

Tejiendo vidas

Guía de construcción de memoria histórica



Universidad de Ibagué

Dirección de Investigaciones

Tejiendo vidas

Guía de construcción de memoria histórica

Paulino Perdomo Cubillos

Daniela Buendía Bohórquez

Mónica Tatiana Perdomo Pérez

Ibagué, Colombia

2019

909

T266 Tejiendo vidas. Guía de construcción de memoria histórica / Paulino

Perdomo Cubillos, Daniela Buendía Bohórquez, Mónica Tatiana

Perdomo Pérez. Ibagué: Universidad de Ibagué, 2019

58 páginas. 23 centímetros

ISBN Impreso 978-958-754-316-2 Digital 978-958-754-317-9

Descriptores: Colombia - Memoria histórica; Memoria colectiva.

Universidad de Ibagué

Dirección de Investigaciones

Abril de 2019

Universidad de Ibagué, 2019

Paulino Perdomo Cubillos, Daniela Buendía Bohórquez, Mónica Tatiana Perdomo Pérez, 2019

Dirección editorial: Ediciones Unibagué

ediciones.unibague.edu.co

publicaciones@unibague.edu.co

Universidad de Ibagué

Carrera 22, calle 67. Barrio Ambalá

Teléfono: +57 (8) 2760010

Ibagué, Tolima, Colombia.

www.unibague.edu.co

Ilustraciones

Pedro Nel Cabrera Vanegas

Diseño y diagramación




Pedro Nel Cabrera Vanegas

Impresión

León Graficas S.A.S



Contenido

Presentación.....	4
Memoria histórica en Colombia.....	6
Parte I.....	8
Antes de iniciar.....	8
Habilidades y conocimientos para iniciar.....	8
Cuidado del equipo de facilitadores.....	9
Creando grupo.....	9
Parte II.....	13
Construyendo memoria histórica.....	13
 Módulo I. Identidad colectiva.....	13
 Módulo II. Vamos a resignificar.....	18
 Módulo III. Apoyo social.....	38
Referencias.....	44

Presentación

La cartilla *Tejiendo vidas* fue elaborada por el Semillero de Investigación Bienestar y Calidad de Vida, Grupo de Investigación en Educación, Salud y Sociedad de la Universidad de Ibagué, Colombia, como resultado de la investigación *Memoria histórica como estrategia de recuperación psicosocial: Una guía de intervención*, con código CCLB-125, la cual recibió financiación en el año 2017 por el Convenio 1026 de 2013, “Desarrollo de una Cultura Científica en niños, niñas y jóvenes del departamento del Tolima”, suscrito entre la Gobernación del Tolima y la Universidad de Ibagué, Línea B - Semilleros de Investigación.

Este documento presenta una guía de intervención orientada para los profesionales que estén interesados en facilitar ejercicios de memoria histórica con población víctima del conflicto armado en Colombia, a través de una serie de actividades que contribuyen a: (1) construir la memoria histórica del conflicto y (2) promover estrategias de recuperación a través de la expresión narrativa de experiencias y la potenciación de recursos individuales y grupales. Para alcanzar tal fin, esta cartilla se organiza de la siguiente manera:

Parte I. Antes de iniciar

Recomendaciones para el facilitador, listado de habilidades y conocimientos que debe tener el profesional que asuma el reto de seguir la guía de intervención *Tejiendo vidas*.

Cuidados del facilitador, son recomendaciones para que el facilitador cuide su salud mental, teniendo en cuenta que los ejercicios de esta naturaleza pueden ser de una alta carga emocional.



Creando grupos, son actividades que están destinadas a promover el conocimiento de la propuesta de intervención y de las personas que van a participar del ejercicio.

Parte II. Construyendo memoria histórica

Módulo I. Identidad colectiva, enfatiza en estrategias para la construcción de identidad colectiva de personas víctimas del conflicto armado. Esto se realiza por medio de actividades lúdicas y estructuradas.

Módulo II. Resignificación de la experiencia, busca que los participantes logren construir nuevos significados y sentidos de la experiencia traumática, desde la reflexión, acompañamiento y apoyo social.

Módulo III. Apoyo social, pretende promover el reconocimiento de las distintas redes de apoyo social, familiares y comunitarias, con el ánimo de que las personas logren identificar su capital social real y potencial.

Memoria histórica en Colombia

La historia de Colombia en los últimos sesenta años está marcada por la violencia que ocasionó el conflicto armado. El resultado más representativo son las más de ocho millones de víctimas (Unidad de Víctimas, 2018) que fueron despojadas y violentadas de diferentes formas, tales como: desplazamiento forzado, muerte de seres queridos, amenazas, reclutamiento, estigmatización social, entre otras (Centro Nacional de Memoria Histórica, 2013). Es indudable que estos eventos, con alto contenido traumático, hayan dejado en sus víctimas serias heridas psicológicas y sociales (Martin-Baró, 1990).

La acción política ha permitido que estos vejámenes sean evidenciados y de alguna manera se obtenga la tan anhelada justicia. La Ley 975 del 2005, conocida como la Ley de Justicia y Paz, reglamenta la reincorporación de miembros de grupos armados que contribuyan a la construcción de paz. Además de ser lineamientos que promueven la transición a la finalización del conflicto, la hace más especial en el reconocimiento de los derechos de las víctimas a la verdad, justicia y reparación. Para su efectividad, se tuvo que aclarar la verdad sobre los hechos sucedidos durante la guerra y para ello se presenta la necesidad de incurrir en un proceso de reconstrucción del pasado, que sea narrado por los actores del conflicto en sus declaraciones ante la justicia transicional y las versiones de sus víctimas.

Para facilitar el proceso de construcción de memorias del conflicto, fue necesario crear un organismo que se encargara de las investigaciones y de buscar la mejor forma de transmitir los resultados, por esto nace el Centro Nacional de Memoria Histórica (CNMH), el cual se encarga de construir la memoria del conflicto desde la versión de los diferentes actores y que, a través de la verdad de los hechos, se logre apoyar la reparación integral de las víctimas del conflicto colombiano (CNMH, 2011). Los *archivos* de este Centro han permitido que el país conozca la severidad de la guerra.

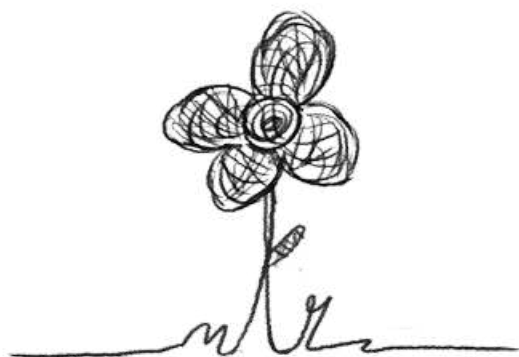


La construcción de la memoria histórica hace parte de la lucha que viven las víctimas de un conflicto para que sus memorias perduren y se construyan sentidos sociales, alrededor de una número de experiencias dolorosas (Jelin y Langland, 2003). Ahora bien, la memoria histórica es el resultado de un proceso colectivo, que parte de la exteriorización de historias de su pasado, que reflejan la forma en la que se identifican con el mundo, sus normas, y con las otras personas (Bruner, 2013). Estos ejercicios, aunque liderados por un grupo específico, buscan que las víctimas de esta guerra se sientan identificados, que compartan sentimientos, y aún más, que este material trascienda y que no sea exclusivamente para las víctimas y victimarios, sino que todos aquellos ciudadanos que no vivieron la guerra puedan conocer estos hechos y ser garantes de la no repetición.

La memoria histórica en su más simple definición puede ser entendida como un relato que da sentido a un hecho (Gómez, 2011), y que en esta ocasión entenderemos como una producción colectiva. Este proceso tiene sus bases en la interacción, a través de los indicios que reconocen los hechos del pasado, y que tienen vigencia en el presente de grupos que logran relacionarse a la luz de determinados acontecimientos (Jelin, 2002). En definitiva, la memoria colectiva es un espacio de construcción social, en el cual se necesita del otro para construir desde la subjetividad *la verdad*.

En el momento actual, se espera que el recuerdo de los hechos atroces perdure en la memoria histórica de Colombia, y que pueda ser un medio para la transformación y reconstrucción del tejido social. Y es así como se identifica que es necesario diseñar acciones que faciliten, en primer lugar, la creación de un registro histórico que aporte a la construcción de una nueva sociedad, y en segundo lugar, que a través de estos ejercicios se apoye la recuperación psicosocial de las víctimas de la violencia, por medio de la resignificación y el apoyo social. Así pues, esta investigación buscó, como resultado principal, diseñar una guía de intervención que apunte a estas dos acciones.





PARTE I
Antes de Iniciar



Habilidades y conocimientos para iniciar

Realizamos un listado con las habilidades y conocimientos que se espera maneje el personal que se involucre en este tipo de intervenciones. Por tal motivo, le invitamos a realizar un diagnóstico personal y poner en consideración cada una de las habilidades que se proponen a continuación.

Leer e interpretar el contexto en el que se desarrollará la intervención:

- Notar los aspectos históricos, políticos, sociales, culturales que caracterizan a la población.
- Identificar las actitudes, habilidades, conocimientos y el estilo de pensamientos, que dirige el comportamiento del grupo. Esto lo puede lograr haciendo ejercicios previos de observación y acercamiento, a través del diálogo informal con los participantes.

Propiciar relaciones de confianza y colaboración: Implica contar con habilidades prácticas para establecer relaciones confiables con las personas y facilitar la comunicación:

- Comunicación asertiva y funcional.
- Aceptación y reconocimiento con los participantes, así como generar acuerdos que fomenten la cooperación entre ellos.
- Escucha activa.
- Facilidad para establecer relaciones empáticas.

