
 Unidad para las <b>Víctimas</b>	<b>METODOLOGÍA MEMORIAS REPARADORAS</b>	Código: 400,08,20-6
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 03
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIA FORTALECIENDO CAPACIDADES DESDE EL ENFOQUE DE DERECHOS	Fecha: 14/08/2019 Página: <b>1</b> de <b>62</b>

**MEMORIAS REPARADORAS**  
 ESTRATEGIA DE REPARACIÓN INTEGRAL  
 FORTALECIENDO CAPACIDADES DESDE EL ENFOQUE DE DERECHOS  
 PARA POBLACIÓN ADULTA

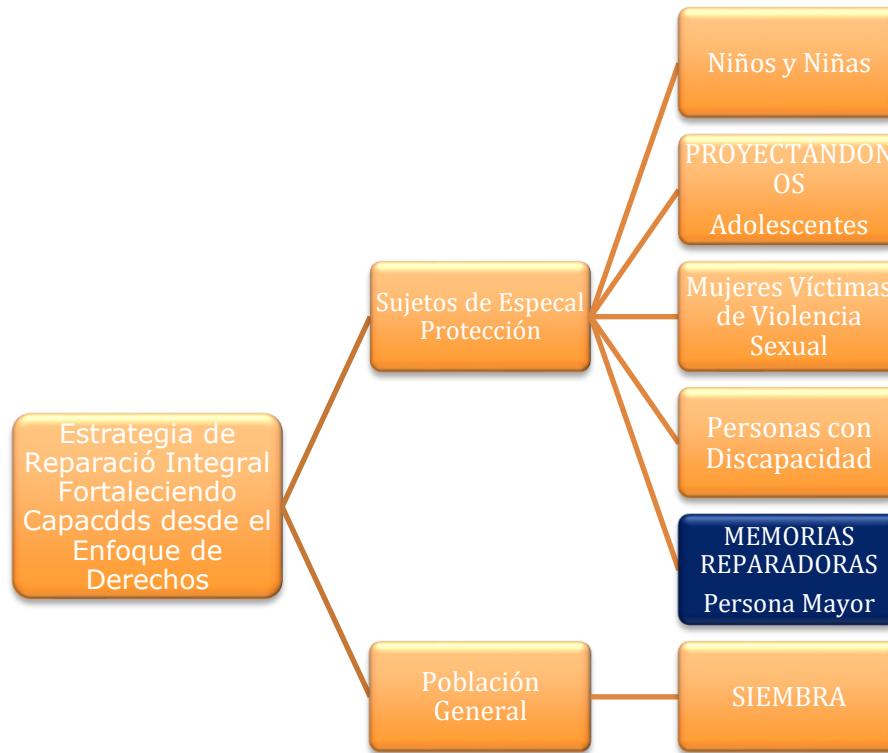
CONTENIDO

1. INTRODUCCIÓN.....	2
2. OBJETIVO .....	3
2.1. OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	3
3. DEFINICIONES.....	3
4. DESARROLLO DE LA ESTRATEGIA MEMORIAS REPARADORAS.....	7
4.1. PARTICIPANTES.....	7
4.2. ENFOQUES TRANSVERSALES.....	8
4.3. SECUENCIA DE LOS ENCUENTROS:.....	9
4.4. CRITERIOS A TENER EN CUENTA EN LA PREPARACIÓN DE LA ESTRATEGIA Y DURANTE ESTA.....	10
4.5. CRITERIOS A TENER EN CUENTA AL HABLAR DE MEMORIA HISTÓRICA:.....	12
4.6. ENCUENTROS .....	13
4.6.1. ENCUENTRO 1: “Las Raíces de nuestro Pasado” .....	14
4.6.2. ENCUENTRO 2: “El Presente que nos sostiene” .....	29
4.6.3. ENCUENTRO 3: “El Futuro que puedo construir” .....	44
5. DOCUMENTOS DE REFERENCIA.....	51
6. ANEXOS.....	52
ANEXO1: HISTORIAS PARA EL EJERCICIO DE MEMORIA (Encuentro 1).....	52
ANEXO 2: FECHAS CONMEMORATIVAS IMPORTANTES .....	59
ANEXO 3: MODELO PARA EL BAUL DE LA DIGNIDAD Y LA MEMORIA.....	61
7. CONTROL DE CAMBIOS.....	62


 Unidad para las <b>Víctimas</b>	<b>METODOLOGÍA MEMORIAS REPARADORAS</b>	Código: 400,08,20-6
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 03
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIA FORTALECIENDO CAPACIDADES DESDE EL ENFOQUE DE DERECHOS	Fecha: 14/08/2019 Página: <b>2</b> de <b>62</b>

## 1. INTRODUCCIÓN

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



<sup>1</sup> La Memoria Reparadora es "un proceso de (re)vinculación social". (Sánchez, G. y Bello, M. N., 2010, p. 394). "...Las heridas no solo deben pensarse en el ámbito privado, es posibilitar la conciencia de que no se es el único que sufre, que no se está solo, que no es un hecho aislado, que está inscrito en un contexto y responde a una cantidad inteligible de relaciones sociales, tienen un sentido, un significado, una orientación" "No es posible construir historias individualizadas que privaticen y particularicen el daño porque ese daño no puede entenderse sin el contexto que le da sentido. (CNMH, 2013, p. 53)

 Unidad para las <b>Víctimas</b>	<b>METODOLOGÍA MEMORIAS REPARADORAS</b>	Código: 400,08,20-6
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 03
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIA FORTALECIENDO CAPACIDADES DESDE EL ENFOQUE DE DERECHOS	Fecha: 14/08/2019 Página: <b>3</b> de <b>62</b>

## 2. OBJETIVO


Contribuir a la reparación integral de las personas mayores víctimas del conflicto armado con la implementación de la Estrategia de Reparación Integral: “*Fortaleciendo capacidades desde el enfoque de derechos- MEMORIAS REPARADORAS*” aportando a la construcción de un sentido reparador y transformador de los recursos de indemnización de las víctimas participantes y contribuyendo al fortalecimiento de sus proyectos de vida en su entorno familiar y social, a través de la implementación de una medida de satisfacción y el desarrollo de acciones que contribuyen a las garantías de no repetición.

### 2.1. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Fortalecer el empoderamiento y agenciamiento de los y las participantes, por medio de acciones de dignificación y reconocimiento de los derechos humanos como víctimas sobrevivientes del conflicto armado y sujetos de especial protección.
- Brindar herramientas que aporten al desarrollo de proyectos de vida dignificantes.
- Contribuir a la reparación simbólica de las y los participantes a través de acciones de dignificación y reconocimiento que aportan a las garantías de no repetición en su dimensión preventiva y que fortalezcan su proceso de empoderamiento y apropiación de los derechos.

## 3. DEFINICIONES

- **ACOMPañAMIENTO PSICOSOCIAL:** El acompañamiento psicosocial se entiende como el apoyo a las personas víctimas del conflicto sociopolítico colombiano brindando espacios tanto para la expresión y el reconocimiento del impacto emocional que los hechos violentos han tenido sobre ellas, como para favorecer el agenciamiento de sus recursos. Este acompañamiento implica una posición respetuosa de reconocimiento de la autonomía, considerando que todos y cada uno de los seres humanos –con el apoyo justo–, son capaces de asumir su propia vida con capacidad decisoria y responsabilidad, aún en las circunstancias más penosas.
- **ENCUENTROS GRUPALES:** Son espacios con “sentido colaborativo” por la presencia de diferentes personas en un escenario reflexivo, generativo y solidario, que busca dar lugar tanto a la representación del sufrimiento, como al reconocimiento y fortalecimiento de los recursos de afrontamiento que tienen los y las participantes a través de la palabra, en el cuerpo y en el diálogo a la luz de otras experiencias. En cada una de las metodologías que integran el Procedimiento Estrategias de Reparación Integral los Encuentros tienen unas características específicas que cumplen un objetivo en sí mismos, pero se encadenan de manera secuencial al siguiente encuentro, siendo, además, el referente psicosocial parte activa del grupo en un lugar de facilitador.
- **EDUCACIÓN FINANCIERA:** Para las Estrategias, se asume la educación financiera como parte del fortalecimiento al proyecto de vida, por tanto, brinda herramientas que les permitan a las personas participantes resignificar los cambios que ha sufrido la economía de su hogar, valorar y reconocer las nuevas formas de subsistencia y proyectarse hacia


 Unidad para las <b>Víctimas</b>	<b>METODOLOGÍA MEMORIAS REPARADORAS</b>	Código: 400,08,20-6
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 03
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIA FORTALECIENDO CAPACIDADES DESDE EL ENFOQUE DE DERECHOS	Fecha: 14/08/2019 Página: <b>4</b> de <b>62</b>

el futuro en todas sus dimensiones, de tal forma que también se piensen como agentes empoderados de su economía, desde las nuevas situaciones que el hecho victimizante les ha impuesto.

- ENFOQUE ACCIÓN SIN DAÑO:** La acción sin daño posibilita el reflexionar continuamente sobre las consecuencias de los planes, programas y proyectos sobre las víctimas/sobrevivientes; reflexión que necesariamente debe pasar por la mirada autocrítica, en la que se reconoce que ningún profesional está exento de hacer daño durante las intervenciones que realiza, ya que la atención está siempre en una realidad de la cual solo tenemos una pequeña participación en el marco de la complejidad de la vida social, política, cultural, familiar e individual de los sobrevivientes. Lo anterior, implica que debemos siempre actuar con la participación de las y o víctimas/sobrevivientes en dirección de su bienestar y protección. Adicionalmente el enfoque de Acción Sin Daño implica reconocer el daño que han dejado en la vida de las personas las victimizaciones y el conflicto armado, pero además reconocer los efectos que pueden tener las propias acciones para no agudizar o profundizar los daños que ya existen. En relación al sufrimiento se presentan tres formas: aquel ocasionado por el conflicto armado; el ocasionado por la re victimización en el proceso de restauración o la exigibilidad de sus derechos, que se puede generar desde el funcionario como representante del Estado o cuando las medidas de asistencia se convierten únicamente en medidas asistencialistas, y aquel que se atribuye a la vulnerabilidad general producida por las características demográficas individuales (edad, salud, transcurso de vida, género, etnia); la composición del hogar y el contexto (condiciones higiénicas y ambientales, procesos políticos, económicos y sociales, y la educación).
- ENFOQUES DIFERENCIALES Y DE GÉNERO:** La ley 1448 de 2011 establece que: “El principio de enfoque diferencial reconoce que hay poblaciones con características particulares en razón de su edad, género, orientación sexual y situación de discapacidad. Por tal razón, las medidas de ayuda humanitaria, atención asistencia y reparación integral que se establecen en la presente ley, contarán con dicho enfoque” El Estado Colombiano dispone así la implementación del enfoque diferencial en la política pública de atención, asistencia y reparación a las víctimas del conflicto armado como respuesta tanto al reconocimiento de que el conflicto armado ha afectado de manera diferente y desproporcionada a las personas y grupos más vulnerables y a la identificación de prácticas de exclusión, invisibilidad o discriminación que impiden o ponen en riesgo la efectiva atención y reparación de sujetos de especial protección constitucional. Esta metodología, involucra ajustes universales y razonables que garantizan la participación plena de personas con discapacidad, así como una mirada diferencial para los grupos poblacionales de mujeres, personas mayores y personas con orientaciones sexuales o identidades de género no hegemónicas.


Sin embargo, la implementación del enfoque diferencial y de género, se hace extensiva e incluye los siguientes sujetos de especial proyección constitucional y para los cuales la Estrategia de Reparación Integral tiene sus propios desarrollos metodológicos:

- Niños, niñas y adolescentes
- Mujeres víctimas de violencia sexual
- Personas con orientaciones sexuales o identidades de género no hegemónicas
- Personas mayores

 Unidad para las <b>Víctimas</b>	<b>METODOLOGÍA MEMORIAS REPARADORAS</b>	Código: 400,08,20-6
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 03
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIA FORTALECIENDO CAPACIDADES DESDE EL ENFOQUE DE DERECHOS	Fecha: 14/08/2019 Página: <b>5</b> de <b>62</b>

- Personas con discapacidad
- Pueblos Indígenas, Comunidades Negras, Afrocolombianas, Raizales y Palenqueras, y el Pueblo Rrom.


- **ENFOQUE DE DERECHOS:** Los Derechos Humanos se constituyen como el discurso fundante de la modernidad que declara que todo ser humano nace libre e igual sin distinción alguna, buscando comportarse fraternalmente entre sí y sin distingo de situación social y contexto. Una sociedad como la actual que ha crecido en medio del conflicto armado interno y lo ha naturalizado, haciéndonos espectadores de toda clase de horrores y degradación de lo humano, requiere de nuevo humanizarse y pensarse los derroteros axiológicos que posibiliten una sociedad más justa y en paz, es así que se toma los Derechos Humanos como ontología que permite pensarse la práctica de la ética en la cotidianidad. Con este enfoque se asume que, para garantizar el fortalecimiento de la democracia y contribuir a procesos de convivencia la apuesta debe estar encaminada hacia la Educación en Derechos Humanos que busca el reconocimiento de la Dignidad Humana, como una exigencia en la que se plantea un sujeto en libertad, no alienado, ni violentado. La Estrategia buscan fortalecer estos procesos en el reconocimiento de la dignidad de las personas y sus derechos como ciudadanos colombianos, pero, sobre todo, como parte de la familia humana que reconoce la Declaración Universal de los Derechos Humanos. Para las víctimas/sobrevivientes del conflicto armado, la efectivización de los Derechos Humanos resulta ser primordial, pues posibilitan el reconocimiento de la dignidad y el respeto por el ser humano, empoderándole sobre sí mismo, en ese sentido la reestructuración de lo individual posibilita y potencia la participación colectiva.
- **ENFOQUE PSICOSOCIAL:** El enfoque psicosocial incorpora los principios generales que define la ley 1448 de 2011, es decir, es transformador, diferencial, integral, se basa en la Dignidad humana, la participación conjunta y el respeto mutuo. La Unidad para las Víctimas ha establecido que el enfoque psicosocial es una de las miradas que deben ser transversales a todo el proceso de atención durante el acceso a los derechos de las víctimas en lo que respecta a las medidas de asistencia y reparación integral. El Enfoque psicosocial en el marco de la atención a víctimas del conflicto es una postura a favor de la víctimas que pretende posibilitar su asistencia, atención y reparación integral, desde una mirada de contexto, que involucra un trato digno, reconoce los daños y el sufrimiento causado por la violación de los Derechos Humanos y las graves infracciones al Derecho Internacional Humanitario y a su vez, favorece el reconocimiento de fortalezas y recursos en las personas que sobrevivieron al conflicto. Pero esta postura a favor de las personas que sobrevivieron al conflicto no solo se centra en la persona reconociendo el dolor y la fortaleza, el enfoque psicosocial es una mirada que recoge la historia personal, familiar y comunitaria, antes, durante y después de los hechos victimizantes, con el fin de hacer una lectura diferencial y de contexto. La incorporación del Enfoque Psicosocial en la atención a víctimas, por tanto, trasciende la atención psicosocial y el acompañamiento psicosocial, es transversal a todas las acciones de la Unidad en relación con las Víctimas. Esta mirada compleja en favor de las víctimas nos orienta como Institución prioritariamente a que todas nuestras acciones tengan un carácter reparador y que no generen más daño como parte de la relación que se construye en la atención diaria a las personas que sobrevivieron al conflicto armado.
- **ENVEJECIMIENTO:** Es un proceso multidimensional de los seres humanos que se caracteriza por ser universal, heterogéneo, intrínseco e irreversible; inicia en la

 Unidad para las <b>Víctimas</b>	<b>METODOLOGÍA MEMORIAS REPARADORAS</b>	Código: 400,08,20-6
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 03
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIA FORTALECIENDO CAPACIDADES DESDE EL ENFOQUE DE DERECHOS	Fecha: 14/08/2019 Página: <b>6</b> de <b>62</b>

concepción, se desarrolla durante el curso de vida y termina con la muerte. Es un proceso complejo, durante el transcurso del tiempo, de cambios biológicos y psicológicos de los individuos en interacción continua con las relaciones sociales, culturales y ecológicas de las comunidades<sup>2</sup>.

