

 <b>El futuro es de todos</b> Unidad para la atención y reparación integral a las víctimas	<b>METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPAL PARA ADULTOS</b>	Código: 400,08,20-14
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 01
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 11/12/2019 Página: <b>1</b> de <b>78</b>

## **ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPAL-ADULTOS**

### **Medida de Rehabilitación Psicosocial Individual**

#### **1. TABLA DE CONTENIDO:**

<b>1.</b>	<b>TABLA DE CONTENIDO:</b> .....	<b>1</b>
<b>2.</b>	<b>INTRODUCCIÓN:</b> .....	<b>2</b>
<b>3.</b>	<b>OBJETIVOS:</b> .....	<b>3</b>
<b>3.1.</b>	<b>Objetivo General:</b> .....	<b>3</b>
<b>3.2.</b>	<b>Objetivos Específicos:</b> .....	<b>3</b>
<b>4.</b>	<b>DEFINICIONES:</b> .....	<b>4</b>
<b>4.1.</b>	<b>Enfoque Colaborativo:</b> .....	<b>4</b>
<b>4.2.</b>	<b>Medidas de rehabilitación:</b> .....	<b>5</b>
<b>4.3.</b>	<b>Medida de satisfacción:</b> .....	<b>5</b>
<b>5.</b>	<b>DESARROLLO DE LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPAL-ADULTOS</b> .....	<b>6</b>
<b>5.1.</b>	<b>Acciones en el Territorio:</b> .....	<b>6</b>
<b>5.2.</b>	<b>Conformación de los Grupos:</b> .....	<b>7</b>
<b>5.3.</b>	<b>La Progresividad de los Encuentros y sus Momentos:</b> .....	<b>9</b>
<b>5.4.</b>	<b>Herramientas Transversales a la Estrategia:</b> .....	<b>10</b>
<b>5.5.</b>	<b>PROTOCOLO DE LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL</b> .....	<b>20</b>
<b>5.5.1.</b>	<b>Encuentros De La Estrategia De Recuperación Emocional Grupal-Adultos.</b> .....	<b>20</b>
<b>5.5.1.1.</b>	<b>Encuentro 1: CONSTRUCCIÓN DE UN CONTEXTO</b> .....	<b>20</b>
<b>5.5.1.2.</b>	<b>ENCUENTRO 2: SENTIDOS DE VIDA</b> .....	<b>33</b>
<b>5.5.1.3.</b>	<b>ENCUENTRO 3: SIMBOLIZAR PARA ACOGER EL SUFRIMIENTO</b> .....	<b>39</b>
<b>5.5.1.4.</b>	<b>ENCUENTRO 4: RECONOCERSE</b> .....	<b>49</b>
<b>5.5.1.5.</b>	<b>ENCUENTRO 5: APOYARSE EN LA RED</b> .....	<b>56</b>
<b>5.5.1.6.</b>	<b>ENCUENTRO 6: CONECTANDO CON NUESTRAS PRÁCTICAS FAMILIARES Y PROYECTANDO EL FUTURO</b> .....	<b>60</b>
<b>5.5.1.7.</b>	<b>ENCUENTRO 7: RE-INVENTARSE</b> .....	<b>67</b>
<b>5.5.1.8.</b>	<b>OCTAVO ENCUENTRO: ACTO SIMBÓLICO</b> .....	<b>70</b>

 <b>El futuro es de todos</b> Unidad para la atención y reparación integral a las víctimas	<b>METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPAL PARA ADULTOS</b>	Código: 400,08,20-14
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 01
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 11/12/2019 Página: <b>2</b> de <b>78</b>

<b>5.5.1.9. ENCUESTRO 9: SEGUIMIENTO .....</b>	<b>72</b>
<b>6. DOCUMENTOS DE REFERENCIA.....</b>	<b>77</b>
<b>7. ANEXOS.....</b>	<b>78</b>
<b>8. CONTROL DE CAMBIOS.....</b>	<b>78</b>

## **2. INTRODUCCIÓN:**

La Estrategia de Recuperación Emocional Grupal para adultos, es considerada en el Plan Nacional de Desarrollo 2014-2018<sup>1</sup> como parte del conjunto de planes, programas y estrategias que contribuyen a la rehabilitación como medida de reparación en los términos establecidos en la ley 1448<sup>2</sup> y está construida acogiendo los principios generales del enfoque psicosocial adoptado por la Unidad para la Atención y Reparación Integral a las Víctimas.

En este documento se presenta el protocolo de la Estrategia de Recuperación Emocional a Nivel Grupal para adultos, en su décima versión. A nivel externo, recoge los aportes y sugerencias que la OIM, USAID y la fundación CEDAVIDA han realizado a la Estrategia y a nivel interno de la Unidad, incorpora algunas de las modificaciones y cambios introducidos a la Estrategia en el 2016, los aportes de algunos sobrevivientes que participaron y culminaron su participación en la Estrategia de Recuperación Emocional, los aportes de los enlaces nacionales y los profesionales psicosociales de territorio en los años 2016 y 2017. Así mismo, incorpora el trabajo de fortalecimiento que se realizó en el 2017 con apoyo de la Organización Internacional para las Migraciones. La construcción y diseño original de la Estrategia estuvo a cargo de Lina Rondón Daza y a lo largo de los años ha sido retroalimentada y revisada por los profesionales de territorio y los Enlaces Nacionales quienes, con su experiencia y conocimiento y los aprendizajes del trabajo cotidiano, han contribuido de manera fundamental, a lo largo de los años, a la actualización y el fortalecimiento de esta propuesta de atención psicosocial dirigida a las víctimas del conflicto armado.

Los equipos de trabajo que han contribuido al desarrollo y diseños de contenidos de la Estrategia han sido, Lina Paola Rondón Daza, Javier Ayala Toscano y Luz Adriana Narváez Patío durante los años 2012 al 2015. En el año 2016, se realizó una re estructuración de la Estrategia en la que contribuyeron Esmerada Uribe Cáceres y Camila Jaramillo Arciniegas; finalmente, la Estrategia de Recuperación Emocional Grupal sufrió una última actualización en su estructura y contenidos en el 2017 con la participación de Sandra Moreno Hernández,

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

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

 <b>El futuro es de todos</b> Unidad para la atención y reparación integral a las víctimas	<b>METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPAL PARA ADULTOS</b>	Código: 400,08,20-14
	<b>PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL</b>	Versión: 01
	<b>PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES</b>	Fecha: 11/12/2019 Página: <b>3</b> de <b>78</b>

Esmeralda Uribe Cáceres, Leonardo Alfonso Gil y Eva Teresa Valencia Martínez quien realizó el ajuste de la Estrategia para el 2018 junto con el equipo de medidas de satisfacción y garantías de no repetición conformado por Alejandra María Bernal Castro, Diego Sevilla y Paola Alexandra Camargo.

En los últimos 6 años la Estrategia de Recuperación Emocional, primero, como parte del programa de acompañamiento y luego, como medida que contribuye a la rehabilitación psicosocial, ha llegado a más de 300 lugares en 32 departamentos del país, y los y las participantes han manifestado que ha contribuido a la reducción o mitigación del sufrimiento, una mejora en sus recursos de afrontamiento, así como en el desarrollo y fortalecimiento de vínculos afectivos, redes de apoyo y lazos comunitarios.

La Estrategia se desarrolla a través de encuentros grupales, en los que se genera un espacio de confianza, seguridad y solidaridad entre los participantes. Con este modelo de acompañamiento se busca fomentar la recuperación desde el trabajo de grupo, la construcción de significados, la autorregulación emocional y la representación- simbolización del sufrimiento.

Cada encuentro se ha estructurado en torno a un objetivo específico y se desarrolla en cuatro momentos: un momento inicial de saludo y presentación; un segundo momento en el que se hace seguimiento al avance emocional del sobreviviente en el proceso; un tercer momento en el que se desarrollan las actividades orientadas al cumplimiento del objetivo del encuentro y un momento de cierre en el que usualmente se dejan reflexiones o tareas para la casa.

### **3. OBJETIVOS:**

#### **3.1. Objetivo General:**

Facilitar herramientas a los y las sobrevivientes del conflicto armado, que participan en la Estrategia, a través de encuentros grupales que apoyen su recuperación emocional y contribuyan a la rehabilitación psicosocial.

#### **3.2. Objetivos Específicos:**

- Facilitar estrategias que permitan la representación de las diferentes formas de sufrimiento derivadas de los hechos de violencia, posibilitándole a los y las sobrevivientes construir nuevos significados frente a los mismos.
- Validar la experiencia emocional de los y las sobrevivientes como expresiones naturales ante eventos anormales producidos en el marco del conflicto armado.

 <b>El futuro es de todos</b> Unidad para la atención y reparación integral a las víctimas	<b>METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPAL PARA ADULTOS</b>	Código: 400,08,20-14
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 01
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 11/12/2019 Página: <b>4</b> de <b>78</b>

- Validar el sufrimiento de los y las sobrevivientes en el reconocimiento del sentido de resistencia ante el hecho victimizante.
- Construir relaciones entre los miembros del grupo que permitan potenciar recursos de afrontamiento, la capacidad de resistencia y de superación de los hechos de violencia.
- Fortalecer los recursos propios con los que cuenta cada sobreviviente para superar su propia situación, a través del reconocimiento de los actos heroicos que ha realizado en su vida.
- Favorecer en los y las sobrevivientes el reconocimiento y fortalecimiento de las redes de apoyo que en el transitar de su vida les ha ayudado a ser resistentes.
- Reconocer las prácticas familiares, sociales y culturales que permitieron en algún momento de la vida superar las situaciones difíciles y que ahora pueden convertirse en un recurso de afrontamiento generador de nuevos sentidos de vida.
- Fomentar la recuperación de la confianza institucional en los y las sobrevivientes de hechos de violencia por la presencia del conflicto armado interno.

#### **4. DEFINICIONES:**

##### **4.1. Enfoque Colaborativo:**

Dentro de los aspectos a resaltar del enfoque colaborativo se encuentran los siguientes: el terapeuta participa en las relaciones con las personas que atiende validando sus saberes y experiencias en la conversación, evitando imponer una comprensión superior para así permitir que emerjan las soluciones decididas con mutualidad. Esto implica cambios en las perspectivas profesionales de los terapeutas. La conversación que es "hablar con" apunta hacia la disolución del problema y también a cultivar una nueva perspectiva de la persona con respecto a su capacidad personal y su libertad. Los cambios serán una consecuencia natural de la conversación y de esa nueva percepción de la persona sobre sí mismo, sus capacidades personales y sus recursos. Todo sistema humano es generador de lenguaje y bajo este enfoque se crea un sistema lingüístico en el cual el cliente y el terapeuta crean significados de manera conjunta<sup>3</sup>. Este enfoque permite desarrollar la creatividad, la movilización de los recursos de las personas, las familias y la comunidad, propicia la autorreflexión, el cambio y el aprendizaje. Se validan en estos procesos los puntos de vista diferentes y las diferentes perspectivas. Este concepto también se aplica a los procesos grupales, en donde a través de la conversación y escucha respetuosa se busca fortalecer otras perspectivas e interpretaciones de una misma realidad. Es importante para este enfoque la utilización de los equipos

<sup>3</sup> Eguiluz, De Lourdes. (2004). "Terapia Familiar". Editorial Pax México. 15. Ibid. Pág. 206 y 207.

 <p>El futuro es de todos</p> <p>Unidad para la atención y reparación integral a las víctimas</p>	<p><b>METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPAL PARA ADULTOS</b></p>	Código: 400,08,20-14
	<p>PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL</p>	Versión: 01
	<p>PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES</p>	<p>Fecha: 11/12/2019</p> <p>Página: <b>5</b> de <b>78</b></p>

reflexivos, que permiten ampliar las definiciones de los problemas y sus interpretaciones, lo que amplía el marco de referencia y la comprensión de las personas que allí participan, porque se construyen nuevos significados de los eventos. Para que los cambios se logren en la conversación, las personas inmersas en la relación participan en nuevas generaciones de significados mediante la reflexión. Dentro de los aportes fundamentales de este enfoque que aplican para la aproximación psicosocial están los siguientes:

- Los sistemas humanos son sistemas de generación de lenguaje y sentido.
- La realidad y el sentido que le atribuimos a otros y a las experiencias de vida son interaccionales, creados y vivenciados por las personas en una conversación y en acciones con otros y con nosotros.
- El lenguaje es generador, da orden y sentido a nuestra vida y a nuestro mundo.
- El conocimiento es relacional y está incluido en el lenguaje. - Somos seres sociales y como tales nos desarrollamos en relación a través del lenguaje. - La conversación es la actividad central de construcción de cambio en este enfoque, y al mismo tiempo es un acto de reconstrucción del yo porque se alternan los diálogos internos y externos en presencia de un tercero que observa y escucha con atención.

#### **4.2. Medidas de rehabilitación:**

La Rehabilitación como medida de reparación consiste en el conjunto de estrategias, planes, programas y acciones de carácter jurídico, médico, psicológico y social, dirigidos al restablecimiento de las condiciones físicas y psicosociales de las víctimas<sup>4</sup> El Ministerio de Salud y Protección Social es el ente rector para implementar esta medida, la Unidad para las víctimas despliega acciones de orden complementario, en apuesta a fortalecer la integralidad de las medidas de reparación que la entidad tiene como responsabilidad.

#### **4.3. Medida de satisfacción:**

“Las Medidas de Satisfacción hacen parte de las dimensiones individual y colectiva de la Reparación, a través de ellas se busca resarcir el dolor por medio de la reconstrucción de la verdad, la difusión de la memoria histórica y la dignificación de las víctimas. En el marco de la ruta de reparación individual, las medidas de satisfacción que se implementan son principalmente, (i) el mensaje estatal de dignificación o carta de dignificación; (ii) la exención en la prestación del servicio militar y desincorporación; (iii) los procesos de reconocimiento de responsabilidades y solicitudes de perdón público y (iv) el acompañamiento a la entrega

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

 <p>El futuro es de todos</p> <p>Unidad para la atención y reparación integral a las víctimas</p>	<p><b>METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPAL PARA ADULTOS</b></p>	<p>Código: 400,08,20-14</p>
	<p>PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL</p>	<p>Versión: 01</p>
	<p>PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES</p>	<p>Fecha: 11/12/2019</p> <p>Página: <b>6</b> de <b>78</b></p>

de cadáveres de las víctimas de desaparición forzada y homicidio, que adelante la Fiscalía General de la Nación”<sup>5</sup>.

Para las Estrategias de Recuperación Emocional Grupales, la Medida de Satisfacción centra su alcance específicamente en los actos de homenaje, reconocimiento y dignificación.

## 5. DESARROLLO DE LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPAL-ADULTOS

La Estrategia de Recuperación Emocional se desarrolla en nueve Encuentros. Los siete primeros Encuentros tienen una duración de dos horas y media con una periodicidad semanal. El encuentro ocho corresponde a la materialización de un acto simbólico construido por los y las participantes y puede extenderse durante media jornada (4 horas) dependiendo de la propuesta construida. Finalmente, el Encuentro nueve se realiza un mes después del acto simbólico y corresponde al seguimiento y evaluación cualitativa del proceso vivido.

Cada grupo tendrá un promedio de 15 personas, para cuidar el tiempo del grupo, así como al profesional psicosocial que lo acompaña. Los grupos conformados en el primer encuentro son grupos cerrados, por lo que solo se admitirán nuevos miembros hasta el segundo encuentro.

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

### 5.1. Acciones en el Territorio:

Pasos previos a la conformación de los grupos.

- Es muy importante que, antes de iniciar con el proceso de atención psicosocial, el profesional psicosocial socialice primero la Estrategia de Recuperación Emocional con la Dirección Territorial de la Unidad para las víctimas, con el fin de compartir y aclarar sus objetivos, alcances, estructura e implementación. Allí es clave la participación de los profesionales psicosociales que están vinculados directamente con la Unidad para las víctimas.

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

 <p>El futuro es de todos</p> <p>Unidad para la atención y reparación integral a las víctimas</p>	<p><b>METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPAL PARA ADULTOS</b></p>	Código: 400,08,20-14
	<p>PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL</p>	Versión: 01
	<p>PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES</p>	<p>Fecha: 11/12/2019</p> <p>Página: <b>7</b> de <b>78</b></p>

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

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

## 5.2. Conformación de los Grupos:

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

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

1. Dificultades en la adaptación y respuesta a la vida familiar, laboral y/o social que requieren atención individual. -

 <p>El futuro es de todos</p> <p>Unidad para la atención y reparación integral a las víctimas</p>	<p><b>METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPAL PARA ADULTOS</b></p>	Código: 400,08,20-14
	<p>PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL</p>	Versión: 01
	<p>PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES</p>	<p>Fecha: 11/12/2019</p> <p>Página: <b>8</b> de <b>78</b></p>

2. Bajo reconocimiento de los recursos y pérdida del sentido de vida que pueden llevar a la ideación o intento suicida. -

3. Situaciones coexistentes al alcoholismo u otras adicciones que puedan dificultar el funcionamiento global de los encuentros grupales, como la negación de su situación, respuestas de rechazo, discriminación y agresividad hacia ciertos grupos, presencia de síndrome de abstinencia (sudoración, temblores, ideas, sensaciones y comportamientos no acordes a la realidad) -

4. Trastornos mentales en tratamiento o con activación de síntomas como: Esquizofrenia, Trastorno Afectivo Bipolar, Fobias y Estrés Postraumático, en los que se hacen presentes las ideas no acordes a la realidad, la desorientación, los comportamientos de agresión hacia sí mismo y hacia los demás, el lenguaje incoherente, los cambios emocionales drásticos u otros pensamientos o comportamientos que reflejen respuestas inusuales frente a lo socialmente esperado.

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

Delitos como el despojo y el desplazamiento forzado tienen características, en los daños que producen, muy diferentes a la tortura o los delitos contra la integridad sexual. Por tanto, no se recomienda formar grupos mixtos que no tengan en cuenta el tipo de daño sufrido, no porque en un hecho sea mayor o menor el sufrimiento, más o menos importante, sino porque al ser la afectación distinta, la forma de llevar el Encuentro también será distinta, puesto que emerge el daño y el sufrimiento desde lugares muy diferentes. Por ejemplo, frente a los casos de desaparición forzada y homicidio, las personas víctimas de desplazamiento forzado suelen compararse constantemente, considerándose afortunadas y sin derecho a sufrir su pérdida. Sin embargo, la mejor guía para la conformación de los grupos siempre la darán los y las participantes.

