



TABLA DE CONTENIDO:

1. INTRODUCCIÓN:	5
2. OBJETIVO GENERAL:	5
2.1. Objetivos Específicos:	5
3. DEFINICIONES:	6
3.1. Afectaciones relacionadas con los hechos victimizantes	7
3.2. Afectaciones relacionadas con los duelos migratorios/ perdidas	8
3.3. Afectaciones según el curso vital	12
3.4. Proceso de integración – adaptación	12
3.5. ENFOQUES	15
3.5.1. Enfoque Psicosocial	15
3.5.2. Enfoque Acción sin Daño	18
3.5.3. Enfoque Transnacional de las migraciones.	19
3.5.4 Enfoque diferencial y de genero	21
3.6. ENFOQUES METODOLÓGICOS	21
3.6.1. Narrativo	21
3.6.2. Performativo	22
3.6.3. Artístico	23
3.7. COMPONENTES	24
3.7.1. Prácticas Sociales (prácticas de país de origen y del nuevo país)	24
3.8. Redes Sociales (Redes del nuevo país)	25
4. DESARROLLO	27
4.1. ENCUENTRO 1: MI MALETA DE VIAJE	27
Agenda	28



Momento 1: Encuadre y Pre-test (40 minutos)	29
Momento 2: Dinámica de presentación "la telaraña" (40 minutos)	31
Momento 3: Mi Maleta de Viaje (60 minutos)	32
Momento 4: Respiración consiente (20 minutos)	33
Momento 5: Actividad de cierre (20 minutos)	34
4.2. ENCUENTRO 2: SIMBOLIZAR PARA ACOGER EL SUFRIMIENTO TEMAS: AFECTACIONES EMOCIONALES DE LOS HECHOS VICTIMIZANTES Y LOS PROCESOS MIGRATORIOS	35
Agenda	35
Momento 1: Bienvenida y reencuadre (30 minutos)	36
Momento 2: Reconocimiento de tensiones (40 minutos)	36
Momento 3: Simbolizar para acoger el sufrimiento (90 minutos)	38
Momento 4: Cierre, esto es un abrazo (20 minutos)	41
4.3. ENCUENTRO 3: LAS HUELLAS DEL ANDAR TEMAS: RELACIÓN ENTRE CONFLICTO ARMADO Y MIGRACIÓN	41
Agenda	42
Momento 1: Bienvenida y Círculo de la palabra (20 minutos)	42
Momento 2: Caminares (30 minutos)	42
Momento 3: Las huellas del andar (100 minutos)	43
Momento 4: La pomada del alivio (30 minutos)	47
4.4. ENCUENTRO 4 ÁRBOL DE LA VIDA TEMAS: NOCIÓN DE SOBREVIVIENTE Y CONSOLIDACIÓN DE LA RED DE APOYO.	48
Agenda	49
Momento 1: Bienvenida y masajes (30 minutos)	49
Momento 2: Noción de sobreviviente (30 minutos)	50
Momento 3: Árbol de la vida (90 minutos)	51
Momento 4: Cierre transformando la energía (30 minutos)	53



4.5. Encuentro 5. NUESTRAS ANTIGUAS Y NUEVAS RAÍCES: PRÁCTICAS SOCIALES Y CULTURALES DEL PAÍS DE NACIMIENTO Y DE ACOGIDA.....	54
Agenda.....	54
Momento 1: Bienvenida y actividad mi territorio mi cuerpo (20 minutos)	54
Momento 2: Tejido Cultural (60 minutos)	55
Momento 3: Cartografía Social del país de acogida (60 minutos)	56
Momento 4: Cierre: recordando saberes (40 minutos)	58
4.6. ENCuentro 6 SEGUIRÉ AVANZANDO: PROYECTO DE VIDA.....	58
Agenda.....	59
Momento 1: Bienvenida y Encuesta post-test (30 minutos) y actividad mi territorio mi cuerpo (20 minutos)	60
Momento 2: "Muévete sí" (20 minutos)	60
Momento 3: "Seguiré avanzando" (40 minutos).....	61
Momento 4: "El nudo de mi sueño" (30 minutos)	62
Momento 5: Actividad de Cierre (70 min)	62
5. DOCUMENTOS DE REFERENCIA.....	63
6. ANEXOS:	64
ANEXO 1 LINEAMIENTOS PREVIOS PARA LA IMPLEMENTACIÓN DE LA ESTRATEGIA.	64
ANEXO 2: GUÍA DE ORIENTACIONES SOBRE ACCIÓN SIN DAÑO PARA LOS DIFERENTES HECHOS VICTIMIZANTES.....	72
ANEXO 3: GENERALIDADES DE LA REPARACIÓN INTEGRAL.	73
ANEXO 4: Formato de listado de asistencia y seguimiento a encuentros	77
ANEXO 5: Formato de consentimiento informado	77
ANEXO 6: Formato de Encuesta Pre y Post EREG-VE	77
7. CONTROL DE CAMBIOS	77

 Unidad para las Víctimas	METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL A NIVEL GRUPAL PARA VÍCTIMAS EN EL EXTERIOR "RAÍCES"	Código: 520,08,20-2
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 05
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 12/12/2023 Página: 4 de 78

Nota: Este documento es de uso exclusivo de la Unidad Para la Víctimas y no puede ser reproducido para fines diferentes a su carácter de medida de rehabilitación psicosocial.

Un migrante viaja con una vida, un legado, una huella de sentido para seguir

La experiencia de encontrar sentido a lo vivido, cuando partes sin elección a un nuevo mundo, nos hace compartir y expresar

el propio dolor para hacer un duelo sano, que deje respirar y sentir La Paz, amor y sobre todo esperanza para continuar.

Se aprende a amar desde la experiencia de vivir la partida y lo que dejamos atrás, para enseñar a amar la vulnerabilidad del ser humano y cumplir con la hermosa tarea de servir, es una manera de darle así un sentido a lo vivido, que nos hace encontrar un cajón lleno posibilidades, para escoger entre un espíritu creativo que reconoce todo lo que el dolor enseña y podemos hacer, o por el contrario vendarse los ojos al amor, a la vida, a la propia existencia, a tener fe, a confiar en Dios.

Dos elecciones que cobran vida desde el momento en que sencillamente puedo decidir, "voy a vivir mi dolor desde el corazón" para sentirlo y cruzarlo juntos, hacia el nuevo camino que nos espera enfrente.

¡Recordar que en lo vivido siempre habrá un legado, una huella para el camino! El de la Esperanza, y descubrirlo, hace que la memoria de todo aquello que se dejó atrás se guarde en el corazón, para llenar la vida misma y la de otros, con actos de amor.

"Un migrante es un verdadero resiliente"

Jacqueline Caldas E.

(sobreviviente del conflicto armado colombiano)

 Unidad para las Víctimas	METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL A NIVEL GRUPAL PARA VÍCTIMAS EN EL EXTERIOR "RAÍCES"	Código: 520,08,20-2
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 05
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 12/12/2023 Página: 5 de 78

1. INTRODUCCIÓN:

La Estrategia de recuperación emocional para víctimas en el exterior *RAÍCES*, hace parte de las medidas de Rehabilitación psicosocial y de satisfacción. Esta estrategia presenta inicialmente un marco conceptual donde se describen las diferentes afectaciones o daños que ha generado el conflicto armado en personas que se domicilian en el exterior. Posteriormente se presenta el desarrollo de los 6 encuentros, donde se busca generar un espacio de confianza, seguridad y solidaridad entre los participantes fortaleciendo, la autorregulación emocional, la representación - simbolización del sufrimiento de los hechos victimizantes y el proceso migratorio, la recuperación de prácticas sociales propias y el reconocimiento de prácticas del país de acogida. A través de la Estrategia se busca además fortalecer redes de apoyo y cuidado que se generaron durante el desarrollo de los encuentros, permitiendo vínculos de solidaridad y apoyo mutuo que apoyen el proceso de estabilización e integración en el nuevo país.

Cada encuentro se ha estructurado en torno a un objetivo específico y se desarrolla en tres momentos: un momento inicial de saludo y bienvenida; un segundo momento en el que se desarrollan las actividades orientadas al cumplimiento del objetivo del encuentro y un momento de cierre en el que se usualmente se dejan reflexiones o tareas para desarrollar posterior a los encuentros.

Finalmente, la estrategia va dirigida a personas que han sido víctimas del conflicto armado y que por ende están incluidas en el Registro Único de Víctimas, que además sean mayores de 18 años y que en la actualidad se domicilien en el exterior.

2. OBJETIVO GENERAL:

Aportar herramientas para la recuperación emocional de los y las sobrevivientes del conflicto armado residentes en el exterior a través del fortalecimiento de redes de apoyo personales y sociales contribuyendo a la integración en el país de acogida.

2.1. Objetivos Específicos:

- ✓ Facilitar estrategias que permitan la representación de las afectaciones psicosociales derivadas de los hechos de violencia y producto del proceso migratorio posibilitándole a los y las sobrevivientes construir nuevos significados frente a los mismos.
- ✓ Recuperar las prácticas sociales y culturales tradicionales que fueron significativas y que ahora pueden convertirse en un recurso de afrontamiento generadores de nuevos sentidos de vida.
- ✓ Identificar las prácticas familiares, sociales y culturales en el país de acogida, que contribuyan a la integración intercultural

 Unidad para las Víctimas	METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL A NIVEL GRUPAL PARA VÍCTIMAS EN EL EXTERIOR "RAÍCES"	Código: 520,08,20-2
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 05
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 12/12/2023 Página: 6 de 78

- ✓ Fortalecer las redes de apoyo y cuidado que se generan en los encuentros, permitiendo vínculos de solidaridad y apoyo mutuo.

3. DEFINICIONES:

El abordaje de las afectaciones psicosociales dentro del marco del conflicto armado implica el análisis de los daños, entendiéndolo no solo como la vulneración de los derechos, sino reconociendo el sufrimiento desde todas las esferas, tal cual como se menciona en la ley 1448 del 2011 (art 9)¹. Lo anterior, demanda realizar acciones con el fin de comprender inicialmente los daños psicosociales y posteriormente desde esta comprensión construir las apuestas que mitiguen o minimicen el dolor causado por el conflicto armado.

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

Desde el año 2013 y a partir de la identificación de necesidades de acompañamiento psicosocial que se evidenciaron en las víctimas colombianas que residen en el exterior a través de las jornadas presenciales implementadas, la Unidad para las Víctimas, específicamente el equipo psicosocial, ha iniciado acciones con el fin de caracterizar las afectaciones generadas por el conflicto armado a las personas que actualmente residen en el exterior. Para describir estas afectaciones, se utilizaron algunos medios como la herramienta Caleidoscopio², las atenciones psicosociales realizadas en el marco de las jornadas de atención a víctimas en el exterior en algunos países (Panamá, Venezuela, Ecuador, Miami, España, Canadá, Chile) y los acompañamientos vía canal telefónico que se han llevado a cabo. A continuación, se describen las afectaciones psicosociales que se han identificado a través de los instrumentos mencionados:

¹ Ley 1448 del 2011, ley de víctimas y restitución de Tierras.

² herramienta Caleidoscopio, Es un formato para el registro y análisis de la información cualitativa utilizado por la Corporación Vínculos (2004) con el fin de lograr una caracterización de los diferentes contextos de la vida de las personas y grupos y sus afectaciones psicosociales en el marco del conflicto armadocolombiano

 Unidad para las Víctimas	METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL A NIVEL GRUPAL PARA VÍCTIMAS EN EL EXTERIOR "RAÍCES"	Código: 520,08,20-2
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 05
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 12/12/2023 Página: 7 de 78

3.1. Afectaciones relacionadas con los hechos victimizantes

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

Los daños psicológicos que se pudieron evidenciar en algunas jornadas dan cuenta de la crueldad de la guerra; donde los sobrevivientes, permanecen aún en el dolor por la ausencia de sus seres queridos. Algunas personas en especial las mujeres (madres), han desarrollado trastornos de la salud mental y trastornos del estado del ánimo, los cuales se encuentran medicados, "Cuando a una mujer le matan al esposo se le llama viuda, cuando se le muere la mamá se le llama huérfana, pero cuando se les matan a los hijos, eso, eso no tiene nombre"³.

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

Dentro de las razones por las cuales las personas no han recibido o buscado acompañamiento psicosocial, se encuentran; inicialmente las que tienen que ver con quien escucha la historia, el destinatario del dolor, es decir, quien se dispone a escuchar las narrativas con sus dolores emergentes; estos profesionales desconocen el contexto del conflicto armado, sus afectaciones y sus diferentes formas de expresión. Aunado a lo anterior, algunos sistemas de salud de los Países de acogida suelen utilizar predominantemente modelos clínicos y patologizantes⁴, que etiquetan a las víctimas como personas "enfermas", quitando en parte la posibilidad de tener el control frente a su sufrimiento, tal como se evidencia en el siguiente relato; "A la que más ha afectado todo esto, aunque a todos, es a mi hermanita, porque le mandaron unos medicamentos que la tienen embrutecida, si yo no la conociera diría que es tarada pero como la conozco sé que no" (sobreviviente residente en Francia). Finalmente,

³ Sin desconocer que en ocasiones por los diagnósticos de las personas requieran algún tipo de acompañamiento en salud, la estrategia se propone desde un enfoque psicosocial que dista del enfoque clínico.

⁴ Sin desconocer que en ocasiones por los diagnósticos de las personas requieran algún tipo de acompañamiento en salud, la estrategia se propone desde un enfoque psicosocial que dista del enfoque clínico.

 Unidad para las Víctimas	METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL A NIVEL GRUPAL PARA VÍCTIMAS EN EL EXTERIOR "RAÍCES"	Código: 520,08,20-2
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 05
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 12/12/2023 Página: 8 de 78

la mayoría de las personas no han ingresado a procesos psicosociales, debido al alto costo que implica acceder a los servicios de psicología.

Finalmente, como complemento a la descripción de las afectaciones de los hechos victimizantes, se encuentra un documento que ha sido construido por el equipo de enfoque psicosocial, donde se plasma a detalle las diferentes afectaciones en ocasión por el conflicto armado. **VER ANEXO 1 GUÍA DE ORIENTACIONES SOBRE ACCIÓN SIN DAÑO PARA LOS DIFERENTES HECHOS VICTIMIZANTES**

3.2. Afectaciones relacionadas con los duelos migratorios/ perdidas

Luego del impacto generado por las diversas acciones anormales de la guerra, sobreviene la decisión de partir, el viaje y el momento de migrar a otro País, encontrar un lugar que custodie y proteja sus derechos esenciales, en busca de alguna tranquilidad, ante la inminente puesta en peligro del que es víctima. En este nuevo lugar "la persona se enfrenta a un nuevo contexto, que se percibe como extraño, debe enfrentarse a una situación de extrema vulnerabilidad y comenzar el proceso de adaptación y en la medida de lo posible la integración⁵". Así pues, son muchos los aspectos que interfieren en el trascurso de este proceso que afectan directamente el proyecto de vida de las personas víctimas del conflicto armado.

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

Estatus de la migración

Estos procesos de llegada a los diferentes países varían según su estatus. Algunos llegan de manera irregular, lo que les pone en una situación de "invisibilidad" que les dificulta el acceso a salud, educación y empleo digno; es un momento de vulnerabilidad en el que las personas inmigrantes pueden experimentar una serie de altibajos emocionales caracterizados por el miedo, la tristeza, la aparición de pesadillas, euforia entre otros sentimientos y comportamientos normales en medio de una situación de estrés extremo que se exagera por su situación de duelo, no sólo por la posible pérdida de familiares sino también por la pérdida de su vida cotidiana, sus costumbres, su idioma y su cultura⁶.

Otras formas de llegada son las relacionadas con el refugio y el asilo. Aunque estas figuras tienen una connotación de estatus, la mayoría de las veces tiene un carácter impositivo y no planeado. En ocasiones las personas llegan a considerar el proceso de regularización como una "prisión", ya que deben entregar

⁵ RET internacional, HISTORIAS QUE CAMINAN Y RESISTEN, una travesía hacia la resistencia, primera Edición Ciudad de Panamá, 2015

⁶ (Salud Mental y Apoyo Psicosocial para Refugiados, Solicitantes de asilo e Inmigrantes desplazándose en Europa, una guía multi-agencia de orientación, 2015)

 Unidad para las Víctimas	METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL A NIVEL GRUPAL PARA VÍCTIMAS EN EL EXTERIOR "RAÍCES"	Código: 520,08,20-2
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 05
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 12/12/2023 Página: 9 de 78

sus documentos de identificación y prohíben el ingreso al País de donde se viene. Esta situación, limita la plena ciudadanía, afecta la identidad ("ya no ser"), limita la toma de decisiones, transforma los vínculos familiares y redes de apoyo.

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

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

Duelo migratorio:

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

En las diferentes etapas del duelo migratorio, intervienen diferentes factores que se encuentran relacionados con las características propias de los países de acogida. Por ejemplo, en el País de Ecuador una de las principales problemáticas a las que las personas inmigrantes están expuestas es a la discriminación. Por ejemplo, en una jornada de atención a víctimas en el exterior⁷, se encontró que en un estimado del 85% de las personas asistentes a la actividad psicosocial, manifestaron haberse sentido discriminadas por los Ecuatorianos.

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

⁷ Jornada de atención a víctimas en el exterior en Quito y Lago Agrio, área psicosocial del 12 al 20 de noviembre del 2017.

 Unidad para las Víctimas	METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL A NIVEL GRUPAL PARA VÍCTIMAS EN EL EXTERIOR "RAÍCES"	Código: 520,08,20-2
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 05
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 12/12/2023 Página: 10 de 78

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

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

Otras afectaciones que se dan en el proceso de duelo son las relacionadas a los cambios de roles, "yo en el Quindío lo tenía todo, era trabajadora publica y vivía cómodamente, acá me siento frustrada, inicie cuidando los niños de un señor y ahora soy su empleada doméstica⁸". La adaptación al nuevo lugar no ocurre siempre; en la mayoría de los casos se presentan dificultades al iniciar el proyecto de vida deseado, en la consecución de un empleo digno, en la satisfacción de las necesidades básicas. Lo anterior, genera sentimientos de frustración, añoranza, rabia "yo no tendría que estar mendigando nada, yo era dueña de varias fincas y tenía varios taxis" narra una participante.

Transformación de los vínculos

Un efecto que se adiciona al proceso migratorio hace referencia a la transformación en las relaciones o vínculos de las personas que migran. Estas relaciones emergentes, suelen denominarse "relaciones transnacionales". En palabras de Herrera y Carrillo, citado por Puyana (2009)⁹, la interacción continua se constituye en "campos sociales" que se conforman en espacios transnacionales en los cuales se producen flujos de personas, de información, de dinero y de bienes materiales. Dentro de estos campos circulan redes sociales y capital simbólico además de económico. Las familias transnacionales son agrupadas por vínculos de consanguinidad y alianza, permanecen en países desde donde fluyen o a donde llegan migrantes, mantienen vínculos económicos- a través de las remesas-, se comunican muy frecuentemente, establecen proyectos de vida comunes y propician el desarrollo de nuevas formas de socialización y estructuración familiar.

Para otros autores como Briceson y Vuorela (2002), la familia transnacional es aquella en las que sus miembros viven separados durante un largo periodo, pero conservan la unidad y se mantienen juntas gracias a un sentimiento marcado de bienestar, colectividad, nombre común y hogar, el cual cruza las

⁸ Jornada de atención a víctimas en el exterior, área psicosocial del 15 al 17 Panamá.

⁹ Puyana Villamizar, Yolanda; Motoa Flórez, Ayda Julieth; Viviel Castellanos, Adriana; Entre aquí y allá. Las familias colombianas transnacionales. Bogotá. Fundación Esperanza. 2009.

 Unidad para las Víctimas	METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL A NIVEL GRUPAL PARA VÍCTIMAS EN EL EXTERIOR "RAÍCES"	Código: 520,08,20-2
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 05
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 12/12/2023 Página: 11 de 78

fronteras. En lo colectivo, están las relaciones de las personas; el anhelo de lo comunitario, de compartir con los seres amados, de visitar a sus muertos y de poder conocer a los nuevos integrantes de las familias que se quedaron.

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

Territorio

Los espacios son los lugares donde las personas nos desenvolvemos, buscamos los medios de subsistencia, nos organizamos socialmente, definimos los escenarios de la reproducción social y de la producción. En la medida que desarrollamos la vida en un espacio concreto, nos apropiamos de él y le damos un significado, establecemos unos límites, vivimos en él nuestra cotidianidad, vamos conformando una identidad colectiva y construimos nuestro propio territorio e interactuamos con él. El territorio desde esta perspectiva es una noción. "A pesar de que el territorio tiene una base física en la que se concreta, habita en la mente y forma parte fundamental de la identificación de los seres humanos con un paisaje, con una sociedad, con una parentela, con una historia, con una tradición, con una memoria" (Ardila, 2006: 3)¹⁰

De acuerdo con lo anterior, las personas que migran forzosamente a causa del conflicto armado, la situación trastoca su significado, generando diversas afectaciones a nivel psicosocial. Por ejemplo, algunas narrativas en Yaviza (Panamá), se encontraban frases como la "tierra ajena" lo cual implica, inicialmente una pérdida del territorio propio, que, para el caso de las comunidades Indígenas, trasciende el espacio físico y es comprendido como integridad viviente, sustento de la identidad y de la armonía. Los hechos victimizantes, obligaron al desplazamiento a otro territorio, donde se carece de los vínculos comunitarios, lugares sagrados, prácticas y costumbres¹¹.

