas que la sostienen.

Ejemplo: VENGO DE: la fe, la esperanza, las ganas de salir adelante, el amor, la fuerza...

Se invita a cada mujer a que se presente nuevamente diciendo su nombre y de dónde viene, luego, en un abrazo colectivo se les pregunta qué que dejan, qué no se quieren llevar, qué fue lo que más les gusto del encuentro y qué se llevan como algo positivo para ellas.

**NOTA:** En este punto, se puede incorporar nuevamente el ejercicio de respiración consciente, llevando a las mujeres a que imagen como esas raíces del árbol con estos mensajes se expenden hacia la tierra desde sus pies y se hundan en el centro mismo de la tierra, donde toman su energía.

**Almuerzo-** Tiempo: 60 minutos

Siempre y cuando, la operación logística de la estrategia, lo contemple, la jornada termina cuando el grupo pasa a compartir la hora de almuerzo, en este espacio no se abordan más temas de la jornada ni después, cada persona seguirá sus actividades normales luego de este momento.

#### 4.7. ENCUENTRO 2: "El tronco"

HORA	ACTIVIDAD
8:00 am – 8:20 am	<b>Momento 1:</b> Acogida y Bienvenida
8:20 am – 9:00 am	<b>Momento 2:</b> Retomando La memoria y el presente
9:00 am – 9:30 am	Refrigerio
9:30 am – 12:10 pm	<b>Momento 3:</b> Empoderamiento y reconocimiento Ejercicio 1. Relajación progresiva (20 minutos) Ejercicio 2. El espiral de la vida (60 minutos) Ejercicio 3. Lo que no me quito la violencia (20 minutos) Ejercicio 4. Moldeando (60 minutos) Ejercicio 5. Lo que hacen las manos de las mujeres (30 minutos)
12:10 pm – 12:40 pm	<b>MOMENTO 4.</b> Ejercicio 6. El tronco (30 minutos)
12:40 pm	Almuerzo

 <b>UNIDAD PARA LAS VÍCTIMAS</b>	<b>ESTRATEGIA VIVIFICARTE</b>	Código: 400,08,20-2
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 05
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIA FORTALECIENDO CAPACIDADES DESDE EL ENFOQUE DE DERECHOS	Fecha: 27/11/2020 Página: <b>35</b> de <b>87</b>

**PRIMER MOMENTO**-Bienvenida y Acogida (20 minutos)

*“Cada persona brilla con luz propia entre todas las demás, no hay dos fuegos iguales. Hay fuegos grandes y fuegos chicos y fuegos de todos los colores”*  
Eduardo Galeano-El libro de los abrazos 1985.

**Ejercicio de caldeamiento y encuadre:**

La actividad inicia con el referente Psicosocial quien retomara los acuerdos construidos en la primera sesión. Posteriormente, recibirá al grupo en un círculo de acogida y siendo parte de este círculo, les agradecerá por permitirle hacer parte del espacio, su puntualidad y asistencia y tomará la lista de asistencia. Luego invitará a las personas a que se pongan de pie para caminar por el espacio con diferentes ritmos musicales: (motivando al grupo a realizar el ejercicio como una forma de estiramiento y empezar el tema de la jornada).

El referente de Psicosocial podrá dar las siguientes instrucciones:

- Primero puede pedir al grupo que camine al ritmo de la música
- Luego que caminen solo en líneas rectas y sin chocarse
- Luego que caminen libremente, pero en medias puntas
- Y finalmente que caminen en sus talones

El referente Psicosocial luego podrá introducir algunas pausas:

- “Cuando diga pare” todos tocarán el hombro de alguien quedando como estatuas para luego seguir caminando.
- “Cuando diga pare” todos tocarán el tobillo de alguien quedando como estatuas para luego seguir caminando
- Ahora, mientras caminan, pensarán en alguien que las quiere mucho, amiga, amigo, hijo, padre, madre, hermano, tía, cuñada, vecino...una persona que saben que pesar de todo, las quiere mucho.

Cuando todos tengan pensada la persona, la instrucción será:

- *“Cuando diga pare van a buscar una pareja (si el grupo es impar el profesional permitirá un grupo de 3) y se van a convertir en esa persona que los quiere, ahora son su mamá, su pareja, su abuela, su hermano, su amiga-o y esa abuela, pareja, hijo va a contarle al compañero(a) cómo es usted, quién es usted, qué lo define y lo diferencia de otras personas, pero no pueden olvidar que el que está hablando es la persona que los quiere mucho, así que tienen que referirse a ustedes en tercera persona, recuerden que esa persona los quiere mucho, así que seguro solo dirá las cosas buenas de ustedes”*

 <b>UNIDAD PARA LAS VÍCTIMAS</b>	<b>ESTRATEGIA VIVIFICARTE</b>	Código: 400,08,20-2
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 05
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIA FORTALECIENDO CAPACIDADES DESDE EL ENFOQUE DE DERECHOS	Fecha: 27/11/2020 Página: <b>36</b> de <b>87</b>

**EJEMPLO:** Yo soy la mamá de María del Mar (participante) ella es una muchacha tranquila, un poco mal geniana, pero muy buena madre, trabajadora, ella se preocupa para que a sus hijos no les falte nada... El referente psicosocial puede ponerse como ejemplo, haciendo primero el ejercicio de manera real ante el grupo.

Luego de la presentación, el grupo sigue caminando y vuelve al sitio donde cada una estaba ubicada originalmente, el/la referente psicosocial preguntará al grupo cómo se sintieron con la actividad. Luego de escuchar el/la referente Psicosocial recogerá las principales ideas, sobre todo con relación a: ¿cómo se sintieron escuchando lo que su ser querido dice de ustedes? y cerrando alrededor de la importancia de cada una como únicas para ellas mismas y para los otros.

Por último, el profesional realiza unas preguntas guía frente al encuentro anterior, que permitirá generar un espacio de reflexión sobre el trabajo realizado: ¿Qué es lo que más recuerdan del encuentro anterior?; ¿Qué sentimientos y reflexiones tuvieron luego de terminar el anterior encuentro?

El profesional, debe, a partir de las respuestas de las participantes, poder hacer una reflexión y recordatorio de los temas trabajados en el encuentro anterior.

**SEGUNDO MOMENTO:** Retomando la memoria y el presente (40 minutos)

*"Yo creo que fuimos nacidos hijos de los días, porque cada día tiene una historia y nosotros somos las historias que vivimos"* Eduardo Galeano

### **Ejercicio segunda parte de Historias Cruzadas**

En este momento el Profesional Psicosocial retomará las historias construidas por las participantes en la sesión anterior, entregando a los grupos las impresiones de sus fotografías, cada grupo podrá intervenir con colores, collage o recortes, las fotografías para recrear mejor la historia, una vez realizado el montaje de la historia, se exhibirán las 5 historias (Ver anexo 1.) como en una galería fotográfica y se socializará el resultado plasmado por medio de las fotografías, así como la reflexión y discusión que se dio en el grupo en torno a las herramientas de afrontamiento, redes de apoyo, prácticas comunes y demás elementos a destacar en las historias personales y que se identifican en común en las participantes

 <b>UNIDAD PARA LAS VÍCTIMAS</b>	<b>ESTRATEGIA VIVIFICARTE</b>	Código: 400,08,20-2
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 05
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIA FORTALECIENDO CAPACIDADES DESDE EL ENFOQUE DE DERECHOS	Fecha: 27/11/2020 Página: <b>37</b> de <b>87</b>



Una vez identificados estos puntos comunes, el/la referente psicosocial debe hacer manifiesto el hecho de que a partir del ejercicio de las memorias cruzadas fue posible identificar comportamientos, prácticas y redes que construyeron para procurar su bienestar en situaciones difíciles. Así mismo, el/la profesional debe hablar de la forma en la que cada participante encontró una forma de conectar con las otras a través del ejercicio de memoria. La Galería fotográfica puede permanecer el resto del encuentro y se invita al grupo a tomar el

**Refrigerio** (30 minutos) (9:00 – 9:30)

**TERCER MOMENTO-** Mujeres, empoderamiento y reconocimiento (210 minutos)

### **Ejercicio: Relajación progresiva.**

Este parte de la jornada iniciará con un ejercicio de relajación progresiva<sup>10</sup> de la siguiente manera:

Posición inicial: coloque una música muy suave que tenga como base sonidos instrumentales<sup>11</sup>. Pida al grupo de se coloque lo más cómodo posible en su silla, con los ojos abiertos centrados en un punto fijo o cerrados. Permitiendo que cada persona ubique su silla donde quiera, sin que se sientan incómodas por la cercanía de las otras,

<sup>10</sup> Entrenamiento en Relajación Progresiva” D.A. Bernstein y T.D. Brokovec (1973) <https://w3.ual.es/Universidad/GabPrensa/controlxamenes/pdfs/capitulo08.pdf>

<sup>11</sup> El ambiente rural donde sucedieron la mayoría de los abusos contra las mujeres puede ser evocado por los sonidos de la naturaleza, es importante tener cuidado en la escogencia de la música para que no sea una acción dañosa.

 <b>UNIDAD PARA LAS VÍCTIMAS</b>	<b>ESTRATEGIA VIVIFICARTE</b>	Código: 400,08,20-2
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 05
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIA FORTALECIENDO CAPACIDADES DESDE EL ENFOQUE DE DERECHOS	Fecha: 27/11/2020 Página: <b>38</b> de <b>87</b>

la mirada o la postura en la silla.

**TENGA EN CUENTA:** Recuerde que el grupo apenas se conoce y el espacio aún no es un lugar de plena confianza e intimidad, así que es posible que las personas no quieran acostarse o cerrar los ojos, lo cual está bien. La idea de comodidad de cada persona en medio de un espacio público no es la misma para todos y posiblemente no se ajusta a los “estándares” de lo que se espera en una sesión de yoga o relajación con otros grupos poblacionales. Recuerde que trabaja con personas que han sufrido diferentes vulneraciones en su vida y su cuerpo, por tanto, podrían prevenidas hacia la relajación, descuidarse, confiar... siendo este un mecanismo completamente válido de sobrevivencia que no estamos para juzgar o desmotar.

#### 1º FASE: Tensión-relajación-Sentadas

Relajación de cara, cuello y hombros con el siguiente orden (repetir cada ejercicio tres veces con intervalos de descanso de unos segundos):

- Frente: Arruga unos segundos y relaja lentamente.
- Ojos: Abrir ampliamente y cerrar lentamente.
- Nariz: Arrugar unos segundos y relaja lentamente.
- Boca: Sonreír ampliamente, relaja lentamente.
- Lengua: Presionar la lengua contra el paladar, relaja lentamente.
- Mandíbula: Presionar los dientes *notando la tensión en los músculos laterales de la cara y en las sienas, relaja lentamente.*
- Labios: Arrugar como para dar un beso y relaja lentamente.
- Cuello y nuca: Flexiona hacia atrás, vuelve a la posición inicial. Flexiona hacia adelante, vuelve a la posición inicial lentamente.
- Hombros y cuello: Elevar los hombros presionando contra el cuello, vuelve a la posición inicial lentamente.

#### Relajación de brazos y manos:

Contraer, sin mover, primero un brazo y luego el otro con el puño apretado, notando la tensión en brazos, antebrazos y manos. Relaja lentamente.

Relajación de piernas: Estirar primero una pierna y después la otra levantando el pie hacia arriba y notando la tensión en piernas: trasero, muslo, rodilla, pantorrilla y pie. Relaja lentamente.

Relajación de tórax, abdomen y región lumbar (estos ejercicios se hacen mejor sentado sobre una silla):

- Espalda: Brazos en cruz y llevar codos hacia atrás. Notará la tensión en la parte inferior de la espalda y los hombros.

 <b>UNIDAD PARA LAS VÍCTIMAS</b>	<b>ESTRATEGIA VIVIFICARTE</b>	Código: 400,08,20-2
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 05
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIA FORTALECIENDO CAPACIDADES DESDE EL ENFOQUE DE DERECHOS	Fecha: 27/11/2020 Página: <b>39</b> de <b>87</b>

- Tórax: Inspirar y retener el aire durante unos segundos en los pulmones. Observar la tensión en el pecho. Espirar lentamente.
- Estómago: Tensar estómago, relajar lentamente.
- Cintura: Tensar nalgas y muslos.

2ª FASE: repaso.

Repasa mentalmente cada una de las partes que hemos tensionado y relajado para comprobar que cada parte sigue relajada, relaja aún más cada una de ellas, pero sin hacer la tensión previa de la fase 1.

3ª FASE: relajación mental.

Finalmente pida al grupo que piense en algo agradable, algo que le guste, que sea relajante, una música, un paisaje, etc., o bien deja la mente en blanco.

Al terminar el ejercicio, pregunte al grupo cómo se sintieron realizando cada tensión y distensión y cómo se sienten ahora, si fue fácil o difícil hacerlo y si creen que las puede ayudar en otros momentos.

**NOTA:** La relajación progresiva puede ser un valioso elemento para que las mujeres lo pongan en práctica en otros espacios, por favor memorice el paso a paso para que las indicaciones fluyan, este ejercicio nunca demora más de 20 minutos si se dirige de memoria. Este ejercicio se escogió sobre otros de relajación profunda o imaginación ya que logra su objetivo sin ser invasivo emocionalmente; las relajaciones con alta implicación emocional son muy potentes, pero pueden hacer que afloren con mayor intensidad emociones que no podremos recoger apropiadamente en el marco de esta estrategia.

**TENGA EN CUENTA:** Es importante que las mujeres le encuentren sentido y utilidad a hacer este tipo de ejercicios, por tanto, se recomienda incluir señalamientos de este tipo durante las instrucciones de relajación progresiva: cómo puede servir para luego de una jornada de trabajo físico, o de estar de pie todo el día, cuando tenemos dolores por estrés o cansancio y no logramos dormir...trate que la actividad se sienta útil y cercana a la vida diaria de las personas y sus necesidades y no como un ejercicio de los psicólogos que se inventan "payasadas" o "vainas sin sentido" también es importante al darle este lugar de utilidad que las personas no se sientan "ridículas" o haciendo algo que o compartirían con nadie luego. Recuerde que la mayoría de la población colombiana no tiene acceso a espacio de relajación y cuidado, por tanto, estos ejercicios no siempre hacen parte de la vida diaria ni de una cultura de cuidado. Tenga en cuenta, además, que seguramente los espacios de relajación que usen no acostumbren a compartirlos con personas que acaban de conocer, tal vez se realicen a solas o con personas de mucha confianza por su interacción.

 <b>UNIDAD PARA LAS VÍCTIMAS</b>	<b>ESTRATEGIA VIVIFICARTE</b>	Código: 400,08,20-2
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 05
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIA FORTALECIENDO CAPACIDADES DESDE EL ENFOQUE DE DERECHOS	Fecha: 27/11/2020 Página: <b>40</b> de <b>87</b>

### **Ejercicio: el espiral de la vida**

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

El/la profesional psicosocial entregará a cada participante dos metros de lana y en medio del salón, de forma accesible, colocará papeles de colores, revistas, periódicos, semillas secas o granos, así como tijeras, cinta de enmascarar y pegante líquido. Luego, el/la profesional explicará que la lana se usará para representar la vida en forma de espiral, de cada persona y les pedirá que peguen en el piso la lana con cinta de enmascarar por sus extremos, siendo una punta de la lana (centro) un momento de su infancia que recuerden, bordeando ese centro, como unas espirar hasta usar toda la lana, siendo la otra punta su futuro. Se pide hacer la vida a manera de espiral para representar que la vida es cíclica y no lineal, pero puede tomar cualquier forma, lo importante es evitar caer en la idea lineal de la vida, lo cual no permite la metáfora de los ciclos.



Luego se le indicara al grupo que piensen en los momentos más significativos de su vida que recuerdan y escojan una figura hecha con el papel o con los materiales que hay el espacio, para representar ese momento que recuerdan como una alegría, un logro, una pena o tristeza, un triunfo o un fracaso. Colocando cada símbolo en la parte del espirar que sería el momento en que se vivió.

**Tenga en Cuenta:** El objetivo de esta actividad es brindar la oportunidad a las y los participantes de ver su vida como un todo completo e integral, donde pueda darse cuenta (a través de la representación del espiral) que ha vivido y pasado por múltiples circunstancias, donde el hecho victimizante es una vivencia más de su vida (no menos importante, ni contundente, pero parte de la vida que ha vivido y que al igual que este, todos los demás hechos de su vida, no se viven igual siempre), que en cada etapa y momento de su vida ésta vivencia será reconocida de manera diferente, con mayor

 <b>UNIDAD PARA LAS VÍCTIMAS</b>	<b>ESTRATEGIA VIVIFICARTE</b>	Código: 400,08,20-2
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 05
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIA FORTALECIENDO CAPACIDADES DESDE EL ENFOQUE DE DERECHOS	Fecha: 27/11/2020 Página: <b>41</b> de <b>87</b>

dolor o menor, por ejemplo, pero nunca igual al momento en que se vivió, porque vamos cambiando y vamos asimilando la vida de manera diferente, no mejor ni peor, solo diferente.

El profesional debe pasar por todas las y apoyar la representación de estos momentos significativos. Luego, el profesional irá avanzando en sus indicaciones a través de las principales etapas en la vida de las personas, trayendo a sus memorias recuerdos de situaciones vividas en la infancia, adolescencia, en la juventud, en la adultez y si es el caso, en la vejez.

**NOTA:** Se puede profundizar un poco en la metáfora de la espiral y la vida con relación a los ciclos en las diferentes cosmovisiones de pueblos originarios, pero también de sus abuelos y abuelas utilizando la metáfora del río que siempre cambia, del tejido de canastos y mochilas...etc.

Se pueden tomar ejemplos de eventos generales, como el matrimonio o las separaciones, los nacimientos y las muertes, las graduaciones y los cambios de camino que todos hemos realizado alguna vez en nuestra vida, siempre tratando de llevar a las participantes a la identificación de los diferentes momentos y episodios que han marcado sus vidas y han generado aprendizajes significativos que les han permitido ser quienes son, con lo que les gusta de ellas mismo, lo que no les gusta de ellas y lo que quieren cambiar. Esos momentos pueden estar acompañados de múltiples emociones, entre esas: dolores y alegrías.

Es posible que las mujeres también identifiquen situaciones significativas en las que otros sentimientos estuvieron simultáneamente presentes. Es importante que el profesional psicosocial invite, permita y promueva la expresión de narraciones que dan cuenta de la complejidad de la vida, que ocurre entre situaciones y emociones que pueden ser contradictorias, confusas y ambivalentes, más allá de las polaridades: vida - muerte, alegría-dolor, salud - enfermedad, abundancia - carencia etc.