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

 <b>El futuro es de todos</b> Unidad para la atención y reparación integral a las víctimas	<b>METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPAL PARA ADULTOS</b>	Código: 400,08,20-14
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 01
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 11/12/2019 Página: <b>9</b> de <b>78</b>

### 5.3. La Progresividad de los Encuentros y sus Momentos

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

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

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

El segundo momento del Encuentro, lo constituye el *Seguimiento al proceso recuperación emocional* a través de la herramienta “Álbum de la Estrategia”. En este espacio el/la profesional recogerá los significados particulares sobre la afectación emocional que generó el conflicto armado y las propias señales que identifique de su proceso de recuperación emocional o mitigación del sufrimiento.

El tercer momento lo constituye el *Centro*, donde el/la profesional encontrará las actividades concatenadas entre sí y que desarrollan el objetivo principal del Encuentro, no son intercambiables o priorizables entre ellas, por tanto, es importante que el/la profesional tenga en cuenta los tiempos de desarrollo de cada una y se cuide de “abrir” o suscitar discusiones que no alimentan el objetivo del Encuentro. Igualmente, muchas actividades no requieren la socialización verbal de cada participante para tener el efecto deseado, atendiendo a los tiempos y técnicas utilizadas, muchas actividades “operan” en el acto y la reflexión particular, dado que lo que se busca es que la persona pueda tener un diálogo consigo misma.

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

 <p>El futuro es de todos</p> <p>Unidad para la atención y reparación integral a las víctimas</p>	<p><b>METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPAL PARA ADULTOS</b></p>	Código: 400,08,20-14
	<p>PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL</p>	Versión: 01
	<p>PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES</p>	<p>Fecha: 11/12/2019</p> <p>Página: <b>10</b> de <b>78</b></p>

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

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

- Álbum de la Estrategia
- Bitácora viajera-Acto simbólico

#### **5.4. Herramientas Transversales a la Estrategia:**

Durante los 9 Encuentros de la Estrategia se irán construyendo de manera progresiva la Bitácora Viajera, el álbum de la Estrategia y el acto simbólico que se implementará en el octavo Encuentro.

**“Álbum de la Estrategia”** proceso de seguimiento a la recuperación emocional

*“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

Durante el proceso de los nueve Encuentros, los y las participantes llevarán un registro de su proceso a través del álbum. Este se entrega en el primer encuentro y se sigue trabajando durante los 9 encuentros siguientes, al final de cada jornada las personas se llevan el álbum a su casa.

A través de este álbum, los participantes tienen la posibilidad de llevar a cabo un proceso reflexivo a nivel individual, en el que podrán identificar por sí mismos, las señales en las que pueden valorar su nivel de afectación emocional causado por los hechos sufridos en el marco del conflicto armado. De la misma forma, podrán atender a sus propios referentes y significados de malestar y a darse cuenta de cómo este malestar está siendo transformado o procesado a lo largo de los encuentros. Es un seguimiento personal que no busca ser lineal o de una sola vía, su intención es permitir dar sentido y dimensión al dolor y a la recuperación. Además, en este espacio, las personas podrán escribir o dibujar lo que para ellos sea significativo de los Encuentros.

**El paso a paso para el manejo del álbum en el primer encuentro es el siguiente:**

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

 <p>El futuro es de todos</p> <p>Unidad para la atención y reparación integral a las víctimas</p>	<p><b>METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPAL PARA ADULTOS</b></p>	Código: 400,08,20-14
	<p>PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL</p>	Versión: 01
	<p>PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES</p>	<p>Fecha: 11/12/2019</p> <p>Página: <b>11</b> de <b>78</b></p>

Se entrega a cada persona un álbum el cual permite hacer un seguimiento al proceso de recuperación emocional, en el que se podrán escribir las cosas que adquieran sentido y que ellos consideren importante registrar, como parte de la memoria de su proceso de recuperación emocional en estos nueve encuentros. El objetivo del álbum, en este momento, es servir como herramienta para que las personas puedan reconocer y señalar los cambios de los que se van dando cuenta del proceso, los aspectos que para ellos son importantes, aquellas palabras que para las personas fueron “significativas” palabras claves que tienen “poder” de sanar, de recuperar, de dar voz y que no quieran ser olvidadas. Es una herramienta para la memoria personal de cada participante, pero no la memoria de los hechos vividos, sino la memoria de cómo esos hechos no lograron acabar con su vida. Se reconoce que esos hechos hicieron mucho daño, pero que cada persona tiene la capacidad de ir resignificando dicho daño y encontrarse con su capacidad de resistencia y las habilidades de afrontamiento que le han permitido seguir adelante con su vida. (Premisas 1 y 2)

Luego de que el/la profesional ha entregado el álbum y ha explicado su función y objetivo, invitará a los y las participantes a que en el momento que deseen a lo largo de los nueve encuentros, puedan dotar de sentido este instrumento al nombrarlo. Si le resulta útil al profesional, se pueden hacer las siguientes preguntas para facilitar este momento: ¿qué significa para mí recoger mi experiencia en esta hoja o álbum? Cuándo en unos años vuelva a ver este libro o estas hojas, ¿cuál sería el título que me gustaría ver ahí escrito?

Cuando todas las personas hayan iniciado la personalización del álbum, el/la profesional los invitará a que escriban “su propósito en el grupo”. Se puede facilitar esa reflexión a través de la siguiente pregunta: ¿qué es lo mejor de mí, que puedo ofrecerle a este grupo, para que los demás lo puedan usar para reconfortarse? En este espacio del álbum se incluyen también los acuerdos grupales que se construyen en el encuentro 1 y las expectativas de cada participante frente a su proceso en la Estrategia, que se pueden concretar a través de las siguientes preguntas: así como yo puedo aportar lo mejor de mí para favorecer la recuperación de los demás ¿qué espero yo recibir de este grupo? ¿Qué necesito lograr en este proceso, para que al final pueda salir sintiéndome empoderada (o) y diferente a como inicie? ¿Si este proceso para mí fuera *muy, pero muy bueno*, que sería lo que tendría que pasar?

Luego, el/la profesional reconocerá cómo cada persona vive y nombra de manera distinta las emociones que acompañan su vida y que aun usando las mismas palabras cada sentimiento es único. Con esta introducción les preguntará a los y las participantes cómo nombran ellos esos sentimientos de malestar, dándoles el siguiente ejemplo: *“algunas personas, por ejemplo, cuando se sienten mal dicen que se sienten acongojadas, ¿cómo nombran ustedes el sentirse mal?”* El/la profesional debe escuchar las respuestas y motivar a que todas las personas nombren el sentimiento de malestar con una o varias palabras que tengan sentido para ellas y ellos.

 <b>El futuro es de todos</b> Unidad para la atención y reparación integral a las víctimas	<b>METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPAL PARA ADULTOS</b>	Código: 400,08,20-14
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 01
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 11/12/2019 Página: <b>12</b> de <b>78</b>

### **ACCIÓN SIN DAÑO:**

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

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

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

***La invitación de esta frase es que las personas participantes, como agentes activos de su proceso de recuperación, le den un nombre propio, con significado particular, a su sentir en relación al hecho victimizante de manera directa y/o al sufrimiento que han tenido a raíz del hecho. Son ellos y ellas quienes definirán este malestar que traen a la Estrategia y al grupo. (Premisas 1, 2, 4 y 6)***

### **ACCIÓN SIN DAÑO:**

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

 <b>El futuro es de todos</b> Unidad para la atención y reparación integral a las víctimas	<b>METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPAL PARA ADULTOS</b>	Código: 400,08,20-14
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 01
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 11/12/2019 Página: <b>13</b> de <b>78</b>

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

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

El profesional psicosocial deberá explicar que la meta de recuperación emocional hace referencia a sus retos, deseos e intereses emocionales, es decir ¿cómo quieren estar y sentirse? y que más adelante habrá oportunidad de reflexionar en torno a sus necesidades materiales y económicas, compartiendo con los participantes la importancia que tienen estos primeros encuentros de la Estrategia de la cual están haciendo parte. Por ejemplo, si la persona dice que su meta es lograr una vivienda digna, el/la profesional puede preguntar ¿y qué necesita, además de cosas materiales, para alcanzar esa vivienda digna? la persona puede decir por ejemplo... “Sanar la frustración y el dolor que me dejó perder mi casa”; el profesional puede decir algo como “¿entonces yo podría pensar que su meta de recuperación emocional sería sanar la frustración y el dolor? o si lo vemos distinto, para nombrarlo con palabras que nos ayuden a ver más posibilidades, podría ser ¿recuperar la fortaleza para no dejarme vencer por la frustración y el dolor? En definitiva, se trata de que el/la profesional les ayude a las personas a redefinir su meta de recuperación emocional, de tal modo que puedan nombrarla como algo que sí puede pasar en el marco de este proceso.

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

 <p>El futuro es de todos</p> <p>Unidad para la atención y reparación integral a las víctimas</p>	<p><b>METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPAL PARA ADULTOS</b></p>	Código: 400,08,20-14
	<p>PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL</p>	Versión: 01
	<p>PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES</p>	<p>Fecha: 11/12/2019</p> <p>Página: <b>14</b> de <b>78</b></p>

desaparecido? ¿Qué quisiera sanar en usted de lo que le ha dejado la desaparición forzada de su hijo?

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

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

**Bitácora Viajera:** Un lugar de dignidad y memoria.

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

La Estrategia incluye la realización de una iniciativa de memoria a través de la construcción grupal de una "Bitácora Viajera", desde una mirada psicosocial que aporta a la recuperación emocional y en sí misma como medida de satisfacción.

Este recurso pedagógico se utilizará como un medio para la construcción de la memoria del grupo a partir del proceso vivido en la Estrategia de Recuperación Emocional. Hace parte de la Medida de Satisfacción y se empieza a construir desde el primer encuentro para ser entregada, según lo disponga el grupo, en el octavo encuentro. La bitácora viajera permite la historización de la vivencia grupal, familiar y/o comunitaria. Es en sí misma una medida de satisfacción que aporta a la construcción de la memoria del grupo, el reconocimiento de las voces, la historia de las y los participantes y su divulgación.

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

### **Objetivo**

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

 <b>El futuro es de todos</b> Unidad para la atención y reparación integral a las víctimas	<b>METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPAL PARA ADULTOS</b>	Código: 400,08,20-14
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 01
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 11/12/2019 Página: <b>15</b> de <b>78</b>

**¿Qué es?** En el espacio físico, es un folder con hojas blancas que se irán llenado con las historias de vida que los y las participantes en la Estrategia quieran contar sobre sí mismos, su vida, su familia, sus vecinos y/o comunidad. Las historias pueden ser de todo tipo, pero con un punto en común: que sucedieron antes, durante o después de sufrir la vulneración de sus derechos en el marco del conflicto armado. Son historias relacionadas con el daño sufrido y/o con lo que hicieron para superarlo o mitigarlo. Se pueden contar a través de fotografías, recortes, dibujos, símbolos, cuentos, anécdotas puntuales o ser directamente narradas. Simbólicamente, es un espacio de memoria y dignificación, donde se contará una historia no oficial o hegemónica, la historia de los sobrevivientes al conflicto, en una región específica de nuestro país.

### **¿Cómo se construye?**

Al finalizar el momento tres del encuentro 1, es decir, luego del ejercicio de respiración consciente y manteniendo el círculo, el profesional hará el siguiente señalamiento: "Con el álbum de la Estrategia, ustedes están reconstruyendo su historia de manera privada, aquello que solo ustedes saben, pero también es importante contar la historia. Sabemos de muchas personas que han sufrido graves violaciones a sus derechos en el mundo, no solo por las noticias, sino porque han dejado una memoria de su historia, plasmada en una canción, en un tejido, en un video, en un libro o un baile. Ellos o ellas quisieron dejar como memoria de lo que ellos y ellas vivieron e hicieron más allá de los hechos de dolor que sufrieron. Quiero invitarlas e invitarlos a que dejemos también una memoria de este grupo".

Dentro de esta memoria, podemos contar la historia individual además de la familiar, grupal y comunitaria, porque contar la historia de sus luchas y resistencia también nos puede ayudar a sanar. Es dejar evidencia de lo que este grupo y su comunidad ha vivido. Para esto les propongo llenar una bitácora viajera, donde podamos escribir, pintar, pegar lo que quieran que sepan de ustedes, de su familia y de su comunidad, en otras partes del país donde quizás no los ha afectado la violencia como a ustedes. En esta bitácora yo ya conté mi historia, la que les quiero compartir a ustedes y al resto del mundo, así como las personas que vimos en los ejemplos han contado lo que querían contar. Lo que les propongo es que cada uno se lleve la bitácora unos días para su casa y escriba ahí o pegue o pinte lo que quiere que se sepa de su vida o de la de su familia en otras partes. También la pueden compartir con vecinos que quieran contar algo de su vida antes, durante o después de los hechos de violencia que vivieron. Al final de todos los encuentros, también podremos registrar ahí lo que el grupo haga como medida de satisfacción y enviaremos esta bitácora a Bogotá, para que sea vista por otros colombianos el 10 de diciembre, día de los Derechos Humanos, para que luego siga viajando por otros sitios. ¿Quién quiere empezar a llevársela hoy?"

Luego de tener el primer candidato, el profesional sacará el cronograma de fechas para los encuentros, incluidas las fechas que ha estipulado intermedias para compartir con otros miembros del grupo, e irá armando el calendario de entregas hasta el 8 encuentro.

 <b>El futuro es de todos</b> Unidad para la atención y reparación integral a las víctimas	<b>METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPAL PARA ADULTOS</b>	Código: 400,08,20-14
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 01
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 11/12/2019 Página: <b>16</b> de <b>78</b>

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

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

### **HERRAMIENTA**

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

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

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

Siendo el grupo de 15 a 20 personas, el profesional debe organizar a lo(a)s participantes para que desde el primer encuentro alguien del grupo se lleve la bitácora (en el primer encuentro solo será un folder y unas hojas, pero luego se irá nutriendo). Esta deberá rotar durante la semana entre otros miembros, de tal manera que todos los participantes se la lleven al menos una vez hasta el encuentro 7 y se entregue terminada en el encuentro 8. Por ejemplo, si el

 <b>El futuro es de todos</b> Unidad para la atención y reparación integral a las víctimas	<b>METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPAL PARA ADULTOS</b>	Código: 400,08,20-14
	<b>PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL</b>	Versión: 01
	<b>PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES</b>	Fecha: 11/12/2019 Página: <b>17</b> de <b>78</b>

grupo es de 16 personas, la bitácora solo deberá rotar durante la semana con una persona más, pero si el grupo llega a ser de 20 personas, en algunas semanas la bitácora tendrá que rotar al menos entre tres personas y otras entre dos. Para evitar confusiones es mejor hacer un calendario grande y visible con los nombres de las personas que se llevaran la bitácora cada día en los encuentros y quienes se comprometen a rotarla entre semana. Ya que los encuentros tienen siempre una hora y día fijo de realización, es muy fácil hacer el calendario de los 8 encuentros:

Este podría ser un ejemplo de calendario:

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

También deben llegarse a acuerdos claros de entrega y reposición del turno si alguna persona no puede asistir al algún encuentro. Recuerde que el manejo de la bitácora es participativo y

 <b>El futuro es de todos</b> Unidad para la atención y reparación integral a las víctimas	<b>METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPAL PARA ADULTOS</b>	Código: 400,08,20-14
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 01
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 11/12/2019 Página: <b>18</b> de <b>78</b>

consensuado y es sobre todo una oportunidad y un pretexto para el encuentro entre los participantes durante la semana, por lo tanto, la rotación deberá ser voluntaria.

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

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

### **TENGA EN CUENTA**

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

### **Acto Simbólico**

*"...no es aquello que se ha perdido, sino qué lo representa"*

*El Concepto de Reparación Simbólica.*

*Graciela Güllis y*

*Equipo de Salud Mental del CELS*

El acto simbólico de cierre se irá construyendo progresivamente con los sobrevivientes desde el encuentro número dos. Durante este tiempo cada grupo propondrá opciones de actividad de las cuales se elegirá una (1), teniendo en cuenta los siguientes criterios:

- 1) Debe ser aceptada por más del 60% de los integrantes del grupo colaborativo.

 <p>El futuro es de todos</p> <p>Unidad para la atención y reparación integral a las víctimas</p>	<p><b>METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPAL PARA ADULTOS</b></p>	Código: 400,08,20-14
	<p>PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL</p>	Versión: 01
	<p>PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES</p>	<p>Fecha: 11/12/2019</p> <p>Página: <b>19</b> de <b>78</b></p>

- 2) Se deberá costear única y directamente con el presupuesto establecido y la gestión realizada en cabeza del profesional psicosocial a cargo del grupo colaborativo, evitando la implicación de entidades u organizaciones ajenas a la Unidad para la Atención y Reparación Integral a las Víctimas.
- 3) Debe permitir el cumplimiento del objetivo que plantea la estrategia.
- 4) Debe estar orientada a generar el efecto integrador y reparador que busca el acto simbólico.
- 5) La actividad completa deberá poder realizarse en una tarde o una mañana (Máximo horas).
- 6) No debe implicar el desplazamiento intermunicipal del grupo (por disposición de tiempo e inversión económica).
- 7) Debe haber confirmación de asistencia de al menos el 60% de los integrantes del grupo.
- 8) Debe surgir del grupo, no de la necesidad del profesional psicosocial. Sin embargo, es importante que el profesional los oriente sobre la importancia del símbolo en el proceso de recuperación.
- 9) En este acto de cierre debe incluirse el cierre o terminación de la bitácora viajera, definiendo la forma, el tiempo y el cómo esta será enviada a... otros municipios, la alcaldía, biblioteca, personería, fundación, centro de memoria... donde el grupo lo haya definido y mediante el acto construido para esto.

Durante su planeación es importante tener en cuenta que el Acto Simbólico es un ritual de consolidación que permite el cierre de la estrategia, a través de símbolos reparadores y transformadores con los cuales los y las sobrevivientes representan los avances de recuperación emocional que han tenido frente al hecho victimizante y su devenir resiliente.

