



“MEMORIA VIVA  
DE NUESTRO TRABAJO”

Dedicada a las Personas Mayores  
Víctimas del conflicto armado en  
Colombia



UNIDAD PARA **LAS VÍCTIMAS**



**TODOS POR UN  
NUEVO PAÍS**  
PAZ EQUIDAD EDUCACIÓN

## **Unidad para la Atención y Reparación Integral a las Víctimas**

### **Alan Jara U.**

Director General

### **Viviana Ferro**

Subdirectora General

### **María del Pilar Zuluaga**

Coordinadora Enfoque de Envejecimiento y Vejez

### **María Tila Uibe**

**Maria del Pilar Zuluaga Guerrero**

**Miller García Vidal**

**Melby Astrid Dussan**

**Rosalba Rodríguez**

**Juan Pablo Torres**

Textos

### **Oficina Asesora de Comunicaciones**

Diseño y Diagramación

### **Imprenta Nacional de Colombia**

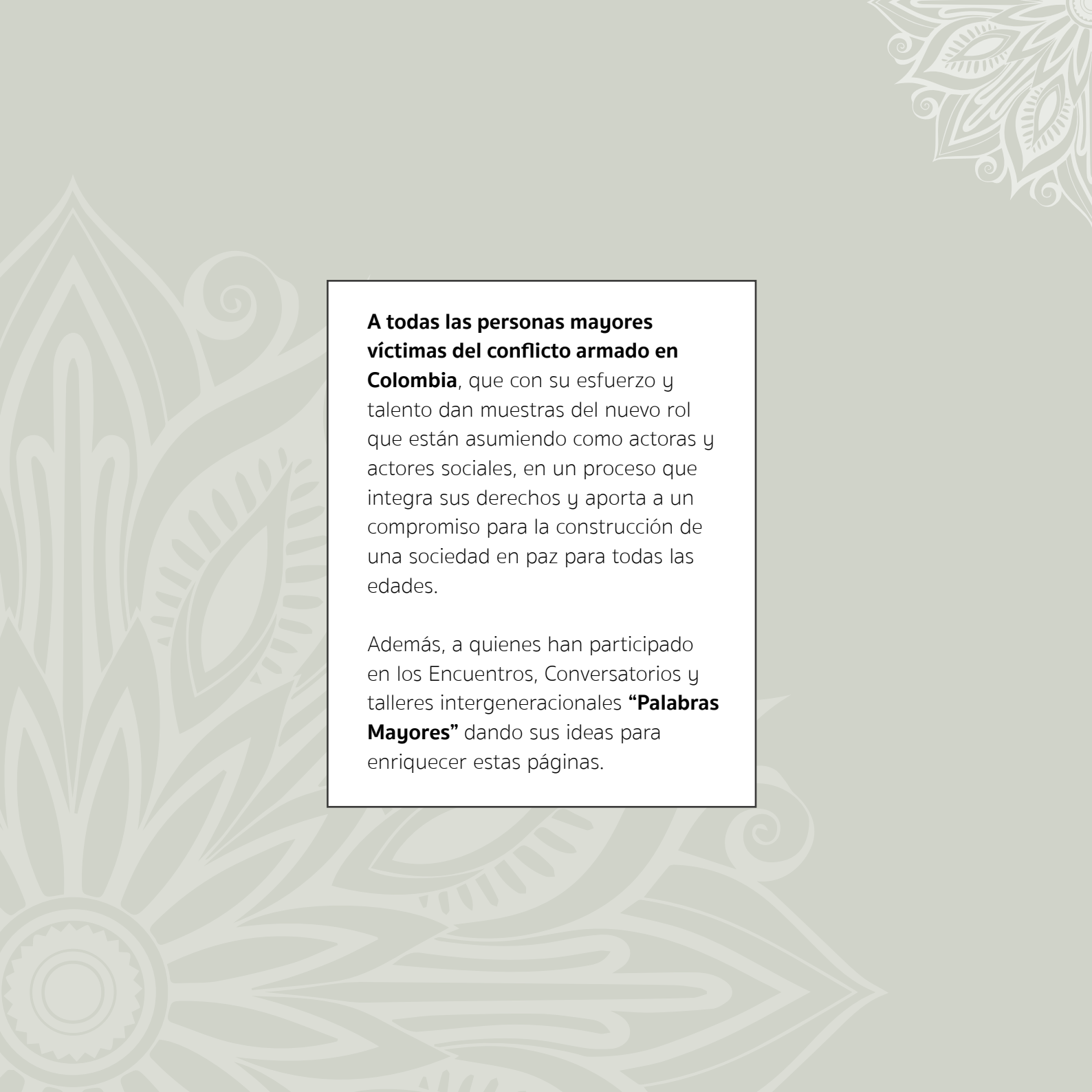
Impresión

La reproducción parcial o total de esta Cartilla puede hacerse, siempre y cuando no se alteren los contenidos y se evidencien los créditos correspondientes.

Los textos de esta cartilla están escritos usando en buena parte el masculino como género, para evitar la sobrecarga gráfica en cada idea o frase, pues promovemos la igualdad de género en todas sus manifestaciones.

# Tabla de Contenido

Dedicatoria	<b>2</b>
¿Qué es la vida?	<b>3</b>
Presentación	<b>5</b>
Mapa	<b>7</b>
<b>PRIMERA UNIDAD - Escenarios de participación de las víctimas personas mayores</b>	<b>9</b>
Memoria de nuestros encuentros	9
Juguemos a la memoria	10
Hicimos un encuentro intergeneracional	11
¿Cómo podemos ayudar a que se extienda entre nosotros una cultura de la vejez?	14
La educación es un proceso inacabable	15
<b>SEGUNDA UNIDAD - Liderazgo, autoestima, envejecimiento y vejez</b>	<b>17</b>
El liderazgo	17
Más sobre liderazgo	19
Conveniencia de la necesidad del trabajo en grupo	20
La autoestima	21
La unión hace la fuerza	22
¿Qué es la autoestima?	23
CAMINO DE LA PATRIA	25
<b>TERCERA UNIDAD - ¿Qué son los Derechos Humanos?</b>	<b>27</b>
Clasificación de los derechos	32
Características de los Derechos Humanos	33
Dignidad, valores, responsabilidades	34
Actividad 1. Opiniones sobre los Derechos Humanos	35
PARA LA GUERRA NADA	36
<b>CUARTA UNIDAD - Retos de las personas mayores víctimas en la construcción de la paz</b>	<b>37</b>
¿Pero, qué es un proyecto de vida?	37
Y... ¿qué son las redes sociales?	39
Actividad 2. Mis redes	40
Productividad en la vejez	41
La seguridad económica, un desafío	43
Comprender la diversidad	45
Espiritualidad	49
<b>GLOSARIO</b>	<b>51</b>



**A todas las personas mayores víctimas del conflicto armado en Colombia**, que con su esfuerzo y talento dan muestras del nuevo rol que están asumiendo como actoras y actores sociales, en un proceso que integra sus derechos y aporta a un compromiso para la construcción de una sociedad en paz para todas las edades.

Además, a quienes han participado en los Encuentros, Conversatorios y talleres intergeneracionales **“Palabras Mayores”** dando sus ideas para enriquecer estas páginas.

# ¿Qué es la vida?

(Fragmento)

---

La vida es una oportunidad, aprovéchala.

La vida es un reto, afróntalo.

La vida es un milagro, agradéclo.

La vida es una belleza, admírala.

La vida es un sueño, realízalo.

La vida es combate, acéptalo.

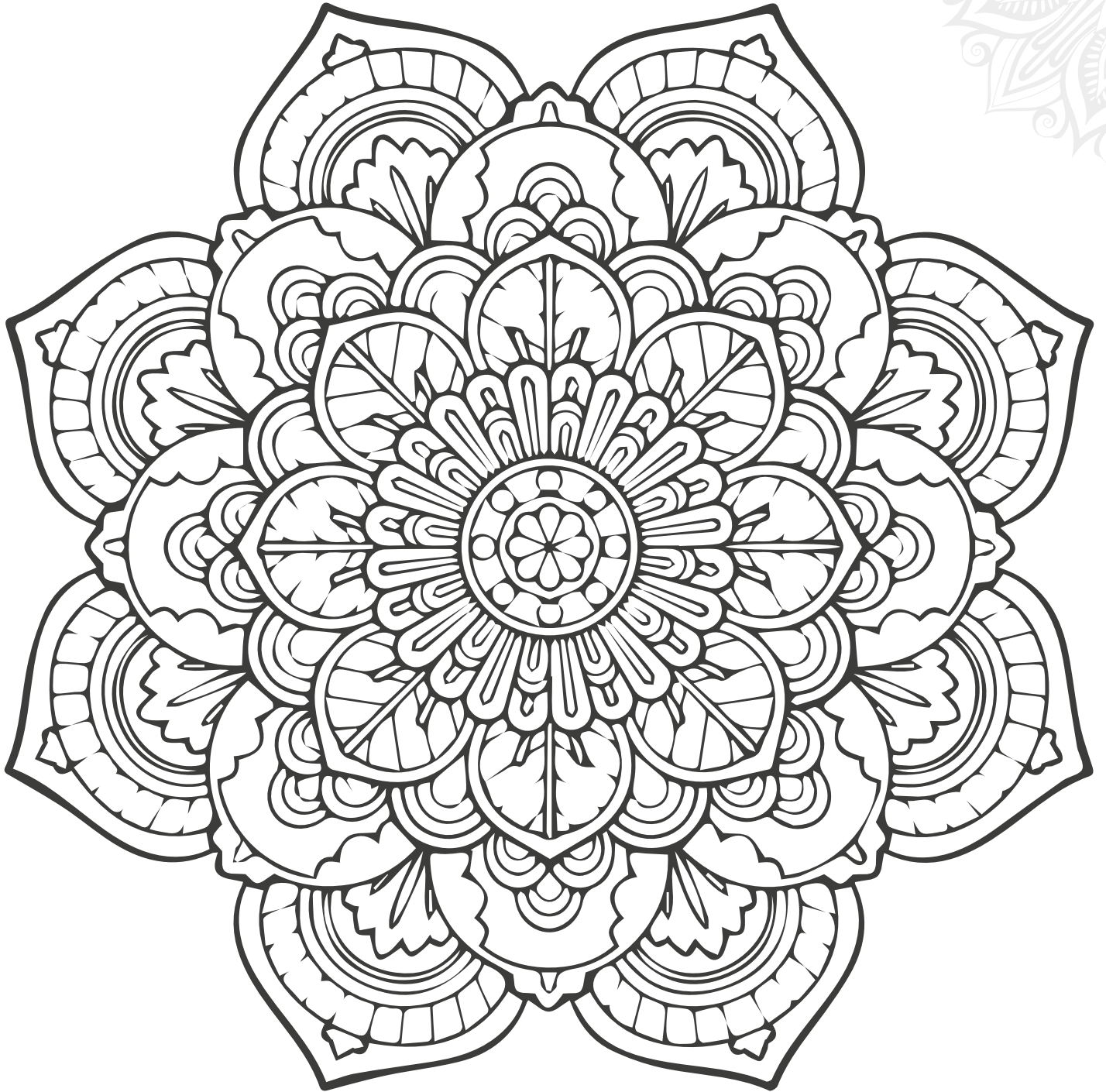
La vida es felicidad, merécela

---

**María Teresa de Calcuta**

Dos de los criterios con los que adelantamos nuestro trabajo:

