

Estrategias para el Buen Aprovechamiento del Tiempo Libre para la Inclusión y el Bienestar de las Víctimas del Conflicto Armado en el Municipio de Ricaurte, Cundinamarca

**Estrategias para el Buen Aprovechamiento del Tiempo Libre para la Inclusión y el Bienestar de las Víctimas del Conflicto Armado en el Municipio de Ricaurte, Cundinamarca**

**Ángel Alexis Vergara Triana**



**Escuela Superior de Administración Pública**

**Administración Pública Territorial**

**Facultad de Pregrado**

**Ibagué**

**2025**

Estrategias para el Buen Aprovechamiento del Tiempo Libre para la Inclusión y el Bienestar de las Víctimas del Conflicto Armado en el Municipio de Ricaurte, Cundinamarca

**Estrategias para el Buen Aprovechamiento del Tiempo Libre para la Inclusión y el Bienestar de las Víctimas del Conflicto Armado en el Municipio de Ricaurte, Cundinamarca**

**Ángel Alexis Vergara Triana**

**Trabajo de monografía para optar al título de Administrador Público**

**Asesor temático:**

**José Lisandro Bernal Velasco**

**Escuela Superior de Administración Pública**

**Administración Pública Territorial**

**Facultad de Pregrado**

**Ibagué**

**2025**

Estrategias para el Buen Aprovechamiento del Tiempo Libre para la Inclusión y el Bienestar de las Víctimas del Conflicto Armado en el Municipio de Ricaurte, Cundinamarca

**Dedicatoria**

*Con profunda gratitud dedico este logro primeramente a Dios, por haberme guiado, fortalecido y sostenido en cada paso de este camino. A mi padre, que desde el cielo ha sido inspiración constante y luz en mi vida, gracias por tus enseñanzas que aún viven en mí, a mi amada esposa y a mis queridas hijas, pilares fundamentales en esta travesía, les agradezco infinitamente por su amor, paciencia y apoyo incondicional; sin ustedes, este sueño de ser profesional en Administración Pública no habría sido posible. Este triunfo es también suyo.*

# Estrategias para el Buen Aprovechamiento del Tiempo Libre para la Inclusión y el Bienestar de las Víctimas del Conflicto Armado en el Municipio de Ricaurte, Cundinamarca

## **Agradecimientos**

*Expreso mi más sincero agradecimiento al tutor Lisandro Bernal encargado de mi monografía, por su valiosa orientación, paciencia y compromiso durante todo este proceso académico. A los docentes de la ESAP, gracias por compartir sus conocimientos y por motivarnos a ser mejores cada día. A los directivos de la institución, por brindar las herramientas y el entorno necesario para nuestra formación profesional. A mis compañeros de estudio, con quienes compartí esfuerzos, aprendizajes y experiencias inolvidables, a mi compañera de estudio Karina Sabogal, por su amistad, apoyo constante y compañerismo incondicional, que hicieron de este camino un recorrido más llevadero y significativo.*

Estrategias para el Buen Aprovechamiento del Tiempo Libre para la Inclusión y el Bienestar de las Víctimas del Conflicto Armado en el Municipio de Ricaurte, Cundinamarca

**Carta Aprobatoria**

---

---

---

---

---

**Firma del jurado**

## Tabla de contenido

<b>Presentación.....</b>	<b>8</b>
<b>1. Introducción.....</b>	<b>9</b>
1.1 Planteamiento del problema.....	10
1.1.2 Formulación del problema.....	13
1.2 Antecedentes de la situación problema.....	13
1.3 Justificación.....	14
<b>2. Marcos Referenciales.....</b>	<b>16</b>
<b>2.3 Marco Normativo.....</b>	<b>36</b>
<b>3. Objetivos.....</b>	<b>42</b>
3.1 Objetivo general.....	42
3.2 Objetivos específicos.....	42
<b>4. Alcance de la Monografía.....</b>	<b>43</b>
<b>5. Pertinencia del tema frente a la problemática de la administración pública.....</b>	<b>43</b>
<b>6. Aspectos Metodológicos.....</b>	<b>44</b>
6.1 Técnicas e instrumentos.....	44
6.2 Población, muestra y tipo de muestreo.....	45
6.3 Consideraciones éticas de la monografía.....	46
<b>7. Resultados de la Monografía.....</b>	<b>47</b>
<b>8. Conclusiones.....</b>	<b>68</b>
<b>9. Recomendaciones.....</b>	<b>70</b>
<b>10. Glosario.....</b>	<b>72</b>
<b>11. Referencias.....</b>	<b>80</b>
<b>11. Anexos.....</b>	<b>86</b>

### **Lista de ilustraciones**

Ilustración 1 árbol de problemas.....	10
Ilustración 2 entrevista semiestructurada.....	47
Ilustración 3 grupos focales .....	55
Ilustración 4 grupos focales .....	55
Ilustración 5 Resultados de la Observación Participante.....	60
Ilustración 6 formato entrevista .....	109
Ilustración 7 formato consentimiento informado individual .....	110
Ilustración 8 formato consentimiento informado grupal .....	111
Ilustración 9 respuestas Categoría 1: Aprovechamiento del tiempo libre .....	112
Ilustración 10 respuestas Categoría 2: Inclusión social .....	113
Ilustración 11 respuestas Categoría 3: Bienestar psicosocial .....	114
Ilustración 12 respuestas Categoría 4: Propuestas y expectativas de actividades .....	115

## **Presentación**

La presente monografía, tiene como objetivo principal identificar y proponer actividades que favorezcan la inclusión social y el bienestar de las víctimas del conflicto armado para el aprovechamiento del tiempo libre. El enfoque se centra en realizar un análisis de la situación de las víctimas, con el fin de ofrecer estrategias que promuevan su integración en la comunidad a través de actividades para el adecuado uso del tiempo libre, que busca mejorar su calidad de vida, favoreciendo su esparcimiento, desarrollo personal y fortalecimiento social, ya que el adecuado aprovechamiento del tiempo libre es esencial en este proceso, proporcionando espacios para la reconstrucción social y emocional de los afectados.

La metodología sugerida para este estudio es de enfoque cualitativo, con un componente descriptivo y participativo, dado que se busca entender las experiencias y necesidades de las víctimas del conflicto armado. Este enfoque permite profundizar en las vivencias de los afectados y en las posibles transformaciones que las actividades pueden generar. Dentro de esta metodología, la Investigación Acción Participativa (IAP) es especialmente relevante, ya que involucra a los propios participantes en la identificación de actividades y estrategias para su inclusión. Además, se utilizarán herramientas como entrevistas semiestructuradas, grupos focales y observación participante, lo que permitirá obtener información detallada sobre las expectativas, percepciones y efectos de las actividades para el buen uso del tiempo libre, favoreciendo una evaluación continua y ajustes en tiempo real para mejorar la efectividad de las intervenciones.

## **1. Introducción**

La Administración Pública Territorial desempeña un papel fundamental en la creación de políticas que fomenten la inclusión y el bienestar de las poblaciones vulnerables. En este contexto, el municipio de Ricaurte, Cundinamarca, enfrenta una serie de desafíos relacionados con el aprovechamiento del tiempo libre de las víctimas del conflicto armado. Estas personas, quienes han sido profundamente afectadas por la violencia, requieren de estrategias innovadoras y efectivas que les permitan reconstruir su tejido social y recuperar su bienestar integral.

En el ámbito territorial, el aprovechamiento del tiempo libre debe ser considerado como una herramienta estratégica dentro de las políticas públicas locales. Sin embargo, el municipio de Ricaurte presenta varias limitaciones, según en el Plan de Desarrollo municipal carece de políticas públicas específicas para las víctimas del conflicto, la falta de infraestructura adecuada y la escasez de recursos humanos y financieros destinadas a implementar actividades para el buen uso del tiempo libre. Estas condiciones han dificultado la creación de espacios que faciliten la inclusión de las víctimas en la vida comunitaria, lo que ha tenido un impacto negativo en su calidad de vida y en su capacidad para superar las secuelas del conflicto armado.

Este trabajo de investigación busca identificar y proponer estrategias para mejorar el aprovechamiento del tiempo libre de las víctimas del conflicto armado en Ricaurte, a través de este enfoque, se pretende promover la inclusión social, el bienestar psicosocial y la participación activa de las víctimas en su comunidad. Al diseñar e implementar programas adecuados a las necesidades de esta población, se fortalecerá la cohesión social y se contribuirá al desarrollo de políticas públicas locales más inclusivas y sostenibles. De este modo, la administración pública territorial podrá cumplir con su rol de garantizar el acceso equitativo a espacios que favorezcan la integración y la reparación integral de las víctimas del conflicto armado.

### 1.1 Planteamiento del problema

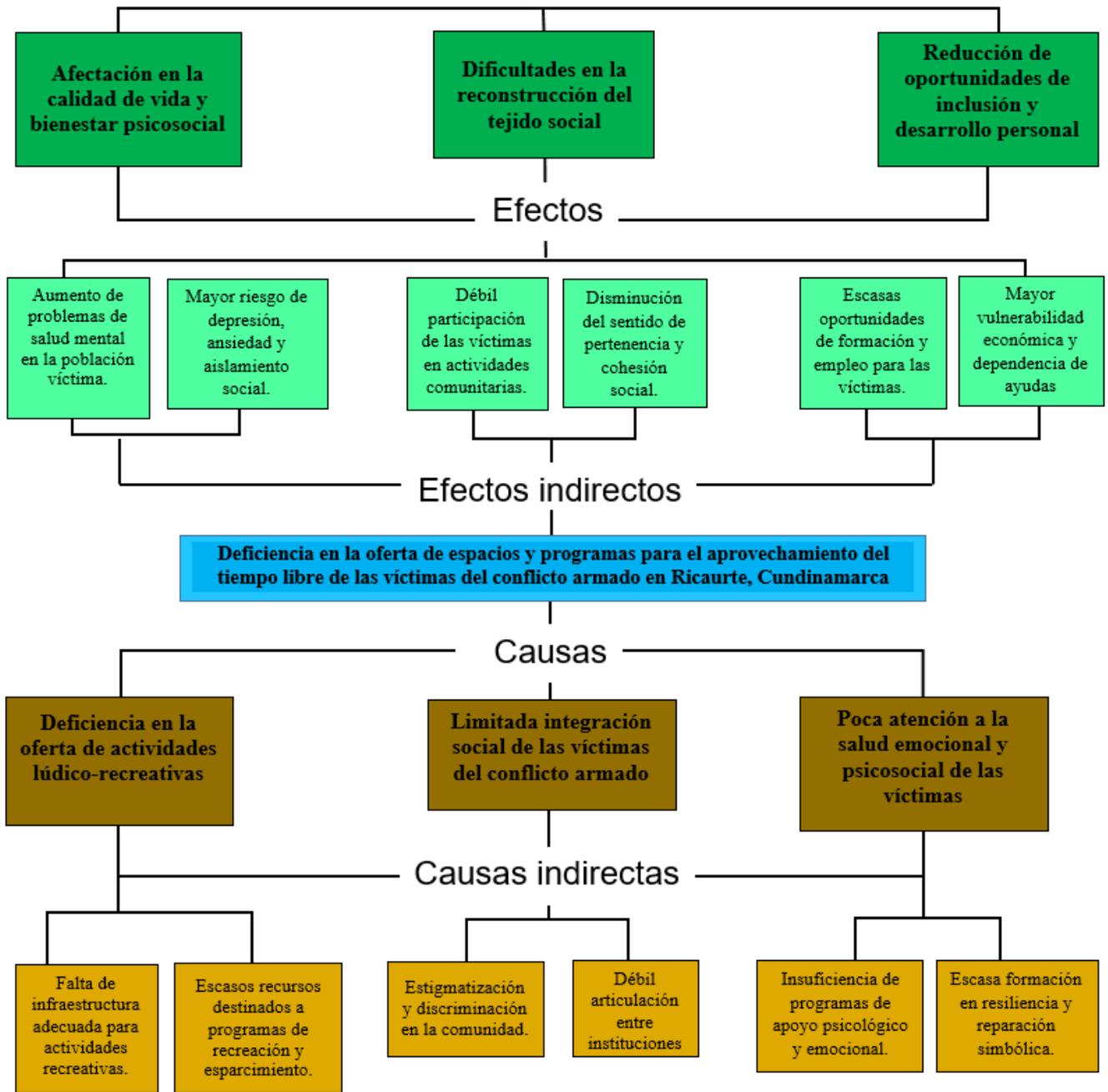


Ilustración 1 árbol de problemas

El anterior árbol de problemas expone una relación causal entre la falta de estrategias sostenibles para el aprovechamiento del tiempo libre y sus consecuencias en la población víctima del conflicto armado en Ricaurte, Cundinamarca. La falta de estrategias sostenibles para el aprovechamiento del tiempo libre de las víctimas del conflicto armado en Ricaurte,

Cundinamarca, se relaciona directamente con la deficiencia en la infraestructura y los programas recreativos del municipio. Según el Plan de Desarrollo Municipal 2024 -2027 de Ricaurte reconoce la necesidad de mejorar la infraestructura deportiva y recreativa. Se propuso la construcción de un unideportivo y la mejora de cuatro polideportivos existentes. Sin embargo, no se especifica cuántos de estos proyectos se han completado hasta la fecha. Además, se planificó la construcción de un parque recreativo y la dotación de placas deportivas, pero nuevamente, la información sobre su estado actual es limitada sin que se disponga de información actualizada sobre su estado de ejecución. Esta oferta es insuficiente para atender a una población en situación de vulnerabilidad que requiere espacios adecuados para la recreación y el fortalecimiento de su bienestar psicosocial. La falta de infraestructura limita el acceso a actividades lúdicas y recreativas, reduciendo las oportunidades de integración y desarrollo personal de las víctimas.

El presupuesto destinado a programas de recreación y esparcimiento en Ricaurte también es insuficiente para garantizar el acceso equitativo a estas iniciativas. Aunque el Plan de Desarrollo reconoce la importancia de promover el deporte y la recreación, no se especifican los montos exactos asignados a estos programas, lo que dificulta la evaluación de su impacto real. Informes municipales indican que, en los últimos años, los recursos disponibles para actividades recreativas han representado menos del 5% del presupuesto total de inversión social, lo que evidencia una baja priorización de estas estrategias dentro de la agenda pública local. Esta limitación financiera afecta directamente la implementación de programas sostenibles de recreación, restringiendo las oportunidades de inclusión de las víctimas del conflicto.

Como consecuencia de esta falta de infraestructura y recursos, la población víctima en Ricaurte enfrenta un mayor riesgo de aislamiento social, afectaciones en su salud mental y dificultades en la reconstrucción del tejido social. La ausencia de espacios de recreación adecuados y la escasez de programas de integración han contribuido al incremento de casos de ansiedad y depresión en esta población, según registros de salud locales. Además, la falta de articulación entre instituciones y la limitada inversión en estrategias de inclusión han impedido la consolidación de programas que fomenten la resiliencia y la participación comunitaria de las víctimas. Para lograr un impacto significativo, es necesario fortalecer la inversión en espacios

recreativos y asignar recursos adecuados que permitan la ejecución efectiva de programas de esparcimiento dirigidos a esta población vulnerable.

El municipio de Ricaurte, Cundinamarca, enfrenta una situación compleja en cuanto a la atención de las víctimas del conflicto armado, especialmente en lo relacionado con el aprovechamiento del tiempo libre. A pesar de ser un municipio con un crecimiento poblacional proyectado, la población víctima del conflicto se encuentra marginada en términos de acceso a actividades recreativas y espacios de esparcimiento que promuevan su bienestar integral. La falta de políticas públicas locales enfocadas en la recreación, la escasa infraestructura y los limitados recursos destinados a actividades dificultan el proceso de integración social y rehabilitación psicosocial de las víctimas. A su vez, estas barreras contribuyen a la exclusión social, la estigmatización y la persistencia de condiciones que afectan directamente la calidad de vida de las víctimas en el municipio.

La atención de estrategias sostenibles para el aprovechamiento del tiempo libre se ha convertido en un obstáculo para la recuperación emocional y la integración de las víctimas en la comunidad. Los recursos insuficientes, tanto humanos como materiales, para implementar actividades para el buen uso del tiempo libre, junto con las dificultades sociales y económicas propias de las víctimas del conflicto armado, impiden su participación activa en espacios comunitarios que favorecen su inclusión. Esto, a su vez, perpetúa las condiciones de aislamiento, limitando las oportunidades de cohesión social y afectando su bienestar general. Además, la escasa participación comunitaria y la falta de espacios donde las víctimas puedan involucrarse en procesos de toma de decisiones refuerzan el ciclo de exclusión y marginación.

El análisis y la implementación del buen uso del tiempo libre como estrategia de inclusión social son fundamentales para resolver esta problemática. La investigación busca identificar actividades que puedan ser adaptadas a las necesidades y realidades de las víctimas en Ricaurte, generando propuestas que promuevan su bienestar psicosocial y su integración social. Este estudio, centrado en el enfoque de la administración pública territorial, se propone plantear estrategias sostenibles que permitan mejorar la calidad de vida de las víctimas, favorecer su esparcimiento y fortalecer el tejido social local.

### **1.1.1. Descripción de la situación problemática**

En Ricaurte, Cundinamarca, según el Registro Único de Víctimas (RUV) a corte del 31 de diciembre de 2023, el municipio cuenta con 586 personas Víctimas del Conflicto Armado, lo que equivale a un 3.7% del total de la población Ricaurteña, quienes enfrentan dificultades para aprovechar su tiempo libre de manera constructiva, lo que impacta negativamente su recuperación psicosocial y su integración social. Según el análisis al análisis del plan se identifica deficiencias en estrategias efectivas, políticas públicas locales y recursos para actividades recreativas para las víctimas, sumado a la exclusión de las víctimas en procesos comunitarios y las barreras económicas y sociales que limitan su participación. La escasa infraestructura y recursos disponibles refuerzan su aislamiento y dificultan su integración. La investigación busca identificar actividades adaptadas a sus necesidades, promoviendo la inclusión social, el bienestar y la cohesión comunitaria.

### **1.1.2 Formulación del problema**

¿Qué estrategias puede implementar la Alcaldía Municipal de Ricaurte, Cundinamarca, para fomentar el buen aprovechamiento del tiempo libre, promoviendo la inclusión y el bienestar de las víctimas del conflicto armado en el municipio?

## **1.2 Antecedentes de la situación problema**

El municipio de Ricaurte, Cundinamarca, ha sido receptor de víctimas del conflicto armado colombiano. Según el Registro Único de Víctimas (RUV), hasta el 31 de diciembre de 2023, se registraban 586 personas víctimas, lo que equivale al 3.7% de la población del municipio. De acuerdo con la Secretaría de Gobierno y Participación Comunitaria, hasta 2023 se contabilizaban 207 núcleos familiares, sumando un total de 532 personas víctimas asentadas en Ricaurte. El año con mayor afluencia fue 2021, con 24 núcleos familiares y 47 personas.