- GARANTÍAS DE NO REPETICIÓN:** Son medidas implementadas por el Estado y que comprometen a la sociedad en su conjunto para que las violaciones a los Derechos Humanos e infracciones al Derecho Internacional Humanitario nunca vuelvan a ocurrir. Las Garantías de No Repetición, son un componente esencial de la reparación integral, ya que aseguran que las medidas políticas, materiales o simbólicas de reparación, que tome el Estado y la Sociedad, tengan impacto en el tiempo al garantizar a las víctimas que lo que les sucedió no se repetirá nunca más. Las GNR tienen una dimensión reparadora y una dimensión preventiva. La dimensión reparadora se refiere a acciones que correspondan a mitigar los daños infringidos a las víctimas en relación a la violación de sus Derechos Humanos e Infracciones al Derecho Internacional Humanitario, a través de acciones de carácter institucional, político, económico y social que beneficien a la sociedad en general. La dimensión preventiva tiene como objetivo prevenir nuevas violaciones a los Derechos Humanos e Infracciones al Derecho Internacional Humanitario, cobrando especial importancia en procesos transicionales donde el riesgo del conflicto persiste, ya que no basta con reparar los daños ya infligidos sino prevenir los futuros, estas acciones se centran en pedagogía social en derechos humanos, eliminación de imaginarios sociales y culturales, formación en ciudadanía y cultura de Paz, entre otras. Para la Estrategia de Reparación Integral, se desarrollarán acciones que contribuyen a la no repetición en su dimensión preventiva.
- MEDIDAS DE INDEMNIZACIÓN:** “La reparación por vía administrativa, es un componente de la reparación integral cuyo objetivo es la compensación material de daños ocasionados por infracciones al Derecho Internacional Humanitario o graves violaciones a los Derechos Humanos en el marco del conflicto armado interno, constituyéndose en una serie de medidas principalmente de carácter económico (aunque no exclusivo) que se fija en montos de salarios mínimos legales mensuales vigentes (SMLMV) al momento del pago. Cifras que deben ser pagadas por el Estado a la víctima de acuerdo con el daño” En la Estrategia de Reparación Integral serán focalizadas las personas víctimas registradas en el Registro Única de Víctimas que tengan el derecho a esta medida y que su caso haya sido plenamente documentado.
- MEDIDAS DE REPARACIÓN EN LA ESTRATEGIA:** El artículo 25 de la ley 1448 de 2011, hace referencia a la noción de derecho a la reparación integral. Las víctimas tienen derecho a ser reparadas de manera adecuada, diferenciada, transformadora y efectiva por el daño que han sufrido como consecuencia de las violaciones de que trata el artículo 3º de la Ley 1448. La reparación comprende cinco medidas: restitución, indemnización, rehabilitación, satisfacción y garantías de no repetición. En la Estrategia de Reparación Integral se brinda el acceso a las medidas de satisfacción, se realizan acciones que aportan a las garantías de no repetición y la medida de indemnización.
- MEDIDAS DE SATISFACCIÓN:** Las Medidas de Satisfacción hacen parte de las dimensiones individual y colectiva de la Reparación, tienen como objetivo contribuir a la

<sup>2</sup> Fuente: elaboración del grupo de enfoque diferencial y de género a partir de Fernández-Ballesteros, R. 2000

 Unidad para las <b>Víctimas</b>	<b>METODOLOGÍA MEMORIAS REPARADORAS</b>	Código: 400,08,20-6
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 03
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIA FORTALECIENDO CAPACIDADES DESDE EL ENFOQUE DE DERECHOS	Fecha: 14/08/2019 Página: <b>7</b> de <b>62</b>

reparación de los daños inmateriales, morales y políticos causados por el conflicto armado y resarcir el dolor por medio de la reconstrucción de la verdad, la difusión de la memoria histórica y la dignificación de las víctimas. Para la Estrategia de Reparación Integral de la ruta individual, la Medida de Satisfacción centra su alcance específicamente en los actos de homenaje, reconocimiento y dignificación.

- **PERSONA MAYOR:** Es aquella persona que cuenta con sesenta (60) años de edad o más. Una persona podría ser clasificada dentro de este rango, siendo menor de 60 años y mayor de 55, cuando sus condiciones de desgaste físico, vital y psicológico así lo determinen. **PERSONA MAYOR VÍCTIMA:** Persona de 60 años o más que ha experimentado alguno de los hechos victimizante. No importa si la edad la tenía antes, durante o después de la ocurrencia del hecho victimizante.
- **VEJEZ:** Es un momento del curso de vida que comprende desde los 60 años en adelante.

*Categorías y rangos de edad*

Personas mayores jóvenes	60 a 69
Personas mayores adultas	70 a 79
Personas mayores muy mayores	80 a 89
Personas mayores nonagenarias	90 a 99
Personas mayores centenarias	100 a 104
Personas mayores supra centenarias	105 en adelante


#### **4. DESARROLLO DE LA ESTRATEGIA MEMORIAS REPARADORAS**

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

MEMORIAS REPARADORAS se desarrolla en tres Encuentros, con una secuencia que se puede concertar con los participantes de manera diaria: (tres días seguidos) o semanal (cada ocho días) los encuentros no deberían superar los quince días y tienen una duración de 6 horas para cada uno. Metodológicamente la Estrategia está pensada para ser desarrollada con grupos de 30 personas mayores de 60 años y con diferentes hechos victimizantes, por tanto, incluye ajustes universales y razonables que permitan la participación de personas mayores con discapacidad, con limitaciones en el proceso de lecto-escritura, dificultades de movimiento o baja visión.

##### **4.1. PARTICIPANTES**

30 personas mayores de 60 años, sobrevivientes al conflicto armado colombiano que han sido víctimas de graves violaciones a los derechos humanos o infracciones al derecho internacional humanitario. Estas personas deberán, estar inscritas en el Registro Único de Víctimas (en adelante RUV) y tener destinados sus recursos de indemnización por vía administrativa.

 Unidad para las <b>Víctimas</b>	<b>METODOLOGÍA MEMORIAS REPARADORAS</b>	Código: 400,08,20-6
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 03
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIA FORTALECIENDO CAPACIDADES DESDE EL ENFOQUE DE DERECHOS	Fecha: 14/08/2019 Página: <b>8</b> de <b>62</b>

También se incluirán personas con las cuales la Unidad ha realizado y completado el proceso de documentación de su caso<sup>3</sup>.

En algunas ocasiones, existe en las familias sobre protección o acciones de sustitución con las personas mayores, lo que hace que los familiares asuman un rol de cuidadores permanentes que limita la autonomía de sus familiares; es por esto que en la llamada de contacto se debe dejar muy claro que la jornada está dirigida únicamente a las personas mayores y que si esta requiere acompañamiento para su movilidad hacia el punto de encuentro, no necesariamente lo requiere para participar activamente en la jornada, es más, si la persona mayor requiere un acompañamiento de este tipo, totalmente facilitado<sup>4</sup>, la Estrategia no sería un espacio apropiado para la persona mayor, ya que su desarrollo requiere de un mínimo de capacidad de integración y participación independiente de las personas.

En este sentido, las personas mayores podrán estar acompañadas por un familiar y/o personas de apoyo, en los casos que sea estrictamente necesario<sup>5</sup>. La distribución de los participantes en los encuentros será así:

- Treinta (30) personas mayores víctimas del conflicto armado,
- Hasta diez (10) Familiares y/o personas de apoyo mayores de edad que cumplan funciones de apoyo, por tanto, se debe aclarar que para este espacio los nietos y niños al cuidado de la persona mayor deberán ser cuidados por otras personas durante los encuentros.

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

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


Finalmente, cada encuentro desarrolla ajustes universales y razonables que permiten participar de manera incluyente a las víctimas mayores con discapacidad y se incluye señalamientos particulares y contextuales para el acompañamiento a las mujeres y a personas mayores de los sectores LGTB, como una acción afirmativa y de reconocimiento de estos grupos poblacionales como sujetos de especial protección, teniendo en cuenta la doble vulneración que han sufrido en el marco del conflicto armado al ser poblaciones ya históricamente vulneradas en sus derechos. Para garantizar la apropiación e inclusión de los enfoques transversales a la Estrategia MEMORIAS REPARADORAS, el referente psicosocial debe leer el Documento Complementario para las Estrategias de Grupales del Grupo de Enfoque Psicosocial, la cartilla: "Personas Mayores-subcomité técnico de enfoque diferencial"

<sup>3</sup> Es muy importante revisar previamente el procedimiento de la Estrategia Fortaleciendo Capacidades, ya que allí se amplían varios de estos puntos.

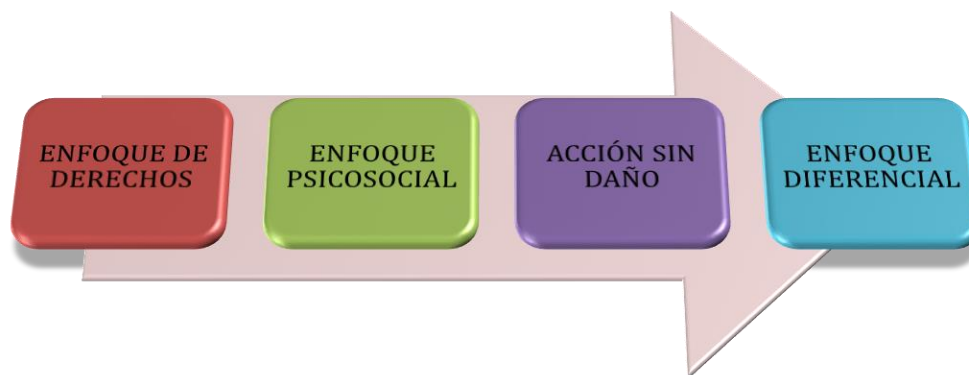
<sup>4</sup> Demencia senil, enfermedad catastrófica o ruinosa que ha disminuido las capacidades mentales o funcionales en más del 40%, movilidad reducida del más del 40%...etc.

<sup>5</sup> Para brindar apoyo de movilidad durante el desarrollo de los Encuentros y en relación a uso del baño, alimentación y comunicación.



 Unidad para las <b>Víctimas</b>	<b>METODOLOGÍA MEMORIAS REPARADORAS</b>	Código: 400,08,20-6
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 03
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIA FORTALECIENDO CAPACIDADES DESDE EL ENFOQUE DE DERECHOS	Fecha: 14/08/2019 Página: <b>9</b> de <b>62</b>

y se sugiere el documento del Centro Nacional de Memoria Histórica: "Ojalá nos alcance la vida"



#### 4.3. SECUENCIA DE LOS ENCUENTROS:



Para cumplir el objetivo propuesto, la estrategia aborda tres momentos de la vida de los y las participantes: 1º **Las raíces de nuestro Pasado**, que aborda el reconocimiento de los hechos victimizantes, así como el lugar y la importancia de la memoria para darle sentido al presente y construir el futuro, 2º **El Presente que nos sostiene**, que pretende abordarse con las herramientas del pasado que el grupo ha identificado, fortaleciendo estas herramientas desde la reflexión sobre los derechos humanos. Aborda cómo toman vigencia estos derechos en el presente y el futuro de los y las participantes; y 3º Finalmente, se trabaja **El Futuro que podemos construir**, desde la reflexión por el transcurso de vida que se ha seguido/construido hasta el momento, donde el pasado y el presente, con todos sus momentos significativos, tienen un lugar importante que invita a los participantes a proyectarse en su futuro concreto, real y construible. Así, este tercer momento gira alrededor de la pregunta por la proyección de la vida emocional, social, espiritual y económica en un futuro no muy lejano, desde el fortalecimiento del concepto de dignidad humana como derecho. Construyendo en el presente una nueva memoria para el futuro.


En sentido global, se pretende que cada momento lleve al grupo a vivir un proceso emocional que permita a las y los participantes acoger La Estrategia como una acción de reconocimiento de derechos y dignificación, la cual adquiere sentido en el pasado vivido, en el presente que se reconstruye cada día y en el futuro del que harán parte estos recursos



El desarrollo de los tres momentos de la estrategia busca que las y los participantes al recibir este recurso lo perciban como una acción de reconocimiento de sus derechos y dignificación de su pasado, presente y futuro, lo cual adquiere sentido en el pasado vivido, en el presente que se reconstruye cada día y en el futuro del que hará parte la inversión de esos recursos

#### 4.4. CRITERIOS A TENER EN CUENTA EN LA PREPARACIÓN DE LA ESTRATEGIA Y DURANTE ESTA

*¿Qué cuántos años tengo? - ¡Qué importa eso!  
¡Tengo la edad que quiero y siento!  
La edad en que puedo gritar sin miedo lo que pienso.  
Hacer lo que deseo, sin miedo al fracaso o lo desconocido...  
Pues tengo la experiencia de los años vividos  
y la fuerza de la convicción de mis deseos.  
¡Qué importa cuántos años tengo!  
¡No quiero pensar en ello!  
Pues unos dicen que ya soy viejo,  
y otros "que estoy en el apogeo".  
Pero no es la edad que tengo, ni lo que la gente dice,  
sino lo que mi corazón siente y mi cerebro dicte.  
Tengo los años necesarios para gritar lo que pienso,  
para hacer lo que quiero, para reconocer yerros viejos,  
rectificar caminos y atesorar éxitos.  
Ahora no tienen por qué decir: ¡Estás muy joven, no lo lograrás!...  
¡Estás muy viejo, ya no podrás!...  
Tengo la edad en que las cosas se miran con más calma,  
pero con el interés de seguir creciendo.  
¿Qué cuántos años tengo?  
No necesito marcarlos con un número,  
pues mis anhelos alcanzados,  
mis triunfos obtenidos,  
las lágrimas que por el camino derramé al ver mis ilusiones truncadas...  
¡Valen mucho más que eso!  
¡Qué importa si cumplo cincuenta, sesenta o más!  
Pues lo que importa: ¡es la edad que siento!  
Tengo los años que necesito para vivir libre y sin miedos.  
Para seguir sin temor por el sendero,  
pues llevo conmigo la experiencia adquirida  
y la fuerza de mis anhelos  
¿Qué cuántos años tengo?  
¡Eso!... ¿A quién le importa?  
Tengo los años necesarios para perder ya el miedo  
y hacer lo que quiero y siento!  
¿Qué importa cuántos años tengo.  
o cuántos espero, si con los años que tengo,  
¡¡aprendí a querer lo necesario y a tomar, sólo lo bueno!  
Poema sobre la vejez, José Saramago*

 Unidad para las <b>Víctimas</b>	<b>METODOLOGÍA MEMORIAS REPARADORAS</b>	Código: 400,08,20-6
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 03
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIA FORTALECIENDO CAPACIDADES DESDE EL ENFOQUE DE DERECHOS	Fecha: 14/08/2019 Página: <b>11</b> de <b>62</b>

Previo a los encuentros se deben realizarán videoconferencias con los referentes psicosociales, los enlaces nacionales y un delegado del grupo de enfoque diferencial. Este espacio es fundamental y va más allá de la lectura y lineamiento particular a cada referente psicosocial, es un espacio que debe cumplir varios puntos:

1. Revisar, conocer y preparar de manera conjunta la metodología.
2. Brindar orientaciones generales sobre lenguaje accesible, abordaje de los grupos y de los enfoques diferenciales, especialmente del trabajo con personas mayores víctimas.
3. Aclarar dudas, unificar definiciones, abordar generalidades de las principales afectaciones y de los Derechos Humanos, entre otros lineamientos técnicos que el grupo de enfoque diferencial y de enlaces nacionales psicosociales considere necesarios.
4. Revisión de las lecturas complementarias necesarias.
5. Uso de formatos y demás informaciones en relación al SIG.
6. Preparación, diseño y construcción del material, realización de impresiones y demás temas logísticos.
7. Preparación del informe y cargue al MAARIV

La agenda de esta videoconferencia se organizará con los referentes psicosociales, los enlaces nacionales, el grupo de enfoque diferencial y el psicosocial misional encargado. Se sugiere que idealmente se dividan las DT en al menos 3 grandes zonas, ya que conectar a tantas personas en video conferencia, suele ser complejo.

Si es necesario se coordinará con el área de Comunicaciones de la Unidad la divulgación de los encuentros de manera cuidadosa y previo consentimiento de las y los participantes.

Es importante que el lugar donde se desarrolle la metodología tenga condiciones de accesibilidad para las personas con discapacidad o movilidad reducida. Debe ser suficientemente amplio para permitir el trabajo por subgrupos, con sillas que puedan moverse, al menos dos mesas grandes o mesas donde puedan trabajar cuatro personas a la vez y paredes en las que se puedan pegar carteles.


*Tenga en cuenta:*

Antes de trabajar con personas mayores víctimas, es importante preguntarse por los esquemas mentales, imaginarios y/o estereotipos sociales que se tienen sobre el envejecimiento y la vejez, como: "Los viejitos son como niños" "Los viejitos no ahorran" "Los Viejitos ya no entienden", "los ancianos son una carga para la familia", "Las ancianas no trabajan" y romper con estos.

Se debe utilizar un lenguaje dignificante y no discriminatorio hacia las personas mayores víctimas y hacer uso del término "persona mayor" frente a "tercera edad, "adulto mayor", "ancianos" o "abuelitos", etc.

Usar siempre un lenguaje sencillo, claro, sin tecnicismos y acorde al territorio, que permita a la persona mayor víctima la comprensión del proceso que va a iniciar o aclarar las inquietudes del mismo, pero sin prejuicios sobre la capacidad cognitiva de las personas mayores o infantilización de estas.

Las personas mayores deben ser tratadas y atendidas en igualdad de oportunidades, siempre informándoles de lo que les sucede y de las medidas a seguir según la ruta integral.

 Unidad para las Víctimas	METODOLOGÍA MEMORIAS REPARADORAS	Código: 400,08,20-6
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 03
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIA FORTALECIENDO CAPACIDADES DESDE EL ENFOQUE DE DERECHOS	Fecha: 14/08/2019 Página: <b>12</b> de <b>62</b>

#### 4.5. CRITERIOS A TENER EN CUENTA AL HABLAR DE MEMORIA HISTÓRICA:

“Las narrativas sobre el pasado, a la vez que enaltecen a unos grupos, devalúan a otros transformando sus diferencias en justificaciones para que sean objeto de tratos discriminantes. Estas versiones son aceptadas, o confrontadas por los relatos alternos que producen los excluidos y los subordinados. La memoria, por tanto, es un campo en tensión donde se construyen y refuerzan o retan y transforman jerarquías, desigualdades y exclusiones sociales”. Tomado de “Recordar y Narrar el Conflicto” del Centro Nacional de Memoria Histórica (CNMH), Primera Edición, Colombia, septiembre 2013.