- Como punto de partida expresamos el respeto por las ideas, inclinaciones y creencias de las personas.
- Nos identificamos con las corrientes de pensamiento que abordan la construcción de la equidad, desde los aspectos de edad, género, étnicos y de diversidad.



## Presentación

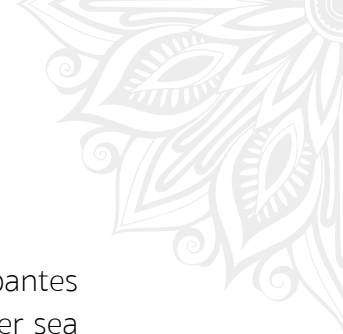
Apreciadas amigas y amigos:

Con entusiasmo queremos compartir esta cartilla dirigida a las personas mayores víctimas del conflicto armado en Colombia, con quienes hemos compartido un mismo camino desde la Unidad para las Víctimas, buscando que la causa por la población mayor sea la dignificación de la vida, reto para quienes hacemos parte de esta sociedad, entra ellas las personas mayores.

**“Memoria viva de nuestro trabajo”** es, como su nombre lo indica, una síntesis de los pasos que hemos venido dando en nuestro enfoque de Envejecimiento y Vejez; diálogos donde hemos aprendido los unos de los otros, donde afloran ideas e iniciativas y sellamos compromisos.

Esta cartilla está compuesta por cuatro unidades con textos cortos y de manera gráfica, con los siguientes títulos:

- Memoria de nuestros Encuentros
- Liderazgo, autoestima, envejecimiento y vejez
- ¿Qué son los derechos humanos?
- Desarrollo, avances y retos de las personas mayores víctimas en la construcción de la paz.



Los temas aquí tratados son lecturas de apoyo solicitadas por las y los participantes en reuniones, talleres de sensibilización y encuentros; aspiramos a que su carácter sea formativo e informativo, de comprensión sencilla y clara. No obstante, hemos incluido, al final de la cartilla, un glosario sobre definiciones y términos que podrán ayudar en la mejor comprensión del texto.

Se incluyen además algunos ejercicios sugeridos para la reflexión personal o de grupos de trabajo y, para complementar los temas, datos cuantitativos sobre la población mayor víctima.

Por último, encontrarán ustedes una curiosidad: se trata de los dibujos lineales que adornan las páginas y que tienen el nombre de mándalas. Son usados en India, antiguo y lejano país donde los relacionan con la grandeza e infinitud de todo lo que nos rodea.

La recomendación es que les pongan color a estas mándalas y mientras los colorean dejen que los pensamientos y sentimientos lleguen de manera libre. Son, en síntesis, un ejercicio relajante que ojalá se animen a hacer.

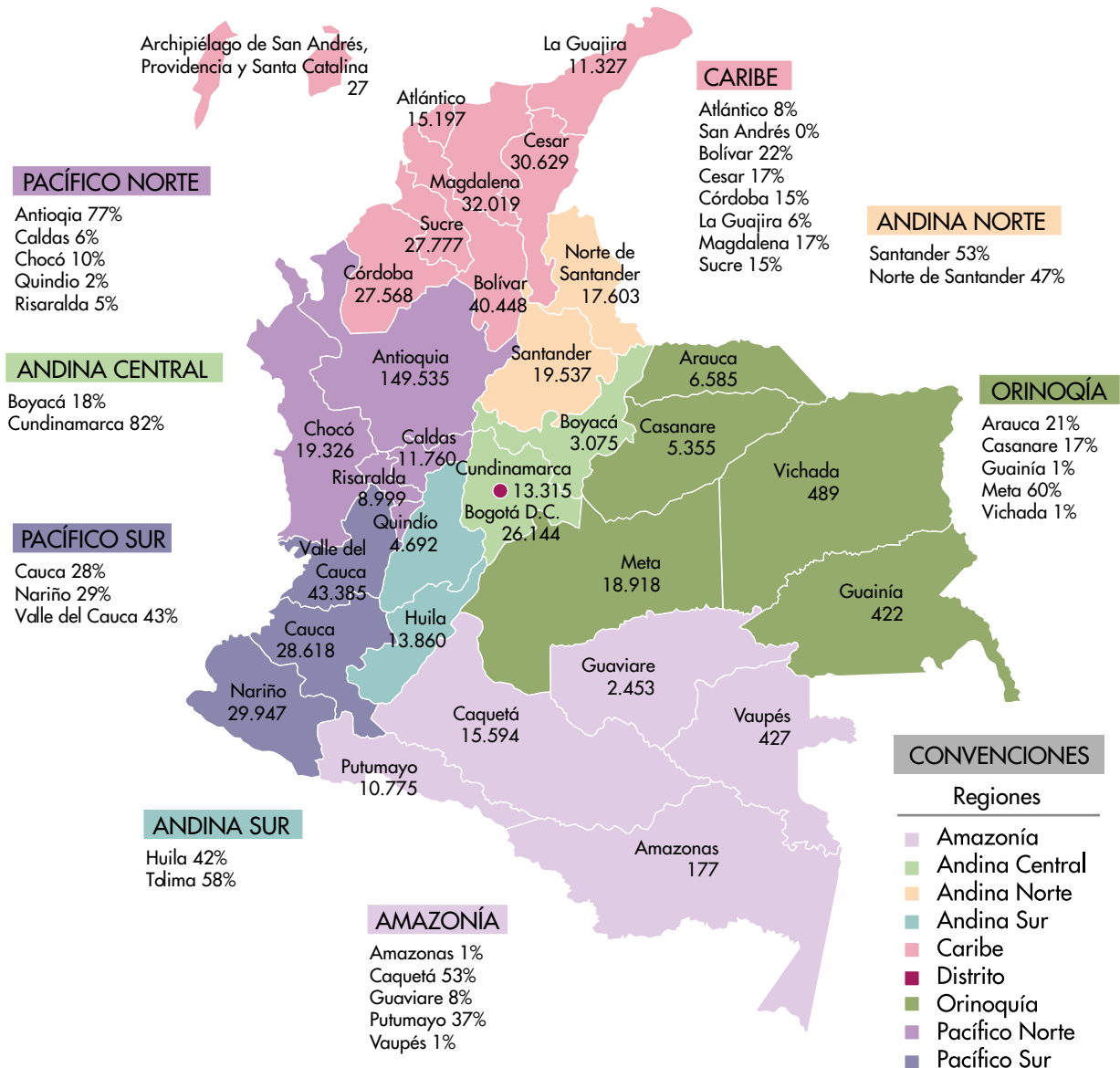
Felicitemos y damos la bienvenida a todas y todos, con una invitación a apropiarse de esta cartilla, la estudien y sigan el camino del progreso y la paz para nuestra amada Colombia.

**María del Pilar Zuluaga Guerrero**

Enfoque Envejecimiento y Vejez



## Población víctima mayor en Colombia





## Las personas mayores en cifras

La población actual en Colombia es de 48.876.445 millones de habitantes<sup>1</sup>. Una persona es considerada 'persona mayor' a partir de los 60 años. Se calcula que del total de la población colombiana 5,2 millones son personas mayores. De esta población, tan solo el 25 por ciento tienen pensión (más hombres que mujeres cuentan con este derecho).

### Las víctimas

De los 5,2 millones de personas mayores, 624.637 son personas mayores de 60 años, víctimas<sup>2</sup>.

Destacamos la siguiente información del Punto 1 (Hacia un Nuevo Campo Colombiano: Reforma Rural Integral) del Acuerdo Final para la Terminación del Conflicto y La Construcción de una Paz Estable y Duradera, acordado por Gobierno Nacional y las Fuerzas Armadas Revolucionarias de Colombia (FARC-EP):

- Que el acuerdo del desarrollo rural integral es determinante para impulsar la integración de las regiones y el desarrollo social y económico equitativo del país.
- Que una verdadera transformación estructural del campo requiere adoptar medidas para promover el uso adecuado de la tierra, y estimula la restitución y distribución equitativa de la misma, garantizando el acceso progresivo a la propiedad rural de quienes habitan el campo y en particular a las mujeres rurales<sup>3</sup> y la población más vulnerable, democratizando la propiedad y promoviendo la desconcentración de la tierra, en cumplimiento de su función social.

---

1. Dato de: DANE 2016.

2. Según el Registro Único de Víctimas (RUV). Octubre 2016.

3. Según ley 731 de 2002, "Por la cual se dictan normas para favorecer a las mujeres rurales". Mujer rural es toda aquella que, sin distinción de ninguna naturaleza e independientemente del lugar donde viva, tiene una actividad productiva en lo rural, así esa actividad no haya sido reconocida por los sistemas de información y medición del Estado o no sea remunerada. Incluye a las mujeres campesinas, indígenas y afro, sin tierras o con tierra insuficiente.