En Ciudad de Panamá, por ejemplo, con la población Afrodescendiente, el daño¹² más relatado a jornada, es el que hacía referencia al vínculo Territorial. Las personas, en especial las mayores, se expresan conmovidamente de su territorio; "yo tengo que morir en mi Tierra", "quiero regresar a mi tierra", "usted sabe que nosotros somos del Choco y nuestro cuerpo debe descansar allá". De nuevo aparece la expresión "Tierra ajena", como un lugar que no les pertenece aún, por sus costumbres, sus tradiciones y su gente.

¹⁰ Párrafo tomado de Puyana Villamizar, Yolanda; Motoa Flórez, Ayda Julieth; Viviel Castellanos, Adriana; Entre aquí y allá. Las familias colombianas transnacionales. Bogotá. Fundación Esperanza. 2009. Pág. 27

¹¹ Jornada de atención a víctimas en el exterior en Quito y Lago Agrio, área psicosocial del 15 al 17 de septiembre 2017

¹² Decreto con fuerza de ley 4635 de 2011, por el cual le dictan las medidas de asistencia, atención, reparación integral y de restitución de tierras a las víctimas pertenecientes a comunidades negras, afrocolombianas, raizales y palanqueras.

 Unidad para las Víctimas	METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL A NIVEL GRUPAL PARA VÍCTIMAS EN EL EXTERIOR "RAÍCES"	Código: 520,08,20-2
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 05
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 12/12/2023 Página: 12 de 78

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

Países lejanos o cercanos

Otro elemento importante que afecta el proceso migratorio es el relacionado con la cercanía o lejanía del País de origen. En el transcurso de las jornadas de atención a víctimas en el exterior, se logró identificar que las afectaciones psicosociales varían y están determinadas por los países a los que las personas migran forzosamente, es decir si son Países fronterizos como Panamá, Venezuela, Ecuador; donde la cultura tiene elementos semejantes (idioma, formas de comunicación), el proceso de adaptación es más rápido y vinculativo a las redes existentes.

Por otro lado, si la migración se da hacia países lejanos como Estados Unidos o España, donde las diferencias a nivel económico, social y político es diferente, el proceso de adaptación o integración intercultural es un proceso difícil y demorado.

3.3. Afectaciones según el curso vital

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

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

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

3.4. Proceso de integración – adaptación

 Unidad para las Víctimas	METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL A NIVEL GRUPAL PARA VÍCTIMAS EN EL EXTERIOR "RAÍCES"	Código: 520,08,20-2
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 05
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 12/12/2023 Página: 13 de 78

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

La mayoría de las personas que han logrado adaptarse al país de acogida, han convertido las dificultades iniciales en aspectos y ventajas positivos que han servido en su proceso de adaptación. Por ejemplo, en casos en los que en el país de acogida se habla un idioma distinto al español, las personas se vieron en la obligación de aprender el lenguaje, lo cual en un principio les causó obstáculos para comunicarse, para conseguir empleos, para formar relaciones sociales con personas nativas, sin embargo, con el paso de los años, las víctimas relatan cómo les han enseñado a sus amigos españoles términos y modismos.

Por otra parte, se ha observado que los sobrevivientes buscan conocer a otros colombianos y colombianas o a personas latinoamericanas que también son exiliados, refugiados o inmigrantes. Establecer relaciones amistosas con personas similares a ellos, en medio de la diferencia, es para algunos una forma de acercarse a su país y de sobrellevar el peso de la nostalgia. La situación de refugiados ha impulsado el liderazgo de algunas personas para la conformación de organizaciones de víctimas o de refugiados, como el Foro Internacional de Víctimas, conformado por organizaciones de sobrevivientes refugiados en distintos países de Europa, o la Asociación Europea de Víctimas del Conflicto Armado Colombianos, en Madrid. Este liderazgo, esta unión solidaria entre connacionales significa una manera de sopesar el torbellino emocional que conlleva el exilio.

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

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

De acuerdo con lo mencionado anteriormente, surge la "autoculturización", la cual es definida por Berry (2005)¹³ como el proceso de cambio cultural y psicológico que tiene lugar como resultado del contacto entre dos o más grupos culturales y sus miembros. Este proceso es progresivo y

¹³ La persona más allá de la migración, manual de intervención psicosocial con migrantes, Luisa Melero Valdes, Fundación Ceimigra. 2010



bidireccional, influye tanto en el grupo inmigrante como en el grupo de la sociedad receptora. No obstante, frecuentemente, el grupo minoritario

-Inmigrantes- recibe más influencia que la otra – la dominante o mayoritaria-. A pesar de que la aculturación puede observarse en los grupos, dos personas pertenecientes al mismo grupo cultural en la misma sociedad receptora pueden mostrar dos formas de adaptarse a ella muy diferentes, por lo que hay que tener en cuenta el nivel individual en estos procesos

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

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

Asimilación: no se considera valioso mantener la identidad y las características culturales, mientras que si se considera valioso mantener relaciones con los grupos de la sociedad receptora. Esto implica orientarse a los grupos de esta sociedad y abandonar la identidad cultural de origen.

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

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

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

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

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

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

 Unidad para las Víctimas	METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL A NIVEL GRUPAL PARA VÍCTIMAS EN EL EXTERIOR "RAÍCES"	Código: 520,08,20-2
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 05
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 12/12/2023 Página: 15 de 78

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

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

3.5. ENFOQUES

3.5.1. Enfoque Psicosocial

El enfoque psicosocial incorpora los principios generales que define la ley 1448 de 2011 conocida como la ley de víctimas, es decir, es transformador, diferencial, integral, está enfocado en los daños, y se basa en la dignidad humana, la Participación conjunta, y el respeto mutuo.

La Ley 1448 de 2011 busca desarrollar una política de reparación integral que orienta las actuaciones de la política pública al restablecimiento de los derechos de las víctimas y el alivio o la posibilidad de revertir los daños que se les han causado. En ese sentido, ha dispuesto que las "medidas de atención, asistencia y reparación integral contenidas en el Decreto 4800 de 2011 se encaminen a reducir y propender por solventar los impactos y daños ocasionados por las infracciones al DIH o las violaciones graves y manifiestas a los DD.HH. ocurridas con ocasión del conflicto armado interno, en los términos del artículo 3 de la Ley 1448 de 2011". Dado que el sufrimiento derivado de las graves violaciones al DIH y a los DDHH afecta todas las dimensiones de lo humano (psicológica, emocional, relacional, social, cultural, política, económica, ambiental), las medidas de atención y asistencia buscan la vigencia efectiva de los derechos de las víctimas, brindar condiciones para llevar una vida digna y garantizar su incorporación a la vida social, económica y política; así mismo, las medidas de reparación integral buscan aliviar, mitigar o revertir los daños ocasionados a las personas que han vivido hechos violentos.

Teniendo en cuenta lo anterior y en cumplimiento de lo establecido en el artículo 163 del Decreto 4800, 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. Desde esa perspectiva se ha avanzado en la construcción de alternativas complementarias entre sí que buscan mitigar el impacto emocional que emerge a partir de las graves violaciones a los DD.HH. y de las infracciones al DIH, teniendo en cuenta que se ha reconocido que la afectación psicosocial no necesariamente se traduce a categorías de lesión o de secuelas, y no solo se comprende desde las acepciones de la enfermedad o la psicopatología. Por ello, se busca ajustar los mecanismos, programas y planes de la Unidad para las Víctimas enfocados a la atención con enfoque psicosocial, para que respondan a

 Unidad para las Víctimas	METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL A NIVEL GRUPAL PARA VÍCTIMAS EN EL EXTERIOR "RAÍCES"	Código: 520,08,20-2
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 05
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 12/12/2023 Página: 16 de 78

los diversos daños psicosociales que caracterizan las diferentes expresiones del sufrimiento y no solo a las que se experimentan como enfermedad.

Entender el enfoque psicosocial, implica hacer una lectura de su transversalidad, es decir, como un componente existente en todas y cada una de las dimensiones. Y es que lo psicosocial, en el marco de las intervenciones con víctimas procura contener el acompañamiento en los procesos de atención para garantizar el acceso, la garantía y goce efectivo de los derechos a la verdad, justicia y reparación, suponiendo esa transversalidad. Así lo expone el Artículo 49 de la Ley de Víctimas, al definir qué "(...) el enfoque psicosocial estará presente en las acciones de atención, es decir, en el dar información, la orientación y el acompañamiento jurídico".

La incorporación del enfoque psicosocial en la atención a víctimas se debe orientar prioritariamente hacia las acciones reparadoras, para lo cual se apoya en tres principios que definen la relación que se construye en la atención: la dignificación y el reconocimiento, el empoderamiento y la acción sin daño. La definición de los principios

orientadores del enfoque psicosocial no busca generar categorías excluyentes entre sí, sino enunciar los fundamentos que deben apoyar la atención para lograr el propósito reparador que se pretende.

Esto implica comprender que la dignificación y el reconocimiento, el empoderamiento y la acción sin daño están estrechamente relacionados y se complementan entre sí, que los límites entre ellos son difusos y que se requiere de una mirada integradora que los reconozca como el marco común del enfoque para enriquecer la atención integral y alcanzar con ella un efecto reparador por sí mismo.

En la Unidad para las Víctimas el Enfoque Psicosocial se rige por seis premisas fundamentales que le permiten a la víctima su tránsito por el dolor, estas son:

El sufrimiento emerge luego de vivir las graves violaciones a los DD.HH. e infracciones al DIH, como una consecuencia natural. Comprender y ayudar a otros a comprender que las expresiones del sufrimiento han sobrevenido como formas de respuesta natural ante eventos anormales como los que han ocurrido en el contexto del conflicto armado colombiano. En ese sentido, llamamos la atención al considerar que la condición de anormalidad no está en la persona, sino en los hechos de violencia registrados.

Testimonio: "... cuando llegaron cambiaron todo, porque al comienzo no eran de aquí, después vimos a los mismos de aquí asesinando a los nuestros..."¹⁴

Las víctimas no solo están sufriendo, cuentan con recursos de afrontamiento y capacidades para afrontar la adversidad. La vida se nutre de múltiples momentos, que enriquecen la existencia y se alimenta de

¹⁴ Rondón, Lina (2016). Desaparición y acción sin daño. Presentación PPT Encuentro preliminar para profesionales territoriales Equipo Psicosocial.

 Unidad para las Víctimas	METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL A NIVEL GRUPAL PARA VÍCTIMAS EN EL EXTERIOR "RAÍCES"	Código: 520,08,20-2
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 05
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 12/12/2023 Página: 17 de 78

los recursos que las personas tienen para hacer frente a las situaciones críticas. Ante la adversidad los seres humanos recurrimos a los aprendizajes de otros, a la historia propia y a las redes familiares, comunitarias e institucionales que tenemos al alcance. Esta premisa nos invita a reconocer la existencia de esos múltiples recursos con los que cuentan las víctimas y sobrevivientes del conflicto armado, entre ellos la capacidad de supervivencia, la resistencia, la persistencia y el heroísmo, entre otros.

Es tan importante considerar el sufrimiento, como los recursos personales, familiares y sociales, pues todos son elementos fundamentales para promover el restablecimiento y recuperación emocional.

"El mundo cambió para esta mujer el 4 de mayo de 1998. Entonces 200 paramilitares incursionaron en Puerto Alvira y asesinaron a 35 personas. Dijeron que, por orden de Carlos y Vicente Castaño, líderes de las Autodefensas Unidas de Colombia (AUC). Con el ánimo de superar la adversidad y el dolor, la comunidad trabajó arduamente para arreglar sus viviendas, continuar con sus vidas y tratar de olvidar la masacre"¹⁵B. Y. L. Víctima de Desplazamiento Forzado Villavicencio Meta

Todos podemos hacer algo para aliviar el dolor. Todas las personas podemos hacer algo frente al sufrimiento de los otros y en ese sentido, la apuesta de la Unidad para las Víctimas está orientada a fortalecer las capacidades y habilidades de todos los funcionarios, en el enfoque psicosocial. Entendiendo que cuidar y acoger el dolor de quien ha sufrido graves violaciones los DD. HH o al DIH, no es tarea exclusiva de profesionales en psicología.

El sufrimiento es simbolizado en formas diversas. El sufrimiento tiene diferentes formas de expresión; hay diferentes formas de sufrir. No todas tienen expresión a través del llanto o de la tristeza; ni todas, a través de la enfermedad. En ese sentido, es diferente también el sufrimiento de las mujeres, los hombres, los niños, los adolescentes, las personas mayores, las mujeres indígenas, lo hombres indígenas. Algunas veces el sufrimiento se expresa con la presencia del dolor en el cuerpo, algunas veces en la enfermedad, incluso el sufrimiento puede estar presente en el silencio. Con la incorporación del enfoque psicosocial, se espera poder aproximarse a las diferentes formas de expresión del sufrimiento para percibirlos y ser un destinatario de esas diferentes formas de expresión. Las acciones contempladas en los desarrollos metodológicos de las Estrategias incorporan diferentes medios para permitir simbolizar el sufrimiento por parte de los participantes. Se debe permitir el paso por el dolor.

Se debe permitir el sufrimiento de lo que se ha perdido. El dolor debe tener unos espacios de expresión, de manera que mediante el relato pueda tener lugar la construcción de la experiencia dolorosa. Con esta premisa se busca que la expresión de la afectación emocional pueda constituirse, es decir, existir en el diálogo con algún destinatario del dolor. Se busca hacer posible en un espacio

¹⁵ Unidad para las Víctimas. Tomado el 6 de junio de 2017. Historias de Vida. De: http://www.unidadvictimas.gov.co/es/historias_de_vida/blanca-yoli-real/34667

 Unidad para las Víctimas	METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL A NIVEL GRUPAL PARA VÍCTIMAS EN EL EXTERIOR "RAÍCES"	Código: 520,08,20-2
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 05
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 12/12/2023 Página: 18 de 78

para la localización del sufrimiento, que las víctimas puedan sufrir todo lo que en el contexto del conflicto armado ha constituido para ellas una pérdida.

La representación permite la recuperación. Representar significa poner en el espacio público el dolor que ha sido invisibilizado o que no ha encontrado un lugar simbólico que cuente además con un testigo de éste. En ese sentido, se puede representar en la palabra, a través de las diferentes expresiones artísticas o en las diferentes formas de simbolización que funcionan como formas dialógicas en el espacio colectivo.

Esta premisa es la materialización del enfoque de los derechos humanos ligado al enfoque psicosocial, toda vez también invita a no abusar del poder de las palabras que niegan la realidad del dolor frente a las diferentes formas de representación de quienes sufren y de quienes se recuperan. Esta premisa centra al profesional psicosocial en la acción que implementa con los participantes, si el psicosocial se desubica, el grupo colaborativo de forma natural le invita a centrarse en su rol de acompañante, porque su palabra no puede ni debe ser el centro del proceso.

3.5.2. 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.

La acción sin daño, parte de reconocer la integralidad de la experiencia y la historia de las víctimas en cuanto a su sufrimiento, capacidades, recursos y potencialidades como personas. En relación al sufrimiento se presentan tres formas: aquel ocasionado por el conflicto armado; el ocasionado por la revictimización 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, ciclo de vida, género, etnia); la composición del hogar y el contexto (condiciones higiénicas y ambientales, procesos políticos, económicos y sociales, y la educación), sin desconocer que estas tres formas de sufrimiento pueden presentarse simultáneamente en la experiencia de la persona, por lo cual no son excluyentes entre sí.

 Unidad para las Víctimas	METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL A NIVEL GRUPAL PARA VÍCTIMAS EN EL EXTERIOR "RAÍCES"	Código: 520,08,20-2
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 05
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 12/12/2023 Página: 19 de 78

Para la atención y asistencia se hará énfasis especial en el sufrimiento causado por revictimización y vulnerabilidad, ya que este puede ser ocasionado en la atención que establece el funcionario y/o colaboradore estatal.

El enfoque de Acción Sin Daño está íntimamente relacionado con los principios de dignidad, autonomía y libertad. Para detenernos en el principio de autonomía, el cual, "está acorde con los derechos de la persona a decidir por sí mismo, de tener capacidad de autodeterminación sin ningún tipo de coacción y que se le respete su esencia en cada uno de los escenarios en los que interactúa, sin que se le juzgue o cuestione por su accionar".

De esta manera, la noción de autonomía permite comprender que las personas son capaces de construir y definir el proyecto de vida que quieren vivir y los recursos personales que son necesarios activar para ello; lo cual implica que nuestro papel es facilitar oportunidades de diálogo para visibilizar los recursos y construir relaciones de respeto y participación. Reconocer la autonomía de las víctimas/sobrevivientes implica respetar de forma natural y constante sus decisiones respecto de participar o dejar de hacerlo en el proceso de reparación integral.

3.5.3. Enfoque Transnacional de las migraciones.

El enfoque transnacional de las migraciones es un marco teórico y analítico que busca comprender y abordar las migraciones desde una perspectiva que trasciende las fronteras nacionales y reconoce la interconexión de los procesos migratorios a nivel global. A partir de la cual, se concibe que las migraciones son fenómenos complejos que involucran interacciones entre múltiples países y actores, y que los migrantes mantienen vínculos sociales, económicos, políticos y culturales con sus lugares de origen y destino.

Lo anterior quiere decir que, en lugar de ver la migración como un movimiento lineal de personas de un país a otro, el enfoque transnacional reconoce que los migrantes establecen y mantienen conexiones y prácticas transfronterizas. Esto incluye mantener lazos con sus familias y comunidades de origen, enviar remesas económicas, participar en actividades políticas y sociales en ambos países, y mantener su identidad cultural y vínculos afectivos en ambos lugares.

El enfoque transnacional, también, destaca la importancia de considerar los factores estructurales y contextuales que influyen en las migraciones, como las políticas migratorias, las desigualdades económicas, el conflicto armado, las redes sociales y los procesos de globalización. Reconoce que los migrantes son agentes activos que negocian y se adaptan a las realidades cambiantes tanto en sus países de origen como en sus países de destino .

En el contexto de las víctimas del conflicto armado en el exterior, el enfoque transnacional se centra en comprender y abordar las múltiples dimensiones de la vulnerabilidad y los desafíos que enfrentan las personas que se ven afectadas por la migración forzada, el tráfico de personas, la trata de seres humanos o la discriminación en los países de destino. Este enfoque reconoce que las víctimas pueden experimentar

 Unidad para las Víctimas	METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL A NIVEL GRUPAL PARA VÍCTIMAS EN EL EXTERIOR "RAÍCES"	Código: 520,08,20-2
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 05
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 12/12/2023 Página: 20 de 78

una serie de problemas y dificultades, como la falta de protección legal, el acceso limitado a servicios básicos, la explotación laboral o sexual, las afectaciones psicológicas, la exclusión social, entre otras .

Por lo tanto, la relevancia del enfoque transnacional en la estrategia de recuperación emocional para víctimas del conflicto armado colombiano radica en varias dimensiones:

- **Ampliar la comprensión:** Permite comprender la complejidad de las migraciones de las víctimas del conflicto, más allá de un enfoque tradicional centrado únicamente en los aspectos legales y de integración en el país de destino.
- **Identificar las conexiones:** Ayuda a identificar y analizar las conexiones y relaciones transnacionales que las víctimas del conflicto mantienen con sus lugares de origen, incluyendo el mantenimiento de lazos familiares, participación política y económica, y la transmisión cultural; así como las redes de apoyo que han construido en el país de acogida y que permiten ampliar el marco de la comprensión de sí mismos, de víctima, a sobreviviente, a ciudadano.
- **Comprender la "doble ausencia"**¹⁶ a la que se enfrentan las víctimas residentes en el exterior. La primera ausencia se refiere a la distancia física y geográfica que separa al migrante de su país de origen. El individuo se encuentra lejos de su familia, amigos, comunidad y entorno cultural, lo que implica la pérdida de vínculos afectivos y la dificultad para mantener relaciones y participar en la vida social de su lugar de origen.

La segunda ausencia se refiere a la exclusión y marginalización que experimenta el migrante en el país de acogida. A menudo, los migrantes se enfrentan a barreras lingüísticas, discriminación, dificultades para acceder a servicios y derechos básicos, así como a la falta de reconocimiento de su identidad y cultura. Esto puede llevar a una sensación de ser invisibles o "inexistentes" en la sociedad de acogida.¹⁷

La idea de la doble ausencia destaca la complejidad y las contradicciones de la experiencia migratoria. Los migrantes se encuentran en un limbo entre dos mundos, enfrentando la falta de pertenencia tanto en su lugar de origen como en el país de acogida. Sayad argumenta que esta doble ausencia no solo afecta a los migrantes, sino también a sus familias y comunidades de origen, ya que la migración puede interrumpir y debilitar los lazos sociales y afectivos. Lo cual es relevante para comprender la complejidad de las afectaciones psicosociales que viven las víctimas que han migrado al exterior.

- **Abordar desafíos:** Permite identificar los retos y oportunidades específicos que enfrentan las víctimas del conflicto en su proceso migratorio, como la protección de sus derechos, el acceso a servicios y el

¹⁶ "La doble ausencia" es un concepto desarrollado por el sociólogo y antropólogo francés Abdelmalek Sayad. Se refiere a la situación en la que se encuentran los migrantes que han dejado su país de origen para vivir y trabajar en otro lugar. Sayad A. 2011. La Doble Ausencia: De las Ilusiones del Emigrado a los Padecimientos del Inmigrado.

¹⁷ Sayad A. 2011. La Doble Ausencia: De las Ilusiones del Emigrado a los Padecimientos del Inmigrado.