Respecto al crecimiento poblacional de víctimas en Ricaurte, se han registrado variaciones en la llegada de núcleos familiares y personas entre 2020 y 2023. Durante este

período, el número total de núcleos familiares aumentó de 7 en 2020 a 24 en 2021, para luego disminuir a 18 en 2022 y nuevamente a 7 en 2023. En términos de personas, se registraron 12 en 2020, 47 en 2021, 40 en 2022 y 16 en 2023. Estas cifras reflejan fluctuaciones en la llegada de víctimas al municipio, evidenciando la necesidad de políticas flexibles y adaptadas a las condiciones cambiantes de esta población.

En respuesta a esta problemática, la Gobernación de Cundinamarca ha implementado el Plan de Acción Territorial (PAT) para la reparación integral de las víctimas, garantizando la memoria, reconciliación y respaldo a esta población. Además, el municipio de Ricaurte ha formulado su propio PAT, en cumplimiento de la Ley 1448 de 2011 y el Decreto 2460 de 2015, articulándolo con el Plan de Desarrollo Territorial 2024-2027. Estas estrategias buscan fortalecer la asistencia, atención y reparación integral de las víctimas residentes en el municipio.

### **1.3 Justificación**

Esta monografía justifica la importancia de las actividades lúdico-recreativas como herramientas para el aprovechamiento del tiempo libre de las víctimas del conflicto armado en Ricaurte, Cundinamarca. La inclusión social y el bienestar psicosocial son fundamentales en su rehabilitación, y el uso adecuado del tiempo libre favorece la cohesión social, fortalece la identidad comunitaria y promueve la salud mental. Aunque se menciona la falta de infraestructura y recursos en el municipio, es importante destacar que esta carencia impide la implementación de actividades de calidad, perpetuando el aislamiento y limitando las oportunidades de interacción social entre las víctimas.

Desarrollar estrategias que promuevan la participación activa de las víctimas en la vida comunitaria a través de propuestas de recreación inclusivas y accesibles es crucial para superar estas limitaciones. Algunas administraciones municipales en Cundinamarca han implementado actividades lúdico-recreativas dirigidas a las víctimas del conflicto armado, con el propósito de promover su inclusión y bienestar. Por ejemplo, en noviembre de 2021, la Alcaldía de Sylvania, a través de la Secretaría de Gobierno y en colaboración con otras entidades, organizó los "Juegos de Integración de las Víctimas por la Paz". Durante esta jornada, niños, jóvenes y adultos

participaron en juegos como bolirana, minitejo, parqués, rana, fútbol de salón y baloncesto, fomentando la reflexión, la reconciliación y la construcción de paz. (Alcaldía de Silvania. 2021).

La investigación busca no solo analizar esta problemática, sino también proponer soluciones concretas mediante estrategias para el buen uso del tiempo libre. A través de la Investigación Acción Participativa (IAP), se fomenta la inclusión de las víctimas en el diseño de programas recreativos, asegurando su pertinencia y efectividad. Estas propuestas contribuirán a la reconstrucción del tejido social, mejorando la calidad de vida de las víctimas y fortaleciendo la cohesión social en el municipio.

El aprovechamiento del tiempo libre es clave para la inclusión y el bienestar de las víctimas del conflicto armado en Ricaurte, Cundinamarca, en un contexto de postconflicto, estas actividades han demostrado ser herramientas eficaces para la rehabilitación emocional y la reintegración social, al ofrecer espacios que fomentan la resiliencia y mejoran la calidad de vida de esta población vulnerable. El impacto de esta investigación radica en su capacidad de generar propuestas concretas para la implementación de programas de tiempo libre con un enfoque inclusivo, donde se pueda aplicar estrategias recreativas adaptadas a las necesidades de las víctimas que permitirá fortalecer la socialización, reducir la exclusión social y fomentar una participación activa en la comunidad. Además, los resultados pueden servir como insumo para la formulación de políticas locales que prioricen la recreación y el bienestar en el marco de la atención integral a esta población.

Desde una perspectiva académica y social, esta investigación contribuye al conocimiento sobre la reparación simbólica y el fortalecimiento de la identidad comunitaria a través del uso adecuado del tiempo libre. Asimismo, ofrece un marco de referencia para futuras investigaciones en gestión pública, desarrollo social e inclusión. Los hallazgos podrán orientar la toma de decisiones de las autoridades municipales y entidades encargadas de la atención a las víctimas, promoviendo la creación de espacios adecuados para su integración social y bienestar.

## **2. Marcos Referenciales**

### **2.1 Marco Teórico**

El marco teórico presentado proporciona una base conceptual sólida para la investigación sobre estrategias lúdico-recreativas como herramientas para la inclusión y el bienestar de las víctimas del conflicto armado en Ricaurte, Cundinamarca. Se estructura en tres secciones: antecedentes de investigaciones previas, teorías relevantes y modelos teóricos, cada una con un aporte fundamental al problema de estudio.

#### **Antecedentes de investigaciones previas**

En los últimos años, diversas investigaciones han explorado el impacto positivo de las actividades lúdico-recreativas en poblaciones afectadas por conflictos armados, se destacan tres enfoques principales:

#### **El deporte como estrategia de inclusión y resiliencia:**

Gómez, E., & Piñeiro, Y. (2024). En su participación en el Congreso Deporte en Positivo AS, las autoras explicaron cómo la Fundación Rafa Nadal utiliza el deporte como herramienta para transformar la vida de niños en situaciones de vulnerabilidad, alejándolos de realidades difíciles como la violencia en el hogar.

Este antecedente es relevante para el estudio, pues muestra que las actividades recreativas pueden ser un mecanismo efectivo para transformar la vida de niños y jóvenes víctimas del conflicto armado.

#### **La lectura y escritura como medios de resistencia y empoderamiento:**

Vidal, V. (2025). Como creadora de la Fiesta de la Lectura y la Escritura del Chocó (Flecho), Vidal ha promovido la resistencia cultural en una región afectada por la violencia, utilizando la lectura y la escritura como medios de inclusión y fortalecimiento comunitario.

Este ejemplo refuerza la importancia de integrar actividades educativas y culturales dentro de las estrategias recreativas propuestas en la investigación.

### **Protección y educación en comunidades vulnerables:**

Hurtado Carabalí, M. I. (2024). Fundadora de la Corporación Club de Lectura Mariposas de Amor, Hurtado ha trabajado en Buenaventura para proteger y educar a niños en comunidades afectadas por la violencia, promoviendo la lectura como herramienta de empoderamiento y cambio social.

Este antecedente es crucial porque resalta la necesidad de diseñar estrategias recreativas que también fomenten el aprendizaje y el desarrollo personal.

### **Teorías Relevantes**

- **Teoría de la recreación**

La teoría de la recreación, en esencia, explora cómo las actividades recreativas benefician al individuo en su desarrollo personal, social y físico, promoviendo el descanso, la diversión y la formación integral. Se considera una estrategia para ocupar el tiempo libre de forma positiva y enriquecedora, contribuyendo a la salud mental y física.

Dumazedier, J. (1974). Considerado uno de los pioneros en el estudio del ocio y la recreación, este autor analizó cómo el uso adecuado del tiempo libre contribuye al desarrollo personal y social.

La recreación es una dimensión clave del estudio, ya que permite comprender cómo el uso del tiempo libre puede mejorar la calidad de vida de las víctimas del conflicto armado. Se fundamenta en la idea de que el acceso a actividades lúdicas y recreativas no solo tiene beneficios físicos y emocionales, sino que también contribuye al fortalecimiento del tejido social.

- **Teoría de la resiliencia**

La resiliencia, en términos generales, se define como la capacidad de un individuo o un grupo de superar la adversidad, el trauma o la amenaza, y adaptarse positivamente a pesar de ello.

García del Castillo, J. A., García del Castillo-López, Á., López-Sánchez, C., & Dias, P. C. (2014). En su artículo "Conceptualización teórica de la resiliencia psicosocial y su relación con la salud", los autores profundizan en la configuración de la resiliencia psicosocial, estudiando variables relacionadas con ella y su aplicabilidad en investigaciones de salud, exploran cómo la recreación puede servir como una estrategia efectiva para promover la resiliencia y mejorar la salud en comunidades afectadas por situaciones adversas.

- **Enfoque de derechos**

Sen, A. (1999). Sen argumenta que el desarrollo debe entenderse como la expansión de las libertades y derechos humanos, lo que incluye el acceso a actividades recreativas como parte del bienestar integral.

Suárez Mendoza, M. A. (2012), menciona que dentro del conflicto armado en Colombia, algunas expresiones artísticas musicales se han convertido en mecanismos alternativos de construcción de memoria colectiva, al rescatar y hacer público memorias de individuos y hechos violentos que los relatos oficiales de poder pretenden olvidar.

- **Teoría del capital social**

La teoría del capital social postula que las redes sociales, las normas de confianza y cooperación entre individuos, y las interacciones sociales, son recursos que pueden generar beneficios para los individuos, grupos y la sociedad en su conjunto.

Putnam, R. D. (2000). Putnam analiza cómo la participación en actividades comunitarias fortalece las redes sociales y la confianza entre individuos, aspectos fundamentales para la inclusión social.

Esta teoría destaca el rol de la participación en actividades comunitarias para fortalecer redes sociales y confianza, resalta que las estrategias recreativas no solo benefician individualmente, sino que fortalecen la cohesión social.

El artículo "Formas de hacer el pasado en Colombia: prácticas artísticas comunitarias y conflicto armado" (2024) analiza cómo las Prácticas Artísticas Comunitarias (PAC) han contribuido a la consolidación de memorias del conflicto armado en Colombia entre 1991 y 2024. A través de una investigación documental, se seleccionaron cinco PAC emblemáticas: "En la Grieta", "La Piel de la Memoria", "El Costurero Tejedoras por la Memoria", "El Parque Monumento a la Vida" y "Magdalenas por el Cauca". Estas iniciativas se caracterizan por procesos de creación colectiva que buscan resistir al olvido y promover la memoria histórica (Ramos-Delgado D. y López-Duplat L. 2025). Es decir que las Prácticas Artísticas Comunitarias en Colombia han demostrado ser estrategias efectivas para la inclusión y el bienestar de las víctimas del conflicto armado. Integrar actividades lúdico-recreativas en programas dirigidos a estas poblaciones puede potenciar su resiliencia, fortalecer la comunidad y contribuir a la construcción de una memoria colectiva que promueva la reconciliación y la paz.

### **Psicología social comunitaria**

Montero, M. (2004). Montero aborda el impacto de las dinámicas sociales en la integración y bienestar de grupos vulnerables, enfatizando la importancia de la participación comunitaria. Estudia cómo las dinámicas sociales influyen en la integración y bienestar de

grupos vulnerables, reafirma la importancia de la participación comunitaria en el diseño de estrategias recreativas.

Con el aprovechamiento del tiempo libre se busca que las personas de cualquier comunidad tengan un cambio de actitudes y hábitos comunitarios que favorezcan a la calidad de vida de la sociedad. El tiempo libre ha dejado de ser simplemente el tiempo de descanso y diversión para convertirse en desarrollo personal un espacio de formación integral del individuo, la importancia de un sano esparcimiento del tiempo libre conlleva a construir personas con prevenciones y conductas antisociales y delictivas. (Delgado Ospina, J. J., & Giraldo Taborda, J. D., 2021, p. 34)

- **Teoría del ocio**

La teoría del ocio, en esencia, se refiere a un enfoque que estudia cómo las personas eligen pasar su tiempo libre, cómo se relacionan con esas actividades y qué significado les dan.

Cuenca Cabeza, M. (2000). Este autor define el ocio como un estado mental positivo y necesario para la calidad de vida, aportando una perspectiva profunda sobre la relación entre recreación y bienestar. Define el ocio como un estado mental positivo y esencial para la calidad de vida, apoya la hipótesis de que el tiempo libre bien gestionado mejora la salud mental y emocional de las víctimas del conflicto.

De igual manera el autor John Neulinger (1981) considera al ocio no solamente como un componente de la calidad de vida, sino su propia esencia: “el ocio no es un estado neutral de la mente, es un estado positivo, muy deseable y un importante valor”; en su opinión, el ocio se convierte por derecho propio en “la línea guía necesaria para cualquier decisión relacionada con la calidad de vida”.

## **Modelos Teóricos**

- **Modelo de recreación comunitaria**

El Modelo de Recreación Comunitaria es un enfoque socioeducativo que concibe la recreación como un proceso colectivo y participativo, orientado al fortalecimiento del tejido social, la identidad cultural y el bienestar integral de las comunidades. Este modelo plantea que las actividades lúdicas, artísticas, deportivas y culturales no solo cumplen una función de esparcimiento, sino que también pueden ser herramientas para la inclusión, la resiliencia psicosocial y la transformación social. Información ilustrativa bajada de internet, sin fines académicos.

Este modelo se centra en el diseño de actividades recreativas adaptadas a las características y necesidades de comunidades afectadas por el conflicto armado, promoviendo la participación comunitaria y la inclusión social.

Centro Nacional de Memoria Histórica (CNMH): En su proyecto "Formulación de un modelo de acción psicosocial comunitaria desde la perspectiva de las memorias de las víctimas en Colombia" (2020), el CNMH propone un modelo que reconoce las prácticas comunitarias utilizadas por las poblaciones para enfrentar y resignificar los daños causados por el conflicto armado. Este enfoque destaca la importancia de las actividades recreativas y culturales en la reconstrucción del tejido social.

El artículo "Juego inspirado en víctimas del conflicto enseña cómo afrontar situaciones complejas" (2024) describe una herramienta digital diseñada para promover la convivencia pacífica en Palestina, Caldas, municipio que alberga a 1.459 víctimas del conflicto armado en Colombia. Este juego colaborativo, destinado a cinco participantes simultáneos, utiliza tarjetas con personajes simbólicos y códigos QR que conducen a desafíos basados en experiencias reales de las víctimas, fomentando la resolución creativa de problemas y reflejando procesos de resiliencia y emprendimiento (Agencia de Noticias UNAL, 2024). Teniendo en cuenta lo anterior la implementación de herramientas lúdico-digitales diseñadas participativamente con las víctimas del conflicto armado puede ser una estrategia efectiva para el aprovechamiento del tiempo libre, promoviendo su inclusión, bienestar y contribuyendo a la construcción de una paz sostenible en sus comunidades.

La teoría de la recreación comunitaria, desarrollada en el contexto del conflicto armado colombiano, emerge como una herramienta de transformación social, resiliencia y reparación simbólica para las víctimas de la violencia. Diversos enfoques y experiencias, tanto nacionales como internacionales, han permitido consolidar un modelo que articula dimensiones físicas, emocionales, sociales, pedagógicas y simbólicas, reconociendo en el deporte, el juego y las prácticas comunitarias tradicionales, medios para la reconstrucción del tejido social. A partir de metodologías cualitativas y participativas, de los textos analizados evidencian cómo estas estrategias, sustentadas en principios de inclusión, justicia restaurativa y participación activa, promueven el desarrollo integral y la resignificación del dolor colectivo, generando escenarios de paz, convivencia y empoderamiento comunitario.

### **Autoría y contexto de desarrollo**

La teoría de la recreación comunitaria, aunque no atribuida a un solo autor en el texto “Resiliencia a través del deporte: Reparación y esperanza para las víctimas del conflicto armado colombiano”, se articula en este caso a partir del enfoque aplicado por diversos estudios y políticas orientadas a la reparación integral de víctimas del conflicto armado colombiano. El documento utiliza un enfoque cualitativo y descriptivo para analizar cómo el deporte ha sido utilizado en Colombia como medio de resiliencia, reparación y reintegración social, con base en experiencias tanto nacionales como internacionales. Las ideas son sustentadas por autores como Barbosa & Urrea (2018), Cuéllar-Castro (2015), Cyrulnik (2001), entre otros.

El contexto de desarrollo de esta teoría se sitúa en escenarios marcados por situaciones de violencia estructural y conflicto armado prolongado, como en el caso colombiano. Se enfoca en cómo el deporte, más allá de sus beneficios físicos, adquiere un valor simbólico y terapéutico para comunidades afectadas por la guerra. El uso del deporte como herramienta de reconciliación ha sido validado en diversas experiencias internacionales (Sudáfrica, Bosnia, Ruanda) y adaptado al proceso de paz colombiano como parte de estrategias estatales y comunitarias de reconstrucción del tejido social.

### **Componentes del modelo**

El modelo de recreación comunitaria en el contexto del texto incluye las siguientes dimensiones:

- **Dimensión física:** Mejora de la salud corporal, reducción de enfermedades y fortalecimiento del sistema músculo-esquelético.
- **Dimensión emocional:** Fomento de la autoestima, disminución de síntomas depresivos y fortalecimiento de la resiliencia individual.
- **Dimensión social:** Construcción de lazos comunitarios, promoción de la convivencia pacífica y reconciliación entre víctimas y victimarios.
- **Dimensión pedagógica:** Desarrollo de valores como la disciplina, la cooperación, la solidaridad y el respeto.
- **Dimensión simbólica/reparadora:** Uso del deporte como medio de catarsis, resignificación del dolor y búsqueda de justicia restaurativa.

### Principios orientadores

- **Inclusión social:** El deporte como espacio accesible y participativo para todas las personas sin discriminación.
- **Equidad y justicia restaurativa:** Promoción de relaciones horizontales entre víctimas y victimarios a través del juego y la competencia sana.
- **Reparación simbólica:** El reconocimiento del dolor y la dignidad de las víctimas mediante actividades recreativas significativas.
- **Desarrollo integral:** Formación física, emocional, cognitiva y social a través de la recreación.
- **Participación comunitaria:** Vinculación activa de las comunidades en el diseño, ejecución y evaluación de programas deportivos y recreativos.

### Objetivos fundamentales

Los principales objetivos de esta teoría, aplicados al contexto del conflicto colombiano, son:

- Facilitar la reintegración social de las víctimas del conflicto armado mediante la participación en actividades deportivas.
- Promover la resiliencia individual y colectiva como capacidad de adaptación positiva ante situaciones adversas.
- Contribuir a la reparación integral a través de procesos simbólicos y comunitarios que fortalezcan el tejido social.

### **Resultados esperados**

A partir del modelo analizado en el texto, se espera alcanzar los siguientes cinco resultados:

- Reducción de conductas violentas y adictivas, especialmente en jóvenes.
- Incremento en la autoestima y la salud mental de las personas afectadas por la guerra.
- Fortalecimiento de los lazos comunitarios y relaciones de confianza entre actores sociales.
- Reconocimiento simbólico de las víctimas, dignificando su experiencia a través del deporte.
- Transformación del deporte en una herramienta pedagógica, de inclusión, convivencia y reconciliación.

### **Fundamento teórico y pedagógico**

El fundamento teórico de la teoría de la recreación comunitaria se basa en el concepto de resiliencia, entendido como la capacidad del ser humano para adaptarse y superar adversidades, tal como lo plantean Rutter (2007), Cabanyes (2010) y Cyrulnik (2001). Esta visión se complementa con las nociones de reparación simbólica y justicia restaurativa, que resaltan la importancia de los espacios comunitarios no solo como formas de esparcimiento, sino como mecanismos de sanación colectiva, especialmente en contextos post-conflicto. El texto evidencia

que la resiliencia no es una característica estática o innata, sino que puede desarrollarse a través de dinámicas sociales de apoyo, como las que ofrece el deporte comunitario.