*“A veces la alegría de un nacimiento ha estado acompañada de la pena por una muerte o enfermedad, ¿les ha pasado algo así, que llegan dificultades y oportunidades a la vez, alegrías y tristezas, miedos y valentía, rabia y tranquilidad?”*

El/la profesional psicosocial deberá ser cuidadoso(a) para evitar el impulso de inducir algún momento de la vida como “positivo” o “negativo”, pues son las y los participantes quienes determinarán qué hechos incluir o no, esto incluso para el hecho victimizante. Pero el profesional, sí debe estar muy atento a que se evidencien en las espirales de vida variedad de experiencias y significados con sus respectivos símbolos.

El profesional deberá cuidar que la mayoría del grupo haya terminado su espiral para preguntar: “Si miraran su espiral hasta ahora”:

 <b>UNIDAD PARA LAS VÍCTIMAS</b>	<b>ESTRATEGIA VIVIFICARTE</b>	Código: 400,08,20-2
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 05
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIA FORTALECIENDO CAPACIDADES DESDE EL ENFOQUE DE DERECHOS	Fecha: 27/11/2020 Página: <b>42</b> de <b>87</b>

- ¿A qué vivencias les darían un nuevo tamaño o símbolo?: Por favor cámbielo.
- ¿Qué cosas ya no duelen tanto como en el momento en que ocurrieron? Por favor cambie el tamaño que le dio.
- ¿Qué cosas ya no dan tanta alegría como antes? Por favor cambie el tamaño que le dio.
- ¿O tanta rabia? Por favor cambie el tamaño que le dio.
- ¿O tanta frustración? Por favor cambie el tamaño que le dio.
- ¿Desesperanza? Por favor cambie el tamaño que le dio.

Por favor, si al ver ahora este recorrido (no vuelva a usar la palabra espiral) de vida, si encuentra que hay algo que ya no es igual, cambie el símbolo a algo más cercano a lo que esa vivencia le hace sentir hoy.

Quando, el/la profesional vea que las personas hacen el ejercicio, continuará con las indicaciones hacia el futuro: *“Teniendo en cuenta todo lo que han vivido y logrado hasta ahora,*

*¿con qué fortalezas, características, cualidades o aptitudes considera que puede y quiere enfrentar el futuro? Si son varias o una, escíbalas por favor o solo piénselas y construya un símbolo que las represente, para colocarlo en la punta de la espiral, como un escudo para recibir y enfrentar el futuro”.* Es importante señalar que los seres queridos, aún los hijos, tiene su propia espiral que este es el ciclo de vida de ellas y por tanto sus herramientas para el futuro, con las cuales afrontarán lo que viene solo puede depender de ella y no de los otros u otras que amamos.

El/la profesional esperará a que todas realicen el ejercicio, para luego pedirles que observen la manera en que el recorrido de la vida continua se mueve y cambia, porque esta no acaba aún y ellos podrán seguir construyendo en medio de las dificultades y las alegrías la vida que deseen, ya que ellas son dueños de la forma en que afrontaran lo que viene en sus vidas.

**Tenga en Cuenta:** Es importante dinamizar la actividad y no hacer de ella un ejercicio complicado. Primero indique a todos que escojan un espiral que les llame la atención, cuidando que todo el mundo quede ubicado en un espiral; luego puede decirles que se fijen en quien está en su espiral y que ahora deben ir a recibir la visita que las espera, pero volver además para que las puedan recibir en el espirar escogido. El grupo se autorregulará sin intervención del psicosocial y lo logrará; algunas tendrán que esperar a ser atendidas o esperar para atender la visita que tienen. El profesional solo debe estar atento a recordarles que deben atender una visita y por tanto no deben demorarse mucho.

Quando el grupo esté listo, se invitará al grupo a caminar por el espacio para observar

 <b>UNIDAD PARA LAS VÍCTIMAS</b>	<b>ESTRATEGIA VIVIFICARTE</b>	Código: 400,08,20-2
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 05
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIA FORTALECIENDO CAPACIDADES DESDE EL ENFOQUE DE DERECHOS	Fecha: 27/11/2020 Página: <b>43</b> de <b>87</b>

los espirales de todos y deben detenerse en alguno que les llame la atención:

Entonces la dueña de la espiral debe conversar rápidamente con la persona que se detuvo en su espirar para que pueda escuchar de la "visita" qué fue lo que le llamo más la atención de su espiral. Solo debe escuchar y dar las gracias.

Pero debe luego ir a la espiral que escogió y decirle a la persona dueña de la espiral igualmente qué le llamo la atención.

Las personas deben decirle a la otra: "Me llamo la atención de tu espiral..." Solo puede haber dos personas por espiral si el grupo es impar, de lo contrario, todo el mundo debe escoger un espiral diferente. Si el que le llamó la atención ya fue escogido, se debe buscar otro.

**Tenga en Cuenta:** Es muy importante que el/la profesional psicosocial esté atento(a) a las reacciones de los diferentes miembros del grupo y pueda disponerse para brindar el apoyo requerido y contener en caso de ser necesario. Para ello, pueden seguirse las recomendaciones incorporadas en el documento complementario para el manejo de crisis durante la implementación de la Estrategia que hace parte de este documento general.

Una vez se hayan atendido todas las visitas, el grupo vuelve al círculo y se invita a comentar cómo se sintieron al hacer la actividad. Es muy importante que no olvide indagar por la sensación final, al observar la Gestalt<sup>12</sup> que ofrece el espiral:

- ¿Qué les dice su espiral de la vida, acerca de quiénes son y quienes han aprendido a ser a partir de las cosas que han vivido?
- Así mismo se debe recoger las expresiones sobre cómo se sintieron al visitar otra vida. La respuesta a la pregunta inicial (¿cómo se sintieron al hacer la actividad?) le dará una guía al Profesional Psicosocial y así incluir las preguntas-reflexiones anteriores, si estas no surgen. ¿Cómo se sintieron a escuchar a la visita?

El/la profesional recogerá las respuestas del grupo, con las mismas palabras de quienes hablaron, validando así la palabra de quienes han participado. Añade, en caso

---

<sup>12</sup> La terapia Gestalt se enfoca más en los procesos que en los contenidos. Pone énfasis sobre lo que está sucediendo, se está pensado y sintiendo en el momento, más que en el pasado. En este sentido, se habla del aquí y ahora, no para dejar de lado la historia de la persona, sino que esta historia se mira desde el presente, cómo se viven, afectan, etc.... los hechos pasados a día de hoy. La persona es quien es, entre otros, por lo que ha vivido. <https://terapiados.net/articulos/que-es-y-en-que-consiste-la-terapia-gestalt>

 <b>UNIDAD PARA LAS VÍCTIMAS</b>	<b>ESTRATEGIA VIVIFICARTE</b>	Código: 400,08,20-2
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 05
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIA FORTALECIENDO CAPACIDADES DESDE EL ENFOQUE DE DERECHOS	Fecha: 27/11/2020 Página: <b>44</b> de <b>87</b>

de que no haya sido dicho, pero sea necesario, que es natural ponerse triste, o con rabia cuando ocurren cosas difíciles. Si las personas han representado hechos de violencia, en general, el profesional debe señalar que eso que les sucedió no debió haber ocurrido jamás.

Si las personas quieren, podrán tomar fotos de sus espirales de la vida o el/la profesional psicosocial tomará fotografías de los espirales de la vida, les dará las gracias por la manera en que se involucraron en esta actividad y le invitará a pensar y escoger: *"De todos los símbolos construidos, ¿cuáles quieren guardar?"* Para finalizar esta actividad el profesional preguntará: *"¿Cómo quieren recoger el espiral?"* Una vez recogidos todos los espirales y que cada persona haya guardado los símbolos que escogió guardar, el grupo se pone de pie en círculo y el profesional propondrá un abrazo colectivo, para introducir el juego-ejercicio: "Esto es un abrazo"

**ESTO ES UN ABRAZO:**

Todas las personas se ponen de pie y caminan por el espacio. Cuando el profesional diga "Pare" deben buscar a una persona y realizar el siguiente diálogo:

-*"¿SABES LO QUE ES UN ABRAZO?"*.

-*NO, NO SÉ.*

-*¿QUIERES QUE TE ENSEÑE?*

-*SÍ*

Entonces se dan un abrazo.

-*¿ENTENDISTE?*

-*¿NO HE ENTENDIDO, ME DAS OTRO ABRAZO?*

Y se vuelven a dar un abrazo

Posterior a esto, se hace cambio de parejas y cambio de roles, de manera que se genera una dinámica en la que todos y todas puedan recibir y dar al menos un abrazo, por eso se debe repetir el cambio de parejas 3 o 4 veces más.

Es importante que el profesional participe en el ejercicio, primero mostrándolo con alguien del grupo y luego intente ubicarse con personas que pueden no recibir un abrazo de los demás miembros, ya que puede suceder que algunas personas rehúyan de ser abrazadas por miembros del grupo o no hayan logrado empatía suficiente para que los busquen a darles un abrazo, pero el lugar que le da al psicosocial facilitar el grupo, le permite siempre que los miembros del grupo le reciban un brazo.

 <b>UNIDAD PARA LAS VÍCTIMAS</b>	<b>ESTRATEGIA VIVIFICARTE</b>	Código: 400,08,20-2
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 05
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIA FORTALECIENDO CAPACIDADES DESDE EL ENFOQUE DE DERECHOS	Fecha: 27/11/2020 Página: <b>45</b> de <b>87</b>

En la “muestra” del ejercicio, es muy importante que el/la referente psicosocial abracen con “ganas” con afecto y de manera cercana, repitiendo este abrazo con otros miembros del grupo y motivándolos a imitar este tipo de abrazo que es el que se está “enseñando”, pero claramente sin detenerse a juzgar, insistir o señalar a alguien, dándoles a entender que el abrazo es una forma de expresarse reconocimiento, solidaridad y entendimiento

**Ejercicio: Cinco cosas que el conflicto no me quitó**

*“Las emociones no son una descripción de lo que ha hecho el otro. Son descripciones de lo que surge dentro de ti, que están conectadas a la percepción de lo que está ocurriendo a tu alrededor.” Philip Lichtenberg*

Terminada la ronda de abrazos, el grupo volverá al círculo de acogida. Para el inicio de este ejercicio el/la Profesional Psicosocial va a realizar el siguiente encuadre: *“Todas las mujeres que están participando en este grupo han vivido eventos y hechos que han transformado sus vidas, sucesos que han tenido efectos en cómo son ahora, eventos que cambiaron a la familia, sus actividades, sus amistades, su forma de ver el mundo, sin embargo, a pesar de esos eventos, han seguido luchando día a día de diferentes maneras para seguir adelante, para vivir. Ustedes no son solo víctimas de esos hechos, han sobrevivido a ellos, son sobrevivientes. Y lo han sido desde mucho tiempo atrás”*. Entonces, entregará cada participante 5 tarjetas (fichas bibliográficas) y les pedirá que, en esas 5 tarjetas, escriban en una palabra o dibujen 5 cosas que la violencia no logró quitarles, 5 cosas que se mantienen en sus vidas, a pesar de todo por lo que han pasado. 5 cosas con las que han podido salir adelante. Además, se le pide al grupo que le dé una forma a esa tarjeta alusiva a lo que tiene escrito o dibujado (forma de corazón, de hoja, de flor, de nube, de candado, de herradura..etc.) y las decore a su gusto.

Finalmente, se cierra el ejercicio con la reflexión frente a:

- ¿Sienten que tener estas cualidades, fortalezas, acciones, les han ayudado para afrontar las dificultades en el pasado? ¿cómo creen que lo han hecho?
- ¿En qué parte de su espiral de la vida, de su recorrido de vida las adquirieron?
- Esas mismas cualidades, fortalezas y acciones ¿les han ayudado en este momento?
- ¿En el futuro, frente a otras situaciones que puedan vivir, les serán útiles tener fe, perseverancia, calma...? (El referente puede parafrasear algunos de los escritos de las y los participantes)

 <b>UNIDAD PARA LAS VÍCTIMAS</b>	<b>ESTRATEGIA VIVIFICARTE</b>	Código: 400,08,20-2
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 05
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIA FORTALECIENDO CAPACIDADES DESDE EL ENFOQUE DE DERECHOS	Fecha: 27/11/2020 Página: <b>46</b> de <b>87</b>

**Tenga en Cuenta:** El objetivo de este ejercicio es que las personas reconozcan herramientas de afrontamiento que han usado para salir adelante, por tanto, es importante hacer señalamientos en relación a herramientas de este tipo, no materiales y en relación a las cualidades y características de personalidad de cada participante (la fe, la esperanza, la templanza, la verriquera, la persistencia, la constancia, la espiritualidad, la honradez, la honestidad, tener un genio recio, ser calmado...) más que a objetos o personas.

Luego dirá: *“¿Hay alguna fortaleza o característica que les gustaría tener o recobrar?, la comprensión, ser amoroso, la ternura para con la familia y los amigos, ¿creen que son o serán importantes para poder seguir adelante? Piensen por favor en alguna otra cosa y construyan una nueva tarjeta”*

El/la profesional indagará de manera general sobre el contenido de las 6 tarjetas y pedirá a quienes quieran compartir su contenido que lo hagan, cerrando el ejercicio.

El/la profesional debe recordar en este punto que ya se tienen tres cosas construidas: las tarjetas de presentación, los símbolos de la espiral de la vida y ahora las 6 (o 5) cosas que las han acompañado siempre y que nada pudo y podrá quitarles, señalando que con todos esos elementos construirán algo nuevo, pero falta un elemento más...

#### **Ejercicio 4: Moldeando**

Cuando el grupo esté listo, el profesional reunirá al grupo alrededor de una mesa central y le entregará una porción igual de arcilla y pañitos húmedos (de una barra que kilo salen tres partes) y una bolsa plástica a cada participante. Entonces les invitará a humedecer sus manos y la arcilla y amasarla para construir una figura que las represente a ellas, a partir de todo lo que han construido (recordar los tres elementos y las raíces del encuentro anterior) una figura que contenga sus luchas, sus logros y las adversidades superadas. Esta figura también debe simbolizar o representar lo que más les guste de ellas, sus cualidades y habilidades. El/la referente psicosocial debe propiciar que el grupo vaya amasando y modelando, guiado por sus palabras, donde las fortalezas, habilidades y cualidades, serán el centro. Cuando todas hayan terminado se les pedirá que empecen a rotar su escultura a la compañera que tengan a la derecha para que esta pueda añadir a la figura un nuevo elemento con la misma arcilla, entonces todas pueden ayudar en el moldeado de las figuras.

Una vez las arcillas/esculturas vuelvan a sus dueñas, se le pide a cada participante que la revise y la termine, es libre de dejar los cambios que le hicieron, de volver a la figura original o hacer otra. Cuando todas terminen nuevamente su escultura el referente hará el siguiente señalamiento: *“todas, al igual que la arcilla, estamos en un proceso de cambio y moldeo constante, desde que nacemos vamos cambiando de*

 <b>UNIDAD PARA LAS VÍCTIMAS</b>	<b>ESTRATEGIA VIVIFICARTE</b>	Código: 400,08,20-2
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 05
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIA FORTALECIENDO CAPACIDADES DESDE EL ENFOQUE DE DERECHOS	Fecha: 27/11/2020 Página: <b>47</b> de <b>87</b>

*forma, de apariencia, de gustos y hasta de carácter y al igual que estas esculturas de arcilla, tenemos la capacidad de cambiar siempre, sin importar cuantas veces nos transformemos, podemos siempre cambiar si así lo queremos, sin importar lo que nos den o nos impongan desde afuera, al final, nosotras decidimos qué tomar y qué dejar en nuestra vida” “como en esta actividad, donde la figura de arcilla nos pertenece, nosotras nos pertenecemos y siempre podremos volver a nosotras, para buscar aquello que queremos ser, para cambiar y lograr lo que siempre quisimos ser. Volver a nosotras no significa que seamos las mismas de antes, pues la arcilla, aunque lo intenten no será la misma del principio, sin embargo, eso hace que seamos más valiosas, con mayor experiencia y sabiduría o simplemente seamos otras, cambiamos y eso está bien, porque no siempre queremos o necesitamos lo mismo. No siempre queremos ser madres o trabajadoras o amas de casa o hijas o esposas, vendedoras, está bien no ser lo que los demás esperan de nosotras, sino lo que nosotras queremos. Pero siempre, al final del día, las únicas que decidirán la forma final será cada una de ustedes”*

Permitiendo un espacio para terminar los últimos detalles de la escultura y una vez hecha esta reflexión el/a profesional, recogerá intervenciones sobre cómo se sintieron durante la actividad, cómo se sintieron aportando a las figuras de las otras y cómo se sintieron al volver a recibir la nueva escultura y terminarla ellas nuevamente. Así mismo, pedirá a las participantes que aquellas que lo deseen compartan esas cosas que quieren y valoran de sí mismas, aquellas cosas que quieren para ellas en el futuro y eso que las caracteriza y las hace ser lo que son. Es decir, el significado de su escultura. El/la profesional validará las intervenciones y las agradecerá y hará un cierre de la actividad retomando las principales intervenciones en términos de la vida posible que podemos asumir.

El grupo se reunirá en círculo y cerrará el espacio con una palabra que exprese lo que siente.

### **Tenga en cuenta...**

Pedir a las otras participantes que intervengan la figura de sus compañeras puede ser percibido negativamente, por lo que el profesional debe recordar que esto debe hacerse bajo el respeto, es decir, valorando el sentido de cada escultura y tratando las figuras de las demás participantes como ellas desean que traten las propias, ya que la intervención será en términos de aportar, de dar un regalo. También cabe aclarar, que todas las arcillas volverán a su dueña y esta podrá volver a trabajar en ella todo lo que desee.

### **Ejercicio 5: Lo que hacen las manos de las mujeres**

 <b>UNIDAD PARA LAS VÍCTIMAS</b>	<b>ESTRATEGIA VIVIFICARTE</b>	Código: 400,08,20-2
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 05
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIA FORTALECIENDO CAPACIDADES DESDE EL ENFOQUE DE DERECHOS	Fecha: 27/11/2020 Página: <b>48</b> de <b>87</b>

### *Danza de las manos:*

Se invitará al grupo a ponerse de pie y en una ronda el profesional psicosocial le dirá al grupo que van a hacer una ronda, una ronda de las que a veces juegan los niños y niñas, cantando y cogidos de la mano haciendo círculos una ronda, quizás algunas recuerden como cuando eran niñas y tocará el hombro de la mujer de la derecha, ella deberá a su vez tocar el hombro de la siguiente...hasta volver a la referente

El/la profesional cambiará un puesto con la mujer de la derecha y ella a su vez con la mujer siguiente... hasta volverá a la referente

El/la psicosocial empezara a cambiar de puesto con las mujeres, pero dándoles la mano e invitar a todo el grupo a moverse de esta forma...