 Unidad para las Víctimas	METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL A NIVEL GRUPAL PARA VÍCTIMAS EN EL EXTERIOR "RAÍCES"	Código: 520,08,20-2
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 05
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 12/12/2023 Página: 21 de 78

apoyo en la integración, con el fin de hacer visible las estrategias que han usado para reconstruir sus proyectos de vida en los países de llegada.

3.5.4 Enfoque diferencial 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 por medio de las herramientas, orientaciones y acciones establecidas en el documento Lineamientos para la transversalización del enfoque diferencial, de género e interseccional en las estrategias de recuperación emocional como medida de rehabilitación psicosocial. El profesional psicosocial debe dar lectura al documento **LINEAMIENTOS PARA LA TRANSVERSALIZACIÓN DEL ENFOQUE DIFERENCIAL DE GÉNERO E INTERSECCIONAL EN LAS ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL** que se encuentra en el **Sistema Integrado de Gestión – SIG**

3.6. ENFOQUES METODOLÓGICOS¹⁸

3.6.1. Narrativo

La narrativa nos permite acercarnos a los significados que los y las sobrevivientes construyen sobre sí mismos; el conocer estos significados nos ayudará a su vez, a comprender cómo estos organizan y dinamizan sus historias personales, familiares y sociales, es por ello que la narrativa es una modalidad de pensamiento que sirve para ordenar la experiencia humana y construir la realidad. Para Ramos (2001)¹⁹: "la lógica del pensamiento narrativo es una lógica comprensiva en donde se despliega un doble paisaje: el de la acción (lo que sucede) y el de la conciencia (lo que los protagonistas piensan y sienten a cuenta de los que les sucede)". Estos significados se hacen presentes en una conversación dialógica, es decir, las personas viven y entienden su vida a través de relatos que son contruidos socialmente, en el diálogo, en el intercambio de experiencias, de ideas y emociones.

Un testimonio de una sobreviviente que participó en la Estrategia de Recuperación emocional A.L.G., del municipio de Tarazá, en donde muestra como resignificó la experiencia de lo vivido y ahora puede sentirse bien:

¹⁸ Los enfoque metodológicos se articulan a la construcción técnica de las estrategias Psicosociales, el siguiente apartado es tomado de las estrategias de recuperación emocional y acompañamiento para la reparación integral en el marco del posconflicto subdirección de reparación individual – psicosocial, del año 2017, ver <https://www.unidadvictimas.gov.co/sites/default/files/documentosbiblioteca/metodologiaparalasestrategiasdereparacionintegralv1.pdf>, pag15.

¹⁹ Ramos (2001). Narrativas contadas, narraciones vividas: un enfoque sistémico de la terapia narrativa. Barcelona: Editorial Paidós. Pág. 39

 Unidad para las Víctimas	METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL A NIVEL GRUPAL PARA VÍCTIMAS EN EL EXTERIOR "RAÍCES"	Código: 520,08,20-2
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 05
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 12/12/2023 Página: 22 de 78

"Aprendí muchas cosas buenas, me ayudó demasiado a mejorar en lo emocional. Veía a mi hija la que amarraron y lloraba demasiado, pero luego de participar en los grupos y talleres me siento libre, sana y ya veo a mi hija y lo que me da es mucha alegría, todas mis heridas han sanado y ya perdóné a las personas que me hicieron sufrir..."²⁰

McNamee y Gergen (1996)²¹ proponen las siguientes premisas que permiten comprender el papel del lenguaje en la construcción de significado:

- a) "Los sistemas humanos son al mismo tiempo generadores de lenguaje y generadores de significado". En este sentido, los sistemas humanos son sistemas lingüísticos.
- b) "El significado y la comprensión se construyen socialmente. No accedemos al significado ni a la comprensión si no tenemos acción comunicativa". Entonces, es importante la comunicación y el intercambio dialogal.
- c) "El papel del profesional es el de un artista de la conversación...". El profesional facilita y participa de la conversación²².
- d) "Los problemas existen en el lenguaje y los problemas son propios del contexto narrativo del que derivan su significado".
- e) "El cambio en el proceso de interacción es la creación dialogal de la nueva narración y, por lo tanto, la apertura de la oportunidad de una nueva mediación"

Teniendo en cuenta lo anterior, podemos concluir que la narrativa no sólo nos permite comprender la construcción que los y las sobrevivientes tienen del hecho de violencia, sino que también desde la narrativa se pueden generar y promover posibilidades de cambio, se puede pensar en nuevas formas de relacionarse y comprender y significar su proyecto de vida.

3.6.2. Performativo

Otra de las herramientas metodológicas que consideramos fundamental para intervención en la estrategia son las técnicas corporales. El cuerpo resulta ser un elemento fundamental en el que confluye lo simbólico, lo cultural, lo transgeneracional y lo subjetivo, el cuerpo concebido como forma de lenguaje se incorpora en el desarrollo de la estrategia como lugar de simbolización, de

²⁰ Unidad para las Víctimas. Tomado el 5 de junio de 2017 de: <http://www.unidadvictimas.gov.co/es/reparacion/1624-victimas-se-beneficiaron-de-la-estrategia-de-recuperación-emocional-en-el-bajo-cauca>

²¹ McNamee, S. y Gergen, K. (1996) La terapia como construcción social. Editorial Paidós. Barcelona-España. Pág. 47 y 48.

²² Toro Rolando. Biodanza. Tomado el 30 de mayo de 2017. De: <http://www.planetaholistico.com.ar/BiodanzaSistema.htm>

 Unidad para las Víctimas	METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL A NIVEL GRUPAL PARA VÍCTIMAS EN EL EXTERIOR "RAÍCES"	Código: 520,08,20-2
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 05
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 12/12/2023 Página: 23 de 78

resignificación de lo ocurrido en el marco del conflicto armado, en ese sentido el cuerpo habla como lenguaje, como expresión que completa la palabra.

Así el cuerpo toma su lugar y se incorporan diversas técnicas de trabajo corporal y emocional, que tiene como principal eje la música y el impacto simbólico que tiene en el ser humano, en palabras de Toro el cuerpo es concebido como "un sistema de integración humana, renovación orgánica y reaprendizaje de funciones originarias de vida. Promoviendo vivencias integradoras a través de la danza, del canto, de la música y de ejercicios de comunicación en grupo"²³.

En ese sentido la integración del cuerpo aporta a la construcción de una nueva forma de vivir, de asumir la vida, desde la aceptación y la complejidad, posibilitando así transformar los modelos mentales de estrés en modelos de vida, de experiencia plena.

3.6.3. Artístico

La vivencia personal se despierta los procesos creativos como aquello que hace ruptura con la masificación del pensamiento y la cultura actual. El proceso creativo en lo grupal propone entonces la necesidad de ver la creatividad como un sistema social en el que interactúan los sujetos, la familia, lo grupal y lo societal, es decir que el acto creativo está estrechamente vinculado con el contexto social y cultural en el que el sujeto potencia y desarrolla sus capacidades y habilidades.

Es así como en el marco de los dispositivos de poder planteados por Foucault, familia, escuela y estado, la creatividad es limitada, estos dispositivos de reproducción y repetición de pautas sociales tienen como una de sus agendas ocultas la instrumentalización de la creatividad y el direccionamiento de esta hacia esquemas socialmente aceptados; en ese sentido tanto el arte, como la música y la danza ha estado en espacios de poder liderados por "expertos" que definen lo que es o no es, en ese sentido la re conceptualización y redefinición del arte en la vía de concebir que todos podemos hacer arte, permite la democratización del conocimiento y la necesidad de horizontalizar la relación entre las disciplinas científicas y sociales y los sujetos del cotidiano.

En este contexto la creatividad relacionada con lo artístico resulta ser un concepto más fundamental como método de la estrategia, como lo menciona Esquivias" la creatividad alude a uno de los procesos cognitivos más sofisticado del ser humano, todo apunta a que se encuentra influida por una amplia gama de experiencias evolutivas, sociales y educativas y su manifestación es diversa en un sin

²³ Esquivias Serrano María Teresa (2004). "Creatividad: definiciones, antecedentes y aportaciones". Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Monterrey, Revista Unam.

 Unidad para las Víctimas	METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL A NIVEL GRUPAL PARA VÍCTIMAS EN EL EXTERIOR "RAÍCES"	Código: 520,08,20-2
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 05
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 12/12/2023 Página: 24 de 78

número de campos... siendo las constantes en este proceso: la novedad y la aportación... En definitiva, la creatividad no puede ser abordada como un rasgo simple de los seres humanos, es indudable que aspectos como: la mente, los procesos cognitivos que en ésta se llevan a cabo, la personalidad, la motivación, las emociones y el mundo afectivo, juegan un componente singular en este proceso. Por otra parte, todos somos creativos en mayor o en menor medida y lo que es más alentador aún, todos podemos desarrollarla".²⁴

Finalmente, una de esas formas contraculturales de pensar el arte como una expresión democrática y abierta nos remite necesariamente al dibujo como la forma de sublimación de la experiencia humana, en palabras de Martínez "dibujar es un acto muy complejo de reelaboración y construcción de lo real en símbolos personales vinculados con la experiencia. Es la intención de significar de dar sentido a algo a partir de la materia y de sus cualidades"²⁵, en ese sentido para las víctimas/sobrevivientes se constituiría el arte como expresión liberadora y creativa que desde nuestra experiencia debemos promover desde la práctica cultural heredada o esperada.

3.7. COMPONENTES²⁶

3.7.1. Prácticas Sociales (prácticas de país de origen y del nuevo país)

Este componente se centra en la recuperación, fortalecimiento y reconocimiento de las prácticas sociales que posibiliten la convivencia y mejores formas de relacionamiento entre los sobrevivientes del conflicto armado.

Como lo plantea la estrategia Psicosocial Entrelazando "la recuperación de prácticas parte del reconocimiento de qué se ha perdido y cómo se podría volver a incluir en el devenir de una comunidad, qué espacios generaban intercambio, y acercamiento, qué espacios sociales y relacionales tienen sentido para las víctimas y para las comunidades como un escenario relacional que favorezca la convivencia, el encuentro, el intercambio. Pueden ser muchos los ejemplos de estas

²⁴ Martínez, García, Luisa (2004) "Arte y Símbolo en la Infancia, un cambio de mirada, Editorial Octaedro- EUB, Barcelona

²⁵ Para el desarrollo técnico de los componentes se retoman algunos elementos de las estrategias Psicosociales de la Unidad para las Víctimas, tanto de la Estrategia de Recuperación Emocional a nivel grupal como de la estrategia de reconstrucción del tejido social Entrelazando, otorgando una mirada diferencial desde un enfoque de migración.

²⁶ Para el desarrollo técnico de los componentes se retoman algunos elementos de las estrategias Psicosociales de la Unidad para las Víctimas, tanto de la Estrategia de Recuperación Emocional a nivel grupal como de la estrategia de reconstrucción del tejido social Entrelazando, otorgando una mirada diferencial desde un enfoque de migración

 Unidad para las Víctimas	METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL A NIVEL GRUPAL PARA VÍCTIMAS EN EL EXTERIOR "RAÍCES"	Código: 520,08,20-2
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 05
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 12/12/2023 Página: 25 de 78

prácticas sociales, lo importante es que sean social y culturalmente apropiadas, y que respondan a la reparación de los daños causados”²⁷.

Las prácticas sociales remiten a si a esas formas culturalmente compartidas por las personas en un contexto social específico, en este caso las víctimas y sobrevivientes en el exterior contienen unas formas de hacer que traen de su país de origen, llegan con unas formas de ser y estar en el mundo que entran en choque cultural con las prácticas sociales de un nuevo país con usos y costumbres disimiles a los tradicionalmente llevados a cabo. Estas pueden ser desde experiencias de conmemoración importantes, cumpleaños, fechas especiales, pueden transitar a eventos como costumbres tradicionales colectivas como la olla comunitaria, los rituales colectivos relacionados con la espiritualidad, así como círculos de la palabra, charlas o tertulias clásicas que se hacían.

Las prácticas sociales de igual forma se interrelacionan con los imaginarios y representaciones sociales en el sentido de que deben ser “sistemas de acción socialmente estructurados e instituidos en relación con los papeles (tareas)” (Abric, 1994:170), sistemas de acción que en la realidad social deambulan y circulan constantemente. De este modo se articula la representación social con las prácticas sociales de los actores los cuales se generan mutuamente, las representaciones sociales definiendo la visión del mundo que se arraiga al pasado colectivo, a los valores e historia de vida y la cual permea la práctica social y esta última una mirada desde las condiciones sociales, históricas y materiales que configuran dicha práctica y el nivel de apropiación o internalización de la misma.

Es así que las prácticas sociales contribuyen al restablecimiento de vínculos de confianza entre los sobrevivientes, aportan y fortalecen las redes sociales con los que cuentan las personas fuera del país, configurándose como formas de relacionamiento más horizontales y activando la articulación entre personas, grupos y organizaciones que a través de acciones de manera conjunta contribuyan a la recuperación de prácticas personales, grupales y colectivas que promueven la solidaridad, la afectividad y el trabajo conjunto en los sobrevivientes.

3.8. Redes Sociales (Redes del nuevo país)²⁸

El concepto de Red Social resulta un elemento innovador y contextual para comprender las dinámicas fenomenológicas y hermenéuticas en las víctimas en las víctimas en el exterior que participarán de la estrategia. Posibilita visibilizar la construcción de significados en la interacción grupal, enfatiza en la construcción de relaciones que permiten crear identidad y transforman las vivencias para mitigar

²⁷ Ver, estrategia de reconstrucción del tejido social entrelazando, pág., 19.

²⁸ 26 apartado tomado y ajustado con enfoque de migración desde las estrategias de recuperación emocional y acompañamiento para la reparación integral en el marco del posconflicto subdirección de reparación individual psicosocial, del año 2017,

ver <https://www.unidadvictimas.gov.co/sites/default/files/documentosbiblioteca/metodologia-paralasesstrategiasdereparacionintegralv1.pdf>, pág. 19.

 Unidad para las Víctimas	METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL A NIVEL GRUPAL PARA VÍCTIMAS EN EL EXTERIOR "RAÍCES"	Código: 520,08,20-2
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 05
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 12/12/2023 Página: 26 de 78

el dolor de las víctimas; y finalmente al ser seres en constante diálogo, las formas de relacionamiento se construyen y pueden crear vínculos de soporte y significado que permiten crecer y desarrollarse en un contexto de confianza, soporte y acogimiento.

La red es considerada como un tejido de relaciones que dan a las personas identidad y soporte, según Zlachevsky, (2003), puede ser definida como "un sistema u organización de significados, no se construye en solitario, sino que va "emergiendo" en la convivencia conjunta. Las personas vamos así, ordenando las experiencias vividas, vamos relatándonos mutuamente lo vivido y ordenando los acontecimientos en secuencias temporales, organizadas sobre la base de una coherencia hilvanada a través de la trama invisible que conforma el guion que cada personaje actúa en cada dominio de existencia [...]Por lo general, la historia tiene que ver con otros, se aloja en alguno de los distintos dominios de existencia en el que nos desenvolvemos y, por lo tanto, tiene con esos otros una organización de significados co-construida a lo largo de la vida que es para él, ella o ellos "su realidad"²⁹

Es así como la red social emerge en el campo de la relación social entendida como "Las redes dan cuenta de la manera como se establecen las relaciones sociales, las cuales corresponden a un entramado de acciones, significados y emociones entre sujetos individuales y colectivos."³⁰, la red social posibilita el apoyo grupal, la contención de todos y la construcción del entramado de vínculo necesario para los procesos de recuperación emocional.

La red social está directamente relacionada con la construcción de la identidad, el tránsito propuesto en la estrategia de víctima a sobreviviente permiten identificar como se recorre desde una identidad subjetiva para tejer una identidad de grupo que repercute indisolublemente en una red social. Lo importante es que el énfasis del enfoque de redes en las prácticas y dinámicas comunicativas permite comprender que las redes no están solo constituidas por cadenas de identidades o posiciones, sino por cadenas de narrativas. Esta idea es la que nos lleva a entender los vínculos tejidos dentro y fuera de una red, como "prismas de significado".³¹

En este punto hay dos conceptos fundamentales que son importantes al momento de leer el tejido de las relaciones a las cuáles se conecta la víctima o el sobreviviente en su contexto significativo inmediato (las relaciones cercanas, como la familia y sus amigos cercanos), y en el entorno que le

²⁹ Zlachevsky, Ana María (2003). Psicoterapia sistémica centrada en narrativas: una aproximación. Universidad de Chile. Revista Límite Nº 10, 2003. Tomado el 3 de junio de 2017. De: <http://www.dialogosproductivos.net/img/descargas/48/16042009110910.pdf> Pág. 49

³⁰ Perilla Leonor y Zapata Bárbara, (2009) "Redes Sociales, Participación e interacción Social", Revista de Trabajo Social Número 11, 2009, Universidad Nacional de Colombia, pág. 4.

³¹ Solórzano Ivonne y Jaramillo Jefferson, Análisis de Redes Sociales y perspectiva relacional en Harrison White, Revista de Trabajo Social Número 11, 2009, Universidad Nacional de Colombia. Pág., 8.

 Unidad para las Víctimas	METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL A NIVEL GRUPAL PARA VÍCTIMAS EN EL EXTERIOR "RAÍCES"	Código: 520,08,20-2
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 05
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 12/12/2023 Página: 27 de 78

rodea (barrio, localidad, municipio, ciudad, país). El largo tiempo que ha durado el conflicto armado ha trastocado los vínculos de las víctimas, fragmentado las redes sociales construidas a lo largo de su ciclo vital.

El conflicto armado ha aislado a las personas de sus redes de apoyo social, y ha generado emociones y sensaciones asociadas que fragmentan los recursos sociales de las víctimas, lo que puede producir grandes afectaciones en el reconocimiento y la identidad de sí mismos/as. Por tanto, este concepto otorga la posibilidad de realizar por un lado la apertura hacia un grupo de personas que forman parte del grupo y que están igualmente afectadas; y, por otro lado, les permite proyectarse hacia los otros grupos de los que forma parte en su cotidianidad. La estrategia permite así movilizar y fortalecer las redes sociales de orden primario de los participantes en las mismas, toda vez que puede darse la participación de uno o más miembros de un grupo familiar, así como la cercanía de los participantes pueden materializar la vinculación de amigos, vecinos y en algunos casos compañeros de trabajo.

Antes de iniciar la estrategia, el profesional psicosocial debe dar lectura al **ANEXO 2 LINEAMIENTOS PREVIOS PARA LA IMPLEMENTACIÓN DE LA ESTRATEGIA.**

NOTA: En cada uno de los encuentros de la metodología se enuncian preguntas que contribuyen a los diálogos o conversaciones que intentan abordar el objetivo planteado en los encuentros. El profesional psicosocial No está obligado hacer todas las preguntas que allí se plantean, sino que, de acuerdo con su lectura técnica, podrá hacer uso de algunas de ellas, así mismo podrá incorporar aquellas que considere teniendo en cuenta el enfoque psicosocial y acción sin daño. la metodología es una guía en la implementación de la estrategia, lo que implica que en ocasiones no es seguida al pie de la letra, ya que los profesionales necesitan entender lo que significa la recuperación emocional en el presente de los participantes.

4. DESARROLLO

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

(Rocio, sobreviviente del conflicto armado, 2021)

4.1. ENCUENTRO 1: MI MALETA DE VIAJE

TEMAS: GENERACIÓN DE CONFIANZA Y RECURSOS DE AFRONTAMIENTO:

Objetivo: Generar confianza entre las personas participantes de la Estrategia e identificar fortalezas y recursos de afrontamiento que preparen la emocionalidad para el abordaje de las afectaciones.

 Unidad para las Víctimas	METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL A NIVEL GRUPAL PARA VÍCTIMAS EN EL EXTERIOR "RAÍCES"	Código: 520,08,20-2
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 05
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 12/12/2023 Página: 28 de 78

Materiales: es importante que el profesional psicosocial revise los materiales con anticipación de acuerdo con las actividades de cada uno de los encuentros y la cantidad de participantes que estarán en dichos espacios. Los materiales que se utilizarán para este primer encuentro son los siguientes:

- ✓ Madeja u ovillo de lana; la cual será utilizada para la realización de la dinámica de la telaraña.
- ✓ Pliegos de papel Foamy de colores para elaborar la maleta de viaje.
- ✓ Aguja mediana y rollos de nylon que serán utilizados por los participantes para coser el papel Foamy y elaborar la maleta de viaje.
- ✓ Escarchas de colores, colbones y/o siliconas pequeñas para poder decorar la maleta de viaje construida.
- ✓ Fichas de cartulina y lápices o colores para escribir y representar las fortalezas.
- ✓ Computador y sonido para ambientar con música en el ejercicio de respiración.
- ✓ Papel Kraft para realizar la actividad de cierre, donde también se utilizarán vinilos o temperas.

Formatos: el profesional psicosocial preparará y utilizará los formatos que han sido debidamente validados y aprobados ante el Sistema Integrado De Gestión de la Unidad para Las Víctimas. Para este encuentro, se utilizarán los siguientes:

- ✓ Formato asistencia y seguimiento a encuentros V3
- ✓ Formato de consentimiento informado
- ✓ Formato Encuesta Pre y Post EREG – EV (

Agenda

ACTIVIDAD	DURACIÓN
Momento 1: Encuadre y Pretest	40 minutos
Momento 2: Dinámica de presentación la telaraña	40 minutos
Momento 3: Mi maleta de viaje	60 minutos
Momento 4: Respiración Consciente	20 minutos
Momento 5: Actividad de Cierre	20 minutos

 Unidad para las Víctimas	METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL A NIVEL GRUPAL PARA VÍCTIMAS EN EL EXTERIOR "RAÍCES"	Código: 520,08,20-2
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 05
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 12/12/2023 Página: 29 de 78

Momento 1: Encuadre y Pre-test (40 minutos)

Inicialmente el profesional psicosocial se presentará indicando su nombre y mencionando el respectivo convenio o articulación existente entre la Unidad Para Las Víctimas y el nombre del operador o del cooperante correspondiente si es el caso.