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

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


El trabajo de reconstrucción de memoria histórica es objeto, fuente y método para la construcción del relato histórico. Objeto porque busca desarrollar una narrativa que dé cuenta de las razones que posibilitaron el surgimiento y evolución del conflicto armado colombiano, y darles lugar a las voces de las víctimas en el registro histórico. Fuente porque la memoria se convierte en el centro –eje– de la narrativa que se le propone a la opinión. Método porque la labor de memoria histórica busca tanto la reconstrucción rigurosa de los datos hechos como la reconstrucción rigurosa de las memorias. Pág. 49 Capítulo B

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

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

##### Qué hacer

- *Desarrolle una escucha responsable. Escuche atentamente, resumiéndole brevemente las emociones a la persona afectada. Transmítale que usted comprende la situación que atraviesa; en esto consiste una actitud de empatía.*
- *Sea cortés, honesta y transparente: eso le permitirá ganarse la confianza y cooperación de la persona afectada.*

 Unidad para las <b>Víctimas</b>	<b>METODOLOGÍA MEMORIAS REPARADORAS</b>	Código: 400,08,20-6
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 03
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIA FORTALECIENDO CAPACIDADES DESDE EL ENFOQUE DE DERECHOS	Fecha: 14/08/2019 Página: <b>13</b> de <b>62</b>

- *Sea realista y objetiva.*
- *Promueva la dignidad y la autonomía para que las víctimas puedan trabajar en sus propios problemas.*
- *Promueva la confianza y la seguridad.*
- *Esté atenta a las oportunidades que le permitan enfatizar las cualidades y fortalezas de la persona.*
- *Acepte el derecho de los afectados a sentirse de esa manera.*
- *Formule preguntas efectivas y provechosas.*
- *Pida retroalimentación para lograr una correcta comprensión. Es decir, verifique con la persona a la que está escuchando que le está entendiendo lo mismo que ella le está queriendo decir.*
- *Sea comprensiva de las creencias religiosas y las prácticas espirituales.*


#### Qué no hacer

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

#### **4.6. ENCUENTROS**

Los encuentros de MEMORIAS REPARADORAS se enmarcan en las medidas de satisfacción y contiene acciones que aportan a las garantías de no repetición, por tanto, buscan el reconocimiento de los hechos victimizantes, así como el lugar y la importancia de la memoria para darle sentido al presente y construir el futuro. En este sentido, es claro que los encuentros MEMORIAS REPARADORAS no son encuentros donde se aborde el sufrimiento en clave de rehabilitación psicosocial, sin embargo, es posible que los y las sobrevivientes participantes pasen por momentos de desborde emocional (dolor, lamentos, malestar físico, rabia, llanto, impotencia. Etc...) mientras se realizan las actividades. Esas emociones deben ser recibidas, validadas y contenidas, pero intentando direccionarlas al objetivo del encuentro en relación a la importancia de la memoria desde el ámbito personal y privado, así como en el escenario de lo colectivo y lo público. Las preguntas reflexivas y circulares serán por tanto una herramienta fundamental para recoger y validar el sufrimiento y demás emociones que emerjan, pero además, para darle un sentido en el espacio del encuentro<sup>6</sup>.

<sup>6</sup> Se recomienda tener en cuenta La Pregunta como herramienta:  
<https://www.youtube.com/watch?v=pT64PL4nAzs&t=208s>

 Unidad para las <b>Víctimas</b>	<b>METODOLOGÍA MEMORIAS REPARADORAS</b>	Código: 400,08,20-6
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 03
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIA FORTALECIENDO CAPACIDADES DESDE EL ENFOQUE DE DERECHOS	Fecha: 14/08/2019 Página: <b>14</b> de <b>62</b>

#### 4.6.1. ENCUENTRO 1: “Las Raíces de nuestro Pasado”

*“Gracias a Boyacá por recordarnos que tenemos que vivir como fibras entretejidas para hacer de la vida colectiva algo placentero y práctico a la vez. Gracias a los tejedores colombianos cuyas tradiciones, aún en medio de la transformación de sus culturas, mantienen activas sus manos construyendo calladamente el mundo”<sup>7</sup>.*

HORA	ACTIVIDAD
8:00 am – 9:00 am	<b>Momento 1:</b> Acogida y Bienvenida Visita a un vecino Presentación de la Estrategia Acuerdos y compromisos
9:00 am - 9:30 am	Refrigerio
9:30 am - 12:00 am	<b>Momento 2:</b> El envejecimiento y la vejez. Las raíces de nuestro pasado Reflexión sobre la memoria
12:00 am - 1:00	<b>Momento 3:</b> Construyendo nuestros relatos-historias cruzadas. Cierre
1:00pm	Almuerzo

MOMENTO 1- ACOGIDA Y BIENVENIDA (60 minutos)

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


A medida que van llegando las y los participantes a la estrategia, se recomienda valorar y agradecer que hayan decidido participar en ese espacio. Además, se debe diligenciar un listado de asistencia<sup>8</sup> y se entregará a cada persona una escarapela de identificación en donde quedará consignado el nombre del participante y su lugar de procedencia (ya que esta no viene en los materiales que entrega el operador, es importante preparar la escarapelas con antelación al encuentro. Ver modelo en los anexos). Este elemento será usado durante los tres encuentros de la estrategia, así que se les recomienda conservarlo.

##### **Ejercicio de presentación**

El referente psicosocial se presenta al grupo y les agradece su puntualidad y asistencia. Invitándolos a conformar un círculo de acogida donde todos y todas hagan parte y se puedan ver, luego invita al grupo a presentarse de la siguiente manera: *“Vamos a decir nuestro nombre, y vamos recordar si sabemos por qué nos pusieron ese nombre, en caso que no les guste el nombre que les pusieron y usen otro que vaya más con lo que son, también los y las invito a decir cómo les gusta ser llamados por los demás y por qué escogieron este nombre, también debemos decir si nos gusta que nos digan: señor, señora, don, doña, niña (uso común*

<sup>7</sup> <https://www.semana.com/opinion/articulo/tejer-canastos-en-comunidad-columna-de-brigitte-baptiste/568302>

<sup>8</sup> Este listado de asistencia se ha unificado para todos los procesos del grupo de enfoque psicosocial en relación a la reparación individual, así que lo encontrará en el procedimiento: Estrategias de Recuperación Emocional Grupales.

 Unidad para las <b>Víctimas</b>	<b>METODOLOGÍA MEMORIAS REPARADORAS</b>	Código: 400,08,20-6
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 03
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIA FORTALECIENDO CAPACIDADES DESDE EL ENFOQUE DE DERECHOS	Fecha: 14/08/2019 Página: <b>15</b> de <b>62</b>

y respetuoso en la costa norte del país para la mujeres mayores)”. El/la profesional iniciará el ejercicio presentándose e invitando al grupo a continuar, hasta que todos y todas cuenten cómo les gusta que los llamen y por qué tienen ese nombre

**EJEMPLO:** *Mi nombre es Ana Julia tengo ese nombre porque así se llamaba mi abuela, la mamá de mi papá. De pequeña todos me decían Julita, pero ahora me llaman Misia Ana Julia o señora Ana Julia*

*Es importante recordar la forma y nombre que las personas escogieron para ser llamadas y usarlas.*

### **Ejercicio de apertura – Visita a un vecino**

Terminado el ejercicio anterior, se introducirá la idea sobre la importancia de conocerse un poco más, ya que van a compartir el espacio durante tres encuentros, entonces se le pide al grupo ponerse de pie y tomar de una bolsa una tira de papel tipo manilla (previamente cortadas en papel iris por el psicosocial) como las que se usan para ingresar a diferentes eventos, deben dos colores diferentes de manillas (15 de un color y 15 de otro color) de tal manera que la mitad del grupo tenga un color de manilla y la otra mitad otro.

Entonces, se le indica al grupo que lo mejor para conocerse mejor y tener una buena jornada es hacerse una pequeña visita, como se acostumbraba o se acostumbra en algunos lugares aún, entonces ahora están invitados e invitadas a hacer una corta visita a la silla de un compañero o compañera de grupo, para esto deben seguir la indicación:




Cuando el/la profesional psicosocial diga: AMARILLO las personas que tengan una manilla de papel de color amarillo deben buscar a alguien con color verde y hacerle una serie de preguntas.

Luego, cuando el/la referente psicosocial diga: VERDE, las personas que tenga manilla de color verde deben buscar (ir a hacer una visita) a alguien diferente con manilla amarilla y preguntar, y así sucesivamente, preguntando de manera alternativa amarillos y verdes tratando de no repetir personas.

#### Pares de preguntas propuestas:

1. Pregunte, por favor a su compañero sobre el baile: ¿Le gusta bailar? ¿a qué edad aprendió? ¿aún baila? ¿qué tipo de música baila o bailó? ¿por qué no le gusta bailar? ¿ya que no baila, qué le gustaba hacer en las reuniones familiares o fiestas? ¿va a reuniones y fiestas, hasta qué edad fue?

 <p>Unidad para las Víctimas</p>	<b>METODOLOGÍA MEMORIAS REPARADORAS</b>	Código: 400,08,20-6
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 03
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIA FORTALECIENDO CAPACIDADES DESDE EL ENFOQUE DE DERECHOS	Fecha: 14/08/2019 Página: <b>16</b> de <b>62</b>

2. Pregunte, por favor a su compañero sobre las tradiciones familiares: ¿Cuál es la tradición más importante de su familia? ¿en qué consiste? ¿aún la hacen, en qué época? ¿por qué no la hacen más?...

3. Pregunte, por favor a su compañero sobre la música ¿Le gusta escuchar música? ¿Cuál? ¿cuál es su cantante favorito?

6. Pregunte, por favor a su compañero sobre el ejercicio: ¿Le gusta hacer ejercicio? ¿Cual? ¿Por qué?

4. Pregunte, por favor a su compañero sobre la dignidad: ¿qué es? ¿Con qué relaciona la palabra dignidad? Hablen por favor un poco sobre la dignidad en la vida diaria, cómo se materializa. ¿qué significa tener una vida digna? O el buen nombre.

5. Pregunte, por favor a su compañero sobre la memoria: ¿qué es para usted la memoria? ¿con qué relaciona la palabra memoria cotidiana? ¿Memoria histórica? y ¿memoria colectiva?

6. ¿Con qué relaciona la palabra víctima? ¿Con qué relaciona la palabra sobreviviente?

7. Pregunte, por favor a su compañero sobre la vejez, ¿qué es para usted la vejez, con qué relaciona la vejez?

NOTA: Estas preguntas son guías generales para entablar el diálogo entre el grupo y empezar a introducir los temas de la Estrategia, el referente psicosocial podrá modificarlas según el contexto y características de cada grupo, respetando el sentido de estas y objetivo. Aquí se proponen 7 cambios, pero pueden ser menos y en cada visita se harán dos preguntas o pueden ser más, según el clima del grupo.

Realizadas las preguntas, las personas volverán a sus puestos y el/la referente preguntará, cómo les fue con las visitas y preguntará al grupo de manera general y recogiendo las opiniones de los que quieran participar sobre las respuestas que obtuvieron en las visitas a cada pregunta:

*“¿a la pregunta 1 (dice la pregunta) qué les contestaron?”*

*“¿A alguien más le gusta bailar lo mismo? (O: ¿alguien más un sigue bailando... según la respuesta dada)”*

*“A la pregunta 2...”*

*“Cuando preguntaron con qué relacionan la palabra dignidad qué les contestaron” “Alguien piensa algo más sobre la dignidad” ...*

El/la referente psicosocial centrará la reflexión en aquellas preguntas que giran en torno a la dignidad, la memoria, ser sobrevivientes y la vejez, para ir introduciendo el tema sin profundizar o general polémicas, pero escuchando al grupo y recogiendo los puntos en común que permitan crear un consenso. Es un ejercicio de contacto inicial que le permitirá empezar a conocer al grupo.







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

Esta es una actividad de integración y familiarización para crear el sentido de grupo desde las diferencias y coincidencias, por esto es necesario que el/la profesional adapte las preguntas al contexto. **Ejemplo:** cambiar alguna pregunta por ¿Qué es lo que más le gusta de su barrio/vereda? Pero además pueda compartir algo de las músicas y diferentes géneros que las personas mayores dicen escuchar para que todos y todas los conozcan. Así como los ejemplos de memoria que nombren.

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

No se preocupe por las discusiones que estas preguntas generen en las personas, lo importante es que no lleve al grupo a la polarización, es necesario, por tanto, que, al finalizar esta actividad, luego de recoger las respuestas dadas, se haga una síntesis de lo discutido, centrándose en las posiciones generales y comunes del grupo.

### **Presentación de la estrategia**


Una vez cerrada la actividad de las visitas el/la referente psicosocial preguntará al grupo cómo se sintieron con la actividad de visitas y las preguntas, recogiendo las principales intervenciones y preguntando si alguna vez han hecho nuevos amigos o conocidos realizando visitas, es importante que el profesional cree un sentido de grupo resaltando las diferencias y coincidencias del mismo, de esta manera introducirá las siguientes preguntas:

1. ¿Alguna vez han participado en algún grupo, pertenecen o han pertenecido a grupos como el coro de la iglesia, grupos de oración, de recreación...la junta de acción comunal, un taller de costura o manualidades...? ¿cómo se sienten participando en estos? ¿Qué les aporta a sus vidas?
2. ¿Alguna vez han participado en algún grupo o actividad donde hablen sobre sus emociones y sentimientos? ¿En qué ayudaría participar o los ha ayudado participar?
3. ¿Creen que después de vivir los hechos de violencia por los que han pasado es importante hacer algunas cosas para mantener la salud emocional y la salud espiritual? ¿En qué ayudaría o los ha ayudado hacerlo?
4. ¿Ustedes consideran que han sobrevivido al conflicto armado? (Recoja y parafrasee las respuestas que confirmen las acciones que los hacen sobrevivientes)

El/la referente deberá dirigir la discusión de las preguntas para explicar cómo estos encuentros en grupo buscan dignificar todo aquello que han vivido. El/la referente le dirá entonces al grupo, que para La Unidad para las Víctimas es un deber y un honor poder invitarlos a un espacio para fortalecer sus propias capacidades, reconociendo que han sido más que víctimas, dando un lugar a los hechos del pasado, pero también a las herramientas y mecanismos de afrontamiento desarrollados y fortalecidos. Porque reconocemos que ellos y ellas son la memoria y la sabiduría del país.

Luego aborde:

- Los encuentros son grupales
- Son 3 encuentros

 Unidad para las <b>Víctimas</b>	<b>METODOLOGÍA MEMORIAS REPARADORAS</b>	Código: 400,08,20-6
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 03
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIA FORTALECIENDO CAPACIDADES DESDE EL ENFOQUE DE DERECHOS	Fecha: 14/08/2019 Página: <b>18</b> de <b>62</b>

- 1 vez por semana o como se acuerde según la disponibilidad de los participantes.
- Con una duración aproximada de 6 horas. El espacio incluye los materiales, un refrigerio y el almuerzo, con el cual termina el encuentro.
- Cada grupo es conformado por máximo 30 personas víctimas que van a recibir sus recursos de indemnización, por tanto, no es posible que participen personas que no hayan sido llamadas por la Unidad. Aclaré que las medidas a las que tienen derecho como víctimas del conflicto armado los ocho millones de personas registradas en el RUV, llegarán a todos y todas, pero que en este momento son ellos y ellas las que han sido focalizadas para este momento<sup>9</sup>.
- Es un grupo cerrado, por tanto, ya no pueden ingresar personas nuevas.
- Es un proceso voluntario, nadie está obligado a participar. Aunque es necesario que el referente psicosocial enfatice que es importante para todos, la participación de cada uno de ellos y que esperamos contar con ellos en los siguientes encuentros.
- La Estrategia se rige por los principios de autonomía, libertad y dignidad; lo cual quiere decir que las personas son libres de participar, que toman decisiones autónomas respecto a cómo participan en el grupo, con qué actividades se sienten cómodas y con qué no, y que en todo momento se rescata la dignidad de todos y cada uno de los participantes, incluido el/la profesional psicosocial.
- Los encuentros grupales son un “espacio de diálogo abierto”, en el que todas las voces son igualmente importantes, y no hay verdades absolutas, “nadie tiene la verdad, ni nadie está equivocado”.
- Es un diálogo de intimidad, privacidad y confidencialidad que permite compartir lo que se siente y piensa.
- Se basa en el respeto por las posiciones y experiencias de vida de sí mismo y de los otros/as.
- Nada de lo que pase en el grupo puede ser juzgado, señalado, criticado o rechazado.
- Es un espacio donde lo más importante es escuchar, validar y compartir.
- Los encuentros grupales son un espacio construido por todos/as, no dependen exclusivamente del profesional psicosocial, de tal forma, que todos los/as participantes se involucran y colaboran desde su propia experiencia y voluntad.

---

<sup>9</sup> Recuerde tener en cuenta la población con la que realiza la Estrategia, ya que si no es el marco de la medida de indemnización, la presentación debe centrarse en el derecho de las Víctimas a recibir todas las medidas de reparación, como se indica en el procedimiento.



- Participar en los tres momentos es un derecho de ellos y ellas, tan importante como los otros derechos, incluido el de recibir los recursos de indemnización. Hable sobre la reparación simbólica y su importancia, así como las medidas de satisfacción y GNR con el alcance que tienen en esta Estrategia.
- Se debe socializar y aclarar el contenido del formato de consentimiento informado y rotarlo para que lo firmen los y las participantes. (Anexo del procedimiento)


### **EJEMPLO: ACUERDOS DE PARTICIPACIÓN**

Presencia plena en las jornadas.  
Escucha activa del otro. Respeto por la palabra.  
No juzgar al otro. Ser tolerante y respetar las ideas de los demás  
Ser concreto en las intervenciones.  
Mantenerse en el tema  
Puntualidad en el inicio y final de las actividades  
Ser transparentes, honestos y sinceros  
Señalar cuando se encuentren dificultades  
Cuidar el espacio. Dejar el salón como lo encontramos  
Hablar en primera persona.  
Respeto por la diversidad  
**NOTA:** Se sugiere que el profesional tome nota de los acuerdos, ya que estos no quedan escritos y puede ser importante que los repase al inicio de cada jornada.

### **Acuerdos y compromisos**

Luego de explicar la estrategia, se propone a cada participante colocar su cinta (la que tiene en su muñeca desde la actividad anterior) como una forma plasmar su compromiso, en un pliego de papel *kruff*. Como una forma de motivar el trabajo en grupo, se le sugiere que se pongan de acuerdo en si las cintas tendrán una forma u orden específico, de tal manera que conformen una figura, o si las van a pegar indiferentemente en el papel. Cuando todos tengan su cinta pegada, cada participante dirá su compromiso en voz alta, luego el referente psicosocial podrá proponer otros elementos que sean importantes para participar en los Encuentros, dando ideas de algunos que pueden faltar e invitando al grupo a validar, o no, su importancia y si están de acuerdo con ellos. Esta cartelera acompañará los tres encuentros en un lugar visible.

Hay muchas formas creativas de organizar las cintas-compromisos, lo importante es que cada participante incluya la suya (amarilla y verde o los colores utilizados) que se nombre y

 Unidad para las <b>Víctimas</b>	<b>METODOLOGÍA MEMORIAS REPARADORAS</b>	Código: 400,08,20-6
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 03
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIA FORTALECIENDO CAPACIDADES DESDE EL ENFOQUE DE DERECHOS	Fecha: 14/08/2019 Página: <b>20</b> de <b>62</b>

simbolice el compromiso adquirido y que su representación sea una acción conjunta, plástica y construido entre todos y todas.