Desde el punto de vista pedagógico, el deporte se convierte en un vehículo de aprendizaje vivencial, donde los participantes no solo adquieren habilidades motrices, sino también valores como la disciplina, la tolerancia y la empatía. Este modelo de aprendizaje social y afectivo promueve la reconstrucción de identidades fragmentadas por el conflicto y favorece la participación activa en procesos de transformación social. Por tanto, el deporte, más que una actividad física, se convierte en una estrategia educativa de reconstrucción individual y comunitaria.

### **Autoría y contexto de desarrollo**

El documento “El juego como escenario de construcción de paz en contextos de conflicto armado en Colombia” se enmarca en investigaciones desarrolladas por autores como Ospina-Alvarado, Alvarado, Durán, entre otros, vinculados a programas nacionales como Niños, Niñas y Jóvenes Constructores de Paz y Convidarte para la Paz. Estas iniciativas emergen en el contexto colombiano posterior a la firma del Acuerdo de Paz (2016), con el propósito de reconocer y potenciar las capacidades de niños y niñas afectados por el conflicto armado. El texto se apoya en metodologías cualitativas de enfoque hermenéutico-crítico y en la epistemología del construccionismo social, resaltando la importancia del juego como estrategia de transformación individual y colectiva.

Este enfoque parte de una perspectiva esperanzadora del desarrollo humano, que considera a las niñas y los niños no solo como víctimas, sino como sujetos sociales y políticos activos capaces de reconstruir su identidad a través de la interacción lúdica. El juego se entiende aquí como una herramienta de sanación, resistencia, construcción simbólica y transformación comunitaria, que permite a las infancias construir subjetividades alejadas de la violencia y enraizadas en la convivencia, el afecto y la creatividad.

### **Componentes del modelo**

El modelo de recreación comunitaria planteado en el texto articula varias dimensiones clave, vinculadas a los potenciales del desarrollo humano. Estas son:

- **Dimensión lúdica:** El juego como espacio de exploración, diversión y simbolización.
- **Dimensión afectiva:** Fortalecimiento de vínculos desde el cuidado y la empatía.
- **Dimensión comunicativa:** Desarrollo del lenguaje, la expresión y el diálogo.
- **Dimensión creativa-transformadora:** Imaginación como herramienta para resignificar conflictos.
- **Dimensión ética y política:** Reconocimiento de la voz infantil como apuesta de ciudadanía activa.
- **Dimensión relacional:** Construcción de vínculos sociales cooperativos e incluyentes.

### Principios orientadores

- **Potencialización del sujeto:** El juego se basa en las capacidades y recursos de los niños, no en sus carencias.
- **Reconocimiento de la infancia como sujeto político:** Las niñas y niños son actores transformadores, no receptores pasivos.
- **Interacción dialógica:** El juego favorece la creación de significados compartidos y relaciones horizontales.
- **Construcción de paz desde lo cotidiano:** A través del juego, se fortalecen valores de convivencia, respeto y reconciliación.
- **Autenticidad y libertad creadora:** El juego permite a cada niño expresarse de forma auténtica, sin fines utilitaristas ni competencias impuestas.

### Objetivos fundamentales

- Visibilizar al juego como medio de transformación social y reconstrucción subjetiva en contextos de violencia.

- Fomentar el desarrollo integral de niñas y niños a partir de sus potencialidades humanas y relacionales.
- Promover espacios de recreación comunitaria como escenarios de construcción de paz, ciudadanía y cohesión social.

### **Resultados esperados**

- Fortalecimiento del desarrollo afectivo, ético y comunicativo en los niños y niñas.
- Reconstrucción de identidades no victimizadas, orientadas al empoderamiento social.
- Generación de vínculos cooperativos y relaciones sociales solidarias.
- Aumento de la participación infantil en espacios comunitarios desde una mirada política activa.
- Transformación de los imaginarios de violencia hacia escenarios de esperanza y reconciliación.

### **Fundamento teórico y pedagógico**

El fundamento teórico parte de autores como Vygotsky, López, Maturana y Erikson, quienes destacan el papel del juego en la construcción simbólica de la realidad, el desarrollo emocional y la socialización. Desde la pedagogía del juego, se entiende que esta práctica no solo entretiene, sino que crea sentido, permite imaginar otros mundos posibles y propicia el desarrollo integral del ser humano. El juego se vincula con el lenguaje, la emoción, la creatividad y las relaciones sociales, siendo una actividad generadora de cultura, subjetividad y comunidad.

En lo pedagógico, la recreación comunitaria se fundamenta en el enfoque apreciativo y las prácticas generativas, que parten del reconocimiento de las capacidades propias de cada niño o niña. Esta pedagogía promueve una educación dialógica, afectiva, política y transformadora, que privilegia el disfrute, la libertad y la interacción como ejes de la construcción de sentido. El juego se convierte en una herramienta educativa poderosa, donde las niñas y niños son protagonistas activos de su proceso de desarrollo y construcción de paz.

## **Autoría y contexto de desarrollo**

El texto "La juntadera: recuperación de prácticas comunitarias cotidianas como forma de reparación en Palmirita, municipio de Cocorná, Antioquia" se enmarca en una investigación desarrollada bajo la metodología de la Investigación Acción Participativa (IAP), liderada por un equipo académico comprometido con procesos comunitarios de reparación simbólica en contextos rurales afectados por el conflicto armado colombiano. La investigación se centra en la comunidad de Palmirita, vereda del municipio de Cocorná, Antioquia, que fue escenario de graves violaciones a los derechos humanos y desplazamiento forzado entre 1994 y 2004, como consecuencia de la disputa territorial entre el Ejército Nacional y las FARC-EP.

Este contexto violento desestructuró el tejido social y las dinámicas comunitarias, llevando a los habitantes a reconstruir sus vínculos mediante prácticas tradicionales de cooperación como el convite o la "juntadera", que funcionan como dispositivos recreativos, simbólicos y políticos. En este sentido, la recreación comunitaria surge como una estrategia de reparación integral desde abajo, basada en la participación, la memoria, el reencuentro y la reconfiguración del espacio común, retomando formas ancestrales de convivencia y trabajo colectivo.

## **Componentes del modelo**

- **Memoria colectiva:** Recuperación de la historia y los daños vividos, a través del relato comunitario y las prácticas compartidas.
- **Recreación simbólica del territorio:** Reapropiación de los espacios comunitarios mediante actividades lúdicas, festivas y colaborativas.
- **Participación activa:** Protagonismo de las víctimas en la construcción de sus procesos de reparación, bajo relaciones horizontales.
- **Cuidado y solidaridad:** Reafirmación de los vínculos afectivos a través del trabajo conjunto, la ayuda mutua y el reconocimiento.
- **Transformación sociopolítica:** Incidencia de la comunidad en los procesos de justicia restaurativa y en la búsqueda de una vida digna.

### **Principios orientadores**

- **Participación horizontal:** Las decisiones y acciones emergen desde la base comunitaria, no desde una estructura vertical del Estado.
- **Reconstrucción del tejido social:** Las actividades recreativas buscan restaurar los vínculos rotos por la violencia.
- **Autonomía comunitaria:** Promoción de la autodeterminación de la comunidad sobre sus procesos de reparación.
- **Interacción y diálogo:** Se fomenta el encuentro entre saberes, generaciones y actores para reconstruir sentidos comunes.
- **Integralidad del enfoque:** La reparación no es solo jurídica o económica, sino también simbólica, emocional y cultural.

### **Objetivos fundamentales**

- Resignificar los espacios comunitarios como lugares de encuentro, memoria y reconstrucción social.
- Fortalecer los lazos afectivos y solidarios entre los miembros de la comunidad mediante prácticas tradicionales compartidas.
- Generar procesos sostenibles de reparación simbólica a través de actividades recreativas y pedagógicas que integren a todos los actores.

### **Resultados esperados**

- Revinculación comunitaria mediante la reactivación de prácticas como el convite y las celebraciones colectivas.
- Empoderamiento local a partir de la participación activa de los habitantes en el diseño de sus procesos de reparación.

- Revalorización de la cultura veredal, visibilizando saberes tradicionales y formas propias de organización.
- Construcción de memoria histórica desde las vivencias compartidas, evitando el olvido de los daños sufridos.
- Restitución simbólica del territorio, entendido como lugar de vida, resistencia y esperanza colectiva.

### **Fundamento teórico y pedagógico**

El fundamento teórico de la propuesta se sostiene en los principios de la educación popular y la pedagogía crítica, particularmente en el enfoque latinoamericano de participación transformadora y emancipadora, como lo plantean autores como Orlando Fals Borda y Paulo Freire. Esta visión concibe a las comunidades no como objetos pasivos de intervención, sino como sujetos colectivos que reconstruyen saberes, producen sentido y ejercen poder simbólico desde sus prácticas cotidianas. En esta perspectiva, la recreación comunitaria se entiende como una herramienta pedagógica que permite el aprendizaje situado, el fortalecimiento de la identidad y la articulación de una memoria social transformadora.

Pedagógicamente, el proceso se enmarca en una lógica de aprendizaje dialógico y situado, donde la experiencia, la historia de vida, el entorno y la cultura local se constituyen en contenidos formativos. La práctica de la "juntadera" no solo reconstruye físicamente el espacio, sino que genera una narrativa de reparación y resistencia colectiva. A través de talleres, convites, celebraciones y encuentros, la comunidad aprende a sanar, a resignificar y a construir proyectos de vida desde la dignidad, la creatividad y el cuidado mutuo.

### **Autoría y contexto de desarrollo**

La teoría que se desprende del texto “Experiencias de reparación simbólica de las comunidades víctimas del conflicto armado en Colombia” está construida a partir de las experiencias de Ayala García, Hernández Suárez y Ayala Santos (2020), así como de otros autores como Osorio Sánchez y Rodríguez Angarita (2016). Su contexto de desarrollo se sitúa en

el proceso de reconstrucción social postconflicto en Colombia, donde las víctimas del conflicto armado principalmente comunidades vulnerables como mujeres, indígenas, campesinos y población LGTBI han tomado un papel activo en la reivindicación de su dignidad mediante prácticas simbólicas no institucionalizadas, especialmente por medio del arte.

Esta teoría se enmarca en la implementación del Sistema Integral de Verdad, Justicia, Reparación y No Repetición (SIVJRNR), contemplado en el Acuerdo Final de Paz de 2016. Las comunidades, ante la limitada capacidad o presencia del Estado, han desarrollado sus propias estrategias de recreación comunitaria a través de expresiones simbólicas y culturales, constituyéndose estas como mecanismos de reparación y reconstrucción del tejido social, configurando así un modelo participativo, autónomo y sensible a la memoria colectiva.

### **Componentes del modelo**

La teoría de la recreación comunitaria, en este contexto, puede estructurarse a partir de las siguientes dimensiones:

- **Dimensión simbólica-cultural:** Expresiones artísticas como la danza, la música, la pintura o la arquitectura comunitaria sirven como medio de representación, denuncia y redignificación de las víctimas.
- **Dimensión social-comunitaria:** Se articula a partir del fortalecimiento de la identidad colectiva, la solidaridad y la reconstrucción del tejido social roto por el conflicto.
- **Dimensión emocional-afectiva:** A través del arte, las comunidades transforman el dolor en memoria y esperanza, exteriorizando el sufrimiento y promoviendo la sanación colectiva.
- **Dimensión política-reparadora:** Las manifestaciones artísticas no solo son estéticas, sino que también tienen un carácter político: exigen verdad, justicia y no repetición.
- **Dimensión pedagógica:** Estas prácticas constituyen procesos educativos no formales que promueven valores de paz, respeto a los derechos humanos y construcción de ciudadanía.

### **Principios orientadores**

- **Autonomía comunitaria:** Las iniciativas nacen desde la base social, sin esperar directrices estatales, reafirmando el derecho a la autodeterminación y la agencia de las víctimas.
- **Memoria histórica:** Las acciones están orientadas a preservar y transmitir la memoria colectiva como herramienta de resistencia y aprendizaje.
- **No repetición:** Se promueve un mensaje claro y pedagógico contra la repetición de hechos victimizantes.
- **Reconocimiento de la dignidad humana:** Cada manifestación simbólica busca restituir el valor y la humanidad de quienes fueron violentados.
- **Participación activa y transformadora:** La comunidad es protagonista en el diseño, ejecución y apropiación de sus procesos de reparación simbólica.

### **Objetivos fundamentales**

- Contribuir a la reparación simbólica de las víctimas del conflicto armado mediante expresiones culturales que reconozcan su sufrimiento y dignidad.
- Preservar y divulgar la memoria histórica colectiva de los hechos victimizantes para formar conciencia crítica en las futuras generaciones.
- Fomentar la reconstrucción del tejido social a partir de prácticas artísticas que fortalezcan la identidad, la participación y la cohesión comunitaria.

### **Resultados esperados**

- Creación de espacios de expresiones artísticas y conmemorativas, como monumentos, murales o cartillas comunitarias.
- Fortalecimiento del sentido de pertenencia e identidad colectiva dentro de las comunidades afectadas.
- Visibilización de las víctimas y sus narrativas ante la sociedad y los mecanismos de justicia transicional.

- Reducción del dolor psicosocial y emocional mediante procesos catárticos y de sanación colectiva.
- Incidencia en políticas públicas y decisiones judiciales, como las de la JEP, que reconozcan estas prácticas como formas legítimas de reparación.

### **Fundamento teórico y pedagógico**

El fundamento teórico de la teoría de la recreación comunitaria se basa en la justicia restaurativa, entendida como un enfoque que prioriza la reparación del daño causado por el conflicto y la participación activa de las víctimas en este proceso. Las prácticas artísticas son vistas no solo como una forma de expresión, sino como mecanismos de justicia simbólica que posibilitan la reconstrucción de narrativas, la creación de lazos sociales y el restablecimiento de la dignidad. El modelo parte de la pedagogía crítica y de la educación popular, las cuales reconocen el saber de las comunidades como base para transformar realidades de exclusión.

Desde el enfoque pedagógico, las expresiones simbólicas funcionan como procesos educativos comunitarios, donde se promueve el pensamiento crítico, la memoria activa y el diálogo intergeneracional. Estos procesos permiten la formación de sujetos conscientes de sus derechos, con capacidad de incidencia política y social. A través del arte, se generan espacios de reflexión, participación y transformación social, donde las víctimas no solo relatan el pasado, sino que proyectan un futuro esperanzador basado en la no repetición, la reconciliación y el respeto por la vida.

- **Modelo de resiliencia psicosocial**

El Modelo de Resiliencia Psicosocial (RPS) describe la capacidad de una persona, grupo o comunidad para adaptarse positivamente a situaciones adversas, recuperándose de traumas o desafíos y utilizando sus fortalezas para superar dificultades. Este modelo se enfoca en la interacción entre factores de riesgo y de protección, tanto individuales como ambientales, que influyen en la respuesta de las personas ante situaciones difíciles.

Este modelo aborda cómo las víctimas pueden superar adversidades a través de actividades que fortalecen su bienestar emocional y social. La recreación y el aprovechamiento del tiempo libre son estrategias clave para potenciar la resiliencia y mejorar la calidad de vida.

García del Castillo, J. A., García del Castillo-López, Á., López-Sánchez, C., & Dias, P. C.: En su artículo "Conceptualización teórica de la resiliencia psicosocial y su relación con la salud" (2019), los autores exploran cómo la resiliencia psicosocial se configura y su aplicabilidad en investigaciones de salud, resaltando la relevancia de actividades recreativas en el fortalecimiento de la resiliencia.

Palacios Hernández, H.: En su tesis "Efectos psicosociales y modelos de intervención de la Psicología Comunitaria en las víctimas del conflicto armado y la desaparición forzada" (2023), Palacios analiza modelos de intervención que buscan la reparación de las víctimas y la reconstrucción del tejido social, enfatizando la resiliencia psicosocial.

El artículo sobre la Fiesta de la Lectura y la Escritura del Chocó (Flecho) destaca cómo la promoción de actividades culturales y educativas puede servir como una forma de resistencia y resiliencia en comunidades afectadas por el conflicto armado. Este festival literario, fundado por Velia Vidal, se lleva a cabo en el departamento del Chocó, una de las regiones más afectadas por la violencia y la pobreza en Colombia. A través de lecturas, recitales de poesía, conversaciones y presentaciones culturales, Flecho busca fortalecer la identidad cultural y fomentar la inclusión social en comunidades marginadas (Vanegas, G. 2025). La experiencia de Flecho resalta la importancia de las actividades lúdico-recreativas y culturales en la reconstrucción del tejido social y en la promoción del bienestar de las víctimas del conflicto armado. Estas iniciativas no solo ofrecen espacios de esparcimiento, sino que también facilitan procesos de sanación colectiva, fortalecen la cohesión social y promueven la participación activa de la comunidad en la construcción de su propio futuro.

- **Modelo de Ocio Positivo**

Este modelo resalta la importancia del ocio estructurado como medio para el desarrollo personal y comunitario. En el contexto del estudio, refuerza el argumento de que el tiempo libre bien gestionado contribuye a la inclusión social y al bienestar de las víctimas.

Puentes Vivas, A.: En su trabajo "Bienestar Psicológico en Víctima de Conflicto" (2019), Puentes utiliza el modelo PERMA de la psicología positiva para describir el bienestar psicológico de una víctima del conflicto armado, orientando hacia el diseño de un modelo de intervención basado en el ocio positivo.

Martínez, N.: En su investigación "Características de la Salud Mental Positiva en Víctimas del Conflicto Armado en Colombia" (2019), Martínez aborda elementos de la salud mental que no responden al modelo tradicional patologizante, incluyendo el ocio como componente esencial para la calidad de vida y el bienestar.

## **2.2 Marco Conceptual**

El diseño de estrategias para el aprovechamiento del tiempo libre, especialmente mediante actividades lúdico-recreativas, constituye una herramienta fundamental en la promoción de la inclusión y el bienestar de poblaciones vulnerables, como las víctimas del conflicto armado en el municipio de Ricaurte, Cundinamarca. La ausencia de espacios adecuados, la escasez de programas de recreación y la limitada inversión en este tipo de actividades han dificultado su integración social y el fortalecimiento del tejido comunitario. En este contexto, conceptos como bienestar psicosocial, empoderamiento, resiliencia e inclusión social resultan clave para comprender el impacto positivo que pueden tener estas estrategias en la reconstrucción de la identidad y la participación activa de esta población en su comunidad.

Desde una perspectiva de Administración Pública Territorial, este estudio busca identificar y proponer estrategias que permitan mejorar el acceso de las víctimas del conflicto armado a espacios de recreación y desarrollo personal, contribuyendo a su recuperación emocional y fortalecimiento social. Para ello, es esencial el análisis de conceptos como memoria histórica, prácticas artísticas comunitarias y reparación integral, los cuales enmarcan la

importancia de generar iniciativas que promuevan la expresión, la sanación colectiva y la consolidación de políticas públicas que garanticen el derecho al tiempo libre como un mecanismo de transformación social.