# PRIMERA UNIDAD

## Escenarios de participación de las víctimas personas mayores

### Memoria de nuestros encuentros

En cuatro años se han realizado cuatro Encuentros Nacionales “**Palabras Mayores**”, donde participaron 99 representantes mayores de las Mesas Departamentales de Participación; Un Conversatorio “**Palabras Mayores**” con participación activa de 35 víctimas de procesos de Reparación Colectiva; Un Encuentro Nacional Intergeneracional donde compartieron 58 víctimas entre jóvenes y mayores, dos Encuentros Intergeneracionales departamentales entre 2015 y 2016 con la participación de 76 personas jóvenes y mayores ; y jornadas “**Memorias Reparadoras**” realizadas simultáneamente en 28 departamentos en 2015, que contó con 1565 personas mayores y 511 acompañantes.





## Juguemos a la memoria

En el IV Encuentro Palabras Mayores se dijeron muchas frases, ideas y pensamientos sueltos. Aquí tenemos algunas y el juego consiste en que los participantes recuerden quien las dijo:



▶ Conocimiento y fortaleza, por ejemplo, si estamos frente a un río crecido necesitamos paciencia y conocimiento de los obstáculos

▶ Las personas mayores tenemos más práctica que teoría

▶ Todo se hace si tenemos acuerdo con la comunidad: el líder lleva la guía, el líder no puede solo...

▶ Y todos los saberes vienen de la experiencia por generaciones, no podemos distanciarnos, los jóvenes por allá, los viejos por acá, hay que escuchar a todos

▶ Si... yo puedo tener muchas ideas, pero si no escucho a la comunidad...

▶ ¡Y la organización para poder proyectarnos!

## Hicimos un encuentro intergeneracional

En el Tercer Encuentro Palabras Mayores entre unas 40 personas mayores... digamos de 55 años en adelante y otros tantos jóvenes que tenían edades entre los 15 y los 20 años aproximadamente. Queríamos promover la comunicación, solidaridad y amistad entre los participantes, el conocimiento y la defensa de los derechos humanos, el respeto por el otro y lo que podemos hacer si nos unimos con un mismo fin. Hubo mucho entusiasmo en los talleres y el grupo estaba tan grande que nos tocó dividirnos en dos salones, pero los objetivos y la metodología eran los mismos.

Lo primero que hicimos fue dividirnos en dos grupos, uno de jóvenes y otro de mayores y cada grupo respondió cuatro preguntas en un formulario que se llevó. Más o menos decían: ¿Cómo ve usted a los jóvenes? ¿Cuáles son los problemas que más se presentan entre personas mayores y jóvenes? Y lo mismo en el otro grupo.

Siguió una plenaria en donde se debatió cómo eran esos problemas, por qué sucedían y si podíamos mejorarlos. Cada quien hizo sus reflexiones, todos hablamos.

**Luego nos volvimos a reunir pero intercalados:** dos grupitos, cada uno con mayores y jóvenes, mejor dicho, ese fue el verdadero momento del encuentro. Ahí seguimos buscando soluciones para nuestros problemas y al final vinieron los compromisos que consistieron en hacer trabajos conjuntos cuando regresaran a la comunidad. Y así lo han hecho en algunas regiones, por eso los Encuentros Intergeneracionales se constituyen en un desafío y un logro.



“ La educación es el arma más poderosa que puedes usar para cambiar el mundo ”

**NELSON MANDELA**

Activista por los Derechos Humanos y contra el racismo. Político y filántropo sudafricano que fue presidente de 1994 a 1999, muere en 2013.

“ Si te vas a calentar, que sea al sol. Si vas a llorar que sea de alegría. Si vas a perder, que sea el miedo. Si es para ser feliz, que sea todo el tiempo ”

**ANÓNIMO**

**Para materializar un proyecto colectivo, un grupo de personas mayores víctimas se hicieron las siguientes preguntas:**

- a) ¿Qué es lo que queremos y podemos hacer juntos?
- b) ¿Cuáles son las responsabilidades de cada uno?
- c) ¿Qué podemos obtener nosotros, las familias y la comunidad del proyecto?

**Una vez conformado el grupo se propusieron a:**

- Establecer los pasos a dar
- Priorizar las necesidades
- Repartir el trabajo
- Buscar recursos locales

**Y se trazaron las siguientes metas:**

- Que cada quien cumpla con sus objetivos
- Que nadie se quede frustrado
- Que compartamos lo que tenemos
- Que hagamos escuchar nuestra voz
- Que busquemos cómo formarnos y educarnos mejor





## ¿Cómo podemos ayudar a que se extienda entre nosotros una cultura de la vejez?

No falta quienes asocian su vida futura a la vejez de hoy y sienten miedo por lo que puedan llegar a afrontar en caso de vivir hasta una edad avanzada.

Un joven de 18 años hizo esta reflexión en el Encuentro Intergeneracional: la vida da muchas vueltas, quien sabe que políticas habrá, ¿quedará algo de seguridad social? Y ¿si no hay paz?

Otro agregó: ¿estaremos solos... sin familia?, ¿sufriremos maltratos físicos o psicológicos, como la mayoría de las personas mayores hoy?

Los jóvenes trataban estos temas sin pesimismo, aun entre risas, pero se les veía seguros de la necesidad de informarse, prevenir y saber qué puede hacerse en beneficio de una cultura para la vejez.



**PUES...**

- ▶ Que haya solidaridad entre las personas mayores y rechacen la indiferencia y la apatía.
- ▶ Demostrar con hechos que cientos de compatriotas aportan a la economía familiar y social.
- ▶ Buscar el desarrollo humano, es decir, la ampliación de oportunidades: el conocimiento, el bienestar material y la participación activa en los asuntos colectivos.



## La educación es un proceso inacabable

Y es una práctica social porque la vida de cada uno de nosotros, no puede existir sino en relación con los demás. Uno de los objetivos de los Encuentros “Palabras Mayores” es el desarrollo de la autonomía de la persona, contribuir a hacerla más libre y completa.

Un proceso educativo no es para hacer seguidores de una causa o forma de pensar determinada. Se trata de humanizar y dignificar a quienes participan en la experiencia educativa.

La educación no es un proceso pasivo, no somos solamente receptores de lo que escuchamos. Nuestras respuestas están influidas por el razonamiento, el análisis, las experiencias propias y ajenas, y nuestros conocimientos.

Y tenemos que aprender a combinar los saberes:

- Sí. Combinar el saber de los participantes y el intercambio de sus muchas experiencias, incluyendo el saber y las experiencias de las y los facilitadores con las nociones de la academia, las técnicas y lo que está en libros, documentos y cartillas.

Todas estas prácticas simultáneas es lo que nos permite la construcción del conocimiento.

“ Se ve fuego en los ojos de los jóvenes  
pero en los ojos de los viejos se ve la luz ”

**VÍCTOR HUGO**, Escritor, Novelista y poeta francés Siglo XIX.

Mayores  
mente  
paz

IV Encuentro "Palabras Mayores"  
Una mirada intergeneracional  
hacia una cultura del  
envejecimiento

IV Encuentro "Palabras Mayores"  
Reparación colectiva con  
enfoque de envejecimiento  
y vejez

IV Encuentro "Palabras Mayores"  
Participación de las  
víctimas personas  
Mayores



## SEGUNDA UNIDAD

### Liderazgo, autoestima, envejecimiento y vejez

#### El liderazgo

---

El líder ¿nace o se hace? Bueno, en la práctica conocemos personas con gran capacidad de influencia sobre otras personas o grupos, pero no perfeccionan sus aptitudes. Otros, en cambio, menos dotados naturalmente, estudian y aprenden las técnicas de comunicación y liderazgo. Podemos concluir que quien tiene una facilidad particular para influir honestamente en la toma de decisiones es una combinación del que “nace y se hace”.

Por lo general, la gente relaciona liderazgo con actividad política y se refiere al líder como si se tratara únicamente de un personaje de la clase política tradicional. Pero, sucede que el liderazgo se ejerce en todos los aspectos de la vida humana, no sólo en la actividad política, y se es líder o líderesa cuando se alcanza un proceso de formación humana fundado en actitudes y valores.

Tampoco estamos hablando de jefes, situados en las partes altas de la pirámide social. El líder es la superación de la anticuada concepción de jefatura.

El liderazgo es la capacidad que tiene una persona para analizar y comprender los problemas sociales, políticos y culturales de su comunidad y presentar ideas y propuestas para solucionar problemas, tomar decisiones, escuchar y motivar a otros.



El diccionario dice: Líder

## “ Director o conductor de un grupo social o de otra colectividad ”

Reafirmamos que no se trata de una “súper-persona” sino de **un integrante de la comunidad, al nivel de ella, integrado a ella.**



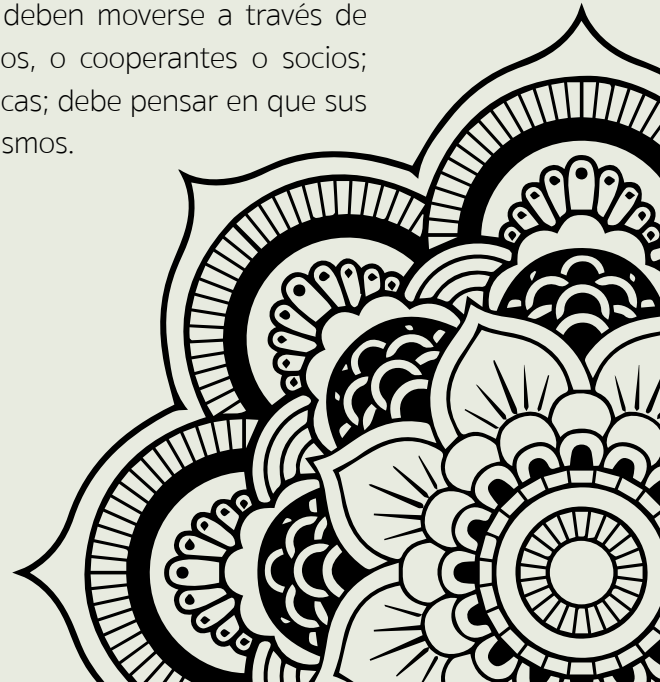
## Más sobre liderazgo

El liderazgo juega un papel fundamental en la eficiencia y efectividad de la dirección de las organizaciones sociales, pues es clara la relación directa entre la capacidad de quienes las dirigen y el logro de sus objetivos. Planear, dirigir, ejecutar políticas, todo esto se logra a través de la eficiencia.