Realizar acciones de contención emocional:

- Promover a que la persona identifique sus estados emocionales, sus causas, que pueda darles un nombre, para así lograr clarificarlos y controlarlos.
- Atención en momentos de crisis

Animación grupal y experiencia en el trabajo con grupos:

- Propiciar espacios dinámicos y diferentes que motiven a los participantes a seguir en la intervención.
- Identificación de una estructura grupal, establecimiento de normas y roles.

Cuidado del equipo de facilitadores

La construcción de memoria histórica es un trabajo que implica alta carga emocional y múltiples implicaciones; por esto es necesario que las habilidades y competencias del capacitador dentro del rol psicosocial no estén solo en función de las necesidades del trabajo comunitario, sino de los cuidados que cada uno de los profesionales debe emplear en sí mismo.

Por lo tanto, se crea la necesidad de generar un listado de cuidados para los facilitadores, entendido como un acto de compromiso en el que se llevan a cabo acciones concretas que promuevan bienestar:

- Descanse el tiempo que sea necesario, coherente con el desgaste de la jornada.
- Identifique su estado emocional al finalizar la sesión de intervención.
- Después de los encuentros, programe una reunión con el equipo de facilitadores, en la que puedan hablar de la experiencia en la sesión. De ser posible, que se pueda comentar con los compañeros acerca de sentimientos, emociones y pensamientos.
- Use un diario de campo, en el que pueda expresar todo lo que desee acerca de las sesiones del encuentro, incluso, sobre casos muy específicos.
- Limite llevar a casa actividades complementarias relacionadas con el proceso de intervención.
- Sea empático con las necesidades que presenta su compañero o compañera de equipo.
- Evalúe su desempeño como facilitador y que esto permita un continuo mejoramiento.
- Acuda al profesional de la salud que considere necesario, al presentar algún tipo de dificultad en su funcionamiento normal.



Creando grupo

Antes de iniciar con las actividades de los tres módulos centrales, es necesario destinar unas sesiones para que los participantes comprendan la esencia de la intervención. Además de propiciar en los asistentes que se conozcan y empiecen a reconocerse como grupo.

Sesión 1

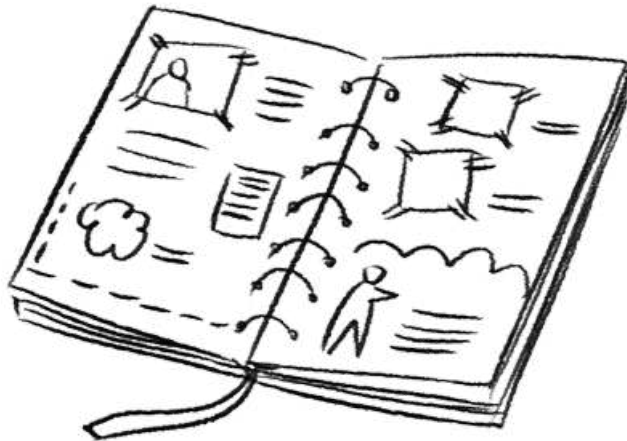
Presentación propuesta de intervención a la comunidad

Objetivo: Dar a conocer la propuesta de intervención a la comunidad, incentivando su participación y permanencia en el proceso.

Tiempo: 60 minutos



Materiales: Diapositivas sobre el proyecto, hojas de asistencia, bitácora de sesión, hojas de listado de inscritos, consentimiento informado.



Descripción del procedimiento

Paso 1: Saludo y presentación del equipo de facilitadores.

Paso 2: Presente la propuesta de intervención; por medio de diapositivas se muestra el esquema de sesiones del encuentro, los módulos que le componen y el producto final de la intervención, el cual será un “Tejedor” (agenda, cuaderno

o bitácora). Este es un cuaderno en el que deberán escribir de forma detallada: los aprendizajes, reflexiones, recuerdos, emociones, ideas y pensamientos generados en las sesiones y las actividades de las mismas.



Recuerde: Debe aclarar a los participantes que ellos serán los tejedores que van a reconstruir su historia. En este caso, tejer es la acción de unir diferentes elementos que afectan o alteran el estado anímico de cada uno de los participantes. Como facilitador deberá motivarlos para que comiencen a escribir y relatar las sesiones.

Paso 3: Interacción entre los participantes por medio de una actividad “rompe hielo”, en la que los participantes se sientan en círculo. Estando en él, cada participante se presenta con su nombre, edad y luego comenta sus expectativas con el proceso.

Paso 4: El facilitador retoma el listado de expectativas y las comenta en forma de cierre. Ese mismo día, quienes deseen seguir participando de las sesiones deberán inscribirse, lo cual se puntualiza con la firma de un consentimiento informado.

Sesión 2

Actividad: “Yo soy”.

Objetivo: Promover la integración grupal de los participantes.



Tiempo: 40 minutos

Materiales: Papeles de colores, marcadores, espacio amplio, ganchos de ropa, cuaderno, lapicero

Descripción del procedimiento

Paso 1: Explique a los asistentes los pasos que tendrá esta actividad.

Paso 2: Cada participante debe plasmar con un marcador en una hoja de color una palabra, frase, dibujo, apodo, dicho, experiencia, etc., con las que se puedan



describir e identificar. Finalmente, pegar la hoja con un gancho en su pecho.
Paso 3: Se pregunta los significados que tienen las palabras o frases elegidas.

Actividad: “Adornando mi Tejedor”

Objetivo: Personalizar el diario “Tejedor”.



Tiempo: 20 minutos



Materiales: Agenda/cuadernillo, marcadores, lápiz, colores.

Descripción del procedimiento

Paso 1: Se entrega a cada uno de los participantes el “Tejedor”, que será su libro, y se les da la instrucción de personalizar la portada de madera, ya sea con un dibujo, frase, apodo, imagen o nombre con la que le den su marca personal y puedan diferenciarlo de los demás.



Recuerde: Es importante tener en cuenta que el diario el “Tejedor” es parte del producto que queda de las sesiones como memoria del proceso, además de ser una de las herramientas de trabajo de cada sesión.

Actividad: “¿Quién soy?”

Objetivo: Identificar las características de historia de vida de los participantes y cómo se describen a sí mismos según sus experiencias.



Tiempo: 120 minutos



Materiales: Guía de grupo focal, hojas, lapicero.

Descripción del procedimiento

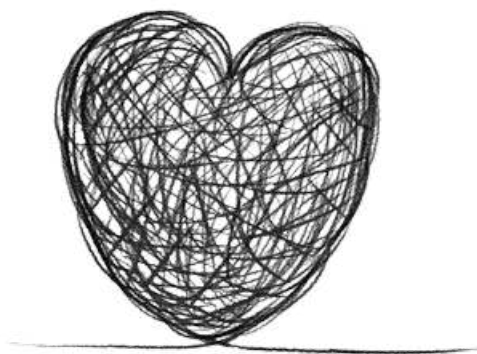
Paso 1: Todos los participantes deben estar en el grupo focal y cada uno responde a las preguntas que usted como facilitador da a conocer en la sesión, con el fin de saber aspectos relevantes de la historia de vida de cada uno, teniendo en cuenta sus experiencias previas, metas e ideas a futuro.

Paso 2: Se pregunta de la siguiente manera:

Pregunta	Finalidad
1. ¿Qué experiencias cree que han definido lo que usted es hoy?	Identificar acontecimientos vividos: personales, sociales, familiares, etc., positivos y negativos; personas o elementos que alimentan su historia de vida o le dan sentido a la misma.
2. ¿Quién es usted y qué lo caracteriza?	Conocer cómo se ve el participante, qué palabras usa para definir y describir quién es, cuáles son los aspectos que le identifican y lo hacen ser y verse diferente a los demás.
3. ¿Cómo se visualiza a futuro?	Ser consciente de las ideas, pensamientos, metas o deseos en las áreas personal, social, familiar, etc.

Paso 3: Al finalizar, el grupo focal hace una breve retroalimentación de lo realizado en la sesión.





PARTE II

Construyendo memoria histórica



Módulo I

Identidad colectiva

La construcción de la identidad es un proceso continuo, inicia desde la más temprana edad, a través de las relaciones que los hombres y mujeres establecemos con la familia, pares, amigos, cultura, religión, experiencias, etc. Aquellas relaciones aportan a que los hombres y mujeres forjen una forma característica de verse en el mundo y de ver a los demás en él (Papalia, 2013). Lo anterior puede ser entendido desde una dimensión individual.

Al hablar de la construcción de la identidad colectiva se establece que los mecanismos de socialización se constituyen en función del contexto social (Mercado y Hernández, 2010). Adicional a esto, se puede distinguir la existencia de dos fases de integración de la identidad:

[La primera fase es] la simbólica en la que la homogeneidad del grupo hace posible el predominio de la identidad colectiva sobre la individual. La segunda fase es la comunicativa que trae consigo una diversidad de espacios sociales, culturales y creencias. De tal forma que estos elementos nombrados anteriormente, ya no pueden ser solo adquiridas por medio de la tradición, sino por medio de la interacción comunicativa (Mercado y Hernández, 2010, p.236-237)



Sesión 3

Actividad: “¿De dónde vengo?”

Objetivo: Identificar los acontecimientos que enmarcan la historia de vida de los participantes.



Tiempo: 120 minutos

Materiales: Imágenes o fotos de experiencias vitales, pliegos de papel periódico, marcadores, pegante, tijeras, mesas, sillas y espacio amplio.

Descripción del procedimiento

Paso 1: Se invita a cada uno de los participantes a recordar los sucesos y experiencias más relevantes en su historia de vida, teniendo en cuenta: personas, ciudades y fechas.

Paso 2: Escribir los sucesos y experiencias relevantes por medio de una línea de tiempo encabezada por el nombre y un rasgo físico o de personalidad, que sea muy característico en cada uno de los participantes (Ejemplo: Yo soy Carlos y soy una persona extrovertida o comerciante o fuerte o del campo). Esta línea del tiempo será construida con imágenes o recortes de experiencias vitales (Ejemplo: nacimientos, muertes, cambios de ciudad, de trabajo y de casa, pérdidas, encuentros interpersonales, problemas sociales, familiares o en el trabajo, nuevos inicios o finales rotundos, relaciones de pareja).