Entonces les enseñará esta canción, párrafo por párrafo:

*Mano fuerte va barriendo pone leña en el fogón mano firme cuando escribe una carta de amor manos que tejen haciendo nudos  
manos que rezan manos que dan  
manos que piden algún futuro pa no morir en soledad Mano vieja que trabaja va enlazando algún telar mano esclava va aprendiendo a bailar su libertad  
manos que amasan curtiendo el hambre con lo que la tierra les da manos que abrazan a la esperanza de algún hijo que se va  
Manos de mujeres que han parido la verdad Manos de colores aplaudiendo algún cantar  
Mano fuerte va barriendo pone leña en el fogón mano firme cuando escribe una carta de amor*

Y se repetirá la ronda de manos con la música de la canción Manos de mujeres de Martha Gómez. <https://www.youtube.com/watch?v=jMhViWjq-U>

**NOTA:** El ejercicio se enriquece si se logra que el grupo baile con la canción y entienda su letra, sin embargo, es suficiente que se logre que las mujeres escuchen y entiendan oración por oración la letra que les compartirá el/la referente y luego se mesan al ritmo de la música.

### *Lo que hacen las manos de las mujeres*

Al terminar la ronda, el/la referente psicosocial preguntará al grupo, qué hacen ellas con sus manos, invitándolas a ser muy detallistas en su descripción. ¿Por qué es importante lo que hacen? Algunas abrazan, tejen, hacen arepas, muelen, sirven café para la venta, peinan, cocinan, barren, escriben....entonces pasará a cada participante un cuadro de tela, *foami*, silicona y pinturas, para que construyan entre todas una colcha con sus labores, aquellas grandes y pequeñas cosas que no suelen verse, pero que son fundamentales, recoger ropa, lavarla, plancharla, coger dobladillos, vender fruta, teclear en un computador...Cada mujer escogerá que resaltar, dibujar y escribir

 <b>UNIDAD PARA LAS VÍCTIMAS</b>	<b>ESTRATEGIA VIVIFICARTE</b>	Código: 400,08,20-2
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 05
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIA FORTALECIENDO CAPACIDADES DESDE EL ENFOQUE DE DERECHOS	Fecha: 27/11/2020 Página: <b>49</b> de <b>87</b>

en su colcha, teniendo en cuenta la frase: con mis manos...Estas colchas se dejaron secar y luego el referente las enviará a Bogotá, para construir a nivel nacional una colcha con las cosas que hacen las mujeres con sus manos. Así que podrán llevarse su pedazo para decorarlo aún más en sus casas y traerlo en el tercer encuentro.

Durante la elaboración se pueden hacer preguntas sobre cómo se sienten con el ejercicio y si es importante y por qué, agradeciendo su aporte a la divulgación de todas las cosas que hacemos las mujeres con nuestras manos porque son importantes mostrarlas.

## **CUARTO MOMENTO**

### **EL TRONCO**

Para finalizar y dejando secar las colchas, el/la referente psicosocial colocará en el centro del grupo la silueta de la mujer con raíces construida en el primer encuentro e invitará al grupo a repasar lo vivido hasta el momento, tomando como referencia cada objeto construido y las principales conclusiones. Entonces invitará a las mujeres a poner en el cuerpo-tronco de la figura estos objetos que cubren como una corteza a los árboles, protegiéndolos y sosteniéndolos. Se hará una metáfora del tronco invitando a las mujeres a poner en él lo que ellas son, las tarjetas de presentación, los objetos de la espiral, las 5 cosas que son parte de su esencia, de forma que el cuerpo de la silueta se vea robustecido con el aporte de todas.

Entonces se invita al grupo a expresar cómo se sienten al ver todo lo que son ellas juntas como mujeres y los sentimientos, emociones e ideas que surgen al ver esta figura. Se las invita a que escriban en su escarapela "SOY:"

El encuentro se cierra retomando las principales intervenciones del grupo y en círculo en un brazo grupal, se pide a cada una que comparta lo que se lleva del encuentro, lo que escribió como SOY y lo que espera encontrar en el siguiente encuentro.

NOTA: En este momento, se puede retomar el ejercicio de respiración consciente, con el recuerdo de las raíces que sostienen, pasando por el tronco que da firmeza y sus manos creadoras.

## **4.8. ENCUENTRO 3: "Las ramas y los frutos"**

 <b>UNIDAD PARA LAS VÍCTIMAS</b>	<b>ESTRATEGIA VIVIFICARTE</b>	Código: 400,08,20-2
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 05
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIA FORTALECIENDO CAPACIDADES DESDE EL ENFOQUE DE DERECHOS	Fecha: 27/11/2020 Página: <b>50</b> de <b>87</b>

HORA	ACTIVIDAD
8:00 am – 8:30 am	<b>Momento 1:</b> Bienvenida y Acogida
8:30 am - 10:00 am	<b>Momento 2:</b> Derechos humanos de las mujeres Conociendo las entidades
10:00 am - 10:30	Refrigerio
10:30 - 11:30 pm	<b>Momento 4:</b> Una imagen para el futuro Proyectando el futuro
11:30 pm – 12:30	<b>Momento 5:</b> Las ramas y frutos
12:30 a 1:30 pm	<b>Cierre:</b> El baúl de la dignidad y los derechos
1:30	Almuerzo

### **PRIMER MOMENTO:**

#### *Bienvenida y Acogida (30 minutos)*

El/la profesión recibe al grupo en un círculo de acogida, agradeciendo su puntualidad y asistencia, cuando estén todas, preguntará por el uso de los ejercicios de relajación progresiva y si los han usado, así como recogerá comentarios sobre el encuentro anterior que las personas quieran hacer. Luego, el/la referente psicosocial las invitará a ponerse de pie y les dará la siguiente instrucción: *“Vamos a estirar un poco, por favor cambien de puesto todas las personas que hoy vinieron en transporte público (MIO, TINTO, Transmilenio, buseta)”* y cambia de puesto en el círculo para mostrar la dinámica invitando a los que dijeron haber venido en transporte público al encuentro a cambiarse de lugar. La idea es invitar al grupo a vaya cambiando de puesto, al principio como un ejercicio de integración y rompe hielo, que va logrando profundizar e introducir el tema de la jornada. Se propone, por tanto, que el profesional realice preguntas en contexto y con el conocimiento que ya tiene del grupo, hasta lograr que en algún momento cada miembro cambie al menos una vez de sitio:

**NOTA:** Un ajuste razonable para el ejercicio con personas con discapacidad física usuarias de sillas de ruedas, bastones, muletas, que les impida la posibilidad de moverse con facilidad de

un puesto a otro sería realizar un aplauso cada vez que se contesta la pregunta.

**Tenga en cuenta...**Es muy importante ser cuidadoso(a) con las preguntas “banales” y cotidianas para que estas no se vuelvan ofensivas o hieran susceptibilidades. Por ejemplo, quizás no todas las personas pueden ir al encuentro habiendo realizado ingestión de alimentos, o habiendo comido en el horario de comida anterior.

Preguntas en contexto:

 <b>UNIDAD PARA LAS VÍCTIMAS</b>	<b>ESTRATEGIA VIVIFICARTE</b>	Código: 400,08,20-2
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 05
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIA FORTALECIENDO CAPACIDADES DESDE EL ENFOQUE DE DERECHOS	Fecha: 27/11/2020 Página: <b>51</b> de <b>87</b>

Cambie de puesto en el círculo si hoy vino al encuentro “caminando”

1. Muévase si le iba cogiendo la tarde
2. Muévase si hoy se bañó antes de salir de la casa
  
3. Muévase si durmió bien
4. Muévase si durmió mal
5. Muévase si para venir tuvo que dejar de lado otros compromisos importantes

Preguntas fijas:

1. Muévase si estos encuentros le han generado inquietudes, dudas, preguntas que antes no se había hecho
2. Muévase si siente que estos encuentros, muy bonitos y todo, pero no le han aportada nada que le ayude a su vida.
3. Muévase si siente que estos encuentros ile han aportado algo positivo a su vida i
4. Muévase si alguna vez ha pensado que no vale la pena pensar en el pasado...(o lo contrario)
5. Muévase si alguna vez ha pensado que no vale la pena pensar en el presente... (o lo contrario)
6. Muévase si alguna vez ha pensado que no vale la pena pensar en el futuro (o lo contrario)
7. Muévase si alguna vez ha tenido que cambiar los planes que tenía para su vida a futuro...
8. Muévase si nunca o hace mucho que no ha planeado su futuro. (o lo hace todos los días)
9. ¡Muévase si ya se le quito la pereza y se cansó de tanto dar vueltas!

El(la) profesional debe ir aumentando la velocidad con la que dice cada pregunta, pero sin que la gente tenga que correr, para que el grupo se mueva más rápido y piense menos sus reacciones, animándose a participar desde su sentir, sin detenerse a pensar por la reacción de los demás ante su movimiento o no. Si en una pregunta nadie se mueve o solo se mueve una persona, no se detenga, siga el ritmo igual de rápido, no hay movimientos “buenos” o “malos” para el ejercicio, así que no pasa nada si las personas no se mueven cuando se pregunta por los aportes positivos de los encuentros.

**SEGUNDO MOMENTO:** Derechos humanos de las mujeres (90 minutos)

El/la referente recogerá las colchas y le preguntará al grupo cómo se sintieron realizadoras y qué creen que pensarán las personas que las vean, otros hombres, otras mujeres. Hilando la conversación para hablar de los derechos humanos de las

 <b>UNIDAD PARA LAS VÍCTIMAS</b>	<b>ESTRATEGIA VIVIFICARTE</b>	Código: 400,08,20-2
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 05
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIA FORTALECIENDO CAPACIDADES DESDE EL ENFOQUE DE DERECHOS	Fecha: 27/11/2020 Página: <b>52</b> de <b>87</b>

mujeres, lo cual tiene que ver con su vida diaria con lo que hacen día a día ellas y otras mujeres en el mundo.

*“Todos los seres humanos nacen libres y e iguales en dignidad y derechos, sin embargo, históricamente pareciera que se olvida que al decir todos los seres humanos se refiere también a las mujeres, los derechos de las mujeres son derechos humanos.*

*Los derechos de las mujeres y las niñas son derechos humanos, abarcan todos los aspectos de la vida: la salud, la educación, la participación política, el bienestar económico, el no ser objeto de violencia y muchos más. Las mujeres y las niñas tienen derecho al disfrute pleno y en condiciones de igualdad de todos sus derechos humanos y a vivir libres de todas las formas de discriminación<sup>13</sup> y muchas mujeres han luchado para que no se nos siga discriminando por el hecho de ser mujeres, sino que se nos trate en igual de condiciones. Nosotras tenemos derecho a la igualdad, la vida y la salud y todos los derechos humanos, sin embargo, para nosotras es importante señalar, por ejemplo:*

\*Derecho a no sufrir discriminación por raza, religión, nacionalidad y por ser mujeres El/la referente pegará en un pliego de papel *kraff* una ficha con este derecho.

\* Derecho a no ser maltratadas o vivir con miedo constante a ser agredidas El/la referente pegará en el pliego de papel *kraff* una ficha con este derecho.

\*A no ser discriminadas en el trabajo y tener igual de oportunidades. El/la referente pegará en el pliego de papel *kraff* una ficha con este derecho

\*Derecho a tener acceso a los recursos económicos y de producción. (Derechos económicos) El/la referente pegará en el pliego de papel *kraff* una ficha con este derecho.

\*Derecho a vestirnos como queramos, sin ser agredidas ni presionadas El/la referente pegará en el pliego de papel *kraff* una ficha con este derecho.

\*Derecho a decidir sobre nuestro cuerpo y sexualidad y decidir sobre nuestra reproducción sin ser presionadas. (Derechos sexuales y reproductivos) El/la referente pegará en el pliego de papel *kraff* una ficha con este derecho

Explicando brevemente cada uno y con ejemplos cotidianos, el/la referente psicosocial

<sup>13</sup> ONU MUJERES: <https://beijing20.unwomen.org/es/in-focus/human-rights#:~:text=Los%20derechos%20de%20las%20mujeres,violencia%2C%20as%C3%AD%20como%20muchos%20m%C3%A1s.>

 <b>UNIDAD PARA LAS VÍCTIMAS</b>	<b>ESTRATEGIA VIVIFICARTE</b>	Código: 400,08,20-2
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 05
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIA FORTALECIENDO CAPACIDADES DESDE EL ENFOQUE DE DERECHOS	Fecha: 27/11/2020 Página: <b>53</b> de <b>87</b>

les dirá a las mujeres qué otros derechos hacen falta o identifican, para luego pedirles que hagan grupos alrededor del derecho que en ese momento de su vida están gozando, es decir, que están viviendo o ejerciendo o con el derecho sobre el que quisiera poder apropiarse mejor porque está siendo vulnerado o lo desconocía.

Cada grupo deberá, montar una escena con el derecho que escogieron siendo plenamente ejercido, como una foto que muestre el momento de ejercicio del derecho, para esto tendrán 5 minutos y luego cada grupo pasará a representar su escena, las demás observarán como quieren ser luego observadas y el/la referente realizará preguntas al público sobre qué derecho se está mostrando, para que luego el grupo en escena pueda complementar o aclarar las ideas que surgieron sobre su montaje, sobre su foto. Al finalizar las puestas en escena, se pregunta a cada grupo cómo se sintieron con la representación y qué acciones les gustaría empezar a hacer para apropiarse más de ese derecho, aclarando que en el conflicto muchos de estos fueron vulnerados y que ninguna tuvo la culpa, ni pudo hacer nada más de lo que hizo para defenderse y defender a los suyos, porque los actores armados vulneraron todos los límites y por eso esto debe denunciarse para que no vuelva a ocurrir. Recogiendo al grupo, se continuará explicando las rutas para denunciar las diferentes violencias que nos pueden estar sucediendo.<sup>14</sup> Asimismo, se trabajará en el reconocimiento de las competencias de las entidades encargadas de la atención, protección y garantía de los derechos de las mujeres víctimas de violencias basadas en género dentro y fuera del conflicto armado y las rutas locales que existen para ello.

Pero, sobre todo, el ejercicio debe centrarse en las acciones de conocimiento, empoderamiento e inclusión que se pueden empezar o continuar haciendo. Así como en la claridad de las entidades que tienen en su ciudad y que son las encargadas de garantizar y proteger sus derechos.

**Refrigerio:** (10:00 A 10:30)

### **MOMENTO 3**

***Ejercicio: Una imagen para el futuro*** (60 minutos)

Se invita al grupo a ponerse de pie y realizar tres respiraciones diafragmáticas para volver a sus puestos.

Una vez sentadas, el/la profesional psicosocial realizará con el grupo dos respiraciones más y les pide a los participantes que piensen que van a tomar una foto de ellas y su

<sup>14</sup> Ley 1257 de 2008 "por la cual se dictan normas de sensibilización, prevención y sanción de formas de violencia y discriminación contra las mujeres, se reforman los Códigos Penal, de Procedimiento Penal, la ley 294 de 1996 y se dictan otras disposiciones.  
<https://www.youtube.com/watch?v=z1FaNY8YFw8> (10 minutos).  
<https://www.youtube.com/watch?v=hULL7JqrY0o> (1,31 minuto)

 <b>UNIDAD PARA LAS VÍCTIMAS</b>	<b>ESTRATEGIA VIVIFICARTE</b>	Código: 400,08,20-2
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 05
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIA FORTALECIENDO CAPACIDADES DESDE EL ENFOQUE DE DERECHOS	Fecha: 27/11/2020 Página: <b>54</b> de <b>87</b>

familia, en el futuro, cómo imaginan esta foto, cómo la ven. Se invita a las personas a tratar de ver detalles en esas imágenes del futuro posible que imaginan, se les anima a que no vean solo una imagen instantánea que se desaparece rápidamente, sino a que traten de congelar esa imagen por unos segundos, y vean qué hay en ella; se les pregunta: ¿en sus imágenes hay personas, qué personas? ¿Hay objetos, qué objetos? ¿Hay lugares, hay situaciones, hay colores, hay aromas, hay sonidos?... se debe profundizar en el detalle, la ropa, la comida, los peinados.

1. Se les pide a las personas que en una hoja en blanco dibujen esa imagen de su futuro posible, la imagen puede incluir textos pequeños que señalen si hay sonidos, si hay sabores, olores o si quieren escribir algo.
2. Mientras las mujeres dibujan el o la profesional pega una tira de cinta de enmascarar, a una altura de un metro del piso, que sirva como línea de guía, para luego pegar sobre ella las imágenes.
3. Una vez terminan los dibujos, se invita a las personas a pegar su imagen sobre esa línea.
4. Y ahí de pie se invita al grupo a caminar por la línea para que vean las imágenes de futuro posible de sus compañeras.
5. Se puede cerrar preguntándoles si creen que además de sueños individuales, esas imágenes nos permiten ver que hay sueños compartidos. O se les puede preguntar si ven algunas similitudes, o qué les llama la atención al ver todos los dibujos en conjunto.
6. Luego, todas pueden recoger sus imágenes del futuro y añadir o quitar lo que quieran.

### **Ejercicio: La batea de los sueños**

Para continuar el encuentro y manteniendo el círculo de agradecimiento, él/la profesional psicosocial repartirá a cada persona un papel de color. Invitándola a pensar en cómo se ven dentro de 5 años, pueden orientar al grupo con las siguientes preguntas:

- ¿cómo me veo en mi futuro posible?
- ¿cómo me lo imagino?
- ¿quiénes están ahí?, ¿qué es lo que hacemos juntos?, ¿en dónde estamos?
- ¿Qué hicimos para conseguir estar cómo estamos?

Una vez, el referente psicosocial vea que el grupo logra esta proyección, les dirá: "ahora

pensemos en cómo sería su futuro en 10 años:

- ¿Cómo me veo en mi futuro posible?
- ¿cómo me lo imagino?

 <b>UNIDAD PARA LAS VÍCTIMAS</b>	<b>ESTRATEGIA VIVIFICARTE</b>	Código: 400,08,20-2
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 05
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIA FORTALECIENDO CAPACIDADES DESDE EL ENFOQUE DE DERECHOS	Fecha: 27/11/2020 Página: <b>55</b> de <b>87</b>

- ¿quiénes están ahí?, ¿qué es lo que hacemos juntos?, ¿en dónde estamos?
- ¿Qué hicimos para conseguir estar cómo estamos?