El acto simbólico debe estar articulado con el proceso vivido en la estrategia, no es un encuentro aislado del proceso. Los símbolos deben ser reparadores y transformadores, por lo que deben buscar generar nuevos significados frente al daño generado por el hecho victimizante.

**El papel del profesional psicosocial en la construcción e implementación del acto simbólico es el siguiente:**

 <b>El futuro es de todos</b> Unidad para la atención y reparación integral a las víctimas	<b>METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPAL PARA ADULTOS</b>	Código: 400,08,20-14
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 01
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 11/12/2019 Página: <b>20</b> de <b>78</b>

El profesional psicosocial, a partir de la construcción conjunta del grupo, proyectará en el guion metodológico la propuesta de acto simbólico, para que éste sea realizado e implementado en el 8 encuentro.

El profesional psicosocial acompañará a los y las sobrevivientes a través de preguntas reflexivas, que permitan identificar en cada acción propuesta un significado claro y compartido de los símbolos y el sentido que le otorgan al proceso de recuperación emocional.

El profesional psicosocial validará el acto simbólico como cierre de la Estrategia, haciendo claridad de que no es el cierre de su proceso de recuperación emocional. Se debe reiterar que este continúa ahora en su propio devenir cotidiano, de acuerdo a la experiencia que cada sobreviviente ha tenido frente a su proceso de recuperación emocional.

El profesional psicosocial acompañará la maduración de la emoción, es decir, reconocerá, validará y recogerá las emociones que van surgiendo en cada momento del acto simbólico. Con esto, debe comprender que estas emociones surgen porque hacen parte del proceso de recuperación emocional del sobreviviente.

## **5.5. PROTOCOLO DE LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL**

A continuación, se presenta el protocolo que deberá adelantarse en cada uno de los encuentros grupales. Deberá considerarse que este proceso ha sido diseñado con el propósito de permitir que las actividades planeadas en sí mismas respondan al proceso previsto para facilitar el proceso de recuperación emocional de las personas. Su implementación debe tener en cuenta la aplicación del guion como está preestablecido.

### **TENGA EN CUENTA**

***En el desarrollo de los encuentros grupales es importante validar que las diferentes representaciones de sufrimiento de los y las sobrevivientes son reacciones naturales ante eventos o situaciones adversas como las Graves Violaciones a los Derechos Humanos y las Infracciones al DIH que ocurren en el contexto del conflicto armado.***  
 (Premisas del enfoque psicosocial)

#### **5.5.1. Encuentros De La Estrategia De Recuperación Emocional Grupal-Adultos.**

##### **5.5.1.1. Encuentro 1: CONSTRUCCIÓN DE UN CONTEXTO**

 <b>El futuro es de todos</b> Unidad para la atención y reparación integral a las víctimas	<b>METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPAL PARA ADULTOS</b>	Código: 400,08,20-14
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 01
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 11/12/2019 Página: <b>21</b> de <b>78</b>

### Objetivos:

- Encuadrar la estrategia y generalidades del desarrollo de la misma.
- Generar un clima de confianza y un sistema de apoyo donde los y las sobrevivientes se sientan seguros para el reconocimiento y representación del sufrimiento a través del dialogo de nuevos significados frente al hecho victimizante.
- Construir con el grupo estrategias de contención emocional que permitan el restablecimiento de las situaciones de mayor impacto emocional
- Generar apropiación del ejercicio de reconstrucción de memoria, a través de la Bitácora Viajera, como una medida de satisfacción en el marco del proceso de reparación.

### TENGA EN CUENTA

**Los encuentros grupales requieren del manejo de todo el grupo, esto quiere decir que en la realización de los encuentros NO podremos centrarnos en algunos sobrevivientes y dejar de lado a los demás.**

### AGENDA

ACTIVIDAD	DURACIÓN
<b>MOMENTO 1:</b> Encuadre: Acuerdos y Objetivos del Encuentro y dinámica de presentación	30 minutos
Conocimiento Inicial	30 minutos
<b>MOMENTO 2:</b> Seguimiento emocional	30 minutos
<b>MOMENTO 3:</b> Respiración Consciente	30 minutos
<b>MOMENTO 4:</b> Construcción de la Bitácora Viajera.	30 minutos

### MATERIALES:

- 1 octavo de cartulina por participante
- 1 marcador, lápiz o lapicero por participante

 <b>El futuro es de todos</b> Unidad para la atención y reparación integral a las víctimas	<b>METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPAL PARA ADULTOS</b>	Código: 400,08,20-14
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 01
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 11/12/2019 Página: <b>22</b> de <b>78</b>

Bitácora realizada por el psicosocial

### **MOMENTO 1:**

Momento inicial: Encuadre, Acuerdos y Objetivo del Encuentro:

En primer lugar, se da la bienvenida a los encuentros grupales de la estrategia para luego dar la indicación sobre la importancia que siempre que se vaya a hablar o escribir se haga en primera persona. Esto con el fin de empezar a crear diálogos responsables y desde el propio sentir. Para ello, se les invitará a los y las sobrevivientes a decir “yo soy..., a mí me gusta..., yo pienso..., yo me siento..., etc.”

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

Se reiterará a los participantes lo explicado en la sesión de socialización de la Estrategia, enfatizando en que se desarrollarán 9 encuentros, una vez cada 8 días, con una duración de 2 horas y media. *“Es importante respetar la periodicidad de los encuentros, debido a que es un proceso de cuidado personal y de recuperación emocional. Por ejemplo, si usted empezara un tratamiento odontológico de conducto de una muela, no pretendería seguramente que éste fuera desarrollado con una intensidad menor a la que su cavidad bucal puede soportar. La mente y la emoción requieren cuidado, el proceso entonces no puede ni debe atropellarse en los tiempos y en el proceso que cada persona adelanta”*

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

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

Debe explicitarse que la asistencia a estos encuentros grupales es un proceso libre, voluntario, que da respuesta a la autonomía y a la necesidad de contar con espacio integral, digno y humano para su recuperación. Se hará énfasis en que esto es un derecho que ellos tienen por

 <b>El futuro es de todos</b> Unidad para la atención y reparación integral a las víctimas	<b>METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPAL PARA ADULTOS</b>	Código: 400,08,20-14
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 01
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 11/12/2019 Página: <b>23</b> de <b>78</b>

haber sido víctimas del conflicto armado y que es un deber del estado brindarles la medida de Rehabilitación, realizada a través de esta estrategia.

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

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

Seguidamente se dará inicio a la Dinámica de Presentación:

<b>DINÁMICA DE ROMPEHIELO 1</b>	<b>DINÁMICA DE ROMPEHIELO 2</b>
<p><b>MI NOMBRE</b></p> <p>El Profesional indicará a los participantes que la sesión inicia con su presentación, donde se requiere que cuenten a los demás integrantes del grupo la siguiente información: Nombre            ¿Qué significado tiene su nombre? ¿Quién lo eligió? ¿Se lo cambiaría?, y ¿cómo le dicen cariñosamente?            Este paso se repite hasta concluir con la totalidad del grupo y al final el facilitador se presenta de la misma forma.</p>	<p><b>ME PICA AQUÍ</b></p> <p>Esta dinámica nos ayuda a aprender los nombres de los demás cuando un grupo se reúne por primera vez. En círculo el primero (el/la profesional) dice su nombre y señala una parte de su cuerpo donde “le pica”. El que está a su lado, dirá su nombre y dónde le picaba al primero ya él/ ella. La tercera persona dice su nombre, el picor de la primera, de la segunda y el suyo. Así sucesivamente con todos los participantes.</p>

 <b>El futuro es de todos</b> Unidad para la atención y reparación integral a las víctimas	<b>METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPAL PARA ADULTOS</b>	Código: 400,08,20-14
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 01
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 11/12/2019 Página: <b>24</b> de <b>78</b>

### **TENGA EN CUENTA:**

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

Luego se realizará la dinámica de conocimiento inicial:

### **JUEGO DE TARJETAS:**

Se distribuye a cada participante una tarjeta, un marcador y una cinta. El profesional psicosocial solicita a todos que coloquen su nombre en forma vertical, en el margen izquierdo de la tarjeta. Se indica que busquen para 3 letras del nombre, 3 fortalezas que tienen como persona y que éstas deben ser escritas en la tarjeta a continuación de la letra elegida (ver ejemplo). Luego se les pide que se coloque la tarjeta en un lugar visible de la ropa.

### **Ejemplo:**

**A**migable

**N**

**A**mable

Después de esto, se les invita a desplazarse por el salón para leerlos nombres y cualidades de los otros. Pueden hacerse comentarios entre los participantes y circular libremente. Luego de unos minutos se les pide que formen parejas y en un círculo presenten a su pareja, leyendo su nombre y sus cualidades. Pueden incluir rasgos o acciones que vieron en su pareja en la dinámica anterior.

 <p><b>El futuro es de todos</b></p> <p>Unidad para la atención y reparación integral a las víctimas</p>	<p><b>METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPAL PARA ADULTOS</b></p>	<p>Código: 400,08,20-14</p>
	<p>PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL</p>	<p>Versión: 01</p>
	<p>PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES</p>	<p>Fecha: 11/12/2019</p> <p>Página: <b>25</b> de <b>78</b></p>

Terminada la dinámica, se dispone al grupo para recoger las expectativas e intereses de hacer parte de los encuentros grupales. Para ello el profesional psicosocial facilitará un diálogo con los participantes teniendo en cuenta el siguiente guion conversacional:

Se les pide a los y las participantes que compartan, qué de lo que acaban de escuchar les pareció importante y qué hizo que dejaran todas las cosas que tienen que hacer y decidieran venir a este primer encuentro. En este punto, él/la profesional psicosocial escucha y valida todas las respuestas. Al final del encuentro, se retomará esta pregunta, con el fin de denotar la importancia de la asistencia.

Otras preguntas guía importantes de discutir en el encuentro son:

- ¿Qué espacios de apoyo emocional han vivido antes de llegar aquí?
- ¿Qué de eso que vivieron en esos espacios les gustaría compartir con el grupo?
- ¿Qué quisieran que fuera diferente a esos otros procesos de apoyo emocional que han vivido?

Después de escuchar a todos los miembros, él/la profesional psicosocial preguntará:

- a) ¿Qué tendríamos que hacer juntos durante estos encuentros para sentir que estamos recibiendo una de las medidas de reparación integral que corresponde a la medida de rehabilitación?
- b) ¿Qué tendría que pasar entre nosotros, para que este proceso de reparación y de la medida de rehabilitación sea diferente a lo que han vivido en otros procesos?

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

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

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

 <b>El futuro es de todos</b> Unidad para la atención y reparación integral a las víctimas	<b>METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPAL PARA ADULTOS</b>	Código: 400,08,20-14
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 01
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 11/12/2019 Página: <b>26</b> de <b>78</b>

## **MOMENTO 2:** Seguimiento emocional

Se hace la presentación del álbum de la Estrategia y se invita a los participantes a registrar en ella la voluntad del participante ante el grupo, retomando la conversación inicial acerca de qué es lo que cada uno está dispuesto a aportar al grupo estableciéndolo como un compromiso por parte de cada uno de los participantes con el grupo y consigo mismos. El paso a paso de este momento se explica en el punto 2: "Herramientas transversales a la Estrategia"

## **MOMENTO 3:**

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

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

## **Ejercicio: Respiración consciente:**

Se explica que este es un ejercicio que se puede hacer en el grupo, en casa o donde se requiera cada vez que sintamos que el dolor o el sufrimiento vuelve a coger fuerza e intenta apoderarse nuevamente de nosotros/as. El profesional psicosocial guiará el ejercicio diciendo: El día de hoy vamos primero a pensar que, si durante estos encuentros se consiguiera sanar algo en cada uno, ¿qué es lo que nuestras familias familia más se alegrarían de que sanáramos? Una vez que cada persona lo haya identificado, lo van a compartir por parejas con la persona que tenga al lado. Después de haberlo identificado y compartido van a pensar en eso mientras realizan el ejercicio de respiración.

 <b>El futuro es de todos</b> Unidad para la atención y reparación integral a las víctimas	<b>METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPAL PARA ADULTOS</b>	Código: 400,08,20-14
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 01
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 11/12/2019 Página: <b>27</b> de <b>78</b>

Recomendaciones para los profesionales sobre el Manejo de la respiración<sup>6</sup>:

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

Nota para los y las profesionales psicosociales: Pueden ver el siguiente video de respiración como ejercicio de contención emocional <https://www.youtube.com/watch?v=PUeoOGeClmc&t=11s>

Algunas claves para orientar el ejercicio:

- Pedir a los participantes que se pongan de pie. Usar las ideas del video sugerido para compartir con las personas los beneficios que trae al cuerpo emocional la realización de este ejercicio; usar un lenguaje simple y mostrar con el propio cuerpo el movimiento de este tipo de respiración.
- Hacer referencia a cada parte del cuerpo involucrada en el proceso de respiración y ayudarles a las personas a identificar cómo pasa el aire por cada lugar. Para esto, el profesional puede decir: “sienta cómo entra el aire por su nariz, cómo pasa por las fosas nasales, baja por la garganta, llega al abdomen y se exhala de forma consciente pasando por cada una de las partes”
- Apuntar que la respiración es un ancla, que permite centrar la mente y el cuerpo en el aquí, en el ahora y en el nosotros.
- Resaltar que lo primero que se afecta en momentos de angustia o tensión es la respiración, debido a que es lo primero que descuidamos. (Ejemplo, cuando nos da un picotón en el estómago, afectamos la respiración o cuando nos van a aplicar una inyección, contenemos la respiración). Debe afirmar que el utilizar la respiración como un mecanismo de defensa es bastante perjudicial, pues esto hace que el cuerpo se contraiga y su nivel de oxígeno sea mínimo. Esto, entonces, hace que la tensión y el dolor aumenten.

A continuación, el profesional dirá: “Les voy a enseñar una respiración distinta a la que usualmente hacemos. Aprendimos a respirar llenando los pulmones de aire y contrayendo el estómago. Esta respiración se llama “abdominal” porque consiste en llenar de aire el estómago al inspirar y exhalar contrayendo el estómago”.

El profesional psicosocial les pide a los participantes que lleven su mano al estómago ubicándola debajo del ombligo y les dice que realizarán un ensayo para aprenderla.

Posteriormente, se les indicará: “Inhalen por la nariz llevando el aire al estómago, dejando

---

<sup>6</sup>Procedimiento Estándar para la entrega real o simbólica de cadáveres a familiares de víctimas de Desaparición Forzada (2010) PNUD

 <p>El futuro es de todos</p> <p>Unidad para la atención y reparación integral a las víctimas</p>	<p><b>METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPAL PARA ADULTOS</b></p>	Código: 400,08,20-14
	<p>PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL</p>	Versión: 01
	<p>PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES</p>	<p>Fecha: 11/12/2019</p> <p>Página: <b>28</b> de <b>78</b></p>

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

Se proseguirá con: “realizaremos esta respiración primero tres veces para acostumbrar al grupo, hasta que los participantes sientan que el aire entra y sale por las fosas nasales armónicamente guiado por el movimiento del estómago.

La instrucción que deben seguir es: inspiramos hasta inflar el abdomen, sostener el aire y soltarlo suave y lentamente.

El facilitador va haciendo el ejercicio de respiración de manera audible para que los participantes lo puedan seguir.

Tras los tres ensayos, el profesional dirá: “continúen respirando así y ahora piensen en lo que su familia se alegraría que sanaran en este proceso”.

El grupo realizará el ejercicio de nuevo durante otras tres veces o hasta que el profesional psicosocial reconozca que el ritmo de la respiración en cada uno de los participantes es ahora más pausado y profundo.

Otra forma de explicar la respiración abdominal es:

Se construyen dos triángulos en cartulina para que una persona se los pueda colgar o pegar con cinta de enmascarar al cuerpo. Uno de ellos tiene escrito 75% en la punta y en la base 25%. En el otro los porcentajes están a la inversa. Se llama a un voluntario y se pide que respire simulando alguna emoción que altera su respiración. En ese momento, se invita a los participantes a ver qué músculos se mueven más y se ubica el triángulo que tiene el 75% sobre el pecho del voluntario.

El profesional psicosocial realiza la siguiente explicación: “tenemos el hábito de centrar el 75% de la irrigación de oxígeno a músculos que no están diseñados para poder enviar la cantidad de oxígeno que nuestro cuerpo requiere. Esto, por lo tanto, aumenta la tensión y con ello la inhibición y el dolor se disparan. ¿Qué pasa si a diario respiramos de esta forma? Cuando estamos asustados, estresados, o preocupados, le damos la responsabilidad de oxigenar al cuerpo a una parte que se diseñó para una cantidad del 25%, lo que hace que nuestra probabilidad de enfermarnos aumente.

Posteriormente se ubica el triángulo que en su base tiene el 75% y se explica sobre la respiración completa que parte del movimiento de los músculos primarios (intercostales - abdominales). (Los músculos secundarios son pectorales, trapecio, la parte frontal).

 <b>El futuro es de todos</b> Unidad para la atención y reparación integral a las víctimas	<b>METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPAL PARA ADULTOS</b>	Código: 400,08,20-14
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 01
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 11/12/2019 Página: <b>29</b> de <b>78</b>

Se explica que las personas que usan el 75% de su respiración en los músculos primarios tienen mayor manejo de sus emociones. También, se afirma que la respiración como se acaba de aprender es una forma de autorregularnos.

Se recuerda que estos ejercicios de respiración se pueden hacer cada vez que haya la necesidad de tranquilizarnos, relajarnos, calmarnos y estar presentes en nuestro cuerpo.

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

Se afirmará que todas estas son herramientas que se irán usando a medida que se vaya avanzando en el proceso y que son parte de una "caja de herramientas" que a veces no se tiene presente, pero que siempre están ahí a disposición.