Tenga en cuenta: Es importante contar con un amplio inventario de imágenes específicas a partir de la historia conocida en el grupo focal. Por ejemplo: imágenes de hombres, niños, animales, casas, fincas, muertes, desplazamientos, nacimientos, separaciones, entre otros.

Paso 3: Se pide a cada participante que explique/exponga y comente a sus compañeros el trabajo realizado. Cuando todos los participantes hayan terminado de dibujar y explicar su línea de tiempo, los demás participantes deben

retroalimentar el trabajo realizado. Tenga en cuenta que usted es un agente que debe motivar la participación y el respeto.



Tarea: Para la próxima sesión, los participantes escribirán y dibujarán en el “Tejedor” una experiencia, situación o suceso que haya generado afectación en alguna de las áreas vitales y cómo fue la forma de responder a esta situación, qué cosas hice o preferí pasar por alto la situación y hacer como si nada pasara.

Sesión 4

Actividad: “Mi tarjeta”

Objetivo: Conocer las estrategias de afrontamiento que los participantes han usado para hacer frente a eventos negativos.



Tiempo: 30 minutos



Materiales: Fichas de cartulina tamaño media carta.

Descripción del procedimiento

Paso 1: Se entrega a cada participante una tarjeta, en la que deben escribir un suceso o situación que generó afectación en alguna de las áreas vitales; por ejemplo, muerte de un ser querido, extorsión, hurto de animales o enceres, desaparición de un familiar, pérdida del trabajo, cambio de casa o de ciudad, etc.

Paso 2: En la misma tarjeta, cada participante debe escribir cómo respondieron a esa situación, qué cosas hicieron para enfrentar el suceso.

Paso 3: En la otra cara de la tarjeta, el participante debe escribir el nombre. Una vez hecho esto, los asistentes deben rotar su tarjeta a la persona que se encuentre a su derecha.

Paso 4: La persona que recibe la tarjeta de su compañero debe escribir en esta una palabra o una frase motivadora con la que podrían haber ayudado a esa persona en la situación que se narra en la tarjeta.

Paso 5: En plenaria, los participantes dicen cómo se sintieron con la actividad. Y, luego, la tarjeta es pegada en el “Tejedor”.



Actividad: “Lo que tenemos en común”

Objetivo: Identificar las habilidades y experiencias que comparten los miembros del grupo.



Tiempo: 60 minutos

Materiales: 2 metros de papel periódico, tarjetas de colores (*post-it*), marcadores, colores, lápices, borradores, sacapuntas.

Descripción del procedimiento

Paso 1: Realice la apertura a la actividad invitando a los participantes a formar un círculo. Estando en esta posición, proponga que todos piensen acerca de las características que comparte con los otros participantes, tales como: valores, creencias, hábitos y costumbres.

Paso 2: Pida a los participantes que dibujen una casa con techo, ventanas, puerta y chimenea. Disponiendo de la siguiente distribución:

- Techo: Valores.
- Ventanas: Creencias religiosas.
- Puerta: Hábitos, costumbres y tradiciones.
- Chimenea: Relatos orales, leyendas, saberes populares.

Paso 3: Cada participante toma cuatro tarjetas de colores y deben escribir sus: (1) valores, (2) creencias religiosas, (3) costumbres o tradiciones y (4) relatos orales o saberes populares. Cada participante pegará su tarjeta en el lugar que corresponda del pliego de papel.

Paso 4: Pide a cada uno de los participantes explicar: ¿Por qué eligió esas características?





Tarea: Para la próxima sesión cada participante debe construir la historia de su comunidad de manera concisa y puntual en el “Tejedor”. En la historia se deben evidenciar los elementos vividos que han sido compartidos como comunidad; tenga en cuenta nombres, calles, personas o características. Además pida a los participantes traer uno o más objetos significativos en su historia de vida (fotos, cadenas, anillos, objetos, etc.).

Sesión 5

Actividad: “Nuestra historia”

Objetivo: Reconstruir la historia del grupo de intervención en la que se identifican los elementos que han podido compartir.



Tiempo: 40 minutos



Materiales: Hojas blancas, lápices.



Tener en cuenta: es importante recalcar de manera constante los avances logrados y la importancia de continuar asistiendo a las sesiones.

Descripción del procedimiento

Paso 1: Los participantes deben reunirse y a partir de sus similitudes crear una historia en la que cada persona aportará una parte, teniendo en cuenta algunos elementos que son compartidos. El ejercicio se hará primero de forma oral para poder encontrar las similitudes, luego será transcrito en el “Tejedor”.

Es importante tener en cuenta que las historias de vida son complejas y amplias, es por esto que usted debe aclarar a los participantes que la historia se tejerá a grandes rasgos. Usted puede ejemplificar recreando una historia como la siguiente:



La comunidad X nace gracias al señor Y, que por su liderazgo y constante empoderamiento busca mejorar los recursos y posibilidades de sus vecinos y familiares, llevando a cabo estrategias de desarrollo educativo y económico, integra y enlaza entidades que permiten la evolución de los mismos, teniendo en cuenta las características compartidas como la mano de obra, fincas y los recursos con los que cuentan como comunidad. Pepito le dio trabajo a Pedro y luego Pedro pudo comprar alimento en el local de Juan y al final los tres crearon estrategias de ayuda para sus demás vecinos.

Paso 2: Los participantes deben leer la historia y luego pensar en una reflexión, enseñanza, aprendizaje que la actividad les deja y decirlo en plenaria. Al finalizar la sesión, cada participante debe responder en el “Tejedor” a las preguntas: ¿Qué pienso de la historia y cómo fue construida?

Actividad: “Cómo los veo y cómo me ven”

Objetivo: Reconocer los elementos que han marcado la vida de los participantes de acuerdo a su historia de vida.



Tiempo: 40 minutos



Materiales: Objetos significativos.

Descripción del procedimiento

Paso 1: Distribuya las sillas en círculo. Exprese a los participantes lo siguiente: *Este espacio se va a convertir en el espacio para la memoria, el cual acogerá la historia de vida de cada uno de ustedes, por medio de objetos significativos que cada uno trajo.*

Paso 2: Cada participante va a poner sobre la mesa un objeto significativo. Les pedirá que se pongan de pie y tomen un objeto de la mesa, que no sea el propio. Ahora se pide que comparta al grupo por qué cree que el objeto es importante o tiene especial significado para quien lo trajo.



Paso 3: Cuando la persona termine de hablar, se pide al dueño que complemente y exprese los motivos de traer ese objeto a la sesión y que mencione cómo se sintió al escuchar las razones que dio el compañero. Es importante tener en cuenta las estrategias de contención emocional que se proponen en el primer apartado de la cartilla.

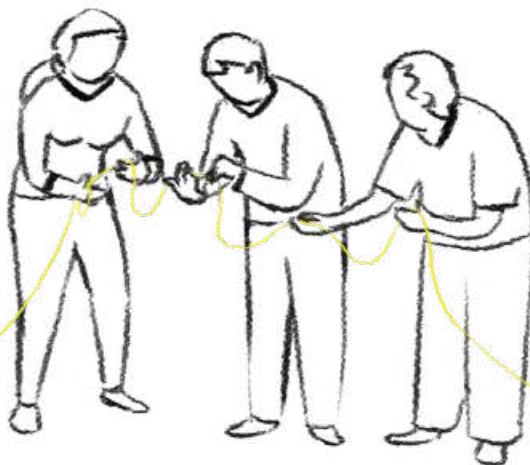
Paso 4: Al finalizar la sesión, cada participante escribirá en el “Tejedor” la respuesta a las siguientes preguntas: ¿Cuál fue mi objeto y por qué razón lo lleve? ¿Con cuál otro objeto me sentí identificado?



Tarea: Dibujar el objeto significativo en el “Tejedor”. Responder la pregunta: ¿Cómo se define, teniendo en cuenta lo vivido con los demás en las sesiones pasadas?



Módulo II



Vamos a resignificar

Higuera, Orozco y Molina (2012) establecen la relación entre los modelos narrativos y generativos para una intervención clínico social con personas afectadas por el conflicto político armado colombiano, y para cada uno de los modelos indican condiciones diferenciales. Desde el modelo narrativo identifican y reconocen estrategias de intervención como indagar el recuerdo, objetivar y subjetivar dicho recuerdo, metaforizar la situación y proyectar un escenario de futuro (Goncalves 2002; Pineda, 2008). Para el caso generativo, creado por Fried (2008), la resignificación viene siendo la consecuencia de la observación e identificación de recursos, la planificación de la acción, la experimentación de una acción deseada, la reflexión y un reconocimiento final de lo novedoso.

Sesión 6

Actividad: “Esta es mi historia, ahora cuéntame la tuya”

Objetivos: Construir un relato sobre una experiencia de vida, en la que el participante narre cómo pudo superar los obstáculos que se le presentaron.



Tiempo: 90 minutos



Materiales: Lapicero, Tejedor, colores, videos, computador, *video beam* y sonido.

Descripción del procedimiento

Es importante recalcarle al grupo la necesidad de respeto, ética y reserva de la información, por todos los temas que se van a abordar en este módulo. Por lo tanto, es necesario hacer la aclaración y preguntar a cada participante si está de acuerdo y se compromete con la dinámica del módulo.

Paso 1: Inicialmente se realizará un círculo, en el cual usted debe preguntar a los participantes: ¿Cuál es su estado de ánimo?, también la meta personal para el día (con el propósito de identificar en qué situación se encuentran los participantes, y los objetivos personales que tienen).