Pensarse a 10 años cuesta un poco más de trabajo, así que es importante que el profesional acompañe al grupo con preguntas como las anteriores de manera insistente y de ser el caso, se dé un paso para superar la desesperanza aprendida que puede hacer que algunas personas no puedan proyectarse en el tiempo.

Luego, el profesional dirá: *“Ahora vamos a escribir nuestro futuro en 10 años. Para escribir nuestro futuro vamos a utilizar el papel que les di y vamos a iniciar con:*

*“hoy /fecha del día de encuentro/ del año 2029 (siendo este el 2019) estoy con (nombre las personas con las que se ve) ... en... (El lugar donde se imagina) ... haciendo... (Lo que quiere hacer) y logramos (lo que hizo/hicieron para hacerlo posible)”*<sup>15</sup>

**Tenga en Cuenta...** No haga alusiones al contexto político o social, lleve a las y los participantes a contextos privados y familiares, con relación a la vida espiritual, los mayores de las familias, las edades de los menores y sus logros, la salud de los y las participantes, sus gustos, su trabajo, su economía, cómo se la sueñan, cómo esperan que sea.

Una vez realizado el ejercicio, el psicosocial les pedirá a las personas que doblen el papel y lo marquen por fuera, de tal forma que lo identifiquen fácilmente, ya que solo ellos conocerán el contenido, es importante que las personas sepan que lo que están escribiendo nadie lo leerá ni conocerá.

Para animar la actividad, el profesional puede decir: *“Eso que queremos construir de nuestro futuro lo vamos a entregar al universo, a un ser superior, a Dios (la virgen, el espíritu santo), aquello en lo que cada persona tiene puesta la fe y sus creencias, como cada uno lo conciba o experimente. Simbólicamente lo entregaremos poniéndolo dentro de esta batea (molla, vasija, palangana, según el uso de la región)”* y en silencio, al entregarlo a la batea, que estará en el centro del grupo, cada persona repite mentalmente sus deseos, oraciones, propósitos o plegarias.

Terminada la ronda, se les pide que escriban en un papel de otro color: *“qué tendría que hacer desde ahora para empezar a construir la vida que quiere vivir. Qué tendrían que empezar ahora para que los hijos los sigan visitando, para que los nietos los vean como personas importantes en su vida, qué tendrían que hacer desde ahora para tener salud en 10 años, para tener una vida espiritual en paz, qué tendrían que hacer*

<sup>15</sup> El ejercicio se puede realizar con dibujos o pictogramas que las mujeres realicen en cada una de las indicaciones.

 <b>UNIDAD PARA LAS VÍCTIMAS</b>	<b>ESTRATEGIA VIVIFICARTE</b>	Código: 400,08,20-2
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 05
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIA FORTALECIENDO CAPACIDADES DESDE EL ENFOQUE DE DERECHOS	Fecha: 27/11/2020 Página: <b>56</b> de <b>87</b>

*desde ahora para tener el negocio que quieren, para tener el trabajo o la economía suficiente para cumplir ese sueño que escribieron en 10 años". "Qué tendrían que hacer desde ahora para compartir con la pareja que tiene o quieren tener en 10 años, para tener la casa, la moto, el local... terminar los estudios de primaria, bachillerato o universidad que quieren"*

Se les explica que para que puedan tomar de la batea, el futuro que quieren para sí mismas y sus familias, deben dar algo a cambio y ese dar es lo que están dispuestas a hacer desde ya para lograr alcanzar ese futuro y se invitan a que representen o escriban todas esas cosas que se dan cuenta que deberían empezar a hacer desde ya. Deben doblar y marcar este papel de tal forma que lo identifiquen posteriormente.

Posteriormente de manera ritual, se les pide que escojan de esa lista una cosa que pueda contar a todo el grupo, así, de una en una, irán diciendo en voz alta una de las cosas que está dispuestas a hacer para lograr el futuro posible que desean. Luego, dejan ese papel en la batea y como un intercambio con la vida, (o con Dios, con el Universo), recogen de nuevo el papel en el que escribieron la frase donde visualizaron su futuro.

Para terminar, las personas continúan en un círculo para crear un acto de agradecimiento y fuerza para la realización de sus propósitos. De pie y en círculo se le pide al grupo que les agradezca a sus compañeras y compañeros, en su mente, sin utilizar palabras, por todo aquello que acaban de vivir juntos y en un gesto de generosidad, se les pide que lleven su dedo índice al corazón y tomando tinta de su corazón recarguen este "lapicero".

Después, el/la referente psicosocial debe girarse hacia la persona que tienen a la derecha, tomará una de sus manos y le dirá: "*María, (Nombre de la persona) todo lo que has deseado para ti y tu familia, HECHO ESTA*" y escribirá, con la tinta de su corazón en la mano de su compañera: "*Hecho Está*", como un gesto de confirmación de que su futuro posible es posible. Esta rutina debe ser iniciada por el referente psicosocial en el círculo, para que pueda ser repetida por las participantes, así que solo es necesario dar la instrucción hasta que se toma tinta del corazón.

Se invita a que cada persona hará lo mismo con la participante que tiene a su derecha, en el momento en que llegue su turno hasta que el círculo queda cerrado cuando la primera persona que entregó su gratitud y su fuerza reciba de la última persona del círculo la gratitud y la fuerza para su propósito.

**MOMENTO 4:** *El Futuro que puedo construir*

 <b>UNIDAD PARA LAS VÍCTIMAS</b>	<b>ESTRATEGIA VIVIFICARTE</b>	Código: 400,08,20-2
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 05
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIA FORTALECIENDO CAPACIDADES DESDE EL ENFOQUE DE DERECHOS	Fecha: 27/11/2020 Página: <b>57</b> de <b>87</b>

### **Ejercicio: Ramas, frutos y flores**

Al terminar el ejercicio anterior, el profesional invitará al grupo a darse un abrazo grupal y sin más palabras volverán a sus asientos, dándoles las gracias por su participación, se pondrá en el centro de del grupo la figura de la mujer con raíces y tronco, invitando al grupo a retomar sus metas, sueños y proyecciones que evidencio en los dos ejercicios anteriores. Entonces, se les entregará un pliego de papel *kraff* para que vayan dibujando una rama de acuerdo con cada indicación:

Para la primera rama las invito a que:

*“piensen en su familia (a veces los amigos y las amigas son la familia, no lo olviden) cómo quieren que esta esté en su vida en 5 años, por favor pinten con marcadores, colores o recortes esta rama, ¿cómo esperan que sea su familia en 5 años?” ¿Qué les gustaría hacer para lograr esa familia?”*

*“Ahora las invito a construir otra rama y piensen en su salud, cómo quieren que sea esta en 5 años, por favor pinten con marcadores, colores o recortes, cómo esperan que sea su salud en 5 años, ¿Qué pueden hacer desde ya para mantenerse sanas?”*

*“Ahora las invito a que piensen en su vida espiritual, cómo quieren que sea esta en 5 años, por favor pinten con marcadores, colores o recortes las cosas que representan la vida espiritual que quieren en 5 años. ¿Qué puedan hacer para tener la vida espiritual que desean? Quizás sean más acciones que ir a los lugares de congregación religiosa, tener paz espiritual quizás implique otras cosas, ¿verdad?”*

*“Ahora las invito a que piensen en su vida social, cómo quieren que sea esta en 5 años, por favor pinten con marcadores, colores o recortes en esta rama las cosas que representan la vida social que quieren en 5 años. ¿En qué lugar o lugares va su vida en relación con los otros que no son su familia? ¿Qué puedan hacer para mantener o crear nuevos lazos sociales y redes de apoyo? Quizás sean más acciones que no meterse con nadie, quizás tener una red social implique otras cosas, ¿verdad?”*

*“Ahora las invito a que piensen en su vida económica, cómo quieren que sea esta en 5 años, por favor pinten con marcadores, colores o recortes las cosas que representan la vida económica que quieren en 5 años. ¿Qué pueden y quieren hacer para tener la vida económica que desean? Aunque en la economía dependemos de muchos factores externos, podemos hacer cosas que nos permitan tener un plan de vida económico aun cuando las cosas ahora quizás no estén saliendo como se espera y si van mejor o bien, qué estamos haciendo para prever los momentos difíciles que pueden llegar. En este punto se debe introducir señalamientos alrededor de ahorro, la formación y la capacitación, las metas a corto plazo para llegar al propósito del largo plazo, la inversión para que puedan dar frutos en 5 años.*

*Ahora, las invito a que piensen en su vida amorosa. El amor que se tienen a ustedes*

 <b>UNIDAD PARA LAS VÍCTIMAS</b>	<b>ESTRATEGIA VIVIFICARTE</b>	Código: 400,08,20-2
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 05
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIA FORTALECIENDO CAPACIDADES DESDE EL ENFOQUE DE DERECHOS	Fecha: 27/11/2020 Página: <b>58</b> de <b>87</b>

*mismas qué lo representaría; el amor por sus hijos, qué lo representaría; el amor por sus padres, qué lo representaría; el amor por su pareja, qué lo representaría; el amor por sus amigos, dónde iría y qué lo representaría.*

Entre cada señalamiento e indicación, se debe dejar unos pocos minutos e ir avanzando a medida que el/la referente psicosocial vea que las personas van trabajando cada propuesta de proyección en el futuro. No se debe ir tan rápido que no alcancen a pensar en cada dimensión y plasmarla, pero tampoco tan lento que las personas se queden desarrollando un solo tema. Ayude a las que se “atrasen” repitiendo-recordando, las dimensiones a abordar. Indique a las mujeres que las ramas se van a recortar, así que, si va a dibujar o escribir, debe hacerlo dentro de estas y no a las afueras, por tanto, las ramas dibujadas deben tener largo y ancho definido, no ser solo líneas con los comentarios o dibujos fuera de estas.

Para cerrar, realice el siguiente señalamiento: Todo este conjunto de cosas, tener una familia en armonía, redes sociales de apoyo, libertad en la vida espiritual y religiosa, recibir y dar amor en la vida, tener salud y el dinero o bienes materiales, son parte de una vida plena, de la vida digna a la que todos y todas tenemos derecho. El Estado debe contribuir con a que todos los colombianos y colombianas podamos ejercer este derecho a la vida digna, esa es una de sus responsabilidades, la nuestra como ciudadanos es conocer estos derechos, sabernos dignos de merecerlos como parte de la familia humana, exigirlos, no negar los que están en nuestras manos a nuestros vecinos o familiares, nuestros abuelos y abuelas, no negarlos a nuestros hijos e hijas, no negarlos a las personas con discapacidad que hacen parte de nuestra familia y entorno. También es nuestra obligación contribuir para que se materialicen en nuestra vida, está en nuestra autonomía transformar nuestras vidas para exigir y contribuir en la construcción de nuestro proyecto de una vida digna y plena.

Las invito entonces a que, tomemos todas estas ramas y las pongamos en las manos de esta mujer-árbol que hemos construido, y en su cabello. ¿Cómo podemos organizar las proyecciones de todas para que queden allí plasmadas en las extensiones de esta mujer? El/la referente psicosocial continuará: *“Cuando consideren que la silueta está terminada a su gusto, el referente psicosocial les dirá que esa mujer tiene nombre, se llama VIVIFICARTE y les dirá el sentido de la palabra, recogiendo las opiniones sobre este nombre, su sentido y el sentido de la silueta con sus raíces, troco y ramas.*

Finalmente se construirán los frutos, cada una pondrá la imagen del futuro construida anteriormente en estas ramas y más frutos que quiera construir con *foami*, con relación a sus sueños y metas. Finalmente, el/la referente psicosocial preguntará: *“dónde irían nuestros derechos como mujeres”* invitando al grupo a ubicar estos de manera consensuada en las partes de la mujer-árbol que les parezca y por qué.

 <b>UNIDAD PARA LAS VÍCTIMAS</b>	<b>ESTRATEGIA VIVIFICARTE</b>	Código: 400,08,20-2
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 05
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIA FORTALECIENDO CAPACIDADES DESDE EL ENFOQUE DE DERECHOS	Fecha: 27/11/2020 Página: <b>59</b> de <b>87</b>

En este punto se escuchará a las mujeres sobre los sentimientos, emociones e ideas que le deja VIVIFICARTE, representada en la mujer árbol, para cerrar con las principales reflexiones del grupo. Es muy importante tomar una foto de buena calidad de esta figura, que permita que esta sea impresa en papel fotográfico, pero si no es posible en papel carta a blanco y negro, para ser entregada en la atención de caso único que luego se programará con las mujeres participantes.

**Nota:** Cierre invitándolas a realizar el ejercicio de respiración consciente al que ahora se le suma a las raíces y el tronco, la ramas, invítelas a imaginar como de su cabeza y corazón salen las ramas, una rama que represente sus derechos como ciudadana a una vida digna, una rama que represente su familia, una rama que represente sus amigos, amigas, una rama su espiritualidad, una rama sus bienes materiales, una rama su vida plena.. y estas ramas con sus flores y frutos se extienden hasta el espacio infinito, donde se proyectan.

Se invita al grupo a que tome la escarapela nuevamente y llene el último reglón, VOY, con la palabra, frase corta o símbolo que represente para ella en ese momento esa palabra VOY, en conjunto con las anteriores VENGO y SOY.

CIERRE:

### **Ejercicio: El baúl de las fortalezas y la dignidad**

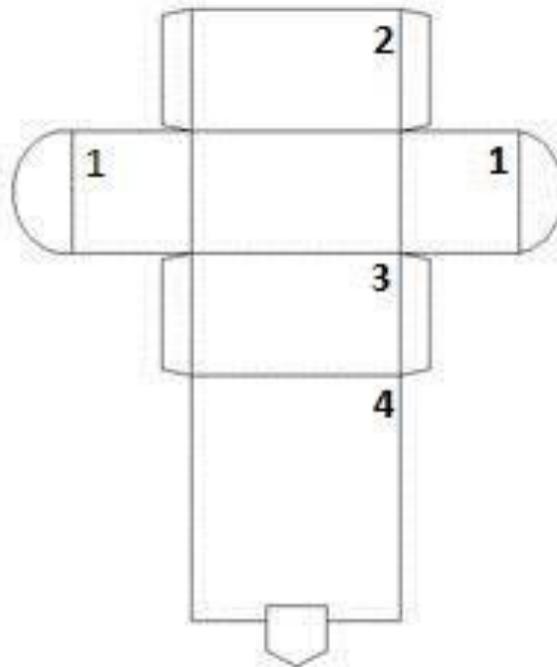
El/la referente psicosocial, invitará a guardar en un baúl de la dignidad y las fortalezas, todo lo que han pensado que les dejó al estrategia VIVIFICARTE y que les puede servir más adelante:



Durante la realización de las preguntas para reflexionar, el/la referente psicosocial dará a cada participante una plantilla de un baúl junto con unas tijeras para que sean ellas mismas quienes las recorten, posteriormente se les darán materiales como lapiceros, dibujos, recortes, collage, etc. para que lo decoren y cierren. Ver anexo. Una vez terminado el baúl, se invitará a las mujeres a escribir, dibujar, representar en

 <b>UNIDAD PARA LAS VÍCTIMAS</b>	<b>ESTRATEGIA VIVIFICARTE</b>	Código: 400,08,20-2
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 05
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIA FORTALECIENDO CAPACIDADES DESDE EL ENFOQUE DE DERECHOS	Fecha: 27/11/2020 Página: <b>60</b> de <b>87</b>

diferentes fichas o figuras todo lo que han pensado o se dan cuenta que les dejó la estrategia VIVIFICARTE y que les puede servir más adelante. Es importante resaltar las fortalezas, cualidades, derechos, acciones de empoderamiento de estos derechos y demás partes no solo de los encuentros, sino de la mujer-árbol VIVIFICARTE. Pueden además retomarse réplicas de las tarjetas de presentación, el escudo para el futuro y las 5 cosas que son en esencia. El profesional, además, puede sugerir temas como la dignidad.



Como cierre se realizará un círculo donde cada mujer podrá agradecerse a sí misma y a sus compañeras la participación en los Encuentros, qué se lleva de ellos y socializar lo que pensó cuando escribió el complemento de la palabra VOY. El referente psicosocial puede además hacer un cierre administrativo, donde recuerde el objetivo de la Estrategia y los principales temas abordados. Finalmente se debe acordar con las mujeres, si no se ha hecho antes en otros encuentros o a través de llamada telefónica, la atención de caso único que complementa la Estrategia.

Esta estrategia se complementa con al menos una atención de caso único, donde el referente psicosocial podrá realizar la remisión en conjunto con la participante al CRAV, a la medida de rehabilitación grupal de la Unidad o PAPSIVI, así mismo podrá abordar temas relacionados sus derechos y el de sus hijos en caso de que estos

 <b>UNIDAD PARA LAS VÍCTIMAS</b>	<b>ESTRATEGIA VIVIFICARTE</b>	Código: 400,08,20-2
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 05
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIA FORTALECIENDO CAPACIDADES DESDE EL ENFOQUE DE DERECHOS	Fecha: 27/11/2020 Página: <b>61</b> de <b>87</b>

hubiesen sido concebidos<sup>16</sup> a raíz del delito de violencia sexual, incluso agendar una jornada de orientación al grupo de mujeres en la DT que les permita conocer el estado de su caso, que si bien ya debe estar documentado puede generar muchas dudas en las mujeres la respuesta de la Unidad frente a todos los delitos que se suman en su proceso.

## **5. VIVIFICARTE: ACOMPAÑAMIENTO VIRTUAL**

### **CONTEXTO Y ALCANCE**

La estriega VIVIFICARTE en su modalidad virtual, fue diseñada para brindar el acompañamiento y acceso a las medias de reparación simbólica a los sujetos de especial protección a quienes va dirigida, pero que tienen movilidad reducida, se encuentran en lugares apartados, de difícil acceso o en confinamiento y donde, por estas condiciones, el/la psicólogo/a de la Unidad para las Víctimas no puede llegar. Por tanto, uno de los criterios de operación de VIVIFICARTE de forma virtual, es la determinación de si, las participantes, pueden llegar a un punto de encuentro previamente acordado y concertado, sin poner en riesgo su seguridad o salud, o que la presencialidad constituya un sobre esfuerzo económico y de tiempo para las víctimas; este primer filtro es el que determinará la realización de la oferta presencial o virtual de la misma.