### **Refrigerio**

(9:00 a 9:30 am)

El espacio para compartir los alimentos no es un espacio administrativo de entrega de refrigerios, sino un lugar común donde las personas socializamos y nos integramos. Por tanto, se recomienda incentivar el compartir los alimentos en grupo de manera armónica con el encuentro y no como un espacio a parte, administrativo e impersonal. Se debe cuidar que el operador no realice acciones con daño en la entrega de los refrigerios y que estos se puedan compartir como grupo.


MOMENTO 2- REFLEXIÓN SOBRE LA MEMORIA (150 minutos)

### **Ejercicio: Vejez y envejecimiento** (30 minutos)

Una vez terminado el refrigerio, se le pedirá al grupo que vuelva al círculo y se les pedirá que se numeren de 1 a 6, de tal forma que conformen un grupo los 1, otro grupos los número 2, otro grupo los número 3 y así sucesivamente hasta tener 6 grupos de 5 integrantes cada uno, entonces, se le entregará a cada grupo un octavo de cartulina, papel y lápiz: tres de los grupos deberán discutir y plasmar con un dibujo o varios, qué es la vejez y los otros tres grupos deberán discutir y plasmar con un dibujo o varios, qué es el envejecimiento, la idea es que los grupos no conozcan las indicaciones del otro grupo y dibujen sin saber que tienen dos temas distintos a plasmar. Una vez todos terminen, se expondrán por separado en el salón los temas dibujados (se tendrán 6 cuadros, 3 sobre la vejez y 3 sobre el envejecimiento) para que todos puedan verlos, preguntando a los grupos "invitados" sobre qué creen que tratan estos dibujos, qué expresan, de qué hablan.

Cuando se tengan todas las opiniones, se llevará al círculo la discusión sobre lo que ellos han plasmado sobre lo qué es el envejecimiento y la vejez, evidenciando los imaginarios sobre el envejecimiento y la vejez que la sociedad y quizás ellos también tienen para re construir, entre todos y todas, a través de preguntas reflexivas, los dos conceptos.<sup>10</sup>

<sup>10</sup> Para este punto es muy importante revisar el documento: Envejecimiento y vejez una mirada desde la unidad para las víctimas:

 Unidad para las <b>Víctimas</b>	<b>METODOLOGÍA MEMORIAS REPARADORAS</b>	Código: 400,08,20-6
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 03
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIA FORTALECIENDO CAPACIDADES DESDE EL ENFOQUE DE DERECHOS	Fecha: 14/08/2019 Página: <b>21</b> de <b>62</b>

Entonces, a media que avanza la discusión, el/la referente psicosocial podrá unir las reflexiones del ejercicio de apertura y este, para señalar y preguntar: *"dado que tenemos claro que el envejecimiento es un proceso natural que inicia con el nacimiento y la vejez es un momento de la vida tan importante y natural como todos los otros, con sus propias características, ventajas y virtudes, ¿por qué son importantes las personas mayores en la construcción del futuro del país?, luego: ¿por qué son importantes las personas mayores en la construcción de la paz en el país? ¿Qué pueden aportar las personas mayores a la memoria del país?"*

El/la referente psicosocial cerrara el ejercicio recogiendo los principales aportes y haciendo el siguiente señalamiento: *"Los colombianos, hemos nacido, crecido y envejecido con un conflicto de más de 60 años, nuestra sociedad comienza a construir un país en paz, de ese proceso las personas mayores de hoy y del mañana, deben ser parte activa, ya que no solo son el soporte emocional, de su familia, sino la memoria y el saber del país"*

A partir de las reflexiones del grupo se tomarán nuevamente los dibujos realizados y se invitara a los grupos a reunirse en torno a ellos para intervenirlos nuevamente, cambiando o incluyendo lo que quieran en estos, de tal forma que reflejen el nuevo concepto construido o ampliado sobre estos dos términos. Para esta segunda intervención se pueden usar marcadores y/o colores, así como papel iris y otros elementos que ayuden a nutrir desde la plástica, el concepto. Al finalizar los grupos escogerán a un vocero que socialice el concepto o ideas de las que habla el nuevo dibujo del grupo y se recogerá cómo se sintieron al realizar el ejercicio, pidiendo a cada grupo, además, que realice una conclusión de lo vivido hasta el momento.

**Ejercicio: Las raíces de nuestro Pasado** (60 minutos)

*"Para olvidar expresiones dolorosas suele ser necesario, primero, haberlas podido recordar<sup>11</sup>".*

Para iniciar este momento el/la referente psicosocial puede iniciar preguntando al grupo, cómo se han sentido hasta el momento y retomar la experiencia de las visitas para mencionar las conclusiones de esa actividad y las conclusiones de las preguntas sobre la memoria. De este modo, el/la profesional invitará al grupo a que haga memoria sobre ellos mismos, que *"piensen quiénes son ellos, si tuvieran que presentarse ante un público, qué dirían sobre quiénes son ellos"*. Luego les dirá, que *"recuerden de dónde vienen, de dónde vienen ellos y de dónde viene su familia ¿siempre han estado en el mismo lugar? O ¿han tenido que ir haciéndose a nuevos lugares?"* Finalmente, los invitará a que, *"considerando quiénes son y de dónde vienen, piensen en qué pueden ellos ofrecer a otras personas víctimas del conflicto, qué cualidad tienen para darle al grupo"*.

*¿De dónde vengo?*

<https://www.unidadvictimas.gov.co/sites/default/files/documentosbiblioteca/cartillaenvejecimientoyvejezunamiradadesdeunidadparalavictimas.pdf>

<sup>11</sup> Gómez y Castillo. Centro Nacional de Memoria Histórica (CNMH, 2013)




Una vez se responda a estas preguntas de forma grupal, de manera individual se le pedirá a cada participante que piense en su origen como la raíz de un árbol, lo que lo sostiene como su lugar de origen, sus antepasados (abuelos), su cultura, sus creencias, sus experiencias y que construya, con los materiales disponibles, una raíz o raíces que simbolizarán esta herencia cultural y religiosa que se mantiene o se ha transformado (es importante evitar hablar únicamente en términos de pasado, ya que es un término que no abarca la historia, la cultura y memoria familiar que el ejercicio tiene como intención recoger y se puede quedar solo en *lo qué paso* - el hecho victimizante -)

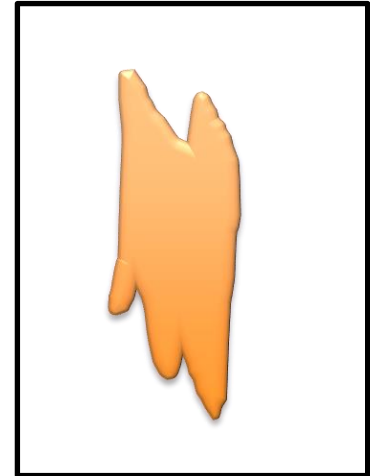
El/la referente psicosocial irá llevando al grupo a pensar en: ¿de dónde vengo? Puede ser un lugar, pero también una cultura, unas costumbres. Una vez todos tengan su raíz construida en 3D, se invitará a pegarla en un mural de papel *kruff* (4 pliegos de papel) donde formarán entre todos (incluida la raíz del referente psicosocial) las raíces de **un árbol que no está previamente delimitado, por tanto, el grupo debe ponerse de acuerdo en el orden, forma y lugar de estas.**



*¿Quién soy yo?*

 Unidad para las <b>Víctimas</b>	<b>METODOLOGÍA MEMORIAS REPARADORAS</b>	Código: 400,08,20-6
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 03
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIA FORTALECIENDO CAPACIDADES DESDE EL ENFOQUE DE DERECHOS	Fecha: 14/08/2019 Página: <b>23</b> de <b>62</b>

Luego, el/la referente psicosocial irá llevando al grupo a pensar en: ¿quién soy yo? El grupo deberá construir un pedazo de corteza en unas hojas de papel iris del color que prefiera o usando revistas, en esta corteza representará la respuesta a la pregunta *¿Quién soy yo?* Y dándole forma de corteza cada persona la “decorará” de manera que se parezca a ellos, como una metáfora de quienes son ahora (¿la corteza será liza, tendrá cicatrices, será brillante...? es muy importante que el referente psicosocial simbolice la vida de las personas en relación a cómo puede ser la corteza de un árbol, señalando siempre en esta metáfora que la corteza de un árbol recubre y protege lo más valioso de este). Continuando con la metáfora del árbol, recordará que se piensen en el presente, quiénes son ahora y lo plasmen, escriban o simbolicen en la corteza que están construyendo. Con todas las cortezas construidas, el grupo pasará a formar el tronco del árbol de manera coordinada y organizando sus cortezas de forma que todas estén, sin dañar o tapar la de otras personas, pero haciendo parte del todo que es el tronco del árbol. Entonces todos dirán al grupo un poco de lo que son ellos y ellas, de los que representa su corteza.



Finalmente, se invitará al grupo a utilizar unas flores y/o frutos ya previamente cortados en papel *foami* de colores, que simbolizaran los conocimientos (flores de un color) cualidades (flores de otro color) capacidades (flores de otro color) con los que apoya a su familia y/o a otras personas y con las que puede también aportar a la sociedad.


Flores 1- Conocimientos: Un arte u oficio, experiencias, saberes (medicinales, alimenticios, científicos, técnicos, ancestrales, del campo, de la ciudad...etc)

Flores 2- Cualidades: generosidad, respeto, honestidad, ser trabajador, responsable, amoroso(a), ser puntual, tener perseverancia, fe, aceptación, prudencia, terquedad, alegría, limpieza, compromiso, compasión, sentido del humor, creatividad, paciencia, integridad, entusiasmo, lealtad, amistad, optimismo...

Flores 3- Capacidad: de amar, de soñar, de aprender, de trabajar, de escuchar, de aconsejar, de resolver conflictos, de hacer amigos y amigas, de prever, de adaptarse, de...

Cada grupo de flores/o frutos será personalizado por cada participante. Entonces el grupo debe construir en el mural las ramas del árbol donde pegará sus flores y/o frutos, diciendo lo que representan en voz alta.

A medida que cada asistente va aportando sus respuestas, el facilitador deberá identificar e ir señalando los puntos en común que tenemos en nuestras historias y cómo estás nos has llevado hasta aquí, qué sentido tiene este árbol construido por extraños, qué les dice, qué puede significar para ellos, qué tienen en común, qué es muy diferente...retomando el reconocimiento de la condición de víctima de los participantes y los hechos doloroso que los convocan en este espacio, así como las fortalezas que los han hecho seguir adelante. Preguntando luego por si es importante recordar la historia o ¿es más importante centrarse solo en el presente en lo quienes son ahora? ¿Es importante recordar de dónde se es? ¿Es importante recordar de dónde se viene? ¿De qué manera se pueden recordar o debe recordar?

 Unidad para las Víctimas	METODOLOGÍA MEMORIAS REPARADORAS	Código: 400,08,20-6
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 03
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIA FORTALECIENDO CAPACIDADES DESDE EL ENFOQUE DE DERECHOS	Fecha: 14/08/2019 Página: <b>24</b> de <b>62</b>

(para que no se vuelvan a repetir y las nuevas generaciones sepan lo que sucedió) Otras preguntas podrían ser: ¿Será que siendo todos tan distintos podemos construir algo juntos y juntas, como este árbol? ¿Será que volver a hacer una nueva comunidad es posible, un nuevo lugar que sea las raíces de nuestros hijos y nietos?

**Ejercicio: Reflexión sobre la memoria** (60 minutos)

Una vez se ha “agotado” la reflexión sobre la importancia de todos y todas, desde nuestros orígenes hasta nuestro presente, para construir una nueva vida y un nuevo país desde la diferencia, el profesional seguirá: *“Para seguir encontrándole un sentido a hacer memoria, les propongo que hagamos un ejercicio de historia:”*

*“¿Ustedes han escuchado qué es el 9 de abril?, recogiendo las respuestas del grupo aclara el sentido y significado de esta fecha y continuará: ¿qué pasaría si esta fecha no existiera? ¿Si no se hubiese reconocido esta fecha y no se recordará lo que significa?”* Recogiendo las opiniones, el/la referente continuará: *“Lo que podría pasar en unos años es que nadie se acordara del conflicto en Colombia y sus nietos o los nietos de otras víctimas no sabrían lo que vivieron sus abuelos, ¿están de acuerdo? – Se escucha al grupo- “Para seguir encontrándole un sentido a hacer memoria, les propongo que hagamos un ejercicio de historia:”*

Entonces se dividirá el grupo en 2 sub grupos, al grupo 1 se le pedirá que piensen y escojan un personaje histórico que ya no viva, que recuerden como un personaje que hizo historia en el país, es decir, el primer grupo trabajara sobre un personaje histórico que recuerden<sup>12</sup> y deberán pensar por qué o escogieron y qué recuerdan o saben de este personaje (lo escogieron porque es el único que recuerdan, porque en la escuela siempre lo enseñaban, porque fue bueno...recuerdan que fue presidente en x años y que las monedas de centavo alcanzaban para...) Las personas mayores suelen nombrar a expresidentes que marcaron una época significativa para ellos, así que es importante que los conozca, sin embargo, el ejercicio está abierto a cualquier personaje que grupo recuerde y escoja.


NOTA: Es importante no hacer sentir al grupo evaluado o ignorante, se debe generar un diálogo tranquilo y sin presiones que les permita a todos opinar desde su experiencia. Recuerdo que mi nona (abuela materna) siempre decía que el mejor presidente de Colombia había sido Rojas Pinilla y cuando le preguntaba por qué, me decía: porque les daba juguetes a los niños)

El segundo grupo deberá escoger y compartir sobre lo que sabe de un personaje actual del mundo de espectáculo, de la radio o la televisión.

Entonces se entablará un dialogo abierto con todo el grupo tratando de construir al menos cinco puntos fundamentales que definen al personaje del grupo 1 y del grupo 2, en este espacio aportarán primero los miembros del grupo pero finalmente todos podrán opinar.

<sup>12</sup> En los anexos encontrará algunas historias de personajes destacados y algunas otras opciones para que los grupos trabajen, teniendo en cuenta el contexto. Como está planteada la actividad, no requiere más de 30 minutos, pero es importante tomarse el tiempo para escuchar al grupo.



 Unidad para las <b>Víctimas</b>	<b>METODOLOGÍA MEMORIAS REPARADORAS</b>	Código: 400,08,20-6
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 03
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIA FORTALECIENDO CAPACIDADES DESDE EL ENFOQUE DE DERECHOS	Fecha: 14/08/2019 Página: <b>25</b> de <b>62</b>

Una vez, las personas hablen un poco de los dos personajes se les preguntará si han odio hablar de Benkos Bioj<sup>13</sup> y de Liderlena Perez Carvajal<sup>14</sup> El éxito de esta actividad depende de lograr en la segunda parte del ejercicio que los personajes sean completamente desconocidos para la mayoría de los participantes. Contrario a la primera parte, donde tener una referencia de "oídas" general sobre la importancia del personaje es suficiente, en esta, el desconocimiento de la importancia histórica del personaje es fundamental.

**Tenga en cuenta...**

Es necesario que el/la referente psicosocial apropie la historia y conozca varios aspectos de los personajes escogidos para la actividad. No debe imprimirlos y leerlos, solo conocerlos y transmitirlos con sentido y contexto, recuerde que es una historia de personajes invisibilizados para personas que han sido invisibilizadas. Ver Anexos.

Para realizar esta actividad, y de acuerdo al contexto en el que se desarrolle, el/la referente psicosocial, puede seleccionar otros personajes diferentes a Benkos, como Casilda, Betsabé Espinal, Quintín Lame, María Cano o Juan de la Cruz Varela.

Lo más probable es que las personas no conozcan o conozcan muy poco de estos personajes, si alguna persona conoce la historia de estos, permita que socialice la historia de vida del personaje y luego realice las reflexiones. Después de socializar la biografía del personaje seleccionado se reflexionará y dinamizará la conversación en torno a las siguientes preguntas:


- > ¿Benkos Biojó (o el personaje escogido) es importante para la historia de Colombia?
- > ¿Por qué creen que es importante?
- > ¿Por qué sabemos más de XXX que de él?
- > Ahora pensemos en el presente, será que xxx

(personaje de farándula escogido) será el personaje de recordar en el futuro, eso está bien, pero recordaran las futuras generaciones a XXX?

Permita que la reflexión sea principalmente del grupo. Haciendo preguntas en los momentos oportunos, para que ellos mismo sean quienes lleguen a las conclusiones sobre esta actividad. Es importante evidenciar que la historia no siempre recoge a todos sus protagonistas y ellos, las personas mayores, al igual que los personajes del ejercicio, han aportado a la historia del país, aportaron con sus formas de seguir adelante a que el conflicto no fuese peor, aportaron a que sus familias pudieran seguir a pesar de todo y, por tanto, las víctimas del conflicto, también deben ser recordadas y dignificadas. El/la referente psicosocial debe hacer conexión entre las reflexiones del grupo respecto a la memoria y las reflexiones básicas que se mencionan en la introducción de este encuentro,

<sup>13</sup> Escoja un personaje que pueda ser cercano al grupo, en los anexos hay al menos 6 diferentes, hombres y mujeres.

<sup>14</sup> Mujer Cafam 2019, también puede usar otros ejemplos de líderes y lideresas, personas destacadas en diferentes áreas del conocimiento o los deportes que tengan sentido para el grupo, como podría ser en Buenaventura la Soprano Betty Garcés.

 Unidad para las <b>Víctimas</b>	<b>METODOLOGÍA MEMORIAS REPARADORAS</b>	Código: 400,08,20-6
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 03
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIA FORTALECIENDO CAPACIDADES DESDE EL ENFOQUE DE DERECHOS	Fecha: 14/08/2019 Página: <b>26</b> de <b>62</b>

aclarando la diferencia entre la memoria histórica, la memoria colectiva y la memoria personal/privada.