- **Bienestar Psicosocial:** refiere al estado de equilibrio y armonía entre los aspectos psicológicos, emocionales y sociales de una persona. (Corp4ness., s.f.).
- **Inclusión social:** Proceso mediante el cual los individuos o grupos que están marginados o excluidos socialmente logran integrarse participativamente a la sociedad, mejorando sus condiciones de vida (Sen, 2000).
- **Justicia Restaurativa:** es una forma de justicia que busca resolver pacíficamente los conflictos, restaurar las relaciones sociales y reparar el daño causado, promoviendo el bienestar de los involucrados. (Curuchelar, G., s.f.)
- **Reparación Integral:** conjunto de medidas que buscan compensar a las víctimas del conflicto armado por los daños sufridos. Incluye medidas materiales, simbólicas, psicosociales y garantías de no repetición. (Unidad para las Víctimas, 2023)
- **Resiliencia:** capacidad de una persona para adaptarse positivamente a situaciones adversas, superarlas y salir fortalecida de ellas. (American Psychological Association, 2025).
- **Tiempo libre:** Periodo de la jornada en el que las personas no están involucradas en actividades laborales u obligatorias, y pueden dedicarlo a actividades recreativas, educativas o de esparcimiento (UNESCO, 2002).
- **Víctimas del conflicto armado:** Personas que han sufrido daños directos por el conflicto armado interno en Colombia, incluyendo desplazamiento, pérdidas familiares, y otras afectaciones (CNMH, 2016).

### 2.3 Marco Normativo

<p><b>Constitución Política de Colombia (1991)</b></p>	<p>Establece los derechos fundamentales de todas las personas, incluidas las víctimas del conflicto armado, con énfasis en la igualdad, la no discriminación y el acceso a la justicia.                  Artículo 1: Principios fundamentales como la dignidad humana, el trabajo y la solidaridad social; Artículo 13: Derecho a la igualdad y prohibición de</p>
--	--

	discriminación; Artículo 52: Derecho a la recreación, la práctica del deporte y el aprovechamiento del tiempo libre.
<p><b>Ley 181 de 1995</b></p>	<p>Por la cual se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la Educación Física y se crea el Sistema Nacional del Deporte.</p> <p>Art. 5: Fomentar la creación de espacios que faciliten la actividad física, el deporte y la recreación como hábito de salud y mejoramiento de la calidad de vida y el bienestar social, especialmente en los sectores sociales más necesitados.; art. 17: Contribuir al desarrollo de la educación familiar, escolar y extraescolar de la niñez y de la juventud para que utilicen el tiempo libre, el deporte y la recreación como elementos fundamentales en su proceso de formación integral tanto en lo personal como en lo comunitario.</p>
<p><b>Ley 1448 de 2011 (Ley de víctimas y restitución de tierras)</b></p>	<p>Esta ley establece medidas para la atención, reparación y restitución de tierras a las víctimas del conflicto armado en Colombia, promoviendo la inclusión social y el bienestar de estas poblaciones.</p> <p>Artículo 3: Víctimas. Se consideran víctimas, para los efectos de esta ley, aquellas personas que individual o colectivamente hayan sufrido un daño a sus derechos por hechos ocurridos a partir del 1 de enero de 1985, incluyendo aquellas que se encuentran en el exterior, independientemente de su estatus migratorio en el país donde habita, si goza o no de medidas de protección internacional, refugio o asilo, como consecuencia de infracciones al Derecho Internacional Humanitario o de violaciones a las normas internacionales de Derechos Humanos o en los eventos de delitos contra los recursos naturales y del medio ambiente, ocurridas con ocasión del conflicto armado interno.; Artículo 137: Derecho a la salud integral a víctimas y programa de atención psicosocial. El Gobierno Nacional, a través del Ministerio de Salud y Protección Social, creará dentro de los seis (6) meses siguientes a la expedición de la presente ley, el Programa de Atención Psicosocial y Salud Integral a Víctimas, el cual se implementará a través del Plan Nacional para la Atención y Reparación Integral a las Víctimas, comenzando en las zonas con mayor presencia de víctimas.;</p> <p>Art. 151: El gobierno nacional a través de la Unidad para las Víctimas incorporará en el Plan Nacional de Atención y Reparación Integral a Víctimas, el Programa de Reparación Colectiva que contemple a los sujetos étnicos, sujetos campesinos afectados en el marco del conflicto armado interno; art. 162: El Sistema contará con dos instancias en el orden nacional: El Comité Ejecutivo para la Atención y Reparación a las Víctimas el cual diseñará y adoptará la política pública en materia de atención, asistencia y reparación a víctimas en coordinación con el organismo a que se refiere el artículo siguiente y una Unidad</p>

	Administrativa Especial para la Atención y Reparación Integral a las Víctimas que coordinará la ejecución de esta política pública.
<b>Decreto 4635 de 2011</b>	<p>Establece medidas de atención, asistencia y reparación integral a las comunidades negras, afrocolombianas, raizales y palenqueras víctimas del conflicto armado. Aunque se centra en estas comunidades, sus disposiciones pueden servir de referencia para estrategias de inclusión y bienestar en otras poblaciones afectadas.</p> <p>Art. 1: establece el objeto del decreto, que es crear un marco normativo e institucional para la atención, asistencia, reparación integral y restitución de tierras a las víctimas de las comunidades mencionadas, respetando y dignificando su cultura y derechos ancestrales. Aunque su enfoque es específico, el principio de dignificar y respetar la cultura de las víctimas puede extrapolarse al diseño de estrategias de aprovechamiento del tiempo libre que consideren las particularidades culturales de las comunidades afectadas por el conflicto armado.; art. 14: Medidas de asistencia a víctimas. Se entiende por asistencia a las víctimas a las que se refiere el artículo 3° del presente decreto, el conjunto integrado de medidas, programas y recursos de orden político, económico, social, entre otros, a cargo del Estado, orientado a restablecer la vigencia efectiva de los derechos de las víctimas de las que trata el presente decreto, brindándoles elementos necesarios u otros para llevar una vida digna y garantizándoles las condiciones para el retorno a los territorios de las comunidades a las que pertenecen y su reubicación, en condiciones de seguridad, voluntariedad y dignidad.</p>
<b>Acuerdo de Paz (2016)</b>	<p>El Acuerdo Final de Paz firmado entre el gobierno colombiano y las FARC, que incluye disposiciones específicas sobre la reparación de las víctimas y la inclusión social.</p> <p><b>Participación Política (Punto 2 del Acuerdo):</b> Este punto promueve la inclusión de diversos sectores sociales en la vida política del país. La creación de espacios de participación puede integrarse con actividades culturales y recreativas que permitan a las víctimas del conflicto expresar sus experiencias y fortalecer su integración social.</p>
<b>Ley 1753 de 2015 (Plan nacional de desarrollo 2014-2018)</b>	Proporciona directrices para el desarrollo de políticas públicas, incluidas las actividades recreativas e inclusivas, como medio para la cohesión social y la reparación integral de las víctimas.
<b>Decreto 1084 de 2015</b>	Este decreto compila y actualiza las normas del sector de Inclusión Social y Reconciliación. Incluye disposiciones sobre la reconstrucción del tejido social y la memoria histórica, aspectos fundamentales para la atención y reparación de las víctimas del conflicto armado.

	<p>Art. 2.2.4.1: Este artículo se refiere a las medidas de estabilización socioeconómica, incluyendo el acceso al empleo y la generación de ingresos. Aunque no menciona explícitamente el tiempo libre, la promoción de actividades productivas puede integrarse con iniciativas recreativas que fortalezcan la cohesión social y el bienestar de las víctimas.; <b>Art. 2.2.6.2.1:</b> Este artículo aborda la asistencia en educación, señalando que se deben garantizar cupos en instituciones educativas para las víctimas y brindar apoyos necesarios para su permanencia y culminación de estudios. Las actividades extracurriculares, como deportes y artes, pueden ser fundamentales para el aprovechamiento del tiempo libre y la integración social de las víctimas.</p>
<p><b>ley 2281 de 2023</b></p>	<p>Crea el Ministerio de Igualdad y Equidad, con el objetivo de abordar las desigualdades en Colombia. Este ministerio ha implementado programas que promueven la equidad y la inclusión social, aspectos relevantes para su investigación.</p> <p>Art. 4: Para el cumplimiento de su objeto, el Ministerio de Igualdad y Equidad cumplirá, además de las señaladas en la Constitución Política y en el artículo 59 de la Ley 489 de 1998, las siguientes funciones:</p> <p>Numeral 5: Promover herramientas de participación y organización ciudadana para fortalecer la incidencia de los grupos poblacionales, históricamente discriminados o marginados y sujetos de especial protección constitucional en las agendas de política pública, procesos de autogobierno y derechos étnicos territoriales de los pueblos étnicos, en coordinación con las demás entidades competentes.</p> <p>Numeral 9: Establecer esquemas de seguimiento, monitoreo y evaluación a la ejecución de las políticas, planes, proyectos y oferta social de competencia del Sector de Igualdad y Equidad, en coordinación con otras entidades competentes, y rendir cuentas a la ciudadanía. Para este efecto, se promocionarán y adoptarán mecanismos participativos de control social</p>
<p><b>Ley 2294 de 2023</b>  <b>“Plan nacional de desarrollo 2022- 2026</b>  <b>“Colombia potencia mundial de la vida”</b></p>	<p><b>Artículo 4 - Ejes Transversales del Plan Nacional de Desarrollo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Paz Total:</b> Este eje promueve una apuesta participativa, amplia, incluyente e integral para lograr una paz estable y duradera, con garantías de no repetición y seguridad para todos los colombianos. Se centra en la vida digna y en la construcción de una cultura de paz que reconoce el valor de la vida en todas sus formas y garantiza el cuidado del entorno común.</li> </ul>
<p><b>Declaración universal de derechos</b></p>	<p>Art. 24: Establece que "Toda persona tiene derecho al descanso, al disfrute del tiempo libre, a una limitación razonable de la duración del trabajo ya vacaciones periódicas pagadas".</p>

<p><b>Humanos (DUDH)</b></p>	
<p><b>Declaración americana de los derechos y deberes del hombre</b></p>	<p>El cumplimiento del deber de cada uno es exigencia del derecho de todos. Derechos y deberes se integran correlativamente en toda actividad social y política del hombre. Si los derechos exaltan la libertad individual, los deberes expresan la dignidad de esa libertad.</p> <p><b>Artículo XV</b> : Reconoce que "Toda persona tiene derecho al descanso, a honesta recreación ya la oportunidad de emplear útilmente el tiempo libre en beneficio de su mejoramiento espiritual, cultural y físico"</p>
<p><b>Principios y directrices de la ONU sobre la reparación a las víctimas (2005)</b></p>	<p>Convencida de que, al adoptar un enfoque orientado a las víctimas, la comunidad internacional afirma su solidaridad humana con las víctimas de violaciones del derecho internacional, incluidas las violaciones de las normas internacionales de derechos humanos y del derecho internacional humanitario, así como con la humanidad en general, de conformidad con los siguientes Principios y directrices básicos, según la ONU, aprueba los siguientes Principios y directrices básicos:</p> <p>Principio XI. No discriminación Art. 25. La aplicación e interpretación de los presentes Principios y directrices básicos se ajustará sin excepción a las normas internacionales de derechos humanos y al derecho internacional humanitario, sin discriminación de ninguna clase ni por ningún motivo.</p>
<p><b>Programa nacional de atención psicosocial y salud integral a víctimas (PAPSIVI)</b></p>	<p>Constituye la línea técnica que le permite a los diferentes actores atender los impactos psicosociales y los daños en la salud física y mental de las víctimas ocasionados por o en relación con el conflicto armado, en los ámbitos individual, familiar y comunitario (incluido en éste los sujetos de reparación colectiva), con el fin de mitigar su sufrimiento emocional, contribuir a la recuperación física y mental y a la reconstrucción del tejido social en sus comunidades.</p> <p><b>Componentes del PAPSIVI:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Atención integral en salud:</b> Este componente se centra en la recuperación de la salud física y mental de las víctimas, abordando las afectaciones derivadas del conflicto armado. Si bien su enfoque principal es clínico, la promoción de actividades recreativas puede integrarse como parte de la rehabilitación y el fortalecimiento del bienestar general.</li> <li>2. <b>Atención psicosocial:</b> Dirigido a mitigar los impactos emocionales y psicológicos, este componente busca la reconstrucción del tejido social y la resiliencia comunitaria. Las actividades de aprovechamiento del tiempo libre, como talleres artísticos, deportes y eventos culturales, pueden ser herramientas efectivas para fomentar la cohesión social y el bienestar emocional.</li> </ol>

	<p><b>Estrategias transversales relevantes:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Participación efectiva de las víctimas del conflicto armado:</b> El PAPSIVI promueve la inclusión activa de las víctimas en la planificación y ejecución de las intervenciones. Esto permite que las actividades de tiempo libre sean culturalmente apropiadas y respondan a las necesidades e intereses de la comunidad.</li><li>• <b>Desarrollo del talento humano:</b> Capacita a los profesionales de la salud y agentes comunitarios en enfoques diferenciales y psicosociales. Esta formación puede incluir metodologías para implementar actividades recreativas y culturales como parte de los procesos de atención y rehabilitación.</li></ul>
--	--

## 2.4 Marco Temporal

El marco temporal de esta investigación se establece a partir de la información del año 2016, momento en el cual se firma el Acuerdo Final para la Terminación del Conflicto y la Construcción de una Paz Estable y Duradera entre el Gobierno Nacional y las FARC-EP. A partir de este hito, se promulgaron diversas políticas públicas y normativas orientadas a la reparación integral, inclusión y bienestar de las víctimas del conflicto armado. Este periodo marca un punto de inflexión en la agenda estatal, ya que se intensificaron los esfuerzos institucionales para garantizar el restablecimiento de derechos y la implementación de estrategias de atención y acompañamiento a las víctimas en los territorios, como es el caso del municipio de Ricaurte, Cundinamarca.

### **3. Objetivos**

#### **3.1 Objetivo general**

Proponer estrategias para el buen aprovechamiento del tiempo libre de las víctimas del conflicto armado en el municipio de Ricaurte, Cundinamarca, que promuevan su inclusión social, bienestar psicosocial y fortalecimiento del tejido comunitario.

#### **3.2 Objetivos específicos**

- Caracterizar la situación actual de las víctimas del conflicto armado en Ricaurte, Cundinamarca, en relación al buen uso del tiempo libre, identificando las barreras emocionales, sociales y económicas que afectan su participación en espacios de recreación.
- Identificar las necesidades y expectativas de las víctimas del conflicto armado respecto a las actividades para el buen uso del tiempo libre.
- Diseñar estrategias para el buen uso del tiempo libre que favorezcan la integración social y el bienestar psicosocial de las víctimas, considerando sus contextos y realidades locales, y adaptando las actividades a las necesidades específicas de la población.

#### **4. Alcance de la Monografía**

El alcance de este proyecto de investigación se centra en el diseño y la propuesta de estrategias para el aprovechamiento del tiempo libre de las víctimas del conflicto armado en el municipio de Ricaurte, Cundinamarca, a través de actividades que fomentan su inclusión social y bienestar psicosocial. La investigación tiene como objetivo principal identificar y analizar las necesidades de esta población, explorando cómo la implementación de programas para el buen uso del tiempo libre puede mejorar su calidad de vida, facilitar su integración en la comunidad y contribuir a la reconstrucción del tejido social. Además, se busca evaluar la viabilidad de estas actividades, teniendo en cuenta las limitaciones de infraestructura y recursos del municipio, y desarrollar de estrategias que puedan replicarse para otras comunidades afectadas por el conflicto armado en Colombia.

Para lograr estos objetivos, la metodología adoptada será cualitativa, con un enfoque descriptivo y participativo, que permita recoger las experiencias y percepciones de las víctimas del conflicto armado. Se utilizarán técnicas como entrevistas semiestructuradas, grupos focales y observación participante, las cuales permitirán recoger datos relevantes sobre las expectativas de las víctimas y el impacto que las actividades pueden tener en su bienestar. Esta investigación no solo propone una intervención en el corto plazo, sino que busca establecer un marco de referencia para políticas públicas locales que fomenten el aprovechamiento del tiempo libre como una herramienta de inclusión y reparación integral de las víctimas.

#### **5. Pertinencia del tema frente a la problemática de la administración pública**

La pertinencia del tema de esta monografía radica en su capacidad para abordar una de las problemáticas más relevantes dentro de la administración pública en el municipio de Ricaurte: la inclusión y el bienestar de las víctimas del conflicto armado. Este grupo poblacional ha sufrido históricamente la marginación y exclusión social, factores que afectan directamente su proceso de recuperación y reintegración en la comunidad. A través de estrategias que promuevan el aprovechamiento adecuado del tiempo libre, se busca mejorar su bienestar psicosocial y facilitar su integración social. En este sentido, la investigación se vincula estrechamente con las

líneas de trabajo de la administración pública territorial, al proponer estrategias locales que favorecen la cohesión social, el acceso equitativo a los recursos y la creación de espacios de participación activa para las víctimas.

El trabajo de investigación también se conecta con la necesidad urgente de que la administración pública desarrolle estrategias inclusivas y sostenibles para garantizar la calidad de vida de los afectados por el conflicto. Al identificar actividades para el buen uso del tiempo libre que responden a las necesidades específicas de las víctimas en Ricaurte, se contribuye a la creación de un entorno social y comunitario que favorece la rehabilitación y el fortalecimiento del tejido social local. La ausencia de políticas públicas efectivas en este ámbito y las limitaciones de infraestructura y recursos en el municipio hacen que este tema sea aún más relevante, pues ofrece propuestas concretas y accesibles que pueden transformar el tiempo libre de las víctimas en una herramienta clave para su inclusión y desarrollo integral.

## **6. Aspectos Metodológicos**

El estudio se basa en un enfoque cualitativo, descriptivo, participativo y de Investigación Acción Participativa (IAP), con el objetivo de comprender las experiencias y percepciones de las víctimas del conflicto armado, especialmente en relación con el uso de su tiempo libre. Se describirán las condiciones actuales de las víctimas, identificando sus necesidades y desafíos para la implementación de actividades para el buen uso del tiempo libre, y se promoverá su implicación activa en el proceso, seleccionando conjuntamente las actividades más apropiadas para su inclusión y bienestar. Además, se evaluarán las percepciones y expectativas de las víctimas sobre las actividades propuestas y se analizará su impacto potencial en la integración social y cohesión comunitaria, por medio de una muestra por conveniencia de al menos 10 personas víctimas del conflicto residentes en el municipio de Ricaurte, Cundinamarca.