La capacidad creadora es lo que distingue a una persona que tiene disposición para el diálogo, habilidad para encontrar alternativas favorables o soluciones para los problemas que se le presentan, ya sea personalmente o a su grupo; al que se le ocurren las cosas, tiene buenas ideas y hace seguimiento a sus planes, buscando el mejor camino para ajustarlos o adaptarlos según sean las circunstancias y el conocimiento de su realidad.

Un grupo o una organización social moderna deben moverse a través de la persuasión y la cooperación con sus afiliados, o cooperantes o socios; debe estar actualizada en conocimientos o técnicas; debe pensar en que sus servicios sean aceptados y responder por los mismos.

Por: **FRANCISCO TRUJILLO**: 92 años. Bogotá.

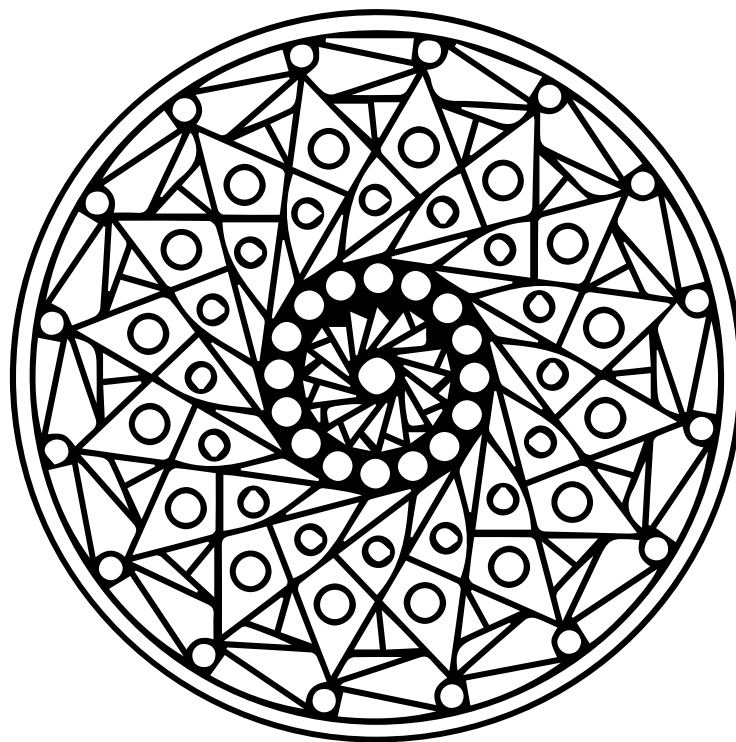




## Conveniencia de la necesidad del trabajo en grupo<sup>4</sup>

“Muchas razones se pueden dar para explicar la necesidad de la integración de los seres humanos en grupos verdaderos. El ser humano lo es porque vive con otros, convive. Al ser humano se le puede definir como un “ser sociable”. No vive en grupos por mero instinto gregario, vive en grupos por una decisión racional, por necesidad. Las personas totalmente aisladas como el personaje “Robinson Crusoe” no existen.

El ser humano aprende a serlo de las otras personas. Se habla con frecuencia de la efectividad. De los aprendizajes que se adquieren por imitación o por observación, puesto que la vida es un continuo “hacerse” y las personas se forman como producto de la comunicación y la sociabilidad. El ser humano no aprende solo, aprende como producto del intercambio grupal”.



---

4. Tomado de: revista “Nueva Vida” Cestra, primer trimestre 2012, Bogotá

## La autoestima

Veamos estos tres testimonios:

**“Creen que por ser vieja ya no puedo pensar, por lo general se callan y me tratan como una niñita”**

**LUISA PINTO**, 83 años, samaria

**“Muchos hombres y mujeres, aunque vemos disminuidas nuestras potencialidades físicas al llegar a la vejez, sentimos que nuestra mente sigue lúcida y nuestras ganas de hacer cosas continúan”.**

**ROSA MERCHÁN**, 85 años, bogotana

**“Una vez me dijeron: ¡desaparezca! ya no lo necesitamos y eso sucedió porque tenía que dejar mi puesto de trabajo a una persona más joven...”**

**EDUARDO MERLANO**, 75 años, tolimense

Hemos tomado estos tres testimonios de personas reales porque son situaciones que influyen en la actitud de las personas mayores y pueden provocar un bajo nivel de autoestima puesto que dejan de sentirse útiles, su ánimo decae, se deterioran más fácilmente y se vuelven vulnerables ante las adversidades de la vida, no porque realmente lo sean sino porque así lo hacen ver quienes actúan sin consideración hacia las personas de edad, olvidando que ellas también algún día, quizás, llegarán a la vejez.

**“No es que la vejez sea mala, lo malo es que dura poco”**

**JORGE LUIS BORGES.** Escritor y poeta argentino, autodidacta, murió en 1994.



## La unión hace la fuerza

Frecuentemente se dice que el mayor problema del ser humano es su egoísmo e individualismo impuesto por la competencia que existe en la actual sociedad. Esto quiere decir que, casi como un clamor popular, la situación deseable es la contraria, en la que debe primar la solidaridad grupal.

Está comprobado que en las instituciones hay un mayor éxito cuando se trabaja en grupo, con objetivos buscados por todos los niveles, tanto administrativos como operativos. Y por el contrario, la situación se hace difícil cuando, o no hay conciencia de grupo o hay algún elemento que la perturba. Esto se aprende y se vive en todas las organizaciones.

El cuerpo humano es solidario en todos sus fenómenos con todos y cada uno de sus miembros. El cuerpo tendrá sensación de bienestar si cada una de sus partes funciona correctamente. Si una sola parte por pequeña que sea, se hace daño, se enferma, etc., todo el cuerpo sufre.

### Mensajes a los jóvenes:

- ▶ Si miramos hacia atrás nos abruma las injusticias, los vacíos y los errores.
- ▶ Si miramos hacia adelante esperamos la reparación, la rehabilitación y la garantía de no repetición.
- ▶ Esperamos que los jóvenes hagan de Colombia un jardín en este nuevo mundo de paz que les quede.
- ▶ Nuestra tarea como gente mayor es ayudar a encender la luz de la esperanza.





## ¿Qué es la autoestima?

“La autoestima consiste en saberse capaz, sentirse útil, considerarse digno”. Una de las primeras necesidades de todo ser humano es la de sentirse aceptado, querido, acogido. Por lo tanto, no puede haber autoestima, si la persona siente que los demás ya no la necesitan, la maltratan o no la tienen en cuenta.

## Las emociones positivas influyen en la salud de todas las personas

Para poder vivir bien la vida no solo es necesaria la inteligencia, sino también la actitud que tenemos respecto a nuestras emociones y sentimientos. Las personas que más y mejor expresan sus sentimientos y emociones, son personas seguras de sí mismas, con mayor sentimiento de libertad y autonomía. Se relacionan mejor con otras personas y por eso tienen un mejor nivel de autoestima.

Para ello, es necesario aprender a manejar nuestras emociones y sentimientos, y adoptar una actitud positiva aún ante la adversidad. De esta manera, se beneficiará no sólo nuestra salud, sino nuestra calidad de vida.

Utilicemos estos temas para leerlos y comentarlos con los compañeros o en la familia.

**“A los viejos la vida nos hace tan fuertes que podemos apoyar a nuestros hijos en los peores momentos”**

**Anónimo.**



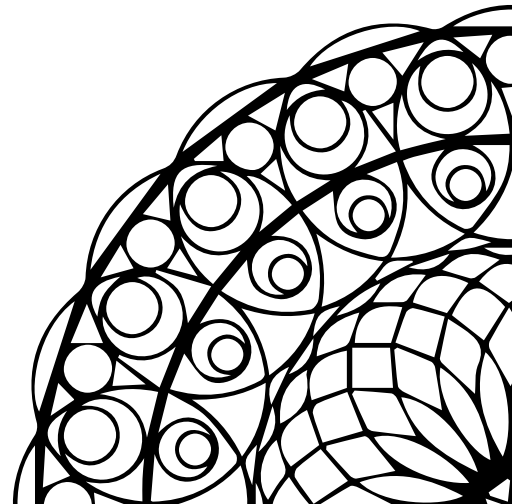
**Tener una AUTOESTIMA POSITIVA es:** saber que soy capaz y que puedo relacionarme adecuadamente con los demás y enfrentar los desafíos de la vida.

Alcanzar una mejor autorrealización y tener una visión equilibrada de nosotros mismos.  
Es decir:

- Ser una persona coherente entre lo que siente y piensa
- Tener confianza en mí mismo o en mí misma
- Ser capaz, autovalente, es decir, valernos por nosotros mismos
- Actuar con seguridad y firmeza
- Tener autocontrol en cada acción

Pero, también la autoestima nos permite una mejor relación con los demás, es decir:

- Ser abierto y flexible
- Valorar y comprender las situaciones de los demás para aceptarlos como son o poder discrepar sin agredir
- Tomar la iniciativa en mi relación con otras personas
- Ser buscado porque inspiro confianza
- Crecer como persona en mi relación con los demás y viceversa
- Tener una comunicación clara y directa
- Ser autónomo en mis decisiones
- Ser coherente entre lo que digo y lo que hago
- Tener empatía, carisma
- Ser capaz de reconocer las necesidades de los demás.