Algunas preguntas para introducir en el diálogo pueden ser:

*“Cuando hicimos el árbol vimos que veníamos de diferentes recuerdos, de diferentes historias, pero todos formamos parte de una misma historia, la de las personas que han sobrevivido a pesar de todo, al conflicto armado. Al ver este árbol y las diferencias entre las historias de Simón Bolívar y XXX, ¿ustedes creen que es necesario recordar?”*

- ¿Qué es importante recordar?
- ¿cómo recordamos?
- ¿cómo queremos recordar?
- ¿Para qué recordar?
- ¿Qué papel juega la memoria en el marco del conflicto?
- ¿Qué es importante que recuerde Colombia? ¿Por qué?
- Recordar puede ser muy doloroso, pero si no recordamos qué pasaría
- ¿Es posible hacer memoria más allá del dolor?
- ¿Será que la sociedad debe conocer los relatos de las víctimas?
- ¿Por qué es importante para los sobrevivientes del conflicto reconstruir la memoria?
- ¿Qué es importante para ustedes que se recuerde? ¿Por qué?
- ¿Qué papel pueden y deben jugar las personas mayores frente a sus contemporáneos y generaciones más jóvenes en relación al pasado, el presente y el futuro, para reconstruir el tejido social que se dañó con la violencia?
- ¿A ustedes como personas mayores, qué les gustaría que se recordara de ustedes?

Entonces el profesional psicosocial tomará nota de las principales ideas que el grupo mencione, tratando al final de construir un relato dignificante que contenga todos los elementos enunciados y quede abierto hacia el futuro.<sup>15</sup> Dependiendo del contenido del relato-historia generalizada, el/la referente psicosocial deberá hacer énfasis en que los hechos de violencia no debieron ocurrir nunca.

En el momento de cierre del diálogo el/la referente le dirá al grupo que también existen otras fechas importantes para la memoria de las víctimas, como es el 25 de mayo en Colombia y el 10 de diciembre en el mundo, exponiendo brevemente estas y otras fechas que considere relevantes para el grupo en ese momento (ver anexo).

El referente psicosocial esperará la validación del grupo e invitará a todos a hacer un círculo de pie alrededor del árbol construido y en un abrazo colectivo agradecerá a todos y todas por hacer parte de este árbol en la ciudad XXX. Por traer sus raíces, sus conocimientos, sus memorias de alegría y dolor. Por traer lo que es y por los dones que nos entregan.

<sup>15</sup> ...”La práctica de la elaboración de relatos... ha descubierto el poder sanador de la memoria y del relato... [ ] Aquella familia no habría podido decir por qué había exigido el relato, ni por qué había satisfacción al escucharlo y recibirlo, pero allí se había recuperado una dignidad perdida en el episodio de la doble ofensa. El ofensor suele proponerse la destrucción moral de las personas, además de su eliminación física; pero ese logro perverso desaparece cuando el relato rescata y proclama que en la memoria de los suyos se preserva, con una admiración parecida a la de los héroes, una imagen de la víctima, en condiciones que ningún ofensor puede deteriorar. <file:///C:/Users/evita/Downloads/ojala-nos-alcance-la-vida.pdf>



La siguiente reflexión puede ser de ayuda para cerrar el momento.

*“hacer memoria es un trabajo y como todo trabajo, puede ser difícil y hasta doloroso, pero igual, como todo trabajo, hacer memoria permite transformar a la persona que recuerda y al mundo, así como se trabaja la tierra y esta no vuelve a ser la misma luego de que el campesino la aró, la sociedad y las personas que hacen memoria, no vuelven a ser las mismas, pero no solo ahora en el presente, sino que influirán en su futuro de manera diferente” (Adaptado de “Los trabajos de la memoria”)*


**Reflexión para el referente psicosocial:** *“El trabajo como rasgo distintivo de la condición humana pone a la persona y a la sociedad en un lugar activo y productivo. Uno es agente de transformación, y en el proceso se transforma a sí mismo y al mundo. La actividad agrega valor. Referirse entonces a que la memoria implica «trabajo» es incorporarla al quehacer que genera y transforma el mundo social*

*Elizabeth Jelin, Los trabajos de la memoria.*

MOMENTO 3- Construyendo nuestros relatos (40 minutos)

**Ejercicio: Memorias cruzadas**

En este punto se le preguntará al grupo por cómo se han sentido hasta ahora, una vez validadas las respuestas, el/a referente psicosocial, les entregará una hoja tamaño oficio que dividida en cuatro partes y se le pedirá al grupo que dibuje en cuatro cuadros su historia, el primer cuadro podrá ser usado para lo vivido, algo que represente su pasado, el segundo para el presente, el tercero para representar su historia en el futuro, cómo espera que sea su vida y el quinto para su legado, lo que quiere que se recuerde de su historia, lo que está transmitiendo desde ya a su familia, amigos, vecinos, sociedad. En una vida de más de 60 años hay muchos pasados, presentes, futuros y legados, sin embargo, se le pide al grupo que escoja algo de todo ese pasado, de lo que es ahora su presente, de lo que espera para su futuro y de sus cualidades y enseñanzas para contar una historia donde es él o ella la protagonista.

Ejemplo:



*EN MI JUVENTUD FUI-AHORA SOY -EN EL FUTURO SERÉ-LO QUE QUIERO ENSEÑAR A OTROS  
ES...*

**NOTA:** De tiempo para la realización del ejercicio, que las personas puedan escoger la historia no solo puede ser lo difícil, sino que no les guste dibujar o les cueste, más si tienen que adaptarse a los cuadros que se les da y en los cuales no es común dibujar, pero pedir una historia de vida viñetas e imágenes tiene un sentido de descentrar la fuerza dominante de la historia y diluirla en todas las viñetas, así se promueve que surjan otras narrativas alternativas a la narrativa dominante original. En cuanto al dibujo, dé tiempo para elaborarlo pero motive a empezar, con un color un detalle, sin importar las habilidades de dibujo de la persona, la expresión plástica siempre ayuda a tramitar las emociones. Sin embargo, el dinamismo también es importante, las personas no deben quedarse en la imagen-recuerdo, deben avanzar a la siguiente viñeta y concluir la historia.

Dejando 20 minutos para esta acción, el referente psicosocial pedirá al grupo que forme grupos de tres personas (10 grupos) para compartir su historia entre las tres, cuando todos hayan compartido les preguntará: ¿Qué elementos en común tienen las historias? (Personajes, hechos del pasado, presente o futuro, trama, legado). El/la referente psicosocial debe estar atenta(o) al estado emocional del grupo y si una persona no quiere contar su historia, no es necesario insistir en que lo haga, pero la clave de la conversación debe estar en los elementos en común y los diferentes que reflejan las historias.

**TENGA EN CUENTA:**


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

Luego se pedirá a los grupos que con elementos de las tres historias hagan una sola, cortando las viñetas de cada historia para organizarlas como quieran, pudiendo dejar algunas cosas por fuera o incluyendo otras que puedan darle coherencia. La nueva historia que hablara del pasado, presente, futuro y legado de un nuevo protagonista que los representa a los tres, debe tener máximo 6 viñetas, con elementos de las tres historias.

El resultado será 10 historias de memorias cruzadas a partir de las historias individuales. Luego, se le pedirá a los grupos que se unan nuevamente, conformando 5 grupos de 6 personas cada uno, motivando a los grupos a compartir sus historias, ya no las individuales, sino la historia que cada grupo creó, esta vez también narrarán la historia pero en

tercera persona ya que la historia no es la historia de nadie en particular, es una nueva historia con una nueva o nuevos protagonistas. A partir de estas dos historias compartidas, deben construir una nueva historia cruzada que debe usar 7 viñetas con elementos de las dos historias. Entonces, se tendrán 5 historias nuevas construidas con elementos de todas las historias, de manera más o menos equitativa.

*Reflexión:* Es importante encuadrar el ejercicio en que a pesar del hecho de haber sufrido hechos atroces en el marco del conflicto armado o difíciles a lo largo de la vida (esto depende del tipo de historias que surjan, es importante recordar que las historias también pueden ser

 Unidad para las <b>Víctimas</b>	<b>METODOLOGÍA MEMORIAS REPARADORAS</b>	Código: 400,08,20-6
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 03
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIA FORTALECIENDO CAPACIDADES DESDE EL ENFOQUE DE DERECHOS	Fecha: 14/08/2019 Página: <b>29</b> de <b>62</b>

sencillas, alegres, de la vida cotidiana, se trabaja con lo que el grupo trae y no con lo que suponemos que trae, por tanto es importante no dejar de motivar el amplio espectro que pueden tener las historias) también han surgido y propiciado elementos que les han permitido seguir adelante de manera individual, familiar y social.

Una vez terminado el ejercicio de historias cruzadas, se les pide a los 5 grupos que peguen las viñetas que componen su historia en medio pliego de papel *kratt* de forma que puedan ser leídas fácilmente sin que se desordenen, es importante que la historia tenga un nombre y protagonistas definidos. Entonces se expondrán todas las historias y un representante del grupo con apoyo de sus compañeros contará la historia, que en este punto puede ya no tener un orden basado en la instrucción original, se dejará que libremente los cinco grupos cuenten a las demás personas este relato dignificante y verdadero, pero muchas veces invisibilizado. Al terminar la ronda de exposiciones, el profesional recogerá los mensajes principales de cada historia haciendo énfasis en que la vida de las personas mayores no es solo el pasado, es el presente y el futuro teniendo mucho que enseñar y transmitir como legado.

**Cierre:** Se hará círculo de pie con el grupo, invitando a cada persona a decir lo que más le gusto de la jornada y qué se lleva para aplicar en su vida diaria. Se les recuerda el día, lugar y hora del siguiente encuentro.

**Almuerzo-** Tiempo: 60 minutos

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

#### 4.6.2. ENCUENTRO 2: "El Presente que nos sostiene"

*"Hacer canasto, tejer mochila, armar catarijano representan modelar el cosmos con las manos, recrear la tridimensionalidad de lo acogedor, empezar algo y terminarlo. Algo raro en la Colombia contemporánea que podría entender la paz como el camino al monte, escoger las plantas adecuadas, cosechar, extraer, secar, procesar una fibra, teñirla, sentirla con las manos y a menudo con los pies hasta imaginar y armar con ella un objeto efímero, pero que mientras viva con nosotros seguirá siendo una parte del bosque al cual deberemos retornarlo. Con nuestros huesos dentro".<sup>16</sup>*

<sup>16</sup> <https://www.semana.com/opinion/articulo/tejer-canastos-en-comunidad-columna-de-brigitte-baptiste/568302>



HORA	ACTIVIDAD
8:00 am – 8:20 am	<b>Momento 1:</b> Acogida y Bienvenida
8:20 am - 10:20 am	<b>Momento 2:</b> El espiral de la vida Ejercicio 1. Relajación progresiva (20 minutos) Ejercicio 2. El espiral de la vida (80 minutos) Ejercicio 3. Lo que no me quito la violencia (20 minutos)
10:20 am - 10:40 am	Refrigerio
10:40 am - 11:40	<b>Momento 3:</b> Ejercicio 4. Sujetos de derecho (60 minutos)
11:40 am – 12:40	<b>Momento 4:</b> Retos y desafíos (60 minutos)
12:40 pm – 1:00pm	Cierre
1:00 pm	Almuerzo

PRIMER MOMENTO-Bienvenida y Acogida (20 minutos)

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

**Ejercicio de caldeamiento y encuadre:**


La actividad inicia con el referente Psicosocial quien retomara los acuerdos construidos en la primera sesión. Posteriormente, recibirá al grupo en un círculo de acogida y siendo parte de este círculo, les agradecerá por su puntualidad y asistencia. Luego invitará a las personas a que se pongan de pie motivando al grupo a realizar algunos ejercicios de estiramiento como una forma de empezar el tema de la jornada.

El referente de Psicosocial podrá preguntar a las personas qué hace para estirarse cuando está cansado, con dolor o con pereza, invitando al grupo a repetir el ejercicio propuesto por la persona o compartiendo sus propios estiramientos. Es importante escoger movimientos sencillos que todas las personas puedan hacer sin sobre esforzarse, en ese sentido hasta ejercicios para la visión sirven.

Mientras hacen los estiramientos se le dirá al grupo que piensen en alguien que los quiere mucho, amiga, amigo, hijo, padre, madre, hermano, tía, cuñada, vecino...una persona que saben que, a pesar de todo, los quiere mucho.

Cuando todos tengan pensada la persona, la instrucción será:

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

 Unidad para las <b>Víctimas</b>	<b>METODOLOGÍA MEMORIAS REPARADORAS</b>	Código: 400,08,20-6
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 03
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIA FORTALECIENDO CAPACIDADES DESDE EL ENFOQUE DE DERECHOS	Fecha: 14/08/2019 Página: <b>31</b> de <b>62</b>

**EJEMPLO:** Yo soy la hija de María Ana Julia, a mi mamá mis tíos le decían Ana Juede porque era muy brava con ellos, pero con los nietos nadie la reconoce. Ella es una mujer muy tranquila, un poco mal geniana, pero muy buena madre, trabajadora, ella siempre se preocupó para que a sus hijos no les falte nada... El referente psicosocial puede ponerse como ejemplo, haciendo primero el ejercicio de manera real ante el grupo.

Luego de la presentación, el grupo vuelve al círculo, el/la referente psicosocial preguntará al grupo cómo se sintieron con la actividad. Luego de escuchar el/la referente Psicosocial recogerá las principales ideas, sobre todo en relación a: ¿cómo se sintieron escuchando lo que su ser querido dice de ustedes? y cerrando alrededor de la importancia de cada uno y cada una como únicos para ellos mismos y para los otros.

Por último, el profesional realiza unas preguntas guía frente al encuentro anterior, que permitirá generar un espacio de reflexión sobre el trabajo realizado:

- ¿Qué es lo que más recuerdan del encuentro anterior?
- ¿Qué sentimientos y reflexiones tuvieron luego de terminar el anterior encuentro?

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

SEGUNDO MOMENTO: Retomando la memoria y el presente (120 minutos)

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

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

Este parte de la jornada iniciará con un ejercicio de relajación progresiva<sup>17</sup> de la siguiente manera:

Posición inicial: coloque una música muy suave que tenga como base sonidos de la naturaleza, como el correr de una cascada o la lluvia. Pida al grupo de se coloque lo más cómodo posible en su silla, con los ojos abiertos centrados en un punto fijo o cerrados. Permitiendo que cada persona ubique su silla donde quiera, sin que se sientan "acosados" u "observados" por los otros.

1º FASE: Tensión-relajación-Sentados

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

- ✓ Frente: Arruga unos segundos y relaja lentamente.
- ✓ Ojos: Abrir ampliamente y cerrar lentamente.
- ✓ Nariz: Arrugar unos segundos y relaja lentamente.

<sup>17</sup> <https://w3.ual.es/Universidad/GabPrensa/controlxamenes/pdfs/capitulo08.pdf>

"Entrenamiento en Relajación Progresiva" D.A. Bernstein y T.D. Brokovec (1973)



- ✓ Boca: Sonreír ampliamente, relaja lentamente.
  - ✓ Lengua: Presionar la lengua contra el paladar, relaja lentamente.
  - ✓ Mandíbula: Presionar los dientes notando la tensión en los músculos laterales de la cara y en las sienes, relaja lentamente.
  - ✓ Labios: Arrugar como para dar un beso y relaja lentamente.
  - ✓ Cuello y nuca: Flexiona hacia atrás, vuelve a la posición inicial. Flexiona hacia adelante, vuelve a la posición inicial lentamente.
  - ✓ Hombros y cuello: Elevar los hombros presionando contra el cuello, vuelve a la posición inicial lentamente.
- Relajación de brazos y manos:
    - ✓ Contraer, sin mover, primero un brazo y luego el otro con el puño apretado, notando la tensión en brazos, antebrazos y manos. Relaja lentamente.
  - Relajación de piernas: Estirar primero una pierna y después la otra levantando el pie hacia arriba y notando la tensión en piernas: trasero, muslo, rodilla, pantorrilla y pie. Relaja lentamente.
  - Relajación de tórax, abdomen y región lumbar (estos ejercicios se hacen mejor sentado sobre una silla):
    - ✓ Espalda: Brazos en cruz y llevar codos hacia atrás. Notará la tensión en la parte inferior de la espalda y los hombros.
    - ✓ Tórax: Inspirar y retener el aire durante unos segundos en los pulmones. Observar la tensión en el pecho. Espirar lentamente.
    - ✓ Estómago: Tensar estómago, relajar lentamente.
    - ✓ Cintura: Tensar nalgas y muslos. El trasero se eleva de la silla.

2ª FASE: repaso.

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

3ª FASE: relajación mental.

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

**NOTA:** La relajación progresiva puede ser un valioso elemento para que las personas lo pongan en práctica en otros espacios, por favor memorice el paso a paso para que las indicaciones fluyan, este ejercicio nunca demora más de 20 minutos e incluye la respiración diafragmática para la regulación emocional.

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





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

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

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

El profesional psicosocial entregará a cada participante dos metros de lana y en medio del salón, de forma accesible, colocará papeles de colores, revistas, periódicos, semillas secas o granos, así como tijeras, cinta de enmascarar y pegante líquido.

Luego, el/la profesional explicará que la lana se usará para representar la vida en forma de espiral, de cada persona y les pedirá que peguen en el piso la lana con cinta de enmascarar por sus extremos, siendo una punta de la lana (centro) un momento de su infancia que recuerden, bordeando ese centro, como unas espiral hasta usar toda la lana, siendo la otra punta su futuro. Se pide hacer la vida a manera de espiral para representar que la vida es cíclica y no lineal, pero puede tomar cualquier forma, lo importante es evitar caer en la idea lineal de la vida, lo cual no permite la metáfora de los ciclos.

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



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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

Cuando, el/la profesional vea que las personas hacen el ejercicio, continuará con las indicaciones hacia el futuro: *"Teniendo en cuenta todo lo que han vivido y logrado hasta ahora, ¿con qué fortalezas, características, cualidades o aptitudes considera que puede y quiere enfrentar el futuro? Si son varias o una, escríbalas por favor o solo piénselas y construya un símbolo que las represente, para colocarlo en la punta de la espiral, como un escudo para recibir y enfrentar el futuro"*.