### **6.1 Técnicas e instrumentos**

Para el desarrollo de esta investigación, se emplea una entrevista semi-estructurada como instrumento. Según Richards (2003), este tipo de entrevista no solo es eficaz para recolectar

datos sobre un evento específico, sino también para profundizar y comprender sus aspectos complejos, cambiantes y difíciles de definir. De acuerdo con Kvale (2009), Gillham (2000) y Drever (2003), se considera que la entrevista es el método más directo para obtener información sobre el objeto de estudio.

- **Entrevista semi-estructurada:** Se empleará este instrumento para recolectar datos detallados sobre las experiencias y percepciones de las víctimas en relación con el uso de su tiempo libre. Las entrevistas semi-estructuradas permiten profundizar en aspectos complejos y cambiantes del fenómeno estudiado, facilitando una comprensión más completa del objeto de estudio.
- **Grupos focales:** Esta técnica implica reunir a pequeños grupos de participantes para discutir temas específicos relacionados con el estudio. Los grupos focales facilitan la exploración de percepciones compartidas y generan un espacio para el intercambio de ideas y experiencias entre las víctimas del conflicto armado.
- **Análisis documental:** Consiste en la revisión y análisis de documentos existentes, como informes, registros y literatura relevante, para contextualizar y complementar la información obtenida de otras fuentes. Esta técnica es útil para comprender el marco teórico y las políticas relacionadas con las actividades lúdico-recreativas y la inclusión de víctimas del conflicto armado.
- **Observación participante:** En la IAP, la observación participante es fundamental, ya que el investigador se involucra activamente en el entorno de estudio, permitiendo una comprensión más profunda de las dinámicas sociales y culturales. Esta técnica facilita la recopilación de datos en contextos naturales y promueve la confianza entre los participantes.

## 6.2 Población, muestra y tipo de muestreo

- **Población:** Está conformada por un total de 581 Víctimas del conflicto armado en el municipio de Ricaurte, Cundinamarca, según la base de datos desde el año 2013 al 2024.

- **Muestra:** Para la recopilación de información, se seleccionarán aleatoriamente 10 líderes de víctimas del conflicto armado, a quienes se les aplicarán encuestas para conocer sus percepciones sobre los problemas relacionados al buen aprovechamiento del tiempo libre.
- **Tipo de muestreo:** Muestreo por conveniencia, seleccionando participantes accesibles y dispuestos a colaborar en la investigación.

### 6.3 Consideraciones éticas de la monografía

Esta monografía se rige por principios éticos fundamentales, como la confidencialidad, el consentimiento informado y el respeto hacia los participantes. Antes de cada entrevista o encuesta, se explicará a los involucrados el propósito del estudio y se solicitará su consentimiento informado. La información recopilada será manejada de manera confidencial y utilizada exclusivamente con fines investigativos, sin divulgar la identidad de los participantes. Asimismo, se garantizará que las víctimas del conflicto residentes en el municipio de Ricaurte, participen de manera voluntaria, con la posibilidad de retirarse del estudio en cualquier momento, sin presiones ni repercusiones.

- **Respeto por las personas:** Se asegurará la autonomía de los participantes mediante la obtención de su consentimiento informado y garantizando que su participación sea completamente voluntaria.
- **Beneficencia:** Se buscará maximizar los beneficios derivados de la investigación, minimizando cualquier posible riesgo o impacto negativo para los participantes.
- **Justicia:** Se garantizará un proceso de selección equitativo, evitando cualquier tipo de explotación o discriminación.

Además, se protegerá la privacidad y confidencialidad de los datos proporcionados por los participantes. Se les informará detalladamente sobre el propósito del estudio, los procedimientos involucrados y su derecho a retirarse en cualquier momento sin consecuencias adversas.

## 7. Resultados de la Monografía

### Técnicas e instrumentos

#### Entrevista Semiestructurada



*Ilustración 2 entrevista semiestructurada*

#### **Análisis a las respuestas de la entrevista para víctimas del conflicto en Ricaurte sobre el aprovechamiento del tiempo libre**

##### **Categoría 1: Aprovechamiento del tiempo libre**

- **Uso actual del tiempo libre:** Las respuestas evidencian una amplia variedad de formas de utilizar el tiempo libre. Algunos entrevistados mencionan actividades individuales como caminar, descansar o realizar labores domésticas; otros destacan su participación en procesos formativos, como escuelas de capacitación o programas del SENA. Sin embargo, también se registran respuestas vagas o negativas (por ejemplo, “no hago actividades”), lo que refleja un uso mayormente pasivo del tiempo libre, centrado en el entorno doméstico y con escasa interacción social o comunitaria.

- **Actividades en el tiempo libre:** Entre las actividades más frecuentes se encuentran caminar, hacer ejercicio, descansar, ver televisión y escuchar música. Son pocos quienes mencionan actividades organizadas o con enfoque colectivo, y algunas personas manifiestan no realizar ninguna actividad, lo que sugiere una oferta limitada o poco atractiva para ciertos grupos, así como un bajo interés por parte de algunos participantes en opciones más estructuradas o comunitarias.
- **Participación en actividades organizadas:** La mayoría de los participantes ha tomado parte, en algún momento, en actividades promovidas por el municipio o entidades afines, como talleres, ferias, festivales y eventos dirigidos a la población adulta mayor. Esta participación evidencia la existencia de una oferta institucional, aunque sugiere que no siempre es constante, accesible o inclusiva. Solo un pequeño número de personas indica no haber participado nunca o haber asistido únicamente a eventos puntuales, como conmemoraciones.
- **Barreras para participar:** Los principales obstáculos identificados son la falta de información, las dificultades de transporte, los horarios laborales y la escasa oferta de actividades adaptadas a diferentes edades o intereses. Si bien algunos participantes no perciben barreras significativas, otros sí evidencian limitaciones tanto estructurales como personales, tales como el desinterés, la desmotivación o la desconexión social.
- **Importancia del tiempo libre:** En general, los entrevistados reconocen el valor del tiempo libre como una herramienta fundamental para la recuperación emocional, la integración comunitaria y el bienestar mental. No obstante, se observa que este potencial no se materializa plenamente en todos los casos, debido a la ausencia de apoyo psicológico o a la falta de vínculos sociales, lo que restringe el impacto positivo de las actividades recreativas.

### **Conclusión de la categoría**

El análisis revela que, aunque Ricaurte cuenta con una oferta básica de actividades recreativas y culturales, su aprovechamiento entre las víctimas del conflicto armado es desigual y limitado. Las principales barreras transporte, desinformación, horarios laborales y falta de inclusión dificultan la participación activa en dichas iniciativas. A pesar de que la mayoría reconoce la importancia del tiempo libre en su proceso de recuperación personal y social, las actividades tienden a desarrollarse en el ámbito doméstico y con poca vinculación comunitaria. Este panorama pone de manifiesto la necesidad de fortalecer las estrategias municipales mediante programas accesibles, continuos, inclusivos y con acompañamiento psicosocial, que favorezcan no solo el esparcimiento, sino también la reconstrucción del tejido social y la inclusión efectiva de esta población en procesos colectivos de bienestar.

## **Categoría 2: Inclusión social**

- **Inclusión en actividades comunitarias:** Desde la perspectiva de los participantes, se evidencia un nivel general de acogida e integración en las actividades sociales del municipio de Ricaurte. No obstante, se identifican experiencias mixtas, donde algunas personas, particularmente aquellas con discapacidades, aislamiento voluntario o baja participación social, manifestaron sentirse excluidas. Si bien la comunidad muestra disposición hacia la inclusión, persisten casos de indiferencia o actitudes discriminatorias que deben ser abordados mediante acciones de sensibilización y fortalecimiento de la cohesión social.
- **Actividades que fortalecen la inclusión:** Los encuestados coinciden en que las actividades deportivas, culturales, recreativas, manuales y los espacios de diálogo son fundamentales para promover la inclusión. Se destaca la importancia de enfoques integradores que favorezcan la participación activa, la construcción del sentido de pertenencia y el fortalecimiento del tejido social. Igualmente, se consideran clave las actividades con componentes psicológicos, educativos, laborales y de emprendimiento, que permitan a las víctimas integrarse de manera digna y productiva a la vida comunitaria.

- **Apoyo institucional percibido:** Si bien los participantes reconocen la presencia de programas institucionales dirigidos a víctimas del conflicto, también señalan debilidades estructurales en su implementación. Se identifican limitaciones como la falta de continuidad, el escaso seguimiento y la inadecuación horaria de las actividades, especialmente los fines de semana. Desde una mirada administrativa, esto plantea la necesidad de rediseñar la oferta institucional para mejorar su cobertura, sostenibilidad y pertinencia en función de las necesidades reales de esta población.
- **Experiencias en actividades comunitarias:** La mayoría valora positivamente su participación en actividades comunitarias, destacando aprendizajes, momentos de esparcimiento y oportunidades de integración. Sin embargo, también se reportan experiencias de exclusión, ya sea por la falta de invitación a eventos o por actitudes discriminatorias en ciertos espacios. Esto evidencia que la verdadera inclusión no se limita a la oferta de actividades, sino que requiere garantizar ambientes seguros, respetuosos y acogedores para todos los participantes.
- **Espacios necesarios para la inclusión:** Desde la perspectiva de los entrevistados, es prioritario ampliar y adaptar la infraestructura comunitaria. Se solicita la creación o fortalecimiento de centros comunitarios, parques, espacios culturales, transporte público accesible, servicios psicosociales y programas formativos o laborales. Aunque algunos consideran adecuada la infraestructura actual, la mayoría identifica brechas que impiden una inclusión efectiva. Es esencial diseñar programas específicos para víctimas del conflicto, con enfoques diferenciales e integrales que consideren dimensiones emocionales, culturales, sociales y económicas.

### **Conclusión de la categoría**

El análisis evidencia avances significativos en la promoción de la inclusión social en Ricaurte, especialmente en lo relativo a la apertura comunitaria y la oferta de actividades institucionales. Sin embargo, persisten desafíos estructurales y programáticos que limitan una integración plena de las víctimas del conflicto armado. La persistencia de la discriminación, la

falta de continuidad en las intervenciones y la escasa articulación interinstitucional requieren una respuesta estratégica. Se hace necesario fortalecer las políticas locales de inclusión con enfoque territorial, diferencial y psicosocial, orientadas a garantizar el acceso equitativo, la participación activa y el bienestar integral de esta población. La inclusión no debe verse únicamente como un componente asistencial, sino como una apuesta sostenible por la reconstrucción del tejido social y la consolidación de una paz duradera en el ámbito local.

### **Categoría 3: Bienestar psicosocial**

- **Impacto del tiempo libre en el bienestar emocional:** se identifica que la mayoría de los participantes percibe el aprovechamiento del tiempo libre como un factor determinante en su bienestar emocional. Las actividades recreativas favorecen la distracción, la reducción del estrés, la mejora del estado de ánimo, el fortalecimiento de la autoestima y el desapego de experiencias traumáticas. Algunas respuestas también lo vinculan con la integración familiar y la productividad personal. Sin embargo, la pasividad expresada por un participante revela posibles barreras de acceso, desmotivación o ausencia de programas adaptados, lo que evidencia la necesidad de ampliar la cobertura y diversidad de estas iniciativas.
- **Efectos de las actividades recreativas en la autoestima y relaciones sociales:** Casi la totalidad de los participantes reconoce mejoras sustanciales en su salud psicosocial gracias a su participación en actividades recreativas promovidas por la comunidad o las instituciones. Estas experiencias han fortalecido la autoestima, la construcción de nuevas redes sociales y el alivio emocional. No obstante, un caso puntual indica la necesidad de un acompañamiento emocional constante, lo que pone en evidencia la importancia de consolidar un sistema de atención psicosocial sostenido, articulado con las estrategias de recreación comunitaria.
- **Necesidades emocionales y sociales no atendidas:** Las respuestas presentan una dualidad: mientras algunos participantes consideran que sus necesidades están cubiertas, otros expresan una falta evidente de atención psicológica continua, ausencia de espacios

seguros para el diálogo, escaso acompañamiento emocional y dificultades para acceder a oportunidades laborales. Desde el rol de la administración pública, esto refleja una brecha significativa entre la oferta institucional y las demandas específicas de la población víctima, lo cual demanda un diagnóstico más preciso y estrategias de intervención diferenciadas.

- **Actividades que mejorarían el bienestar psicosocial:** Los participantes coinciden en que las actividades con mayor impacto positivo en su bienestar psicosocial son las deportivas, culturales, artísticas y de expresión emocional. Estas no solo cumplen una función recreativa, sino que también contribuyen a la gestión emocional, al fortalecimiento del sentido de pertenencia y al desarrollo de habilidades sociales. Se resalta la necesidad de implementar actividades intergeneracionales, adaptadas a distintos grupos etarios, que propicien la inclusión, la convivencia pacífica y la reconstrucción del tejido social.
- **Efectos del conflicto armado en las relaciones comunitarias:** Aunque algunos participantes no reportan dificultades actuales para relacionarse, una proporción significativa reconoce que el conflicto armado generó consecuencias profundas como el miedo, la desconfianza y el aislamiento social. Estos factores continúan afectando su integración y participación en espacios comunitarios. Desde una visión administrativa, este hallazgo reafirma la urgencia de diseñar estrategias psicosociales que reconozcan el impacto diferenciado del conflicto y favorezcan entornos protectores, reparadores y socialmente cohesionados.

### **Conclusión de la Categoría**

Los hallazgos evidencian que el aprovechamiento del tiempo libre, cuando se canaliza adecuadamente mediante actividades culturales, recreativas y comunitarias, representa una herramienta clave para mejorar el bienestar psicosocial de las víctimas del conflicto armado. Estas acciones fomentan la resiliencia, la autoestima y la integración social. Sin embargo, persisten desafíos importantes, como la falta de atención emocional constante, la escasa

personalización de los programas y las barreras para la participación de población con altos niveles de vulnerabilidad. Por tanto, es imperativo que las políticas públicas incorporen un enfoque integral que combine la recreación con el acompañamiento terapéutico y el fortalecimiento comunitario, garantizando así procesos de reparación emocional duraderos y efectivos.

#### **Categoría 4: Propuestas y expectativas de actividades**

- **Actividades o programas deseados:** Los participantes expresan una alta demanda por iniciativas recreativas, culturales y de formación integral. Las actividades más solicitadas incluyen deportes (con énfasis en natación y aeróbicos), expresiones artísticas (danza, teatro, canto), talleres de manualidades y programas de emprendimiento. De forma reiterada, se destaca la necesidad de diseñar programas orientados a niños y jóvenes, lo cual evidencia una preocupación colectiva por las nuevas generaciones y por fomentar competencias productivas y habilidades para la vida.
- **Infraestructura o espacios recreativos necesarios:** Se identifica una necesidad clara de contar con espacios físicos adecuados, seguros y accesibles. Entre los más mencionados se encuentran coliseos deportivos, centros culturales, salones comunales, polideportivos con piscina y centros adaptados para adultos mayores. La población participante resalta que estos espacios deben responder de manera diferenciada a las condiciones de las víctimas del conflicto, garantizando comodidad, seguridad y fortalecimiento del tejido social comunitario.
- **Participación en procesos comunitarios:** La mayoría de los encuestados, manifiesta disposición a involucrarse activamente en procesos de diseño y ejecución de actividades comunitarias, siempre que existan condiciones habilitantes como transporte, horarios compatibles con jornadas laborales, actividades durante los fines de semana, gratuidad y accesibilidad para personas con discapacidad. Esta disposición ciudadana representa una oportunidad clave para consolidar la participación social, siempre que se superen las barreras logísticas y sociales existentes.

- **Actividades para promover la participación:** Se resalta la necesidad de que las actividades sean inclusivas, con horarios flexibles y adaptados a diversas edades y capacidades físicas. Algunos participantes proponen elementos simbólicos como uniformes o distintivos para las víctimas, en tanto que otros enfatizan la importancia de mantener convocatorias permanentes y el acompañamiento continuo de la administración municipal. La flexibilidad, la inclusión y el seguimiento institucional son factores clave para garantizar la sostenibilidad de estas iniciativas.
- **Sugerencias para mejorar la inclusión y recreación:** Se plantea una serie de recomendaciones orientadas a fortalecer el rol de la Alcaldía en la garantía de derechos recreativos y culturales: inversión en infraestructura, acceso al transporte para poblaciones rurales, mejora en la comunicación institucional sobre actividades, apertura de espacios de diálogo con las víctimas y desarrollo de entornos seguros y respetuosos. En particular, se solicita atender las necesidades de personas con movilidad reducida mediante actividades domiciliarias o adaptadas.

### **Conclusión de la categoría**

Las víctimas del conflicto armado en Ricaurte reflejan una clara voluntad de participar en procesos que mejoren su calidad de vida a través del uso significativo del tiempo libre. Las víctimas del conflicto armado en Ricaurte requieren espacios adecuados, actividades relevantes y políticas públicas sensibles a sus realidades. Para lograrlo, se hace necesario un enfoque intersectorial e interinstitucional que priorice la inversión en infraestructura social, la eliminación de barreras de acceso, y el fortalecimiento de mecanismos de participación ciudadana. La inclusión efectiva no solo mejora el bienestar individual, sino que permite reconstruir el tejido social y avanzar en procesos reales de reparación colectiva.

## Grupos Focales



*Ilustración 4 grupos focales*



*Ilustración 3 grupos focales*

## Resultados del grupo focal con seis víctimas del conflicto armado en Ricaurte, Cundinamarca

### 1. Introducción metodológica

Para esta investigación se empleó la técnica del grupo focal como herramienta clave para captar, no solo opiniones individuales, sino también dinámicas de interacción, tensiones, emociones compartidas y propuestas colectivas emergentes. Esta metodología permite adentrarse en las percepciones relacionales de las víctimas frente al uso del tiempo libre, promoviendo un espacio seguro de conversación que favorece la co-construcción de significados y estrategias.

El grupo focal se llevó a cabo en el municipio de Ricaurte, Cundinamarca, y contó con la participación de seis personas víctimas del conflicto armado, seleccionadas con base en su residencia actual en el municipio, su disposición para compartir experiencias y su diversidad en cuanto a edad, género y ocupación. La sesión, moderada por un facilitador con experiencia en trabajo comunitario, tuvo una duración de dos horas, desarrollándose en un entorno neutral y acogedor que garantizara la confianza y apertura entre los participantes.

### 2. Dimensiones temáticas abordadas

## **2.1.Percepciones y vivencias en torno al tiempo libre**

Las experiencias respecto al tiempo libre se encuentran marcadas por las transiciones vividas tras el desplazamiento. Mientras algunas personas reconocen espacios de ocio como una oportunidad para el descanso o la introspección, otras lo perciben con ansiedad o vacío ante la falta de estructuras que les den sentido.

### **Convergencias destacadas:**

- La mayoría dedica el tiempo a labores domésticas y cuidado familiar, con poca oportunidad para actividades personales o recreativas.
- El desempleo genera una sensación de tiempo disponible, pero sin herramientas para su aprovechamiento productivo.

### **Citas destacadas:**

- “A veces me sobra el tiempo, pero me falta ánimo o saber qué hacer con él.”
- “Me gusta caminar, pero quisiera hacer algo que también me ayude a crecer.”