Para el acompañamiento virtual, VIVIFICARTE, tiene como base y principios, el documento de la estrategia presencial y el documento acompañamiento psicólogo/a a personas víctimas de violencia sexual. Sin embargo, claramente no pretende ni puede replicar la experiencia emocional que generan los espacios privados, solo con las mujeres que comparten el haber sobrevivido a la violencia sexual en el marco del conflicto armado, por esto, el presente documento guía para implementar VIVIFICARTE desde la virtualidad, se centra en las habilidades, fortalezas, capacidades, agencia y derechos de las mujeres; si bien, VIVIFICARTE no está diseñada para abordar los hechos victimizantes y específicamente el delito de violencia sexual desde la atención psicólogo/a, sí es una medida de satisfacción que reconoce, dignifica y aporta a la mitigación del sufrimiento y de los daños morales causados por este delito y en su ajuste virtual no deja de aportarle a este reconocimiento y dignificación, pero con mayor cuidado y precaución para no generar

---

<sup>16</sup> Ver Ruta Reconociendo Realidades. Notas informativas 329 y 537 y el documento "Recomendaciones para la atención a los NNA nacidos a raíz del hecho victimizante de violencia sexual en el marco del conflicto armado". Para la remisión puede usar el formato de remisión del procedimiento Estrategias de Recuperación Emocional Grupales y para la atención caso único los formatos y anexos de la Estrategia de Recuperación Emocional Individual-EREI del procedimiento Acciones Focales.

 <b>UNIDAD PARA LAS VÍCTIMAS</b>	<b>ESTRATEGIA VIVIFICARTE</b>	Código: 400,08,20-2
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 05
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIA FORTALECIENDO CAPACIDADES DESDE EL ENFOQUE DE DERECHOS	Fecha: 27/11/2020 Página: <b>62</b> de <b>87</b>

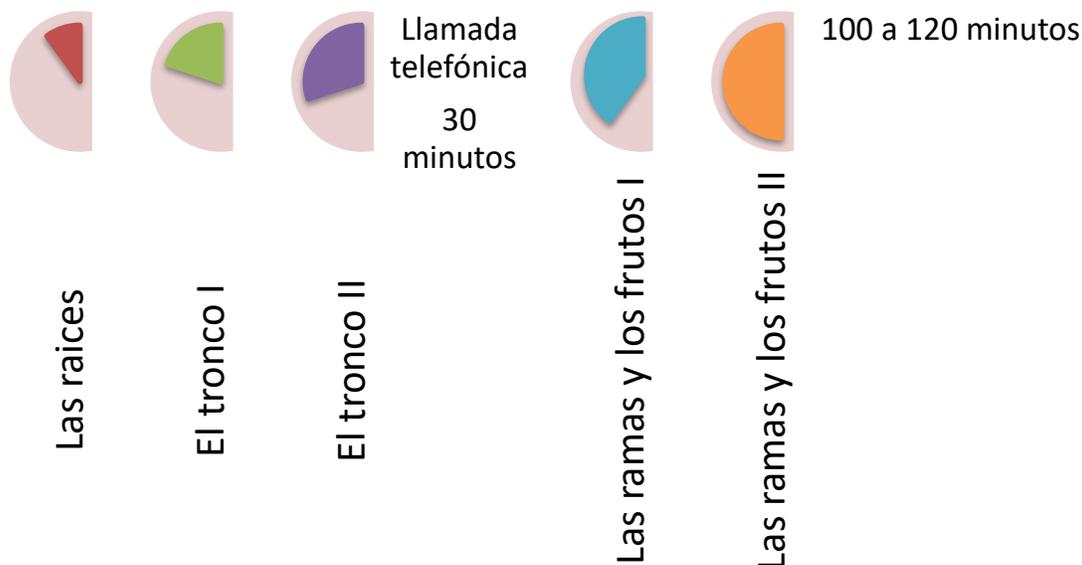
acciones dañosas que afecten la intimidad y privacidad de las mujeres o generen desbordamiento emocional que no podamos contener y apoyar.

En el acompañamiento virtual, se comprende, que si bien, no es fácil tener una implementación que genere espacios cercanos y privados de cuidado, no podemos dejar de escuchar y darle respuesta a las mujeres que se encuentran encerradas en sus casas, en medio situaciones quizás de hacinamiento, violencia, precariedad económica, enfermas o en soledad o que han tenido que asumir esta situación sanitaria arriesgando su salud para poder suplir las necesidades de sus hogares ¿cómo no acercarnos y escuchar? Se virtualizará el acompañamiento, cuando no se pueda mantener presencial, para brindar un lugar diferente, de diálogo que renueve sus fuerzas y les deje herramientas para su vida diaria y para seguir sanando. Las condiciones en los muchos sectores de país han tenido que vivir la emergencia sanitaria del 2020, aumenta la vulnerabilidad que ya constituye ser mujer, ser mujer víctima, ser mujer víctima de violencia sexual y como grupo de enfoque psicosocial, entendemos el deber de ofrecer una alternativa de escucha, acercamiento, dignificación y herramientas de agenciamiento a las mujeres. VIVIFICARTE para el acompañamiento virtual no solo reconoce la afectación diferencial del delito de violencia sexual, sino que también, tiene claro el contexto real de la vida diaria de las mujeres sobrevivientes a este delito, donde sus familiares muchas veces no saben lo que les sucedió o es un tema de silencio absoluto, frente a esto, no vamos a dejarlas solas esperando que el tiempo haga más daño, VIVIFICARTE para el acompañamiento virtual, quizás no pueda acompañar a las mujeres a nombrar lo innombrable, pero en el escenario virtual, ofrecerá escucha, diálogo y herramientas para abordar el daño sufrido, el momento presente y brindará herramientas para seguir adelante.

## **ESTRUCTURA**

En el acompañamiento virtual tendremos 5 encuentros, 4 a través de la herramienta *teams* y uno a través de llamada telefónica. Cada encuentro durará 1 hora y 40 minutos, pero se les pedirá a las participantes que reserven un espacio de 2 horas teniendo en cuenta posibles dificultades técnicas. El encuentro 3, será la llamada telefónica, la cual durará entre 20 y 40 minutos. La estrategia, además, usará como apoyo un grupo cerrado por whatsapp.

 <b>UNIDAD PARA LAS VÍCTIMAS</b>	<b>ESTRATEGIA VIVIFICARTE</b>	Código: 400,08,20-2
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 05
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIA FORTALECIENDO CAPACIDADES DESDE EL ENFOQUE DE DERECHOS	Fecha: 27/11/2020 Página: <b>63</b> de <b>87</b>



**PARA TENER EN CUENTA:**

Dado que se desconoce las situaciones bajo las cuales las participantes van a estar mientras participan en las sesiones, no se debe hacer referencia explícita durante la sesión al hecho victimizante, para evitar generar posibles situaciones de vulnerabilidad en el entorno de la participante, a menos que las mujeres lo traigan de esa forma a los encuentros.

**PREVIO A LA IMPLEMENTACIÓN:**

**Llamada inicial de convocatoria:** Antes del primer encuentro grupal, la profesional psicosocial realizará una llamada a cada una de las participantes para hacer chequeo y una preparación corta para el resto de los encuentros. Los temas que se deben abordar en este espacio son:

*Calidad de la conexión a internet de la participante:* En este espacio se debe mencionar que se puede participar así la calidad de la conexión no sea óptima. Si una participante no tiene suficiente conectividad como para prender la cámara, prender el micrófono o tiene alguna otra dificultad técnica, se deben buscar formas en las que pueda participar a pesar de estas. Por ejemplo, si la participante no puede prender la cámara permanentemente, puede participar oyendo las intervenciones de la psicosocial y sus compañeras y enviado fotos de los productos que haga al *WhatsApp* de la psicosocial para que esta los muestre. También se le debe dar tranquilidad sobre participar a través del teléfono celular descargando la aplicación Teams y dando instrucciones sobre su uso.

 <b>UNIDAD PARA LAS VÍCTIMAS</b>	<b>ESTRATEGIA VIVIFICARTE</b>	Código: 400,08,20-2
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 05
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIA FORTALECIENDO CAPACIDADES DESDE EL ENFOQUE DE DERECHOS	Fecha: 27/11/2020 Página: <b>64</b> de <b>87</b>

*Posibilidad de privacidad de la participante:* Se le debe preguntar a la participante si puede estar en un espacio privado mientras participa en los encuentros. Un espacio privado no se limita a que nadie en su entorno la oiga a ella, sino que también es importante para proteger la privacidad de las otras participantes. Unas recomendaciones que se pueden dar al respecto es el uso de audífonos, establecerse en espacios poco transitados dentro de sus hogares y el uso de intervenciones por el chat cuando se vayan a tratar temas que puedan generar una situación de vulnerabilidad o exponer a otra participante.

*Tiempos y espacio para la conexión:* La psicosisocial le propondrá a la participante los horarios previstos para los encuentros grupales y preguntará su disponibilidad.

*Objetivos de la Estrategia:* En aras de que las expectativas de la participante estén alineadas con la realidad de los encuentros, la psicosisocial contará y explicará claramente a la participante cuales son los objetivos de la estrategia y su alcance. Una guía para este punto es la siguiente:

*"En el año 2014 la Unidad para las Víctimas diseñó e inició la implementación de la Estrategia de Reparación Integral a Mujeres Víctimas de Violencia Sexual en el conflicto armado, con el objetivo de generar espacios de construcción, diálogo y fortalecimiento del proyecto de vida de las mujeres, en el marco de su proceso de reparación integral, desde los enfoques de derechos y diferencial. Como una apuesta de reconocimiento a la continua violencia y discriminación que en el marco del conflicto armado han sufrido millones de mujeres por el hecho de ser mujeres. La violencia y discriminación hacia nosotras empeoró y empeora para muchas en el marco del conflicto armado, porque somos nosotras, quienes quedamos solas a cargo del hogar, somos nosotras quienes debemos sacar adelante los hijos, las que nos sacrificamos para evitar el reclutamiento, la muerte o desaparición de nuestros seres queridos, en la guerra somos las mujeres el mayor número de personas desplazadas, somos las mujeres las que nos creamos pequeños negocios y alternativas diferentes a las que teníamos para sobrevivir en las nuevas ciudades a la que se llega. Son las mujeres, las que en su mayoría fueron utilizadas como arma de guerra, esto significa que los abusos y violaciones a las que sobrevivieron las mujeres en Colombia no fueron casualidades, ni mala suerte, fueron delitos que violan hasta las reglas de la guerra, porque incluso la guerra tiene reglas, y una de ellas es no violar, no abusar sexualmente de ningún ser humano haga parte o no del conflicto, en Colombia esto no fue respetado y las mujeres fuimos violadas por todos los actores armados para demostrar poder, para castigar y amedrentar a nuestros hogares a nuestras comunidades a nosotras mismas"*

*"La Unidad para las víctimas reconoce estos hechos y desarrolla estos procesos de reparación integral entendiendo que las mujeres han tenido unas afectaciones*

 <b>UNIDAD PARA LAS VÍCTIMAS</b>	<b>ESTRATEGIA VIVIFICARTE</b>	Código: 400,08,20-2
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 05
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIA FORTALECIENDO CAPACIDADES DESDE EL ENFOQUE DE DERECHOS	Fecha: 27/11/2020 Página: <b>65</b> de <b>87</b>

*diferenciales en el marco del conflicto armado, y atendiendo a ello la estrategia, este espacio en el que estamos hoy, busca establecer un espacio construido para las mujeres en donde las actividades a desarrollarse están diseñadas para que se puedan sentirse cómodas y en libertad de expresarse, esperando que contribuya a sus procesos de vida”.*

*“Este espacio no puede sanar las heridas dejadas por la violencia sexual, pero sí puede aportar a fortalecer en ellas habilidades que les ayuden en su curso de vida y que quizás las lleven a querer más adelante asistir a un proceso terapéutico donde puedan abordar los hechos vividos y trabajar para sanarlos”.*

También es importante que se le hable de las medidas de reparación y a cuál pertenece VIVIFICARTE (Satisfacción y garantías de no repetición) y como la implementación de esta estrategia es una forma de cumplir con esas medidas. La profesional psicosocial puede utilizar los distintos momentos de la ruta de asistencia, atención y reparación a mujeres víctimas de violencia sexual como guía para la explicación.

*Consentimiento informado:* Se les leerá el consentimiento informado a las participantes, se les explicaran los puntos que puedan ser ambiguos y se abrirá un espacio para solucionar cualquier duda que tengan sobre este. Informándoles, que, si están de acuerdo con su contenido, este deberá ser firmado y devuelto por ellas cuando llegue a sus casas de forma física.

*Estado emocional y necesidades particulares:* La profesional psicosocial debe terminar este primer encuentro preguntándole a la participante por su estado emocional. Se debe estar disponible para oír y validar las respuestas que se den, así como para hacerles seguimiento y tenerlas en cuenta a la hora del desarrollo de los encuentros. De la misma manera, se debe preguntar sobre las necesidades particulares de cada participante en relación con el hecho victimizante y a situaciones emergentes en la situación actual de emergencia sanitaria. Se deben validar estas necesidades y darle garantía a la participante de que estas se van a incorporar en el desarrollo de los encuentros.

Finalmente, es importante, enviar previamente a cada participante, los dos ejercicios de respiración ya grabados y que están guiados por mujeres.

#### **DURANTE LA IMPLEMENTACIÓN:**

Durante la implementación, se usará el material enviado a las casas para las actividades de la estrategia, cuyos productos se compartirán por el grupo de WhatsApp; adicionalmente, el grupo de WhatsApp debe ser aprovechado, para compartir la información que hemos generado como Unidad y como Estado, alrededor

 <b>UNIDAD PARA LAS VÍCTIMAS</b>	<b>ESTRATEGIA VIVIFICARTE</b>	Código: 400,08,20-2
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 05
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIA FORTALECIENDO CAPACIDADES DESDE EL ENFOQUE DE DERECHOS	Fecha: 27/11/2020 Página: <b>66</b> de <b>87</b>

de la prevención de violencias, herramientas de apoyo y cuidado de la salud mental y física en la pandemia y demás oferta y material generado por los cooperantes que nos apoyan y que sea relevante para las mujeres y sus familias. Finalmente, teniendo en cuenta como la estrategia busca ser un espacio en el cual las participantes puedan generar una red de apoyo, se debe propiciar que el grupo de WhatsApp sea un espacio en el cual esta red se pueda fomentar, cultivar y hacer prosperar. Ahora, si bien, estas son dos herramientas muy útiles, durante la implementación, sobre todo, se mantendrá un diálogo abierto y de constante retroalimentación.

También se solicitará abrir la cámara, pero mantener los micrófonos apagados durante los momentos en que no se va a intervenir y si la conexión es difícil, es importante, estar invitando a las mujeres a tener momentos de cámaras abiertas.

Esta estrategia, igual que todos nuestros acompañamientos, tiene como soporte la lista *Forms* de asistencia (por favor, si no lo ha realizado en las otras implementaciones, incluya un encabezado que identifique la actividad), el consentimiento informado, que se envía pre diligenciado a la casa de las mujeres y el registro fotográfico de productos significativos.

### **DESPUES DE LOS ENCUENTROS**

Se debe hacer el cargue a MAARIV de los 5 encuentros de la siguiente manera, especificando que se trata del acompañamiento virtual:

- Las Raíces: Consentimiento informado, lista de asistencia y registro fotográfico.
- El Tronco: Lista de asistencia y registro fotográfico.
- El Tronco II: Lista de asistencia (se envía igual el formato a los correos) y formato de seguimiento telefónico.
- Las Flores y los frutos: Lista de asistencia y registro fotográfico.
- Las Flores y los frutos II: Lista de asistencia registro fotográfico.

Para las listas de asistencia virtuales:

Se debe tomar la lista de asistencia a cada encuentro a través del formulario de la herramienta Google *Forms*, como se determina en el procedimiento de la Estrategia Fortaleciendo capacidades. Esta se debe llenar siguiendo las siguientes indicaciones:

- a) Cuando se abre la ventana donde aparece: LISTA DE ASISTENCIA A REUNIONES, se debe poner el nombre a la reunión: ENCUENTRO 1-VIVIFICARTE-GRUPO #-SANTA MARTA (o la ciudad correspondiente).
- b) Donde dice: ESCRIBA UNA DESCRIPCIÓN, se debe colocar: FECHA, HORA y Dirección Territorial.

 <b>UNIDAD PARA LAS VÍCTIMAS</b>	<b>ESTRATEGIA VIVIFICARTE</b>	Código: 400,08,20-2
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 05
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIA FORTALECIENDO CAPACIDADES DESDE EL ENFOQUE DE DERECHOS	Fecha: 27/11/2020 Página: <b>67</b> de <b>87</b>

- c) En TEMA DE LA REUNIÓN: El nombre de cada encuentro.
- d) Luego los participantes llenan también: NOMBRE, GÉNERO, ÉTNIA.
- e) En la pregunta: DEPENDENCIA se ingresa la CIUDAD.
- f) En EMAIL Y TELÉFONO se debe colocar el de los padres.
- g) En FIRMA VIRTUAL: se les indica a los participantes que escriban su nombre.

Una vez se tengan todas las modificaciones, ahí si le da COMPARTIR-COPIAR y se envía al chat del encuentro que se está llevando a cabo o al correo electrónico.

Esta lista debe llegar al correo del profesional. Este la debe que convertir a un archivo pdf y organizarla para utilizarla como soporte de asistencia.

El siguiente enlace llevara a un formulario ya creado que se puede actualizar y compartir:

<https://forms.office.com/Pages/ShareFormPage.aspx?id=8tlkWbau2UilPXq1yx0H6Gl18rJmYfdDp2ZuqYKb30JUNDhBR0RDWEY3S1UzUThSRjI0VUJRWU1ESC4u&sharetoken=Oak4uFByZiS4FRW4Jdau>

El consentimiento informado llegará, vía operador logístico a la casa de los y las participantes. Si el operador no alcanza a enviar los materiales de la estrategia antes del primer encuentro, se debe enviar el consentimiento informado por Google Drive como encuesta, para el diligenciamiento de los padres y los adolescentes.