Paso 2: Terminada la primera parte del taller, se leerá la adaptación del artículo del diario El Espectador y El País sobre **Lina Caro**:

Lina Caro, la montemariana que le ha entregado su vida a perdonar a quienes le hicieron daño

Lina Mercedes Caro Banquez es una mujer enorme: alta, con las manos grandes, una sonrisa amplia y un espíritu inquebrantable que le ha permitido sortear con dignidad su condición de víctima del conflicto armado. 'Hago de mis debilidades una fortaleza' (Caro, 2017, enero 17, El País). Ella solo piensa en cómo capotear la pobreza, la que esta vez le ha impedido acudir a su cita con la vida. Una cita que cumple desde febrero, cuando los médicos le informaron que tenía 13 tumores malignos esparcidos por la garganta, los pulmones, los senos y el cerebro. Ese día la sentenciaron a ocho meses de vida o, si tenía fortuna, una cirugía que la dejaría sin habla de por vida. (González, 2018, abril 9, El Espectador).

Desde niña Lina carga una pesada cruz, pues a los escasos nueve años fue violada por el hijo de Pedro Arévalo Pacheco, el esposo de su madre. 'Mi hermanastro ya era mayor de edad, pero yo no quise desencadenar un problema mayor para mi mamá, por eso no denuncié. Ahí murió mi niñez, y desde entonces soy nerviosa, insegura, tímida y retraída. De a poco he logrado recuperarme'.

El año pasado, la fundación Trasvida, que trabaja con 40 mujeres cabeza de hogar que son víctimas de desplazamiento forzado y se ha establecido en



Soacha, le otorgó a Lina una unidad productiva de confección dotada de lo necesario. Un buen día alguien de la Escuela Arturo Tejada la llamó al celular: 'La Unidad de Víctimas me postuló a una convocatoria que buscaba seleccionar prendas de vestir diseñadas por mujeres víctimas de la guerra,' cuenta orgullosa. Dos pijamas de algodón le permitieron continuar en este proceso, donde recibirá capacitación para aprender nuevas técnicas y diseños. 'De aquí a unos años, quisiera vender mucha ropa, y ser una reconocida diseñadora de moda. Estoy luchando por salir adelante a pesar de ser una mujer desplazada y con una enfermedad terminal [cáncer papilar]. Eso, por el contrario, me motiva a demostrarles a los demás que soy una guerrera,' asegura. (Caro, 2017, enero 17, El País).

Hace dos años ingresó a una fundación que tiene un programa para visitar cárceles con el objetivo de que víctimas y victimarios se encuentren frente a frente para conjurar resentimientos. En su segunda visita a la prisión de El Espinal (Tolima), Lina vio al último hombre que la violentó. Luego de recordarle lo que le hizo, este, incrédulo, la reconoció; acto seguido lo abrazó y le dijo al oído: 'Te perdono,' palabras que hicieron desplomarse en lágrimas a su verdugo. (González, 2018, abril 9)

Cuando Lina habla con otras mujeres en su misma condición, las conmina a no quedarse esperando la ayuda estatal como única salida, pues se trata de auxilios económicos que apenas si alcanzan para lo básico: 'Si uno quiere garantizarse una mejor calidad de vida, esto es: vivienda, salud, educación y empleo, hay que salir a buscar las oportunidades. La ayuda no llegará del cielo.' (Caro, 2017, enero 17, El País).

Pero a esta mujer la vida no le da tregua: ahora le diagnosticaron una arritmia cardíaca y un aneurisma cerebral que volvieron a poner a prueba su monumental valor. 'Al principio me deprimí, pero ahora ofrezco disculpas al Padre Celestial por esa debilidad, porque yo sé que del fortalecimiento de mis emociones depende mi sanación' (González, 2018, abril 9). A pesar de su futuro incierto, Lina Caro ya no siente miedo: 'Vivir así, al extremo, me hace sentir viva y útil. Cada día mi salud empeora, pero mientras yo respire no hay nada perdido,' concluye. (Caro, 2017, enero 17, El País)

Paso 3: En plenaria los participantes responden las siguientes preguntas: ¿Qué me impactó de la historia?, ¿Qué pienso sobre la historia leída?, ¿y qué tengo de parecido con la historia?



Tenga en cuenta: Es posible que durante la socialización algunos participantes puedan relacionar su historia de vida personal con la historia leída, por lo tanto es necesario dejar que su dolor sea expresado y luego realizar la debida contención.

Paso 4: Cada participante debe realizar su historia de vida a través de un relato escrito o simbólico, identificando sus fortalezas, sus obstáculos y cómo los ha podido superar. Terminadas las historias de vida, estas serán compartidas con todos y en ella añadirán las cosas que quisieran cambiar de su propia historia, y quedarán como compromisos escritos.

Paso 5: Realizará el cierre de la actividad preguntando nuevamente a los participantes: ¿Cuál es su estado de ánimo?, y ¿cómo se sintieron con la actividad? Todo ello para poder identificar en qué situación se van los participantes, y si se cumplió con los objetivos planteados.



Tarea: Indagar con sus familiares cercanos las fortalezas y obstáculos que ellos ven en los participantes.



Tenga en cuenta: Se pretende con esta actividad aproximar a los participantes, a través de una historia de superación, las emociones que se sienten cuando se cumplen los sueños. De igual manera, encaminarlos a crear su propia historia en la que ellos son los héroes de la misma.



Sesión 7

Actividad: El árbol de sueños, presentes y compromisos

Objetivos:

- Identificar el estado actual de los participantes, sus sueños y el compromiso para llevarlos a cabo.
- Plasmar a través del árbol su presente, sus sueños y los compromisos.

Tiempo: 60 minutos.

Materiales: Dibujo del Árbol de Sueños, marcadores, estrellas adhesivas, cinta adhesiva, “Tejedor”, pegamento.

Descripción del procedimiento

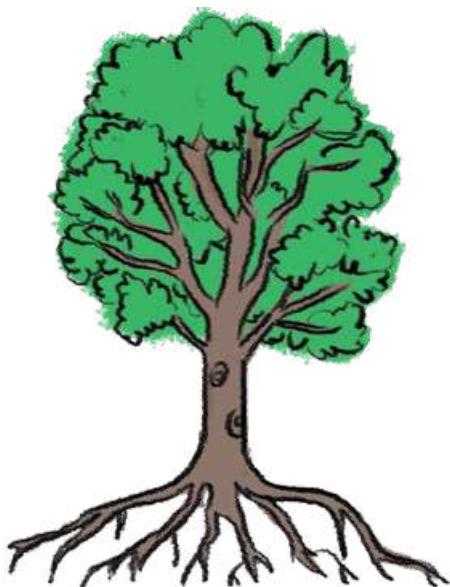
Paso 1: Iniciar retomando los resultados de la sesión anterior, y los compromisos pactados.

Paso 2: Se entrega a cada uno de los participantes tres estrellas y se les pide que las peguen en el pecho de tres personas diferentes. Con la condición de que después de pegarla, diga a cada persona los motivos o razones que le hace acreedor de la estrella de reconocimiento.

Paso 3: Formule las siguientes preguntas: ¿Cuáles son nuestros sueños? ¿Cuál es mi presente? ¿Qué compromisos debo generar para el futuro que sueño?

Finalizada la ronda de preguntas, usted debe realizar la retroalimentación y orientarlos a la reflexión sobre sus sueños, su presente y los compromisos para el futuro que imagina o sueña. Este ejercicio se realiza de manera dialógica en el grupo.

Paso 4: También le va a entregar a cada uno la figura del árbol. En sus raíces escribirán su presente, luego en el tallo los sueños y en la copa del árbol los compromisos para poder cumplir sus sueños. Cuando todos los participantes hayan terminado el ejercicio lo van a exponer al grupo.



Paso 5: Para dar cierre al ejercicio, se formará un círculo en el cual usted debe preguntar a los participantes: ¿Cuál es su estado de ánimo?, también la meta personal para el día. Esto se realiza con el fin de generar en ellos pensamientos críticos y sentido de ayuda colectivo.

Sesión 8

Actividad: Mi figura

Objetivos: Identificar los dolores emocionales de cada participante.



Tiempo: 60 minutos

Materiales: Artículo que aluda a las emociones, dibujo de figura humana, marcadores, pegamento, trozos de papel, tarro de aluminio.

Descripción del procedimiento

Paso 1: Retomar las principales conclusiones de la sesión anterior.

Paso 2: Invitar a los participantes a formar un círculo. Estando en esta posición, preguntar: cuál es su estado de ánimo, también la meta personal para el día, con el propósito de identificar en qué situación se encuentran los



participantes, y los objetivos personales que tienen. Terminado el ejercicio, debe realizar la retroalimentación motivando a todos con un mensaje para seguir fortaleciendo su estado de ánimo y cumplir sus metas personales.

Paso 3: Precisar a los participantes que el tema de la sesión será las emociones.

Por lo tanto, deberán responder las siguientes preguntas en plenaria:

- ¿Qué tipo de emociones tenemos? Por ejemplo, alegría, confianza, miedo, sorpresa, tristeza, asco, furia, anticipación, amor, remordimiento.
- ¿Es posible sacar una radiografía de las emociones?
- ¿Es posible quemar una emoción?

Al terminar la socialización y el cierre de las preguntas, les dará a los participantes una hoja de la figura humana. Cada uno de ellos deberá asumir que esta figura se trata de su propio cuerpo. Ahora, deben pensar en las emociones que sienten y ubicarlas en la parte del cuerpo donde sienten la emoción. El profesional, en el transcurso del ejercicio, puede ir orientando con preguntas que generen reflexión hacia la realización del dibujo de su figura humana.



Paso 4: Invite a los participantes a identificar las emociones negativas que les generen daño, para hablar sobre sus causas y el impacto que tiene ahora en sus vidas. Puede pedir que otros participantes den apoyo a quien lo comenta, tal vez con otras historias o palabras de aliento.