Y más aún frente a los retos de la vida lograré:

- Asumir actitudes de compromiso
- Orientarme hacia las metas que propongo y lograrlas
- Esforzarme y ser constante a pesar de las dificultades
- No angustiarme en exceso frente a los problemas, pero sí preocuparme por encontrar las soluciones
- Cuando me equivoque ser capaz de reconocer y enmendar mis errores
- Asumir una actitud creativa
- Ser capaz de asumir riesgos que demanden las nuevas tareas
- Ser capaz de trabajar en equipo

“ Tener una vida con metas, proyectos, comprensión de nuestra edad y nuestras potencialidades es lo deseable ”

**PILAR COLL.** Activista, misionera y abogada española reconocida por su compromiso en favor de los derechos humanos (1929-2012)



Si uno conserva sus facultades mentales intactas y sigue estando atento e interesado por lo que pasa a su alrededor, a partir de los 50 se aprende muchísimo. Cada año te va enseñando a ser más bueno, más comprensivo, más compasivo. Por supuesto hay gente mayor nada recomendable; los años por si solos no necesariamente conducen a la sabiduría, la edad te da una tranquilidad añadida a la reflexión”

**JOSÉ SARAMAGO**, Portugués, Premio Nobel de Literatura en 1998.

### **Pero, ¿qué es esto que llamamos una vejez activa?**

No se trata de correr, gritar o saltar como los niños; ni tampoco de hacer cosas, estarse moviendo a todo momento, con eso lo que se consigue es eso que llaman estrés.

Vejez activa hace referencia a un quehacer adecuado en el que cabe tanto el quehacer como el ocio. En el que se desarrollan actividades que dan cauce a nuestros intereses, sueños, aptitudes, habilidades o gustos.

Significa ocuparnos de nosotros mismos no ser pasivos frente a lo que deseamos y queremos. Cuando hablamos de vejez activa no estamos hablando de trabajos excesivos, grandes responsabilidades, vida acelerada, agresividad o tensión, porque todo esto es más nocivo que una vejez pasiva.

Pero, no olvidemos que la vida no se reduce únicamente a la búsqueda de la pequeña comodidad personal, sino que uno se realiza en el compromiso hacia los demás. Es decir, que una vejez activa es sinónimo de ser solidario con nuestros semejantes, dar algo de nuestro tiempo y mucho de nuestro cariño a quienes lo necesitan.

“No dejamos de jugar porque envejecemos.

**Envejecemos porque dejamos de jugar”**

## Espacio para los versos

### CAMINO DE LA PATRIA

(Fragmento)

CUANDO SE PUEDA andar por la aldeas  
y los pueblo sin ángel de la guarda.

Cuando sean más claros los caminos  
y brillen más las vidas que las armas.

Cuando el pueblo se encuentre y con sus manos  
teja él mismo sus sueños y su manta.

Cuando de noche grupos de fusiles  
no despierten al hijo con su habla.

Cuando al mirar la madre no se sienta  
dolor en la mirada y en el alma.

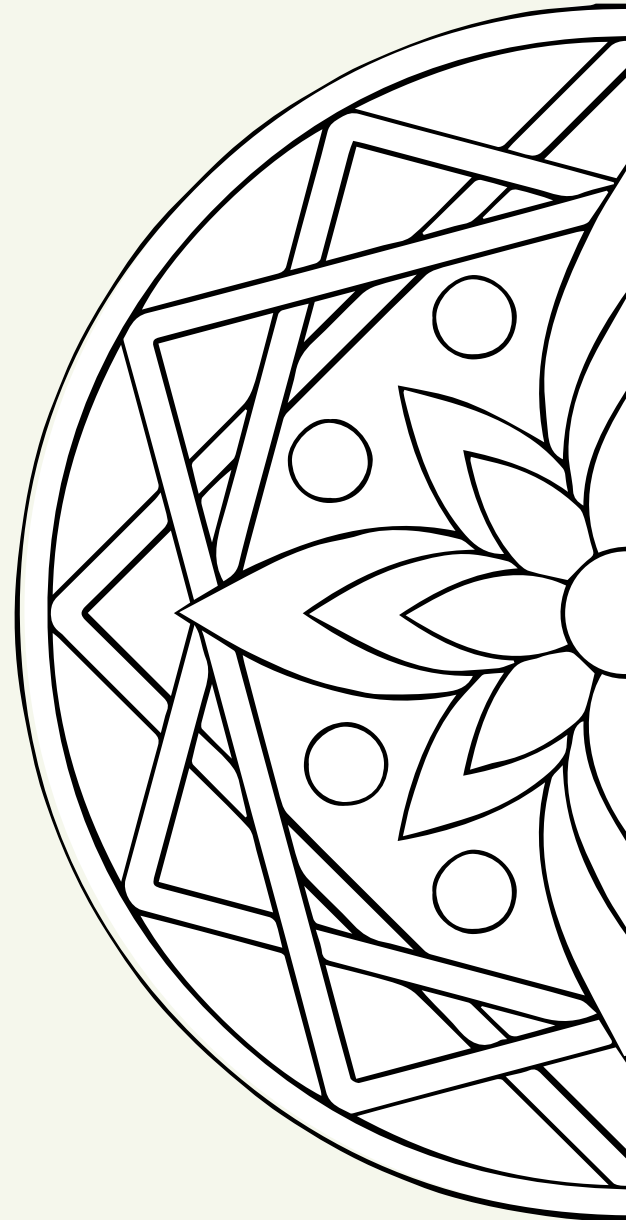
Cuando la paz recobre su paloma  
y acudan los vecinos a mirarla.

Cuando el amor sacuda las tristezas  
y le nazcan dos alas en la espalda.

Sólo en aquella hora podremos decir, tenemos patria!

**Carlos Castro Saavedra**

Poeta colombiano. Medellín





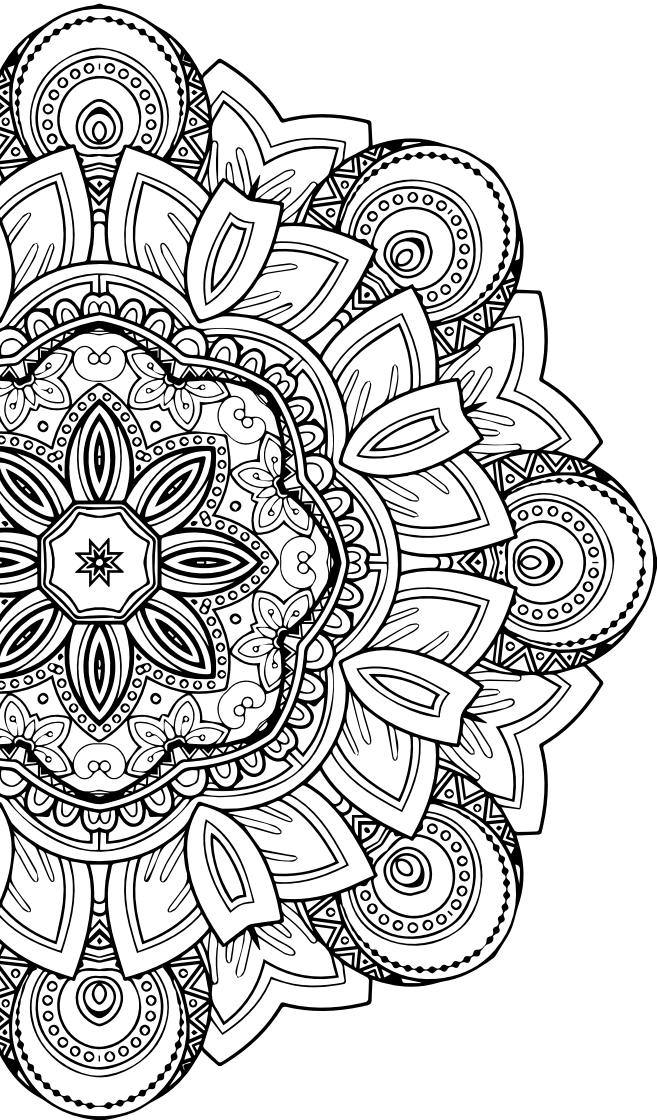
## TERCERA UNIDAD

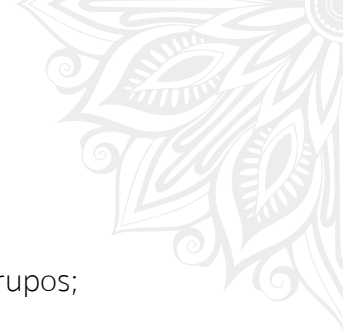
### ¿Qué son los Derechos Humanos?

Cuando hablamos de Derechos Humanos nos referimos a una larga historia que la humanidad ha ido construyendo de acuerdo a sus necesidades, con derrotas, avances y esperanzas porque han tenido que conquistarse.

También tienen una honrosa y hermosa tradición que se remonta a miles de años atrás y que equivale a lo que hoy comprendemos por Justicia Social. Por ejemplo, un texto egipcio de hace seis mil años empieza diciendo: “Haz reinar la justicia-verdad mientras permanezcas en la tierra”, y el sabio-filósofo Pericles escribió a sus 74 años: “igualdad para todos frente al Estado, recompensa según los méritos, la pobreza lleva a la oscuridad, la libertad es la base de la república”.

El 26 de agosto de 1789, en Francia, se produjo la Declaración Universal de los Derechos del Hombre y del ciudadano, pero este importantísimo paso que dio la humanidad no incluía los derechos de los pobres, las mujeres,





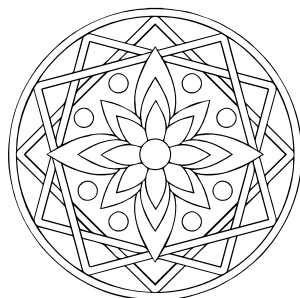
los campesinos, los mayores, grupos étnicos, comunidades indígenas, ni otros grupos; sin embargo, su lema fue: “Libertad, Igualdad, Fraternidad”.

Después de la II Guerra Mundial 1939-1945, tragedia que costó la vida de 50 millones de personas, el 10 de diciembre de 1948, las Naciones Unidas aprobaron la Declaración Universal de los Derechos Humanos (DDHH).

Posteriormente se han aprobado muchos tratados internacionales, por ejemplo, hoy tenemos derechos para la niñez, las mujeres, las etnias; hay derechos de solidaridad, buen trato, derecho al desarrollo, la participación, la comunicación y muchos otros.