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

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

#### **MOMENTO 4:**

Construcción de la Bitácora Viajera

El manejo y construcción de la bitácora viajera se encuentra en el título 2: "Herramientas transversales de la Estrategia"

#### Ejercicio Pedagógico ¿Qué recuerdo? – 15 minutos

- Pida a las personas del grupo que durante dos minutos piensen en 5 características que recuerdan de la vida y obra de Simón Bolívar. Una vez, las personas tengan las características, pida que, de manera voluntaria, expongan lo que pensaron. No se requiere que todas las personas participen, pero promueva la participación del grupo.
- Luego pida que piensen en 5 características que recuerden de la vida y obra de Benkos Biohó (Se pronuncia Biojó). Para esto de un tiempo máximo de cinco minutos, no es necesario profundizar.
- El resultado esperado es que las personas no conozcan o conozcan poco de Benkos Biohó. Si alguna persona conoce la historia de Benkos, permita que ella la socialice. De lo contrario cuente usted la historia:

 <b>El futuro es de todos</b> Unidad para la atención y reparación integral a las víctimas	<b>METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPAL PARA ADULTOS</b>	Código: 400,08,20-14
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 01
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 11/12/2019 Página: <b>30</b> de <b>78</b>

## **BENKOS BIOHO, GRAN HÉROE Y DIRIGENTE CIMARRÓN**

Juan de Dios Mosquera

*“Héroe y mártir, guerrero y gobernante, hombre y mito. Desde 1599 surgió este gran hombre para la historia de los pueblos explotados, la historia de las luchas populares, la historia de las Comunidades Afroamericanas y la historia de las luchas y rebeldías populares en Colombia.*

*En su patria libre que comprendía los territorios de y alrededores a la Sierra de María, a pocas horas de la histórica Cartagena de Indias, Benkos Biohó propuso a sus hermanos africanos, sometidos en cautiverio, la liberación del yugo esclavista, conquistándola con las armas y defendiéndola con la vida. Su nombre debe escribirse al lado de decenas de luchadores cimarrones que por toda América generalizaron el Cimarronaje como un movimiento de resistencia armada contra la sociedad colonial esclavista instaurada por los europeos:*

*Ganga Zumbi de Brasil, Bayano de Panamá, Ventura Sánchez de Cuba, Cudjoe y Nanny de Jamaica, Andre-sote de Venezuela, Ñanga o Yanga de México, Nat Turner de Estados Unidos, Dessalinés, Henry Christopher, Toussaint l’Ouverture en Haití, y Francisco Congo de Perú.*

*Jamás pudieron doblegarlo ni vencerlo, ni aun cuando lo capturaron y descuartizaron el 16 de marzo de 1630 en las puertas de Cartagena. Sus poderes mágicos hacían indestructible su espíritu permaneciendo en todas partes irradiando la conciencia de rebelión que diariamente se gestaba en los barracones de las haciendas, en las minas y plantaciones, en los barcos y dentro de las casas grandes de los terratenientes y gobernantes esclavistas. Durante su vida real nunca dio descanso a su cuerpo, yendo y viniendo por campos y caminos en su activa campaña libertadora por el derecho de los africanos a la vida, la tierra y la cultura con libertad y paz.*

*En los palenques que gobernaba era maestro de la guerra y de la paz, de la justicia y del trabajo. No descuidó el gobierno ni se dejó arrastrar por las propuestas de*

 <p>El futuro es de todos</p> <p>Unidad para la atención y reparación integral a las víctimas</p>	<p><b>METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPAL PARA ADULTOS</b></p>	Código: 400,08,20-14
	<p>PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL</p>	Versión: 01
	<p>PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES</p>	<p>Fecha: 11/12/2019</p> <p>Página: <b>31</b> de <b>78</b></p>

*los gobernantes coloniales que pretendían que dejase las armas contra ellos y las dirigiese contra otros dirigentes cimarrones traicionando los ideales de la lucha cimarrona.*

*Los propósitos de Benkos no se limitaron a la conquista de la libertad; creyó necesario construir en los palenques una nueva sociedad donde sus hermanos pudieran vivir con tranquilidad, libres de la violencia de los esclavistas. Para facilitar la comunicación entre los cimarrones africanos y los cimarrones criollos, que hablaban lenguas diferentes, la sociedad palenquera creó su propia lengua integrando palabras de idiomas africanos y del español. Orientó la economía de guerra hacia la autosuficiencia, y sus cimarrones aseguraron a sus familias, en los ratos de tregua y paz, una excelente alimentación trabajando la tierra, criando ganado vacuno, cazando animales, explotando la cera y la miel de los panales de abejas. Mientras era terrible con los soldados esclavistas, en el palenque se transformaba en gran padre conciliador pero que severamente solucionaba los conflictos internos, tales como la escasez de mujeres frente al excesivo número de hombres, orientando que fuesen compartidas organizadamente siguiendo estrictas normas.*

*La juventud palenquera tiene el firme reto de volver a reconquistar y recuperar los territorios del Bajo Palenque que, como el Alto Palenque, fueron reconocidos legalmente por la Corona española y conquistados con sangre por sus antepasados y están invadidos y cercados por los terratenientes «colorados».*

*El palenque de San Basilio, primer pueblo libre e independiente de la Nueva Granada, es un patrimonio histórico y cultural de la Comunidad Negra Nacional, y debe recibir un tratamiento especial por parte de las instituciones del Estado Colombiano. El Palenque de San Basilio es un patrimonio histórico y cultural nacional”*

***¡HONOR Y GLORIA A LA VIDA Y EJEMPLO DE BENKOS BIOHO!***

Fuente:

<http://www.banrepcultural.org/blaavirtual/educacion/etnoeduc/etno13.htm>

- Puede utilizar otro tipo de personajes siempre y cuando se permita el contraste.

 <p>El futuro es de todos</p> <p>Unidad para la atención y reparación integral a las víctimas</p>	<p><b>METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPAL PARA ADULTOS</b></p>	Código: 400,08,20-14
	<p>PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL</p>	Versión: 01
	<p>PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES</p>	<p>Fecha: 11/12/2019</p> <p>Página: <b>32</b> de <b>78</b></p>

- Reflexione con algunas de las siguientes preguntas ¿Benkos Biohó es importante para la historia de Colombia? ¿Por qué sabemos más de Simón Bolívar que de Benkos? ¿Por qué es importante la memoria? ¿Qué podemos hacer para preservar la memoria?
- Una vez el grupo haya realizado su reflexión, complemente con lo siguiente:

"La memoria es una herramienta para sanar, para conmemorar y hacer homenaje a las víctimas, para recordar de una forma diferente, para transformar los imaginarios que permitieron o justificaron los hechos de violencia y para exigir verdad y justicia.

Les voy a contar una historia. ¿Ustedes han escuchado de las Mujeres Bordadoras de Esperanza de Bojayá? (Si los participantes no conocen la historia, realice un breve contexto: el 2 de mayo del 2002, durante un enfrentamiento entre la antigua guerrilla de las FARC y las Autodefensas, los habitantes del corregimiento de Bojayá en Chocó se refugiaron en la iglesia del pueblo, donde posteriormente cayó un cilindro bomba causando una masacre que afectó a toda la comunidad).

Esta es la historia de estas mujeres (proceda a leer el siguiente texto que debe haber impreso previamente. Hágalo de una forma pausada y solemne): *"Al final de la década de 1990, cuando la situación de conflicto y el miedo se agudizaron, las mujeres con el apoyo de la iglesia recobraron y promovieron actividades que la contundencia de la guerra parecía arrebatar. Después de la masacre del 2 de mayo, el grupo fue sostén moral para que las mujeres se desahogaran y pudieran «despejar la mente». La posibilidad de conversar sobre los que ya no estaban o sobre la pérdida de sus familiares, el dolor y el vacío profundo que generó la masacre las condujo a la elaboración y bordado de un telón en memoria y dignificación de las víctimas, de cinco metros de largo por cuatro de ancho, con los nombres de las víctimas, y al lado de cada uno se incluyen figuras representativas del territorio del Atrato: peces, botes y flores. La realización duró cerca de tres meses, cada mujer bordó un nombre y al final entre todas unieron uno a uno los retazos sobre un fondo que protege y asegura todas las tiras. ... ¡El día del acabado final fue muy bonito! Hubo fotos, abrazos y aplausos... fue un momento muy especial, como de poder hacer algo bonito, de sus propias manos, para ellos... sus muertos..."*

Este texto fue tomado del Informe del Centro Nacional de Memoria Histórica "Bojayá la guerra sin límites" (<http://www.centrodememoriahistorica.gov.co/2014-01-29-15-08-26/bojaya-la-guerra-sin-limites>) y da cuenta del impacto que han tenido los ejercicios de memoria que han desarrollado las comunidades, las organizaciones y en general las víctimas, para alzar la voz, para contar la verdad, como una forma de resiliencia y también como una forma de resistencia.

Ahora, continúe con la siguiente reflexión, de acuerdo al caso de las mujeres bordadoras de esperanza: "ahora sabemos más de ellas o sabemos que existen porque han dejado una

 <p>El futuro es de todos</p> <p>Unidad para la atención y reparación integral a las víctimas</p>	<p><b>METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPAL PARA ADULTOS</b></p>	<p>Código: 400,08,20-14</p>
	<p>PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL</p>	<p>Versión: 01</p>
	<p>PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES</p>	<p>Fecha: 11/12/2019</p> <p>Página: <b>33</b> de <b>78</b></p>

memoria, con una canción, con un baile, una obra teatral, con un tejido, entre otros, que realizaron a través del trabajo conjunto y comunitario, como parte de lo vivido y de lo que hicieron más allá de los hechos de dolor. Quiero hacer una invitación para que dejemos también una memoria de este grupo”

Luego, el profesional les dirá: “recuerdan como al principio del encuentro llenamos el álbum, donde poníamos nuestros sentimientos personales y donde llevaremos el registro del proceso individual, bueno, también es importante llevar un proceso del grupo, donde podamos contar la historia no solo individual sino familiar, grupal y comunitaria, porque contar la historia de sus luchas y resistencia es una medida de satisfacción(es necesario conocer muy bien el marco conceptual de las medidas de satisfacción), es dejar evidencia de lo que este grupo y su comunidad ha vivido, esta memoria será construida a través de una bitácora que iniciará varios viajes.

El profesional psicosocial comentará brevemente que una Bitácora es un objeto que permite registrar distintos momentos de un viaje y por eso se creará la “Bitácora viajera del grupo”, la cual viajará de casa en casa y será la representación de la memoria grupal como medida de satisfacción. Este objeto de creación colectiva es viajero también porque su destino es estar en otros lugares para ser expuesta. La bitácora permitirá también a sus lectores ver el camino recorrido por las personas sobrevivientes antes del conflicto, después y el paso por la estrategia.

El profesional psicosocial continuará con las indicaciones de literal 2 sobre la bitácora viajera.

**TAREA:** Se invita al grupo a pensar qué le gustaría contar en la bitácora y cómo le gustaría contarlo. También, se invita a que repasen e intenten enseñar a otros en su familia el ejercicio de respiración consciente.

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

### 5.5.1.2. ENCUENTRO 2: SENTIDOS DE VIDA

#### Objetivos:

- Reconocer los mecanismos de afrontamiento que han tenido las personas durante el transcurso de su vida, que les permita moverse de la identidad de víctimas a sobrevivientes, ciudadanos y demás identidades que los habitan.
- Construir nuevos sentidos de vida en el reconocimiento de los cambios o ajustes que los y las participantes, han tenido que realizar a lo largo de su vida y luego del hecho victimizante.

 <b>El futuro es de todos</b> Unidad para la atención y reparación integral a las víctimas	<b>METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPAL PARA ADULTOS</b>	Código: 400,08,20-14
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 01
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 11/12/2019 Página: <b>34</b> de <b>78</b>

### TENGA EN CUENTA:

***Este encuentro está orientado a trabajar las experiencias buenas y malas de la vida en general con el objetivo de ampliar la mirada de los participantes sobre su vida. Está orientado a preparar a los participantes para abordar, en el siguiente encuentro, el hecho de violencia.***

***Aunque los hechos de violencia en el marco del conflicto seguramente harán parte de la espiral de la vida, este no es el momento de la estrategia para trabajarlo en detalle. El abordaje específico de los hechos de violencia es en el encuentro 3. No obstante, si los participantes lo mencionan, el profesional debe darle un lugar y validarlo. Puede decir, por ejemplo: "Lamentablemente, los crímenes cometidos en el conflicto armado han sido parte de las vidas de todos los que estamos acá y de 8 millones de colombianos y colombianas más"***

***Adicionalmente puede que este ejercicio genere respuestas emocionales fuertes en algunos participantes. Es importante permitir la expresión emocional y contener a la persona y al grupo a través de una intervención que valide el sufrimiento y que reconozca recursos.***

Agenda:

Actividad	Duración
MOMENTO 1: Bienvenida y Encuadre	20 minutos
MOMENTO 2: Bitácora viajera, Seguimiento emocional	20 minutos
MOMENTO 3: Ejercicio 1: Espiral de Vida	60 minutos
Cierre: Construcción de la Bitácora Viajera y del acto simbólico	30 minutos

### MATERIALES:

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

 <b>El futuro es de todos</b> Unidad para la atención y reparación integral a las víctimas	<b>METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPAL PARA ADULTOS</b>	Código: 400,08,20-14
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 01
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 11/12/2019 Página: <b>35</b> de <b>78</b>

### **MOMENTO 1:**

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

Si en este encuentro ingresan personas nuevas al grupo, se debe realizar nuevamente un encuadre y presentación, para esto se les pide a las personas que participaron en el 1 encuentro que a través de las siguientes preguntas: ¿qué sería importante que las personas que llegan hoy supieran de lo que hablamos e hicimos en el encuentro pasado? y ¿qué se nos ocurre que podríamos hacer para que ellos y ellas se sientan bienvenidos y acogidos?

Para facilitar la presentación de las personas que están ingresando se les pide que compartan: “¿qué quiero que los demás sepan de quién soy yo y lo que he logrado en cualquier aspecto de mi vida?” (Esta pregunta está orientada a reconocer las acciones que realizan las personas para alejarse de la dinámica del conflicto armado y para construir paz aún en medio del conflicto).

Desde la experiencia se reconoce que para algunas personas es difícil ver o darse cuenta de lo que han podido hacer para superar lo que el conflicto armado les ha generado en la vida. Por lo tanto, si se presenta el caso en el que en el grupo haya personas que no saben qué responder a esta pregunta, que afirman no han podido superar nada o que el daño ha sido tan grande que no hay nada que puedan hacer para superarlo (entre otras respuestas similares), él/la profesional psicosocial no deberá insistir en seguir haciendo la misma pregunta. A lo largo de los encuentros, las personas tendrán oportunidad de irse dando cuenta de sus propios recursos de afrontamiento. Lo que se sugiere es que se le diga que él/ella considera que el solo hecho de seguir vivo es una manera de resistir y no dejarse vencer por el daño que ha generado el conflicto, pero que va a haber más tiempo para pensar en eso. El profesional agradecerá la honestidad y le podrá decir que el hecho de estar en este encuentro es un paso importante de lo que está empezando a hacer para recuperarse de esos hechos que han generado mucho daño, y le da la palabra a otra persona del grupo para continuar con la presentación.

### **MOMENTO 2:**

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

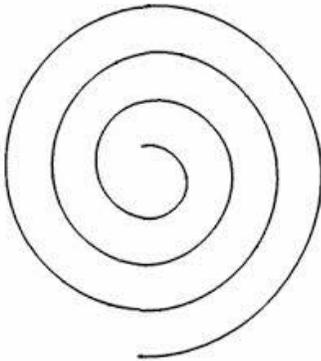
 <b>El futuro es de todos</b> Unidad para la atención y reparación integral a las víctimas	<b>METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPAL PARA ADULTOS</b>	Código: 400,08,20-14
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 01
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 11/12/2019 Página: <b>36</b> de <b>78</b>

### MOMENTO 3:

**Ejercicio 2: Espiral de la vida.** Materiales: Dos metros de lana de colores por cada participante; flores hechas en papel de colores y con diferentes tamaños; piedras de diferentes tamaños y texturas; cinta pegante o de enmascarar; papel de colores y tijeras.

Desarrollo:

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



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

Tras haber entregado la lana y ver que todos los participantes han realizado su espiral, se recomienda seguir los siguientes pasos:

- 1) Se indica a los integrantes que piensen en algún momento significativo y escojan la piedra, flor u otro símbolo hecho en papel con el que identificarán en el espiral de la vida cada hecho significativo.
- 2) El profesional psicosocial debe pasar por todas las personas y apoyar la representación de estos momentos significativos. Luego, irá avanzando en sus indicaciones a través de las principales etapas en la vida de las personas, trayendo a sus memorias recuerdos de situaciones vividas en la infancia, adolescencia, en la juventud, en la adultez, en la vejez.

 <b>El futuro es de todos</b> Unidad para la atención y reparación integral a las víctimas	<b>METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPAL PARA ADULTOS</b>	Código: 400,08,20-14
	<b>PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL</b>	Versión: 01
	<b>PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES</b>	Fecha: 11/12/2019 Página: <b>37</b> de <b>78</b>

Puede tomar ejemplo de eventos generales, como el matrimonio o las separaciones, los nacimientos y las muertes. Siempre tratando de llevar a las y los participantes a la identificación de los diferentes momentos y episodios que han marcado la vida y han generado aprendizajes significativos que les han permitido ser quienes son. Esos momentos pueden estar acompañados de múltiples emociones, tanto tristeza y dolor como alegría y entusiasmo. Es posible que las personas también identifiquen situaciones significativas en la 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.

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

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

Se debe cuidar que cuando las personas estén en el presente, hayan ocupado cerca de un metro de la lana. Tras esto, se introducirán la pregunta por un hecho del pasado, diciendo: “si miraran en la espiral del pasado, ¿a qué hechos les darían un nuevo tamaño de piedra o flor?, ¿qué cosas ya no duelen tanto como en el momento en que ocurrieron? o ¿qué cosas ya no dan tanta alegría como antes? ¿O tanta rabia? ¿O tanta frustración? ¿Desesperanza? Para profundizar la reflexión sobre los hechos del pasado, el profesional puede pedirles que, mirando a la espiral del pasado, escojan uno de los momentos significativos y se pregunten ¿qué me enseñó esa experiencia? Luego de escuchar los aprendizajes, pregunte ¿qué símbolo me gustaría darle a ese aprendizaje que transformó la persona que yo era antes de eso que pasó? y pide que lo ubiquen en su espiral. Ahora, mirándolas todas, ¿hay alguna otra que merecería que le cambiara el símbolo porque fue una experiencia que me transformó y me enseñó algo valioso para mi vida?, ¿qué cosas que antes eran flores, o piedras, al verlas hoy desde la distancia del presente, puedo decir que ya no son eso sino otro símbolo?