Paso 5: Quienes lo deseen pueden escribir las emociones negativas en un pequeño papel y quemarlo en un tarro de aluminio que usted dispondrá en un espacio abierto. Este ejercicio está orientado hacia la conciencia de sus propias emociones, la vivencia de las mismas y cómo estas hacen parte de nuestra historia; también, que es decisión de cada uno transformar esas emociones que aún duelen en la historia de vida.

Paso 6: Terminado el cierre, se deja el espacio para que los participantes escriban en el “Tejedor”: ¿Cómo se sintieron en el ejercicio? ¿Cuáles fueron los aprendizajes? ¿Qué emociones quieren cambiar y cómo lo piensan hacer?



Tarea: Pensar la forma en la que podrían cambiar sus emociones negativas. Escribir estas ideas en el “Tejedor”.

Sesión 9

Actividad: Simbolizar para acoger el sufrimiento

Objetivo: Analizar los dolores emocionales que los participantes han construido durante sus vidas.



Tiempo: 90 minutos

Materiales: Figura humana (puede utilizar el modelo de la sesión 8), lápiz, colores.

Descripción del procedimiento

Paso 1: Inicie el ejercicio retomando el tema de las emociones, el cual fue tratado en la sesión anterior.

Paso 2: Manifieste al grupo las siguientes líneas:

Sabemos que todos tenemos algo en común y tuvimos que vivir eventos que nos cambiaron la vida, momentos de violencias que marcaron y dejaron huellas en ella. Todo hubiese sido diferente si no hubiera sucedido esto. Por eso, en la sesión de hoy los invito 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. Con todo esto hemos podido continuar nuestra vida y hemos sido capaces de sanar algunas heridas, pero tal vez hay otras que aún están ahí, haciendo daño. Puede que ese dolor se transforme en un dolor que me dé fuerza, valentía y capacidad y no en un dolor que me limite en mi vida.

Paso 3: Invite a los participantes a pensar en el sufrimiento que han generado los eventos de violencia vividos. Puede utilizar las siguientes preguntas orientadoras: ¿Qué fue lo que esos hechos generaron en mí?, ¿en mi vida?, ¿en mi familia?, ¿en mis sueños? ¿Qué cambió en mí? ¿Con qué color lo puedo simbolizar?



Tenga en cuenta: En este espacio puede dar el siguiente ejemplo: *Pensemos en una madre que sufre la desaparición de sus hijos por causa del conflicto, seguramente ella representaría su dolor en su vientre, simbolizando que de ahí nacieron los hijos que le arrebató la violencia.*

Paso 4: En la hoja de la figura humana pida que dibujen o grafiquen aquellas cosas que les hace daño o les genera sufrimiento, el que quizás ha estado oculto durante mucho tiempo.

Puede acercarse a cada participante y ayudarlo a identificar lo que todavía le hace daño a partir de pequeños diálogos sobre lo que está dibujando. También puede señalar al grupo cosas que le hayan parecido importantes y que podrían ayudar a los demás con su dibujo.

Paso 5: Finalizado el dibujo, pida que cada participante comente este y formule las siguientes preguntas:

- ¿Qué quieren compartir de lo que significa su representación de dolor?
- ¿Cuál dolor es el que me gustaría quitar de mi vida?
- ¿Qué me impide quitarlo?
- ¿Cómo empezar a trabajar ese dolor?



Preguntas de cierre:

- ¿Qué sienten al escuchar las vivencias de lo que otras personas están compartiendo?
- ¿Qué nombre o título le pondrían a su propio dibujo?



Tenga en cuenta: Al final puede decir algo a partir de lo que escuchó de la experiencia de los participantes. Ejemplo: *“Este es un paso que nos permite ponernos de frente al dolor, mirarlo, reconocerlo, acogerlo y cuando estemos listos, soltarlo”.*

Paso 6: Para cerrar la actividad preguntará a los participantes cuál es su estado de ánimo, también les pedirá una meta personal (todo ello para poder identificar cómo se movilizaron emocionalmente los participantes con el ejercicio, también saber en qué situación se encuentran e identificar los objetivos personales que cada uno tiene). Luego debe realizar la retroalimentación motivando a todos con un mensaje para seguir fortaleciendo su estado de ánimo y cumplir sus metas personales.

Paso 7: Terminado el cierre, se deja el espacio para que los participantes escriban: ¿Cómo se sintieron en el ejercicio? ¿Cuáles fueron los aprendizajes? ¿Qué sufrimientos creen que le han marcado más en su vida? y peguen el dibujo en el “Tejedor”.

Sesión 10

Actividad: Ángeles y Demonios

Objetivo: Identificar a partir de su historia de vida cuáles son los miedos más profundos y las situaciones esperanzadoras de la vida de los participantes.



Tiempo: 90 minutos



Materiales: Lapiceros y colores.



Descripción del procedimiento

Paso 1: Recuerde realizar la retroalimentación de la anterior sesión, haciendo énfasis en el paso a paso que se ha realizado, recordando las emociones y los dolores que representan su vida.

Paso 2: En esta sesión los participantes van a identificar a partir de su historia de vida cuáles son sus ángeles y demonios, también van a escribir e identificar el significado de sus muertos. Aquí es necesario especificar el término de muertos, que hace alusión a todo tipo de pérdida que haya sido significativa (hijos, esposo, casas, fincas, animales, tierras, tradiciones culturales).

Paso 3: Usted deberá leer para el grupo el artículo: “La más bella leyenda del Día de los Muertos”:

La más bella leyenda del Día de Muertos

Una de las leyendas más bellas sobre el Día de Muertos está relacionada con las mariposas monarca. Los mazahuas son una etnia indígena de la zona norte del Estado de México. Esta etnia tiene la creencia de que en el Día de Muertos, las almas de los difuntos regresan a visitarnos en forma de mariposas monarca. Otra versión de esta leyenda señala que los muertos viajan en las alas de las mariposas y es así como llegan hasta los altares.

Los mazahuas tienen también la creencia de que el espíritu de los niños difuntos llega el 31 de octubre a la una de la tarde, se pasean durante un día por los hogares donde les ofrendan algo, y se van el 1 de noviembre a la misma hora, para dar paso a la visita del alma de los muertos adultos.

Para darles la bienvenida a los difuntos, los mazahuas acostumbran hacer una procesión desde la iglesia hasta el panteón. Así logran ‘encaminar el alma’ o recibirlos, mientras que para despedirlos la peregrinación se hace a la inversa. Actualmente hay comunidades mazahuas en municipios como Ixtlahuaca, San Felipe del Progreso, Jocotitlán, entre otros. (Con información del Instituto Nacional de Antropología e Historia y CDI). (Unioncdmx.mx, 2017, s. p.)

Terminada la lectura, se orienta la plenaria hacia las personas cercanas a los participantes que han fallecido, con las siguientes preguntas:

- ¿Cuáles son los muertos que más le duelen?
- ¿Qué les diría a ellos hoy?
- ¿Cómo los considero o qué pienso sobre ellos?
- ¿Es esta persona un ángel para mí?

Luego les pedirá que escriban o dibujen quiénes o qué son sus muertos, para ser socializados en plenaria. Es probable que a partir de la exteriorización de sus muertos, los participantes lloren o muestren inconformidad ante ello, por eso es necesario que el profesional respete sus momentos de silencio, dejar que lloren y al finalizar hacer la respectiva contención emocional.

Paso 4: Ahora se hará lectura del cuento: “La historia del ángel malo que salvó el mundo”:

La historia del ángel malo que salvó el mundo

Había una vez un planeta muy parecido a la Tierra. Era un planeta donde, al igual que aquí, había mares, cielo y montañas. También había animales y plantas, y también personas. Era realmente un lugar muy parecido a nuestra casa.

Tan parecido, que también había muchos conflictos. Había conflictos personales, y conflictos entre países. Y había tantos, que siempre había guerras por todas partes.

Y esto era un problema muy grande. Mucho más grande de lo que los habitantes del planeta creían.

El caso es que, durante mucho tiempo, las guerras no habían supuesto ningún riesgo para la especie ni para el planeta. Al principio, eran poco más que peleas con palos y piedras. Pero a medida que la tecnología fue avanzando, los palos se convirtieron en espadas, y luego en armas de fuego. Y se estaba llegando a un punto donde estas armas eran tan potentes que, si las guerras continuaban igual, el planeta acabaría completamente destruido.

Todo esto ocurría sin que las personas de este planeta fueran muy conscientes del destino que les esperaba si continuaban igual. Alguien protestaba de vez en cuando, pero nadie hacía caso. Siempre había habido guerras, y el planeta había aguantado, así que no pensaban que fuera tan grave.

Sin embargo, fuera de este planeta, en un lugar que a nosotros nos



cuesta imaginar, había un grupo de ángeles que se lo miraba con mucha preocupación. Veían que la situación se estaba descontrolando, y que, si no cambiaba de dirección, acabaría muy mal.

—Tenemos que ayudarlos —dijo uno de los ángeles. Debemos bajar y avisarles de lo que pasará si no cambian de rumbo.

Y todos estuvieron de acuerdo. Todos veían claro que debían avisar del peligro que corrían si no encontraban la manera de vivir en paz.

Todos, menos uno.

Hubo un ángel que se puso de pie y dijo:

—Hermanos, yo amo a la humanidad tanto como vosotros, lo sabéis, y por eso creo que tenemos que hacer algo más. No podemos avisarles y ya está, esto ya lo hemos hecho muchas veces. Les hemos dicho cientos de veces que el camino correcto es el camino del amor, e incluso le enviamos al hijo de Dios en persona para que se los explicara. Y no ha funcionado.