Posteriormente, iniciará la conversación con **algunas** de las siguientes preguntas:

¿Sabén ustedes porque fueron convocados a este espacio?

¿Sabén ustedes que es la ley 1448 del 2011?

¿Conocen la Unidad Para Las Víctimas?

¿Sabén ustedes que es el Registro Único de Víctimas?

¿Sabén que son las medidas de reparación integral?

¿Sabén cuáles son los canales que tienen las víctimas que se encuentran en el exterior para poder informarse sobre sus procesos de reparación?

El/la profesional psicosocial, proporcionará las respuestas a las anteriores preguntas, teniendo como base el documento **ANEXO 3: GENERALIDADES DE LA REPARACIÓN INTEGRAL**.

Posteriormente, mencionará, las medidas de reparación integral que contempla la ley 1448 del 2011, haciendo énfasis en la medida de rehabilitación psicosocial. De esta manera se explicará que la Estrategia De Recuperación Emocional a víctimas en el exterior Raíces, hace parte de las medidas de rehabilitación psicosocial y satisfacción.

Se dará a conocer que la asistencia a estos encuentros grupales es un proceso libre, voluntario, que da respuesta a la autonomía y a la necesidad de contar con espacio integral, digno y humano para su recuperación, se hará énfasis en que esto es un derecho que ellos tienen por haber sido víctimas del conflicto armado y que es un deber del estado brindarles las medidas de Rehabilitación psicosocial y satisfacción, que se realiza a través de esta estrategia.

Continuando con el encuadre, el profesional comentará a los participantes que *los encuentros grupales son un espacio colaborativo que les pertenece a ellos/as que estará conformado por colombianos y colombianas que fueron víctimas del conflicto armado y que, debido a las diversas situaciones, se encuentran residiendo en este País. Estos encuentros están orientados a que entre todos podamos ver cómo va cambiando y transformándose la afectación o el daño emocional que dejaron los hechos que vivimos en el conflicto armado, ese proceso busca ayudar de manera individual a cada uno, al grupo y a las personas cercanas a ustedes.*



Se socializará que la Estrategia, tendrá una duración de 6 encuentros, 1 vez cada 8 días, con una duración de tres horas. Es importante respetar la periodicidad de los encuentros, este es un proceso de cuidado personal, de recuperación emocional, de manera que si usted pensará en un tratamiento odontológico de conducto de una muela no pretendería seguramente que éste fuera desarrollado con una intensidad menor a la que su cavidad bucal puede soportar. La mente y la emoción requieren cuidado, el proceso entonces no puede ni debe atropellarse en los tiempos y en el proceso que cada persona adelanta.

Se explicará que el proceso se desarrolla en el marco de un grupo cerrado, lo cual consiste en que se trabajará con los participantes que iniciaron el primer encuentro hasta el último, y no se incluirán nuevas personas para que todas puedan tener la oportunidad de vivenciar todo el proceso desde el inicio. Además, se conversará sobre la construcción de un espacio de privacidad y confidencialidad que permitirá hablar tranquilamente de las emociones y pensamientos sin que esta información sea llevada a otros lugares.

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

Se hablará de la Participación Activa que puede asumir cada persona en el desarrollo de los encuentros, dándoles a conocer que los encuentros grupales son un espacio construido desde y para todos, de forma, que se hace deseable que todos se involucren en la realización de actividades y expresiones de sus opiniones y emociones.

Después de compartir de qué se trata la estrategia y lo que se espera que suceda en ella, se le pide a los y las participantes si pudieran compartir: ¿qué de lo que acabo de escuchar le parece importante? y ¿qué hizo que dejara todas las múltiples cosas que tengo que hacer y decidiera venir a este primer encuentro? en este punto él/la profesional psicosocial escucha y valida todas las respuestas, desde curiosidad, o porque me llamaron, o porque quiero ver que van a dar, etc., y al final del encuentro, para recoger la valía del encuentro del día retomará esta pregunta.

Se creará un espacio en el que se realizarán acuerdos sobre la manera en que funcionarán los encuentros grupales. Para favorecer el diálogo y la construcción de los acuerdos del grupo se invita a compartir ¿Qué les pediría a los demás participantes que hicieran para que nos podamos sentir cómodos y en confianza? ¿Qué le pediría al profesional psicosocial para cuidar mi propio proceso de recuperación?, cuáles serían los acuerdos frente a la puntualidad, lugar del encuentro, hora, entre otras.

 Unidad para las Víctimas	METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL A NIVEL GRUPAL PARA VÍCTIMAS EN EL EXTERIOR "RAÍCES"	Código: 520,08,20-2
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 05
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 12/12/2023 Página: 31 de 78

De igual forma se acordará con el grupo que todo el material construido individual y colectivamente sea guardado por el profesional psicosocial, pues será utilizado en algunos encuentros y al finalizar los mismos será devuelto a las víctimas como una forma de recordar su vivencia en la estrategia.

Como en este espacio se ha ratificado por parte de las personas su deseo de participación en la estrategia, el profesional entregará el "Consentimiento Informado" el cual debe ser leído y explicado por el profesional al grupo. Este formato hace parte de los documentos que deben ser diligenciados de manera conjunta por parte del profesional psicosocial y las víctimas, y debe ser registrado en el sistema de monitoreo y seguimiento MAARIV que ha dispuesto la Unidad para las víctimas para tal fin. Lo anterior también en coherencia con lo establecido en el Sistema Integrado de Gestión – SIG.

Posterior al consentimiento informado, se le mencionará al grupo que, con el fin de establecer el impacto de la estrategia, se aplicará una encuesta en el primer y en el noveno encuentro. El profesional hará claridad que, en esta encuesta, no hay respuestas buenas o malas, solo se quiere conocer lo que las personas piensan en este momento. Se les hace entrega a las personas del formato Encuesta Pre y Post, se deja un espacio para que contesten. El profesional deberá estar atento por si surgen dudas frente al ejercicio.

Nota: es normal que las personas en este primer espacio expresen su malestar y desconfianza ante el Estado, a lo que el/la profesional deberá escuchar atentamente y validar lo que manifiestan los participantes y reiterar la intención que tiene la Unidad para Las Víctimas de cumplir y avanzar con lo encomendado por la ley 1448 del 2011.

Momento 2: Dinámica de presentación "la telaraña" (40 minutos)

Para esta actividad se utiliza un ovillo de lana (mínimamente del tamaño de una naranja). Se organiza a los participantes en un círculo. Para comenzar con el desarrollo de la técnica, uno de los participantes agarra la punta del ovillo y lo arroja a otra persona, pero mientras lo hace debe mencionar en voz alta su nombre, cómo le gustaría que le llamáramos en este espacio (si tiene algún apodo) y ¿De qué parte de Colombia viene?

La persona que recibe el ovillo de lana debe lanzarla a otra persona respondiendo a las mismas preguntas, hasta que todos los participantes concluyan su presentación. A medida que se va arrojando el ovillo, se forma una especie de telaraña por los cruces que se forman con la lana. Una vez, se han presentado todas las personas, el profesional psicosocial invitará a los participantes a reflexionar sobre lo siguiente:

¿De qué nos damos cuenta al observar esta imagen? ¿Qué les dice esta imagen que construimos con la lana, sobre el proceso de recuperación emocional, que vamos a vivir juntos? ¿Qué pasa si alguno de nosotros suelta el tejido?, el profesional psicosocial realizara reflexiones en torno a lo simbólico del tejido, a como se está creando un vínculo de apoyo entre todos y todas y como se genera apoyo entre el grupo.



Para recogerla se sugiere continuar con el mismo procedimiento y orden que al inicio del tejido, con la diferencia de que en esta oportunidad la persona que empieza el tejido es la última persona que agarró el ovillo de lana, la cual debe arrojarlo a la persona que anteriormente le lanzó y mientras lo hace compartirá con el grupo una fortaleza o habilidad que tenga y así sucesivamente irán respondiendo a esta pregunta mientras se recoge completamente la lana. Al final el profesional podría cerrar este momento utilizando la metáfora de lo que se tejió entre ellos utilizando la lana como pretexto, puede preguntar, por ejemplo, ¿para qué nos va a servir este tejido? ¿Qué podemos decir frente a las cualidades y fortalezas que cada uno mencionó?

Momento 3: Mi Maleta de Viaje (60 minutos)

Para el inicio del ejercicio el profesional psicosocial, retoma lo dialogado en el ejercicio anterior sobre las fortalezas y las cualidades reforzando con la explicación de lo que significan las fortalezas personales, las fortalezas son esas cualidades o características que representan rasgos positivos de nuestra personalidad, es decir son esas virtudes que nos han ayudado a sobrellevar y reponernos de momentos difíciles por los que hemos tenido que atravesar durante el transcurso de nuestra vida, estas fortalezas personales nos brindan recursos para reponernos de dichos momentos difíciles. De igual forma, son esas cualidades que nos hacen seres únicos y que nos diferencian de los demás, hacen referencia a lo que consideramos que sabemos hacer bien y que por eso sobresalimos.

El profesional indica, al grupo que piensen en las fortalezas que más sobresalen en su ser y que consideran son las más importantes que le han permitido convertirse en la persona que son hoy día (se deja un espacio para que las personas piensen en estos recursos).

Para ayudar en dicha identificación el profesional puede realizar las siguientes preguntas; ¿Qué fortalezas tengo que me hacen un ser único? ¿En qué considero que soy bueno? ¿Qué fortalezas tengo que me han ayudado a resistir los momentos tristes de mi vida?,

Una vez hayan realizado el listado de estas fortalezas/cualidades, utilizando otra ficha, las vamos a representar con algún dibujo, pintura o cualquier otra forma con la que desee representar cada una.

Posterior a la identificación de las fortalezas y la representación de las mismas vamos a proceder a crear el maletín de nuestra vida, para ello primero se debe hacer una pregunta ¿qué significado tiene la maleta de viaje en nuestras vidas? y ¿qué significado tendrá la maleta de nuestra vida?

¿Qué significa la maleta de viaje?

El profesional podría mencionar: Durante el transcurso de nuestras vidas hacemos miles de maletas, una para cada día; si recordamos un poco cuando estábamos en el colegio poníamos en nuestro maletín los cuadernos y la lonchera, a medida que fuimos creciendo eran otro tipo de cosas que poníamos en nuestro equipaje, cuando entramos a nuestro primer trabajo, tal vez el almuerzo, las llaves de la casa, y cuando hacíamos un paseo nos esforzábamos en empacar todo aquello que más íbamos a usar en nuestro viaje, el vestido de baño, ropa. La maleta ha sido uno de los elementos más



importantes en la cotidianidad del transcurso de nuestras vidas, sin embargo hay una aún más importante a la que no le dedicamos el suficiente tiempo, ni la suficiente atención, y es la maleta de nuestra vida, aquella que llevamos construyendo desde que nacemos, está que nos ha ayudado a emprender el viaje de vivir, que descuidamos y no le damos ese valor importante que se merece, por ello aquí en este espacio vamos a retomar esas maletas de vida y vamos a materializarla.

El profesional psicosocial invitará a los asistentes a elaborar su maleta de viaje, esta será construida al gusto de cada uno y en ella representará su sello personal en su decoración todo lo que consideran vital. Una vez la han construido, se le indica al grupo que las fortalezas que hemos identificado que nos hacen lo que somos hoy día es lo primero que debería tener nuestra maleta, es la que nos ayuda en los diferentes trayectos del viaje cuando parece haber mal tiempo, en esos lugares oscuros, donde llueve. Estas fortalezas son nuestro botiquín y nuestra guía, para sobre llevar este viaje llamado vida.

Posterior a esta reflexión, se les invita a los participantes que dejen sus maletas en el centro del círculo. Luego se les invitará a que socialicen los símbolos (que ya han sido construidos previamente) los cuales representan sus habilidades y fortalezas y la razón de ponerlos allí. Poco a poco cada participante ira socializando sus fortalezas y simbólicamente las pondrá en su propia maleta así hasta que todos participen.

Todas las maletas de los participantes del grupo quedarán en el centro, hasta que termine el ejercicio de respiración que sigue a continuación.

Momento 4: Respiración consiente (20 minutos)

El manejo de la respiración aun cuando es la práctica más sencilla para la autorregulación es difícil de habitar, porque requiere gran toma de conciencia del estado corporal y de las consecuencias que las respuestas emocionales generan a nivel fisiológico. Hacer estos ejercicios exige del profesional psicosocial un entrenamiento previo a los encuentros con las víctimas, de manera que pueda estar totalmente consciente de lo que debe orientar en el grupo de participantes.

Algunas recomendaciones para la implementación del ejercicio:

Mencione la importancia de la respiración, como proceso vital de los seres humanos y forma de autorregulación física y emocional, haga referencia al uso de la respiración consiente como una práctica cotidiana, y genera un ambiente en el que los participantes reconozcan la importancia de realizar de manera constante y sistemática los ejercicios de respiración.

Como profesional psicosocial puede sugerir que los participantes cierren sus ojos para lograr una mayor conexión con la respiración, debe también aclararles que las personas que no se sientan cómodos con cerrar los ojos los puedan hacer de manera consiente con los ojos abiertos. Recuerde no presionar ni forzar a ninguna víctima a realizar el ejercicio si no lo desea.

 Unidad para las Víctimas	METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL A NIVEL GRUPAL PARA VÍCTIMAS EN EL EXTERIOR "RAÍCES"	Código: 520,08,20-2
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 05
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 12/12/2023 Página: 34 de 78

Anime a las personas para que hagan el ejercicio; use un lenguaje simple y sirva de modelo en la explicación del mismo y del mecanismo fisiológico que subyace en él.

Emplee ejercicios de toma de conciencia a nivel corporal para que las víctimas perciban las partes de su cuerpo involucradas en el proceso de su respiración y este ejercicio lo puedan hacer de manera consciente.

Explique que a lo largo de la jornada desarrollaremos ejercicios de conciencia plena por medio de la respiración, la respiración como la aprendimos es una forma de manejar mejor las situaciones y de autorregularnos.

Primera respiración:

- El profesional psicosocial pedirá a los y las sobrevivientes que se pongan de pie.
- Recomendará de forma pausada que la respiración sea abdominal, es decir que con la inspiración del aire la persona llene el espacio abdominal que facilita el movimiento del diafragma, músculo necesario para la activación de los órganos vitales protegidos por la caja torácica. Es clave que el profesional psicosocial haga el ejercicio y muestre su abdomen lleno de aire, antes de pedir a los participantes que lo repitan.
- Emplee términos que faciliten la integración entre el lenguaje, el ejercicio fisiológico y la disposición corporal, de modo que exista coherencia en la instrucción impartida para su realización.
- Enfatique en que las personas tengan muy puestos los pies sobre la tierra, para generar arraigo en el ejercicio de respiración. Invítelos a sentir el contacto que están realizando con el suelo en el que se encuentran como grupo.
- Realice una primera respiración todos en grupo con la explicación dada previamente, luego invítelos a realizar 5 respiraciones profundas. Al finalizar la respiración; el profesional psicosocial, recordará que teniendo en cuenta que la maleta se va a necesitar en otros momentos y tratando de garantizar que no se olvide por parte de las personas, él se hará cargo de ellas y de las construcciones que se lleven a cabo durante los encuentros Finalmente, invita a que cada uno recoja su maleta y la deje encima de una mesa.

Momento 5: Actividad de cierre (20 minutos)

Finalmente, en la actividad de cierre, el profesional psicosocial pedirá a cada persona hacer un dibujo de la silueta de la mano en un papel, decorarla y escribir adentro ¿Cuál es su aporte para el desarrollo de los encuentros? ¿Cómo me comprometo con este grupo y mi proceso?, lo cual será considerado como sus huellas en el grupo.

Cuando cada persona termine de escribir su huella, la leerá al resto del grupo y la pegará en un mural (pliego de papel en el que ubicarán las huellas formando alguna figura), integrándose de esta

 Unidad para las Víctimas	METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL A NIVEL GRUPAL PARA VÍCTIMAS EN EL EXTERIOR "RAÍCES"	Código: 520,08,20-2
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 05
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 12/12/2023 Página: 35 de 78

manera su aporte con el de las demás personas. Esta huella de voluntades para el grupo permanecerá en el espacio como símbolo de compromiso.

Finalmente se efectuará la firma de los participantes en los listados de asistencia. Frente a lo anterior, el profesional será autónomo en los próximos encuentros para firmar en el momento inicial o en el momento final del encuentro.

4.2. ENCUENTRO 2: SIMBOLIZAR PARA ACOGER EL SUFRIMIENTO TEMAS: AFECTACIONES EMOCIONALES DE LOS HECHOS VICTIMIZANTES Y LOS PROCESOS MIGRATORIOS

Objetivo: Reconocer la experiencia emocional de los y las sobrevivientes producto de las afectaciones psicosociales derivadas de los hechos de violencia y las afectaciones que se derivadas de las trayectorias migratorias, posibilitando la representación del dolor.

Materiales: es importante que el profesional psicosocial revise los materiales con anticipación de acuerdo con las actividades de cada uno de los encuentros y la cantidad de participantes que estarán en dichos espacios. Los materiales que se utilizarán para este tercer encuentro son los siguientes:

- ✓ Computador, sonido y música para ambientar las actividades.
- ✓ Hojas blancas, colores y marcadores para elaborar el dibujo en la actividad de simbolización

Formatos: el profesional psicosocial preparará y utilizará los formatos que han sido debidamente validados y aprobados ante el Sistema Integrado De Gestión de la Unidad para Las Víctimas. Para este encuentro, se utilizarán los siguientes:

- ✓ Formato de consentimiento informado (si aplica)

Formato Asistencia y Seguimiento a Encuentros V3 **Agenda**

ACTIVIDAD	DURACIÓN
Momento 1: Bienvenida y reencuadre	30 minutos
Momento 2: Reconocimiento de tensiones	40 minutos
Momento 3: Simbolizar para acoger el sufrimiento	90 minutos
Momento 4: Cierre, esto es un abrazo	20 minutos

 Unidad para las Víctimas	METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL A NIVEL GRUPAL PARA VÍCTIMAS EN EL EXTERIOR "RAÍCES"	Código: 520,08,20-2
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 05
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 12/12/2023 Página: 36 de 78

Momento 1: Bienvenida y reencuadre (30 minutos)

Se dará la bienvenida al encuentro y se reconocerán las características que hayan podido observar respecto a este grupo particular.

Posteriormente el profesional psicosocial, identificará si hay personas nuevas que se integran a este grupo, realizando la respectiva presentación y contextualización; para ello podría apoyarse en los demás participantes y que sean ellos contando lo vivenciado en el primer encuentro.

Nota: para las personas nuevas que ingresen, al finalizar el encuentro se les entregará los materiales y se le explicará que deberán construir la maleta de las habilidades y fortalezas, esta es una tarea que deben realizar en casa y para que se presenten en el

3 encuentro con su maleta (para un mayor entendimiento, se les mostrará a las personas las que ya elaboraron los demás participantes). Además, para las personas que hagan su ingreso en este encuentro, se les explicará lo referente al consentimiento informado con el formato correspondiente.

Momento 2: Reconocimiento de tensiones (40 minutos)

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

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

El/la profesional les dirá durante el desarrollo: "A partir de este instante vamos a visualizar nuestro cuerpo", vamos a iniciar un recorrido llevando el aire desde los pies a la cabeza, él/la profesional irá nombrando las partes del cuerpo de manera lenta y pausada: por ejemplo, "vamos a seguir respirando lenta, pausada y profundamente, vamos sintiendo como el aire entra a nuestros pulmones, y va llegando a todo nuestro cuerpo, va a los pies, los tobillos, la pantorrilla, los gemelos, los muslos, los genitales, nuestros órganos internos, el sistema digestivo, el sistema respiratorio, la



circulación, sentimos como el aire llega a toda nuestra zona abdominal, luego la espalda, el pecho, los hombros, el cuello, la cara, la cabeza, cada una de las partes de nuestra cabeza ... "

Después de hacer todo este recorrido por el cuerpo, vamos a detenernos en aquellos lugares, donde se ha almacenado la tensión acumulada por los hechos del conflicto armado, el profesional psicosocial podrá hacer algunas de las siguientes preguntas ¿en qué lugar del cuerpo está instalado ese dolor, ese sufrimiento? vamos a sentir y a escuchar como nuestro cuerpo nos cuenta ¿dónde ha guardado ese dolor durante estos años?, ¿es en el estómago? ¿Lo hemos guardado en la cabeza? ¿Lo hemos guardado en el corazón?

¿En el cuello y la espalda? cada uno va escuchando y reconociendo las partes de su cuerpo que le hablan de los dolores del conflicto que quedaron instalados y acumulados.

Luego vamos a imaginar que pintamos de color rojo las partes de nuestro cuerpo que han guardado ese sufrimiento y vamos a reconocer las partes donde no está presente esa tensión, ni ese dolor, y vamos a imaginar que las pintamos de color azul. Vamos a volver a hacer todo el recorrido de los pies a la cabeza pintando de esos dos colores las partes de nuestro cuerpo, siguiendo con nuestra respiración lenta, pausada, profunda...recorreremos la cabeza...el cuello...los hombros...Los brazos, el tronco.... la cadera las piernas.