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

 <p>El futuro es de todos</p> <p>Unidad para la atención y reparación integral a las víctimas</p>	<p><b>METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPAL PARA ADULTOS</b></p>	<p>Código: 400,08,20-14</p>
	<p>PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL</p>	<p>Versión: 01</p>
	<p>PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES</p>	<p>Fecha: 11/12/2019</p> <p>Página: <b>38</b> de <b>78</b></p>

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

Se invita a los participantes a que realicen un nuevo símbolo que presente la fuerza, esperanza o la fe (la verraquera, el amor, la paciencia etc.) con la que quieren enfrentar el futuro, y lo coloquen al final de la espiral. Tomando una fotografía con la mirada y preguntando: ¿Qué se agradecería hoy a usted mismo?

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

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

Una vez recogido el material, guardado y pegado los elementos para la bitácora y el álbum, sin romper el grupo, el profesional invita a los participantes a realizar algunas respiraciones y caminar por el espacio para organizar nuevamente el círculo reflexivo, pero con las personas de pie, invitándolas a que digan en una palabra cómo se sienten hasta ese momento.

**MOMENTO 4:** Construcción de la bitácora y acto simbólico.

EL profesional Psicosocial preguntará las personas sobrevivientes:

¿Recuerdan por qué la bitácora, se llama así?

¿Recuerdan por qué la bitácora es una medida de satisfacción?

¿Recuerdan que dijimos sobre la construcción de nuestra memoria?

Con la reflexión del grupo el profesional profundizará explicando que la bitácora pretende hacer una construcción colectiva de la memoria, y la memoria es una medida de satisfacción

 <p>El futuro es de todos</p> <p>Unidad para la atención y reparación integral a las víctimas</p>	<p><b>METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPAL PARA ADULTOS</b></p>	Código: 400,08,20-14
	<p>PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL</p>	Versión: 01
	<p>PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES</p>	<p>Fecha: 11/12/2019</p> <p>Página: <b>39</b> de <b>78</b></p>

dirigida a la dignificación de todas y todos, la cual aportará para que la sociedad en general pueda conocer lo sucedido a través de la difusión de las diversas historias de vida.

Recordará que la bitácora pretende la resignificación de sus proyectos de vida y si reconocimiento en la sociedad colombiana.

Volviendo al círculo, el profesional toma la bitácora y pregunta al grupo, ¿de todo lo vivido en la jornada, ¿qué quieren plasmar o contar en la bitácora viajera? En consenso, se hará la elección del mensaje, frase o dibujo del día. Luego, pegará las fotografías que tomó en el encuentro anterior, si las hay, y entregará la bitácora a la siguiente persona, recordándole quién sigue durante la semana. Mientras las personas trabajan en la bitácora, pegando o escribiendo, el profesional introducirá la construcción del acto simbólico, dando las claridades sobre el momento, construcción, duración y sentido de este, dejando como tarea al grupo que vayan pensando qué quisieran hacer en el 8 encuentro.

Para finalizar se les pondrá música sin letra que sea agradable.

1. Se les pedirá a los y las sobrevivientes que se tomen de las manos y realicen algunas respiraciones
2. Sin soltarse de las manos, deberán hacer un círculo y el profesional invitará a cada participante a decir qué se agradece a sí mismo y al grupo.

**Tarea:** Se les pide que realicen una lista, con ayuda de algún miembro de su familia, con todos los recursos que recuerden que les han ayudado a salir adelante y los que les han permitido sobrevivir.

### **5.5.1.3. ENCUENTRO 3: SIMBOLIZAR PARA ACOGER EL SUFRIMIENTO**

#### **Objetivos:**

- Validar la experiencia emocional de los y las sobrevivientes como expresiones naturales ante eventos extremos producidos en el marco del conflicto armado.
- Validar el sufrimiento en el reconocimiento del sentido de resistencia que han tenido los y las sobrevivientes y afianzar los recursos con los que han contado antes y después del hecho victimizante.

 <b>El futuro es de todos</b> Unidad para la atención y reparación integral a las víctimas	<b>METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPAL PARA ADULTOS</b>	Código: 400,08,20-14
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 01
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 11/12/2019 Página: <b>40</b> de <b>78</b>

### **TENGA EN CUENTA**

***Es importante, en el desarrollo de los encuentros grupales, realizar señalamientos en los que se aclare que la violencia hace parte del conflicto armado que vive el país y que en ningún momento los y las sobrevivientes son los responsables de los hechos victimizantes; que los hechos que las o los han vulnerado no han sido situaciones fortuitas.***

Agenda:

<b>ACTIVIDAD</b>	<b>TIEMPO</b>
MOMENTO 1: Bienvenida y Encuadre	15 minutos)
MOMENTO 2: Bitácora viajera, Seguimiento emocional	15 minutos)
DESARROLLO: Ejercicio 1: Reconocimiento de tensiones	30 minutos)
Ejercicio 2: Simbolizar para acoger el sufrimiento	40 minutos
Ejercicio 3: Construcción de la noción de sobreviviente	10 minutos)
MOMENTO 4: Construcción de la Bitácora viajera y acto simbólico	30 minutos)

### **MATERIALES:**

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

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

 <b>El futuro es de todos</b> Unidad para la atención y reparación integral a las víctimas	<b>METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPAL PARA ADULTOS</b>	Código: 400,08,20-14
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 01
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 11/12/2019 Página: <b>41</b> de <b>78</b>

### **MOMENTO 1:**

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

Luego se introducirá el encuentro preguntando por las actividades de la semana, con preguntas como: ¿cómo les fue esta semana? y ¿han notado si a partir de lo que han vivido en los encuentros anteriores, les ha sido posible hacer algo distinto es su cotidianidad?

También puede preguntar por posibles diálogos al interior de las familias a partir del proceso desarrollado la semana anterior y la lista de recursos construida o no.

### **MOMENTO 2:**

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

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

### **MOMENTO 3:** Desarrollo

#### **Ejercicio 1: Respiración consiente: reconocimiento y transformación**

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

 <b>El futuro es de todos</b> Unidad para la atención y reparación integral a las víctimas	<b>METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPAL PARA ADULTOS</b>	Código: 400,08,20-14
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 01
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 11/12/2019 Página: <b>42</b> de <b>78</b>

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

Se recomienda que el/la profesional psicosocial siga el siguiente diálogo durante el desarrollo:

“A partir de este instante van a tomar conciencia de su respiración, van a observar cómo respiran, va a tomar conciencia de que algo respira en ustedes. Vamos a visualizar nuestro cuerpo y a iniciar un recorrido llevando el aire desde los pies a la cabeza (el/la profesional irá nombrando las partes del cuerpo de manera lenta y pausada). Vamos a seguir respirando lenta, pausada y profundamente, vamos sintiendo cómo el aire entra a nuestros pulmones y va llegando a todo nuestro cuerpo, va a los pies, los tobillos, las pantorrillas, los gemelos, los muslos, los genitales, nuestros órganos internos, el sistema digestivo, el sistema respiratorio, la circulación; sintamos cómo el aire llega a toda nuestra zona abdominal, luego la espalda, el pecho, los hombros, el cuello, la cara, la cabeza, cada una de las partes de nuestra cabeza.

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

Ahora, cada vez que tomemos aire imaginemos que es una luz violeta brillante y luminosa (recordamos a los participantes el color morado intenso que hay en algunas flores, o les pedimos visualizar un color rosado suave y luminoso si les parece más cómodo, también como el color de las rosas) que va rodeando todo nuestro cuerpo, por dentro y por fuera y va llegando ese color violeta, en especial, a las partes de nuestro cuerpo dónde está el color rojo. Inhalamos aire de color violeta y exhalamos aire de color violeta, para que este aire violeta circule por todo nuestro cuerpo y ayude a que esos dolores y tensiones vayan soltándose. Vamos sintiendo cómo cada vez que respiramos aire de color violeta se van aflojando y soltando esas tensiones; el color violeta va difuminando el color rojo, respiramos aire de color violeta, llevándolo a los lugares de nuestro cuerpo que aún tienen algo de rojo y dejemos que el color violeta se mezcle y difumine el rojo, ayudando a liberar y soltar esa parte de nuestro cuerpo de esas tensiones y dolores; sentimos cómo con cada respiración el cuerpo se

 <p>El futuro es de todos</p> <p>Unidad para la atención y reparación integral a las víctimas</p>	<p><b>METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPAL PARA ADULTOS</b></p>	Código: 400,08,20-14
	<p>PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL</p>	Versión: 01
	<p>PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES</p>	<p>Fecha: 11/12/2019</p> <p>Página: <b>43</b> de <b>78</b></p>

suelta y relaja más y la luz violenta disuelve todas las tensiones que había en él, hasta que nos sentimos más y más relajados, más sueltos, más descansados, más livianos.

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

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

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

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

Sentimos todo nuestro brazo derecho.....desde el hombro....hasta la mano.....con toda su atención..... su peso, su volumen.....Sentimos toda nuestra pierna derecha.....desde la cadera hasta el pie derecho.....con toda su atención.....su peso, su volumen ....Sentimos toda nuestra pierna izquierda .....Desde la cadera hasta el pie izquierdo.....con toda su atención.....su peso, su volumen.....Sentimos todo nuestro brazo izquierdo.....desde el hombro....hasta la mano (así con todas las partes del cuerpo)

Tomamos conciencia de este estado de relajación, de liberación, de haber soltado esos dolores acumulados y notamos como nuestro cuerpo se siente aquí y ahora, descansando relajado, muy relajado. Observamos este estado de conciencia, tranquilos, en calma, en que nuestro pensamiento, nuestro cuerpo y nuestras emociones están en paz, en armonía. Recordamos que podemos volver a él cuando lo deseemos; podemos volver a un estado de conciencia tranquilo y en calma cuantas veces lo necesitemos al recordar este momento.

Ahora que nos sentimos tranquilos, regresamos a este lugar, tomando conciencia del contacto de nuestro cuerpo con la ropa, con la silla donde estamos sentados o el piso dónde estamos acostados, movemos lentamente los dedos de las manos, pies, para regresar aquí y ahora. Cuando sintamos que es adecuado abrir los ojos, podemos hacerlo, y lentamente movemos nuestro cuerpo y nos ubicamos en el círculo, en silencio y con la calma que hemos logrado.

**Ejercicio 2: Simbolizar para acoger el sufrimiento:**

Para dar inicio a la actividad, él/la profesional le dirá al grupo: "sabemos que todos los presentes tienen algo en común y es que vivieron eventos que nos cambiaron la vida. Vivieron violencias que los marcaron y dejaron huellas. Esto que sucedió no debió haber sucedido jamás, y en este momento los invito a seguir sanando y curando las heridas que esto les ha

 <b>El futuro es de todos</b> Unidad para la atención y reparación integral a las víctimas	<b>METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPAL PARA ADULTOS</b>	Código: 400,08,20-14
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 01
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 11/12/2019 Página: <b>44</b> de <b>78</b>

dejado. Cada herida es única y particular, es la propia herida, la propia huella, el propio dolor; por eso es importante que cada uno durante este ejercicio se tome el tiempo para poder identificarla y sanar

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

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

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

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

Una vez que el profesional se ha acercado a escuchar un poco a cada persona puede señalar al grupo cosas que le hayan parecido importantes y que podrían ayudar a los demás con su dibujo. Así mismo, desde su propia experiencia en el acompañamiento a víctimas, puede decir señalamientos como: "quizás ese sufrimiento lo puede expresar a través de un color", "algunas personas lo han expresado a través de rayones en la hoja" "algunas personas han representado ese sufrimiento con varias figuras o con un símbolo, "quizás muchos han tenido que contar su historia muchas veces, la historia de los hechos, pero la historia de su sufrimiento puede no haber sido suficientemente contada, ni suficientemente escuchada"

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

 <p>El futuro es de todos</p> <p>Unidad para la atención y reparación integral a las víctimas</p>	<p><b>METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPAL PARA ADULTOS</b></p>	Código: 400,08,20-14
	<p>PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL</p>	Versión: 01
	<p>PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES</p>	<p>Fecha: 11/12/2019</p> <p>Página: <b>45</b> de <b>78</b></p>

reconocer cómo sería ese daño, si en vez de representarlo en un dibujo se representa a través la palabra.

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

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

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

- ¿Qué quieren compartir de lo que significa su dibujo?
- ¿Si ese dibujo que realizaron pudiera hablar, qué diría?
- ¿Si esa hoja en blanco pudiera hablar, qué diría?
- ¿Qué diría ese dibujo sobre el daño que el sufrimiento ha generado en sus vidas?
- ¿Qué emociones surgieron mientras realizaban el dibujo, o ahora que lo comparten?
- ¿Qué se dan cuenta que han sido capaces de hacer para sobreponerse al sufrimiento?
- Si le pudieran agregar algo al dibujo después de ver cómo han logrado sobreponerse, ¿qué le agregaría? (los que quieran pueden agregar a su dibujo esta nueva representación)

 <p>El futuro es de todos</p> <p>Unidad para la atención y reparación integral a las víctimas</p>	<p><b>METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPAL PARA ADULTOS</b></p>	Código: 400,08,20-14
	<p>PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL</p>	Versión: 01
	<p>PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES</p>	<p>Fecha: 11/12/2019</p> <p>Página: <b>46</b> de <b>78</b></p>

Después, el profesional seguirá diciendo:

Luego de escuchar al compañero/a, ¿qué nombre le regalaría a su dibujo? No intervenga el dibujo, sólo dígame el nombre. Al escucharse y escuchar el nombre que le regalaron, ¿qué nombre le pondría a su dibujo? Escríbalo por favor.

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

- ¿Qué nuevas ideas surgieron mientras realizaron el dibujo?
- Al conversar con su pareja ¿de qué se dieron cuenta?
- ¿Qué sienten al escuchar las vivencias de lo que otras personas están compartiendo?
- ¿Qué elementos comunes pueden encontrar al escucharse?

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

**Nota para el/la profesional psicosocial:** es frecuente que después de hacer el dibujo y al momento de pasar a compartirlo, a las personas se les forme un nudo en la garganta causando que les sea difícil hablar, y esta emoción muchas veces se contagia y empiezan todas las personas del grupo a sentir el mismo nudo en la garganta, es frecuente que se presente llanto y también son frecuentes las emociones de rabia. Si se evidencia en el grupo que esta situación está pasando, el profesional psicosocial podrá proponer un pequeño ejercicio para ayudar al grupo a soltar "ese nudo en la garganta". Es importante que lo haga todo el grupo y no solo la persona a la que se le corta la voz, o a la que le está costando hablar.

- ➔ El ejercicio consiste en respirar profundo y luego soltar el aire pronunciando una vocal. La idea es que se inspire y suelte diciendo "AAAAA", haciéndolo un par de veces. Luego, se inspira y suelta haciendo audible la letra "EEEEEE"; se continúa con la "IIIIIII", la "OOOOOOO" y la "UUUUUUU". No se tienen que

 <p>El futuro es de todos</p> <p>Unidad para la atención y reparación integral a las víctimas</p>	<p><b>METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPAL PARA ADULTOS</b></p>	Código: 400,08,20-14
	<p>PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL</p>	Versión: 01
	<p>PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES</p>	<p>Fecha: 11/12/2019</p> <p>Página: <b>47</b> de <b>78</b></p>

hacer todas las vocales sino el número de veces que se requiera para que el equilibrio emocional del grupo se restablezca. Después de esto el profesional psicosocial volverá a la persona que estaba intentando hablar y le preguntará si quiere continuar o si prefiere que continúe otra persona y ella o él retomar la palabra más adelante.

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

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

Luego, el profesional introducirá las preguntas:

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

**TENGA EN CUENTA:** Es importante al final, dar un espacio para que el profesional psicosocial pueda decir algo inspirado en lo que escuchó de la experiencia de los y las participantes.

Es importante transmitir al grupo la siguiente idea: “hoy han representado el daño que los hechos victimizantes han dejado en su vida a través de un dibujo. Y aunque sabemos que ese daño es mucho más complejo, este es un paso que les permite ponerse de frente al dolor, mirarlo, reconocerlo, acogerlo. Y, cuando se sientan listos, soltarlo”.

Recuerde que los efectos del conflicto armado en la vida de las personas son respuestas normales frente a situaciones anormales (premisa 1, 2, 4, 5 y 6)

**Para cerrar esta actividad,** el profesional les pedirá a los participantes que se pongan de pie y realizará la dinámica de recogimiento: **Esto es un abrazo:** (Si el tiempo lo permite, en sus dos versiones o según la característica del grupo, se escoge una versión de las dos). Aquí se presenta la versión 2.

 <b>El futuro es de todos</b> Unidad para la atención y reparación integral a las víctimas	<b>METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPAL PARA ADULTOS</b>	Código: 400,08,20-14
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 01
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 11/12/2019 Página: <b>48</b> de <b>78</b>

Por medio de esta actividad se busca promover la afectividad y el contacto con el otro. Todas las personas se ponen de pie y se ubican en parejas, una frente a la otra. Una persona va a ser A y la otra B; el profesional psicosocial inicia diciendo: todas las personas A van a decirle a su pareja en voz alta: "¿SABES LO QUE ES UN ABRAZO?". Después, el profesional psicosocial dice en voz alta: todas las personas B van a contestar: "NO, NO LO SÉ". La idea es que ambas personas se den un abrazo. Luego, el profesional que la persona B diga: "NO LO HE ENTENDIDO, ¿ME DAS OTRO?". Entonces se vuelven a dar otro abrazo. Posterior a esto, se hace cambio de parejas y cambio de roles, de manera que se genera una dinámica en la que todos se pueden abrazar con todos., S debe repetir 3 o 4 veces más.

Al final, en el grupo compartirá:

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

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

### **Ejercicio 3: Construcción de la noción de sobreviviente:**

Para el inicio de este ejercicio el profesional va a realizar el siguiente encuadre: "Todas las personas que están participando en este grupo han tenido que vivir eventos y hechos que han transformado su vida. Hechos que han tenido efectos en cómo son ahora, en lo que han sentido y vivido, en cómo cambió su familia, actividades, amistades y forma de ver el mundo. Sin embargo, a pesar de estos eventos, hoy siguen luchando día a día de diferentes maneras para vivir, son sobrevivientes y lo han sido desde mucho tiempo atrás". Quiero pedirles que por un momento piensen en: ¿a qué sobrevivieron?, ¿cómo sobrevivieron?, ¿Qué es para ustedes ser sobrevivientes?, ¿Hay alguna otra palabra que describa cómo han logrado mantenerse a pesar de las dificultades? ¿Cuál? Si se identifican con ser sobrevivientes, ¿cómo describirían ese ser sobreviviente?, ¿qué características tiene?