En nuestro país y en América Latina se habla de DDHH a partir de los años 70 y 80; diversos sectores, movimientos políticos, entidades sin ánimo de lucro, etnias, comunidades indígenas, organizaciones de jóvenes, mayores, mujeres, orientaciones sexuales e identidades de género, población en condición de discapacidad, sectores culturales y muchos otros han hecho posible que millares de personas tomaran conciencia sobre sus derechos y de los recursos que hay para defenderlos; también (como en Colombia en 1991), se modificaron las Constituciones, se crearon las Defensorías del Pueblo, surgieron defensores(as) de DDHH.

Pese a todos estos avances, la mayoría de la población sigue sin gozar a plenitud de sus derechos y los ignoran. De ahí la necesidad de apropiarnos de ellos, ejercerlos y educar a otras personas para contribuir a que se conviertan en realidad.





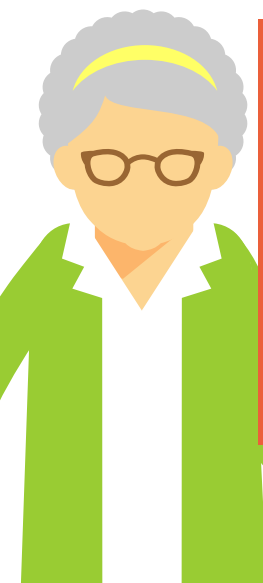


## ¿Qué son los derechos?

Colombia es un Estado Social de Derecho, hay instancias que cumplen funciones específicas para la garantía de los derechos, ellas son: Procuraduría General de la Nación, Defensoría del Pueblo, Personerías, Contraloría General de la República.

Los DDHH son aquellos que protegen al individuo en lo referente a su vida, libertad, igualdad, a su participación política o social, o a cualquier otro aspecto fundamental que afecte su desarrollo integral como persona.

La responsabilidad de garantizar los derechos de las personas es del Estado.



**Entonces, ¿en qué consisten los derechos?**

**Los Derechos Humanos forman parte esencial del ser humano, guían su conducta en relación con la sociedad y con las demás personas, son el soporte de la democracia.**



“ Los Derechos son patrimonio de los seres humanos, independientemente de su: pertenencia étnica, edad, ideas políticas, posición económica, educación, religión, idioma, nacionalidad, sexo o cualquier otra condición o situación ”



## Clasificación de los derechos

No hay derechos más importantes que otros, todos tienen igual importancia y pertenecen por igual a todas las personas.

Los **derechos individuales** responden a intereses particulares del ser humano y los ejerce cada persona en su favor.

Los **derechos sociales**, en cambio, los ejercen personas a favor de muchas otras, o grupos a favor de sus asociados. Son: el derecho a la salud, a la vivienda, a la libertad de reunión y a un medio ambiente sano. El deporte y la recreación forman parte del derecho a la Educación.

Los **derechos civiles y políticos** protegen la libertad e integridad personal, la participación en asuntos políticos; garantizan el derecho a la vida, a la libertad y a la seguridad personal; a no ser detenidos arbitrariamente, o exiliados; a un debido proceso en materia civil o criminal y a la presunción de inocencia mientras no se demuestre la culpabilidad; a la privacidad y a la propiedad, a la libertad de expresión y de asociación, a pedir asilo en otro país, a tener nacionalidad; al voto secreto, a elegir y ser elegido. Estos derechos prohíben la esclavitud y la tortura.

Los **derechos económicos, sociales y culturales (DESC)**, protegen el derecho a disfrutar de condiciones de vida dignas, atendiendo las necesidades económicas, sociales y culturales de las personas. Entre estos se encuentran: el derecho a la educación, a la salud, al trabajo, a la protección contra el desempleo; a un salario justo, que asegure a quien trabaja y a su familia una vida digna que debe asegurarse a través de medidas de protección y seguridad social. Al descanso, a la recreación y a jornadas de trabajo razonables. Aquí también se incluye el derecho a la protección de la familia y a participar en la vida cultural del país.

También se dice “DESCA”: **derechos económicos, sociales, culturales y ambientales**, refiriéndose la A a la defensa del medio ambiente.

Los **derechos a la solidaridad o derechos de los pueblos** se refieren a la protección de las naciones o de los pueblos como unidades culturales: derecho a la paz, a la autodeterminación, a la defensa del territorio, a un ambiente sano sin contaminación, a un desarrollo sostenible.

**Deberes:** Toda persona tiene el deber de convivir con las demás, de manera que todas y cada una puedan formar y desenvolver íntegramente su personalidad. El **deber** de respetar las leyes de su país y de aquel en que se encuentre. El **deber** de trabajar, dentro de sus capacidades y posibilidades, y obtener recursos para su subsistencia o en beneficio de la comunidad.

### Características de los Derechos Humanos

- ▶ **SON UNIVERSALES:** porque pertenece a todas las personas por igual.
- ▶ **SON IRRENUNCIABLES:** no se pueden trasladar de un persona a otra, no se puede renunciar a ellos.
- ▶ **SON INTEGRALES E INDIVISIBLES:** están articulados entre sí, conforman un todo que no se puede dividir, todos tienen una raíz común que es el respeto a la persona humana. No se puede sacrificar un derecho con el pretexto de defender otro.
- ▶ **SON JURÍDICAMENTE EXIGIBLES:** es necesario que estén reconocidos en las Constituciones, las Leyes y en los Tratados o Acuerdos Internacionales de un país para poder exigir que se respeten y se cumplan. Los gobiernos deben incluir el respeto a los DDHH en sus acuerdos y hay organismos encargados de su defensa, promoción y exigencia.



## **Dignidad, valores, responsabilidades**

La dignidad es la valoración de uno mismo, es luchar honestamente por ser alguien mejor luchar mano a mano con y por los demás. La dignidad humana es consagrada como un valor fundamental, obedece a la necesidad histórica de reaccionar contra la violencia, la arbitrariedad y la injusticia.

La idea de valores está siempre unida a la de dignidad. El valor es lo que tiene significado para las personas. La dignidad le impone responsabilidades a las personas, pero particularmente al Estado, que se ha comprometido a garantizar el progreso individual y colectivo de los habitantes de su territorio.

La dignidad se basa en valores, y los valores se expresan en derechos y deberes tanto del ser humano como del Estado.

### **¿Qué lograremos a través de la defensa, garantía y restitución de los derechos?**

- ▶ Construir una forma sólida de cooperar y de comunicarnos con los demás
- ▶ Acercarnos a lo que pasa en el mundo y a nuestro alrededor
- ▶ Mejorar las relaciones en la familia, con las amistades, en el trabajo, en nuestro grupo
- ▶ Adquirir conocimientos, comprender mejor el pasado, el presente y el futuro de nuestras vidas y las de los demás
- ▶ No olvidar que los DD.HH. son dinámicos, avanzan constantemente

**MARÍA TILA UIBE**, 84 años.

## Actividad 1 Opiniones sobre los Derechos Humanos

Reproducimos tres respuestas de personas mayores sobre el sentido de los derechos humanos. La número 4 es para que usted la llene.

1. “Para mí, el derecho a la educación es muy importante en todas las edades, pero desgraciadamente no es así, muchas personas mayores no saben leer ni escribir, o lo han olvidado y yo creo que toda persona mayor tiene derecho a la educación en cualquier edad”.

**DOÑA CARMEN**, 70 años. Antioquia

2. “ ¡El derecho al trabajo ! No me dejen sin actividades, el quehacer me ayuda a vivir, el mal genio que creen que tengo es por la soledad. Si me animan yo bailo y canto, la amargura no nace en mí”.

**DOÑA ROSA**, 72 años. Bogotá

3. “ ¡El acceso fácil al agua limpia y ojalá gratuita es para mí el derecho absoluto! Si no tenemos ese derecho vamos a morir todos”

**DON JUAN**, 82 años, Santa Marta.

4. Y para usted, ¿ cuáles derechos siente que son más importantes?

---



---



---



---



---



---

## Espacio para una Canción

### PARA LA GUERRA NADA

(Fragmento)

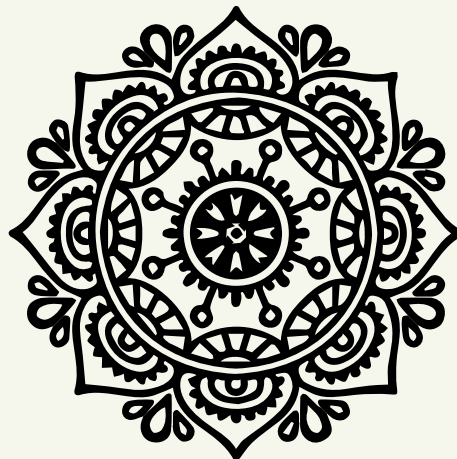
Para el viento, una cometa  
para el lienzo, un pincel  
para la siesta, una hamaca  
para el alma, un pastel  
para el silencio una palabra  
para la oreja, un caracol  
un columpio pa la infancia  
y al oído un acordeón  
para la guerra, nada.

Para el viento, un ringlete  
pa'l olvido, un papel  
para amarte, una cama  
para el alma, un café  
para abrigarte, una ruana  
y una vela pa' esperar  
un trompo para la infancia  
y una cuerda pa' saltar  
para la guerra, nada.

Para el cielo, un telescopio  
una escafandra, para el mar  
un buen libro para el alma  
una ventana pa' soñar  
para el verano, una pelota  
y barquitos de papel  
un buen mate pa'l invierno  
para el barco, un timonel  
para la guerra, nada.

**MARTHA GÓMEZ**, cantante colombiana, de Girardot.

Premio Grammy Latino al Mejor Álbum de Música Para Niños, 2009



## CUARTA UNIDAD

### Retos de las personas mayores víctimas en la construcción de la paz

La configuración de un proyecto de vida, es un elemento fundamental en la reparación integral de las personas mayores de hoy y de futuras generaciones, es además un derecho y un trabajo conjunto entre el Estado, las víctimas, las instituciones y la sociedad en general.

¿Pero, qué es un proyecto de vida?

**¡Es darle vida a la vida!**

Es la construcción de metas y sueños independientemente de la edad que se tenga. Para las personas mayores, un proyecto de vida conduce a una mejor calidad de vida.