## **2.2.Inclusión social y barreras de acceso**

Un tema transversal fue la percepción de exclusión simbólica y material. Si bien algunos reconocen avances en su integración, persisten barreras que dificultan el acceso a ofertas recreativas, culturales o de formación.

### **Barreras identificadas:**

- Falta de información sobre actividades disponibles.
- Inexistencia o lejanía de espacios adecuados.
- Dificultades económicas.
- Sensación de no ser bienvenidos en ciertos entornos por su condición de víctimas.
- Subtemas emergentes:

- El deseo de sentirse parte activa de la comunidad.
- La necesidad de igualdad en el acceso a servicios.

**Cita representativa:**

- “Sentirse incluido no es solo que lo inviten a uno, es que lo hagan sentir que sí puede estar ahí.”

### **2.3. Bienestar emocional y estrategias de afrontamiento**

El tiempo libre es percibido como un territorio ambivalente: puede generar bienestar o exacerbar sentimientos de inutilidad y tristeza. No obstante, se identifican estrategias espontáneas que apuntan a la resiliencia, como el voluntariado comunitario, la participación religiosa o la búsqueda de momentos de introspección.

**Factores protectores mencionados:**

- Actividades organizadas en grupo.
- Apoyo psicológico comunitario.
- Espacios seguros para compartir experiencias con otras víctimas.

**Cita destacada:**

- “Nos haría bien un lugar donde podamos hacer algo juntos, no solo hablar, sino crear, sanar.”

### **2.4. Recursos comunitarios y propuestas de mejora**

Los participantes reconocen algunos apoyos comunitarios, aunque limitados y esporádicos. La iglesia y una fundación local fueron los únicos espacios mencionados como referentes positivos. Predomina el desconocimiento de recursos existentes.

**Propuestas espontáneas:**

- Ferias comunitarias, cine al parque y brigadas lúdicas.
- Casas culturales móviles.
- Utilizar las escuelas como centros comunitarios fuera del horario escolar.

**Cita representativa:**

- “Sería bueno que todo no fuera en el parque principal, que también piensen en los barrios o veredas.”

**2.5. Reflexiones colectivas sobre el futuro**

Hacia el cierre de la sesión, emergió una reflexión colectiva orientada al deseo de reconstruir el tejido social desde el arte, el trabajo y la escucha activa. Se planteó de forma unánime la importancia de diseñar proyectos que partan de las voces de las víctimas y no solo de enfoques asistencialistas.

**Propuestas del grupo**

**a. Tipologías de actividades y espacios recreativos deseados**

- Talleres de arte-terapia, cocina, confección, yoga, emprendimiento y alfabetización digital.
- Actividades deportivas comunitarias y teatro barrial.
- Espacios itinerantes para llegar a barrios y veredas.

**b. Modalidades de implementación sugeridas**

- Creación de un “Centro de Tiempo Libre y Reencuentro” con enfoque itinerante y atención diferenciada para niños, adultos y personas mayores.
- Jornadas regulares con programación estable y facilitadores comunitarios.

### **c. Recomendaciones a actores institucionales**

- Fortalecer la difusión de la oferta recreativa y cultural.
- Generar alianzas entre el gobierno local, organizaciones sociales y comunidad.
- Incluir a las víctimas desde el diseño de los programas, no solo en la ejecución.

### **d. Reflexión grupal final y aprendizajes colectivos**

El grupo coincidió en que el tiempo libre puede convertirse en una herramienta de transformación personal y comunitaria, siempre que se ofrezcan condiciones reales de participación. Las frases que marcaron el cierre del encuentro fueron:

- “No nos miren solo como cifras o beneficiarios, sino como personas con historia, talento y muchas ganas de aportar.”
- “Inclúyannos desde el principio. Queremos sanar, crear, y vivir dignamente.”

## **Conclusiones**

El grupo focal evidenció una profunda necesidad de resignificar el tiempo libre como espacio de reparación, empoderamiento y reconstrucción del sentido de pertenencia. Las víctimas del conflicto armado en Ricaurte enfrentan barreras estructurales y simbólicas que limitan su inclusión plena. No obstante, también poseen recursos internos y comunitarios que, si se articulan adecuadamente, pueden dar lugar a procesos colectivos de transformación. Las propuestas emergentes apuntan a soluciones prácticas, inclusivas y sostenibles, centradas en la cultura, el arte y el trabajo como vías para la reconstrucción social.

### Resultados de la Observación Participante



Ilustración 5 Resultados de la Observación Participante

Este apartado presenta los resultados obtenidos a través de la técnica de observación participante, utilizada en el desarrollo del estudio “Estrategias para el Buen Aprovechamiento del Tiempo Libre para la Inclusión y el Bienestar de las Víctimas del Conflicto Armado en el Municipio de Ricaurte, Cundinamarca”. El propósito fue comprender, desde una experiencia directa, cómo se ejecutan las actividades recreativas ofrecidas por la Alcaldía y el enlace municipal de víctimas, y cuál es la percepción, actitud y grado de apropiación de estas iniciativas por parte de la población víctima del conflicto armado.

#### Contexto de Observación

La observación participante se llevó a cabo en diversas actividades recreativas organizadas en el municipio de Ricaurte, incluyendo:

- Jornadas de recreación en piscina para víctimas del conflicto armado.
- Actividades lúdicas y culturales dirigidas a adultos, niños y comunidad víctima en general.
- Talleres ocasionales de manualidades, caminatas ecológicas y actividades deportivas promovidas por el enlace municipal.

Estos espacios fueron escenarios propicios para observar comportamientos, percepciones y niveles de participación de la población convocada, así como para sostener conversaciones informales que permitieron profundizar en sus experiencias subjetivas.

## **Hallazgos Principales**

### **1. Oferta institucional limitada y baja sistematicidad**

Se constató que las actividades recreativas ofrecidas por la administración municipal son esporádicas, de corta duración y carecen de una programación estructurada y sostenida. Esta falta de continuidad ha dificultado la consolidación de procesos comunitarios estables y sostenibles en torno al aprovechamiento del tiempo libre, debilitando las oportunidades de inclusión y fortalecimiento del tejido social.

### **2. Participación fragmentada y condicionada**

Durante las observaciones, se identificó una participación activa inicial por parte de mujeres cabeza de hogar y algunos adultos mayores. Sin embargo, también fue evidente una apatía generalizada entre otros miembros de la comunidad, asociada a factores como el desconocimiento de las convocatorias, la falta de comunicación efectiva y la desconfianza hacia las instituciones responsables. Esta fragmentación refleja una débil apropiación social de las iniciativas recreativas.

### **3. Percepciones manifestadas en interacciones informales**

En diálogos informales sostenidos durante las jornadas, varios participantes expresaron que las actividades recreativas representan una oportunidad valiosa para compartir experiencias y aliviar cargas emocionales, funcionando como espacios de catarsis y encuentro. No obstante, también emergieron sentimientos de frustración, abandono institucional y desmotivación, debido a la percepción de que estas actividades no responden a sus necesidades reales ni cuentan con continuidad o seguimiento adecuados.

### **4. Actitudes frente a la participación**

Se observó una tendencia a la pasividad entre buena parte de los asistentes frente a la planificación o ejecución de las actividades. Este comportamiento puede interpretarse como resultado de un historial de exclusión y falta de oportunidades para incidir en la vida comunitaria. Sin embargo, cuando las personas eran invitadas a asumir roles activos y se sentían escuchadas, su disposición y compromiso mejoraban significativamente.

### **5. Efectos positivos y límites de las actividades actuales**

Pese a las limitaciones señaladas, se evidenció que las actividades recreativas tienen un efecto positivo en el estado de ánimo de los participantes, promueven la interacción social y contribuyen a generar un sentido de pertenencia. No obstante, la falta de seguimiento y sistematización impide la construcción de una verdadera cultura del aprovechamiento del tiempo libre en esta población.

### **Interpretación Teórica de los Hallazgos**

Los resultados anteriores se alinean con el Modelo de Recreación Comunitaria, que plantea la necesidad de promover procesos de participación activa, horizontal y significativa por parte de las comunidades en el diseño, ejecución y evaluación de actividades recreativas. Según este modelo, la recreación se convierte en una herramienta de transformación social cuando permite a los actores sociales actuar como co-creadores y no solo como receptores pasivos.

Asimismo, los hallazgos se conectan con los principios de la Investigación Acción Participativa (IAP), que promueve la inclusión activa de los sujetos sociales en la construcción de soluciones a sus problemáticas. La IAP reconoce que la participación efectiva de las víctimas en los procesos de reconstrucción social favorece el empoderamiento, la reparación simbólica y el fortalecimiento del capital social comunitario.

### **Recomendaciones Estratégicas**

A partir de los hallazgos anteriores, se plantean las siguientes recomendaciones para orientar el desarrollo de estrategias que fomenten el aprovechamiento del tiempo libre desde un enfoque participativo e inclusivo:

- Diseñar e implementar un Plan Local de Recreación que contemple programación periódica, sostenibilidad institucional y asignación de recursos adecuados, con enfoque diferencial e inclusivo.
- Establecer canales de comunicación permanentes con la población víctima, mediante estrategias informativas accesibles y mecanismos de consulta y retroalimentación.
- Desarrollar actividades diferenciadas según grupos etarios, género, intereses y condiciones particulares (niñez, juventud, personas mayores, personas con discapacidad).
- Fortalecer procesos de formación y liderazgo comunitario, orientados a capacitar a las víctimas en la organización, gestión y evaluación de actividades recreativas.
- Integrar las actividades recreativas en una política pública de reparación simbólica, articulada con los ejes de memoria, cultura y convivencia ciudadana.

## **Conclusión**

La observación participante permitió evidenciar tanto el potencial transformador de las actividades recreativas como sus limitaciones actuales en el municipio de Ricaurte. La falta de sistematicidad, la débil apropiación comunitaria y la escasa participación activa limitan su impacto en los procesos de inclusión y bienestar de las víctimas del conflicto armado. Es indispensable avanzar hacia un modelo de recreación comunitaria con enfoque participativo, que reconozca a las víctimas como sujetos activos de derecho y constructores de paz, fortaleciendo así su integración social y su reparación integral en el contexto territorial.

## **Estrategias Propuestas**

En el marco del trabajo investigativo “Estrategias para el Buen Aprovechamiento del Tiempo Libre para la Inclusión y el Bienestar de las Víctimas del Conflicto Armado en el Municipio de Ricaurte, Cundinamarca”, se recopilieron diversas propuestas tanto desde la

perspectiva de las víctimas como desde el rol proyectado como futuro administrador público territorial. Estas iniciativas están orientadas a fomentar un uso significativo del tiempo libre como instrumento de reparación simbólica, cohesión social y fortalecimiento del bienestar emocional. Las víctimas, desde sus vivencias y necesidades, sugieren la creación de espacios para la expresión cultural, el diálogo, la interacción entre generaciones, el deporte y una comunicación más efectiva sobre la oferta comunitaria. Por su parte, desde la institucionalidad, se plantea una respuesta integral mediante programas restaurativos, alianzas intersectoriales, centros comunitarios, mejoras en la accesibilidad y el impulso al liderazgo local. La complementariedad entre ambas visiones resalta la importancia de una intervención participativa, sostenible y con enfoque diferencial, que garantice una inclusión real y reconozca a las víctimas como protagonistas esenciales en la construcción de paz en el ámbito territorial.

## **Estrategias Propuestas por las Víctimas del Conflicto Armado**

### **1. Creación de talleres comunitarios integradores**

Las víctimas del conflicto armado, proponen la creación de talleres comunitarios que integren actividades como manualidades, cocina tradicional, danza, tejido y música, pues estas prácticas no solo fomentan habilidades útiles y expresivas, sino que también permiten generar vínculos afectivos y redes de apoyo mutuo. Estas actividades, desarrolladas en espacios seguros y accesibles, nos permitirán reconstruir el sentido de pertenencia y bienestar colectivo, al tiempo que fortalecemos nuestra autoestima y capacidades individuales.

### **2. Programas intergeneracionales**

Plantean la implementación de programas intergeneracionales donde jóvenes, adultos y personas mayores puedan compartir saberes, experiencias de vida y actividades recreativas, culturales y lúdicas, generando espacios de diálogo, inclusión y respeto mutuo. Estas iniciativas son fundamentales para reconstruir lazos familiares y sociales fracturados por el conflicto, al tiempo que fomentan la transmisión de conocimientos y la cohesión entre generaciones, sin exclusión por edad o condición.

### **3. Espacios seguros para el diálogo y la escucha**

Consideran esencial contar con espacios seguros y permanentes para el diálogo y la escucha activa, tales como círculos de palabra, conversatorios comunitarios y encuentros psicosociales, donde puedan expresar emociones, compartir experiencias y recibir acompañamiento. La creación de estos escenarios contribuirá de forma significativa a la salud mental, al fortalecimiento del tejido social y a la construcción de confianza entre las comunidades afectadas.

### **4. Acceso a actividades deportivas gratuitas**

Solicitan acceso gratuito y permanente a actividades deportivas como caminatas en grupo, torneos deportivos, yoga y recreación dirigida, entendiendo que el deporte no solo mejora la salud física y emocional, sino que también actúa como medio de integración y resiliencia. Estas actividades permiten reducir el estrés, fomentar el autocuidado y construir lazos de confianza y solidaridad entre quienes compartimos el dolor de la violencia.

### **5. Mejor información y difusión de actividades comunitarias**

Requieren mejorar la comunicación y difusión de las actividades comunitarias mediante perifoneo, redes sociales, carteleras en puntos estratégicos y grupos de WhatsApp comunitarios, ya que muchas veces no participan simplemente porque no se enteran. Contar con información clara, oportuna y constante es indispensable para promover la participación activa y sentirse realmente incluidos en los procesos comunitarios.

## **Estrategias Propuestas desde la Administración Pública**

### **1. Implementación del “Programa Municipal de Tiempo Libre con Enfoque Reparador”**

Desde mi rol como administrador público territorial, propongo la creación del “Programa Municipal de Tiempo Libre con Enfoque Reparador”, una estrategia integral que articule componentes psicosociales, culturales, deportivos y comunitarios, orientada a atender las secuelas del conflicto desde el reconocimiento de las víctimas como sujetos de derecho.

## **2. Alianzas interinstitucionales para atención integral**

Considero esencial establecer alianzas estratégicas con entidades como la Unidad para las Víctimas, el ICBF, el SENA, universidades, ONG y la Secretaría de Salud, con el fin de articular esfuerzos y garantizar atención integral en aspectos como salud mental, formación laboral, recreación, acompañamiento jurídico y fortalecimiento comunitario. Esta articulación interinstitucional permitirá ampliar la cobertura, optimizar recursos y garantizar intervenciones sostenibles adaptadas a las necesidades reales de las víctimas.

## **3. Creación de un “Centro Comunitario para la Paz y la Reconciliación”**

Propondría la creación de un “Centro Comunitario para la Paz y la Reconciliación” en el municipio, que sirva como espacio físico y simbólico para brindar atención psicosocial, desarrollar actividades culturales, talleres de memoria histórica, ludotecas y procesos de construcción de paz territorial. Este centro debe consolidarse como un lugar de encuentro seguro, donde las víctimas se reconozcan entre sí, resignifiquen sus experiencias y encuentren alternativas de reparación y reconstrucción de sus proyectos de vida.

## **4. Sistema de movilidad y accesibilidad rural para actividades comunitarias**

Una de las barreras más evidentes para la participación activa de las víctimas rurales en las actividades del casco urbano es la falta de transporte; por ello, sería útil la habilitación de rutas comunitarias de movilidad rural, que operen en horarios coordinados con las actividades programadas. Esta medida permitirá garantizar el derecho a la participación y la inclusión territorial de las víctimas que habitan en zonas veredales, especialmente aquellas con mayores dificultades de acceso.

## **5. Formación de promotores comunitarios de inclusión y bienestar**

Impulsar la capacitación y acompañamiento a promotores comunitarios que actúen como enlaces entre la administración pública y la población víctima, fortaleciendo capacidades en liderazgo, primeros auxilios emocionales, derechos de las víctimas y organización comunitaria. Estos promotores permitirán ampliar la cobertura institucional, garantizar el enfoque territorial, y generar confianza entre las comunidades y el Estado, promoviendo una participación más directa, cercana y empoderada.

## **6. Agenda mensual de actividades comunitarias incluyentes**

Finalmente, sería necesario la elaboración de una agenda mensual participativa e incluyente, construida de manera concertada con las víctimas, que contemple eventos culturales, talleres productivos, cine-foros, ferias de emprendimiento y espacios de formación. Esta agenda sería publicada con antelación mediante diversos medios de comunicación local, y se ajustaría a los horarios de las comunidades, asegurando su pertinencia y promoviendo la constancia en la participación.

## **Conclusión**

En síntesis, las estrategias desarrolladas en este estudio reflejan un compromiso auténtico con la reconstrucción del tejido social y el reconocimiento de la dignidad de las víctimas del conflicto armado en Ricaurte, Cundinamarca, a través del uso positivo del tiempo libre como medio de inclusión y reparación simbólica. La articulación entre las iniciativas propuestas por la comunidad orientadas a la cultura, el diálogo, el deporte y la participación y las medidas institucionales como programas estructurados, centros comunitarios, alianzas interinstitucionales y formación de liderazgos pone de manifiesto que solo mediante un enfoque integral, participativo y con enfoque diferencial es posible avanzar hacia una paz territorial duradera, en la cual las víctimas asuman un rol activo en su proceso de recuperación y en la construcción de una sociedad reconciliada.

## 8. Conclusiones

La presente investigación sobre las estrategias para el buen aprovechamiento del tiempo libre en el municipio de Ricaurte, Cundinamarca, revela una oportunidad clave para promover la inclusión social y el bienestar integral de las víctimas del conflicto armado. Esta población, marcada por profundas huellas de violencia y exclusión, encuentra en el tiempo libre un espacio de resignificación de su experiencia vital. A través de un enfoque cualitativo y participativo, se identificaron necesidades emocionales, sociales y comunitarias que requieren respuestas articuladas por parte del Estado, con especial énfasis en la recreación comunitaria, el acompañamiento psicosocial y la creación de entornos seguros.

El modelo de recreación comunitaria, reforzado por experiencias como las del Centro Nacional de Memoria Histórica y por herramientas lúdico-digitales, ha demostrado ser eficaz para resignificar el dolor colectivo. Desde la administración pública, es vital reconocer que estas prácticas no solo permiten esparcimiento, sino también la reconstrucción de la identidad individual y colectiva. Estos espacios promueven la resiliencia, fortalecen los vínculos comunitarios y habilitan la participación activa de las víctimas en los procesos sociales, culturales y políticos del territorio, consolidando así su reintegración digna.