## **LOS ENCUENTROS:**

### **5.1. ENCUENTRO 1: Las Raíces**

#### **¿Qué me sostiene?**

 <b>UNIDAD PARA LAS VÍCTIMAS</b>	<b>ESTRATEGIA VIVIFICARTE</b>	Código: 400,08,20-2
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 05
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIA FORTALECIENDO CAPACIDADES DESDE EL ENFOQUE DE DERECHOS	Fecha: 27/11/2020 Página: <b>68</b> de <b>87</b>

ACTIVIDAD	MATERIALES	DURACIÓN
Introducción y Bienvenida	Presentación para los acuerdos	30 minutos
Reflexión sobre la memoria	Diálogo abierto	30 minutos
Las Raíces: qué me sostiene	Papel iris de colores surtidos; Hojas <i>foami</i> colores surtidos; Marcadores ; Silicona líquida pequeño; Lápiz; Lapicero; Crayolas; Escarcha colores; Tijeras punta roma; Lana de colores; temperas; Pincel; Pliego de cartón paja	30 minutos
Cierre	Conclusiones y trabajo entre encuentros	10 minutos

**Introducción y bienvenida:** La profesional psicosocial se presentará y explicará brevemente el funcionamiento y objetivo de los encuentros. Teniendo en cuenta que esto debió haber ocurrido con cada participante durante la llamada inicial, esta presentación debe ser corta. A continuación, se le pide a cada participante que se presente diciendo cómo quieren que le llamen en este grupo. En este momento es clave hacer énfasis en que cada mujer tiene derecho a elegir como se refieren a ella y por eso una primera regla es referirse entre ellas usando estos nombres.

Una vez terminada la presentación, se hará una dinámica de recordación, donde cada mujer elegirá una cualidad que ella tiene y reconoce, junto con su nombre, la segunda participante (que aparece en la lista de participantes de Teams) deberá decir el nombre de la compañera, su cualidad, seguido de su propio nombre y cualidad. Cada persona irá diciendo 2, 3, 4...y las últimas los 12 nombres de todas con sus cualidades y al final, la psicosocial dirá el de todas, incluyendo el suyo. La idea es se memoria en los nombres, pero además que se rompa el hielo entre las participantes.

Cuando el grupo esté integrado, la referente continuará:

¿Alguna vez han participado en algún grupo? ¿Qué se hacía en ese grupo, en qué las ayuda o ayuda participar en este?

¿Alguna vez han participado en un grupo donde asistan solo mujeres? ¿Qué se hacía en ese grupo, en qué las ayuda o ayuda participar en este?

¿Por qué creen que en ocasiones se realizan grupos de solo mujeres?

El/la psicosocial deberá fortalecer las respuestas que reconocen el valor de los grupos para la vida de las personas y especialmente de los grupos de mujeres, continuando:

 <b>UNIDAD PARA LAS VÍCTIMAS</b>	<b>ESTRATEGIA VIVIFICARTE</b>	Código: 400,08,20-2
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 05
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIA FORTALECIENDO CAPACIDADES DESDE EL ENFOQUE DE DERECHOS	Fecha: 27/11/2020 Página: <b>69</b> de <b>87</b>

“para La Unidad para las Víctimas es un deber y un honor poder invitarlas a un espacio para fortalecer sus propias capacidades, reconociendo que han sido más que víctimas, dando un lugar a los hechos del pasado, pero también a las herramientas y mecanismos de afrontamiento desarrollados y fortalecidos para seguir adelante”.

Luego, se pasará a establecer las reglas de participación de los espacios. Para esto, la profesional psicosocial le pedirá a cada participante que piensen en 3 preguntas:

¿Qué quiero que pase en estos espacios?

¿Qué quiero que no pase?

¿Qué voy a hacer yo para que pase lo que quiero y para que no pase lo que no quiero?

A partir de la socialización de las respuestas se construirán una serie de reglas del grupo. Aunque es importante que estas reglas se construyan a partir de las participantes, es clave que exista una regla sobre el respeto integral a la historia de cada una, esto es, no interrumpir, cuestionar o invalidar o divulgar lo que cada una comparta con el grupo y sobre la importancia de hablar siempre en primera persona. Una vez queden claras las reglas, la psicosocial las puede compartir en pantalla y una vez se cree el grupo de WhatsApp, es importante que las envíe por este. Siempre de una forma asertiva, sorora y amorosa.

También es importante que se establezca alguna regla sobre cómo se hace para pedir la palabra, esto puede ser usando las herramientas que las plataformas virtuales facilitan o puede ser a través de otro mecanismo que el grupo proponga. Se hará un ensayo de esta forma de pedir la palabra y, una vez quede clara, se pasará a la siguiente actividad (El “*todas a la vez y vamos viendo*” también puede funcionar, siempre y cuando la psicosocial se asegure que todas las que quisieron, pudieron hablar y participar).

Finalmente, se mencionarán los audios guías para la respiración que se enviaron y su uso en la vida diaria y durante los encuentros.

**Reflexión sobre la memoria:** Una vez contruidos los acuerdos la psicosocial seguirá: “*¿Ustedes han escuchado qué es el 9 de abril?,* recogiendo las respuestas del grupo aclara el sentido y significado de esta fecha y continuará: *¿qué pasaría si esta fecha no existiera? ¿Si no se hubiese reconocido esta fecha y no se recordará lo que significa?*” Recogiendo las opiniones, el/la referente continuará: “*Lo que podría pasar en unos años es que nadie se acordara del conflicto en Colombia y sus nietos o los nietos de otras víctimas no sabrían lo que vivieron sus abuelos y abuelas, ¿están de acuerdo? La memoria, también impacto el conocimiento que tenemos de nuestros derechos y su origen, por ejemplo, recordar que nuestras abuelas cuando nacieron no tenían derecho a votar, porque este derecho lo ganamos tan solo en 1957 y esto*

 <b>UNIDAD PARA LAS VÍCTIMAS</b>	<b>ESTRATEGIA VIVIFICARTE</b>	Código: 400,08,20-2
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 05
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIA FORTALECIENDO CAPACIDADES DESDE EL ENFOQUE DE DERECHOS	Fecha: 27/11/2020 Página: <b>70</b> de <b>87</b>

*fue gracias a la unión y persistencia de las mujeres ¿Qué pasaría si las mujeres olvidamos que antes no podíamos votar? "Para seguir encontrándole un sentido a hacer memoria, les propongo que hagamos un ejercicio de historia:"*

Entonces se le pregunta al grupo de mujeres si han oído hablar de: Simón Bolívar. Y entablara un dialogo abierto con el grupo tratando de construir al menos cinco puntos fundamentales que definen a Simón Bolívar en la historia:

Libertador de 5 naciones  
Primer presídete de la nueva granada  
Nació en Caracas y murió en Colombia  
Héroe

Una vez, las mujeres hablen un poco de Simón Bolívar se les preguntará si han odio hablar de: Betsabeth Espinal, María Cano, Esmeralda Arboleda o Josefina Valencia. Para realizar esta actividad, y de acuerdo con el contexto en el que se desarrolle, el/la referente psicosocial, puede seleccionar otros personajes diferentes a María Cano y Betsabeth Espinal. El éxito de esta actividad depende de lograr en la segunda parte del ejercicio que los personajes sean completamente desconocidos para la mayoría de las participantes. Contrario a la primera parte, donde tener una referencia de "oídas" general sobre la importancia del personaje es suficiente, en esta, el desconocimiento de la importancia histórica del personaje es fundamental.

Lo más probable es que las mujeres no conozcan o conozcan muy poco de estas mujeres, si alguna persona conoce la historia de ellas, permita que ella socialice la historia de vida del personaje y luego realice las reflexiones. Después de socializar las biografías de las mujeres seleccionadas, se reflexionará y dinamizará la conversación en torno a las siguientes preguntas:

María Cano, Betsabet, Esmeralda Arboleda o Josefina Valencia, ¿son importantes para la historia de Colombia?

¿Por qué creen que son importantes?

¿Por qué sabemos más de Simón Bolívar que de ellas?

Permita que la reflexión sea principalmente del grupo. Haciendo preguntas en los momentos oportunos, para que ellas mismo sean quienes lleguen a las conclusiones sobre esta actividad. Donde evidenciar que la historia no siempre recoge a todos sus protagonistas y ellas, al igual que las mujeres del ejercicio, aportan con sus formas de seguir adelante a que el conflicto no fuese peor, que las familias pudiera seguir a pesar de todo y, por tanto, las mujeres víctimas del conflicto, también deben ser recordadas y dignificadas.

 <b>UNIDAD PARA LAS VÍCTIMAS</b>	<b>ESTRATEGIA VIVIFICARTE</b>	Código: 400,08,20-2
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 05
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIA FORTALECIENDO CAPACIDADES DESDE EL ENFOQUE DE DERECHOS	Fecha: 27/11/2020 Página: <b>71</b> de <b>87</b>

Una vez realizado este ejercicio se deben recoger todos los conceptos para unificar las percepciones en torno al concepto de memoria, por medio de una conversación a partir de las siguientes preguntas: *“Al ver las diferencias entre las historias de Simón Bolívar y XXX, ¿ustedes creen que es necesario que el país tenga memoria?”*

- ¿Qué debe saber y recordar el país?
- ¿Cómo debe recordarlo?
- ¿Cómo quieren las víctimas que sobrevivieron que se recuerde?
- ¿Para quién quieren recordar?
- ¿Qué papel juega la memoria en el marco del conflicto?
- ¿Qué es importante que recuerde Colombia? ¿Por qué?
- ¿Es posible hacer memoria más allá del dolor?
- ¿Será que la sociedad debe conocer los relatos de las víctimas?
- ¿Por qué es importante para los sobrevivientes del conflicto reconstruir la memoria?

El/la referente psicosocial debe hacer conexión entre las reflexiones del grupo respecto a la memoria y las reflexiones básicas que se mencionan en la introducción de este encuentro en la estrategia presencial, aclarando la diferencia entre la memoria histórica, la memoria colectiva y la memoria personal, privada y que todas tenemos derecho a preservar de esta manera e incluso a olvidarla.

En el momento de cierre del diálogo el/la referente le dirá al grupo que también existen otras fechas importantes para la memoria de las víctimas, como es el 25 de mayo y el 10 de diciembre, exponiendo brevemente estas fechas, también hablara del sentido que tiene para las mujeres en el país el 8 de marzo.

**PARA TENER EN CUENTA:** El fin de este diálogo es una reflexión sobre la importancia de la memoria, la recordación y dignificación, así como su diferencia con el derecho al silencio, que tiene que ver con el dolor que causa recordar y la intimidad de cada ser humano, más no con la dignidad o culpa de las mujeres. Pero, además, tiene la intención de hacernos caer en cuenta a todas, de nuestra importancia en la historia del país y de nuestras voces, como las mujeres de la vida cotidiana que somos.

**Las Raíces: ¿Qué me sostiene?:** Una vez el grupo esté listo para continuar, la psicosocial pedirá que piensen como las hace sentir el ejercicio anterior y si pueden sentir ahora que estas mujeres y otras hacen parte de su pasado, de nuestra historia como mujeres, de nuestras raíces. Se busca que se lleve al grupo a pensar en las mujeres de su familia, de su vida, que también las sostienen y hacen parte de sus raíces. Se debe ir escuchando a las mujeres y se continúa dirigiendo el ejercicio para que las mujeres piensen en qué las sostiene, cuáles son sus raíces, en el sentido de sostén y fuerza. Es importante traer elementos académicos, espirituales,

 <b>UNIDAD PARA LAS VÍCTIMAS</b>	<b>ESTRATEGIA VIVIFICARTE</b>	Código: 400,08,20-2
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 05
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIA FORTALECIENDO CAPACIDADES DESDE EL ENFOQUE DE DERECHOS	Fecha: 27/11/2020 Página: <b>72</b> de <b>87</b>

intelectuales, creencias, oficios, habilidades, cualidades, legados, etc. valiosos y que las mujeres puedan identificar como la raíz que las sostiene y sostuvo en los momentos más difíciles. De manera individual se le pedirá a cada participante que tome el cartón paja y construya, en la base de este, y con el material que tiene disponible (menos la plastilina) esas raíces que las sostienen, que pinte las raíces primero y deje espacio para que luego puede surgir el dibujo de un árbol. Mientras las mujeres trabajan, se sigue llevando al grupo a la recordación del sostén de cada una. *“Son raíces largas y profundas o no tanto, hay unas raíces más fuertes e importantes que otras...”* Una vez todas tengan sus raíces construidas en 2D la referente invitara a cada mujer a que nombre estas raíces y las socialice con el grupo.

Se entablará un diálogo con relación a recurrir a estas raíces en momentos de dificultad y la importancia y posibilidad de crear nuevas raíces o recordar más raíces. Las preguntas y metáforas irán fluyendo y surgiendo con el diálogo, el cual se irá enfocando a evidenciar lo invisible, la fuerza invisible que las mujeres tienen y que al igual que sus cualidades no siempre se ven o se recuerdan.

NOTA: Se sugiere que la psicopsocial tenga preparada, en un pliego igual al que usarán las mujeres, una muestra de estas raíces, quizás las suyas propias, para que pueda dar una guía durante la construcción de estas.

Para cerrar invitará a las mujeres a ver todas las raíces: *“¿Será que siendo todas tan distintas podemos construir algo juntas, como las raicees de estos árboles? ¿Será que volver a hacer una nueva comunidad, un nuevo lugar, un nuevo espacio propio es posible? Ustedes ya lo vienen haciendo desde siempre, hoy solo quería recordárselo”.* *“Ustedes siempre han salido delante de la mejor manera en que han podido”.* Entonces invitará a las mujeres a escribir junto a las raíces VENGO DE: para que escriban, digan o simbolicen allí, la fuerza, habilidad o característica que escoja, entre las cosas que la sostienen.

Ejemplo: VENGO DE: la fe, la esperanza, las ganas de salir adelante, el amor, la fuerza... Aquí se puede retomar el ejercicio de respiración consciente y que imaginen cómo de esas raíces del árbol con estos mensajes se expanden hacia la tierra desde sus pies...y que siempre recuerden que la respiración, más este nuevo elemento de sus raíces, es una herramienta para su vida diaria.

**Cierre:** Antes de finalizar la sesión con el cierre, se hará un ejercicio para recapturar la atención de las participantes y hacer un cambio de actividad. La profesional les pedirá a las participantes que se paren de sus sillas y sacudan los pies, luego las manos, luego los brazos y finalmente, la cabeza. Este ejercicio no debe tomar más de 2 o 3 minutos.

 <b>UNIDAD PARA LAS VÍCTIMAS</b>	<b>ESTRATEGIA VIVIFICARTE</b>	Código: 400,08,20-2
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 05
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIA FORTALECIENDO CAPACIDADES DESDE EL ENFOQUE DE DERECHOS	Fecha: 27/11/2020 Página: <b>73</b> de <b>87</b>

En el espacio del cierre del encuentro, la profesional le pedirá al grupo que recapitulen todo lo que se hizo en la sesión. Una vez se haya mencionado todo se le preguntará al grupo para qué creen que se hicieron las actividades y qué utilidad pueden tener estas por fuera del espacio. Se dará el tiempo y el espacio para que las participantes hablen de sus impresiones sobre la sesión y comenten cualquier otra cosa que quiera mencionarle al grupo. La profesional debe fomentar las participaciones y validar todas las respuestas. Una vez este espacio haya concluido, la psicóloga agradecerá la participación de todas, el tiempo que se tomaron en venir, su compromiso con el resto de los encuentros y se despedirá, dejando la tarea o actividad para el siguiente encuentro:

**Actividad:** Pueden seguir trabajando en las raíces, usando parte del material que tienen; y deben dibujar, saliendo de las raíces su silueta, de forma que las raíces salgan de sus pies, dejando en la parte superior un espacio en blanco (es ideal llevar y mostrar un ejemplo realizado por la misma psicóloga, de cómo se construiría la mujer árbol). La silueta no debe llevar nada más a parte de las raíces. Finalmente se invita al grupo a revisar las infografías sobre derechos humanos de las mujeres y fechas conmemorativas importantes.

## 5.2. ENCUENTRO 2: El Tronco

### Habilidades, cualidades y fortalezas

ACTIVIDAD	MATERIALES	DURACIÓN
Bienvenida	Retomando lo vivido	10 minutos
El espiral de la vida	Papel iris de colores surtidos; Hojas <i>foami</i> colores surtidos; Marcadores; Silicona líquida; Lápiz; Lapicero; Crayolas; Escarcha colores; Tijeras punta roma; Lana de colores; temperas; Pincel; Pliego de cartón paja con la silueta y raíces.	40 minutos
El tronco	Papel iris de colores surtidos; Hojas <i>foami</i> colores surtidos; Marcadores; Silicona líquida; Lápiz; Lapicero; Crayolas; Escarcha colores; Tijeras punta roma; temperas; Pincel; Pliego de cartón paja con la silueta y raíces.	40 minutos
Cierre	Conclusiones y trabajo entre encuentros	10 minutos

**Bienvenida y saludo:** Se le da la bienvenida al grupo y se deja un espacio para que las mujeres se saluden. Luego se les preguntará cómo se sintieron con el encuentro

 <b>UNIDAD PARA LAS VÍCTIMAS</b>	<b>ESTRATEGIA VIVIFICARTE</b>	Código: 400,08,20-2
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 05
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIA FORTALECIENDO CAPACIDADES DESDE EL ENFOQUE DE DERECHOS	Fecha: 27/11/2020 Página: <b>74</b> de <b>87</b>

anterior, si han usado los ejercicios de respiración pensando en lo que las sostiene y si lograron hacer la silueta.

### **Espiral de la vida:**

Se les pedirá a las participantes que en la parte de atrás del pliego de cartón paja, donde tiene su silueta, construyan con la lana, una espiral y la fijen al cartón. Esta espiral representa la vida de ellas, desde su nacimiento en el centro de la espiral, pasando por su niñez, adolescencia, adultez y siguiendo hacia el futuro. No es una línea recta porque así no es la vida, la vida fluye y va tomando formas diferentes, de cambio, no de éxito o de fracaso, solo de cambio. Se les indicará a las mujeres que piensen en los momentos más significativos de su vida y en cómo los representarían en la espiral, tomando el papel y el *foami*, deben darle una figura y tamaño (flor, estrella, nube, emoticono, piedra...). Se darán unos minutos para que las participantes hagan esta representación.

Mientras tanto, la psicóloga debe mencionar que los momentos significativos pueden ser varias cosas, una alegría, un logro, una pena, una tristeza, etc; y que un mismo evento puede significar cosas distintas para cada una, por lo cual la forma como ponen el evento en la espiral simboliza lo que para ellas significa ese evento y su tamaño, la intensidad de la emoción que genera.

Se pueden dar ejemplos de eventos generales como una pareja, el nacimiento de un hijo o de una hija, una graduación o una separación y cómo estos eventos pueden estar asociados a varios sentimientos: puede que una alegría también esté relacionada a la tristeza, o que una pena tenga algún elemento alegre o un suceso no tenga ninguna palabra para describirlo o emoción, porque está más allá de las palabras y las emociones a ese evento, también hay que construirle un símbolo que lo represente y ponerlo en la espiral.