## Aspectos importantes en la configuración de proyectos de vida

- ▶ Buscar apoyo y recuperación emocional, si así lo considera la persona.
- ▶ Definir metas o proyectos a corto y mediano plazo donde existan beneficios individuales o colectivos. Integrar objetivos comunes y valores individuales.
- ▶ Adquirir herramientas de formación.
- ▶ Concertar y participar directamente en la toma de decisiones para sí mismo o para el entorno comunitario.
- ▶ Alcanzar un rol como sujeto de derechos en sus comunidades.
- ▶ Contribuir a la recuperación de la identidad y los saberes comunitarios.
- ▶ Aportar en la recuperación del tejido social de la comunidad, y la construcción de una sociedad en paz para todas las edades.







### **Y... ¿qué son las redes sociales?**

La red es una estrategia de intercambio entre instituciones o personas que deciden asociarse y unir esfuerzos, experiencias y conocimientos para el logro de fines comunes.

El conflicto armado interno en Colombia debilitó los saberes comunitarios y provocó daños al tejido humano; no tuvo en cuenta que en las comunidades se generan lazos de amistad y compañerismo, y se reproducen socialmente las identidades personales y colectivas.

Las redes sociales, en cambio, tienen finalidades establecidas: las personas participantes comparten conocimientos, ideas, proyectos, cultura, compañía, entre otros. En los territorios se han evidenciado experiencias y aportes de las personas mayores en cuanto al fortalecimiento del tejido social, en el desempeño como líderes y lideresas, o entrelazando elementos que favorecen proyectos de vida.

### **¿Por qué hablamos de redes?**

Porque promueven la solidaridad, impulsan unas relaciones sustentadas en el respeto. Son incluyentes, en tanto articulan entidades sociales o personas con un sentido amplio, y son útiles como espacios de encuentro para el ejercicio de ciudadanía y corresponsabilidad.

Además, buscan la formación de sujetos políticos, capaces de transformarse a sí mismos y de transformar su realidad.



## Actividad 2 Mis redes

**MIS REDES  
INSTITUCIONALES SON:**

---

---

---

---

---

---

**MIS REDES  
FAMILIARES SON:**

---

---

---

---

---

---

**MIS REDES  
COMUNITARIAS SON:**

---

---

---

---

---

---

## **Productividad en la vejez**

La Organización Mundial de la Salud (OMS) considera que el envejecimiento activo tiene tres pilares fundamentales: salud, participación y productividad, y que es un proceso que mejora las oportunidades de bienestar físico, social y mental, durante todo el curso de vida.

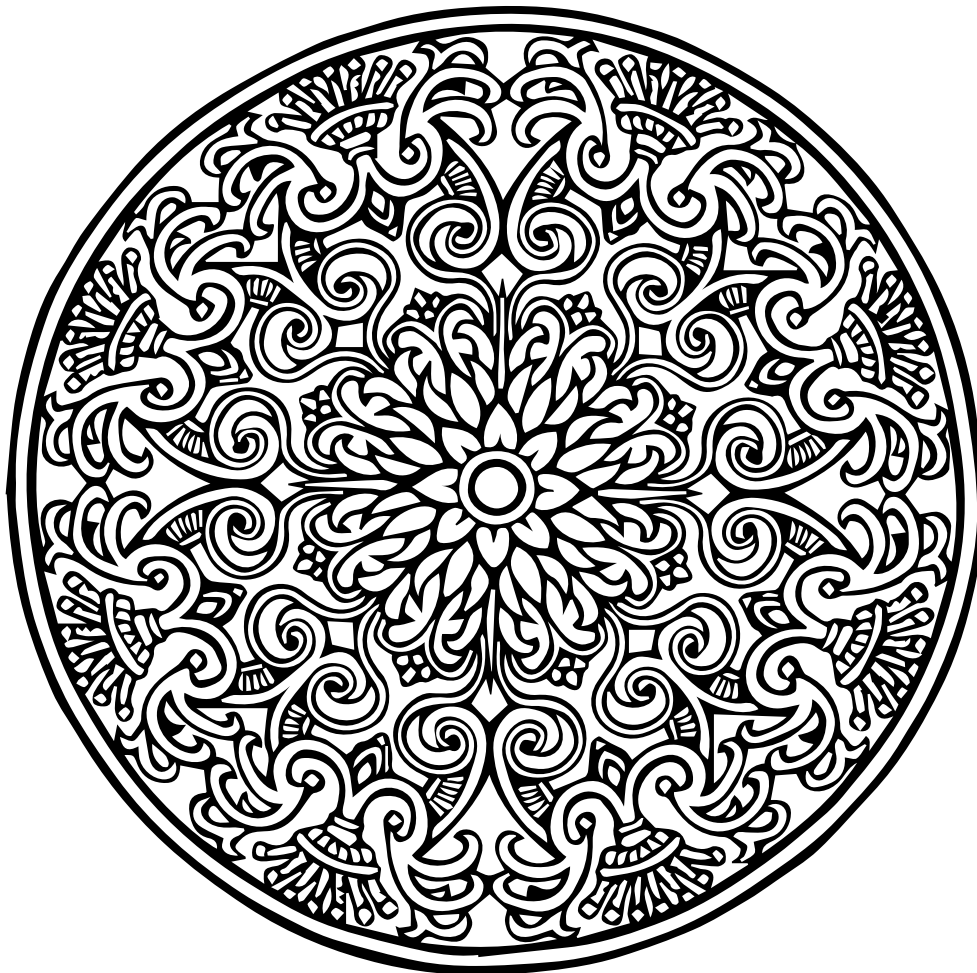
De la misma forma, la Unidad para las Víctimas desde el enfoque de Envejecimiento y Vejez, contempla la productividad económica y la participación en el rol activo de las personas mayores.

Recordemos que Naciones Unidas, en 1999 impulsó estos 5 principios: independencia, participación, cuidados, autorrealización y dignidad a favor de las personas mayores, que incluyen, a su vez, derechos como la capacidad productiva que tenemos las personas mayores, por ejemplo:

- Tener la oportunidad de trabajar o de tener acceso a otras posibilidades para obtener ingresos.
- Poder determinar cuándo y en qué medida dejaremos las actividades laborales.
- Buscar y aprovechar oportunidades para participar, prestando servicios a la comunidad para mejorar nuestros intereses y capacidades.
- Aprovechar las oportunidades para desarrollar nuestro potencial.

**Respecto a los ingresos y la seguridad económica en la vejez, es muy real en Colombia lo que dice la OMS, cuando menciona:** “las personas mayores son particularmente vulnerables en este tema, principalmente las mujeres que viven solas o en zonas rurales y que no tienen suficientes ingresos garantizados. Las personas mayores que no tienen bienes, no cuentan

con ahorros o son muy escasos, carecen de pensiones o subsidios de seguridad social o forman parte de familias con ingresos bajos, por eso son las más vulnerables. En especial, los que no tienen hijos, ni familiares se enfrentan a menudo con un futuro incierto y tienen un riesgo elevado de quedarse sin hogar” .



## **La seguridad económica, un desafío**

En los territorios, las víctimas mayores señalan dos aspectos de la seguridad económica: la necesidad de capacitación y ciudadanía. De la primera advierten que la sostenibilidad de los proyectos productivos solo es posible mediante una buena capacitación que las oriente, pues desde su punto de vista, no se está brindando de la mejor manera y se carece además de capacitaciones en materia de ahorro.

Con respecto a la ciudadanía, señalan que el reconocimiento como ciudadanos y ciudadanas en pleno ejercicio de sus derechos constitucionales es fundamental para aportar en los escenarios locales, municipales y departamentales con el fin de velar por sus derechos.

## **Retos del envejecimiento y la productividad en el ámbito rural**

A veces escuchamos decir: “los viejos no producen”, como si la productividad solamente estuviera relacionada con el dinero o la remuneración económica. Esa mirada no reconoce la participación de las personas mayores en otras actividades tales como el cuidado de familiares, voluntariados, líderes locales o comunales, desconociendo la experiencia de las personas mayores, o que las personas mayores por haber transitado ya por todas las edades, hay más conocimiento y sabiduría en muchos aspectos.

Hay diferentes actividades en las que podemos invertir tiempo, capacidades y conocimientos para ser productivos, son actividades que al mismo tiempo ayudan a prevenir el aislamiento social, a olvidarse de ciertos achaques y hasta de algunas enfermedades mentales.

También, las actitudes acordes con nuestra vocación, o con los intereses y habilidades de cada quién, muy importantes para poder realizar un proyecto de vida, y al que el grupo familiar puede dar apoyo y hacer respetar.



### En primer lugar:

- ▶ Tener independencia y autonomía, para tomar decisiones sobre qué hacer o no con los recursos que tenemos, así sean pequeños.
- ▶ Capacitarse para poder sostener los proyectos productivos.
- ▶ Desarrollar capacidades y habilidades para aportar a una cultura del ahorro.

### En segundo lugar:

- ▶ Participar como ciudadanos plenos de derechos en diferentes organizaciones sociales, como cooperativas, comités de derechos humanos, redes o mesas municipales, departamentales y nacionales.

Por ejemplo:

- Conformar redes de apoyo en el hogar y la comunidad.
- Participar en la reconstrucción del tejido social.
- Promover relaciones intergeneracionales para planear trabajos en conjunto con jóvenes, que beneficien a la comunidad.
- Conocer técnicas informáticas y comunicación (TICs): iniciarse en el manejo de computadores, celulares y otras técnicas modernas.
- Involucrarse en actividades que aporten a las políticas públicas.
- Participar en programas dirigidos a personas mayores y otros grupos poblacionales.
- Hacer uso de los beneficios que existen en las ciudades, como visitar museos o asistir a espectáculos públicos.
- Buscar relaciones amables con la familia y la comunidad.
- Ser representantes de grupos sociales en la construcción de una sociedad más participativa, justa y solidaria.