No obstante, el análisis también evidenció graves limitaciones estructurales que impiden la consolidación de estrategias sostenibles. La falta de políticas públicas locales específicos, una infraestructura recreativa inadecuada y la escasa asignación de recursos humanos y financieros, limitan el alcance de las iniciativas existentes. Desde una visión administrativa, estas falencias implican la necesidad urgente de formular e implementar políticas públicas con enfoque diferencial y de reparación integral, que garanticen la continuidad y pertinencia de los programas.

En este contexto, el aprovechamiento del tiempo libre debe ser entendido no como un asunto accesorio, sino como una estrategia esencial de transformación social en escenarios de posconflicto. Para una administración pública territorial comprometida con la paz y los derechos humanos, es indispensable promover acciones pedagógicas y participativas que reconozcan al

arte, el deporte y la cultura como herramientas legítimas de sanación y justicia restaurativa. Su inclusión en la agenda pública es un paso clave hacia la construcción de una sociedad más justa, resiliente y cohesionada.

Asimismo, el estudio confirma que actividades artísticas, culturales y recreativas diseñadas desde la participación y adaptadas al contexto local, se convierten en verdaderas herramientas de reparación simbólica y fortalecimiento del tejido social. Pero su eficacia depende de la existencia de entornos institucionales propicios, con equipos interdisciplinarios capaces de articular lo recreativo con lo terapéutico. Para lograrlo, la administración debe garantizar una oferta constante, estructurada y con criterios de pertinencia cultural y territorial.

A pesar de las barreras identificadas, se destaca una alta disposición de la comunidad víctima a participar en procesos de transformación. Esta motivación es una ventana de oportunidad para que las administraciones locales articulen esfuerzos con la sociedad civil y otras entidades del Estado. El reto consiste en construir políticas públicas inclusivas que partan del reconocimiento de las víctimas como actores protagónicos en su proceso de reconstrucción, lo cual requiere enfoques horizontales de cocreación, diálogo y acompañamiento sostenido.

Finalmente, la investigación demuestra que el verdadero impacto del aprovechamiento del tiempo libre solo será posible si se articulan esfuerzos institucionales y comunitarios bajo una visión integral y sostenible. Desde la administración pública territorial, esto implica el compromiso de liderar procesos transformadores que reconozcan la diversidad de experiencias de las víctimas, respondan a sus necesidades reales y promuevan su dignidad. Así, el tiempo libre puede dejar de ser un espacio vacío para convertirse en una plataforma de reparación, inclusión y paz duradera.

## 9. Recomendaciones

Desde la perspectiva de un administrador público territorial, la formulación de estrategias para el buen aprovechamiento del tiempo libre de las víctimas del conflicto armado en el municipio de Ricaurte, Cundinamarca, requiere un enfoque integral, sensible al contexto y sostenido en el tiempo. En este marco, una primera recomendación clave es el diseño e implementación de políticas públicas locales que reconozcan el tiempo libre como un derecho y una herramienta para la reparación y la inclusión social. Estas políticas deben incluir actividades de recreación, cultura, deporte y participación comunitaria, con un enfoque reparador y participativo.

En segundo lugar, es imprescindible el fortalecimiento de la infraestructura recreativa y cultural del municipio, mediante la adecuación de espacios seguros, accesibles e inclusivos. Esto facilitará la realización continua de actividades comunitarias orientadas al bienestar de las víctimas, especialmente en zonas rurales o periféricas. La disponibilidad de escenarios adecuados es condición básica para garantizar una oferta recreativa de calidad y con sentido de pertenencia.

La tercera recomendación consiste en capacitar a líderes comunitarios, docentes y gestores culturales en metodologías como pedagogías del arte, memoria histórica, recreación comunitaria y justicia restaurativa. Esto permitirá que los facilitadores desarrollen actividades adaptadas al contexto de las víctimas, contribuyendo a su recuperación emocional y al fortalecimiento del tejido social. Este enfoque reconoce el papel activo de las comunidades en los procesos de transformación social.

Un cuarto aspecto crucial es fomentar la participación activa de las víctimas en la planeación, ejecución y evaluación de los programas de tiempo libre. Esta participación garantiza la pertinencia de las estrategias implementadas y promueve un enfoque de inclusión real, donde las voces, saberes y experiencias de las víctimas se integran en el diseño de soluciones sostenibles, promoviendo su autonomía y liderazgo.

En quinto lugar, se recomienda promover el liderazgo comunitario de las víctimas mediante formación en organización, gestión de actividades y resolución de conflictos. El empoderamiento comunitario fortalece las capacidades locales para generar iniciativas autónomas que impacten positivamente en la calidad de vida y favorezcan procesos de reconciliación y cohesión social en el territorio.

Otra acción prioritaria es la integración del componente psicosocial en todas las estrategias, asegurando el acompañamiento emocional con profesionales capacitados en consejería, terapia grupal y salud mental. Esta dimensión es fundamental para la atención integral a las víctimas, quienes han sido afectadas profundamente en su bienestar emocional y requieren espacios seguros para su recuperación individual y colectiva.

Finalmente, se debe impulsar la articulación interinstitucional sostenida entre entidades gubernamentales, ONG, universidades, sector privado y organizaciones sociales, para asegurar recursos, continuidad y coherencia en las estrategias implementadas. Esta colaboración permitirá construir una red de apoyo sólida y permanente, que contribuya al restablecimiento de derechos, a la reparación simbólica y al bienestar de las víctimas del conflicto armado en Ricaurte.

## 10. Glosario

- **Actividad lúdico-recreativa:** Conjunto de dinámicas o ejercicios que combinan el juego y la recreación con el objetivo de generar bienestar físico, emocional y social en los participantes.
- **Administración pública:** Conjunto de instituciones estatales que gestionan los recursos y servicios públicos para garantizar el bienestar de la ciudadanía, en este caso con énfasis en la atención a las víctimas del conflicto armado.
- **Aprovechamiento del tiempo libre:** Uso productivo, saludable o significativo del tiempo no dedicado a obligaciones laborales o escolares, con fines de esparcimiento, formación o integración social.
- **Arte comunitario:** Manifestaciones artísticas colectivas que tienen como fin expresar, sanar y reconstruir el tejido social de comunidades afectadas por el conflicto.
- **Atención integral:** Enfoque que busca brindar respuestas completas a las necesidades de las víctimas, incluyendo apoyo psicosocial, económico, jurídico y comunitario.
- **Bienestar:** Estado integral que incluye la salud emocional, mental y social de las víctimas, promovido a través del arte, el ocio y la recreación.
- **Bienestar Psicosocial:** refiere al estado de equilibrio y armonía entre los aspectos psicológicos, emocionales y sociales de una persona. (Corp4ness., s.f.).
- **Calidad de vida:** Nivel de bienestar general de una persona o comunidad, determinado por factores como salud, educación, vivienda, empleo y participación social.
- **Capital social:** Conjunto de redes, normas de confianza y cooperación entre individuos que permiten generar beneficios tanto individuales como colectivos. Es fundamental para fortalecer la cohesión social mediante la participación comunitaria.
- **Caracterización:** Proceso de identificación, análisis y descripción de las particularidades de un territorio, entidad o grupo social para su adecuada comprensión e intervención.
- **Cohesión social:** Grado de integración, solidaridad y sentido de pertenencia que existe entre los miembros de una comunidad o sociedad.

- **Conflicto armado:** Situación prolongada de violencia entre grupos armados y el Estado o entre facciones armadas, que genera afectaciones a la población civil, como desplazamientos y violaciones a los derechos humanos.
- **Construcción de ciudadanía:** Proceso educativo y participativo en el que los individuos desarrollan conciencia crítica y actúan como sujetos de derechos en la sociedad.
- **Construcción de paz:** Proceso colectivo orientado a superar las causas del conflicto, sanar heridas sociales y promover la convivencia, la reconciliación y la justicia social.
- **Cuidado y solidaridad:** Vínculos afectivos y acciones colectivas basadas en la ayuda mutua y el reconocimiento del otro como parte fundamental del tejido social.
- **Cultura política:** Conjunto de valores, creencias, actitudes y prácticas que definen la forma en que los ciudadanos se relacionan con el poder político y las instituciones públicas.
- **Derechos humanos:** Conjunto de principios universales que reconocen la dignidad inherente a todas las personas, garantizando libertades y protecciones fundamentales sin discriminación.
- **Desarrollo social:** Proceso mediante el cual una comunidad mejora sus condiciones de vida, bienestar y equidad, a través de políticas públicas, participación y fortalecimiento institucional.
- **Derechos de las víctimas:** Conjunto de garantías jurídicas y sociales que deben asegurarse a quienes han sufrido daños como consecuencia del conflicto armado, tales como la verdad, la justicia, la reparación y la no repetición.
- **Desarrollo integral:** Proceso de formación que abarca las dimensiones física, emocional, cognitiva, social, ética y política del ser humano.
- **Diagnóstico territorial:** Análisis de la realidad social, económica y cultural de un territorio, especialmente sobre el estado de las víctimas del conflicto y su acceso a derechos.
- **Dimensión afectiva:** Componente del desarrollo que fortalece los vínculos emocionales desde el cuidado, la empatía y el reconocimiento del otro.
- **Dimensión comunicativa:** Espacio para desarrollar el lenguaje, la expresión y el diálogo como formas de interacción y construcción de sentido.

- **Dimensión creativa-transformadora:** Uso de la imaginación para resignificar experiencias dolorosas, proponer nuevos sentidos y transformar la realidad.
- **Dimensión emocional-afectiva:** Componente del modelo que promueve la exteriorización del dolor y el fortalecimiento de la esperanza a través del arte y la memoria.
- **Dimensión ética y política:** Reconocimiento de los niños y niñas como sujetos de derechos y actores sociales con capacidad para incidir en su entorno.
- **Dimensión lúdica:** Espacio donde el juego se convierte en fuente de exploración, simbolización, disfrute y aprendizaje.
- **Dimensión relacional:** Construcción de relaciones sociales basadas en la cooperación, inclusión y el respeto mutuo.
- **Dimensión pedagógica:** Aspecto que considera las prácticas recreativas como espacios educativos no formales para el desarrollo de valores, conciencia crítica y cultura de paz.
- **Dimensión política-reparadora:** Expresión de la exigencia de verdad, justicia y garantías de no repetición a través de medios artísticos y culturales.
- **Dimensión simbólica-cultural:** Uso de expresiones artísticas y culturales como medios de representación, denuncia y resignificación del sufrimiento de las víctimas.
- **Dimensión social-comunitaria:** Fortalecimiento de la identidad colectiva y del tejido social mediante actividades lúdicas y artísticas compartidas.
- **Esparcimiento:** Actividad que permite la recreación, el descanso y la relajación, contribuyendo a la salud física y mental de los individuos.
- **Exclusión educativa:** Situación en la que una persona o grupo no tiene acceso equitativo a oportunidades educativas, afectando su desarrollo y posibilidades de integración social.
- **Exclusión social:** Proceso mediante el cual ciertos grupos son marginados de participar plenamente en la vida social, política y económica de una comunidad.
- **Equidad y justicia restaurativa:** Promoción de relaciones equitativas entre víctimas y victimarios mediante la participación conjunta en actividades recreativas orientadas a la reparación.
- **Educación popular:** Enfoque pedagógico que valora los saberes comunitarios y promueve la transformación social desde las bases.

- **Gestión pública:** Conjunto de acciones y decisiones administrativas implementadas por el Estado para responder a las necesidades colectivas de la ciudadanía de forma eficiente, eficaz y transparente.
- **Inclusión social:** Proceso mediante el cual los individuos o grupos que están marginados o excluidos socialmente logran integrarse participativamente a la sociedad, mejorando sus condiciones de vida (Sen, 2000).
- **Integración comunitaria:** Proceso mediante el cual los individuos, especialmente aquellos marginados, se vinculan activamente con la comunidad, fortaleciendo su sentido de pertenencia y participación.
- **Interacción dialógica:** Intercambio de saberes, emociones y experiencias a través del diálogo horizontal, que genera comprensión mutua y sentido compartido.
- **Integralidad del enfoque:** Reconocimiento de que la reparación de las víctimas debe ser multidimensional: jurídica, económica, simbólica, emocional y cultural.
- **Investigación acción participativa (IAP):** Método de investigación cualitativa que involucra activamente a los participantes en el diagnóstico, planificación y solución de problemáticas que los afectan directamente.
- **Juego:** Herramienta pedagógica, simbólica y afectiva que permite a los niños y niñas expresar su subjetividad, reconstruir su identidad y sanar heridas provocadas por la violencia.
- **Justicia Restaurativa:** es una forma de justicia que busca resolver pacíficamente los conflictos, restaurar las relaciones sociales y reparar el daño causado, promoviendo el bienestar de los involucrados. (Curuchelar, G., s.f.)
- **Memoria histórica:** Reconstrucción colectiva de los hechos del pasado, especialmente de aquellos relacionados con violaciones a los derechos humanos, que busca dignificar a las víctimas y evitar la repetición de la violencia.
- **Memoria colectiva:** Reconstrucción social de los recuerdos del pasado compartido, especialmente de eventos traumáticos como el conflicto armado, que busca dignificar a las víctimas, evitar el olvido y promover la reconciliación.

- **Metodología cualitativa:** Enfoque investigativo que se centra en el análisis profundo de experiencias, percepciones y significados, a través de técnicas como entrevistas, observación y grupos focales.
- **Modelo de ocio positivo:** Propuesta teórica que promueve el uso estructurado del tiempo libre como herramienta para el desarrollo del bienestar y la inclusión social.
- **Modelo de recreación comunitaria:** Enfoque socioeducativo que considera la recreación como un proceso colectivo, participativo e inclusivo, orientado a fortalecer la identidad cultural, la cohesión social y el bienestar integral de comunidades vulnerables.
- **Modelo de resiliencia psicosocial:** Enfoque que resalta la capacidad de las personas y comunidades para adaptarse positivamente a situaciones adversas y superar el trauma del conflicto.
- **Municipio:** Entidad territorial de carácter local con autonomía administrativa, conformada por una población asentada en un territorio definido y gobernada por autoridades propias.
- **No repetición:** Garantía de que los hechos violentos no volverán a ocurrir, promovida a través de prácticas educativas, artísticas y comunitarias.
- **Ocio:** Estado mental positivo y libremente elegido que permite el descanso, el disfrute y el desarrollo personal. Su correcta gestión está ligada al mejoramiento de la calidad de vida y al bienestar emocional.
- **Participación activa:** Involucramiento directo y protagónico de la comunidad, especialmente de las víctimas, en el diseño, implementación y evaluación de los procesos de reparación y recreación.
- **Participación ciudadana:** Derecho y deber de los ciudadanos de intervenir activamente en los asuntos públicos, contribuyendo a la toma de decisiones que afectan su entorno y su calidad de vida.
- **Participación comunitaria:** Iniciativa de las comunidades para vincularse en procesos deportivos y recreativos que respondan a sus propias necesidades e intereses.
- **Participación horizontal:** Dinámica de toma de decisiones colectivas sin jerarquías impuestas, basada en la igualdad de voces y saberes.

- **Pedagogía del juego:** Enfoque educativo que considera el juego como un medio generador de cultura, subjetividad, aprendizaje y transformación social.
- **Población víctima:** Grupo de personas que ha sufrido afectaciones directas o indirectas como consecuencia del conflicto armado, reconocidas oficialmente por el Estado para acceder a medidas de atención y reparación.
- **Política pública:** Conjunto de decisiones y acciones del Estado orientadas a resolver problemas públicos y satisfacer necesidades sociales, como la atención a víctimas.
- **Plan de Acción Territorial (PAT):** Instrumento de planeación local que organiza las acciones y recursos destinados a la atención, asistencia y reparación integral de las víctimas del conflicto armado.
- **Prospectiva territorial:** Herramienta de planificación que permite anticipar y construir escenarios futuros para el desarrollo de un territorio, considerando sus recursos, necesidades y potencialidades.
- **Psicología social comunitaria:** Corriente psicológica que estudia las relaciones entre las personas y sus comunidades, centrándose en la participación social, el empoderamiento y el fortalecimiento de vínculos comunitarios para lograr transformaciones sociales positivas.
- **Recreación:** Actividad que permite el descanso, la diversión y el desarrollo personal o social fuera del ámbito laboral o académico.
- **Recreación comunitaria:** Propuesta pedagógica y social que utiliza el juego, el deporte y las actividades lúdicas como herramientas para la reparación simbólica y el fortalecimiento del tejido social.
- **Reparación Integral:** conjunto de medidas que buscan compensar a las víctimas del conflicto armado por los daños sufridos. Incluye medidas materiales, simbólicas, psicosociales y garantías de no repetición. (Unidad para las Víctimas, 2023)
- **Reconocimiento de la dignidad humana:** Principio que afirma el valor intrínseco de cada persona, especialmente de las víctimas, como sujetos de derechos.
- **Recreación lúdico-recreativa:** Actividades que combinan el juego y la recreación para fomentar el aprendizaje, la inclusión y la expresión emocional, especialmente en poblaciones vulnerables como las víctimas del conflicto armado.

- **Redignificación:** Proceso mediante el cual se restituye y refuerza la dignidad de las víctimas a través de acciones simbólicas, culturales y sociales.
- **Reparación simbólica:** Medidas no económicas que buscan reconocer el daño causado a las víctimas del conflicto, a través de actos de dignificación, memoria y construcción de paz.
- **Resiliencia:** capacidad de una persona para adaptarse positivamente a situaciones adversas, superarlas y salir fortalecida de ellas. (American Psychological Association, 2025).
- **Sistema General de Participaciones (SGP):** Mecanismo de transferencia de recursos financieros del gobierno nacional a los entes territoriales, para garantizar la prestación de servicios públicos básicos como salud, educación y agua potable.
- **Sostenibilidad ambiental:** Uso racional y equilibrado de los recursos naturales, garantizando su preservación para las generaciones futuras y la protección del entorno.
- **Tejido social:** Red de relaciones y vínculos que permiten la interacción, cooperación y solidaridad entre los miembros de una comunidad.
- **Teoría del capital social:** Postula que la participación activa en redes sociales y comunitarias genera confianza, cooperación y beneficios colectivos, siendo esencial para la reconstrucción del tejido social.
- **Teoría del ocio:** Enfoque que estudia cómo las personas eligen y valoran sus actividades en el tiempo libre, subrayando la importancia del ocio en la calidad de vida y el bienestar individual.
- **Teoría de la recreación:** Plantea que el uso adecuado del tiempo libre a través de actividades recreativas contribuye al desarrollo físico, emocional y social del individuo, favoreciendo su integración y bienestar.
- **Teoría de la resiliencia:** Explica la capacidad de los individuos o grupos para sobreponerse a situaciones adversas, reconstruir su proyecto de vida y generar respuestas positivas ante el trauma.
- **Tiempo libre:** Periodo de la jornada en el que las personas no están involucradas en actividades laborales u obligatorias, y pueden dedicarlo a actividades recreativas, educativas o de esparcimiento (UNESCO, 2002).