NOTA: Todas las indicaciones, reflexiones y señalamientos se deben ir dando mientras el grupo trabaja en la construcción de su espiral, no se debe parar este para discutir o hacer un dialogo abierto, la idea es que las personas van trabajando y opinando sobre lo que dice el referente psicosocial o solo escuchando.



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

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

Cuando el grupo esté listo, se invitará al grupo a caminar por el espacio para observar los espirales de todos y deben detenerse en alguno que les llame la atención:

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

- Pero debe luego ir a la espiral que escogió y decirle a la persona dueña de la

espiral igualmente qué le llamo la atención.

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

Una vez se hayan atendido todas las visitas, el grupo vuelve al círculo y luego de escuchar los comentarios de su compañero o compañera, quiere hacer cambios, agregar o quitar, lo puede hacer. Cuando el grupo esté listo se invita a comentar cómo se sintieron al hacer la actividad. Es muy importante que no olvide indagar por la sensación final, al observar la Gestalt<sup>18</sup> que ofrece el espiral:

<sup>18</sup> La terapia Gestalt se enfoca más en los procesos que en los contenidos. Pone énfasis sobre lo que está sucediendo, se está pensando y sintiendo en el momento, más que en el pasado. En este sentido, se habla del aquí y ahora, no para dejar de lado la historia de la persona, sino que esta historia se mira desde el presente, cómo se viven, afectan, etc.... los hechos pasados a día de hoy. La persona es quien es, entre otros, por lo que ha vivido.



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

¿Qué les dice su espiral de la vida, acerca de quiénes son y quienes han aprendido a ser a partir de las cosas que han vivido?

- Así mismo se debe recoger las expresiones sobre cómo se sintieron al visitar otra vida. La respuesta a la pregunta inicial (¿cómo se sintieron al hacer la actividad?) le dará una guía al Profesional Psicosocial y así incluir las preguntas-reflexiones anteriores, si estas no surgen.

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

Si las personas quieren, podrán tomar fotos de sus espirales de la vida o el/la profesional psicosocial tomará fotografías de los espirales de la vida, les dará

las gracias por la manera en que se involucraron en esta actividad y le invitará a pensar y escoger: "De todos los símbolos construidos, ¿cuáles quieren guardar?" Para finalizar esta actividad el profesional preguntará: "¿Cómo quieren recoger el espiral? Una vez recogidos todos los espirales y que cada persona haya guardado los símbolos que escogió guardar, el grupo se pone de pie en círculo y el profesional propondrá un abrazo colectivo y algunas respiraciones, para introducir el juego-ejercicio: "Esto es un abrazo"



### **ESTO ES UN ABRAZO:**

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

- "¿SABES LO QUE ES UN ABRAZO?"

- NO, NO SÉ.

- ¿QUIERES QUE TE ENSEÑE?

- SÍ

Entonces se dan un abrazo.

- ¿ENTENDISTE?

- ¿NO HE ENTENDIDO, ME DAS OTRO ABRAZO?

Y se vuelven a dar un abrazo

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


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

NOTA: Es muy importante guardar estos símbolos elegidos de la espiral, ya que serán usados en el tercer encuentro, quizás sea una buena estrategia que la referente psicosocial los guarde.

En la "muestra" del ejercicio del abrazo, es muy importante que el/la referente psicosocial abrace con "ganas" con afecto y de manera cercana, repitiendo este abrazo con otros miembros del grupo y motivándolos a imitar este tipo de abrazo que es el que se está "enseñando", pero claramente sin detenerse a juzgar, insistir o señalar a alguien.

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

Terminada la roda de abrazos, el grupo volverá al círculo de acogida. Para el inicio de éste ejercicio el/la Profesional Psicosocial va a realizar el siguiente encuadre: "*Todas las personas que están participando en este grupo han vivido eventos y hechos que han transformado sus vidas, sucesos que han tenido efectos en cómo son ahora, eventos que cambiaron a la familia, sus actividades, sus amistades, su forma de ver el mundo, sin embargo, a pesar de esos eventos, han seguido luchando día a día de diferentes maneras para seguir adelante, para vivir. Ustedes no son solo víctimas de esos hechos, han sobrevivido a ellos, son sobrevivientes. Y lo han sido desde mucho tiempo atrás*". Entonces, entregará cada participante 5 tarjetas (fichas bibliográficas) y les pedirá que, en esas 5 tarjetas, escriban o dibujen 5 cosas que la violencia no logró quitarles, 5 cosas que se mantienen en sus vidas, a

 Unidad para las <b>Víctimas</b>	<b>METODOLOGÍA MEMORIAS REPARADORAS</b>	Código: 400,08,20-6
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 03
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIA FORTALECIENDO CAPACIDADES DESDE EL ENFOQUE DE DERECHOS	Fecha: 14/08/2019 Página: <b>39</b> de <b>62</b>

pesar de todo por lo que han pasado. 5 cosas con las que han podido salir adelante. Además, se le pide al grupo que le dé una forma a esa tarjeta a alusiva a lo que tiene escrito (forma de corazón, de hoja, de flor, de nube, de candado, de herradura...etc.) y las decore a su gusto. Finalmente, se cierra el ejercicio con la reflexión frente a:

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

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

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

El/la profesional indagará de manera general sobre el contenido de las 5 tarjetas y pedirá a quienes quieran compartir su contenido que lo hagan, cerrando el ejercicio. El/la profesional debe recordar en este punto que ya se tienen dos cosas construidas: los símbolo de la espiral de la vida y ahora las 6 (o 5) cosas que los han acompañado siempre y que nada pudo y podrá quitarles.


NOTA: Es muy importante guardar estas tarjetas, ya que serán usadas en el tercer encuentro, quizás sea una buena estrategia que la referente psicosocial los guarde.

**Refrigerio:** 10:20 10:40

MOMENTO 3:

**Ejercicio: Sujeto de Derechos- Teatro imagen**

*“...no es aquello que se ha perdido, sino qué lo representa”  
El Concepto de Reparación Simbólica.  
Graciela Guillis y Equipo de Salud Mental del CELS*

 Unidad para las <b>Víctimas</b>	<b>METODOLOGÍA MEMORIAS REPARADORAS</b>	Código: 400,08,20-6
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 03
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIA FORTALECIENDO CAPACIDADES DESDE EL ENFOQUE DE DERECHOS	Fecha: 14/08/2019 Página: <b>40</b> de <b>62</b>

Se le pide al grupo que se enumere de 1 a 6 para luego formar 5 grupos de 6 personas cada uno. Entonces se hablara a todos sobre los derechos humanos, realizando una breve reseña sobre estos, donde están incluidas las personas mayores, también se introducirán los derechos de las personas víctimas del conflicto y finalmente se le dirá al grupo que si bien ellos y ellas como seres humanos y como sobrevivientes del conflicto tienen derechos que muchas veces les han sido vulnerados, al ser personas mayores se hace mayor énfasis en ciertos derechos que se les niegan más comúnmente, así que en el siguiente ejercicio hablarán de los derechos de las personas mayores. Es importante preguntar al grupo si sabía de los derechos de las personas mayores y si conocen algunos, para continuar el trabajo en cada grupo:

El/la referente psicosocial le leerá y entregará a cada grupo impreso en letras grandes y con una imagen que lo refuerce un derecho de las personas mayores, pidiendo al grupo que hablen sobre este y piensen en una forma de explicárselo a los demás compañeros. Esta forma puede ser una copla, un dibujo, una canción, una representación en movimiento o una imagen realizada como una escultura con la participación de todo(a) s.

El/la referente estará atento a animar las discusiones dentro del grupo, brindar aportes e ideas, los derechos pueden representarse cumplidos, vulnerados o de las dos formas.

*En especial, las personas adultas mayores tienen derecho a:*

### **Igualdad y no discriminación por razones de edad**

La discriminación por edad consiste en tratar a una persona (empleado o solicitante de empleo) de manera menos favorable por su edad.



### **Derecho a la vida y a la dignidad en la vejez**

2Los Estados Parte tomarán medidas para que las instituciones públicas y privadas ofrezcan a la persona mayor un acceso no discriminatorio a cuidados integrales, incluidos los cuidados paliativos, eviten el aislamiento y manejen apropiadamente los problemas relacionados con el miedo a la muerte de los enfermos terminales, el dolor, y eviten el sufrimiento innecesario y





las intervenciones fútiles e inútiles, de conformidad con el derecho de la persona mayor a expresar el consentimiento informado”.



### Derecho a la independencia y a la autonomía



### Derecho a la participación e integración comunitaria

“La persona mayor tiene derecho a la participación activa, productiva, plena y efectiva dentro de la familia, la comunidad y la sociedad para su integración en todas ellas”.





## Derecho a la seguridad y a una vida sin ningún tipo de violencia

“La persona mayor tiene derecho a vivir una vida sin ningún tipo de violencia y maltrato. Para los efectos de esta Convención, se entenderá por violencia contra la persona mayor cualquier acción o conducta que cause muerte, daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico a la persona mayor, tanto en el ámbito público como en el privado.

Se entenderá que la definición de violencia contra la persona mayor comprende, entre otros, distintos tipos de abuso, incluso el financiero y patrimonial, y maltrato físico, sexual, psicológico, explotación laboral, la expulsión de su comunidad y toda forma de abandono o negligencia que tenga lugar dentro o fuera del ámbito familiar o unidad doméstica o que sea perpetrado o tolerado por el Estado o sus agentes dondequiera que ocurra”.<sup>19</sup>



Cuando todos los grupos estén listos, realizarán la presentación del derecho trabajado. Al final de cada representación, se discutirá brevemente con el grupo el contenido de la misma y cómo las personas mayores podrían empezar a empoderarse más de este derecho (desde acciones que ellos mismos pueden llevar a cabo por su propia iniciativa, como el conocer dónde y cómo hacer la exigibilidad de estos)


NOTA: Es importante que el/la referente conozca los mecanismos de denuncia y exigibilidad de derechos, así como la oferta de inclusión de su ciudad. Es importante también evidenciar las acciones que desde ellos mismos pueden hacer para vivir sus derechos plenamente.

Posteriormente, el /la profesional realizará una reflexión sobre la importancia que tienen los derechos humanos como una expresión de la dignidad de cada persona, donde su función es precisamente permitir y garantizar su respeto; es por ello, que se deben recoger las principales conclusiones del ejercicio para poder generar una reflexión final sobre la importancia en reconocer nuestros derechos, y la importancia de la dignidad para cada ser humano.

### MOMENTO 4

Ejercicio: Un tendero de retos y desafíos

<sup>19</sup> [http://www.oas.org/es/sla/ddi/tratados\\_multilaterales\\_interamericanos\\_a-70\\_derechos\\_humanos\\_personas\\_mayores.asp](http://www.oas.org/es/sla/ddi/tratados_multilaterales_interamericanos_a-70_derechos_humanos_personas_mayores.asp)

 Unidad para las <b>Víctimas</b>	<b>METODOLOGÍA MEMORIAS REPARADORAS</b>	Código: 400,08,20-6
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 03
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIA FORTALECIENDO CAPACIDADES DESDE EL ENFOQUE DE DERECHOS	Fecha: 14/08/2019 Página: <b>43</b> de <b>62</b>

Se le pedirá al grupo que piensen en todo lo que en el encuentro les ha llevado a tener nuevos aprendizajes o reflexiones que les parezcan importantes, llevando al grupo a darse cuenta que para seguir el espiral de la vida, ejercer, disfrutar o exigir sus derechos ya sea a nivel familiar, social o estatal, deben también tener acciones de su parte, cambios que ellos pueden iniciar y mantener para ir cambiando su vida privada, su familia y a la sociedad. Entonces colocará en el salón con la lana una cuerda imitando un tendedero de ropa, y colocará a disposición del grupo tiras pequeñas de lana que puedan guindarse a la cuerda, papel iris, lápices, marcadores, tijeras, fichas bibliográficas y revistas. Así, le dirá al grupo que dispone de este material para que pueda plasmar en las fichas bibliográficas con símbolos, palabras, recortes o dibujos, esas acciones que puede y quiere hacer, esos retos que puede vencer, esos desafíos que afronta y quiere afrontar para lograr hacer cambios en su vida que lo hagan más feliz, que contribuyan al espíritu con que quiere enfrentar el futuro por venir que plasmó en el espiral de la vida.


Motive al grupo a identificar acciones en relación al ejercicio de sus derechos que ellos mismos puedan promover en sus vidas, como:

- Cuidar la salud física: ¿qué desafío afrontan que esté en sus manos? Será importante hacer ejercicio, asistir a grupos de actividad física, caminar...rutinas de ejercicio con otras personas mayores.
- Cuidar la salud mental: ¿qué desafío afrontan que esté en sus manos? Asistir a grupos de recreación para personas mayores, grupos de arte, manualidades o baile...hacer ejercicio de cuidado mental como...
- Cuidar la salud espiritual...
- Incluirse, participar en las reuniones del barrio, las juntas de acción comunal...
- Borrar el imaginario de que la vejez como volver a la niñez implica
- Tener espacios propios como...
- Cumplir metas, sueños y deseos personales como...

Se irá motivando la conversación y la creación de tarjetas con acciones a hacer y retos a vencer, enfatizando en la persona mayor como el centro de su vida.



Al terminar se leerán y repasarán los mensajes principales que surgieron en el ejercicio y se le preguntará al grupo al igual que en el encuentro anterior, qué fue lo que más le gustó y qué se lleva de ese encuentro. Agradeciendo a todos todas su participación se recuerda día y hora del último encuentro.

 Unidad para las Víctimas	<b>METODOLOGÍA MEMORIAS REPARADORAS</b>	Código: 400,08,20-6
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 03
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIA FORTALECIENDO CAPACIDADES DESDE EL ENFOQUE DE DERECHOS	Fecha: 14/08/2019 Página: <b>44</b> de <b>62</b>

### 4.6.3. ENCUENTRO 3: “El Futuro que puedo construir”

HORA	ACTIVIDAD
8:00 am – 8:30 am	<b>Momento 1:</b> Bienvenida y Acogida
8:30 am - 10:00 am	<b>Momento 2:</b> Yo, mi pasado, mi presente y mi futuro. Una imagen del futuro Horizonte de vida parte 1
10:00 am - 10:20	Refrigerio
10:20 - 11:00	Horizonte de vida parte 2
11:00 - 12:00 pm	<b>Momento 3:</b> El Baúl de la dignidad y la memoria
12:00 pm – 12:30 pm	Cierre
12:30 pm	Almuerzo

PRIMER MOMENTO: Bienvenida y Acogida (30 minutos)

El/la profesión recibe al grupo en un círculo de acogida, agradeciendo su puntualidad y asistencia, cuando estén todos, preguntará por el uso de los ejercicios de relajación progresiva y si los han usado, así como recogerá comentarios sobre el encuentro anterior que las personas quieran hacer.

Luego, el/la referente psicosocial los invitará a ponerse de pie y les dará la siguiente instrucción: “*Vamos a estirar un poco, por favor den una palmada arriba todas las personas que hoy vinieron en transporte público (MIO, TINTO, Transmilenio, buseta)*” y él o ella da una palmada arriba de su cabeza para mostrar la dinámica invitando a los que dijeron haber venido en transporte público al encuentro a que también lo hagan. La idea es invitar al grupo a vaya usando movimiento y palmas, al principio como un ejercicio de integración y rompe hielo, que va logrando profundizar e introducir el tema de la jornada. Se propone, por tanto, que el profesional realice preguntas en contexto y con el conocimiento que ya tiene del grupo, hasta lograr que en algún momento cada miembro cambie al menos una vez de lugar:


Preguntas en contexto:

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

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

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

1. Palma arriba si le iba cogiendo la tarde
2. Palma abajo si hoy se bañó antes de salir de la casa
3. Palma a la derecha si durmió bien
4. Palma a la izquierda si durmió mal
5. Palma al frente si para venir tuvo que dejar de lado otros compromisos importantes

 Unidad para las <b>Víctimas</b>	<b>METODOLOGÍA MEMORIAS REPARADORAS</b>	Código: 400,08,20-6
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 03
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIA FORTALECIENDO CAPACIDADES DESDE EL ENFOQUE DE DERECHOS	Fecha: 14/08/2019 Página: <b>45</b> de <b>62</b>

Preguntas fijas:

1. Dos palmas arriba si estos encuentros le han generado inquietudes, dudas, preguntas que antes no se había hecho
2. Dos palmas abajo si siente que estos encuentros, muy bonitos y todo, pero no le han aportada nada que le ayude a su vida.
3. Dos palmas a la derecha si siente que estos encuentros le han aportado algo positivo a su vida
4. Dos palmas a la izquierda si alguna vez ha pensado que no vale la pena pensar en el pasado... (o lo contrario)
5. Remolino con las manos al frente y palma si alguna vez ha pensado que no vale la pena pensar en el presente... (o lo contrario)
6. Remolino al contrario y palma si alguna vez ha pensado que no vale la pena pensar en el futuro (o lo contrario)
7. Cambie de puesto si alguna vez ha tenido que cambiar los planes que tenía para su vida a futuro...
8. Remolino atrás y palma si nunca o hace mucho que no ha planeado su futuro. (o lo hace todos los días)
9. ¡Vuelva a su puesto si ya se cansó de tantas palmas vueltas!

El (la) profesional mantendrá un ritmo tranquilo entre cada pregunta, sin que la gente tenga que correr en los cambios de puesto. No hay movimientos de palmas “buenos” o “malos” para el ejercicio, así que no pasa nada si las personas no se mueven cuando se pregunta por los aportes positivos de los encuentros.


MOMENTO 2: Yo: mi pasado, mi presente y mi futuro (90 minutos)

**Ejercicio: Una imagen para el futuro (45 minutos)**

Después del movimiento de la bienvenida, se invita al grupo a realizar tres respiraciones diafragmáticas y volverán a sus puestos.