## **Comprender la diversidad dentro del Envejecimiento y la Vejez, una tarea fundamental para su Reparación Integral**

El envejecer y ser una persona mayor en Colombia, pero particularmente siendo víctima del conflicto armado interno, no resulta ser un asunto en blanco y negro. Esta condición presenta matices (personas mayores pertenecientes a grupos étnicos, con discapacidad o en riesgo de adquirirla, mujeres mayores de 60 años, orientaciones sexuales e identidades de género etc.), que pueden acentuar vulnerabilidades y/o develar bases culturales positivas que constituyan mecanismos para afrontar situaciones difíciles.

Estar al tanto de estos matices constituye una tarea indispensable para la materialización de una reparación integral. En sí, esta no es otra tarea que interpretar acertadamente la compleja realidad en la cual nos encontramos inmersos, dado que como personas, tenemos muchos elementos que nos constituyen, siendo por lo tanto erróneo observar solamente unos de estos aspectos. En otras palabras, en ello radica la interseccionalidad de los enfoques: la posibilidad de reconocer que una persona mayor, sea hombre o mujer, también puede tener alguna discapacidad y/o pertenecer a algún grupo étnico o diversidad sexual e identidad de género.

Independientemente de la dificultad que esta tarea puede representar en la operación de la Unidad para las Víctimas, el Equipo Técnico de Envejecimiento y Vejez la ha venido asumiendo con responsabilidad, buscando en principio identificar el número de víctimas con estas características y visibilizarlas, para caracterizarlas adecuadamente.

Para aproximarnos a dicho objetivo hemos concluido lo siguiente:

El envejecimiento y la concepción de la vejez son heterogéneos, es decir, no es igual en todas las personas, ni tampoco la vejez es concebida de la misma forma en todas las culturas.

Esta conclusión nos ha conducido a indagar sobre la comprensión del envejecimiento en las comunidades étnicas, así como en las mujeres; también, sobre los riesgos incrementados de adquirir alguna discapacidad en la vejez y el rol de las personas mayores en los pueblos indígenas, comunidades negras o en los Gitanos - Rrom.

Algunas conclusiones preliminares nos señalan que: dado el rol que han jugado históricamente las mujeres en Colombia, el impacto sobre ellas de un hecho victimizante puede ser mayor en tanto la ausencia de una formación académica o profesional, y la marginación estructural,







dificulta encontrar oportunidades laborales, mucho más cuando se es mayor de 60 años. De ahí se deriva una atención prioritaria a este grupo poblacional, mayor cuando poseen alguna discapacidad o hagan parte de alguna comunidad étnica, diversidad sexual e identidad de género.

En el plano cultural, el envejecimiento y la vejez suelen ser controvertidos por las comunidades étnicas, en donde priman elementos inmateriales como la lengua, la tradición, los usos y las costumbres sobre los materiales como la participación dentro del mercado laboral.

Al superarse dicha distinción, las personas mayores pertenecientes a comunidades étnicas cuentan con mayores recursos para afrontar un hecho victimizante y la misma situación de víctimas, en tanto quienes los rodean reconocen en ellos roles fundamentales para la conservación de la comunidad y su patrimonio inmaterial para dicho propósito.

Siendo esto así, la Unidad para las Víctimas y su Equipo Técnico de Envejecimiento y Vejez, viene tomando estos aprendizajes y las cifras que arroja el Registro Único de Víctimas (RUV) para caracterizar



adecuadamente a las personas mayores víctimas del conflicto armado, abordando la complejidad de las mismas y de esta manera poder diseñar adecuadamente las acciones, programas y proyectos que restablezcan sus derechos.

Trabajar por el goce efectivo de los mismos y propender por garantías de no repetición, hace parte de nuestro trabajo por la construcción de una sociedad en paz para toda las edades.



## ESPIRITUALIDAD

(Fragmento)

Haz escrito ya muchas páginas en tu libro;  
unas son tristes, otras son alegres,  
unas son limpias y claras,  
otras son borrosas y oscuras.

Pero aún te queda una página en blanco:  
la que haz de escribir este día.

Te falta por llenar la página de hoy.

Ojalá esta sea una de las páginas más bellas.

Cada mañana al despertar recuerda que  
tienes que escribir la mejor de tus páginas.  
Piensa que siempre te falta por escribir la  
página más bella.

**(R.TAGORE)** , Poeta hindú, muere en 1941





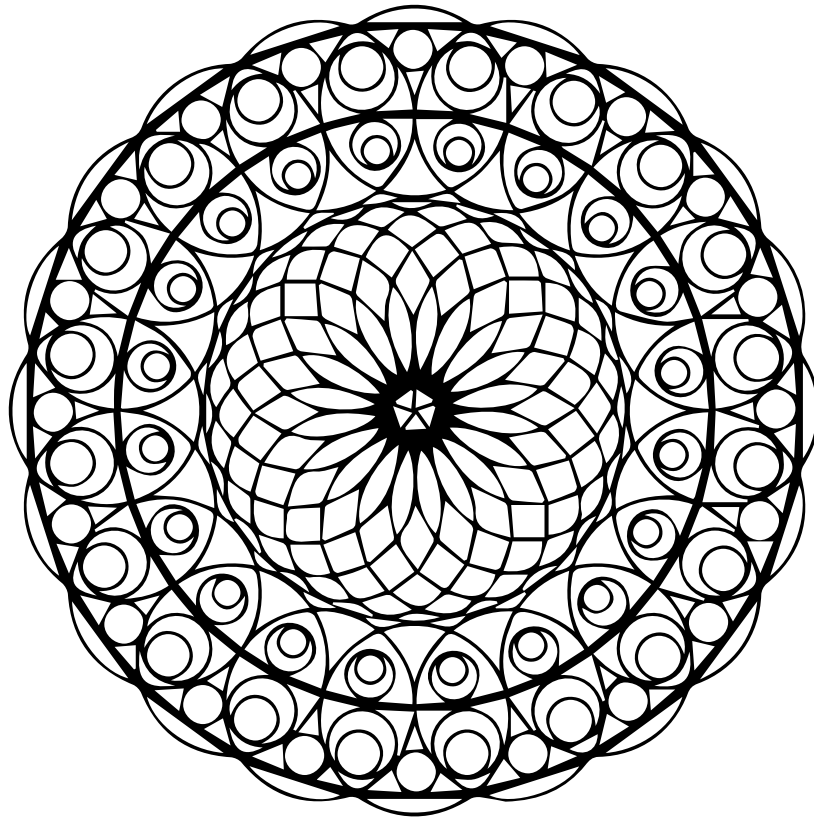
## Glosario

- ▶ **Apoyo social:** es el conjunto de recursos humanos y materiales con que cuenta una persona o familia para superar una determinada situación.
- ▶ **Autodidacta:** es la persona que se instruye a sí misma por sus propios medios, llevando a cabo el proceso de enseñanza y aprendizaje, se basa en el conocimiento adquirido por su propia experiencia, su juicio crítico y el aporte de otras personas.
- ▶ **Autonomía:** es la capacidad del ser humano para valerse por sus propias reglas y leyes. También se refiere a tener algo propio, como un pensamiento autónomo, basado en un criterio personal.
- ▶ **Caracterización:** identificación de la situación de la población víctima, teniendo en cuenta sus necesidades específicas para implementar programas, proyectos y acciones que garanticen el goce efectivo de los derechos de las víctimas.
- ▶ **Corresponsabilidad:** es ejecutar una acción, una tarea entre dos o más personas o entidades en las que todas las partes tendrán las mismas responsabilidades al momento de efectuar la tarea. En si es una responsabilidad compartida.
- ▶ **Estrategia:** hace referencia a una serie de pasos que tiene como fin el cumplimiento de un determinado objetivo.
- ▶ **Estructural:** hace referencia a aspectos determinantes en un largo proceso, sostenidos en el tiempo y de difícil transformación.



- ▶ **Identidad de Género:** cómo se identifica la persona, si como hombre o como mujer, la forma en que se reconoce a sí misma
- ▶ **Independencia:** puede aplicarse a distintos campos. En política, por ejemplo, se refiere a un Estado que no depende de otro y que goza de plena libertad política, económica y administrativa. A nivel personal, la independencia es la capacidad de actuar, tomar decisiones y de valerlos por nosotros mismos, de allí que independencia también signifique entereza, firmeza de carácter.
- ▶ **Interseccionalidad:** es una herramienta para el análisis que nos ayuda a entender la manera en que los conjuntos diferentes de identidades influyen sobre el acceso que se pueda tener a derechos y oportunidades, por ejemplo el trabajo de la defensa por la igualdad.
- ▶ **Personas con discapacidad:** son aquellas personas que tienen diversidad funcional física, sensorial, intelectual, mental o múltiple que al interactuar con diversas barreras presentes en la sociedad les impiden su participación plena y efectiva, en condiciones de equidad.
- ▶ **Recuperación Emocional:** habilidad para resurgir de la adversidad, recuperarse y acceder a una vida significativa y productiva. Se tiene en cuenta los recursos propios que ha utilizado para sobrevivir, para superar el dolor y para sobreponerse al mismo.
- ▶ **Red social:** designa una organización donde un grupo de personas mantienen algún tipo de vínculo. Dichas relaciones pueden ser de conocimiento, comerciales o de otra índole.
- ▶ **Redes institucionales:** se puede relacionar con la forma en la que diferentes entidades sociales de un territorio interactúan entre sí con fines comunes, para beneficio de una comunidad.

- ▶ **Sostenibilidad:** garantiza que los objetivos e impactos positivos de un proyecto de desarrollo perduren de forma duradera después de la fecha de su conclusión.
- ▶ **Valores individuales:** son los que se desarrollan en forma personal, siendo la base para una mejor sociedad. Ejemplo el respeto, la honradez.
- ▶ **Vulnerable:** que puede ser vulnerado o dañado física o moralmente. Ejemplo, los niños son muy vulnerables; tiene un carácter vulnerable; está bajo de defensas y es muy vulnerable a las infecciones”





[www.unidadvictimas.gov.co](http://www.unidadvictimas.gov.co)

Bogotá | Línea Gratuita Nacional  
426 1111 | 018000 91 11 19

Síguenos:



@UnidadVictimas



/UnidadVictimas



/uariv



/unidadvictimascol



/unidadvictimas