Posteriormente se les pedirá que, en una tarjeta, escriban o dibujen de 1 a 5 cosas que la violencia no logró quitarles. De 1 a 5 cosas que consideran se mantienen en sus vidas a pesar de todo por lo que han pasado. Pueden compartir con la persona que tiene al lado lo que escribieron en su tarjeta. Hecho esto se les pide que las peguen en su cartilla y con las cosas en común, se construye una tarjeta para incluirla en la bitácora.

Finalmente, se cierra el ejercicio con la reflexión frente a Cómo se sintieron al nombrarse "sobrevivientes". Para esto, se puede incitar la discusión mediante las siguientes preguntas: ¿están de acuerdo con ser nombrados sobrevivientes? ¿qué diferencia ven ellos entre ser

 <p>El futuro es de todos</p> <p>Unidad para la atención y reparación integral a las víctimas</p>	<p><b>METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPAL PARA ADULTOS</b></p>	Código: 400,08,20-14
	<p>PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL</p>	Versión: 01
	<p>PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES</p>	<p>Fecha: 11/12/2019</p> <p>Página: <b>49</b> de <b>78</b></p>

nombrados víctimas a ser nombrados sobrevivientes?, ¿qué cambiaría en la idea que tienen sobre ellos mismos si un día ya no se sienten más como víctimas ni como sobrevivientes, sino que se reconocen como ciudadanos/as? ¿Qué es lo que más se ajusta hoy a cómo se sienten (víctima, sobreviviente, ciudadano, otro)? ¿cómo quieren que las demás personas del grupo y de Colombia los vean?

Este registro también se llevará en forma de tarjetas a la bitácora al final.

#### **MOMENTO 4:**

Se continúa con la construcción de la bitácora viajera, que recogerá la experiencia del día y se avanza en las ideas para el acto simbólico (por favor, tener en cuenta para la construcción del acto simbólico numeral 2 del presente protocolo y el anexo: "Recomendaciones para la Construcción de actos simbólicos en el marco de la Estrategia de Recuperación Emocional".

Para despedir al grupo se vuelve al abrazo grande, donde cada persona puede expresar si lo desea una palabra de cómo se siente, de agradecimiento o despedida.

#### ***Tarea:***

Se les pide que durante la semana abracen a diferentes personas y que pidan a alguien que les dé un abrazo.

#### **5.5.1.4. ENCUENTRO 4: RECONOCERSE**

##### **Objetivo:**

- Fortalecer los recursos personales que les han permitido a los y las participantes sobreponerse a los efectos de los hechos victimizantes, a las adversidades vividas, a la situación de vulnerabilidad o precariedad.
- Fortalecer los recursos propios con los que cuenta cada sobreviviente para superar su propia situación.
- Visibilizar y reconocer los motivos, relaciones, creencias, emociones y acciones que les han permitido continuar con su vida.

 <b>El futuro es de todos</b> Unidad para la atención y reparación integral a las víctimas	<b>METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPAL PARA ADULTOS</b>	Código: 400,08,20-14
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 01
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 11/12/2019 Página: <b>50</b> de <b>78</b>

Agenda:

ACTIVIDAD	DURACIÓN
MOMENTO 1: Bienvenida y Encuadre	20 minutos
MOMENTO 2: Bitácora viajera, Seguimiento emocional	20 minutos
MOMENTO 3: Ejercicio 1: Círculos Concéntricos	40 minutos
MOMENTO 3: Ejercicio 2: Mis Actos de Valentía	40 minutos
MOMENTO 4: Construcción de la Bitácora viajera y acto simbólico	30 minutos

## MOMENTO 1

### Bienvenida y Encuadre:

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

Luego, el profesional psicosocial puede introducir el encuentro indagando por la semana anterior y si tuvieron oportunidad de compartir con alguien cercano los aprendizajes logrados de compartir con otros sus experiencias. También preguntará al grupo como una manera de recoger la tarea que fue dejada en el cierre de la sesión anterior:

- ¿Le pidieron a alguien un abrazo?
- ¿A quién? ¿Y cómo se sintió al recibirlo?
- ¿Cómo se sintieron abrazando a las personas?
- ¿Cómo creen que recibieron esas personas su abrazo?

El profesional psicosocial preguntará al grupo, si recuerdan en ese momento, canciones que les dan fuerza, esperanza y los motivan a seguir adelante frente a situaciones difíciles. Les pide que canten un pedacito del coro o de alguna estrofa que consideren significativa. Así, cada persona va compartiendo un pedazo de la canción que quiere compartir, incluida la canción que trae para compartir el profesional psicosocial. A medida que cada quien va contando o cantando la canción, el profesional psicosocial se interesa por conocer qué significa esa canción para su vida y por qué la eligió. En plenaria, el grupo escogerá la canción que quieren escuchar como apertura de su siguiente encuentro.

 <b>El futuro es de todos</b> Unidad para la atención y reparación integral a las víctimas	<b>METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPAL PARA ADULTOS</b>	Código: 400,08,20-14
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 01
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 11/12/2019 Página: <b>51</b> de <b>78</b>

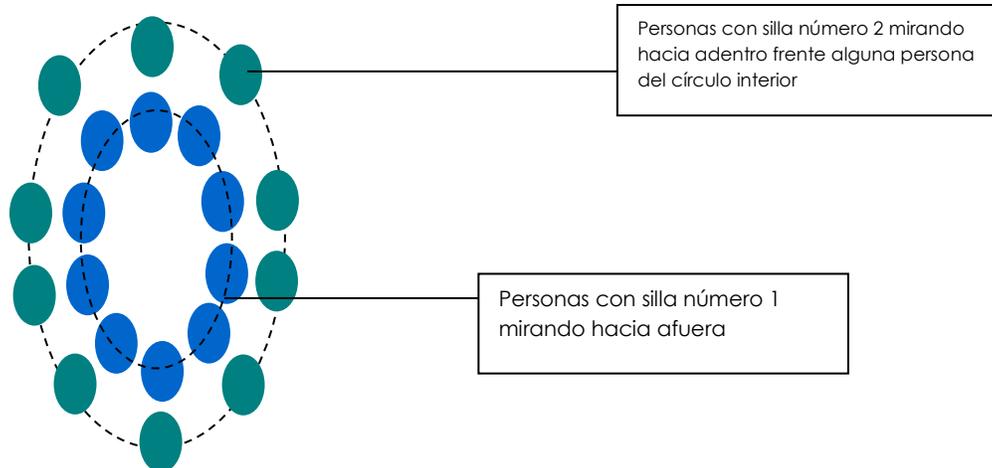
## MOMENTO 2

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

## MOMENTO 3:

### Ejercicio 1: Círculos Concéntricos

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



### **TENGA EN CUENTA:**

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

 <p>El futuro es de todos</p> <p>Unidad para la atención y reparación integral a las víctimas</p>	<p><b>METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPAL PARA ADULTOS</b></p>	Código: 400,08,20-14
	<p>PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL</p>	Versión: 01
	<p>PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES</p>	<p>Fecha: 11/12/2019</p> <p>Página: <b>52</b> de <b>78</b></p>

**Preguntas de los círculos concéntricos:**

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

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

Persona 1: Yo soy.... María

Persona 2: ¿y qué más es?

Persona 1: madre de dos niños

Persona 2: ¿y qué más es?

Persona 1: esposa...hija, hermana, jardinera, trabajadora, honesta...sobreviviente.

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

- Se les pedirá que repitan el ejercicio, pero ahora son las personas del interior de círculo quienes responderán a la pregunta "¿Quiénes son? Y las del círculo de afuera las que seguirán preguntando ¿y qué más es?"

El profesional volverá a pedir que roten hacia su derecha, manteniéndose atento a las personas que se confundan en la rotación.

 <p>El futuro es de todos</p> <p>Unidad para la atención y reparación integral a las víctimas</p>	<p><b>METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPAL PARA ADULTOS</b></p>	Código: 400,08,20-14
	<p>PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL</p>	Versión: 01
	<p>PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES</p>	<p>Fecha: 11/12/2019</p> <p>Página: <b>53</b> de <b>78</b></p>

- Ahora, el profesional le pedirá a los y las participantes que se cuenten qué hicieron para salir adelante con su familia cuando sufrieron los hechos de violencia. Para esto, podrá continuar diciendo: “estoy seguro(a), que los hechos de violencia que usted sufrió pudieron hacerle más daño del que le hicieron. Pero usted hizo algo excepcional, algo que impidió que esto acabara con usted, estoy segura de que usted impidió que esto la o lo afectara más de lo que le ha afectado a usted o a su familia, ¿qué hizo para salir adelante? Me gustaría que compartiera con nosotros qué fue lo que hizo para salir adelante.”

**Acción Sin Daño:**

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

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

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

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

- Se les pedirá que, junto con la nueva persona que tienen al frente, realicen respiraciones conscientes. Mientras se toman de las manos y se miran, se los invita a decirse algo que les salga del corazón.

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

- Las personas que están en las sillas de afuera le preguntarán a la persona que tienen al frente: “¿Como sobreviviente, ¿qué tiene que hacer usted?”, y se les pedirá que las personas del círculo interior contesten: “yo tengo que...” Luego, las personas de las sillas de afuera les dirán: “Usted no tiene que hacer eso, usted quiere () (incluyendo lo que le acaban de decir)”

 <p>El futuro es de todos</p> <p>Unidad para la atención y reparación integral a las víctimas</p>	<p><b>METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPAL PARA ADULTOS</b></p>	Código: 400,08,20-14
	<p>PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL</p>	Versión: 01
	<p>PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES</p>	<p>Fecha: 11/12/2019</p> <p>Página: <b>54</b> de <b>78</b></p>

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

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

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

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

#### Ejercicio 2: Mis actos de Valentía

##### Parte 1:

1. El profesional pondrá una cartelera en el centro del círculo y le dirá al grupo: "hoy se hablará sobre lo que ustedes piensen acerca de lo que son los **"Actos de Valentía"**".
2. Luego, pasara recogiendo y escribiendo las ideas que surjan para formar una definición grupal.  
*Debe cuidarse de que la definición no caiga en los "heroísmos" y recoja la realidad del contexto donde se hicieron-dijeron o no se hicieron-dijeron muchas cosas para sobrevivir.*
3. El o la profesional leerá lentamente un par de veces, usando un tono pausado y tranquilo, la definición de los actos de valentía creada por el grupo, para lograr que todos se sintonicen con ésta.
4. Se les pedirá a los participantes que piensen en el acto o los actos de lucha y de valentía que han realizado en sus vidas. Luego, se les invita a uno o dos participantes a que compartan el acto de valentía que hayan identificado.

Luego realizará una reflexión en parejas con las siguientes preguntas:

- ¿Cómo creen que lograron este acto de valentía? ¿Tuvieron alguna preparación para lo que hicieron o hacen?

- ¿Recuerdan haber hecho algo similar antes? ¿Cuándo ustedes piensan en lo que han logrado hacer, existe una palabra o frase que utilizarían para describirlas? ¿Qué nombre les pondrían?

- ¿Pueden hablar de algunas de las intenciones que tenían cuando hizo ese acto heroico? ¿Qué intención tenían? ¿Podrían contarnos porqué es importante para

 <b>El futuro es de todos</b> Unidad para la atención y reparación integral a las víctimas	<b>METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPAL PARA ADULTOS</b>	Código: 400,08,20-14
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 01
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 11/12/2019 Página: <b>55</b> de <b>78</b>

ustedes actuar en relación con estas intenciones?

- ¿Creen ustedes que estas esperanzas-sueños dicen algo sobre el tipo de compromisos que tienen?

- ¿Pueden contar una historia sobre algo que han hecho en el pasado que ilustraría el tipo de compromisos que han estado describiendo?

- ¿Qué creen que otras personas notarán en el futuro si ustedes continúan por la vía que nos han descrito?

### **Tenga en cuenta**

***Detrás del hecho de haber sobrevivido a los hechos de violencia, siempre hay actos de valentía de enorme valor. No obstante, en algunas ocasiones uno o varios participantes pueden no reconocer ningún acto de valentía en su vida. Puede parecerles, por ejemplo, que haberse escondido en un closet cuando llegaron los actores armados a matarlos o buscarlos, no fue nada.***

***Ante estos casos, el/la profesional puede mostrar al participante cómo su reacción también puede ser vista como un acto de valentía. En el caso anterior, por ejemplo, podría aludir a que haber podido pensar para tomarla decisión de meterse en el closet y salvar su vida, no es menor.***

5. Volviendo todo el grupo al círculo, el profesional pedirá que dos o tres parejas voluntarias comenten sus conclusiones.

### **MOMENTO 4.**

Bitácora viajera y construcción del acto simbólico.

Para cerrar, el profesional invitará al grupo al abrazo grupal, donde antes de cerrar con las palabras de cada miembro, se les invitará a friccionar sus manos hasta sentir calor y dar un pequeño masaje en los hombros del compañero que tengan a su derecha.

### **Tareas:**

1. Se le pedirá a cada sobreviviente que le cuente a alguien de la familia sobre la actividad "Los Actos de Valentía". El objetivo es que comenté cuáles actos de valentía descubrió había hecho.
2. Se invita a los participantes a que durante la semana se comuniquen por vía telefónica

 <b>El futuro es de todos</b> Unidad para la atención y reparación integral a las víctimas	<b>METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPAL PARA ADULTOS</b>	Código: 400,08,20-14
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 01
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 11/12/2019 Página: <b>56</b> de <b>78</b>

con algún compañero(a) del grupo para conversar acerca de cómo se han sentido.

### 5.5.1.5. ENCUENTRO 5: APOYARSE EN LA RED

#### Objetivo:

Favorecer la conexión de la persona con su red social significativa, de manera que pueda fortalecer algunos de los vínculos que pudieron romperse con el aislamiento, la desconfianza, la vergüenza y la soledad que pueden generar los hechos victimizantes.

Agenda:

MOMENTO 1: Bienvenida y Encuadre	20 minutos
MOMENTO 2: Bitácora viajera, Seguimiento emocional	20 minutos
MOMENTO 3: Ejercicio 1: El árbol de mi vida	80 minutos
MOMENTO 4 Construcción de la Bitácora viajera y el acto simbólico	30 minutos

#### MATERIALES:

1 pliego de papel kraff por participante, colores, marcadores, crayolas, papel iris (para hacer hojas, flores y frutos) y Cinta de enmascarar

#### MOMENTO 1:

Bienvenida y encuadre:

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

 <b>El futuro es de todos</b> Unidad para la atención y reparación integral a las víctimas	<b>METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPAL PARA ADULTOS</b>	Código: 400,08,20-14
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 01
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 11/12/2019 Página: <b>57</b> de <b>78</b>

## MOMENTO 2:

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

## MOMENTO 3: Desarrollo

### Ejercicio 1: El Árbol de mi vida

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

El primer paso es invitar a las personas que piensen en un árbol que les guste. Una vez tengan la imagen de ese árbol, se les pedirá que lo dibujen en un pliego de papel bond.

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

Luego, les entrega a cada sobreviviente papeles de colores (al menos 10), pidiéndoles que le den a cada papel la forma de la hoja del árbol que están construyendo. Una vez han recortado suficientes papeles de colores con forma de hojas de árbol, se les pide que escriban por un lado el nombre de la persona y por el otro aquello que la persona le ha aportado a su vida.

El tercer paso, es ubicar a las personas /hojas del árbol, en las ramas del árbol. En aquellos casos en los que alguna persona que fue significativa actualmente está fallecida o desaparecida, se le pedirá a la persona que la incluya en su árbol, si quiere hacerlo de alguna manera diferente puede usar otro tipo o color de hoja e igual señalar qué le ha aportado esa persona a su vida. Posteriormente, se va a identificar a las personas que son importantes porque brindan apoyo en la vida cotidiana. Puede pasar que sean las mismas personas que están en las hojas del árbol o sean distintas. Igualmente, deben ubicar estas personas en hojas de un color diferente a las anteriores y si es la misma persona, al lado de la hoja que ya está, van a pegar otra con la función de apoyo que cumple según las siguientes preguntas:

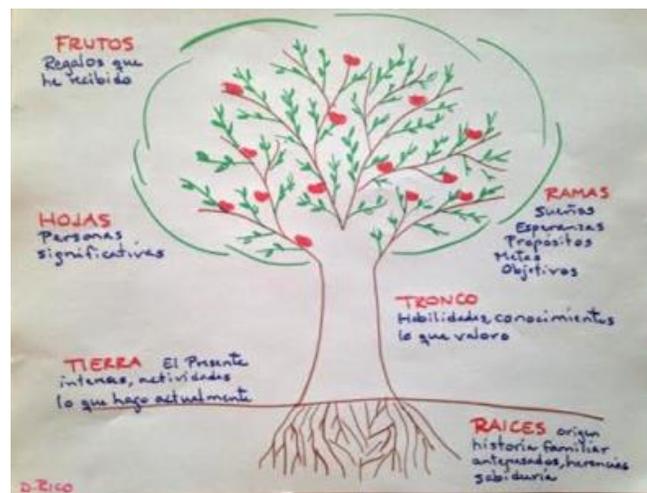
- Cuando actualmente tiene un logro ¿A quién busca para contarle este logro?
- ¿A quién acude cuando quiere tener un tiempo de esparcimiento?
- Cuando está triste o tiene algún problema ¿A quién le cuenta esto que está sintiendo?

 <p>El futuro es de todos</p> <p>Unidad para la atención y reparación integral a las víctimas</p>	<p><b>METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPAL PARA ADULTOS</b></p>	<p>Código: 400,08,20-14</p>
	<p>PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL</p>	<p>Versión: 01</p>
	<p>PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES</p>	<p>Fecha: 11/12/2019</p> <p>Página: <b>58</b> de <b>78</b></p>

- Cuando tiene problemas de salud, ¿a dónde va y quién le acompaña?
- Cuando requiere exigir sus derechos ¿a dónde va y quien le acompaña?
- ¿Cuándo quiere sentirse segura/ro a dónde va y qué hace?
- Cuando tiene un inconveniente con su comunidad ¿A dónde acude?
- ¿Quién es la persona con quién más comparte y conversa sobre los asuntos cotidianos de la vida?