Una vez sentados, el/la profesional psicosocial realizará con el grupo dos respiraciones más y les pide a los participantes que piensen que van a tomar una foto de ellos y su familia, en el futuro, ¿cómo imaginan esta foto que les van a tomar en 5 años?, teniendo en cuenta todos los retos y compromisos con su propia vida que hicieron en el encuentro anterior, cómo ven su vida y la de su familia en 5 años. Se invita a las personas a tratar de ver detalles en esas imágenes del futuro posible que imaginan, se les anima a que no vean solo una imagen instantánea que se desaparece rápidamente, sino a que traten de congelar esa imagen por unos segundos, y vean qué hay en ella; se les pregunta: ¿en sus imágenes hay personas, qué personas? ¿Hay objetos, qué objetos? ¿Hay lugares, hay situaciones, hay colores, hay aromas, hay sonidos?... se debe profundizar en el detalle, la ropa, la comida, los peinados.

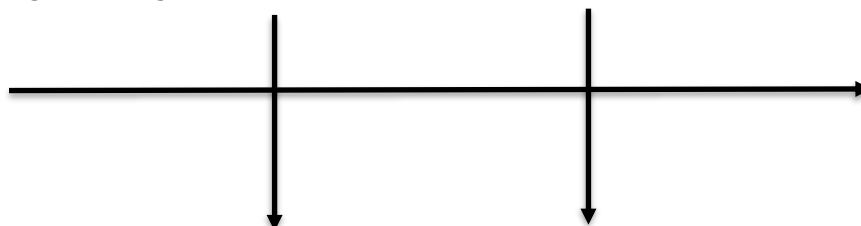
1. Se les pide a las personas que en una hoja en blanco dibujen esa imagen de su futuro posible, pueden usar recortes de revistas. La imagen puede incluir textos pequeños que señalen si hay sonidos, si hay sabores, olores o si quieren escribir algo.
2. Una vez terminan los dibujos, se invita a las personas a pegar su imagen sobre la pared o en el centro de grupo en el piso, deben colocar en el centro de todas las imágenes, un letrero que diga el año: 2024.
3. Y ahí de pie se invita al grupo a ver las imágenes de futuro posible de sus compañeros(as).

 Unidad para las <b>Víctimas</b>	<b>METODOLOGÍA MEMORIAS REPARADORAS</b>	Código: 400,08,20-6
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 03
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIA FORTALECIENDO CAPACIDADES DESDE EL ENFOQUE DE DERECHOS	Fecha: 14/08/2019 Página: <b>46</b> de <b>62</b>

4. Se puede cerrar el recorrido de la exposición preguntándoles si creen que además de sueños individuales, esas imágenes nos permiten ver que hay sueños compartidos. O se les puede preguntar si ven algunas similitudes, o qué les llama la atención al ver todos los dibujos en conjunto.
5. Luego, todos pueden recoger sus imágenes del futuro y añadir o quitar lo que quieran.

**Ejercicio: Horizonte de vida<sup>20</sup>** (45 minutos)

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 cada uno que realice un dibujo de sí mismo que represente su presente, es decir, cómo se encuentran en este momento de sus vidas, haciendo una lista a nivel emocional, económico, familiar, social, espiritual.... 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 o plan de vida, es decir, aquello que quieren y desean lograr para llegar a esa imagen del futuro en el 2024. ¿Qué debe suceder antes para tener esa imagen del futuro a 5 años?


**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 entorno al siguiente guion conversacional:

- 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?

Luego, se le pide al grupo que pegue su horizonte de vida al espaldar de la foto del futuro, como un solo proyecto.

**REFRIGERIO.** (30 Minutos)

<sup>20</sup> METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPAL PARA ADULTOS PROCEDIMIENTO: ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES PROCESO: REPARACIÓN INTEGRAL Código: 400.08.20-8 Versión: 02 Fecha: 17/10/2018 Página: 73 de 84 710.14.15-24 V1

 Unidad para las <b>Víctimas</b>	<b>METODOLOGÍA MEMORIAS REPARADORAS</b>	Código: 400,08,20-6
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 03
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIA FORTALECIENDO CAPACIDADES DESDE EL ENFOQUE DE DERECHOS	Fecha: 14/08/2019 Página: <b>47</b> de <b>62</b>

### MOMENTO 3:

#### ***Ejercicio: Horizonte de vida parte 2***

Luego del refrigerio, se invitará al grupo a que forme parejas. Una vez organizados se propone a las personas, con su proyecto imagen del futuro y horizonte de vida construido, hablar con su compañero(a) alrededor de las siguientes preguntas:

- Salude a su compañero o compañera y dígame cómo se ha sentido hasta ahora. Por favor, compartan con compañero(a) su imagen del futuro, cuénteles su contenido, lo que representa. ¿Tienen puntos en común, diferencias?
- Luego de escuchar la historia de las imágenes construidas por favor regátele un nombre al cuadro de su compañero(a), cada uno(a) analizará si ese nombre se ajusta y le gusta para su imagen. Ahora póngale usted mismo un nombre a su imagen, puede ser el que le dieron, otro distinto o uno combinado. También puede incluir o quitar elementos a la imagen.

Volviendo al círculo de acogida podrán socializar los que quieran cómo se sintieron con el compartir, al contar y escuchar al otro y los nombres de sus imágenes del futuro.


Ahora se les pedirá a las personas, que desde su experiencia regalen al grupo, de manera respetuosa, un consejo práctico para la vida familiar que les haya servido o le sirva para que el proyecto de su compañero sea más exitoso. Pida al grupo que comparta un consejo de salud que utilicen y les funcione, pida al grupo que compartan un consejo económico, una forma de llevar su economía de forma que le haya servido o le sirva (formas de ahorro, inversión o planeación) de manera general de tal forma que pueda ser usado para todos los casos o la mayoría de historias de vida.

Con estas últimas intervenciones invite al grupo a conversar sobre la planeación y si para hacer algo es importante planearlo antes, qué se requiere para planear un proyecto, ¿será suficiente con trabajar y soñarlo? Introduciendo los principios básicos de la planeación la cual debe tener un paso a paso, un presupuesto y tiempo para alcanzar un objetivo específico. Ahora invite al grupo a conversar sobre el ahorro: ¿qué es ahorrar, solo se puede ahorrar en dinero, para qué se debería ahorrar, ahorrar es un fin o puede ser uno de los pasos de la planeación? Finalmente, converse con el grupo sobre la inversión y su relación con el ahorro y la planeación, como un principio básico para cumplir metas, ya que las inversiones tienen retribución por lo que no son gastos. Con el principio de realidad que tiene la situación de las víctimas del conflicto armado, la planeación, el ahorro y la inversión son tres principios básicos de educación financiera que puede apoyar el presente y asegurar un mejor futuro.

Luego de escuchar y recoger al grupo, pregúntele si quieren incluir algo más en su horizonte de vida, concretar las metas y los pasos para lograrlas, dejando la posibilidad de hacer este ejercicio siempre y con más tiempo, incluso con la familia.

#### ***EL Baúl de la Dignidad y la memoria:***

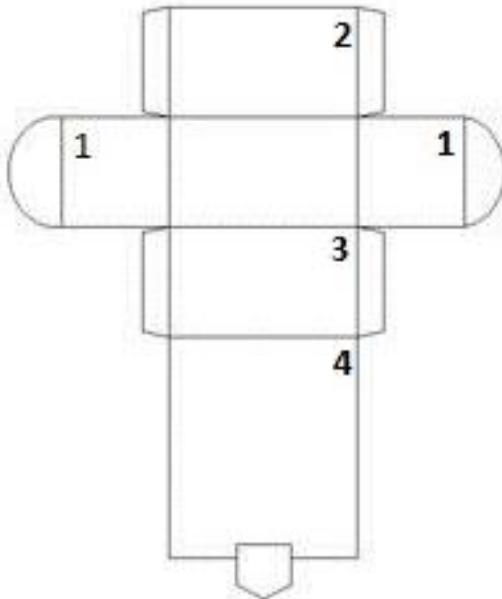
***Ejercicio: El baúl de la dignidad y la memoria.*** (60 minutos)

 Unidad para las <b>Víctimas</b>	<b>METODOLOGÍA MEMORIAS REPARADORAS</b>	Código: 400,08,20-6
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 03
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIA FORTALECIENDO CAPACIDADES DESDE EL ENFOQUE DE DERECHOS	Fecha: 14/08/2019 Página: <b>48</b> de <b>62</b>

Una vez terminado el ejercicio anterior, se introduce la pregunta: "¿qué hemos hecho hasta ahora? Invitando a las personas a repasar la jornada 1, 2 y 3, pero centrándose en las conclusiones de cada ejercicio.

Después de retomar los ejercicios y la reflexión en torno al concepto de memoria del encuentro 1, el profesional continuará la reflexión:

1. ¿Qué cualidades y fortalezas le han permitido seguir adelante en su vida?
2. ¿Con qué redes de apoyo cuenta para apoyar su proceso personal?
3. ¿Qué prácticas (espirituales, culturales, deportivas, hogareñas o domésticas, sociales, políticas) le han dado fortaleza en los momentos difíciles de su vida?
4. ¿Qué valores ha fortalecido o desarrollado para poder seguir adelante?



Durante la realización de las preguntas para reflexionar, el/la referente psicosocial dará a cada participante una plantilla de un baúl junto con unas tijeras para que sean ellos mismos quienes las recorten, posteriormente se les darán materiales como lapiceros, dibujos, recortes, collage, etc. Esta plantilla tendrá numeradas unas caras internas y se les pedirá a los y las participantes que decoren el formato de plantilla del baúl completando cada una de las caras numeradas en torno a las siguientes preguntas anteriores. Son 4 preguntas, para plasmar de manera plástica sus respuestas en los 4 espacios de las 4 caras internas del baúl.



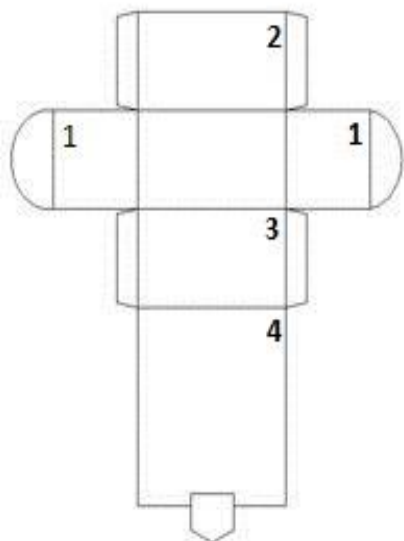


Durante este espacio en la jornada se plantea iniciar la reflexión en torno a las preguntas orientadoras enfatizando que estas son características internas, propias de él/ella como individuo, algo que le pertenece solo a sí mismo y que es por este motivo que son las caras internas de su caja.

Luego, cuando todo el grupo está más o menos en el mismo punto de terminar, el/la profesional de psicosocial, repasará el Encuentro 2 y les hará la pregunta: "qué recuerdan de lo que vivimos en el encuentro anterior, sobre la vida, nuestra esencia y derechos"



En entonces le pedirá al grupo que en el espacio central que quedó vacío en la silueta de baúl coloquen, ya sea escrito, dibujado o representado con alguna figura, eso que los representaría como sujetos de derechos.



Cuando todos y todas hayan intervenido el centro del Baúl, entonces esta cera cerrado, quedando únicamente abierto por la parte superior (por la tapa).

Finalmente, se les pedirá que incluyan en este Baúl las 5 cosas que escribieron al inicio del encuentro 2, las cosas que no les quito la violencia y los símbolos que guardaron de la espiral de la vida. También se introducirán en el baúl los papeles que se escribieron en el tendedero.

Entonces, se les dará materiales para que decoren el exterior del baúl con lo externo en sus vidas, lo que muestran a los demás desde el interior de sí mismos y sí misas, que ya está guardado en el interior del Baúl.




**Tener en cuenta:** Es importante que el profesional, pueda hacer una reflexión sobre Baúl como aquel símbolo en el cual cada uno representa y guarda aquellas características que como ser humano tiene y nadie le podrá quitar.

Al terminar los baúles, cada participante podrá hablar de este y lo que simboliza, por dentro y por fuera.

Como cierre se realizará un círculo de la palabra en donde cada participante expondrá a los demás:

- Un aprendizaje de la Estrategia.
- Qué se llevan del proceso realizado.


El/la profesional puede pedirle al grupo al finalizar las actividades una retroalimentación sobre la Estrategia o las actividades realizadas, aquellas cosas buenas, malas y aquello que creen se podría mejorar. De ese modo se podrían aplicar estas recomendaciones en los siguientes grupos.

 Unidad para las <b>Víctimas</b>	<b>METODOLOGÍA MEMORIAS REPARADORAS</b>	Código: 400,08,20-6
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 03
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIA FORTALECIENDO CAPACIDADES DESDE EL ENFOQUE DE DERECHOS	Fecha: 14/08/2019 Página: <b>51</b> de <b>62</b>

## 5. DOCUMENTOS DE REFERENCIA

Estos documentos son de referencia y lectura necesarios para la implementación de la Estrategia:

- Personas mayores - Subcomité técnico de Enfoque diferencial-UARIV.
- Cartilla enfoque diferencial Interseccional- UARIV.
- Guía operativa para la implementación de acciones de enfoque diferencial y de género-UARIV.
- Cartilla Enfoque Diferencial de Discapacidad-UARIV.
- Documentos complementarios a las Estrategias Grupales del Grupo psicosocial - UARIV.
- Guía de elementos para la incorporación del enfoque psicosocial en el Sistema Nacional de Atención y Reparación Integral a Víctimas-UARIV.
- "Ojalá nos alcance la vida" Centro Nacional de Memoria Histórica-2019.

 Unidad para las <b>Víctimas</b>	<b>METODOLOGÍA MEMORIAS REPARADORAS</b>	Código: 400,08,20-6
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 03
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIA FORTALECIENDO CAPACIDADES DESDE EL ENFOQUE DE DERECHOS	Fecha: 14/08/2019 Página: <b>52</b> de <b>62</b>

## 6. ANEXOS

### ANEXO1: HISTORIAS PARA EL EJERCICIO DE MEMORIA (Encuentro 1)

#### **Benkos Biohó**, gran héroe y líder 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 Cristopher, 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 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.

 Unidad para las <b>Víctimas</b>	<b>METODOLOGÍA MEMORIAS REPARADORAS</b>	Código: 400,08,20-6
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 03
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIA FORTALECIENDO CAPACIDADES DESDE EL ENFOQUE DE DERECHOS	Fecha: 14/08/2019 Página: <b>53</b> de <b>62</b>

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.

**Casilda Cundumi Dembele. La negra Casilda.**

Nació en el Año de (1823) y murió en (1945) en PALMIRA VALLE COLOMBIA tuvo 14 hijos y 58 nietos a los que les heredó su gran legado.

Casilda Cundumi más conocida como la Negra Casilda fue una gran líder Negra que también fue esclava en las plantaciones de caña de azúcar en Palmira en el año de 1840 se fugó a las montañas entre Cerrito y Palmira en el Actual corregimiento de los Ceibos con 45 cimarrones más y se organizaron en un palenque dirigido por ella y desde ese día ella con los demás Negros cimarrones empezaron a promover la fuga de otros esclavos. Aconteció un día Casilda fue Capturada e iba hacer descuartizada para así meterles terror y miedo a los demás cimarrones y no siguieran incitando a los demás esclavos a fugarse, pero ella con sus conocimientos de magia y brujería logro escapar para continuar liberando a su pueblo del yugo esclavista el 21 de mayo de 1851 se firmó la abolición de la esclavitud en Colombia pero lastimosamente esa abolición solo fue por partes porque en algunos lugares del Valle del Cauca, y Cauca los Negros todavía eran perseguidos y esclavizados.


CASILDA, también era muy conocida por sus grandes Conocimientos ancestrales y medicina era una gran enfermera curando con hierbas tenía mucho conocimiento en como curar picaduras de culebras, entre muchas otras cosas más.

Ella fue una mujer con una Sabiduría inmensa, una mujer guerrera que nunca agachó la cabeza, nunca se dejó humillar ni maltratar de ningún blanco, era una mujer esbelta alta y muy hermosa y muy orgullosa de su raza, siempre tuvo ese espíritu libre y guerrero y por eso huyó para liberar a su pueblo cuando apenas tenía 17 años.

Casilda también aprendió a leer y escribir, porque tuvo un romance con un español criollo, el cual también fue padre de sus primeros 5 hijos. Él también fue intermediario para que los negros de las demás haciendas se fugaran. Por ello fue fusilado el 7 de abril de 1857 en la plaza de Bolivar en Palmira Valle, por ayudar a los negros a escapar.

Un día Casilda se encontró a su padre que era Hougan o Sacerdote Vudú, el cual con sus conocimientos ocultos le ayudó para que siguiera con la causa negra, para que al fin su sueño de libertad se hiciera realidad. Un día Casilda se infiltró como esclava en las plantaciones de caña y les dio un polvo tóxico a los esclavos para que cuando terminará su día de trabajo se lo echaran a todo blanco que vieran para así poder escapar y hacer el ejército negro más fuerte. El 14 de febrero 1862 Casilda con 200 Negros cimarrones lograron vencer al ejército Criollo en Palmira Valle. Fue un Día glorioso para todos los Negros Cimarrones que Llevaban más 20 años luchando por su libertad.

Fue la verdadera libertadora de los negros del Valle del Cauca. Casilda murió a la edad de 123 Años en Palmira-Valle, Colombia.

 Unidad para las Víctimas	METODOLOGÍA MEMORIAS REPARADORAS	Código: 400,08,20-6
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 03
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIA FORTALECIENDO CAPACIDADES DESDE EL ENFOQUE DE DERECHOS	Fecha: 14/08/2019 Página: <b>54</b> de <b>62</b>

### Manuel Quintín Lame

(El Borbollón, Cauca, 1880 - Ortega, Tolima, 1967) Líder indígena colombiano. Pasó su infancia al lado de su gente indígena del pueblo Paez, ayudando a su padre y a sus hermanos mayores en las faenas agrícolas.

En 1901 Manuel Quintín Lame fue cogido en una batida que realizó el ejército gubernamental y trasladado a Panamá, donde prestó el servicio militar durante tres años, época que aprovechó para aprender a leer, escribir y adquirir algunas nociones sobre historia.