Y continuó:

—El problema es que todavía no son conscientes de todo el dolor que pueden causar. No ven lo que les espera si no cambian de actitud. Saben que pueden hacer daño, pero aún no conocen la auténtica barbarie. Les hemos mostrado el camino del amor varias veces, pero no les hemos dicho nada del camino del horror. Y esto es precisamente lo que necesitan. Necesitan ver las dos caras de la moneda para poder elegir.

Los otros ángeles se quedaron de piedra. Enseguida vieron que su compañero tenía razón, pero sentían escalofríos por todo el cuerpo solo de pensar en las implicaciones que esto tenía: crear dolor a sus queridos humanos. Ninguno de ellos quería hacer algo así.

—Yo lo haré —dijo el ángel que había hecho la propuesta. Yo bajaré a la Tierra y crearé tanto dolor que los humanos tendrán que despertar a la fuerza y elegir el camino que quieren seguir.

Y así lo hizo. Adoptó una forma humana, y bajó a la Tierra. Y creó más dolor del que ninguna persona había creado nunca. Inició la guerra más cruel que la humanidad había vivido, y esparció el terror por donde pasó.

Y así se le conoció como diablo o demonio, quien haciendo el mal, ultrajando personas, desapareciendo las personas, contagió de ira al mundo para que se matasen unos contra otros, sin importar el dolor de una madre, de un hijo,

de la familia. El terror y el caos gobernaron por mucho tiempo el miedo y la desesperanza.

Y tal y como él esperaba, los humanos eligieron.

Y eligieron que no querían eso. Finalmente entendieron el potencial destructivo que tenían, y decidieron cambiar de rumbo.

No lo hicieron en dos días, ni mucho menos, pero poco a poco empezaron a buscar la paz. Hasta el punto que, en pocos años, muchas de las nuevas generaciones no habían vivido nunca ninguna guerra. Algo nunca visto hasta entonces.

Lo que no sabían la gran mayoría de personas es que el que había hecho posible este cambio milagroso era un ángel disfrazado de demonio. Para la mayoría de humanos, su nombre no era el nombre de un salvador, sino un nombre maldito. Era el nombre del diablo en persona.

El ángel que lo había hecho no estaba triste, sino todo lo contrario. Esto es precisamente lo que quería. Había conseguido que hubiera un nombre grabado para siempre en los libros de historia que les recordaba constantemente lo que no debían hacer.

Ahora le llaman diablo o demonio y dicen que a veces aparece en forma de personas que se atraviesan en el camino aún para hacer daño a los demás. (Anguita, 2014, s. p.)

Finalizada la lectura, se les pedirá que escriban en su “Tejedor” quiénes son los demonios que acechan su vida, y responden las siguientes preguntas: ¿Qué tanto daño nos han hecho estos demonios? ¿Qué pensamientos me genera este demonio?

Finalmente, ¿qué debo hacer con este demonio? En esta pregunta se espera que ellos sitúen su respuesta hacia el perdón, olvido u odio; en caso de que la respuesta se oriente hacia esta última finalidad, se debe aceptar en la plenaria y luego generar un diálogo que posibilite abrir el pensamiento hacia el perdón o aceptación del mismo, sin tener que imponerlo.

Paso 5: Finalizada la plenaria, realizará una retroalimentación encaminando la reflexión en el sentido de no estar ajenos a este tipo de eventos o situaciones.



Sesión 11

Actividad: Mis ángeles y demonios

Objetivo: Identificar, a partir de las experiencias de los participantes, los miedos y las situaciones esperanzadoras en la vida de cada uno.



Tiempo: 75 minutos

Materiales: Hojas blancas y lapicero.

Descripción del procedimiento

Paso 1: Para iniciar la sesión y calmar la tensión que hayan podido generar los ejercicios anteriores, se realizará la dinámica: **“Esto es un abrazo”**. Por medio de esta actividad se busca promover la afectividad y el contacto con el otro.

Todas las personas se ponen de pie y se ubican en parejas, una frente a la otra, una persona va a ser A y la otra B.

Usted inicia el ejercicio diciendo: todas las personas A van a decirle a su pareja en voz alta: “¿Sabes lo que es un abrazo?”. Y después dice en voz alta: *Todas las personas B van a contestar:* “No, no lo sé”.

Ahora les dice: Entonces se dan un abrazo, luego la persona B le dice: “No lo he entendido, me das otro”. Entonces se vuelven a dar otro abrazo.

Luego se hace cambio de parejas y de roles, de manera que se genera una dinámica en la que todos se pueden abrazar con todos, se hace esto 2 o 3 veces más.

Al final, en el grupo se compartirán las siguientes preguntas: ¿Cómo nos hemos sentido al recibir el abrazo de otras personas del grupo? ¿Qué personas de la familia, amigos o conocidos necesitan un abrazo?

Paso 2: Luego de la dinámica, se realizará una conmemoración por los muertos a través de un minuto de silencio y mientras pasa este tiempo cada uno nombrará sus muertos y escucharán la canción alusiva (sugiero que sea la canción *Gracias a la vida* de Mercedes Sosa).

Seguidamente, se realizará un círculo en el cual usted preguntará a los participantes, cuál es su estado de ánimo (todo ello para poder identificar en qué situación se encuentran los participantes). Terminado el ejercicio, el profesional debe realizar la retroalimentación motivándolos a seguir fortaleciendo su estado de ánimo.

Paso 3: Terminado el cierre, se deja el espacio para que los participantes escriban en el “Tejedor”: ¿Cómo se sintieron en el ejercicio? ¿Cuáles fueron los aprendizajes? ¿Qué personas recordó con el ejercicio, qué emociones y sentimientos se movieron en el trascurso del mismo?

Sesión 12

Actividad: Proyecto de vida inverso parte I.

Objetivo: Facilitar el proceso de resignificación de experiencias a través de la visualización del impacto que su vida ha tenido en los otros, y con esto lograr visualizar un proyecto a futuro.



Tiempo: 1 hora.

Materiales: Formato epitafio, vendas o “tapa ojos”, sonido, lapiceros, música, velas.

Descripción del procedimiento

Paso 1: Para realizar el proyecto de vida inverso debe adecuarse un espacio que sea oscuro, lúgubre y acompañarlo con velas. El espacio debe estar listo a la llegada de los participantes, quienes estarán con los ojos vendados.

Paso 2: Se invita a los participantes a vivir el momento actual, y centrarse respecto al encuentro del día. Luego debe exhortarlos para que finalicen con todo el empeño y confianza el módulo de resignificación.

Usted debe guiar la reflexión hacia el cambio, el cierre de ciclos y nuevos comienzos que nos da la vida como oportunidad de transformación y vivir un nuevo nacimiento. Puede apoyarse en la historia: *De oruga a mariposa*.

De oruga a mariposa

Un pequeño gusanito caminaba un día en dirección al sol. Muy cerca del camino se encontraba un saltamontes. ‘¿Hacia dónde te diriges?’ —le preguntó. Sin dejar de caminar, la oruga contestó: —“Tuve un sueño anoche: soñé que desde la punta de esta montaña miraba todo el valle. Me gustó lo que vi en mi sueño y he decidido realizarlo”. Sorprendido, el saltamontes dijo, mientras la oruga se alejaba lentamente: —‘Debes estar loca!, ¿cómo podrás



llegar hasta el tope de la montaña?, ¿tú?, una simple oruga. Una pequeña piedra será un monte, un pequeño charco un mar, ¿no te das cuenta de la realidad? Esta es tu comunidad, aquí viven tus amigos, ¡deja de perseguir sueños imposibles y siéntate con nosotros a pasar la tarde o dormirte una siesta!.

Sin embargo, el gusanito ya estaba lejos y no lo escuchó; sus diminutos pies no dejaron de moverse. Del mismo modo, la araña, el topo y la rana le aconsejaron desistir: —'¡No lo lograrás jamás!', le dijeron, pero en su interior había un impulso que la obligaba a seguir. Ya agotada, sin fuerzas y a punto de morir, la oruga decidió parar a descansar y construir con su último esfuerzo un lugar donde pernoctar. —'Estaré mejor', fue lo último que dijo.

Por tres días, todos los animales del valle fueron a mirar sus restos. Ahí estaba el animal más loco del campo: había construido como su tumba un monumento a la insensatez; ahí estaba un duro refugio, digno de uno que murió por querer realizar un sueño irrealizable.

Una mañana, en la que el sol brillaba de una manera especial, todos los animales se congregaron en torno a aquello que se había convertido en una advertencia para los atrevidos. De pronto, quedaron sorprendidos: aquella costra dura comenzó a romperse y, con asombro, vieron unos ojos y unas antenas que no podían ser las de la oruga que creían muerta; poco a poco, como para darles tiempo de romperse del impacto, fueron saliendo las hermosas alas multicolores de mariposa de aquel impresionante ser que tenían frente a ellos.

No hubo nada que decir; ellos sabían lo que haría, seguiría volando hasta la cima de la montaña y cumpliría de esa manera su sueño. Ahora, finalmente, entendían lo que había pasado.

El sueño que guardaba la oruga en su corazón era, en realidad, la profecía de los cambios que ocurrían en su vida.

Si no crees en tus sueños, nunca te prepararás para los cambios. Si no dejas de ser oruga, nunca volarás. Si no estás dispuesto a dejar el entorno en el que creciste, nunca llegarás a la cima. Aquello que estés dispuesto a dejar atrás determinará cuán lejos llegarás en la vida.

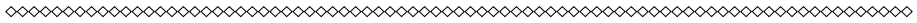
Debes morir para vivir; perder para ganar; dar para recibir.

Solo tú sabes las cosas que debes abandonar: ¡déjalas! Y corre con libertad la carrera que tienes por delante. (Molinas, 2012, septiembre 11, s. p.)

Paso 3: Terminada la lectura, se debe dejar un pequeño espacio para la introspección a manera de reflexión grupal sobre las cosas que debo cambiar para mi bien personal (se sugiere acompañar este momento de música instrumental de fondo).