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

- En el tronco del árbol, podrán incluir aquello que les da fortaleza, pueden ser personas, pero también creencias, ideas y valores.
- En las raíces del árbol se representa aquello de dónde se viene: los ancestros, los valores importantes de la vida familiar o comunitaria que dan sostén y no dejan caer.
- En las flores, se representarán aprendizajes importantes en la vida que han sido parte de lo compartido en algunas de las relaciones que se han mencionado.
- En las ramas podrán incluir frutos, (mangos, guayabas, duraznos, cocos cualquier fruta que sea significativa para cada persona). Los frutos representan los logros, triunfos y sueños que tiene en sus relaciones significativas.



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

- ¿Cómo se sienten al darse cuenta de todo aquello que estas personas les han aportado a sus vidas?
- ¿Qué les gustaría hacer para cuidar lo que han recibido de ellas y ellos y continuar recibiendo su apoyo?

 <b>El futuro es de todos</b> Unidad para la atención y reparación integral a las víctimas	<b>METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPAL PARA ADULTOS</b>	Código: 400,08,20-14
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 01
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 11/12/2019 Página: <b>59</b> de <b>78</b>

Por parejas, se espera compartan las siguientes preguntas:

- ¿Qué le apporto yo a la vida de cada una de estas personas?
- ¿De qué manera usted y yo, que estamos compartiendo nuestros árboles de la vida, podríamos ser un apoyo a una para la otra, el uno para el otro?
- ¿Cómo cree que de hoy en adelante algunas de estas personas lo podrían acompañar más en la vida?
- ¿Qué espacios estaría dispuesto o necesitaría abrir para que esto sea posible?

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

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

El profesional también podrá preguntar ¿qué hacemos cuando venga una tormenta?; ¿cómo podemos preservar y proteger nuestro bosque de la vida y nuestros árboles de vida?

Se dará por terminada la actividad, con un abrazo colectivo frente al bosque de la vida.



 <b>El futuro es de todos</b> Unidad para la atención y reparación integral a las víctimas	<b>METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPAL PARA ADULTOS</b>	Código: 400,08,20-14
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 01
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 11/12/2019 Página: <b>60</b> de <b>78</b>

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

#### **MOMENTO 4:**

Construcción de la bitácora viajera y del acto simbólico.

***Tarea:** Se le pedirá a cada uno de los y las sobrevivientes que le enseñe a su familia la red de apoyo con la que cuentan y se les solicitará que para el próximo encuentro traigan de sus hogares elementos para la realización del juego de roles (obra de teatro).*

#### **5.5.1.6. ENCUENTRO 6: CONECTANDO CON NUESTRAS PRÁCTICAS FAMILIARES Y PROYECTANDO EL FUTURO**

##### **Objetivo:**

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

##### **Agenda:**

MOMENTO 1: Bienvenida y Encuadre	10 minutos
MOMENTO 2: Bitácora viajera, Seguimiento emocional	30 minutos
MOMENTO 3: Ejercicio 1: Hagamos Memoria	50 minutos
Ejercicio 2: La batea de tomar y soltar	40 minutos
MOMENTO 4: Construcción de la Bitácora viajera. Construcción del acto simbólico	20 minutos

 <b>El futuro es de todos</b> Unidad para la atención y reparación integral a las víctimas	<b>METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPAL PARA ADULTOS</b>	Código: 400,08,20-14
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 01
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 11/12/2019 Página: <b>61</b> de <b>78</b>

### **MATERIALES:**

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

### **MOMENTO 1:**

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

Luego, el profesional podrá indagar por la semana anterior y preguntará al grupo para recoger la experiencia de compartir su árbol con su familia. Para esto, podrá realizar las siguientes preguntas:

- ¿Cómo se sintió su familia cuando le mostró su árbol de la vida?
- ¿Cómo creen que pueden continuar haciendo que esta red de apoyo crezca o se fortalezca?

### **MOMENTO 2:**

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

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

 <p>El futuro es de todos</p> <p>Unidad para la atención y reparación integral a las víctimas</p>	<p><b>METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPAL PARA ADULTOS</b></p>	Código: 400,08,20-14
	<p>PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL</p>	Versión: 01
	<p>PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES</p>	<p>Fecha: 11/12/2019</p> <p>Página: <b>62</b> de <b>78</b></p>

### **MOMENTO 3:** Desarrollo

#### **Ejercicio 1: Conectándonos con las prácticas familiares y sociales**

Este encuentro busca conectar a las personas con aquellas prácticas familiares y sociales que compartían con su familia, amigos, vecinos y/o personas importantes y que se han dejado de hacer o de celebrar porque la tristeza ha ocupado un lugar en estas fiestas, o por otras muchas razones.

Para introducir la relevancia del ejercicio, el profesional puede decir: “es importante retomar estas celebraciones porque las personas que comparten su vida con ustedes también quieren y esperan que haya espacio para la alegría, la celebración y la demostración del afecto, sin que eso implique que dejen de lado lo que están sintiendo.

Algunas prácticas también han cambiado porque dejaron de tener sentido. Entonces, la invitación del encuentro de hoy es ver todo eso que ha pasado en relación con sus celebraciones y festividades y ver cómo las pueden acomodar a su situación actual y futura.

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

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

#### **Paso 1:**

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

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

1. Al decir 1, deberán caminar muy rápido.
2. Al decir 2, deberán caminar hacia atrás.
3. Al decir 3, deberán caminar en puntas de pies.
4. Al decir 4, deberán quedarse como estatuas.

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

 <b>El futuro es de todos</b> Unidad para la atención y reparación integral a las víctimas	<b>METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPAL PARA ADULTOS</b>	Código: 400,08,20-14
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 01
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 11/12/2019 Página: <b>63</b> de <b>78</b>

1. Al decir 1, deberán caminar tranquilamente.
2. Al decir 2, van a tocar el hombro de un compañero cercano, pero este no puede tocar su hombro.
3. Al decir 3, van a caminar en cámara lenta.
4. Al decir 4, van a tocar el talón de un compañero.

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

### **Paso dos:**

Ahora mientras caminan por el espacio a un ritmo cómodo, el profesional psicosocial dirá que mágicamente todas las personas que están en ese encuentro han aprendido a hablar todos los idiomas que existen en el mundo. Nadie sabe bien eso cómo pasó, pero así es; entonces van a buscar con los ojos una pareja. Cuando ya se hayan conectado a través de la mirada, van a ubicarse al frente de esa persona y le van a contar en “chino” lo que hicieron hoy antes de venir al encuentro.

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

Luego de que las personas se han contado en mandarín lo que hicieron antes de venir al encuentro, van a seguir caminando por el espacio y nuevamente con la mirada ubican otra pareja y ahora le van a contar en “alemán” cómo se bañaron esta mañana. Continúa el movimiento por el espacio, se ubica una nueva pareja y ahora en “árabe” se van a contar qué música les gusta bailar.

### **Paso 3:**

Para continuar, el profesional pedirá que se forme un círculo, y luego dará la instrucción de realizar algunas respiraciones completas cada vez más lentas. Luego volverán al círculo reflexivo.

Con el propósito de recuperar algunas prácticas familiares, sociales y/o culturales (religiosas y/o tradicionales, etc.), se les pedirá a los y las sobrevivientes que se agrupen en parejas. Cada sobreviviente le compartirá a los otros las celebraciones o prácticas sociales más significativas. Pueden ser prácticas sociales de toda índole. Por ejemplo, la celebración del día de la Madre, el día del padre, los cumpleaños, el día del fallecimiento o de la desaparición del ser querido, la noche de Navidad o de Fin de Año, las visitas al cementerio, el encuentro en la iglesia por la misa de un difunto, el día de la Memoria y Solidaridad con las Víctimas, el aniversario del matrimonio, entre otros.

 <p>El futuro es de todos</p> <p>Unidad para la atención y reparación integral a las víctimas</p>	<p><b>METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPAL PARA ADULTOS</b></p>	Código: 400,08,20-14
	<p>PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL</p>	Versión: 01
	<p>PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES</p>	<p>Fecha: 11/12/2019</p> <p>Página: <b>64</b> de <b>78</b></p>

Posteriormente, se les pedirán que en pareja compartan:

- ¿En qué consistía esa celebración y/o encuentro de la familia?
- ¿Qué se hacía?
- ¿Quiénes participaban?
- ¿Dónde lo hacían?
- ¿Qué sentido tiene para ellos?
- ¿Qué recuerdos les suscita?

Luego, se reunirá el grupo y dialogarán entorno a:

- ¿Qué pasaba en dichas celebraciones?
- ¿Quiénes estaban presentes?
- ¿Estas celebraciones o encuentros aún se realizan?
- ¿Cómo se mantienen hoy?
- ¿Cómo fue que dejaron de hacerse?

Al finalizar la conversación, en común acuerdo y consenso entre todos y todas, se elegirá la celebración o práctica que más les ha servido de soporte o apoyo en los momentos difíciles, o la práctica que quieran rescatar. Se les preguntará a los y las participantes quiénes quieren hacer parte de una puesta en escena y representación de la práctica social elegida, en donde se hará un juego de roles con las personas que voluntariamente quisieron participar.

El grupo elegirá los roles y personajes que harán parte de la representación, esta elección debe tener en cuenta las costumbres o dinámicas de vida de los diferentes roles femeninos, masculinos, de ciclo vital y población LGBTI.

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

**NOTA:** Es importante que todo el grupo se involucre en la representación. De lo contrario, se les pedirá a los espectadores que observen de la manera en que ellos quisieran ser observados. Se dará un aplauso de bienvenida y al final de la presentación. También puede

 <b>El futuro es de todos</b> Unidad para la atención y reparación integral a las víctimas	<b>METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPAL PARA ADULTOS</b>	Código: 400,08,20-14
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 01
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 11/12/2019 Página: <b>65</b> de <b>78</b>

ocurrir que surjan dos ideas muy importantes para la mayoría del grupo, con lo que se realizarán dos puestas en escena y los grupos se turnarán para observar y actuar.

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

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

**Nota:** Es importante que en este ejercicio se conecte el juego de roles con el hecho de violencia, que se propicie un espacio en el que surjan reflexiones frente a cómo el hecho de violencia generó transformaciones en las prácticas sociales y/o familiares y en cómo algunas se mantienen, otras cambiaron, y otras iniciaron a partir de la vivencia del hecho de violencia.

Para finalizar, el profesional cerrará el momento todos en círculo, en un espacio de gratitud general. Primero, el profesional psicosocial agradecerá a los participantes lo que le han dado y él ha recibido. De igual modo, todos los sobrevivientes se agradecerán entre sí por lo que han compartido. Por último, todos y todas agradecerán a los No Presentes, mas no ausentes, por todo lo que hicieron, lucharon y les ofrecieron a ellos.

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

Para continuar el encuentro y manteniendo el círculo de agradecimiento, él/la profesional psicosocial repartirá a cada persona un papel de color. En ese papel, deberán escribir en una

 <b>El futuro es de todos</b> Unidad para la atención y reparación integral a las víctimas	<b>METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPAL PARA ADULTOS</b>	Código: 400,08,20-14
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 01
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 11/12/2019 Página: <b>66</b> de <b>78</b>

frase en presente que recoge lo que quieren hacer para su futuro. Pueden pensarla a partir de 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?

Luego, el profesional dirá: Para escribir nuestro futuro vamos a iniciar con: "hoy /fecha del día de encuentro/ del año 2030 estoy con (nombro las personas con las que me veo) ... en... (El lugar donde me imagino) ... haciendo... (Lo que quiero hacer) y logramos (lo que hice/hicimos para hacerlo posible)

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 (virgen, el espíritu santo), a aquello en lo que cada persona tiene puesta la fe y sus creencias, como cada uno lo conciba o experimente. Simbólicamente lo entregaremos poniéndolo dentro de esta batea (molla, vasija, palangana, según el uso de la región) y en silencio, al entregarlo a la batea, cada persona repite mentalmente sus deseos, oraciones, propósitos o plegarias.

Luego, se les pide que escriban en un papel de otro color qué tendría que hacer distinto ahora para empezar a construir la vida que quiere vivir. Se les explica que para que puedan tomar de la batea el futuro que quieren para sí mismo, deben dar algo a cambio y ese dar es lo que están dispuestos a hacer distinto para lograr alcanzar ese futuro.

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

 <b>El futuro es de todos</b> Unidad para la atención y reparación integral a las víctimas	<b>METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPAL PARA ADULTOS</b>	Código: 400,08,20-14
	<b>PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL</b>	Versión: 01
	<b>PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES</b>	Fecha: 11/12/2019 Página: <b>67</b> de <b>78</b>

#### **MOMENTO 4:**

Bitácora y acto simbólico

#### **5.5.1.7. ENCUENTRO 7: RE-INVENTARSE**

#### **Objetivo:**

- Facilitarla integración de la experiencia respecto del trayecto de vida, encaminando todas las acciones hacia el logro de los sueños personales y familiares, invitándolos a repensar en la necesidad de volver a tomar decisiones.

Agenda:

MOMENTO 1: Bienvenida y Encuadre	15 minutos
MOMENTO 2: Bitácora viajera, Seguimiento emocional	40 minutos
MOMENTO 3: Ejercicio 1: Horizonte de vida	50 minutos
<b>MOMENTO 4:</b> Construcción de la Bitácora viajera. Construcción del acto simbólico	30 minutos

#### **MATERIALES:**

Un octavo de cartulina. Lápiz por participante.

#### **MOMENTO 1**

Se iniciará la sesión con la bienvenida y el reconocimiento del desarrollo favorable y armónico del encuentro anterior.

#### **MOMENTO 2:**

Se le pedirá a cada sobreviviente que ubique en el álbum de la estrategia el encuentro 7 y se le motivará para que realice el proceso de seguimiento de avance, el cual les permitirá darse cuenta de los avances que van teniendo en su proceso de recuperación.

 <b>El futuro es de todos</b> Unidad para la atención y reparación integral a las víctimas	<b>METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPAL PARA ADULTOS</b>	Código: 400,08,20-14
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 01
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 11/12/2019 Página: <b>68</b> de <b>78</b>

Así mismo, se realizará la revisión de la bitácora, concertando los últimos detalles de su contenido y forma. El grupo deberá definir dónde reposará la bitácora (biblioteca, casa de la cultura, centro de memoria, asociación, fundación o espacio gubernamental) donde se contará su historia.

### **MOMENTO 3:**

#### Ejercicio 1: Horizonte de vida

Cada sobreviviente dibujará sobre un octavo de cartulina una línea horizontal tal y como lo muestra la siguiente figura:



El costado izquierdo hace referencia a los logros y proyectos construidos y no construidos por los sobrevivientes; el centro es el lugar en donde la persona se encuentra en la vida y el costado derecho hace referencia a aquellas metas, objetivos y sueños por lograr.

Para el desarrollo del ejercicio, se le pedirá a cada uno que realice un dibujo de sí mismo que represente su presente, es decir, cómo se encuentran en este momento de sus vidas. Luego se les pedirá que escriban o dibujen en el costado izquierdo aquellos proyectos y objetivos logrados en el pasado. Posteriormente, se les solicitará que en el costado derecho escriban o representen a través de un dibujo lo que para ellos es el horizonte de vida, es decir, aquello que quieren y desean lograr.

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

Luego, se reunirá al grupo y dialogarán en torno al siguiente guion conversacional:

 <p>El futuro es de todos</p> <p>Unidad para la atención y reparación integral a las víctimas</p>	<p><b>METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPAL PARA ADULTOS</b></p>	<p>Código: 400,08,20-14</p>
	<p>PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL</p>	<p>Versión: 01</p>
	<p>PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES</p>	<p>Fecha: 11/12/2019</p> <p>Página: <b>69</b> de <b>78</b></p>

- En esta línea de la vida ¿Qué otras cosas se podrían hacer?
- ¿Quiénes quisiera que lo acompañaran en ese transitar hacia el horizonte de vida?
- ¿Cómo quisiera que estas personas lo acompañarán?
- ¿Qué está realizando en estos momentos para llegar a ese horizonte de vida?

### **Ejercicio 2:** Sigo avanzando

Se les pedirá que empiecen a caminar por todo el espacio del salón de manera muy lenta. Luego, irán avanzando hasta que puedan caminar normalmente y después se les pedirá que actúen como si les estuviera doliendo el estómago unos segundos. Se les indicará que, a pesar del dolor seguirán caminando. Seguido de esto, se les pedirá que actúen como si tuvieran mucha hambre; a pesar del hambre, seguirán caminando. Luego se les dirá que actúen como si sintieran mucha tristeza y seguirán caminando. Se les solicitará que, en cada situación a pesar de la tristeza, el hambre y el dolor sigan caminando porque están transitando hacia un objetivo.

Después, se les pedirá que se sienten en el piso en forma de círculo y se les preguntará:

- ¿Qué emoción sintieron en los diferentes momentos del ejercicio desarrollado?
- ¿En qué se parece la manera en que respondieron a las situaciones planteadas a la forma en que respondió su compañero del lado? ¿En qué se diferencia?
- ¿Cómo se sintieron con el hecho de saber que continuaron caminando a pesar del dolor de estómago, del hambre y la tristeza?
- ¿En qué otros momentos han seguido caminando como mujer/hombre, madre/padre/hijo ante las situaciones difíciles de la vida?
- ¿Cómo el caminar en medio de la dificultad lo ha ayudado a conseguir algunos objetivos?

 <b>El futuro es de todos</b> Unidad para la atención y reparación integral a las víctimas	<b>METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPAL PARA ADULTOS</b>	Código: 400,08,20-14
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 01
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 11/12/2019 Página: <b>70</b> de <b>78</b>

**Nota:** Se hará una retroalimentación de las emociones que sentimos y de la manera en que estas fueron expresadas hoy, lo cual ayudará a reconocer que todas las personas vivimos situaciones diferentes en la vida y respondemos a las mismas de manera similar o diferente. También, se hablará de cómo, a pesar de las dificultades, continuamos caminando en la vida, unidos a unos objetivos y a unas metas para el futuro.