Una vez las participantes han terminado su espiral, fijando cada momento representado con silicona, la profesional psicóloga les pedirá a las participantes que miren con detenimiento su espiral y los eventos que están representados. Se harán las siguientes preguntas de reflexión:

¿A qué vivencias les darían un nuevo tamaño o símbolo?: duelen más, duelen menos, duelen distinto, dan más o menos rabia, tienen más o menos alegría o valor.

¿Qué cosas no duelen tanto como en el momento que ocurrieron?

¿Qué cosas ya no dan tanta alegría como antes?

En general, ¿qué cosas se sienten distinto hoy a cómo se sintieron en su momento?

En este momento se abrirá un espacio para que las participantes que quieran responder a una de estas preguntas lo hagan. Una vez hayan terminado y no haya

 <b>UNIDAD PARA LAS VÍCTIMAS</b>	<b>ESTRATEGIA VIVIFICARTE</b>	Código: 400,08,20-2
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 05
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIA FORTALECIENDO CAPACIDADES DESDE EL ENFOQUE DE DERECHOS	Fecha: 27/11/2020 Página: <b>75</b> de <b>87</b>

más participantes que quieran hablar la psicosisocial dará la siguiente indicación: *"Teniendo en cuenta todo lo que han vivido y logrado hasta ahora, ¿con qué fortalezas, características, cualidades o aptitudes considera que puede y quiere enfrentar el futuro? Si son varias o una, escríbalas por favor o solo piénselas y construya un símbolo que las represente, para colocarlo en la punta de la espiral, como un escudo para recibir y enfrentar el futuro".* Se dará un tiempo para que las participantes realicen el ejercicio.

Para finalizar, se dará un espacio para que las participantes que quieran compartan lo que pusieron como símbolo para el futuro con el resto del grupo. La psicosisocial debe agradecer y validar todas las respuestas y, una vez todas las que quieran lo hayan compartido, cerrar la actividad pidiéndole a las participantes que observen la manera en que el recorrido de la vida continua se mueve y cambia. La vida no se acaba aún y ellas podrán seguir construyendo en medio de las dificultades y las alegrías la vida que ellas deseen ya que ellas son dueñas de la forma en que afrontarán lo que viene.

**El Tronco:** Una vez el grupo esté listo para continuar, se les pedirá que giren nuevamente la lámina de cartón, hacia el lado de su silueta. La psicosisocial, les pedirá a las mujeres que representen, con dibujos, colores, recortes y el material que tengan a la mano, nuevamente en el cuerpo que han dibujado:

- Este símbolo para el futuro y lo ubiquen en la parte de su silueta, que creen que debe ir y les sigue señalando, que intervengan la silueta colocando en ella.
- La cualidad con la cual se presentaron en el primer encuentro
- Características de su personalidad que les gustan y que no les gustan
- Los miedos ¿cómo y dónde van los miedos?
- Las esperanzas ¿cómo y dónde van las esperanzas en su silueta?
- El amor, la rabia, las preocupaciones...que lugar ocupan en la silueta
- La alegría ¿qué les da alegría, ¿cómo se representa y dónde va?
- El dolor ¿Cómo se dibujaría y dónde va?
- El cansancio y la fuerza.
- De la espiral de la vida, qué quieres traer y dejar en ti, para ponerlo en la silueta y que no quieres que permanezca, para dejarlo en atrás, en el camino de la vida, pero no como parte de ti.

**Cierre y Relajación progresiva:** Antes de hacer el cierre, se recomienda hacer una actividad que le permita a las participantes moverse y desperezarse, se puede remitir a la actividad que se hizo en el encuentro anterior antes del cierre. En el espacio del cierre del encuentro, la profesional psicología le pedirá al grupo que recapitulen todo lo que se hizo en la sesión. Una vez se haya mencionado todo se le preguntará al

 <b>UNIDAD PARA LAS VÍCTIMAS</b>	<b>ESTRATEGIA VIVIFICARTE</b>	Código: 400,08,20-2
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 05
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIA FORTALECIENDO CAPACIDADES DESDE EL ENFOQUE DE DERECHOS	Fecha: 27/11/2020 Página: <b>76</b> de <b>87</b>

grupo para que creen que se hicieron las actividades y qué utilidad pueden tener estas por fuera del espacio. Se dará el tiempo y el espacio para que las participantes hablen de sus impresiones sobre la sesión y comenten cualquier otra cosa que quiera mencionarle al grupo. La profesional debe fomentar las participaciones y validar todas las respuestas.

**Actividad:** Continuar con la construcción de la silueta, por lo que es importante enviar al grupo la lista básica de acciones y emociones que se abordaron en el encuentro, para que las mujeres puedan seguir trabajando en estas e incluir otras si quieren. Luego deberán ubicar en la figura la afirmación: YO SOY...igual que con el ejercicio VENDI DE... Se sugiere presentar el avance de la propia silueta de la psicosocial, donde pueda evidenciarse el uso de material reciclado, recortes... que representen al menos los 13 puntos que se abordaron para plasmar en la silueta.

Una vez este espacio haya concluido, la psicosocial agradecerá la participación de todas y les explicará sobre la relajación progresiva. Esta es una técnica de relajación y meditación guiada que puede ser sumamente útil para reducir la ansiedad y el malestar. La psicosocial enviará unas guías de audio para que las participantes puedan hacer un ejercicio de relajación progresiva de manera asincrónica y en momentos que lo necesiten por fuera del contexto de los encuentros. Terminada esta explicación, la psicosocial agradecerá la participación del grupo y se despedirá recordando al grupo que inicien el trabajo del plan de vida.

**NOTA 1:** Una vez las mujeres se familiaricen con la relajación progresiva, ya sea durante el encuentro o luego de escuchar los audios de relajación, la referente psicosocial puede incluir en todos los cierres este ejercicio que se puede ir nutriendo con la proyección, en la relajación, de las raíces que brotan de los pies, el tronco como su cuerpo fuerte, firme y a la vez flexible y la metáfora final, de sus manos y cabello como extensiones de las ramas y frutos que se proyectan hasta los confines del universo.

**NOTA 2:** Como una opción, se puede organizar el día y hora del acompañamiento telefónico a través del grupo de *WhatsApp*, así mismo, la herramienta *doodle* (<https://doodle.com/create>) puede ser útil para agendar la llamada del encuentro 3. El formato de atención caso único (seguimiento) y la lista *Forms* serán el soporte del encuentro 3.

### **5.3. ENCUENTRO 3: El Tronco II**

#### **Llamada telefónica**

La profesional psicosocial establecerá un espacio telefónico con cada participante, entre el segundo y quinto encuentro grupal. Esta llamada, que se registra como

 <b>UNIDAD PARA LAS VÍCTIMAS</b>	<b>ESTRATEGIA VIVIFICARTE</b>	Código: 400,08,20-2
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 05
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIA FORTALECIENDO CAPACIDADES DESDE EL ENFOQUE DE DERECHOS	Fecha: 27/11/2020 Página: <b>77</b> de <b>87</b>

encuentro 3, será un espacio una a una entre la profesional y cada participante y su duración dependerá de las necesidades y respuesta de cada mujer, de forma que puede durar hasta 60 minutos, sin contar tiempo de conexión y saludo o darse en un tiempo menor, si la mujer manifiesta no querer tener este espacio. En todo caso, se deben realizar todas las llamadas y dejar el soporte de esta. Como preparación para este encuentro, la psicosisocial debe tener presentes las intervenciones de cada participante durante los dos encuentros anteriores.

La llamada funcionará como una entrevista desestructurada en la cual se deben abordar las impresiones de la participante sobre el trabajo en los encuentros, lo que haya emergido emocionalmente a partir de estos, así como el plan de vida de las mujeres. La psicosisocial trabajará sobre lo que reporte la participante y la ayudará a desarrollar sobre sus pensamientos, sentimientos y emociones como forma de seguimiento y preparación para los siguientes encuentros grupales. Es importante que la psicosisocial tenga en cuenta que este tipo de conversaciones pueden evocar respuestas emocionales fuertes, por lo que puede ser necesario hacer una intervención en crisis para la cual se debe estar preparada. La llamada debe durar lo suficiente para que la participante desarrolle sus ideas a fondo, quede emocionalmente preparada para las siguientes sesiones y esté en un estado de ánimo estable a la hora de acabar la llamada. No se debe acabar la llamada si se sospecha que la participante está en un estado de emocionalidad crítica.

Una vez finalizada la llamada, se le enviará a la participante un enlace de una lista por Google *Forms*. Esta lista servirá como soporte de la llamada y se diligenciará el formato de atención de caso único, como un seguimiento, el cual se puede también cargar como evidencia a la EREI en MAARIV.

Cómo estrategia de autocuidado se recomienda que la profesional pueda destinar un espacio de, por lo menos, 15 minutos entre llamada y llamada y limitar el número de llamadas en un día para evitar agotamiento emocional.

#### **5.4. ENCUENTRO 4: Las Ramas y los Frutos:**

<b>ACTIVIDAD</b>	<b>MATERIALES</b>	<b>DURACIÓN</b>
Bienvenida	Retomando lo vivido	20 minutos
Moldeando	Plastilina de colores	40 minutos
Cierre-lo que hacen las manos de las mujeres	Conclusiones y trabajo entre encuentros	10 minutos

#### **Bienvenida y saludo**

 <b>UNIDAD PARA LAS VÍCTIMAS</b>	<b>ESTRATEGIA VIVIFICARTE</b>	Código: 400,08,20-2
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 05
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIA FORTALECIENDO CAPACIDADES DESDE EL ENFOQUE DE DERECHOS	Fecha: 27/11/2020 Página: <b>78</b> de <b>87</b>

**Moldeando:** La profesional psicosocial le indicará al grupo que tomen la plastilina que está en los materiales y que empiecen a amasarla, separando tres colores. Mientras la van amasando, la psicosocial les dirá que vayan construyendo con una barra o varias barras de los colores que más les gusten y sin tocar los tres colores separados, un retrato de ellas. Una escultura en homenaje a ellas y que, por tanto, debe representar sus luchas, sus logros, las dificultades que han superado y cualquier otra cosa que ellas creen que sea importante. Cuando las participantes terminan se les invitará a que compartan su escultura con el resto del grupo y expliquen qué simboliza cada elemento y por qué sienten que las representa.

Una vez todas las participantes que hayan querido compartir su escultura con el grupo hayan participado, se les pedirá a todas las participantes que tomen uno de los colores separados y representen un evento de su niñez que las haya marcado, que haya dejado una huella positiva o negativa en sus vidas, como un buen recuerdo o un recuerdo doloroso y que lo añadan a la escultura. Lugo, con el otro color, piensen en un recuerdo o vivencia de la adolescencia, de su juventud que las haya marcado, simbolizándolo con la plastilina y colocándolo en la escultura y finalmente, con el último color simbolizarán un evento de la adultez que también haya dejado huella y lo añadirán a la escultura. Se dejará un tiempo para que las participantes piensen en los eventos, su representación y hagan los cambios en la escultura.

Cuando todas hayan terminado, se les pedirá que miren ahora su escultura y dejen en ella las figuras o formas que quieren conservar, ya sea volviendo a la escultura que hicieron inicialmente o reconstruyendo otra, eliminando los tres símbolos nuevos o transformándolos dentro de la escultura. La psicosocial resaltaré que cada una podrá terminar la escultura como quiera teniendo claro que es una escultura para honrarla a ella y lo que vale, así como para representar su valor, logros y luchas.

Esta versión final y su significado, puede ser compartida por las mujeres que quieran y la psicosocial hará la siguiente reflexión: *"todas, al igual que la arcilla, estamos en un proceso de cambio y moldeo constante, desde que nacemos vamos cambiando de forma, de apariencia, de gustos y hasta de carácter y al igual que estas esculturas de plastilina, tenemos la capacidad de cambiar siempre, sin importar cuantas veces nos transformemos, podemos siempre cambiar si así lo queremos, sin importar lo que nos den o nos impongan desde afuera, al final, nosotras decidimos qué tomar y qué dejar en nuestra vida. Así como en esta actividad la figura de plastilina nos pertenece, nosotras nos pertenecemos y siempre podremos volver a nosotras, para buscar aquello que queremos ser, para cambiar y lograr lo que siempre quisimos ser. Volver a nosotras no significa que seamos las mismas de antes, pues la plastilina, aunque lo intenten no será la misma del principio, sin embargo, eso hace que seamos más valiosas, con mayor experiencia y sabiduría o simplemente seamos otras, cambiamos y eso está bien, porque no siempre queremos o necesitamos lo mismo. No siempre*

 <b>UNIDAD PARA LAS VÍCTIMAS</b>	<b>ESTRATEGIA VIVIFICARTE</b>	Código: 400,08,20-2
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 05
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIA FORTALECIENDO CAPACIDADES DESDE EL ENFOQUE DE DERECHOS	Fecha: 27/11/2020 Página: <b>79</b> de <b>87</b>

*queremos ser madres o trabajadoras o amas de casa o hijas o esposas, vendedoras, está bien no ser lo que los demás esperan de nosotras, sino lo que nosotras queremos. Pero siempre, al final del día, las únicas que decidirán son ustedes”.*

Se dará un espacio para que cada una ubique esta escultura, en la silueta y piense dónde debería ir y ser recordada. Para finalizar, se le pedirá a cada participante que diga cómo se siente, en una palabra.

### **Cierre: Lo que hacen las manos de las mujeres**

Como cierre del encuentro, la profesional psicosocial pondrá la canción “Manos de mujeres” de Martha Gómez: [https://www.youtube.com/watch?v=jMhViWjq-U&ab\\_channel=MartaGomez](https://www.youtube.com/watch?v=jMhViWjq-U&ab_channel=MartaGomez)

Después de oírla, se preguntará al grupo ¿qué hacen ellas con sus manos? ¿Por qué es importante esto que hacen? Se les invitará a responder con el mayor detalle que puedan y/o quieran. Después de que varias participantes hayan participado, se les pedirá que piensen en esa pregunta y en lo que responderían, ya que se va a profundizar el ejercicio en el próximo encuentro. La profesional enviará el enlace de la canción al grupo, agradecerá la participación de todas durante el encuentro, recordará la fecha y hora del próximo encuentro y se despedirá.

**Actividad:** Incluir la escultura (dibujada), la misma escultura o una versión de esta en la silueta, ubicándola en el lugar en el que debe ir y dibujar en las manos de la silueta, lo que ellas hacen con sus manos. Es importante, como apoyo, mostrar el avance en la silueta de la psicosocial, con estos nuevos elementos. También se les invitará a que compartan este progreso con el resto del grupo a través del grupo de WhatsApp con un audio o descripción de su trabajo.

### **5.5. ENCUENTRO 5: Las ramas y los frutos II:**

<b>ACTIVIDAD</b>	<b>MATERIALES</b>	<b>DURACIÓN</b>
Bienvenida	Retomando lo vivido	10 minutos
Los Derechos	Silueta retrato construida	40 minutos
Hacia dónde voy	Silueta retrato construida	40 minutos
Cierre	Conclusiones	10 minutos

#### **Bienvenida**

Retomando la silueta, se le pedirá a cada participante que diga ella que hace con sus manos y esto por qué es importante, resaltando aquellas grandes y pequeñas cosas que no suelen verse, pero que son fundamentales, recoger ropa, lavarla, plancharla, coger dobladillos, vender fruta, teclear en un computador...peinar, tocar, abrazar... Cada mujer escogerá qué resaltar, dibujar y escribir en su silueta, teniendo en cuenta

 <b>UNIDAD PARA LAS VÍCTIMAS</b>	<b>ESTRATEGIA VIVIFICARTE</b>	Código: 400,08,20-2
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 05
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIA FORTALECIENDO CAPACIDADES DESDE EL ENFOQUE DE DERECHOS	Fecha: 27/11/2020 Página: <b>80</b> de <b>87</b>

la frase: con mis manos. Durante la exposición se pueden hacer preguntas sobre cómo se sienten con el ejercicio y si es importante y por qué, agradeciendo su aporte a la divulgación de todas las cosas que hacemos las mujeres con nuestras manos porque son importantes mostrarlas.

### Los derechos

La referente psicosocial le preguntará al grupo que, al ver la silueta y la espiral de la vida, a quién ven...qué mujer ven... ¿se reconocen en estas figuras, en estos símbolos? ¿qué le falta? Luego de escuchar, deberá repasar la metáfora de las raíces, el tronco e incluir las ramas y los frutos, pero para que estos se den, además hay que incluir algo más en la silueta y son los derechos de las mujeres, haciendo alusión a su importancia para vivirlos, ejercerlos, transmitirlos, respetarlos y exigirlos:

*"Todos los seres humanos nacen libres e iguales en dignidad y derechos, sin embargo, históricamente pareciera que se olvida que al decir todos los seres humanos se refiere también a las mujeres, los derechos de las mujeres son derechos humanos. Los derechos de las mujeres y las niñas son derechos humanos, abarcan todos los aspectos de la vida: la salud, la educación, la participación política, el bienestar económico, el no ser objeto de violencia y muchos más. Las mujeres y las niñas tienen derecho al disfrute pleno y en condiciones de igualdad de todos sus derechos humanos y a vivir libres de todas las formas de discriminación y muchas mujeres han luchado para que no se nos siga discriminando por el hecho de ser mujeres, sino que se nos trate en igual de condiciones. Nosotras tenemos derecho a la igualdad, la vida y la salud y todos los derechos humanos".*

La psicosocial les preguntará a las participantes cuáles derechos creen que se deberían resaltar y cómo se verían estos en el día a día. Se debe tratar de guiar la discusión hacia el derecho a no ser discriminada, no ser maltratada, tener acceso a recursos económicos, decidir sobre su cuerpo y a una vida libre de violencias. Una vez se hayan mencionado varios derechos y varias situaciones, se les pedirá a las participantes que tomen su árbol/silueta, que para este momento debería tener raíces y tronco e incluyan estos derechos.