Ahora cada vez que tomemos aire...imaginamos que es una luz violeta brillante y luminosa (recordamos a los participantes el color morado intenso que hay en algunas flores, o les pedimos visualizar un color rosado suave y luminoso si les parece más cómodo, también como el color de las rosas) que va rodeando todo nuestro cuerpo, por dentro y por fuera y va llegando ese color violeta en especial, a las partes de nuestro cuerpo dónde está el color rojo. Inhalamos aire de color violeta y exhalamos aire de color violeta, para que este aire circule por todo su cuerpo y ayude a que esos dolores y tensiones vayan soltándose del cuerpo, Vamos sintiendo como cada vez que respiramos aire de color violeta se van aflojando y soltando esas tensiones.... El color violeta va difuminando el color rojo, respiramos ese aire, llevándolo a los lugares de nuestro cuerpo que aún tienen algo de rojo y deje que el color violeta se mezcle y difumine el rojo, ayudando a liberar y soltar esa parte de nuestro cuerpo de esas tensiones y dolores.... Sentimos como con cada respiración el cuerpo se suelta y relaja más y la luz violeta disuelve todas las tensiones que había en él, hasta que nos sentimos más y más relajados...más sueltos...más descansados, más livianos. Mientras respiramos más nos relajamos.....nos relajamos..... estamos relajados, con cada respiración más y más relajados. más y más descansados.

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

 Unidad para las Víctimas	METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL A NIVEL GRUPAL PARA VÍCTIMAS EN EL EXTERIOR "RAÍCES"	Código: 520,08,20-2
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 05
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 12/12/2023 Página: 38 de 78

abandona...cada vez nos sentimos mejor y mejor Vamos a ir tomando más y más conciencia de las zonas de nuestro cuerpo y ahora nos damos cuenta cómo se siente nuestro cuerpo:

Llevamos la atención a nuestra cabeza, observamos su peso y su volumen, el lugar que ocupa en el espacio... Tomamos conciencia de este estado de relajación, de liberación, de haber soltado esos dolores acumulados, y notamos como nuestro cuerpo se siente aquí y ahora, descansando relajado, muy relajado, observamos este estado de conciencia tranquilos, en calma, en que nuestro pensamiento, nuestro cuerpo y nuestras emociones están en paz, en armonía, recordamos que podemos volver a él, cuando lo deseemos podemos volver a un estado de conciencia tranquilo y en calma cuantas veces lo necesitemos al recordar este momento.

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

Momento 3: Simbolizar para acoger el sufrimiento (90 minutos)

Para dar inicio a la actividad él/la profesional le dirá al grupo:, "sabemos que todos tenemos algo en común y en Colombia vivimos eventos que nos cambiaron la vida, vivimos violencias que nos marcaron y dejaron huellas en nuestras vidas, esto que sucedió no debió haber sucedido jamás, y en este momento los invitamos a seguir sanando y curando las heridas que esto nos ha dejado" cada herida es única, y particular, es la propia herida, la propia huella, el propio dolor, por eso es importante que cada uno durante este ejercicio se tome el tiempo para poder identificarla y sanar.

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

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

Y continuará con la indicación: Después de sacar la tensión del cuerpo, vamos a pensar en el sufrimiento que nos causaron los eventos de violencia, pensemos: ¿qué fue lo que esos hechos generaron en mí?, ¿en mi vida?, ¿en mi familia?, ¿en mis sueños? ¿Qué cambió en mí?, ¿qué es lo que todavía, me hace daño? ¿Qué forma tiene ese dolor que todavía me hace daño? si eso que todavía me hace daño y se pudiera ver a través de un color, ¿qué color tiene? (se permite un espacio para que las personas puedan pensar en estas preguntas) ¿de qué tamaño es? ¿A qué se parece?

 Unidad para las Víctimas	METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL A NIVEL GRUPAL PARA VÍCTIMAS EN EL EXTERIOR "RAÍCES"	Código: 520,08,20-2
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 05
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 12/12/2023 Página: 39 de 78

Luego se invita a los y las participantes a dibujar como ven ellos lo que todavía hace daño, ese sufrimiento que ha estado quizás callado por muchos años.

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

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

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

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

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

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



¿Qué quieren compartir de lo que significa su dibujo?; ¿Si ese dibujo que realizaron pudiera hablar qué diría? /O ¿si esa hoja en blanco pudiera hablar qué diría?; ¿Qué diría ese dibujo, sobre el daño que el sufrimiento ha generado en sus vidas?; ¿Qué emociones surgieron mientras realizaban el dibujo, o ahora que lo comparten? ¿Qué se dan cuenta que han sido capaces de hacer para sobreponerse al sufrimiento? si le pudieran agregar algo al dibujo después de ver cómo han logrado sobreponerse, ¿qué le agregaría? (los que quieran pueden agregar a su dibujo esta nueva representación). Luego de escuchar al compañero/a ¿qué nombre le regalaría a su dibujo? No intervenga el dibujo, sólo dígame el nombre. Al escucharse y escuchar el nombre que le regalaron, ¿qué nombre le pondría a su dibujo? Escríbalo por favor.

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

¿Qué nuevas ideas surgieron mientras realizaron el dibujo?; o al conversar con su pareja ¿de qué se dieron cuenta?

¿Qué sienten al escuchar las vivencias de lo que otras personas están compartiendo?

¿Qué elementos comunes podemos encontrar al escucharnos?

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

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

El ejercicio consiste en respirar profundo y luego soltar el aire pronunciando una vocal: inspira y suelta diciendo "AAAAA" se hace un par de veces, e inspira y suelta haciendo audible la letra "EEEEEE", se continúa con la "IIIIIII", "OOOOOOO", "UUUUUUU". No se tienen que hacer todas las vocales sino el número de veces que se requiera para que el equilibrio emocional del grupo se restablezca. Después de esto el profesional psicosocial volverá a la persona que estaba intentando hablar y le preguntará si quiere continuar o si prefiere que continúe otra persona y ella o él retomar la palabra más adelante.

 Unidad para las Víctimas	METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL A NIVEL GRUPAL PARA VÍCTIMAS EN EL EXTERIOR "RAÍCES"	Código: 520,08,20-2
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 05
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 12/12/2023 Página: 41 de 78

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

Luego es muy importante, que el/la profesional recuerde a los participantes, que teniendo en cuenta que el dibujo se necesitará para el cuarto encuentro, el recogerá los mismos.

Luego, el profesional introducirá las preguntas: ¿Cómo se sienten ahora?

Finalmente, el profesional psicosocial dará la indicación a los participantes que se ubiquen en un círculo de pie, tomados de la mano, y con música de fondo se les pedirá que tomen una respiración profunda y evoquen el ejercicio de respiración que se realizó al inicio del encuentro, trayendo la luz violeta de nuevo y permitiendo que esa luz violeta ilumine todo el cuerpo, todos esos lugares donde el ejercicio genero movimiento, para que la luz ilumine y alivie

Momento 4: Cierre, esto es un abrazo (20 minutos)

Para cerrar esta actividad, el profesional les pedirá a los participantes que se pongan de pie y realizará la dinámica de recogimiento, "esto es un abrazo colombiano"

"Esto es un Abrazo colombiano": Por medio de esta actividad se busca promover la afectividad y el contacto con el otro. Todas las personas se ponen de pie y se ubican en parejas, con una música de fondo se les pide que caminen libremente por el espacio, luego se da la indicación cuando una persona está más cerca de la otra que por favor se pongan de frente, una persona va a ser A y la otra B; el profesional psicosocial inicia diciendo: todas las personas A van a decirle a su pareja en voz alta: "¿SABES LO QUE ES UN ABRAZO COLOMBIANO?". Y después el profesional psicosocial dice en voz alta: todas las personas B van a contestar: "NO, NO LO SÉ". El profesional psicosocial les dice: Entonces se dan un abrazo colombiano, y el profesional psicosocial les pide que la persona B le dice: "NO LO HE ENTENDIDO, ME DAS OTRO". Entonces se vuelven a dar otro abrazo. Luego el profesional psicosocial hace cambio de parejas y cambio de roles de manera que se genera una dinámica en la que todos se pueden abrazar con todos, se hace esto 3 o 4 veces más.

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

4.3. ENCUENTRO 3: LAS HUELLAS DEL ANDAR TEMAS: RELACIÓN ENTRE CONFLICTO ARMADO Y MIGRACIÓN

Objetivo: Profundizar en las afectaciones emocionales en el marco de los hechos victimizantes y los procesos migratorios y avanzar hacia el reconocimiento de las estrategias de afrontamiento que han tenido para transformar el dolor y seguir adelante.

 Unidad para las Víctimas	METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL A NIVEL GRUPAL PARA VÍCTIMAS EN EL EXTERIOR "RAÍCES"	Código: 520,08,20-2
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 05
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 12/12/2023 Página: 42 de 78

Materiales: es importante que el profesional psicosocial revise los materiales con anticipación de acuerdo con las actividades de cada uno de los encuentros y la cantidad de participantes que estarán en dichos espacios. Los materiales que se utilizarán para este cuarto encuentro son los siguientes:

- ✓ Computador, sonido y música para ambientar las actividades.
- ✓ Hojas tamaño carta con los mapas (croquis) de Colombia y hojas tamaño carta con mapas (croquis) del País de acogida.
- ✓ Cartulinas para colocar los mapas.
- ✓ Plastilina, lana, pegante, tijeras, colores para poder desarrollar la actividad "las huellas al andar"

Formatos: el profesional psicosocial preparará y utilizará los formatos que han sido debidamente validados y aprobados ante el Sistema Integrado De Gestión de la Unidad para Las Víctimas. Para este encuentro, se utilizarán los siguientes:

- ✓ Formato de listado de asistencia

Agenda

ACTIVIDAD	DURACIÓN
Momento 1: Bienvenida y Círculo de la palabra	20 minutos
Momento 2: Caminares	30 minutos
Momento 3: las huellas del andar	100 minutos
Momento 4: La pomada del alivio	30 minutos

Momento 1: Bienvenida y Círculo de la palabra (20 minutos)

El profesional psicosocial iniciará preguntando sobre cómo se han sentido después del último encuentro y sobre si han tenido la posibilidad de compartir con otras y otros lo que es un "abrazo colombiano" (teniendo en cuenta la actividad de cierre del encuentro anterior).

Momento 2: Caminares (30 minutos)



Se inicia la actividad indicando a los participantes que se ubiquen en una ronda tomados de las manos, se plantea que realicen una respiración profunda como lo han venido aprendiendo durante los encuentros, pidiendo que al inhalar tomen al aire como si tomaran la vida y al exhalar suelten los pensamientos con los que llegaron, se enfatiza en la importancia de estar en el aquí y el ahora, en estar presentes, dispuestos y abiertos a las experiencias que van a vivir el día de hoy.

Posteriormente se dará la siguiente indicación: vamos a iniciar este encuentro haciéndonos preguntas sobre la importancia de caminar y como dice Piero "se hace camino al andar", vamos a vivenciar los tránsitos que hacemos en la cotidianidad, en hacer consciencia cómo me dirijo de un sitio a otro, en las transformaciones producto de mi movimiento en la vida, en esas alternativas que se me plantean siempre, en mi capacidad de decidir sobre mi propia vida, vamos a darle gran relevancia al caminar, pues este es el primer acto humano de libertad, se constituye como la capacidad de poner en acción lo que deseo, de ir en busca de mis sueños, de lo que quiero para mí y para los más cercanos, cuando camino voy hacia lo que quiero, decidiendo y teniendo la responsabilidad sobre mis propios actos.

Se pone una música de fondo con la propuesta inicial de realizar un caminar individual, un caminar que me permita ir hacia donde quiero dirigir, se facilita con la música de fondo que las víctimas caminen como quieran hacerlo, se sugerirá que guarden la palabra y que el caminar sea lo más consciente posible, detectando que sucede en su emocionalidad y en su andar. Se les indica que sigan caminando, pero que lo harán como si fueran algas marinas, moviéndose de un lugar a otro, el profesional puede mencionar que hay momentos para caminar en la vida de cierta forma necesaria y cómo en otros puedo decidir mi caminar.

Cuando se termine la música, se indica que se pongan en parejas, proponiendo que con la siguiente música se realice un caminar en parejas, este caminar tendrá la intencionalidad de acompasarme rítmicamente al otro, generando entre dos un solo movimiento, no se trata de arrastrar al otro o de imponer mi caminar y mi forma al otro, se trata de generar una sincronía que nos permita andar de a dos.

Finalmente se propone el juego del trencito que consiste en que el facilitador dice 1 y los participantes caminan solos, el facilitador dice 2 y caminan en pareja, el facilitador dice 3 y hacen un trencito de tres personas, uno detrás del otro en el que está al frente propone un movimiento y los demás lo siguen. Al terminar la música se pedirá que se den un aplauso todos por la experiencia vivida.

Momento 3: Las huellas del andar (100 minutos)

Para el desarrollo del siguiente ejercicio, el profesional dispondrá de los materiales en el centro del salón (hojas con los croquis de los mapas de Colombia, hojas con los mapas del País de acogida, plastilina, lana, pegante, tijeras, colores, cartulina para colocar los mapas). Adicional, el profesional llevará la imagen del mapa de Colombia, donde se identifiquen cada uno de los departamentos y

 Unidad para las Víctimas	METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL A NIVEL GRUPAL PARA VÍCTIMAS EN EL EXTERIOR "RAÍCES"	Código: 520,08,20-2
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 05
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 12/12/2023 Página: 44 de 78

ciudades que permitan ayudarle a las personas a recordar la ubicación geográfica del sitio donde vivieron o por donde transitaron.

Al inicio, él/la profesional relacionará la actividad anterior con la que viene a continuación de la siguiente manera: *a través del ejercicio que acabamos de hacer, fuimos conscientes de nuestro caminar, de los pasos que dimos, los pasos en solitario o los pasos con los demás. Ahora en estos momentos, van a cerrar los ojos y van a pensar en lo que han recorrido desde el momento que tomaron la decisión de salir de Colombia.*

¿En qué lugares han estado?

¿Quiénes han estado con ustedes en este proceso? ¿Quiénes

les han ayudado? ¿Con quienes han compartido?,

¿Quiénes se han alejado?

¿A quiénes hemos extrañado?

¿Qué dificultades se nos han presentado?

Él/la profesional dejará un tiempo para que las personas puedan imaginarlo.

Luego se les indicará a las personas, que lo que han imaginado ahora se plasmará en el siguiente ejercicio y por tanto se dirigirán a recoger los diferentes materiales que se encuentran dispuestos (las hojas de papel con los mapas de Colombia y las hojas con los mapas del País de Acogida, así como plastilina suficiente, una tira de lana, colores y otros materiales que puedan necesitar). De igual forma se les pide que escojan un lugar del espacio donde se sientan cómodos para poder hacer el ejercicio de manera individual.

El profesional indicará que, con la plastilina, se moldearán las figuras de las personas con las que se vivía en Colombia

¿Quiénes eran? (pueden con papelitos colocarles el nombre)

¿Cuántos eran? (se dejará un espacio para que las personas elaboren las figuras motivando su desarrollo). Por ejemplo:





Unidad para
las **Víctimas**

**METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE
RECUPERACIÓN EMOCIONAL A NIVEL
GRUPAL PARA VÍCTIMAS EN EL EXTERIOR
"RAÍCES"**

Código: 520,08,20-2

PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL

Versión: 05

PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE
RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES

Fecha: 12/12/2023

Página: **45** de **78**

Después se invitará a las personas a que coloquen las figuras sobre la hoja del mapa de Colombia, identificando el municipio donde vivían, permitiendo colocar los detalles que crean convenientes de estos lugares (parques, personas, vecinas, ríos, etc.).

Luego el profesional mencionará que *cada uno de ustedes vivían en un lugar, con su familia, con sus costumbres, con sus formas de ser...ahora piensen en lo que paso, ¿cómo paso? ¿En qué momento sale usted del país? ¿Quién y cómo lo apoyaron en su salida? ¿Qué dejó y que se llevó?*

Luego de identificar los anteriores aspectos, se dejará un espacio para que las personas continúen plasmando con la plastilina o con otros materiales, estas circunstancias (se puede colocar el año de salida de forma visible). Por ejemplo:



Se continúa diciendo: *ahora a través de la lana van a representar el trayecto que hicieron durante su salida del País y van a pensar:*

¿Con quienes se fueron?

¿Qué dificultades encontraron en el camino?

¿Quiénes les ayudaron?

De igual forma se dejará el espacio para que se simbolice estos aspectos. El/la profesional psicosocial continuará invitando a las siguientes reflexiones:

Cuando llegaron a este País: ¿Qué sintieron?

¿Quién o quiénes le ayudaron?

¿Qué fue lo más difícil de afrontar?

 Unidad para las Víctimas	METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL A NIVEL GRUPAL PARA VÍCTIMAS EN EL EXTERIOR "RAÍCES"	Código: 520,08,20-2
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 05
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 12/12/2023 Página: 46 de 78

¿tienen alguna anécdota del viaje, algo que a pesar el dolor les dio fortaleza?

Se dejará el tiempo suficiente para realizar esta representación. A continuación, se presenta un ejemplo:



Luego de terminada la representación, se invitará a las personas a que se pongan de pie y observen su ejercicio, observen el antes y el después y realiza las preguntas que considere, por ejemplo: ¿Qué cosas ya no duelen tanto como en el momento que ocurrieron? o ¿qué cosas ya no dan tanta alegría como antes? ¿O tanta rabia? ¿O tanta frustración? ¿Desesperanza? y para profundizar la reflexión sobre los hechos del pasado, el profesional puede pedirles que mirando los mapas escojan uno de esos tantos momentos significativos y se pregunte ¿qué me enseñó esa experiencia? si desean hacer algún cambio lo pueden hacer. De igual forma le pondrán un título que ellos consideren.

Finalizando con la simbolización, se les pedirá que piensen y plasmen aquellas razones o elementos que los mantienen en este lugar, El profesional psicosocial continuará con las indicaciones hacia el futuro ¿Qué cosas creen que pasarán de ahora en adelante en sus vidas? El profesional esperará a que todos realicen el ejercicio con al menos tres proyecciones más de vida, para luego pedirles que observen la manera en que el trayecto de la vida continúa 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 afrontarán lo que viene en sus vidas.

Continuando con el desarrollo del ejercicio, Se les pedirá que hagan parejas, con el fin de que conversen mutuamente acerca de su representación (se deja el tiempo correspondiente para el dialogo). Terminada esta invitación, se les indica que caminen por el espacio y en silencio, observando los ejercicios de los demás.

Luego de haber observado, se realizará un círculo donde se converse a través de **algunas** de las siguientes preguntas:

¿A través del ejercicio de que se dieron cuenta?

 Unidad para las Víctimas	METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL A NIVEL GRUPAL PARA VÍCTIMAS EN EL EXTERIOR "RAÍCES"	Código: 520,08,20-2
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 05
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 12/12/2023 Página: 47 de 78

¿Qué encontré en común con las historias de los demás? ¿Hay diferencias?

¿Qué aspectos positivos, observan en estos recorridos?

¿Qué aprendizajes les deja esta experiencia de la migración?

Finalizado el ejercicio, se les recuerda a las personas, que el profesional psicosocial recogerá la construcción realizada en este espacio, ya que será utilizado para el cuarto encuentro.

Momento 4: La pomada del alivio (30 minutos)

Para iniciar la actividad el profesional puede hacer una apertura de la siguiente forma: cuando sentimos dolores físicos solemos recurrir a medicinas para aliviar dichos dolores, en algunos casos recurrimos a medicinas naturales que nos ayuden a minimizar los síntomas, cuando tenemos algún malestar o un dolor emocional solemos pensar que el tiempo es el único que cura, y pensamos que no existe una medicina que nos ayude a aliviar dicho dolor emocional, pero les voy a contar la historia de un grupo de mujeres valientes y luchadoras que al igual que muchas otras han sufrido el horror de la guerra, desarrollaron una fórmula magistral para aliviar esos dolores emocionales que tuvieron a raíz de todo lo que vivieron, utilizaron ingredientes que cada una de ellas aportó, ingredientes que solo tenían ellas y que los podían encontrar buscando dentro de su alma y sus corazones, aportaron sus fortalezas, sus sueños, sus habilidades. Se pusieron todos los ingredientes en un recipiente y así construyeron su fórmula magistral una pomada que les aliviaba el dolor del alma.

¿Recuerdan ustedes también cuando pequeños; nuestros padres, cuidadores o vecinas recomendaban pomadas, ungüentos, cremas y otras para poder sanar las heridas o dolores que teníamos?, se deja un espacio para que con palabras de las participantes se dé lugar al conocimiento y experiencia que se tiene al respecto.

Qué les parece si nosotros construimos nuestra propia pomada, una pomada que nos alivie esos dolores que nos hacen estar hoy aquí, (permitir que el grupo conteste), Se le entregará a cada asistente unos papeles de colores para que escriban los ingredientes que debería tener esa pomada.

Se debe realizar ciertas preguntas reflexivas para motivar la identificación de los ingredientes para ello se pueden utilizar preguntas como, ¿qué ingredientes creen que podríamos usar? ¿Qué podría aportar para esta pomada?, ¿Qué considero que es necesario para aliviar un dolor emocional?, una vez todos hayan escrito los ingredientes, se recoge los papeles y se socializan con todo el equipo para la construcción de la pomada.