#### **MOMENTO 4:**

**Tarea:** Se les pedirá que lleven el horizonte de la vida a sus hogares y lo compartan con sus familiares, mostrándoles a ellos las metas y objetivos que tiene como mujer/hombre, padre/madre/hijo por cumplir y ayudándoles a cada miembro a construir su propio horizonte de vida.

**Acto simbólico:** Se realizarán los acuerdos finales para la realización del acto simbólico y el viaje de la bitácora, en términos de logística, tareas y compromisos. Se les hablará del COMPARTIR que se realizará en el grupo, después de haber realizado el acto simbólico. También se les pedirá que vayan pensando a qué persona invitar al noveno encuentro.

#### **5.5.1.8. OCTAVO ENCUENTRO: ACTO SIMBÓLICO**

##### **Objetivo:**

Facilitar un espacio de cierre que permita reconocer los avances en la recuperación que cada sobreviviente tuvo frente al hecho victimizante, reconociendo su devenir resiliente.

##### **Agenda**

Momento 1: Saludo	10 minutos
Momento 2: Materialización del acto simbólico. Cierre de la bitácora viajera	60 minutos
Momento 3: Retroalimentación y abrazo colectivo.	30 minutos

 <p>El futuro es de todos</p> <p>Unidad para la atención y reparación integral a las víctimas</p>	<p><b>METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPAL PARA ADULTOS</b></p>	<p>Código: 400,08,20-14</p>
	<p>PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL</p>	<p>Versión: 01</p>
	<p>PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES</p>	<p>Fecha: 11/12/2019</p> <p>Página: <b>71</b> de <b>78</b></p>

### **MOMENTO 1:**

Se les dará la bienvenida a las personas y agradecerá por su asistencia, así como se reconocerá su disposición frente a la participación en la jornada. A medida que van llegando las personas, el profesional va creando un círculo en el que él mismo hace parte.

### **MOMENTO 2:**

Se trabajará el álbum de la Estrategia, registrando el seguimiento emocional del encuentro 8 y realizando un ejercicio de recorrido por este. El profesional recogerá las palabras de los participantes que quieran hablar de su proceso con el álbum.

### **MOMENTO 3:**

Materialización: Recuerde que pueden elegirse rituales, ceremonias, ejercicios de reflexión, relajación o imaginación, ejercicio de baile o movimiento, obra de teatro, etc.

Luego de la realización del acto simbólico, el profesional psicosocial dialogará con el grupo en torno al siguiente guion conversacional:

- ¿Qué los hizo sentir el acto simbólico desarrollado?
- ¿Qué les dejó el acto simbólico en sus vidas y en su proceso de recuperación emocional?
- ¿Qué significa como mujeres u hombres sentir que han avanzado en su recuperación emocional?
- ¿Qué actos simbólicos les gustaría construir con sus familiares?

**Nota:** Es importante realizar preguntas reflexivas en torno a la especificidad del acto simbólico construido, es decir, preguntar acerca del sentido y significado de lo que el grupo decidió realizar como acto simbólico.

Se le pedirá al grupo que hagan un círculo y que hablen acerca de:

- ¿Qué aprendizajes se llevan de los encuentros realizados?
- ¿Cuáles de esos aprendizajes quisieran compartir con sus hijos/hijas, esposo/esposa, madre/padre?
- ¿Cómo es la mujer/hombre que sale hoy de aquí?

Reflexión y cierre de la bitácora viajera:

 <p><b>El futuro es de todos</b></p> <p>Unidad para la atención y reparación integral a las víctimas</p>	<p><b>METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPAL PARA ADULTOS</b></p>	<p>Código: 400,08,20-14</p>
	<p>PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL</p>	<p>Versión: 01</p>
	<p>PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES</p>	<p>Fecha: 11/12/2019</p> <p>Página: <b>72</b> de <b>78</b></p>

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

Finalmente, el grupo se despedirá de su bitácora viajera con un ritual que en ese momento el grupo considere que es el que necesita para despedirse y enviar la bitácora al lugar ya concertado.

Para finalizar se le pedirá a cada uno que pase, se ubique en frente de cada compañero y le dé las gracias por haberlos acompañado en este proceso y por todo lo vivido. El profesional psicosocial empieza por su derecha:

Dice el nombre de la persona, le agradece, cuando acaben, se darán un abrazo colectivo.

Para finalizar, se le invitará al encuentro de seguimiento, en un mes y con un invitado. Es muy importante que el grupo vea la importancia de invitar a una persona que pueda hablar de ellos o ellas, ya sea que conozca su proceso en la Estrategia o no, pero que su cercanía sea tal que pueda haber percibido cambios.

#### **5.5.1.9. ENCUENTRO 9: SEGUIMIENTO**

(Se realiza 1 mes después del encuentro 8 - el sobreviviente viene con un acompañante)

-Objetivo: Permitir a los y las personas participantes, manifestar su experiencia de hacer parte de la estrategia, logrando fortalecer algunos aprendizajes adquiridos en los encuentros anteriores, favoreciendo la utilización de estos en la vida cotidiana.

Fundamentos del encuentro: Durante el tiempo que ha transcurrido desde el último encuentro, los y las sobrevivientes habrán tenido oportunidad de practicar las enseñanzas adquiridas a lo largo de la estrategia, en las situaciones de la vida cotidiana. Ahora, en este momento, podrán recibir retroalimentación de los profesionales psicosociales y de los participantes con relación a la práctica de los nuevos aprendizajes.

**TENGA EN CUENTA:** Deben evitarse términos como la graduación o la clausura del proceso de recuperación emocional. Se debe reconocer que la Estrategia es una apuesta a partir de la cual

 <b>El futuro es de todos</b> Unidad para la atención y reparación integral a las víctimas	<b>METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPAL PARA ADULTOS</b>	Código: 400,08,20-14
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 01
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 11/12/2019 Página: <b>73</b> de <b>78</b>

se ha buscado apoyar los procesos emocionales de las personas y busca también contribuir con la integración de la victimización, la vulneración, la resistencia y la supervivencia de las personas. En ese sentido, no se trata de procesos de capacitación formal que concluyan con la “graduación del dolor” o significados similares. Es importante resaltar que antes o después de participar en este proceso, las personas pueden tener continuidad en las formas de intervención psicosocial.

### **Momento inicial**

Se saludará y dará la bienvenida a los sobrevivientes y sus acompañantes, luego se le agradecerá al grupo por su asistencia, se les comentará que su presencia es indicativa de su compromiso consigo mismos y el interés de seguir en el camino del cambio.

Estando todos y todas en círculo o en ronda, el profesional psicosocial propone que cada participante presente a su invitado y el invitado dirá la expectativa que tiene frente al espacio. Luego, en una segunda ronda, el psicosocial hará un movimiento que pasará al de al lado y éste le agrega una determinada característica, como por ejemplo velocidad, energía, calidad (fluido o quebrado). Este movimiento se lanza hacia un lado y debe recorrer toda la ronda hasta llegar nuevamente al profesional psicosocial. Luego pasará otro movimiento hacia el otro lado. Ahora todos los integrantes de la ronda deben estar bien atentos porque el profesional psicosocial indistintamente pasará uno o varios movimientos distintos tanto para su derecha como para su izquierda. Siempre habrá alguien que reciba de ambos lados, el cual deberá pasarlos sin distorsionar los mismos.

Posteriormente, y luego que la ronda haya pasado en 2 o 3 ocasiones, se le pide a la ronda que haga un cuarto de giro hacia la derecha, quedando todos mirando la espalda de la compañera o compañero. Con las dos manos suavemente apoyadas a los costados de la columna del compañero, se procede a hacer fricciones en la misma, con ambas manos, hacia arriba y hacia abajo, alternándolas por toda la espalda. Transcurrido un tiempo, giran todos media vuelta y se le devuelve la gentileza al compañero que me masajeará. Luego de éste, nos giramos mirando la persona a los ojos, y le agradecemos y le damos las gracias por el gesto realizado. (La duración de esta dinámica es de unos 20’ o 30’ minutos)

Seguimiento del proceso de avance (15 minutos)

Se le pedirá a cada sobreviviente que ubique en el álbum de la estrategia el encuentro 9 y se le motivará para que realice el proceso de seguimiento de avance.

 <p>El futuro es de todos</p> <p>Unidad para la atención y reparación integral a las víctimas</p>	<p><b>METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPAL PARA ADULTOS</b></p>	Código: 400,08,20-14
	<p>PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL</p>	Versión: 01
	<p>PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES</p>	<p>Fecha: 11/12/2019</p> <p>Página: <b>74</b> de <b>78</b></p>

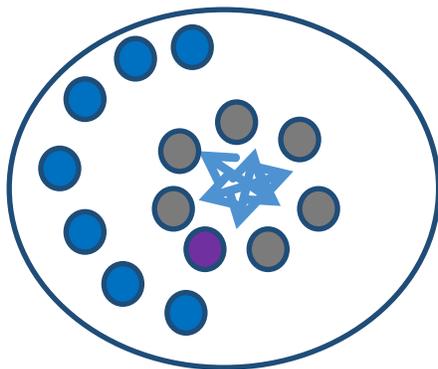
Desarrollo del objetivo de la sesión.

### Ejercicio 1. Equipo Reflexivo

Para Andersen (1994)<sup>7</sup> El equipo reflexivo es “el proceso de observación a través del espejo unidireccional que les permite a la familia y al terapeuta que dirige la sesión escuchar los comentarios y reflexiones que hace el equipo que observa a la familia. El hecho de tener la posibilidad de oír las reflexiones de los otros favorece el cambio y aporta diversos puntos de vista, tanto para el equipo terapéutico como para la familia”. En este sentido, el equipo reflexivo no sólo facilitará que se promuevan movilizaciones en los y las sobrevivientes, sino que también traerá otras voces, posturas, comprensiones y sentires respecto a la situación abordada.

Para iniciar el equipo reflexivo, el profesional psicosocial le pedirá a cada uno de los acompañantes (color verde de la siguiente imagen) que pase al frente y forme un círculo en el centro del salón, el equipo reflexivo estará liderado por el profesional psicosocial (color morado), posibilitándole a los y las sobrevivientes (color azul) escuchar y comprender cómo ha sido percibido por otros el cambio que han tenido durante y después de los 8 encuentros de la estrategia, tal y

Como lo muestra la siguiente figura:



<sup>7</sup>Andersen, Tom (1994). El equipo Reflexivo. Diálogos y diálogos sobre los diálogos. Gedisa Editorial. Barcelona, España.

 <p>El futuro es de todos</p> <p>Unidad para la atención y reparación integral a las víctimas</p>	<p><b>METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPAL PARA ADULTOS</b></p>	<p>Código: 400,08,20-14</p>
	<p>PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL</p>	<p>Versión: 01</p>
	<p>PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES</p>	<p>Fecha: 11/12/2019</p> <p>Página: <b>75</b> de <b>78</b></p>

El profesional psicosocial dialogará con los acompañantes de los y las sobrevivientes en torno al siguiente guion conversacional:

- ¿Cómo se sienten ante el hecho de estar hoy aquí acompañando en este encuentro a su familiar?
- ¿Cuál creen que es la mujer/hombre que salió de este proceso de recuperación?
- ¿Qué cambios han visto en el sobreviviente?
- ¿Qué les enseñó el sobreviviente en el transitar por la estrategia?
- ¿Cómo pueden ustedes como mujer/hombre padre/madre/hijo/hija poner en práctica estos aprendizajes?

Luego, se reunirá todo el grupo y dialogará el profesional psicosocial con los y las sobrevivientes en torno a:

- ¿Qué les hace sentir esto que acaba de decir su acompañante?
- ¿Qué de lo trabajado en los encuentros es lo que más recuerda?
- ¿Cual aprendizaje ha sido más útil?
  
- ¿Qué dificultades o crisis sienten han superado? ¿Qué recursos ha utilizado para afrontarlos?
- ¿Qué quisiera seguir compartiéndole a las personas que lo rodean como familiares, amigos, vecinos, entre otros?

Posteriormente, se invitará a los y las sobrevivientes a comentar su valoración personal de la estrategia, y pedirles sugerencias para próximos encuentros con otros grupos de sobrevivientes. Para ello, se les preguntará:

 <p>El futuro es de todos</p> <p>Unidad para la atención y reparación integral a las víctimas</p>	<p><b>METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPAL PARA ADULTOS</b></p>	Código: 400,08,20-14
	<p>PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL</p>	Versión: 01
	<p>PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES</p>	<p>Fecha: 11/12/2019</p> <p>Página: <b>76</b> de <b>78</b></p>

- ¿Qué es lo que más les ha gustado?
- ¿Y lo que menos les ha llamado la atención o que consideran menos significativo en los actuales encuentros?
- ¿Qué les cambiarían a los encuentros, que le incluirían? ¿De qué forma lo harían?

En este momento es primordial que el Profesional Psicosocial tome nota de los aportes que realizan los sobrevivientes.

**Cierre** (5 minutos): Para finalizar el encuentro el profesional psicosocial le pedirá a los y las sobrevivientes y sus acompañantes que cómo una forma de despedirnos, vamos a buscar a las personas con las que nos sentimos agradecidos en el grupo, vamos a pensar en aquellas personas que nos compartieron una palabra de ánimo, un gesto de cariño, un saludo confortador, un aprendizaje valioso, entre otros, vamos a buscar a esas personas, le vamos a agradecer el aporte valioso y significativo que nos dejó en la vida y le vamos a regalar un abrazo. Se agradecerá a los y las sobrevivientes y sus acompañantes su colaboración y participación en el encuentro.

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

 <b>El futuro es de todos</b> Unidad para la atención y reparación integral a las víctimas	<b>METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPAL PARA ADULTOS</b>	Código: 400,08,20-14
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 01
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 11/12/2019 Página: <b>77</b> de <b>78</b>

## 6. DOCUMENTOS DE REFERENCIA

- Arévalo Naranjo, L. (2010) "Atención y reparación psicosocial en contextos de violencia sociopolítica: una mirada reflexiva". Revista de Estudios Sociales No. 36, agosto, Bogotá, p. 29-39.
- Andersen, Tom (1994). "El equipo Reflexivo. Diálogos y diálogos sobre los diálogos". Gedisa Editorial. Barcelona, España.
- Estrada Mesa, A., Ripol INúñez, K., Rodríguez Charry, D. (2010) "Intervención psicosocial con fines de reparación con víctimas y sus familias afectadas por el conflicto armado interno en Colombia: equipos psicosociales en contextos jurídicos". Revista de Estudios Sociales, N<sup>o</sup> 36, agosto, Bogotá, p. 103-112.
- Mcnamee, S. &Gergen, K. (1996) "La terapia como construcción social". Editorial Paidós. Barcelona-España. Pág. 47 y 48.
- Millán, H (2008) "Encontrando Juntos un Camino. Consideraciones para un acompañamiento psicoterapéutico a víctimas de violaciones a los Derechos Humanos". Corporación AVRE. Ponencia presentada al I Congreso Virtual en Salud Mental y Derechos Humanos.
- Minuchin, S. &Fishman. H. (1984) "Técnicas de terapia familiar". Editorial Paidós. Barcelona-Buenos Aires.
- Molina, Nelson (2010). "Reconstrucción de memoria en historias de vida. Efectos políticos y terapéuticos". Revista de Estudios Sociales, N<sup>o</sup>36, Bogotá, p. 64-75.
- Organización Internacional para las Migraciones- Agencia de los Estados Unidos para el Desarrollo Internacional. Programa de Fortalecimiento Institucional para las Víctimas. Caja de Herramientas de Formación. 2016
- Pacto Internacional de Derechos Civiles y Políticos, artículo 7;
- Paniagua, W., (2010). "La victimidad: una aproximación desde el proceso de resarcimiento en la región Ixhil del noroccidente de Guatemala". Athene a Digital, Núm. 18:157-161.
- Pérez Sales, P., Hernán Gómez Criado, L., Santiago Vera, C.(2000)." Terapia de Grupo en duelo complicado. Un enfoque desde los factores de cambio positivo". Psiquiatría Pública. 12(3). P. 273-284.
- Ramos, R (2001). "Narrativas contadas, narraciones vividas: un Enfoque Sistémico de la terapia narrativa". Barcelona: Editorial Paidós. Pág. 39.
- Sluzki, C. (2006) Victimización, Recuperación y las Historias "Con Mejor Forma". Sistemas Familiares, 22(1), p. 1 -19. Enlace web: <http://www.psicosocial.net/grupo-accion-comunitaria/centro-de-documentacion-gac/psiquiatria-psicologia-clinica-y-psicoterapia/trauma-duelo-y-culpa/629-victimizacion-recuperacion-y-las-historias-con-mejor-forma/file>
- Tomm, Karl (1988) La entrevista como intervención. Parte III. ¿Cómo hacer preguntas circulares, estratégicas o reflexivas? Vol 26.

 <b>El futuro es de todos</b> Unidad para la atención y reparación integral a las víctimas	<b>METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPAL PARA ADULTOS</b>	Código: 400,08,20-14
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 01
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 11/12/2019 Página: <b>78</b> de <b>78</b>

- Unidad para las víctimas (2014). "Elementos para la incorporación del enfoque psicosocial en la atención, asistencia y reparación integral a las víctimas". Ediciones procesos digitales, Bogotá D.C.
- Unidad para las víctimas. Enlace web:
- <http://www.unidadvictimas.gov.co/es/rehabilitaci%C3%B3n/8939>
- Unidad para las víctimas, Enlace web:
- <http://www.unidadvictimas.gov.co/es/medidas-de-satisfacci%C3%B3n/172>
- Vinogradov, Sophia e Irvin Yalom (1996). "Guía Breve de Psicoterapia de Grupo" Editorial Paidós Ibérica.

## 7. ANEXOS

**Anexo 1.** Guía de elementos teóricos y conceptuales de las estrategias de recuperación grupales.

**Anexo 2.** Formato Listado de interesados.

**Anexo 3.** Formato Asistencia y seguimiento a encuentros.

**Anexo 4.** Formato Consentimiento Informado Adultos.

**Anexo 5.** Formato Certificado de asistencia.

**Anexo 6.** Formato remisión programa de atención psicosocial y salud integral a las víctimas – PAPSIVI

## 8. CONTROL DE CAMBIOS

Versión	Fecha	Descripción de la modificación
V1	11/12/2019	Creación de la metodología