**Las Ramas y los frutos:** Al árbol le hacen falta ramas y frutos, y todos los árboles necesitan esto para poder vivir. Se invitará a las participantes que dibujen varias ramas para su árbol, estas serán extensiones del cabello, cada rama se irá dibujando, teniendo en cuenta las siguientes instrucciones:

*Una rama: "piensen en su familia (a veces los amigos y las amigas son la familia, no lo olviden) cómo quieren que esta esté en su vida en 5 años, por favor pinten con marcadores, colores o recortes esta rama, ¿cómo esperan que sea su familia en 5 años?" ¿Qué les gustaría hacer para lograr esa familia?"*

 <b>UNIDAD PARA LAS VÍCTIMAS</b>	<b>ESTRATEGIA VIVIFICARTE</b>	Código: 400,08,20-2
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 05
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIA FORTALECIENDO CAPACIDADES DESDE EL ENFOQUE DE DERECHOS	Fecha: 27/11/2020 Página: <b>81</b> de <b>87</b>

*Una rama: "Ahora las invito a construir otra rama y piensen en su salud, cómo quieren que sea esta en 5 años, por favor pinten con marcadores, colores o recortes, cómo esperan que sea su salud en 5 años, ¿Qué pueden hacer desde ya para mantenerse sanas?"*

*Una rama: "Ahora las invito a que piensen en su vida espiritual, cómo quieren que sea esta en 5 años, por favor pinten con marcadores, colores o recortes las cosas que representan la vida espiritual que quieren en 5 años. ¿Qué pueden hacer para tener la vida espiritual que desean? Quizás sean más acciones que ir a los lugares de congregación religiosa, tener paz espiritual quizás implique otras cosas, ¿verdad?"*

*Una rama: "Ahora las invito a que piensen en su vida social, cómo quieren que sea esta en 5 años, por favor pinten con marcadores, colores o recortes en esta rama las cosas que representan la vida social que quieren en 5 años. ¿En qué lugar o lugares va su vida en relación con los otros que no son su familia? ¿Qué puedan hacer para mantener o crear nuevos lazos sociales y redes de apoyo? Quizás sean más acciones que no meterse con nadie, quizás tener una red social implique otras cosas, ¿verdad?"*

*Una rama: "Ahora las invito a que piensen en su vida económica, cómo quieren que sea esta en 5 años, por favor pinten con marcadores, colores o recortes las cosas que representan la vida económica que quieren en 5 años. ¿Qué pueden y quieren hacer para tener la vida económica que desean? Aunque en la economía dependemos de muchos factores externos, podemos hacer cosas que nos permitan tener un plan de vida económico aun cuando las cosas ahora quizás no estén saliendo como se espera y si van mejor o bien, qué estamos haciendo para prever los momentos difíciles que pueden llegar. En este punto se debe introducir señalamientos alrededor de ahorro, la formación y la capacitación, las metas a corto plazo para llegar al propósito del largo plazo, la inversión para que puedan dar frutos en 5 años*

*Una rama: "Ahora, las invito a que piensen en su vida amorosa. El amor que se tienen a ustedes mismas es el más importante, qué lo representaría; el amor por sus hijos, que lo representaría; el amor por sus padres, que lo representaría; el amor por su pareja, que lo representaría; el amor por sus amigos, dónde iría y qué lo representaría"*

La psicosis debe ser cuidadosa de dejar un tiempo entre cada indicación para que las participantes tengan tiempo de dibujar las ramas. Una vez las participantes hayan terminado se abrirá un espacio para que las que quieran muestren y expliquen las ramas de su árbol, así como el árbol finalizado.

Para cerrar, realice el siguiente señalamiento: *"Todo este conjunto de cosas, tener*

 <b>UNIDAD PARA LAS VÍCTIMAS</b>	<b>ESTRATEGIA VIVIFICARTE</b>	Código: 400,08,20-2
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 05
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIA FORTALECIENDO CAPACIDADES DESDE EL ENFOQUE DE DERECHOS	Fecha: 27/11/2020 Página: <b>82</b> de <b>87</b>

*una familia en armonía, redes sociales de apoyo, libertad en la vida espiritual y religiosa, recibir y dar amor en la vida, tener salud y el dinero o bienes materiales, son parte de una vida plena, de la vida digna a la que todos y todas tenemos derecho. El Estado debe contribuir con a que todos los colombianos y colombianas podamos ejercer este derecho a la vida digna, esa es una de sus responsabilidades, la nuestra como ciudadanos es conocer estos derechos, sabernos dignos de merecerlos como parte de la familia humana, exigirlos, no negar los que están en nuestras manos a nuestros vecinos o familiares, nuestros abuelos y abuelas, no negarlos a nuestros hijos e hijas, no negarlos a las personas con discapacidad que hacen parte de nuestra familia y entorno. También es nuestra obligación contribuir para que se materialicen en nuestra vida, está en nuestra autonomía transformar nuestras vidas para exigir y contribuir en la construcción de nuestro proyecto de una vida digna y plena.”*

También es oportuno que en este momento se mencionen las diferentes herramientas jurídicas que se pueden usar para cumplir estos. Un ejemplo de estas es la ley 1257 de 208. Se recomienda que esta información se complemente con recursos en línea y piezas infográficas que se puedan enviar por el grupo de WhatsApp.

Una de estas herramientas puede ser este video de 1:31, que explica en resumen en que consiste y qué implica esta ley:

<https://www.youtube.com/watch?v=hULL7JqrY0o>

### **Cierre**

La psicosocial les pedirá a las participantes que miren su árbol terminado y que piensen como cada una de las partes las representa a ellas y a todo lo que se ha trabajado y hablado en estos días. Se les pedirá a las participantes que cada una diga una parte de su árbol que quiera resaltar y que recuerde la actividad en la que la hizo y que simboliza esa parte. Una vez todas hayan hablado, se abrirá un espacio para que las participantes hablen de las emociones, los sentimientos, las ideas y las reflexiones que les deje VIVIFICARTE. Con estas intervenciones finales se cerrará el último encuentro, solicitando a las mujeres, fotografías de la silueta/árbol y de la espiral de la vida y a la escultura. La psicosocial agradecerá la participación de cada participante y le pedirá a cada una de ellas que, de sus opiniones, comentarios y/o recomendaciones sobre esta nueva modalidad de llevar a cabo las estrategias de la Unidad para las Víctimas. En este espacio, es importante traer elementos de cada encuentro, los contenidos y mensajes para la vida diaria de las infografías y el plan de vida desarrollado.

 <b>UNIDAD PARA LAS VÍCTIMAS</b>	<b>ESTRATEGIA VIVIFICARTE</b>	Código: 400,08,20-2
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 05
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIA FORTALECIENDO CAPACIDADES DESDE EL ENFOQUE DE DERECHOS	Fecha: 27/11/2020 Página: <b>83</b> de <b>87</b>

## 6. DOCUMENTOS DE REFERENCIA

Estos documentos son de referencia y lectura complementaria para el desarrollo de la Estrategia:

- Lineamientos de atención psicosocial para personas víctimas de violencia sexual-UARIV-OIM: <https://www.unidadvictimas.gov.co/es/reparacion/lineamientos-de-atencion-psicosocial-para-victimas-de-violencia-sexual/55444>
- Guía operativa para la implementación de acciones de enfoque diferencial y de género: <https://www.unidadvictimas.gov.co/es/enfoques-diferenciales/guia-operativa-para-la-implementacion-de-acciones-de-enfoque-diferencial-y-de>
- Cartilla Enfoque Diferencial de Discapacidad: <https://www.unidadvictimas.gov.co/es/cartilla-recomendaciones-para-la-atencion-personas-con-discapacidad/50387>
- Cartilla Enfoque Interseccional: <https://www.unidadvictimas.gov.co/es/cartilla-enfoque-diferencial-e-interseccional/41991>
- Mujeres y conflicto armado: <https://www.unidadvictimas.gov.co/es/enfoques-diferenciales/mujeres-y-conflicto-armado-subcomite-tecnico-de-enfoque-diferencial/41077>
- Guía de elementos teóricos y conceptuales para las estrategias de acompañamiento y atención psicosocial V3. Código: 430,08,15-47

## 7. ANEXOS:

### ANEXO 1. HISTORIAS PARA EL EJERCICIO DE MEMORIA (Encuentro 1)

#### María Cano

María de los Ángeles Cano Márquez (Medellín, Colombia, 12 de agosto de 1887 —26 de abril de 1967) fue la primera mujer líder política en Colombia; dirigió la lucha por los derechos civiles fundamentales de la población y por los derechos de los trabajadores asalariados; encabezó la convocatoria y agitación de las huelgas obreras, colaboró en la difusión de las ideas socialistas y participó en forma decisiva en la fundación del Partido Socialista Revolucionario (PSR)

En 1926 trabajó en la preparación del III Congreso Nacional Obrero, para lo cual realizó una extensa gira desde Medellín hasta Ibagué, en compañía del dirigente

 <b>UNIDAD PARA LAS VÍCTIMAS</b>	<b>ESTRATEGIA VIVIFICARTE</b>	Código: 400,08,20-2
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 05
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIA FORTALECIENDO CAPACIDADES DESDE EL ENFOQUE DE DERECHOS	Fecha: 27/11/2020 Página: <b>84</b> de <b>87</b>

socialista Tomás Uribe Márquez. En Bogotá, el Congreso Obrero, que sesionó del 21 de noviembre al 4 de diciembre, la eligió en su directiva. En ese congreso fue fundado el Partido Socialista Revolucionario (PSR), un partido amplio, de masas.

Durante 1927 y 1928 realizó una intensa actividad propagandística por toda Colombia. Era recibida por multitudes que se agolpaban para saludarla y acompañarla en las manifestaciones. En varias ocasiones fue detenida o fueron duramente reprimidos los manifestantes. Fundó el Socorro Rojo entre los campesinos de Viotá, a quienes apoyó en la lucha por la tierra.

Al regresar a Medellín, en marzo de 1928, participó activamente en las campañas de solidaridad con Nicaragua, entonces invadida por tropas estadounidenses. También hizo parte del Comité de Lucha por los Derechos Civiles contra la llamada "Ley heroica", que suprimía las garantías individuales y autorizaba la represión y persecución de los movimientos sociales.

El 5 de diciembre de 1928, una huelga de los trabajadores de la bananera United Fruit Company fue reprimida violentamente, produciéndose una masacre en Ciénaga, Magdalena. La represión desatada posteriormente llevó a María a prisión. Estos hechos y la recesión de 1930 provocaron la terminación de las labores del Congreso Nacional Obrero y el fraccionamiento del PSR. Las confrontaciones internas en el socialismo y la creación del Partido Comunista Colombiano afectaron duramente a María Cano y a sus compañeros de lucha, entre ellos su primo Tomás Uribe Márquez, pues fueron acusados de putchistas por haberdiseñado un plan para la toma del poder en 1928.

María se vinculó entonces como obrera de la Imprenta Departamental de Antioquia, en 1930, y luego pasó a trabajar a la Biblioteca Departamental, donde laboró hasta 1947. En 1934 apoyó activamente la huelga del Ferrocarril de Antioquia. En 1945, el movimiento de mujeres sufragistas le ofreció un homenaje en Medellín; recién derrotado el nazismo, dijo, en ésta que fue su última intervención pública: *Un mundo nuevo surge hoy de la epopeya de la libertad, nutrida con sangre y con llanto y con tortura. Es un deber responder al llamado de la historia. Tenemos que hacer que Colombia responda. Cada vez son más amplios los horizontes de libertad, de justicia y de paz. Hoy como ayer, soy un soldado del mundo.*

Posteriormente se hundió en el más absoluto silencio, mientras en su ciudad natal se cuidaba con rigor a las hijas para que no acabaran convertidas en temidas mariacanos, término acuñado para designar a las jóvenes rebeldes.

([https://enciclopedia.banrepcultural.org/index.php/Mar%C3%ADa\\_Cano](https://enciclopedia.banrepcultural.org/index.php/Mar%C3%ADa_Cano))

### **Betsabé Espinal (1896 - 1932)**

Con tan solo 24 años, esta joven lideró una de las luchas que más recordará el pueblo

 <b>UNIDAD PARA LAS VÍCTIMAS</b>	<b>ESTRATEGIA VIVIFICARTE</b>	Código: 400,08,20-2
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 05
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIA FORTALECIENDO CAPACIDADES DESDE EL ENFOQUE DE DERECHOS	Fecha: 27/11/2020 Página: <b>85</b> de <b>87</b>

antioqueño.

Era el día 20 del mes de febrero del año 1920, tal vez un día como cualquier otro, pero no, para ella no lo era; estaba dispuesta a salir a pelear por lo que siempre tuvo derecho y por eso en la Fábrica de Tejidos de Bello Antioquia ese día no se trabajó. Esta fábrica fue fundada en 1902 con maquinaria traída desde Inglaterra, al frente de ella estaba don Emilio Restrepo un accionista adinerado de Medellín que se recuerda llegando a la fábrica en su coche tirado por caballos ingleses.

Betsabé era una humilde campesina de tan solo 24 años, pero eso no le impidió armar una revolución y dejar huella en la historia del país al liderar la huelga que según cuentan, duró 21 días y participaron alrededor de 400 mujeres que eran quienes constituían el mayor porcentaje de trabajadores debido a que no requerían fuerza física ni educación. En Bello las obreras laboraban en precarias condiciones, por eso cansadas de tanto maltrato decidieron protestar contra tantas injusticias; eran víctimas de abuso sexual que cometían los supervisores y mayordomos, se les prohibía usar calzado, entre otras.

Que reclamaban las obreras:

Lo primero que exigieron fue la igualdad de salarios, una obrera ganaba entre \$0.4. y \$1.00 a la semana; los hombres ganaban por el mismo oficio entre \$1.00 y \$2.70 semanal. Existía un sistema de multas que las obligaba a pagar por cualquier contratiempo, por llegar tarde, por hacer un daño accidentalmente, por enfermarse, por distraerse, etc. Se dice que se llegó a multar a las mujeres por negarse a satisfacer los deseos sexuales de algún capataz, pero si cedían ante alguna propuesta eran muy bien recompensadas.

Por eso otro de los reclamos de las obreras, era que no las acosaran más sexualmente deshonorando su dignidad. También pedían que redujeran las horas laborales que eran de seis de la mañana a seis de la tarde con una hora de descanso. Se les prohibía trabajar calzadas y por eso debían ir sin zapatos, a la salida eran estrictamente requisadas para que no se llevaran nada que perteneciera a la fábrica.

Luego de 21 días de huelga don Emilio Restrepo tuvo que ceder ante las obreras cumpliendo con todo lo que ellas exigían, hasta el mismo presidente Carlos E. Restrepo le escribió una carta donde le decía que le parecían muy numerosas las horas de trabajo y muy rígidas las condiciones laborales.

A las obreras se les aumentó el salario en un 40%, la jornada laboral quedó de 10 horas y más tiempo para descansar, pudieron ir calzadas al trabajo y despidieron a los empleados que abusaban de las empleadas.

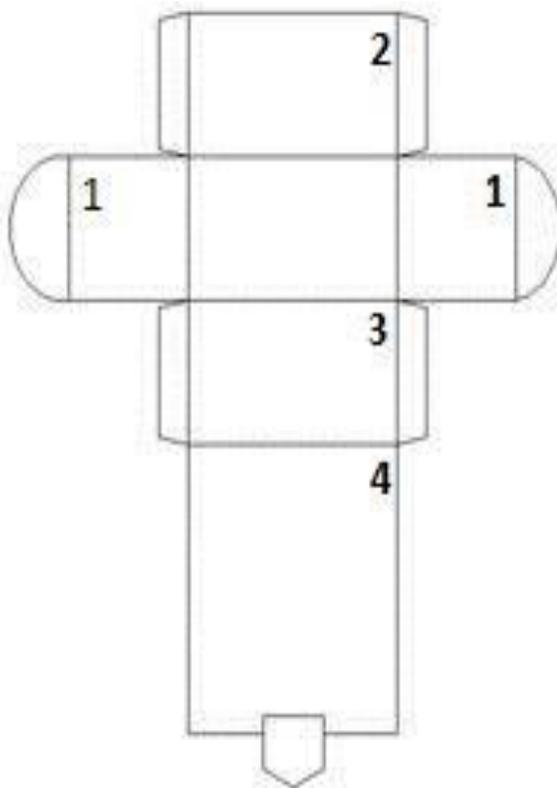
 <b>UNIDAD PARA LAS VÍCTIMAS</b>	<b>ESTRATEGIA VIVIFICARTE</b>	Código: 400,08,20-2
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 05
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIA FORTALECIENDO CAPACIDADES DESDE EL ENFOQUE DE DERECHOS	Fecha: 27/11/2020 Página: <b>86</b> de <b>87</b>

Por esta razón, la huelga de las obreras de Bello es recordada por muchos no solo en la historia de Antioquia, sino, en todo el país.

(<https://www.bibliotecapiloto.gov.co/betsabe-espinal-una-mujer-admirable/>)

## ANEXO 2. MODELO PARA EL BAÚL DE LA DIGNIDAD

Medidas 20 X 10 X 10 cm. Realice la plantilla en cartón paja o un material resístete que le permita ser copiado por los y las participantes.



 <b>UNIDAD PARA LAS VÍCTIMAS</b>	<b>ESTRATEGIA VIVIFICARTE</b>	Código: 400,08,20-2
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 05
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIA FORTALECIENDO CAPACIDADES DESDE EL ENFOQUE DE DERECHOS	Fecha: 27/11/2020 Página: <b>87</b> de <b>87</b>

## 8. CONTROL DE CAMBIOS:

Versión	Fecha	Descripción de la modificación
V1	23/09/2015	<ul style="list-style-type: none"> <li>Creación de la metodología</li> </ul>
V2	09/03/2016	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Ítem 5. Desarrollo</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Inclusión de recomendaciones y aspectos a tener en cuenta previo el desarrollo de la jornada en cada uno de los momentos de la estrategia de reparación integral a mujeres víctimas de violencia sexual.</li> <li>Aspectos logísticos a tener en cuenta</li> <li>Agenda</li> <li>Primer momento de acercamiento y orientación, segundo momento: perspectiva de derechos de las mujeres.</li> </ul> </li> <li><b>Ítem 6. Documentos de Referencia</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Inclusión ley 1257 y CONPES 3784.</li> <li>Eliminación Estatuto de Roma.</li> </ul> </li> <li><b>Ítem 7. Anexos</b> Se eliminan los anexos que se convierten en instructivos.</li> </ul>
V3	21/06/2018	<ul style="list-style-type: none"> <li>Actualización por cambio del nombre del proceso de Gestión de Reparación Individual y Colectiva a Reparación Integral.</li> <li>Actualización del formato por cambio del Procedimiento Control de Documentos.</li> <li>Actualización inclusión anexos 2-31, de acuerdo con recomendaciones de consultoría OIM.</li> </ul>
V4	14/08/2019	<ul style="list-style-type: none"> <li>Modificación de la metodología de acuerdo con el nuevo alcance del procedimiento de fortaleciendo capacidades.</li> <li>Cambia el nombre de Metodología de Trabajo Para El Enfoque Diferencial De Mujeres Y Género a METODOLOGÍA VIVIFICARTE.</li> </ul>
V5	27/11/2020	<ul style="list-style-type: none"> <li>Actualización de la metodología</li> <li>Inclusión de la versión virtual</li> </ul>