Todos los ingredientes se ponen en un recipiente se deben mezclar sin importar el orden o la cantidad, el profesional debe realizar la simulación de la construcción de la pomada, una vez haya terminado se le presentará a todo el grupo la pomada. (Previamente el profesional debe llevar un tarro con una pomada que se les proveerá)

 Unidad para las Víctimas	METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL A NIVEL GRUPAL PARA VÍCTIMAS EN EL EXTERIOR "RAÍCES"	Código: 520,08,20-2
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 05
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 12/12/2023 Página: 48 de 78

Para finalizar la actividad se debe poner música de fondo para generar un espacio de tranquilidad y confianza, se le pide a los asistentes que caminen en el espacio y cuando el profesional lo indique deben parar, identificando la persona con la que hayan quedado al frente, la deben tomar de las manos, tomar un poco de la pomada que preparamos y aplicar en las manos de su compañero con un masaje suave, repitiendo las siguientes palabras, te pongo esta pomada en tus manos para aliviar todo aquello que te lastima, te pongo esta pomada en tus manos como símbolo de fortaleza y fuerza para continuar tu camino. Cada uno debe realizar el procedimiento de aplicar la pomada a su compañero, y finalizar con un abrazo agradeciéndole por estar presente, (Gracias por estar aquí).

Nota: Es importante, que para la realización del ejercicio se tengan en cuenta, sus historias, saberes y la conexión que tienen con las plantas. También, pueden incluir ingredientes intangibles como la valentía, el amor, etc.

4.4. ENCUENTRO 4 ÁRBOL DE LA VIDA TEMAS: NOCIÓN DE SOBREVIVIENTE Y CONSOLIDACIÓN DE LA RED DE APOYO.

Objetivo:

- Identificar los recursos propios y sociales que han tenido los y las sobrevivientes durante el transcurso de su vida y que les han permitido sobreponerse ante situaciones adversas.
- Consolidar vínculos de solidaridad y apoyo mutuo, que les permita fortalecerse como red apoyo.

Materiales: es importante que el profesional psicosocial revise los materiales con anticipación de acuerdo con las actividades de cada uno de los encuentros y la cantidad de participantes que estarán en dichos espacios. Los materiales que se utilizarán para este quinto encuentro son los siguientes:

- ✓ Grabadora y música para ambientar el ejercicio de los masajes
- ✓ Dibujos y productos construidos en los encuentros 1,2 y 3
- ✓ Hojas de colores, marcadores
- ✓ Se puede utilizar frasco de vaselina mentolada, aceite de almendras o algún elemento parecido que sirva para el desarrollo del ejercicio de la pomada del alivio.

Formatos: el profesional psicosocial preparará y utilizará los formatos que han sido debidamente validados y aprobados ante el Sistema Integrado De Gestión de la Unidad para Las Víctimas. Para este encuentro, se utilizarán los siguientes:

Formato de listado de asistencia

 Unidad para las Víctimas	METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL A NIVEL GRUPAL PARA VÍCTIMAS EN EL EXTERIOR "RAÍCES"	Código: 520,08,20-2
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 05
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 12/12/2023 Página: 49 de 78

✓

Agenda

ACTIVIDAD	DURACIÓN
Momento 1: Bienvenida y Masajes	30 minutos
Momento 2: Noción de sobreviviente	30 minutos
Momento 3: El árbol de la vida	90 minutos
Momento 4: Cierre, transformando la energía	30 minutos

Momento 1: Bienvenida y masajes (30 minutos)

Se da la bienvenida al grupo y se inicia la actividad poniendo una música de fondo y pidiéndole a las personas que caminen por el espacio de manera libre, luego les solicitará a las personas que se ubiquen en parejas. El profesional indicará que este masaje es diferente a todos los que se hayan hecho antes, porque lo que se busca es generar un cuidado al otro y permitirse recibir el cuidado y apoyo de otro, señala que aquí no se requiere que nadie sea experto en masaje, que el acto de masajear es una de las prácticas ancestrales de sanar más antiguas de la humanidad, y es algo que se puede aprender, pero también es algo que todos sabemos hacer solo por el hecho de ser seres humanos. Para realizar esta actividad, las personas se ubican por parejas, como ellas quieran; y se les cuenta que para que el cuerpo pueda guardar e integrar esa información su pareja se la va a dejar "inscrita en la piel" a través de un masaje.

Para iniciar el masaje, es importante compartir con las personas lo siguiente:

Es importante frotarnos las manos antes de cada sesión de masaje y lo mismo entre cada masaje en cada lugar del cuerpo, esto se realiza con motivo de concentrar la energía en las palmas y las puntas de los dedos desde los cuales se emitirá energía curadora y sanadora.

El primer masaje consiste en mover los pulgares en forma circular en la espalda progresivamente hasta llegar a la cabeza, el segundo masaje consiste en usar los nudillos de la mano para realizar movimientos circulares en la espalda, progresivamente hasta llegar a la cabeza, como lo muestran las figuras:



Unidad para
las Víctimas

**METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE
RECUPERACIÓN EMOCIONAL A NIVEL
GRUPAL PARA VÍCTIMAS EN EL EXTERIOR
"RAÍCES"**

Código: 520,08,20-2

PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL

Versión: 05

PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE
RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES

Fecha: 12/12/2023

Página: **50** de **78**



Luego, se cambiarán los roles y la persona que recibió el masaje procederá a realizarle el masaje a su compañero. Al terminar la actividad se reunirá nuevamente todo el grupo y conversarán en torno a cómo se sintieron en el masaje.

Momento 2: Noción de sobreviviente (30 minutos)

Para esta actividad, el/la profesional psicosocial traerá los ejercicios realizados por las personas en el primer encuentro (maleta con fortalezas), segundo encuentro (hoja con dibujos) y tercer encuentro (mapas y recorrido migratorio). Estas construcciones las distribuirá de manera circular (formando una especie de mándala). En el primer círculo estarán los ejercicios de las afectaciones de los hechos victimizantes, rodeando este círculo se dispondrán los ejercicios elaborados sobre las afectaciones del proceso migratorio y rodeando a este último, se colocarán las fortalezas y habilidades.

Para el inicio de este ejercicio el/la profesional psicosocial dispondrá el grupo de manera circular (ver gráfico 1 observando los círculos contruidos y cuidando que cada persona quede en frente de sus respectivas construcciones) y va a realizar el siguiente encuadre "todas las personas que estamos participando en este grupo hemos tenido que vivir eventos y hechos que han transformado nuestra vida, que han tenido efectos en cómo somos ahora, en lo que hemos sentido, vivido, en cómo cambió nuestra familia, nuestras actividades, nuestras amistades, nuestra forma de ver el mundo. Sin embargo, a pesar de esos eventos, hoy seguimos luchando día a día de diferentes maneras para vivir, somos sobrevivientes. Y lo hemos sido desde mucho tiempo atrás."



“Quiero pedirles que por un momento pensemos en: ¿A qué sobrevivimos? ¿Cómo sobrevivimos? ¿Qué es para nosotros ser sobrevivientes? ¿Hay alguna otra palabra que describa cómo hemos logrado mantenernos a pesar de las dificultades? ¿Cuál? Si nos identificamos con ser sobrevivientes ¿Cómo describiríamos ese ser sobreviviente? ¿Qué características tiene? ¿Qué de lo que éramos sobrevivió a la violencia?” (el/la profesional escogerá las preguntas que considere pertinente en pro del cumplimiento del objetivo)

Posteriormente se les pedirá que, en una tarjeta, escriban o dibujen esas otras cosas que la violencia no logró quitarles; cosas que consideramos se mantienen en nuestras vidas a pesar de todo por lo que hemos pasado y que no se encuentran en los círculos. Para lo anterior, se dejará unos 15 minutos para que las personas hagan el ejercicio.

Después que las personas terminen sus dibujos, los colocaran al lado de la maleta y finalmente, se cierra el ejercicio con la reflexión frente a: ¿si mi migración hablará qué diría sobre mí? Invitando a reconocer aquellas aquello de lo que se sienten orgullosos/os de sí mismos y podrían considerarlo como un símbolo de su capacidad para sobreponerse a la adversidad y sobrevivir a la guerra.

Momento 3: Árbol de la vida (90 minutos)

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

El primer paso es invitar a las personas a que piensen en un árbol que les guste, imaginemos cómo son sus raíces, su tronco, sus hojas, sus flores (si tienen o no). Una vez tengan la imagen de ese árbol, lo van a dibujar en un pliego de papel bond o kraff.



**METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE
RECUPERACIÓN EMOCIONAL A NIVEL
GRUPAL PARA VÍCTIMAS EN EL EXTERIOR
"RAÍCES"**

Código: 520,08,20-2

PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL

Versión: 05

PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE
RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES

Fecha: 12/12/2023

Página: **52** de **78**

El segundo paso, es contarles que en las raíces del árbol se representa aquello de dónde venimos, los ancestros, los valores importantes de la vida familiar o comunitaria que nos dan sostén y no nos dejan caer, y los invitamos a que lo plasmen en estas raíces.

En el tercer paso, se invitará a que escriban o dibujen en el tronco todo aquello relacionado con las fortalezas, las creencias, las habilidades y/o los valores. Posteriormente, se invita a pensar en las personas que han sido importantes a lo largo de sus vidas y lo que significan para ellos y ellas.

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

Una vez ha recortado suficientes papeles de colores con forma de hojas de árbol, les pide que escriban por un lado el nombre de la persona y lo que le ha aportado. Después, se ubicará a las personas /hojas del árbol, en las ramas del árbol. En aquellos casos en los que alguna persona que fue significativa actualmente está fallecida, o desaparecida, se le pedirá a la persona que la incluya en su árbol, si quiere hacerlo de alguna manera diferente puede usar otro tipo o color de hoja e igual señalar ¿qué me ha aportado esa persona para mi vida?

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

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

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

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

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

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

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

¿Qué amistad prevaleció luego del retorno?

Cuándo tiene un inconveniente con su comunidad ¿A dónde acude?

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

¿Quién es la persona con la que más comparte en este grupo?

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

Finalmente se podrán incluir frutos, (mangos, guayabas, duraznos, cocos cualquier fruta que sea significativa para cada persona). Los frutos representan, las metas a corto mediano y largo plazo



que tienen o los sueños que tiene en sus relaciones significativas, se les pide que los frutos sean dibujados en un papel diferente que sean visibles, incluso si desean pueden ponerlos en alto relieve.

Para escribir las metas a corto plazo podemos utilizar un papel de un color vistoso, para facilitar la identificación de las metas a corto plazo el profesional puede hacer algunas de las siguientes preguntas: ¿Cuáles son mis metas antes de que termine este año?

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

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

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

Como una forma de recoger la actividad desarrollada, el profesional psicosocial les pedirá, que en parejas socialicen su árbol.

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

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

En este momento el profesional psicosocial podrá preguntar ¿y qué hacemos cuando venga una tormenta?; ¿podrá un solo árbol resistir una tormenta?, ¿cómo podemos preservar y proteger nuestro bosque de la vida y nuestros árboles de vida?

Momento 4: Cierre transformando la energía (30 minutos).

El/la psicosocial invita a las personas a ubicarse en el círculo y comenta que, para el ejercicio de cierre, se pretende que todos y todas se vayan recargados de la energía colectiva del bosque y por tanto es necesario dar energía con intención y recibir con atención.

Para esto el/la psicosocial realizará un movimiento en donde entregará energía a algún participante, esta energía tiene alguna forma: un balón, una guitarra, una piedra, entre otros. El/la profesional se

 Unidad para las Víctimas	METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL A NIVEL GRUPAL PARA VÍCTIMAS EN EL EXTERIOR "RAÍCES"	Código: 520,08,20-2
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 05
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 12/12/2023 Página: 54 de 78

acercará a alguien y le dará esta energía, la persona que la recibe la transforma en algo diferente y la entrega a otra persona y así sucesivamente todo el grupo. Finalmente, la energía del último participante es entregada al profesional, el cual la recogerá y la soltará en forma de lluvia de tal manera que todos queden con esta energía.

4.5. Encuentro 5. NUESTRAS ANTIGUAS Y NUEVAS RAÍCES: PRÁCTICAS SOCIALES Y CULTURALES DEL PAÍS DE NACIMIENTO Y DE ACOGIDA.

Objetivos

- Fortalecer el vínculo grupal a través del reconocimiento y la representación de las prácticas familiares, sociales y culturales del país de origen.
- Facilitar el reconocimiento de la cultura del país de acogida a través de la reflexión y la vivencia de las prácticas familiares y sociales, en pro de la integración intercultural.

Agenda

ACTIVIDAD	DURACIÓN
Momento 1: Bienvenida y actividad mi territorio mi cuerpo	20 minutos
Momento 2: Tejido cultural	60 minutos
Momento 3: Cartografía Social del país de acogida	60 minutos
Momento 4: Cierre, compartir de saberes.	40 minutos

Momento 1: Bienvenida y actividad mi territorio mi cuerpo (20 minutos)

Inicialmente se da la bienvenida al grupo y se les invita a que coloquen el compartir que trajeron en una mesa a un costado del salón.

El objetivo de esta actividad es generar un espacio de confianza a través de la actividad "mi territorio, mi cuerpo", la cual consiste en que el facilitador dispone al grupo de manera circular y cada uno de los participantes va diciendo el nombre del territorio de donde se considera que es y va realizando un movimiento con su cuerpo (es válido que las personas hagan referencia a las dos nacionalidades, por ejemplo: Colombo- Panameño).

 Unidad para las Víctimas	METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL A NIVEL GRUPAL PARA VÍCTIMAS EN EL EXTERIOR "RAÍCES"	Código: 520,08,20-2
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 05
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 12/12/2023 Página: 55 de 78

Esta actividad requiere de la atención de los participantes, ya que tan pronto una persona termine de presentarse, la persona que continua deberá mencionar nuevamente el nombre del territorio del compañero y el movimiento que hizo cuando se presentó y luego el propio.

La actividad se termina cuando la última persona del círculo mencione los nombres de los territorios y haga los movimientos de todos.

Esta actividad fortalecerá la confianza y el vínculo que se ha generado en el grupo.

Momento 2: Tejido Cultural (60 minutos)

El profesional indicará que en este encuentro se busca conectarnos con aquellas prácticas familiares y sociales que compartimos con nuestra familia, amigos, vecinos, personas importantes para nosotros que de pronto se han dejado de hacer o de celebrar o que aún se siguen haciendo y que tienen un valor o un significado importante.

Es importante retomar estas celebraciones porque hacen parte de nuestra identidad, y porque las personas que se encuentran con nosotros también quieren y esperan que haya espacio para la alegría, la celebración, la demostración del afecto, sin que eso implique que dejemos de lado lo que estamos sintiendo.

Una de las cosas que une a los asistentes, es el territorio y todas esas prácticas sociales que nos identifican como parte de una comunidad, por eso la invitación del encuentro de hoy es hablar sobre todas esas celebraciones, y festividades más representativas en nuestro territorio.

Para el desarrollo de esta actividad, vamos a construir un tejido donde recordaremos todas esas prácticas que son importantes para nosotros y así construiremos un tejido cultural. Para lo anterior, el profesional psicosocial invitará a los participantes a que piensen en una práctica cultural que celebraban en su ciudad de origen y que nos quieran contar hoy, el profesional puede motivar con algunas preguntas como: ¿recordemos esa práctica que los emocionaba cuando se acercaba la fecha de festejo?, ¿esa práctica que compartían con personas especiales, tal vez la familia, los vecinos, los amigos?, ¿qué los hacía sentirse felices?, ¿Cuál es esa práctica que hoy extrañan?,

Luego, el profesional entregará a cada participante un trozo de tela y les indica a los participantes que dibujen o pinten esa práctica social en el trozo de tela. Si el profesional percibe que las personas se les dificulta realizar el dibujo en la tela, podrá ofrecerle cartulina para efectuar el ejercicio.

Una vez los participantes han escrito, dibujado o pintado, el profesional psicosocial, los invita a que vayan tejiendo con la lana su retazo de tela o de cartulina al telón grande que se encuentra en el

 Unidad para las Víctimas	METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL A NIVEL GRUPAL PARA VÍCTIMAS EN EL EXTERIOR "RAÍCES"	Código: 520,08,20-2
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 05
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 12/12/2023 Página: 56 de 78

piso. La idea es que poco a poco se empiece a ver en el suelo una colcha hecha a partir de los retazos de cada participante.

Cuando todos hayan tejido su práctica social al telón grande, el profesional psicosocial invitará a cada uno de los participantes a que explique ¿qué práctica social dibujo?, ¿con quién participaba en esta práctica?, ¿Por qué es tan importante para usted?

Una vez cada participante haya socializado, se realizará algunas de las siguientes preguntas para el grupo (el profesional escogerá las que considere pertinentes):

- ¿Qué podemos decir acerca de nuestra colcha de retazos?
- ¿Qué significa este tejido para el grupo?
- ¿Hay prácticas sociales que no realizamos hoy? ¿cuáles sí?
- ¿Qué nos ha impedido celebrar estas? ¿prácticas? ¿las que celebramos por qué lo hacemos o qué sentido nuevo tienen?
- ¿Puedo empezar a celebrar estas prácticas con este grupo? ¿seguiré transmitiendo esta práctica, cuál quiero retomar?

El profesional psicosocial cerrará con la siguiente reflexión: si observamos este tejido podemos ver como en ella está plasmada nuestra historia, nuestra identidad, hay símbolos de resistencia, territorio, armonía, dignidad, amor y amistad. Aunque algunas prácticas que vemos aquí han cambiado porque dejaron de tener sentido para nosotros, o porque no hemos podido volverlas a hacer; es importante que retomemos estas prácticas sociales y que como comunidad las adaptemos a nuestra situación actual y futura, para que no perdamos estas costumbres que nos dan identidad y nos hacen parte de un territorio.

Momento 3: Cartografía Social del país de acogida (60 minutos)

El/la profesional psicosocial abre el diálogo diciendo: en el ejercicio anterior hablamos sobre las prácticas sociales que teníamos en nuestros territorios, ahora queremos que pensemos en las prácticas que hay en este país, si habláramos de lo que significa una práctica social en este país, ¿qué sería? ¿Cuáles serían? entendiendo que una práctica social refiere a ese tipo de cosas que hacemos en conjunto, que compartimos, que hacemos colectivamente, por ejemplo, un cumpleaños, una comida, específicamente en este país.

El/la profesional psicosocial escucha lo que las personas dicen y va anotando las ideas en papel Kraft; al finalizar, usando las mismas palabras con las que las personas explicaron que entienden por una práctica social en el país de acogida, el/la profesional psicosocial amplía la información para favorecer la comprensión sobre lo que significa una práctica social.

 Unidad para las Víctimas	METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL A NIVEL GRUPAL PARA VÍCTIMAS EN EL EXTERIOR "RAÍCES"	Código: 520,08,20-2
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 05
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 12/12/2023 Página: 57 de 78

Posteriormente les dirá a las personas: ahora estas prácticas las vamos a plasmar en un mapa que vamos a dibujar del territorio actual, el profesional psicosocial explica los conceptos básicos de la cartografía tales como: territorio, lugar, espacio, límites, convenciones, etc. Mencionar que el objetivo de este trabajo es que un grupo de participantes elabore una cartografía del territorio "en el que habita": es decir lugares donde transita, redes o grupos en los que participa y detectar en estos lugares las principales prácticas sociales que hay en este territorio.

Se hace un pequeño ejercicio de visualización acompañado de música donde los y las participantes cierran sus ojos y se les va guiando por los lugares donde ellos transitan cotidianamente, ¿qué personas ven?, ¿qué hacen las personas mayores?, ¿los adultos, los adolescentes y jóvenes, las niñas y los niños?, ¿hay espacios diferenciados donde permanecen hombres y mujeres?, ¿cuáles son?, ¿qué hacen las personas adultas?, ¿qué organizaciones o instituciones existen para las personas?, ¿qué hacen allí?, ¿qué tipo de personas frecuentan estos sitios?, ¿cuáles son los límites de lo que usted conoce de su territorio?. Luego se solicita que abran los ojos y que con estas ideas que han recordado realicen el siguiente ejercicio.

Se divide al grupo en dos y se tratan de ubicar en lo posible por cercanía de donde viven, se entrega el material, permitiendo que los dos grupos realicen la cartografía donde deben ubicar con símbolos, convenciones, los lugares de acuerdo con los siguientes pasos que pueden estar en diapositivas, escritas en el tablero o mencionarlas:

- Representen su territorio. Defina, pinte y anote los límites de "su mapa".
- Ubíquese como persona, grupo, familia y comunidad en el Mapa. (Ubicación de situación).
- Ubiquen los lugares de encuentro (Trate de caracterizar si en lugares específicos se reúnen con características específicas)
- Ubiquen organizaciones que estén en el territorio (pueden ser formales como grupos constituidos u ONG o informales como parches, grupos artísticos, culturales, religiosas, deportivos, etc.)
- Ubiquen Instituciones del estado o instituciones privadas que trabajen en el territorio.
- Mapee los sitios o zonas en donde hay mayores problemáticas
- Finalmente ubique las principales prácticas sociales del territorio

Luego se pega el mapa en la pared y el profesional psicosocial motivará para que los grupos presenten al resto lo construido.

A medida que los participantes van exponiendo, el profesional psicosocial va anotando en tarjetas frases fuerza que den cuenta de cada una de las situaciones que narran.

Preguntar en caso de que no sea explícito en la exposición.

 Unidad para las Víctimas	METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL A NIVEL GRUPAL PARA VÍCTIMAS EN EL EXTERIOR "RAÍCES"	Código: 520,08,20-2
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 05
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 12/12/2023 Página: 58 de 78

Al finalizar el ejercicio, el profesional podrá llevar a cabo las preguntas que considere:

- ¿Cómo se sintieron al desarrollar el ejercicio?
- ¿Sienten que ya se integraron en esta nueva ciudad?
- ¿Qué les hace falta para poder completar su proceso de integración cultural?