Paso 4: Finalizada la reflexión grupal, usted debe orientar a los participantes a realizar el siguiente ejercicio en un espacio donde no vaya a ser interrumpida su reflexión personal, que va encaminada hacia la tendencia actualizante que nos lleva a la autorrealización de nosotros mismos, esto visto desde la perspectiva humanista de la Psicología.

Paso 5: Ahora se entrega un formato epitafio. Se destina de 15 a 20 minutos para responder las cuestiones del formato.



Si usted muriera hoy, su epitafio diría:

Hoy (fecha), _____ falleció en la ciudad de _____
el señor/a _____; en el momento de su muerte se encontraba
_____, sus amigos lo recuerdan como una persona que
_____. Para sus familiares su muerte
significó _____

El señor/a será especialmente recordado por _____

Y su ausencia se sentirá especialmente en _____,
ya que él/ella siempre quiso que _____
_____. Pero hay una cosa que nunca logro, y fue _____

Él/ella hoy se despide diciendo _____



Paso 6: Una vez los participantes hayan terminado el epitafio, se les reúne nuevamente y se pide que visualicen o se imaginen cómo sería el día de su deceso. Luego, se les tapa los ojos y se van ubicando en un sitio acompañado de música sacra o cantos gregorianos.



Tener en cuenta: Este ejercicio terapéutico exige la presencia de mínimo dos profesionales psicosociales que cumplan la función de co-terapeutas y puedan realizar ejercicios de acompañamiento y contención de los participantes.

Paso 7: Una vez que los participantes estén sentados en círculos con los ojos vendados, se realiza un ejercicio de relajación y meditación que permita conducir a los participantes a enfocarse en el aquí y ahora, a conectarse consigo mismos y focalizar la atención hacia las directrices. Puede facilitar este momento haciendo uso de las técnicas de visualización:

Técnicas de visualización

- Empieza hacer respiraciones abdominales profundas.
- Cuando inspires siente energía amorosa, confianza, amor propio, perdón. Cuando espire siente que sacas preocupaciones, tensiones, rencores, rabia, dolor.
- Imagínate calmado. Mírate en la escena: tu postura es relajada. Tu rostro no expresa ningún temor, ni dolor, te sientes calmado, te puedes ver a ti mismo libre de tensiones.
- Estas con los ojos cerrados. Te has alejado de los ruidos y prisas cotidianas. Visualiza tu cuerpo como si lo estuvieras mirando frente a un espejo. Repasa tu cuerpo de arriba abajo. Siente las zonas de tu cuerpo en las que tienes tensiones, dales un color

rojo a las zonas de tensión y un color azul a las zonas que sientas relajadas.

- A partir de este momento empieza a visualizar que con cada respiración un color azul penetra en tu cuerpo y la tensión empieza a disminuir. Cada vez que sueltas el aire sale un aire rojo junto con la tensión y cada vez que respiras entra un aire azul relajante.
- Siente la calma de tu cuerpo.
- Vamos a sacar los pensamientos de no poder, de incapacidad, vamos a sacar la rabia, el enojo, la desconfianza, el miedo, el rencor y vamos a atraer aquello que deseamos. Vamos a traer amor, comprensión, alegría. Ahora vas a tomar conciencia del estado de relajación en que te encuentras. Te das cuenta que puedes volver a este ejercicio para relajarte cuando quieras. Tu imaginación es una fuente de calma tranquilidad y paz.

Actividad: Proyecto de vida inverso parte II

Objetivo: Construir un proyecto de vida emocional.



Tiempo: 1 hora

Materiales: Espejos, formato de partida de nacimiento.

Descripción del procedimiento

Paso 1: Debe leer los epitafios de la actividad anterior.

Paso 2: Usted, levantando la voz y acompañado de la música estridente debe recalcar a los participantes, **las cosas que quedaron pendientes, los sueños por cumplir que quedaron en la lista de espera de cada uno.** Genere pequeños espacios para la reflexión, haciendo énfasis en lo que no lograron, aquello que siempre quisieron hacer pero el miedo no se los permitió.

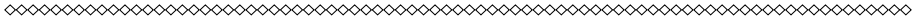


En este espacio todo es muerte, todo está perdido. Se crea un ambiente de desesperanza, miedo y soledad. (En este momento es aceptable el grito, la voz fuerte, hacer alusión a la muerte).

Paso 3: Luego se hace un cambio de música repentino, de la estridente a la música sacra o cantos gregorianos. Dejando un espacio largo de silencio. (Mientras tanto los co-terapeutas deben entregar un espejo a cada participante, aún sin quitar la venda). En este espacio se habla de la esperanza de un posible nuevo renacer, para ello deben encontrarse con la persona más importante de sus vidas. Por eso se les debe ir quitando la venda a los participantes con apoyo de los co-terapeutas diciéndole a cada uno que se permita hablar con esa persona que se está enfrentado a la muerte; es la oportunidad para analizar su proceso de vida, reorientar sus objetivos y emprender con nuevos comienzos y sueños. En este espacio es fundamental el apoyo de los co-terapeutas, pues cada uno va destapando los ojos a los participantes.

Paso 4: Cuando ya están todos los participantes sin la venda en los ojos: Se pone la canción de cierre: *Sueña de Luis Miguel*. Quien ha liderado el ejercicio dirige la retroalimentación sobre las siguientes preguntas: ¿Cómo se sintieron en el ejercicio? ¿Qué enseñanza o reflexión le dejó?

A partir de las reflexiones de los participantes, usted debe realizar la retroalimentación, la que debe ir enfocada hacia los nuevos retos, una nueva vida, y para ello se les hará entrega de un formato de partida de nacimiento, como el del ejemplo siguiente. Esto como símbolo de un nuevo nacer, de una nueva vida.



Registro Civil

Nombre del nacido _____ a los ____ días del mes de _____
del año____, en la ciudad de _____ del departamento del _____.
Sus padres _____ y _____.

Él/la recién nacida se compromete a soñar con:

Se compromete a ser una persona recordada por

Tener una personalidad _____

Paso 5: Luego se formará un círculo, en el cual preguntará a los participantes ¿cuál es su estado de ánimo? (Para evaluar en qué condiciones quedan ellos). Después, se destina un espacio de tiempo para escribir en el “Tejedor” la experiencia de las dos actividades de la sesión.



Módulo III



Apoyo social

Las redes de apoyo actúan como un eje posibilitador de cambio de las condiciones de vida de las personas en su generalidad (Rodríguez, Yunis & Girón, 2015), las víctimas del conflicto armado no son la excepción. El apoyo social está relacionado con la valoración que una persona hace sobre su red social y los recursos que fluyen desde ella, se genera intercambio de relaciones caracterizado por expresiones afectivas. Un aspecto importante acerca del apoyo social es su rol mediador entre distintas estrategias o circunstancias y el bienestar subjetivo o psicológico generado por el contacto con su red de apoyo (García, Manquían & Rivas, 2016).

Sesión 13

Actividad: “No caminas solo”

Objetivo: Identificar las redes de apoyo con las que cuentan los participantes.



Tiempo: 60 minutos

Materiales: Hojas en blanco, lapiceros.

Descripción del procedimiento

Paso 1: En esta sesión los participantes comenzarán a identificar sus redes de apoyo.

Paso 2: Solicite a los participantes que dibujen un punto en el área central de la hoja, y que este simbolice a ellos mismos (escribir el nombre). Al lado de cada uno de los otros puntos, deberá escribir el nombre de personas que conozca, siempre acompañando el punto con el nombre de la persona que representa y el rol. Por ejemplo: Mario (colega de trabajo), Susana (vecina), Paola (hermana), Nicolás (amigo), etc. La distancia entre el punto que representa al participante y las otras personas, significa la cercanía que tiene con cada uno de ellos.

Paso 3: Ahora conecte con líneas cada uno de los nombres.

Paso 4: Se les pedirá a los participantes que conecten con líneas a las personas del gráfico. Por ejemplo, conecte a Mario (colega de trabajo) y a Paola (hermana), si ellos se conocen.

Paso 5: Ahora se iniciará una plenaria sobre sus esquemas de redes, usted preguntará a los participantes: ¿Se le dificultó identificar las personas que están a su alrededor? ¿Sabían que contaban con todas estas personas? ¿Falta agregar a alguien?



Tenga en cuenta: Cada línea en este ejercicio representa una relación (por más superficial que sea). Use como criterio el hecho que se conocieron por el nombre y la posibilidad de saludarse en un posible encuentro casual. El resultado de este mapa es un retrato momentáneo de una pequeñísima parte de su red de relacionamientos. La visión, aunque parcial de esta red, le ayudará a comprender el potencial que usted tiene para ~~conectar con otras redes sociales.~~

Paso 6: Pegar la hoja de trabajo en el “Tejedor”.



Sesión 14

Actividad: Entrevista por las redes

Objetivo: Identificar las redes institucionales que tiene cada uno de los participantes y socializarlas con los compañeros, con el fin de identificar las redes que conocen y las que desconocían y les pueden servir de ayuda.



Tiempo: 60 minutos

Materiales: Lapiceros, pliegos de papel periódico, marcadores, cinta y hojas blancas.

Descripción del procedimiento

Paso 1: En esta sesión se inicia con la retroalimentación de la sesión anterior, recordando que se identificaron las redes primarias.

Paso 2: Debe aclarar el término *redes institucionales*: Estas redes circunscriben los servicios y apoyo de tipo institucional con el que cuentan los participantes, ya sea para superar sus dificultades o alcanzar mejores niveles de vida.

Paso 3: Entregue a cada participante una hoja en blanco, para que ella escriban las redes institucionales a la cuales pertenecen (fundaciones, ONG, etc.).

Paso 4: Ahora deberán elegir a otro participante a quien entrevistarán. Este ejercicio estará enfocado en cuestionarlo sobre las redes de apoyo a las que pertenece. Realizará este mismo paso con otros dos compañeros.