Durante los años siguientes, al mismo tiempo que se dedicaba a las faenas agrícolas, participó y organizó la defensa de los derechos de los indígenas paeces y de otras comarcas como Tierradentro y Silvia, en el Departamento del Cauca. Consultó abogados y luego decidió afrontar el asunto por su propia cuenta. Lame compró los libros *El abogado en casa* y el Código Civil, textos que le sirvieron para realizar su objetivo en favor de los indios.

Extendió su acción política a través de la presentación de memoriales y demandas ante las autoridades competentes; de visitas a altos funcionarios del gobierno central; y mediante la presentación de informes al Congreso de la República, en los que expuso la crítica situación de los habitantes de los resguardos indígenas.


Por este motivo fue encarcelado en varias ocasiones, pero ni la violencia, ni la pobreza, ni el soborno o la enfermedad lograron doblegar a Lame. Propuso también la creación de una República Chiquita de Indios que pudiera enfrentarse a la República Grande de los Blancos. Organizó el pueblo de San José de Indias (1922), donde fundó dos escuelas y un pequeño centro administrativo en el que atendía las reclamaciones de los indígenas. Durante esta época alternó las gestiones judiciales en defensa de los indios con la redacción de su libro *En defensa de mi raza* (1971, texto que recoge su pensamiento y experiencias).

Siguió su labor de defensa de los derechos de los indígenas por la vía legal hasta que, en 1938, el gobierno decretó la restitución de los resguardos de Ortega y Chaparral. Sin embargo, se trató de una ilusión pasajera, ya que en 1939 las autoridades municipales se negaron a reconocer la reintegración de los resguardos y además gravaron las propiedades de los indígenas con impuesto catastral.

Lame regresó a Ortega y continuó enviando sus memoriales hasta el momento de su muerte. Aunque la lucha por el respeto de los derechos indígenas no ha concluido, su proyecto sobre la representación de los pueblos indígenas en el Congreso es actualmente un hecho, y cada día encuentran mayor aceptación los esfuerzos de los indígenas por conservar y mantener su identidad cultural.

Manuel Quintín Lame <sup>21</sup>fue además el inspirador del movimiento lamista, que buscó la reivindicación de algunos derechos indígenas que fueron consagrados en la Constitución Política Colombiana de 1991, tales como la posesión de sus territorios, la conservación de su

<sup>21</sup> Si hay internet en alguna de las comunidades donde se implemente la estrategia, se puede mostrar este video cortico (5 minutos y medio) de un joven indígena hablando hoy de la importancia de Quintín Lame para su comunidad. De fondo se ve al artista Antonio Caro, replicando la firma del líder indígena. La obra de Caro consiste en dibujar una y otra vez la firma de Quintín Lame, recordándonos con este gesto la vida y lucha de este líder, poco conocido en el resto del país: [https://www.youtube.com/watch?v=7H\\_-k7EdSIc](https://www.youtube.com/watch?v=7H_-k7EdSIc)

 Unidad para las <b>Víctimas</b>	<b>METODOLOGÍA MEMORIAS REPARADORAS</b>	Código: 400,08,20-6
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 03
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIA FORTALECIENDO CAPACIDADES DESDE EL ENFOQUE DE DERECHOS	Fecha: 14/08/2019 Página: <b>55</b> de <b>62</b>

cultura, la educación, la participación en las Cámaras Legislativas y el derecho a ejercer su propio gobierno.

### **María Cano**

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

En 1926 trabajó en la preparación del III Congreso Nacional Obrero, para lo cual realizó una extensa gira desde Medellín hasta Ibagué, en compañía del dirigente socialista Tomás Uribe Márquez. En Bogotá, el Congreso Obrero, que sesionó del 21 de noviembre al 4 de diciembre, la eligió en su directiva. En ese congreso fue fundado el Partido Socialista Revolucionario (PSR), un partido amplio, de masas.


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

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

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

María se vinculó entonces como obrera de la Imprenta Departamental de Antioquia, en 1930, y luego pasó a trabajar a la Biblioteca Departamental, donde laboró hasta 1947. En 1934 apoyó activamente la huelga del Ferrocarril de Antioquia. En 1945, el movimiento de mujeres sufragistas le ofreció un homenaje en Medellín; recién derrotado el nazismo, dijo, en ésta que fue su última intervención pública:

*Un mundo nuevo surge hoy de la epopeya de la libertad, nutrida con sangre y con llanto y con tortura. Es un deber responder al llamado de la historia. Tenemos que hacer que Colombia responda. Cada vez son más amplios los horizontes de libertad, de justicia y de paz. Hoy como ayer, soy un soldado del mundo.*

 Unidad para las <b>Víctimas</b>	<b>METODOLOGÍA MEMORIAS REPARADORAS</b>	Código: 400,08,20-6
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 03
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIA FORTALECIENDO CAPACIDADES DESDE EL ENFOQUE DE DERECHOS	Fecha: 14/08/2019 Página: <b>56</b> de <b>62</b>

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

### **Betsabé Espinal** (1896 - 1932)

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

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

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

Que reclamaban las obreras:

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


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

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

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

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



 Unidad para las Víctimas	<b>METODOLOGÍA MEMORIAS REPARADORAS</b>	Código: 400,08,20-6
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 03
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIA FORTALECIENDO CAPACIDADES DESDE EL ENFOQUE DE DERECHOS	Fecha: 14/08/2019 Página: <b>57</b> de <b>62</b>

### **Juan de la Cruz Varela (1902 - 1984)**

Nació en 1902 en Boyacá, pero tres años después llegó de la mano de sus padres al territorio donde desarrollaría sus luchas: el Alto de Sumapaz (hoy Cabrera, Cundinamarca). Allí, con 26 años, conoció al político caldense, Erasmo Valencia, quien en 1928 fundó el Partido Agrario Nacional y metió a Varela a trabajar con el campesinado del oriente del Tolima.

En ese entonces las reivindicaciones eran sencillas y los campesinos creían que llevarlas a la realidad era posible por vías políticas; pacíficas. Lo que pretendían era que les titularan el pedazo de tierra que trabajaban, que pudieran sembrar lo que ellos quisieran y dejar de rendirles tributo y pleitesía a señores que jamás veían, pero que eran dueños de sus destinos. Dueños de las tierras que, por su parte, no quisieron cambiar ni las leyes ni la distribución de sus tierras.

En 1949, cuando Erasmo Valencia murió, fue Juan de la Cruz quien tomó la batuta del movimiento campesino. Con el apoyo del Partido Comunista de entonces, el movimiento se alzó en armas y en discursos contra el Gobierno. Se formaron autodefensas campesinas organizadas en la vereda El Roble y Galilea, en Villarrica, y El Palmar en Icononzo; ambos municipios de Tolima.

Juan fue elegido comandante por una asamblea de autodefensas junto con Luis Enrique Hernández, alias 'Solito'; Salomón Cuéllar, alias 'Vencedor'; Rafael Castellano, alias 'Tarzán', originalmente de las autodefensas de Viotá; y Víctor Jiménez, alias 'Roncerías', y Luis Mayusa, alias 'Gavilán', que había sido parte del comando de Chicalá, Tolima, bajo el mando de Isauro Yosa.


Un ataque realizado por el Ejército a El Palmar en diciembre de 1952 generó una marcha de unas 4.000 personas hacia Villarrica. De Villarrica la marcha continuó hacia el alto Sumapaz. Allí los esperaba Varela, quien los reorganizó para atacar el puesto militar de La Concepción, la base militar más importante del Ejército en el Sumapaz.

Esa etapa de violencia terminó con el armisticio firmado en 1953 con el dictador Gustavo Rojas Pinilla. Pero no duró mucho más de un año. En 1955 el general Cuéllar Velandia denunció la "agitación comunista" en los municipios de Ortega y Villarrica. Se declaró zona de operaciones militares el oriente del Tolima e incursionó el Batallón Colombia, recién regresado de luchar contra el comunismo en la guerra de Korea.

Los enfrentamientos con el Ejército fueron aumentando en número y en fuerza. Varela le escribió una carta al Gobierno denunciando el desplazamiento de más de 2.000 trabajadores, a lo que las instituciones respondieron que si había problemas en la región era porque los comunistas se habían apoderado de la tierra.

Entre el 7 y 10 de junio del 55, Villarrica fue destruida por lo que se conoce como los 'Bombardeos de Sumapaz': 50 bombas de napalm lanzadas por las Fuerzas Aéreas de Colombia. La guerrilla entonces cambió su forma de operar, y comenzó un éxodo de campesinos hacia el Alto de Sumapaz, donde las autodefensas de Varela seguían fuertes.

El 10 de mayo de 1957, tras la salida de Rojas Pinilla del poder, el movimiento liderado por Juan de la Cruz Varela en Sumapaz decidió sentarse a negociar la paz, esta vez sin la entrega de armas, por la sensación de traición que quedó tras la ofensiva militar del 55. En ese momento Varela decidió instalarse en el municipio de Cabrera. Al unirse el Partido Comunista


 Unidad para las <b>Víctimas</b>	<b>METODOLOGÍA MEMORIAS REPARADORAS</b>	Código: 400,08,20-6
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 03
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIA FORTALECIENDO CAPACIDADES DESDE EL ENFOQUE DE DERECHOS	Fecha: 14/08/2019 Página: <b>58</b> de <b>62</b>

con el Movimiento Revolucionario Liberal (MRL) en 1960, salió elegido como representante a la Cámara por Cundinamarca, reemplazando a Alfonso López Michelsen. Terminó su periodo, y aunque acabó su paso por la vida pública, continuó trabajando con las comunidades del Sumapaz.

**Natalia Gaitán Laguado (Bogotá, 1991)**


Defensa central con gran lectura de juego, con una gran habilidad, una muy buena pegada con su pierna derecha, entre otras virtudes que tiene como futbolista. Ha sido capitana de la selección Colombia desde que empezó a jugar en ella.

Esta jugadora de fútbol colombiana ha participado en los mundiales sub 17 2008, sub 20 2010, mayores 2011 y Juegos Olímpicos 2012 con la Selección Colombia. Jugadora de University of Toledo, Ohio, USA del 2009 al 2012.

 Unidad para las <b>Víctimas</b>	<b>METODOLOGÍA MEMORIAS REPARADORAS</b>	Código: 400,08,20-6
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 03
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIA FORTALECIENDO CAPACIDADES DESDE EL ENFOQUE DE DERECHOS	Fecha: 14/08/2019 Página: <b>59</b> de <b>62</b>

## **ANEXO 2: FECHAS CONMEMORATIVAS IMPORTANTES**

- 27 de enero - Día Internacional de Conmemoración anual en memoria de las víctimas del Holocausto
- 6 de febrero - Día Internacional de Tolerancia Cero con la Mutilación Genital Femenina
- 20 de febrero - Día Mundial de la Justicia Social
- 08 de marzo - Día Internacional de la Mujer
- 21 de marzo - Día Internacional de la Eliminación de la Discriminación Racial
- 24 de marzo - Día Internacional del Derecho a la Verdad en relación con Violaciones Graves de los Derechos Humanos y de la Dignidad de las Víctimas
- 25 de marzo - Día Internacional de conmemoración de las Víctimas de la esclavitud y la trata trasatlántica de esclavos
- 4 de abril - Día Internacional de información sobre el peligro de las minas y de asistencia para las actividades relativas a las minas
- 08 de abril - Día Internacional del Pueblo Rrom o Gitano
- 09 de abril - Día Nacional de la Memoria y la Solidaridad con las Víctimas
- 01 de mayo - Día Internacional de los Trabajadores
- 3 de mayo - Día Mundial de la Libertad de Prensa
- 8-9 de mayo - Jornadas de Recuerdo y Reconciliación en Honor de Quienes Perdieron la Vida en la Segunda Guerra Mundial
- 15 de mayo - Día Internacional de la Familia
- 16 de mayo - Día Internacional de la Convivencia en Paz
- 17 de mayo - Día Internacional contra la Homofobia y la Transfobia
- 21 de mayo - Día Internacional de la Diversidad Cultural para el Diálogo y el Desarrollo
- 21 de mayo - Día Nacional de la Afrocolombianidad
- 25 de mayo - Día Nacional por la Dignidad de las Mujeres Víctimas de la Violencia Sexual
- 02 de junio - Día Nacional del Campesino
- 12 de junio - Día Mundial contra el Trabajo Infantil
- 15 de junio - Día Mundial de Toma de Conciencia de Abuso y Maltrato en la Vejez
- 19 de junio - Día Internacional para la Eliminación de la Violencia Sexual en los Conflictos
- 20 de junio - Día Mundial de los Refugiados
- 26 de junio - Día Internacional en Apoyo de las Víctimas de la Tortura
- 26 de junio - Día Internacional de la Lucha contra el Uso Indebido y el Tráfico Ilícito de Drogas
- 15 de julio - Día Mundial de las Habilidades de la Juventud
- 18 de julio - Día Internacional de Nelson Mandela
- 25 de julio - Día de la Mujer Afrolatina, Afrocaribeña y de la Diáspora
- 30 de julio - Día Internacional de la Amistad
- 30 de julio - Día Mundial contra la Trata
- 01 de agosto - Día Nacional del Raizal
- 09 de agosto - Día Internacional de los Pueblos Indígenas
- 12 de agosto - Día Internacional de la Juventud
- 19 de agosto - Día Mundial de la Asistencia Humanitaria
- 21 de agosto - Día Internacional de Conmemoración y Homenaje a las Víctimas del Terrorismo
- 23 de agosto - Día Internacional del Recuerdo de la Trata de Esclavos y de su Abolición

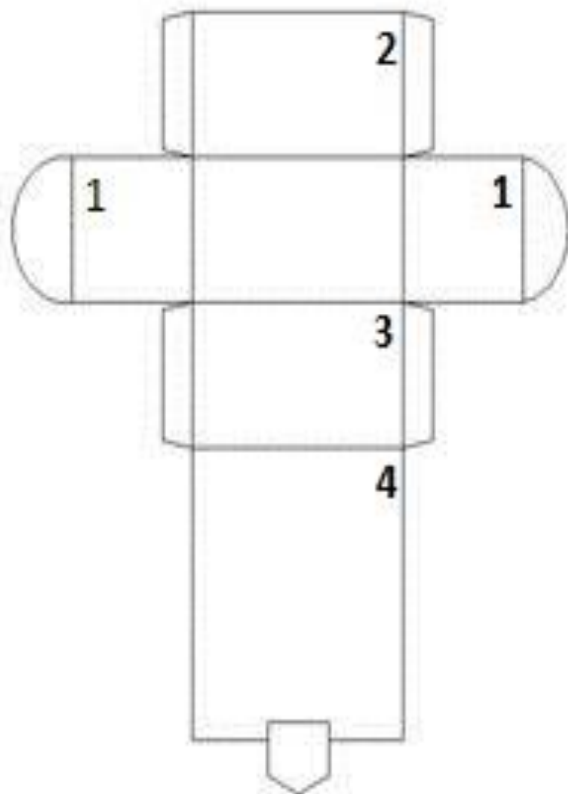
 Unidad para las <b>Víctimas</b>	<b>METODOLOGÍA MEMORIAS REPARADORAS</b>	Código: 400,08,20-6
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 03
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIA FORTALECIENDO CAPACIDADES DESDE EL ENFOQUE DE DERECHOS	Fecha: 14/08/2019 Página: <b>60</b> de <b>62</b>

- 30 de agosto - Día Internacional de las Víctimas de Desapariciones Forzadas
- 15 de septiembre - Día Internacional de la Democracia
- 21 de septiembre - Día Internacional de la Paz
- 1 de octubre - Día Internacional de las Personas de Edad
- 2 de octubre - Día Internacional de la No Violencia
- 11 de octubre - Día Internacional de la Niña
- 15 de octubre - Día Internacional de las Mujeres Rurales
- 16 de octubre - Día Mundial de la alimentación
- 17 de octubre - Día Internacional para la erradicación de la pobreza
- 2 de noviembre - Día Internacional para Poner Fin a la Impunidad de los Crímenes contra Periodistas
- 6 de noviembre - Día Internacional para la Prevención de la Explotación del Medio Ambiente en la Guerra y los Conflictos Armados
- 10 de noviembre - Día Mundial de la Ciencia para la Paz y el Desarrollo
- 16 de noviembre - Día Internacional para la Tolerancia
- 20 de noviembre - Día universal del niño
- 25 de noviembre - Día Internacional de la eliminación de la violencia contra la mujer
- 30 de noviembre - Día de Conmemoración de todas las víctimas de la guerra química
- 02 de diciembre - Día Internacional para la Abolición de la esclavitud
- 03 de diciembre - Día Internacional de los derechos de las personas con Discapacidad
- 9 de diciembre - Día Internacional para la Conmemoración y Dignificación de las Víctimas del Crimen de Genocidio y para la Prevención de ese Crimen
- 10 de diciembre - Día Internacional de los Derechos Humanos
- 18 de diciembre - Día Internacional del Migrante
- 20 de diciembre - Día Internacional de la Solidaridad Humana
- ULTIMA SEMANA DE ABRIL Semana de la Seguridad Social
- ULTIMA SEMANA DE MAYO Semana internacional del detenido desaparecido



### ANEXO 3: MODELO PARA EL BAUL DE LA DIGNIDAD Y LA MEMORIA

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





## 7. CONTROL DE CAMBIOS

Versión	Fecha	Descripción de la modificación
<b>V1</b>	23/09/2015	<ul style="list-style-type: none"><li>Creación de la Metodología</li></ul>
<b>V2</b>	21/10/2016	<ul style="list-style-type: none"><li>Se eliminaron actividades de la agenda, ya que esta se redujo a media mañana.</li></ul>
<b>V3</b>	14/08/2019	<ul style="list-style-type: none"><li>Modificación de metodología acorde al nuevo alcance del procedimiento de estrategias fortaleciendo capacidades.</li><li>Se modifica el nombre de: Metodología de trabajo para el enfoque diferencial de envejecimiento y vejez a: METODOLOGÍA MEMORIAS REPARADORAS.</li></ul>