Tenga en cuenta: Proponga los lugares, actores, relaciones e interacciones de las personas, permítales también libertad en lo que plasman y busque que propenda por la construcción de vínculo en la cartografía.

El/La profesional psicosocial podrá finalizar el ejercicio comentando que el proceso de integración cultural es progresivo e individual.

Momento 4: Cierre: recordando saberes (40 minutos)

El o la profesional psicosocial, va a invitar a las y los participantes a que conversen sobre los saberes y prácticas culturales que desearían mantener y abordar durante el cierre, teniendo en cuenta, sus talentos, habilidades y gustos, así como el presupuesto que será designado para la actividad.

Ejemplos: algunas personas pueden manifestar que tienen habilidades para la danza, el canto, la música, el teatro, la idea es que puedan llegar a un consenso para organizar con anterioridad la actividad que realizarán en conjunto en el encuentro 6.

4.6. ENCUENTRO 6 SEGUIRÉ AVANZANDO: PROYECTO DE VIDA

Objetivo: Fortalecer las perspectivas de vida presentes y futuras desde el reconocimiento de metas, sueños y objetivos personales, familiares y comunitarios que pueden estar ligados con su país de origen y/o de acogida, y que les permiten visualizar su camino hacia adelante luego de la resignificación del sufrimiento y los daños causados en el marco del conflicto armado y la migración.

Generar redes de apoyo sociales en los y las participantes que les permita consolidarse como grupo, fortaleciendo las prácticas sociales del país de origen y el país acogida.

Materiales: es importante que el profesional psicosocial revise los materiales con anticipación de acuerdo con las actividades de cada uno de los encuentros y la cantidad de participantes que estarán en dichos espacios. Los materiales que se utilizarán para este sexto encuentro son los siguientes:

- ✓ Hilo para elaborar las manillas.
- ✓ Computador y música para ambientar los ejercicios

Formatos: El/La profesional psicosocial preparará y utilizará los formatos que han sido debidamente validados y aprobados ante el Sistema Integrado De Gestión de la Unidad para Las Víctimas. Para este encuentro, se utilizarán los siguientes:

- ✓ Formato de listado de asistencia



Unidad para
las **Víctimas**

**METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE
RECUPERACIÓN EMOCIONAL A NIVEL
GRUPAL PARA VÍCTIMAS EN EL EXTERIOR
"RAÍCES"**

Código: 520,08,20-2

PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL

Versión: 05

PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE
RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES

Fecha: 12/12/2023

Página: **59** de **78**

✓ Encuesta post-Test -

Agenda

ACTIVIDAD	DURACIÓN
Momento 1: Bienvenida y encuesta postest	30 minutos
Momento 2: "Muévete sí"	20 min
Actividad 3: Seguiré avanzando	30 minutos
Actividad 4: El nudo de mi sueño	30 minutos
Actividad de cierre simbólico y actividad de agradecimiento por lo compartido.	70 minutos

 Unidad para las Víctimas	METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL A NIVEL GRUPAL PARA VÍCTIMAS EN EL EXTERIOR "RAÍCES"	Código: 520,08,20-2
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 05
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 12/12/2023 Página: 60 de 78

Momento 1: Bienvenida y Encuesta post-test (30 minutos) y actividad mi territorio mi cuerpo (20 minutos)

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

El / La profesional psicosocial continuará diciendo: "como ustedes ya saben durante este proceso fue importante saber cómo nos sentíamos durante el mismo, es por esto por lo que les pediremos que diligencien de nuevo la encuesta que realizamos en el primer encuentro para poder recoger como ha sido lo que vivimos hasta ahora"

De esta manera se dejará un espacio de 30 minutos para que las personas contesten el postest, recordando que no hay respuestas incorrectas o correctas, que de lo que se trata es poder reconocer las emociones y su transformación de su proceso.

Momento 2: "Muévete si" (20 minutos)

El profesional psicosocial motivará a los integrantes del grupo para que realicen la bienvenida de este encuentro; resaltando lo que han aprendido hasta el momento y agradeciendo por todo lo que se ha compartido.

El profesional psicosocial invitará a los participantes a que realicen un círculo con las sillas. Posteriormente, el profesional realizará una afirmación, la cual deberá ser escuchada por el grupo y en caso de que se sientan identificadas, cambian de lugar (el psicosocial se sentará también en una silla). La persona que quede de pie realizará la próxima afirmación. La actividad tiene 3 evoluciones en las afirmaciones:

Evolución 1: la afirmación deberá estar relacionada con las actividades del día. Por ejemplo:

- ¿Muévete si, tomaste café en la mañana?
- ¿Muévete si, cogiste autobús para llegar hasta aquí?
- ¿Muévete si, el día de hoy te levantaste temprano?

Evolución 2: la afirmación deberá indagar sobre gustos e intereses. Por ejemplo:

- ¿Muévete si, te gusta bailar?
- ¿Muévete si, te gusta dormir?
- ¿Muévete si, no te gusta la comida de mar?

 Unidad para las Víctimas	METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL A NIVEL GRUPAL PARA VÍCTIMAS EN EL EXTERIOR "RAÍCES"	Código: 520,08,20-2
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 05
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 12/12/2023 Página: 61 de 78

Evolución 3: la afirmación deberá indagar hacia el objetivo de este encuentro. Por ejemplo:

- Muévete sí, he conocido nuevas personas en este grupo
- Muévete si, nos hemos visto con algunos integrantes de este grupo en otros espacios diferentes a la estrategia
- Muévete si, puedo aportar a las demás personas que se encuentran en este grupo.

Nota: la idea es que el profesional permita la participación del grupo, pero que introduzca las primeras afirmaciones de las diferentes evoluciones. En caso de que los participantes tengan dificultad para realizar los movimientos, se pueden cambiar; por ejemplo, ya no tendrían que levantarse, sino mover la cabeza hacia la derecha, o levantar la mano izquierda o mover el pie derecho, etc. El profesional puede crear un movimiento distinto garantizando que todos puedan participar de la actividad.

Momento 3: "Seguiré avanzando" (40 minutos)

Se les pedirá que empiecen a caminar por todo el espacio del salón de manera muy lenta, luego se irá avanzando hasta que puedan caminar normalmente, luego se les pedirá que actúen como si les estuviera doliendo el estómago unos segundos, a pesar del dolor seguirán caminando, seguido de esto se les pedirá que actúen como si tuviera mucha hambre, a pesar del hambre seguirán caminando, luego se les pedirá que actúen como si sintieran mucha Tristeza y seguirán caminando. Se les solicitará que, en cada situación a pesar de la tristeza, el hambre y el dolor sigan caminando porque están transitando hacia un objetivo. Luego se les dice que, en parejas, uno de los compañeros va a tratar de detener el caminar del otro al sostenerlo de la cintura y luego hacen el cambio.

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

¿Qué emociones sintieron en los diferentes momentos del ejercicio desarrollado?

¿En qué se parece este ejercicio a nuestra vida?

¿Cómo se sintieron con el hecho de saber que continuaron caminando a pesar del dolor de estómago, del hambre y la tristeza?

Todos los que están aquí son sobrevivientes que han seguido caminando a pesar de los dolores, a pesar de todas aquellas circunstancias que vivimos que nos quitan las ganas, la energía seguimos caminando, quiero agradecerles por haber hecho parte de esta estrategia, por tener el coraje de seguir, y quiero entregarles el maletín de viaje, el maletín del viaje de su vida, donde guardamos allí todos esos recursos, todas esas fortalezas que nos han ayudado a seguir caminando y que nos ayudaran a seguir en este viaje, por eso reciban cada uno su maletín, recuerden cada una de las actividades y recuerden todo aquello que estos encuentros despertó que les va a permitir seguir.

 Unidad para las Víctimas	METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL A NIVEL GRUPAL PARA VÍCTIMAS EN EL EXTERIOR "RAÍCES"	Código: 520,08,20-2
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 05
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 12/12/2023 Página: 62 de 78

Momento 4: "El nudo de mi sueño" (30 minutos)

El profesional psicosocial finalizará este espacio con la siguiente reflexión: el hilo simboliza la conexión esencial, en cualquiera de los planos: espiritual, biológico, social, también nos habla del significado de hilar, como ese vínculo, esa conexión que equivale a crear y mantener la vida. De igual forma los nudos son una forma de representar el trabajo que se está realizando en todos los niveles: físico, espiritual y mental. El acto de atar un nudo transforma en una forma concreta una idea, concepción o pensamiento abstracto. Por tanto, cuando atas un nudo, mientras piensas en la cosa que quieres recordar, estás haciendo una conexión entre el nudo (lo físico) y el pensamiento que necesitas recordar (lo mental).

Posteriormente el profesional indicará al grupo que para finalizar esta actividad nos debemos organizar en parejas, como ya entendimos el significado del hilo y el nudo vamos a pensar en un sueño o un deseo muy importante que tengamos y vamos a pedirle a nuestro compañero que ate en la mano derecha el hilo como símbolo de vida y el nudo como símbolo de fuerza mientras pensamos en este sueño o deseo.

A su vez vamos a atar un hilo en la mano de dos compañeros más como símbolo de amistad y adquiriendo un compromiso con él. Se le debe indicar a los participantes que cuando aten el hilo a las dos personas que escogieron repitan estas palabras, pongo este hilo símbolo de vida a tu mano lo ato con un nudo símbolo de fuerza como muestra de amistad y me comprometo contigo a..... (Cada participante debe hacer un compromiso).

Se hará énfasis que, de ahora en adelante como grupo, podrán colaborar en los momentos en que se necesiten.

Momento 5: Actividad de Cierre (70 min)

Objetivo:

Materiales: los que se hayan concertado en los encuentros pasados con los participantes.

Es un espacio para compartir con libertad, reconociendo el proceso compartido donde el dolor, la solidaridad, el respeto y la fortaleza han hecho presencia, se han tejido lazos importantes y han reconocido la multiplicidad de raíces que les habitan y que hacen parte de sus vidas. Es un momento para celebrar, encontrar lo que les une y mostrarlo a otras personas cercanas.

Nota: importante que para ese día se concerté con el operador de refrigerios que se pueda dar comida colombiana. Aunque se invite a las personas a compartir algunos alimentos hechos en casa que incluso pueden dar cuenta de la fusión de culturas.

 Unidad para las Víctimas	METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL A NIVEL GRUPAL PARA VÍCTIMAS EN EL EXTERIOR "RAÍCES"	Código: 520,08,20-2
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 05
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 12/12/2023 Página: 63 de 78

5. DOCUMENTOS DE REFERENCIA

- Naciones Unidas (2000) Asamblea General. Principios y directrices básicos sobre el derecho de las víctimas de violaciones manifiestas de las normas internacionales de derechos humanos y de violaciones graves del derecho internacional humanitario a interponer recursos y obtener reparaciones. A/RES/60/147. 24 de octubre de 2000. Tomado el 2 de junio de 2017. De: <http://www.ohchr.org/SP/ProfessionalInterest/Pages/RemedyAndReparation.aspx>
- Presidencia de la Republica. Decreto 588 de 2021. Consultado en: <http://es.presidencia.gov.co/normativa/normativa/DECRETO%20588%20DE%2005%20DE%20ABRIL%20DE%202017.pdf>
- Presidencia de la Republica. Decreto 589 de 201. Consultado en: <http://es.presidencia.gov.co/normativa/normativa/DECRETO%20589%20DE%2005%20DE%20ABRIL%20DE%202017.pdf>
- Proceso De Justicia Y Paz Cartilla Para Victimas. De: <http://www.fiscalia.gov.co/jyp/wp-content/uploads/2012/07/CARTILLA-ATENCI%C3%93N-A-V%C3%8DCTIMAS.pdf>.
- Torres y otros, 2014; SNARIV, 2012; Unidad para la Atención y Reparación Integral a las Víctimas, 2014. Cartilla CONPES 3784, s.f.
- Unidad para las víctimas-USID-OIM (2016). "Guía Elementos para la incorporación del enfoque psicosocial en el sistema de atención y reparación integral a las víctimas. Bogotá
- Unidad para la atención y reparación integral a las Víctimas (2014). "Estrategia de Recuperación Emocional a nivel grupal con adultos ERE-G. Subdirección de Reparación Individual. Equipo Psicosocial. Anexo 5 editado
- Unidad para la Atención y Reparación integral a las víctimas (UARIV) Guía de elementos teóricos y conceptuales de las estrategias de recuperación grupales.

 Unidad para las Víctimas	METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL A NIVEL GRUPAL PARA VÍCTIMAS EN EL EXTERIOR "RAÍCES"	Código: 520,08,20-2
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 05
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 12/12/2023 Página: 64 de 78

6. ANEXOS:

ANEXO 1 LINEAMIENTOS PREVIOS PARA LA IMPLEMENTACIÓN DE LA ESTRATEGIA.

A continuación, se presentan los lineamientos que el profesional deberá tener en cuenta a la hora de implementar la Estrategia de Recuperación Emocional a nivel Grupal para Víctimas en el exterior.

En primera instancia, es muy importante que el profesional psicosocial conozca y apropie la Estrategia, tenga claridad sobre sus objetivos, estructura e implementación. Conozca de igual forma la ley de víctimas 1448 del 2011, específicamente la atención a víctimas al exterior³⁹. Finalmente, las funciones que tiene el consulado frente a esta temática en el País donde se desarrolle la Estrategia.

En el desarrollo de la Estrategia de Recuperación Emocional a Víctimas en el exterior, es necesario posicionar los siguientes mensajes estratégicos frente a los diversos públicos: participantes en los encuentros, las organizaciones públicas o privadas con quienes se establecerán relaciones de coordinación, así como la comunidad en general. Estos mensajes nos permitirán mantener claro el sentido de lo que se hace, su alcance y su propósito, sin generar falsas expectativas o entregar información equivocada a dichos públicos.

1. La Estrategia de Recuperación Emocional a Víctimas en el exterior, es desarrollada por la Unidad para las Víctimas en el cumplimiento de su complementariedad en cuanto a la medida de rehabilitación psicosocial.
2. El objetivo principal de la Estrategia de Recuperación Emocional a víctimas en el exterior es aportar herramientas a la recuperación emocional de los y las sobrevivientes del conflicto armado residentes en el exterior a través del fortalecimiento de redes de apoyo personales y sociales contribuyendo a la integración en el país de acogida. Lo anterior, significa que No se abrirán expectativas frente a la medida de indemnización.
3. No es posible informar el monto de la indemnización que recibirá una persona, ni la fecha estipulada, ya que eso depende del marco normativo bajo el cual se declaró (Decreto 1290 de 2008 o Ley 1448 de 2011), así como de la cantidad de personas que se encuentran incluidas en el núcleo familiar (los recursos se reparten por partes iguales entre todas las personas que se encuentran en el núcleo).
4. Para solicitar información sobre el avance de los procesos en lo referente a la indemnización, las personas víctimas pueden contactarse al correo indemnizacionexterior@unidadvictimas.gov.co

Frente a la participación en la Estrategia

- ✓ La participación en la Estrategia es voluntaria. Ninguna persona está obligada a participar ni a permanecer en ella. No obstante, la Estrategia es un escenario propicio para que las víctimas

 Unidad para las Víctimas	METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL A NIVEL GRUPAL PARA VÍCTIMAS EN EL EXTERIOR "RAÍCES"	Código: 520,08,20-2
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 05
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 12/12/2023 Página: 65 de 78

avancen en su proceso de recuperación emocional, fortalecimiento de redes y reconstrucción de su proyecto de vida.

- ✓ La Estrategia está diseñada para permitir la participación de personas a partir de los 18 años de edad.
- ✓ La convocatoria a la Estrategia se iniciará a través de las llamadas telefónicas por parte del equipo psicosocial de Colombia, donde se invitará a las personas para que participen de este proceso. Posteriormente el profesional psicosocial contratado deberá realizar nuevamente las llamadas telefónicas con el fin de confirmar el interés y definir hora y lugar de implementación. De igual forma realizará búsqueda activa, con las organizaciones locales y los consulados, teniendo en cuenta siempre la inclusión en el Registro Único de Víctimas.
- ✓ Es probable que, durante las atenciones, las personas y en especial las mujeres deban asistir con sus hijos/as a los encuentros. Frente a lo anterior se sugieren las siguientes acciones:
- ✓ Inicialmente poder reflexionar con la persona sobre la importancia del proceso para ella, invitarla a que se tome el tiempo necesario de expresar todo lo que está sintiendo de manera tranquila y con la privacidad que se requiere.
- ✓ En caso de que la situación obligue a las personas a acudir con los niños y las niñas, el profesional podrá recurrir al material didáctico dispuesto en el kit de materiales o el que considere para que el niño o la niña pueda realizar actividades propias de su edad, ojalá en otro espacio distinto donde se esté proporcionando la atención y que cuente con todas las medidas de seguridad.
- ✓ El/la profesional podrá también adelantar gestiones de articulación con universidades o con programas educativos y/o recreativos que tenga la ciudad para que los niños o niñas puedan asistir a ellos, mientras se realiza la atención (Por ejemplo, en Ecuador se efectuó articulación con un programa universitario para que los pasantes realizaran actividades con los niños y las niñas que asistían con sus padres a los encuentros.)

Todas las víctimas participantes de la estrategia deben estar incluidas en el RUV (registro único de víctimas) sin excepción alguna.

Para agilizar el proceso de conformación de grupos, se dará la posibilidad de tener un usuario a la herramienta Vivanto, con el fin de corroborar los datos de las personas y su respectiva inclusión al registro.

Cuando una persona no se encuentre incluida en el Registro único de Víctimas, el profesional remitirá a las personas al consulado, con el fin de que se adelante el trámite de su declaración.

Frente a la articulación interinstitucional

 <p>Unidad para las Víctimas</p>	<p>METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL A NIVEL GRUPAL PARA VÍCTIMAS EN EL EXTERIOR "RAÍCES"</p>	<p>Código: 520,08,20-2</p>
	<p>PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL</p>	<p>Versión: 05</p>
	<p>PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES</p>	<p>Fecha: 12/12/2023 Página: 66 de 78</p>

- ✓ Al iniciar el proceso debe haber una presentación formal del profesional psicosocial ante el consulado. Este deberá mantener comunicación permanente con los consulados, sobre las acciones que se estén llevando a cabo durante la implementación de la Estrategia.
- ✓ El profesional psicosocial deberá estar en capacidad de socializar la Estrategia con las entidades y organizaciones no gubernamentales que realicen atención a víctimas en el territorio, asegurándose de aclarar muy bien, además de las generalidades, los alcances de esta apuesta en términos de rehabilitación psicosocial, dada su responsabilidad de impulsar la concreción del noveno encuentro. En lo posible se recomienda que el profesional psicosocial prepare una pieza comunicativa con la información central de la Estrategia para entregar a los asistentes esto en coordinación con los profesionales psicosociales de Colombia.
- ✓ El profesional deberá iniciar articulación con las diferentes entidades, organizaciones, planes y/o programas que tengan competencia y deseen participar en el noveno encuentro de la Estrategia de recuperación emocional a víctimas en el exterior. Frente a lo anterior, deberá gestionar la logística necesaria para el desarrollo de este encuentro.
- ✓ El profesional psicosocial deberá tener en cuenta, la remisión de casos a entidades locales de salud cuando se presenten casos clínicos, psiquiátricos, o especializados con el fin de dar seguimiento a los mismos.

Frente a la formación del equipo de trabajo

- ✓ El equipo de trabajo de cada uno de los Países participará de un proceso de formación liderado por los profesionales de la Unidad, por medio del cual se llevará a cabo la formación en la ruta integral de atención asistencia y reparación a víctimas en el exterior, elementos generales de la ley 1448 de 2011, enfoque psicosocial, acción sin daño, herramienta de sistematización y especialmente en el protocolo metodológico para la implementación de la Estrategia, entre otros.
- ✓ El equipo de trabajo de cada uno de los Países deberá contar con equipos de cómputo que permitan la conectividad para el cargue oportuno de la información de cada uno de los participantes en la estrategia, evitando así el rezago en el reporte de la información en el aplicativo MAARIV de la Unidad para las víctimas.
- ✓ El equipo de trabajo deberá contar con el kit de materiales básico para cada uno de los grupos, el refrigerio establecido y los materiales requeridos por cada uno de los participantes de acuerdo con la lista de materiales.

Frente al seguimiento técnico

Para el seguimiento de la implementación de la Estrategia de Recuperación emocional a nivel grupal para víctimas en el exterior, se tendrán 3 acciones:

 Unidad para las Víctimas	METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL A NIVEL GRUPAL PARA VÍCTIMAS EN EL EXTERIOR "RAÍCES"	Código: 520,08,20-2
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 05
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 12/12/2023 Página: 67 de 78

1. Visita al país donde se implemente la Estrategia: durante el proceso, se realizará visita al País donde se implemente la Estrategia por parte de algún integrante del equipo psicosocial del área de atención a víctimas en el exterior. Esta visita consiste en un acompañamiento a la implementación de alguno de los encuentros, donde se tendrá la oportunidad de retroalimentar al profesional y tener un contacto directo con el grupo que se encuentra vivenciando el proceso.

2. Revisión a la herramienta MAARIV: es un seguimiento que se lleva a cabo a la información cargada en la herramienta. En esta revisión, se tienen en cuenta los formatos que se utilizan, su forma de diligenciamiento, las fechas de los encuentros, la asistencia de las personas que participan del proceso, entre otras variables.