Paso 5: Cuando hayan realizado las tres entrevistas, usted pondrá dos pliegos de papel periódico en la pared o un tablero, allí los participantes escribirán las redes a las que pertenecen y las que descubrieron que pertenecían sus entrevistados. (En caso tal que se repitan algunas, solo se les asigna un signo más +). Esto nos indicará cuál red institucional conocen o utilizan más; también, cuál es la que menos conocen y sería necesario su conocimiento.

Paso 6: Para finalizar el taller, se les pedirá a los participantes que escriban el nombre de la red que desconocían y le gustaría participar de alguna actividad que esta brinda. Deberá coordinar con la persona que acude a la red de su interés para ayudar a su vinculación o acercamiento.



Sesión 15

Actividad: Mochila al hombro

Objetivo: Identificar los avances, cambios o resultados de la intervención.



Tiempo: 90 minutos

Materiales: Lapiceros, marcadores, hojas blancas, preguntas sobre el descubrimiento, pliegos de papel periódico, alimentos para compartir.

Descripción del procedimiento

Paso 1: Usted iniciará con un breve resumen de todos los temas principales que se abordaron en los tres módulos. (Es posible que aquí algunos participantes deseen hablar sobre lo que han aprendido a lo largo del protocolo, se les dirá que más adelante tendrán la oportunidad de hacerlo).

Paso 2: Luego de hacer el recuento, se les entregará a los participantes una hoja en blanco, se les pedirá que en ella tracen una línea en la mitad. En un lado escribirán *Antes* y en la otra cara *Después*. Hecho esto, se les pedirá que se autoevalúen y realicen la comparación de cómo eran ellos antes de comenzar los talleres y cómo son ahora, al finalizarlos. Si ellos no logran identificar algunas cosas, les pueden pedir ayuda a sus compañeros.

Paso 3: Finalizada la anterior actividad, se les dará una hoja: *El Descubrimiento*. En ella hay tres preguntas que cada participante deberá responder.

El Descubrimiento

Apreciado compañero ha llegado el momento de decir adiós, pero antes de ello deberás descubrir lo siguiente:



Pregunta	Respuesta
¿Qué descubrí de mis compañeros?	
¿Con quiénes puedo contar ahora?	
¿Qué descubrí de mí a través de mis compañeros? (En este punto puede pedir ayuda a sus compañeros)	

Paso 4: Usted entregará a cada uno un corazón de papel, y les pedirá que escriban una palabra para dársela a alguien. Ejemplo: amor, fortaleza, sabiduría (en lo posible que no repitan de persona, con el fin de que todos reciban un corazón).

Paso 5: Para concluir la actividad, se tomarán la foto para posteridad, la cual irá en el Tejedor. Luego, los participantes, si así lo desean, les pedirán a sus compañeros escribir un mensaje para su diario de sesión. Al finalizar, comerán los elementos que trajeron para compartir.



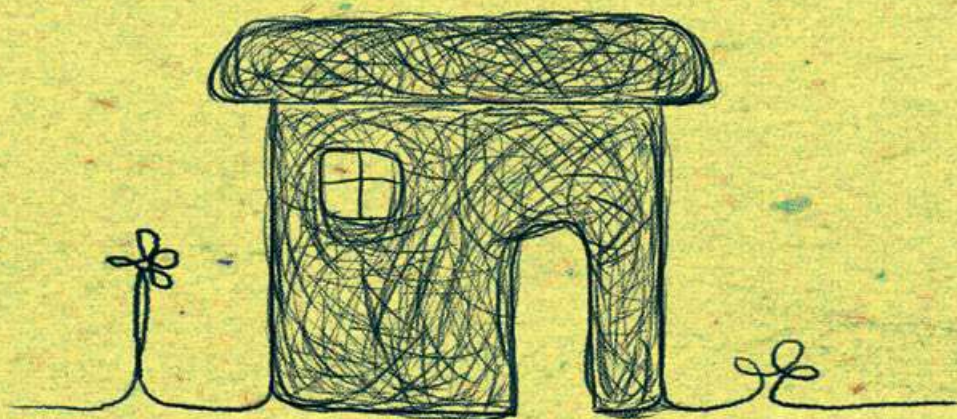
Referencias

- Anguita, J. (2018, noviembre 14). *La historia del ángel malo que salvó el mundo*. Recuperado de <https://www.jananguita.es/por-que-hay-malas-personas>
- Bruner, J. (2013). *La fábrica de historias: Derecho, literatura, vida*. Madrid, España: Fondo de Cultura Económica.
- Caro Suárez, R. (2017, enero 17). La asombrosa vida de Lina Caro. *El País*. Recuperado de https://elpais.com/elpais/2017/01/06/planeta_futuro/1483698430_284451.html
- Centro Nacional de Memoria Histórica (2011). *La memoria histórica desde la perspectiva de género conceptos y herramientas*. Bogotá, Colombia: Centro Nacional de Memoria Histórica.
- Centro Nacional de Memoria Histórica (2013). *Informe ¡Basta Ya! Colombia: Memorias de guerra y dignidad*. Bogotá, Colombia: Centro Nacional de Memoria Histórica. Recuperado de <http://www.centrodememoriahistorica.gov.co/descargas/informes2013/bastaYa/basta-ya-colombia-memorias-de-guerra-y-dignidad-2016.pdf>
- Fried, D. (2008). Generative Inquiry in Therapy. From Problems To Creativity. En: Sugiman, T.; Gergen, K.; Wagner, W.; Yamada, Y. (Eds.). *Meaning in Action: Constructions, Narratives, and Representations*. Tokyo: Springer.
- García, F., Manquían, E., & Rivas, G. (2016). Bienestar psicológico, estrategias de afrontamiento y apoyo social en cuidadores informales. *Psicoperspectivas*, 15 (3), p.101-111. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=171048523010>
- Gómez, M. (2011). La reconstrucción de Colombia. Escritos políticos. *Anuario colombiano de historia social y de la cultura*. Volumen 38 (1), p.340-344. Recuperado de <https://revistas.unal.edu.co/index.php/achsc/article/view/23194/23933>
- Gonçalves, O. (2002). *Psicoterapia cognitiva narrativa. Manual de terapia breve*. Barcelona, España: Desclee de Brouwer. Recuperado de <http://raulkoffman.com/wp-content/uploads/2012/07/Goncalvez-Oscar-Psicoterapia-cognitiva-narrativa-Manual-de-terapia-breve-2002.pdf>
- González, E. (2018, abril 9). Lina Caro, la montemariana que le ha entregado su vida a perdonar a quienes le hicieron daño. *El Espectador*. Recuperado de <https://www.elespectador.com/cromos/vida-social/lina-caro-la-montemariana-que-le-ha-entregado-su-vida-perdonar-quienes-le-hicieron-dano>
- Higuera, J., Orozco, J. & Molina, N. (2012). Evaluación de Grupos de Autoapoyo con Enfoque Generativo en Personas Afectadas por el conflicto Político Armado Colombiano. *Revista de Psicología*, 4 (1), p.21-33. Recuperado de <http://aprendeenlinea.udea.edu.co/revistas/index.php/psicologia/article/view/13313/11917>
- Jelin, E. (2002). *Los trabajos de la memoria*. Madrid, España: Siglo XXI.
- Jelin, E. & Langland, V. (2003). *Monumentos, memoriales y marcas territoriales*. Madrid, España: Siglo XXI.



- Martin-Baró, I. (1990). *La violencia política y la guerra como causas del trauma psicosocial*. El Salvador. San Salvador: UCA Editores. Recuperado de http://www.uca.edu.sv/coleccion-digital-IMB/wp-content/uploads/2015/11/1988-La-violencia-pol%C3%ADtica-y-la-guerra-como-causas-del-trauma-RP1988-7-28-123_141.pdf
- Mercado, A. & Hernández, A (2010). El proceso de construcción de la identidad colectiva. *Convergencia*. (53), p.229-251. Recuperado de <http://www.scielo.org.mx/pdf/conver/v17n53/v17n53a10.pdf>
- Molinas, P. (2012, septiembre 11). De oruga a mariposa luchar para hacer realidad tus sueños. *Color ABC*. Recuperado de <http://www.abc.com.py/edicion-impresa/suplementos/escolar/de-oruga-a-mariposa-luchar-para-hacer-realidad-tus-suenos-449192.html>
- Papalia, D. E., Feldman, R. D., & Olds, S. W. (2013). *Desarrollo humano* (13 ed.). Bogotá: Mac Graw-Hill.
- Pineda, Y. (2008). *Implementación de un modelo narrativo en grupos de autoapoyo en población en condición de desplazamiento*. [Tesis de grado]. Bucaramanga, Colombia: Universidad Pontificia Bolivariana. Recuperado de https://repository.upb.edu.co/bitstream/handle/20.500.11912/246/digital_16647.pdf?sequence=1
- Rodríguez, L., Yunis, K., & Girón, C. (2015). Resignificación del sentido de la vida de personas desvinculadas y desmovilizadas del conflicto y contribución de las redes de apoyo en su transición hacia la vida civil. *Informes Psicológicos*, 15(1), p. 105-126. Recuperado de <https://revistas.upb.edu.co/index.php/informespsicologicos/article/view/5472/5074>
- Unidad para las Víctimas (2018, agosto 14). Registro único de víctimas [registro de estadísticas actualizadas acerca del número de víctimas, municipios vulnerados, y actos de victimización]. Recuperado de <https://www.unidadvictimas.gov.co/es/registro-unico-de-victimas-ruv/37394>
- Unioncdmx.mx (2017, octubre 26). *La más bella leyenda del Día de los Muertos*. Recuperado de <http://www.unioncdmx.mx/articulo/2017/10/26/cultura/la-mas-bella-leyenda-del-dia-de-muertos>





ISBN: 978-958-754-316-2



9 789587 154316 2