3. Encuentros virtuales: los encuentros por Skype serán cada 15 días, tienen como finalidad el seguimiento técnico a la implementación de la Estrategia; es el dialogo frente al desarrollo de las actividades que se llevaron a cabo en los encuentros, las dificultades y avances en los mismos. Lo anterior, permitirá fortalecer metodológicamente la estrategia.

Frente al enfoque diferencial y de género

Antes de iniciar los encuentros, tenga en cuenta las siguientes recomendaciones:

- ✓ Utilice un lenguaje comprensible, sin tecnicismos a la hora de brindar la atención o direccionar a la persona víctima.
- ✓ Conozca e indague antes de iniciar las características y particularidades de las personas que van a integrar los grupos de trabajo, teniendo en cuenta si hay personas que no saben leer, ni escribir, personas con algún tipo de discapacidad, personas que hablan una lengua diferente a la del facilitador. Esto le permitirá adecuar las actividades al contexto y no generar acciones con daño a las personas que participarán en los encuentros.
- ✓ En todo momento dar un trato igualitario a mujeres y hombres. En las actividades que se desarrollen, asegúrese de escuchar la opinión de las mujeres y valorarlas positivamente.
- ✓ Motive a las mujeres a expresarse libremente. En muchas oportunidades ellas pueden sentirse intimidadas a expresarse frente a los hombres, así que pueden necesitar de su apoyo para hacerlo.
- ✓ Elimine prácticas y actos discriminatorios como la burla, el rechazo, y la invisibilización de las mujeres. Actúe prontamente si las identifica en alguien más del grupo.
- ✓ Dirija sus reflexiones al fortalecimiento de la autonomía, el ejercicio de la ciudadanía, la deconstrucción de roles estereotipados de género y prevención de la violencia contra la mujer (violencia basada en género).

 Unidad para las Víctimas	METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL A NIVEL GRUPAL PARA VÍCTIMAS EN EL EXTERIOR "RAÍCES"	Código: 520,08,20-2
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 05
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 12/12/2023 Página: 68 de 78

Frente al Enfoque Étnico

Si las personas participantes de los grupos, algunas son pertenecientes a algún grupo étnico o raizal tenga en cuenta las siguientes recomendaciones si la mayoría de población es étnica absténganse de utilizar esta metodología.

- ✓ Tenga en cuenta que los grupos étnicos tienen una cosmogonía, prácticas, creencias y costumbres que debe respetar y valorar con cada una de sus acciones.
- ✓ Antes del primer acercamiento con un grupo étnico es fundamental documentarse ampliamente sobre las características de la población. Asegúrese de comprender su cosmovisión, sistema social y político, necesidades, expectativas y forma de relacionarse con los demás y el entorno.
- ✓ Este conocimiento de las comunidades es fundamental, pues entre los diferentes grupos étnicos se presentan diferencias en las costumbres y dinámicas locales que usted debe conocer con anticipación.
- ✓ Consulte si el grupo étnico utiliza una lengua diferente al castellano y prevea un apoyo de traducción en caso de ser necesario.
- ✓ Antes de desarrollar cualquier actividad es importante conocer a los líderes o la autoridad del grupo étnico y concertar con ellos las actividades a realizar y su metodología.
- ✓ La mejor práctica en los encuentros con población étnica es reconocer a la víctima como sujeto capaz de transformar su realidad y quien aportará de manera decisiva en la construcción conjunta y participativa de su proyecto de vida.
- ✓ Tenga en cuenta que la pertenencia étnica depende del autoreconocimiento. Por ello, es necesario preguntar siempre a la persona que se acompaña a qué grupo étnico pertenece. La pertenencia étnica no puede definirse subjetivamente con base en rasgos físicos, color de piel, formas de vestir y otros.
- ✓ Para la orientación a las comunidades étnicas tenga en cuenta no sólo los hechos individuales que los hayan afectado, sino la dimensión de lo colectivo. Actúe atendiendo a la estrecha relación que existe entre ambos aspectos y reconociendo que no existen hechos aislados: todas las situaciones tienen un impacto sobre lo colectivo.

Frente al Enfoque de Orientaciones Sexuales e Identidades de Género

- ✓ Mantenga una actitud libre de prejuicio. Esto implica entender que las orientaciones sexuales e identidades de género no hegemónicas no son enfermedades, contravenciones a la legislación ni acciones indebidas ni contagiosas.

 Unidad para las Víctimas	METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL A NIVEL GRUPAL PARA VÍCTIMAS EN EL EXTERIOR "RAÍCES"	Código: 520,08,20-2
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 05
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 12/12/2023 Página: 69 de 78

✓ Evite aconsejar a las víctimas para que cambien, moderen u oculten su orientación sexual o identidad de género, o sugerir que el hecho victimizante esté justificado por la expresión sexual o de género de las personas. Esto vulnera la dignidad de las víctimas.

✓ Recuerde que en virtud de la normatividad antidiscriminación (Ley 1482 de 2011) está terminantemente prohibido cualquier acto discriminatorio en el ejercicio de las funciones e incurrir en algún tipo de tratamiento discriminatorio, lo que puede dar lugar a una sanción disciplinaria y pena privativa de la libertad. El hecho de no atender o no hacerlo de modo oportuno a una víctima en razón a su orientación sexual o identidad de género, también es un acto discriminatorio.

✓ Las creencias religiosas no deben interferir en la atención, teniendo en cuenta el carácter laico del Estado.

✓ Pregunte el nombre de la persona y llamarla por el nombre identitario que ha suministrado, con independencia de que en sus documentos aparezca otro nombre. Esto para el caso de las personas transgénero.

✓ Realizar siempre las preguntas sobre identidad de género y orientación sexual, sin asumir la respuesta por la apariencia física, comportamientos o ademanes de la persona. Tener en cuenta que no es ofensivo indagar por la orientación sexual y la identidad de género, pero sí lo es pasar por alto las necesidades diferenciales. No tema preguntar.

✓ Utilizar un lenguaje incluyente, no sexista, lo cual implica evitar la presunción de heterosexualidad. En lugar de usar términos como 'su esposo' o 'su esposa', se pueden utilizar palabras más incluyentes y neutrales en términos de género, como 'su pareja'.

✓ Es importante comprender la discriminación histórica que han sufrido las personas del sector LGBTI; así como la multiplicidad de sus consecuencias Psicosociales. Las personas LGBTI han sufrido violencias heteronormativas estructurales en distintos ámbitos de su vida (la familia, la escuela, el trabajo, el espacio público, las iglesias, las instituciones) lo cual ha hecho que exista un continuum de violencia que puede también estar visible en su relación con el Estado y la sociedad, enmarcada en barreras de acceso y segregación.

✓ Reconocer los diferentes momentos del transcurrir vital para personas con orientaciones sexuales e identidades de género (niñez, adolescencia, juventud, adultez, vejez), resulta valioso para conocer la configuración de las experiencias desde los procesos emocionales y cognitivos que varían de acuerdo con la experiencia vital de cada persona.

✓ Es importante comprender que las atracciones, sentimientos y comportamientos a personas del mismo sexo son variaciones normales de la sexualidad humana.

Enfoque de Envejecimiento y Vejez

 Unidad para las Víctimas	METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL A NIVEL GRUPAL PARA VÍCTIMAS EN EL EXTERIOR "RAÍCES"	Código: 520,08,20-2
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 05
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 12/12/2023 Página: 70 de 78

✓ Recibir con calidez y llamar por su nombre a la persona mayor víctima.

✓ Al dirigirse o abordar a las personas mayores víctimas es necesario un alto grado de escucha y disposición para centralizar su relato e identificar la necesidad y demanda, así como realizar preguntas puntuales que permitan evidenciar su comprensión, pues por el proceso de envejecimiento puede presentar una baja audición que afecte o alargue los tiempos de la explicación y esta puede variar.

✓ Promover con las personas mayores su participación y el desarrollo de ideas dentro de los encuentros que propone la estrategia, acción que favorecen su inclusión y autonomía dentro del grupo. Ejemplo. Ser moderador, relator u orientador dentro de las actividades a realizar.

✓ Tener presente que no todos saben leer o escribir, ante esto explicar y preguntarles si la información fue comprendida y resolvió sus inquietudes; y si tiene un familiar que le acompañe facilitarle a esta otra persona la información, sin dejar de lado la autonomía de la persona mayor.

✓ No usar expresiones o imaginarios que minimicen el rol de las Personas Mayores víctimas. Ejemplo. "Son como niños, pobrecitos, no entienden, viejitos, abuelitos", estas ideas o lenguajes reafirman prácticas históricas de discriminación hacia este grupo poblacional. Se sugiere dirigirse a ellos y ellas según el contexto del territorio.

✓ Tener identificada la oferta de programas en el territorio para favorecer habilidades y potencialidades coherentes a las expectativas, necesidades e historial socio económica de las personas mayores víctimas.

Enfoque de Discapacidad

✓ El profesional de la Unidad deberá generar los ajustes necesarios a las diferentes actividades a realizar en los encuentros con el fin de garantizar la participación de las personas con discapacidad en dichas actividades.

✓ Si el profesional identifica que hay actividades en los encuentros que le generen dificultad o incomodidad a la persona con discapacidad será necesario preguntarle directamente de qué manera quiere participar en dicha actividad.

✓ El profesional de la Unidad evitará actitudes compasivas o que denoten lástima hacia las personas con discapacidad.

✓ En el proceso de convocatoria y en el primer encuentro es indispensable identificar si participarán personas con discapacidad con el fin de implementar los ajustes necesarios para que la persona pueda participar en los encuentros.

 Unidad para las Víctimas	METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL A NIVEL GRUPAL PARA VÍCTIMAS EN EL EXTERIOR "RAÍCES"	Código: 520,08,20-2
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 05
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 12/12/2023 Página: 71 de 78

✓ Los lugares en los que se desarrollarán los encuentros deben tener la posibilidad del ingreso de personas con discapacidad física o movilidad reducida con el fin de garantizar el pleno desarrollo de las actividades por parte de estas personas. Por ejemplo, realizar el encuentro en el primer piso en caso de no contar con rampas o ascensores para el ingreso a pisos superiores.

✓ Antes de brindar apoyo a una persona con discapacidad es indispensable preguntar si lo requiere y, en caso afirmativo, indague de qué manera usted lo puede hacer.

Tenga presente las siguientes recomendaciones teniendo en cuenta el tipo de discapacidad:

Discapacidad auditiva (personas sordas o con baja audición)

✓ Normalmente en las actividades desarrolladas con víctimas del conflicto con discapacidad auditiva no es necesario contar con intérprete de lengua de señas (ya que en su mayoría no lo manejan), sólo será necesario contar con el apoyo de un familiar o de una persona con la que viva ya que normalmente es quien interpreta los códigos y gestos utilizados para la comunicación.

✓ Algunas personas sordas han desarrollado la habilidad de lectura de labios por lo que otra estrategia de comunicación entre un oyente y un sordo es hablar en un ritmo pausado con el fin de que el sordo comprenda la información brindada.

✓ Algunas personas sordas saben español y, para estos casos, otra estrategia de comunicación entre un oyente y un sordo es mediante información escrita.

✓ Realice el contacto con un lenguaje comprensible mediante estrategias de fácil acceso, utilizando escritura en tableros o ayudas audiovisuales sencillas y, preferiblemente, en espacios sin ruidos de fondo en caso de personas con baja audición.

✓ En aquellos casos en los que la persona sorda se comunica a través de lengua de señas, será útil acudir al centro de relevo para facilitar la comunicación. Para ello, debe ingresar a la página www.centroderelevo.gov.co y encontrará las instrucciones para utilizar el servicio, el cual permite comunicación con una persona oyente, se debe realizar en línea y no por mensajes de texto, solo video o chat. Es necesario hacer previamente inscripción de quienes harán uso de esta herramienta.

Discapacidad visual (personas ciegas o con baja visión)

✓ Normalmente en las actividades desarrolladas con víctimas del conflicto con discapacidad visual, no es necesario tener material en braille (ya que en su mayoría no lo manejan), por lo que es indispensable ser totalmente descriptivos en las actividades a desarrolladas y/o con el material utilizado en el encuentro. Si hay ejercicios que requieran escritura, asegúrese que la persona ciega cuente con una persona sin discapacidad visual para la realización de dichas actividades.

 Unidad para las Víctimas	METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL A NIVEL GRUPAL PARA VÍCTIMAS EN EL EXTERIOR "RAÍCES"	Código: 520,08,20-2
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 05
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 12/12/2023 Página: 72 de 78

✓ El/la profesional debe presentarse y ponerse al tanto de los requerimientos de la víctima. Posteriormente, se debe orientar sobre el entorno en el cual se va a desenvolver y en el que pueden encontrarse escaleras, muebles y bordes, entre otros.

✓ El/la profesional no se debe ausentar del lugar sin previo aviso a la persona.

✓ Incluir ayudas sonoras, superficies en alto relieve y/o con diferentes texturas como mecanismo para brindar la información a la persona ciega.

✓ Si en el encuentro hay participación de personas ciegas o sordas es necesario presentar la información de forma visual y auditiva, con el objetivo de que puedan acceder a dicha información brindada.

Discapacidad intelectual

✓ Establecer contacto directo con la persona con discapacidad, así como con su cuidador.

✓ Utilizar lenguaje claro y si es necesario escrito, en forma sencilla, si le es posible utilice ayudas de códigos de color y texturas, evitando un lenguaje compasivo.

✓ No prejuzgar la capacidad intelectual de estas personas, es decir, limitar su capacidad para tomar decisiones.

✓ Todas las acciones, medidas como los procedimientos deben ser explicados, consultados, socializados y validados con las personas con discapacidad intelectual.

Discapacidad mental psicosocial

✓ Si el/la profesional identifica la discapacidad mental (esquizofrenia, bipolaridad, etc.) debe tratar a la persona con respeto y comprensión.

✓ Si percibe que los comportamientos que muestra la persona requieren de la intervención de un profesional, deberá solicitar ayuda.

✓ La atención que brinde a estas víctimas debe ser en ambientes que faciliten su atención, teniendo una actitud comprensiva, tranquila y evitando tener elementos alrededor que puedan ser utilizados como herramientas de agresión.

ANEXO 2: GUÍA DE ORIENTACIONES SOBRE ACCIÓN SIN DAÑO PARA LOS DIFERENTES HECHOS VICTIMIZANTES.

Para ampliar la información referente a la acción sin daño por hecho victimizante sugerimos se remita al documento, Metodología para la Transversalización del Enfoque Psicosocial V2. ANEXO 6: orientación de acción sin daño por hechos victimizante p. 62

 Unidad para las Víctimas	METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL A NIVEL GRUPAL PARA VÍCTIMAS EN EL EXTERIOR "RAÍCES"	Código: 520,08,20-2
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 05
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 12/12/2023 Página: 73 de 78

ANEXO 3: GENERALIDADES DE LA REPARACIÓN INTEGRAL.

LEY 1448 DEL 2011

La ley 1448 de 2011, es la ley por medio de la cual se establecieron medidas de atención, asistencia y reparación integral a las víctimas del conflicto armado interno. La Ley tiene por objeto establecer un conjunto de medidas judiciales, administrativas, sociales y económicas, individuales y colectivas, en beneficio de las víctimas de las violaciones contempladas en el artículo 3º de la ley 1448 de 2011, dentro de un marco de justicia transicional, que posibiliten hacer efectivo el goce de sus derechos a la verdad, la justicia y la reparación con garantía de no repetición, de modo que se reconozca su condición de víctimas y se dignifique a través de la materialización de sus derechos constitucionales.

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

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

REGISTRO ÚNICO DE VICTIMAS

El Registro Único de Víctimas o RUV es una declaración que deben hacer todas las personas que se consideren víctimas del conflicto armado en Colombia ante la Unidad para las Víctimas y la cual es validada por la entidad. Las personas incluidas en el RUV, que son reconocidas como víctimas del

 Unidad para las Víctimas	METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL A NIVEL GRUPAL PARA VÍCTIMAS EN EL EXTERIOR "RAÍCES"	Código: 520,08,20-2
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 05
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 12/12/2023 Página: 74 de 78

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

MEDIDAS DE REPARACIÓN INTEGRAL

Específicamente el ARTÍCULO 25 de la ley 1448 de 2011, hace referencia a la noción de DERECHO A LA REPARACIÓN INTEGRAL. Las víctimas tienen derecho a ser reparadas de manera adecuada, diferenciada, transformadora y efectiva por el daño que han sufrido como consecuencia de las violaciones de que trata el artículo 3º de la presente Ley. La reparación comprende cinco medidas: restitución, indemnización, rehabilitación, satisfacción y garantías de no repetición.

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

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

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

 Unidad para las Víctimas	METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL A NIVEL GRUPAL PARA VÍCTIMAS EN EL EXTERIOR "RAÍCES"	Código: 520,08,20-2
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 05
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 12/12/2023 Página: 75 de 78

para que sea entendido como una medida de satisfacción, debido a que se pueden confundir con necesidades de las víctimas en relación con una vulnerabilidad social.

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

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

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

 Unidad para las Víctimas	METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL A NIVEL GRUPAL PARA VÍCTIMAS EN EL EXTERIOR "RAÍCES"	Código: 520,08,20-2
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 05
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 12/12/2023 Página: 76 de 78

las dimensiones mencionadas. Lo anterior, cobra especial importancia en el contexto colombiano con la posibilidad de dar cierre a sesenta años de conflicto armado.

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

Las características principales de las garantías de no repetición son: de alcance general, es decir, están destinadas tanto para las víctimas como para la sociedad en general bajo dos dimensiones: una reparadora dirigida a evitar la revictimización y una preventiva dirigida a evitar el surgimiento de nuevas violencias, son interdependientes, es decir, que una acción puede desarrollar las dos dimensiones, como puede estar asociada a otras temáticas de las medidas de reparación como lo es la memoria o la pedagogía. Así mismo, son contextuales, es decir que responden al contexto y necesidades de la población de acuerdo con sus características y costumbres. En el marco de la estrategia es importante señalar que las garantías de no repetición en su dimensión reparadora deben obedecer a fortalecer las capacidades de las víctimas para el impulso de condiciones y mecanismos que refuercen entornos protectores (de los NNAJ), la convivencia, la participación y sobre todo contribuyan al fortalecimiento del tejido social del cual hacen parte los sobrevivientes para impulsar el ejercicio de su ciudadanía.

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

Los hechos victimizantes que son susceptibles de indemnización administrativa son:

- ✓ Homicidio
- ✓ Desaparición forzada
- ✓ Secuestro
- ✓ Lesiones que generaron incapacidad permanente
- ✓ Lesiones que generaron incapacidad temporal
- ✓ Reclutamiento forzado de menores

 Unidad para las Víctimas	METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL A NIVEL GRUPAL PARA VÍCTIMAS EN EL EXTERIOR "RAÍCES"	Código: 520,08,20-2
	PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL	Versión: 05
	PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES	Fecha: 12/12/2023 Página: 77 de 78

- ✓ Delitos contra la libertad e integridad sexual, incluidos hijos(as) concebidos(as) como consecuencia de una violación sexual en el marco del conflicto armado.
- ✓ Tortura o tratos inhumanos o degradantes
- ✓ Desplazamiento forzado dentro de Colombia que esté relacionado con el conflicto armado

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

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

CANALES DE INFORMACIÓN PARA LAS VICTIMAS EN EL EXTERIOR

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

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

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

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

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

ANEXO 4: Formato de listado de asistencia y seguimiento a encuentros

ANEXO 5: Formato de consentimiento informado

ANEXO 6: Formato de Encuesta Pre y Post EREG-VE

7. CONTROL DE CAMBIOS

Versión	Fecha	Descripción de la modificación
V1	12/04/2019	• Creación del documento



Unidad para
las **Víctimas**

**METODOLOGÍA PARA LA ESTRATEGIA DE
RECUPERACIÓN EMOCIONAL A NIVEL
GRUPAL PARA VÍCTIMAS EN EL EXTERIOR
"RAÍCES"**

Código: 520,08,20-2

PROCESO REPARACIÓN INTEGRAL

Versión: 05

PROCEDIMIENTO ESTRATEGIAS DE
RECUPERACIÓN EMOCIONAL GRUPALES

Fecha: 12/12/2023

Página: **78** de **78**

Versión	Fecha	Descripción de la modificación
V2	13/09/2019	<ul style="list-style-type: none">• Modificación del formato por cambio de la imagen institucional.
V3	04/06/2021	<ul style="list-style-type: none">• Modificación en la metodología; se incluyeron los lineamientos técnicos de la practica social.• Se eliminó el Formato De Informe Mensual Estrategia De Recuperación Emocional Para Víctimas En El Exterior. Código 430,08,15-50 Versión: 02
V4	08/03/2022	<ul style="list-style-type: none">• Modificación en la metodología; se incluyó el nombre de la estrategia, se sustituyó la bitácora viajera, se agregaron especificaciones los materiales y descripción de formatos a utilizar por encuentro, se modificaron materiales para algunas actividades, se modificó el encuentro 8 y el encuentro 9, se incluyeron aspectos relacionados con el enfoque de discapacidad y se agregó el anexo 3 relacionado con las generalidades de la reparación integral.
V5	12/12/2023	<ul style="list-style-type: none">• Se modifica la cantidad de momentos en cada uno de los encuentros y se actualiza el desarrollo de la metodología.• Se referencia y se incluye el anexo lineamiento para la transversalización del enfoque diferencial, de género e interseccional en las estrategias de recuperación emocional como medida de rehabilitación psicosocial.• Se modifica nombre al formato pre-test a Formato Encuesta Pre y Post EREG – EV.