- **Transformación sociopolítica:** Proceso mediante el cual las comunidades logran incidir en las estructuras sociales y políticas a partir de sus prácticas y narrativas de resistencia, reparación y convivencia.
- **Verdad:** Reconocimiento público y claro de los hechos ocurridos durante el conflicto, como parte fundamental de los procesos de justicia y memoria.
- **Víctimas del conflicto armado:** Personas que han sufrido daños directos por el conflicto armado interno en Colombia, incluyendo desplazamiento, pérdidas familiares, y otras afectaciones (CNMH, 2016).
- **Visibilización del juego:** Reconocimiento del juego como herramienta poderosa de transformación social, desarrollo humano y construcción de paz en contextos de violencia.

## 11. Referencias

- Agencia de Noticias UNAL. (2024). Juego inspirado en víctimas del conflicto enseña cómo afrontar situaciones complejas. Universidad Nacional de Colombia.  
<https://agenciadenoticias.unal.edu.co/detalle/juego-inspirado-en-victimas-del-conflicto-ensena-como-afrontar-situaciones-complejas>
- Alcaldía de Silvania. (2021). Integración de las víctimas por la paz. <https://www.silvania-cundinamarca.gov.co/NuestraAlcaldia/SaladePrensa/Paginas/INTEGRACION-DE-INTEGRACION-DE-LAS-VICTIMAS-POR-LA-PAZ.aspx>
- Alcaldía de Santiago de Cali. (2019). Ludoteca interactiva para niños y niñas víctimas del conflicto armado. Recuperado de <https://www.cali.gov.co/bienestar/publicaciones/148326/ludoteca-interactiva-para-ninos-y-ninas-victimas-del-conflicto-armado/>
- Alcaldía de Neiva. (2023). Actividades recreativas y deportivas para población víctima del conflicto armado. Recuperado de <https://www.alcaldianeiva.gov.co/NuestraAlcaldia/SaladePrensa/Paginas/ACTIVIDADE S-RECREATIVAS-Y-DEPORTIVAS-PARA-POBLACION-VICTIMAS-DEL-CONFLICTO-ARMADO.aspx>
- American Psychological Association. (2025). Resilience. Recuperado de <https://www.apa.org/topics/resilience>
- Andrade Castro, YP (2022). Efectividad de las estrategias lúdico-recreativas para el fomento de la convivencia escolar en estudiantes de séptimo D de la IE Antonio María Claret de Quibdó. Recuperado de: <http://hdl.handle.net/11407/7082>.
- Alzugaray Ponce, C., Fuentes Aguilar, A., & Basabe, N. (2021). Resiliencia comunitaria: una aproximación cualitativa a las concepciones de expertos comunitarios. *Rumbos TS*, 16(25). Recuperado de [https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0719-77212021000200181&script=sci\\_arttext](https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0719-77212021000200181&script=sci_arttext)
- Bermúdez Bermúdez, Y. A. (2024). Resiliencia a través del deporte: Reparación y esperanza para las víctimas del conflicto armado colombiano. *Derecho Global. Estudios sobre Derecho y Justicia*, 10(28), 205–220. <https://doi.org/10.32870/dgedj.v10i28.766>

- Congreso de Colombia. (2011). Ley 1448 de 2011, Ley de Víctimas y Restitución de Tierras. Diario Oficial No. 48.338. Tomado de:  
<https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=43043>
- Congreso de Colombia. (2015). Ley 1753 de 2015, Plan Nacional de Desarrollo 2014-2018. Diario Oficial No. 49.551. Tomado de:  
<https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=61933>
- Congreso de Colombia. (1995). Ley 181 de 1995: Por la cual se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la Educación Física y se crea el Sistema Nacional del Deporte. Diario Oficial No. 41.679. Tomado de:  
[http://www.secretariasenado.gov.co/senado/basedoc/ley\\_0181\\_1995.html](http://www.secretariasenado.gov.co/senado/basedoc/ley_0181_1995.html)
- Asamblea Constituyente de Colombia de 1991. (1991). Constitución Política de Colombia, Artículos 13, 44 y 95. Tomado de:  
[http://www.secretariasenado.gov.co/senado/basedoc/constitucion\\_politica\\_1991.html](http://www.secretariasenado.gov.co/senado/basedoc/constitucion_politica_1991.html)
- Corp4ness. (s.f.). Concepto de Bienestar Psicosocial: Integrando Salud Mental y Calidad de Vida. Recuperado de <https://corp4ness.com/concepto-de-bienestar-psicosocial-integrando-salud-mental-y-calidad-de-vida/>
- Curuchelar, G. (s.f.). La Justicia Terapéutica, Justicia Restaurativa, Mediación y Resiliencia. Recuperado de <https://www.mediante.com.ar/resoluciones/wp-content/uploads/2021/06/JUSTICIA-TERAPEUTICA.pdf>
- Delgado Ospina, J. J., & Giraldo Taborda, J. D. (2021). Escuela intercultural: Lineamientos curriculares para el aprovechamiento del tiempo libre a través de procesos recreativos y deportivos en la población afro del municipio de Tuluá. Trabajo de grado, Unidad Central del Valle del Cauca. Repositorio Institucional UCEVA.  
<http://hdl.handle.net/20.500.12993/3607>
- Dumazedier, J. (1971). Ocio y sociedad de clases. Barcelona: Fontanella.
- Dumazedier, J. (1968). Hacia una civilización del ocio. Barcelona: Estela.
- Equipo de 100 Nuevos Líderes. (2024, 5 de diciembre). Carlos Ariel García: la apuesta por un turismo de naturaleza para pasar de “un pueblo en armas a uno de ramas y remos”. El País. Recuperado de <https://elpais.com/america-colombia/branded/los-lideres-de-colombia/2024-12-05/carlos-ariel-garcia-la-apuesta-por-un-turismo-de-naturaleza-para-pasar-de-un-pueblo-en-armas-a-uno-de-ramas-y-remos.html>

- García del Castillo, J. A., García del Castillo-López, Á., López-Sánchez, C., & Dias, P. C. (2016). Conceptualización teórica de la resiliencia psicosocial y su relación con la salud. *Salud y Drogas*, 16(1), 59-68. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/839/83943611006.pdf>
- Hernández Madera, N. A., & Santana Lobo, F. B. (2024). Metodología para el desarrollo de actividades lúdico – recreativas en los estudiantes de grado séptimo en la Institución Educativa Normal Superior. *GADE: Revista Científica*, 4(3), 132-148. Recuperado a partir de <https://revista.redgade.com/index.php/Gade/article/view/457>
- López Barragán, J. A. (2016). Las actividades lúdico-recreativas formativas como uso de herramientas para el fortalecimiento de la actitud creativa [Trabajo de grado, Universidad Libre de Colombia]. Repositorio Institucional Universidad Libre. Recuperado de <https://repository.unilibre.edu.co/bitstream/handle/10901/8948/proyecto%20ALRF%20actitud%20creativa%20final.pdf?sequence=1>
- Martínez Quiceno, N., & Mira Vélez, V. (2019). Características de la salud mental positiva en víctimas del conflicto armado [Trabajo de grado, Universidad de Antioquia]. Recuperado de <https://bibliotecadigital.udea.edu.co/server/api/core/bitstreams/037fe648-fe38-4f35-bd08-1a9ae141343f/content>
- Muñoz, Y. R. (2023). Actividades lúdico-recreativas para promover las relaciones interpersonales en los niños y niñas [Trabajo de grado, Universidad Nacional Abierta y a Distancia]. Recuperado de <https://repository.unad.edu.co/bitstream/handle/10596/58789/yrmunoz.pdf>
- Nash, E., Deschappelles, M., & Soler, L. (2022). Actividades físico-recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre en jóvenes de la comunidad 'La Lechuga'. En M. M. Deschappelles Brunet, E. M. Nash Martínez, & L. O. Soler Cruz (Eds.), *Pedagogía y educación Ciped 2022-1* (pp. 113-122). Editorial Redipe. <https://editorial.redipe.org/index.php/1/catalog/download/99/172/2655?inline=1>
- Neulinger, M. (1974). *the psychology of Leisure*. Springfield, Illinois: Charles C. Thomas. Traducción libre.

- Osorio Sánchez, E. G., Urbina Cárdenas, J. E., & Ayala García, E. T. (2022). Experiencias de reparación simbólica de las comunidades víctimas del conflicto armado en Colombia. *El Ágora USB*, 21(2), 375–398. <https://doi.org/10.21500/16578031.4686>
- Ospina Ramírez, D. A., & Ospina Alvarado, M. C. (2023). El juego como escenario de construcción de paz en contextos de conflicto armado en Colombia. *Revista Colombiana de Ciencias Sociales*, 14(1), 234–258. <https://doi.org/10.21501/22161201.3904>
- Palacios, Y. (2023). Efectos psicosociales y modelos de intervención de la Psicología Comunitaria en las víctimas del conflicto armado y la desaparición forzada. [Monografía]. Repositorio Institucional UNAD. <https://repository.unad.edu.co/handle/10596/54591>
- Peñaranda Lozano, PL y Velasco Espitia, ME (2014). Teoría de la recreación. Universidad de Pamplona, Facultad de Estudios a Distancia. Recuperado de: <https://www.unipamplona.edu.co/unipamplona/portalIG/hom/recursos/octubre2014/educacionfisica/sem.pdf>.
- Ramírez, P. (2024). Cómo tener tiempo para todo. Grijalbo. <https://www.casadellibro.com/libro-como-tener-tiempo-para-todo/9788425366727/16150938>
- Ramírez Zuluaga, L. A. (2021). La juntadera: Recuperación de prácticas comunitarias cotidianas como forma de reparación en Palmirita, municipio de Cocorná, Antioquia. *Antípoda. Revista de Antropología y Arqueología*, (45), 91–112. <https://doi.org/10.7440/antipoda45.2021.04>
- Ramos-Delgado D. y López-Duplat L. (2025). Prácticas artísticas comunitarias y memorias del conflicto armado en Colombia: creación colectiva para resistir al olvido. *Arte terapia. Papeles de arte terapia y educación artística para la inclusión social*, 20, e97937. <https://doi.org/10.5209/arte.97937>
- Ramos Rodríguez, A. E., Ojeda Suárez, R., Báez Fernández, D., Martínez García, R., & Núñez Varona, E. (2011). La recreación: necesidad y oportunidad para el desarrollo humano desde y para las comunidades. *EFDeportes.com, Revista Digital*, 16(160). Recuperado de <https://www.efdeportes.com/efd160/la-recreacion-desarrollo-humano-para-comunidades.htm>

- Romero Barquero, C. E. (2015). La recreación en el fomento de la resiliencia. *Revista Ciencias de la Actividad Física*, 16(1), 63-80. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/5256/525652730008.pdf>
- Sánchez Franco, C. (2021). Implementación de actividades lúdicas y recreativas, como estrategia pedagógica para la conservación del medio ambiente en los grados sexto y séptimo de la Institución Educativa San Gerardo del municipio de Leiva Nariño [Trabajo de grado, Universidad ECCI]. Repositorio Institucional Universidad ECCI. Recuperado de <https://repositorio.ecci.edu.co/handle/001/3106>
- Sancho, A. (2024, 28 de octubre). “El deporte aleja de realidades difíciles en el hogar, violencia...”. AS. Recuperado de <https://as.com/masdeporte/polideportivo/el-deporte-aleja-de-realidades-dificiles-en-el-hogar-violencia-n/>
- Santos, J. M. (2016). Acuerdo Final de Paz. Gobierno de Colombia. Recuperado de: <https://www.acuerdodepaz.gov.co>
- Suárez Mendoza, M. A. (2012). Análisis de iniciativas de memoria colectiva de víctimas del conflicto armado en Colombia a través de expresiones artísticas musicales en Bogotá. Periodo 1991–2010. Trabajo de grado, Universidad del Rosario. Repositorio Institucional de la Universidad del Rosario. [https://doi.org/10.48713/10336\\_4151](https://doi.org/10.48713/10336_4151)
- Unidad para las Víctimas. (2023). ¿Qué es la Reparación Integral? Recuperado de <https://www.unidadvictimas.gov.co/comunicacion-y-pedagogia-para-las-victimas/que-es-la-reparacion-integral/>
- Universidad de Pamplona. Facultad de Estudios a Distancia. (s.f.). Teoría de la Recreación. Recuperado de [https://www.unipamplona.edu.co/unipamplona/portallIG/home\\_109/recursos/octubre2014/educacionfisica/semestre7/09092015/teoriaytendenciarecreacion.pdf](https://www.unipamplona.edu.co/unipamplona/portallIG/home_109/recursos/octubre2014/educacionfisica/semestre7/09092015/teoriaytendenciarecreacion.pdf)
- Vanegas, G. (2025). Flecho, la fiesta de la lectura y la escritura que simboliza la resistencia del Chocó. EL PAÍS. <https://elpais.com/america-colombia/2025-03-06/flecho-la-fiesta-de-la-lectura-y-la-escritura-que-simboliza-la-resistencia-del-choco.html>
- Villamarín, D. (2024, 6 de diciembre). María Isabel Hurtado, la librera de Buenaventura. El País. Recuperado de <https://elpais.com/america-colombia/branded/los-lideres-de-colombia/2024-12-06/maria-isabel-hurtado-la-librera-de-buenaventura.html>

Zapata, Florencia y Rondán, Vidal. 2016. La Investigación Acción Participativa: Guía conceptual y metodológica del Instituto de Montaña. Lima: Instituto de Montaña. Disponible en: <https://mountain.pe/recursos/attachments/article/168/Investigacion-Accion-Participativa-IAP-Zapata-y-Rondan.pdf>

### 11. Anexos

<b>FICHA BIBLIOGRAFICA – FUENTE DIGITAL</b>	
<b>AUTOR(ES)</b>	Agencia de Noticias UNAL
<b>AÑO DE PUBLICACION</b>	2024
<b>TITULO DE LA OBRA</b>	Juego inspirado en víctimas del conflicto enseña cómo afrontar situaciones complejas
<b>DISPONIBLE</b>	<a href="https://agenciadenoticias.unal.edu.co/detalle/juego-inspirado-en-victimas-del-conflicto-ensena-como-afrontar-situaciones-complejas">https://agenciadenoticias.unal.edu.co/detalle/juego-inspirado-en-victimas-del-conflicto-ensena-como-afrontar-situaciones-complejas</a>
<b>FECHA DE CONSULTA</b>	13 MARZO 2025
<b>RESUMEN DE LA IDEA PRINCIPAL</b>	El proyecto desarrolla una herramienta lúdico-digital inspirada en las víctimas del conflicto armado para fomentar la convivencia pacífica en Palestina, Caldas. A través de un juego colaborativo, basado en desafíos y experiencias reales, los participantes fortalecen habilidades de resiliencia y resolución de conflictos. La iniciativa, diseñada con un enfoque participativo, busca resignificar el territorio y empoderar a las víctimas, promoviendo la construcción de paz desde sus propias vivencias y no solo desde las instituciones.
<b>CITA TEXTUAL O PARAFRASEADA</b>	Una herramienta digital diseñada para promover la convivencia pacífica en Palestina, Caldas, municipio que alberga a 1.459 víctimas del conflicto armado en Colombia. Este juego colaborativo, destinado a cinco participantes simultáneos, utiliza tarjetas con personajes simbólicos y códigos QR que conducen a desafíos basados en experiencias reales de las víctimas, fomentando la resolución creativa de problemas y reflejando procesos de resiliencia y emprendimiento.
<b>PALABRAS CLAVES</b>	Convivencia pacífica, Resiliencia, Resolución de conflictos, Diseño participativo, Construcción de paz territorial

<b>FICHA BIBLIOGRAFICA – FUENTE DIGITAL</b>	
<b>AUTOR(ES)</b>	Alcaldía de Silvania
<b>AÑO DE PUBLICACION</b>	2021
<b>TITULO DE LA OBRA</b>	Integración de las víctimas por la paz
<b>DISPONIBLE</b>	<a href="https://www.silvania-cundinamarca.gov.co/NuestraAlcaldia/SaladePrensa/Paginas/INTEGRACION-DE-INTEGRACION-DE-LAS-VICTIMAS-POR-LA-PAZ.aspx">https://www.silvania-cundinamarca.gov.co/NuestraAlcaldia/SaladePrensa/Paginas/INTEGRACION-DE-INTEGRACION-DE-LAS-VICTIMAS-POR-LA-PAZ.aspx</a>
<b>FECHA DE CONSULTA</b>	13 MARZO 2025
<b>RESUMEN DE LA IDEA PRINCIPAL</b>	La Administración Municipal, en coordinación con varias entidades, organizó los Juegos de Integración de las Víctimas por la Paz, una jornada deportiva y recreativa donde

	participaron niños, jóvenes y adultos. Estas actividades buscan fomentar la reflexión, la reconciliación y la construcción de paz a través del deporte y el juego.
<b>CITA TEXTUAL O PARAFRASEADA</b>	La Alcaldía de Silvania, a través de la Secretaría de Gobierno y en colaboración con otras entidades, organizó los "Juegos de Integración de las Víctimas por la Paz". Durante esta jornada, niños, jóvenes y adultos participaron en juegos como bolirana, minitejo, parqués, rana, fútbol de salón y baloncesto, fomentando la reflexión, la reconciliación y la construcción de paz.
<b>PALABRAS CLAVES</b>	Integración, Víctimas del conflicto, Reconciliación, Construcción de paz, Deporte y recreación

<b>FICHA BIBLIOGRAFICA</b>	
<b>AUTOR(ES)</b>	Delgado Ospina, J. J., & Giraldo Taborda, J. D.
<b>AÑO DE PUBLICACION</b>	2021
<b>TITULO DE LA OBRA</b>	Escuela intercultural: Lineamientos curriculares para el aprovechamiento del tiempo libre a través de procesos recreativos y deportivos en la población afro del municipio de Tuluá.
<b>EDITORIAL</b>	Trabajo de grado, Unidad Central del Valle del Cauca. Repositorio Institucional UCEVA
<b>LUGAR DE PUBLICACION</b>	Tuluá – Valle del Cauca
<b>NUMERO DE EDICION (SI APLICA)</b>	
<b>PAGINAS CONSULTADAS</b>	34
<b>RESUMEN DE LA IDEA PRINCIPAL</b>	Aborda la problemática de la exclusión social y la falta de reconocimiento que enfrentan las comunidades afrocolombianas en Tuluá. Estas comunidades expresaron la necesidad de intervenciones orientadas a la formación en competencias ciudadanas que promuevan la conservación de su identidad cultural y su inclusión en la sociedad. El objetivo principal del estudio fue generar espacios para el aprovechamiento del tiempo libre mediante procesos recreativos y deportivos que fomenten el empoderamiento comunitario.
<b>CITA TEXTUAL O PARAFRASEADA</b>	Con el aprovechamiento del tiempo libre se busca que las personas de cualquier comunidad tengan un cambio de actitudes y hábitos comunitarios que favorezcan a la calidad de vida de la sociedad. El tiempo libre ha dejado de ser simplemente el tiempo de descanso y diversión para convertirse en desarrollo personal un espacio de formación integral del individuo, la importancia de un sano esparcimiento del tiempo libre conlleva

	a construir personas con prevenciones y conductas antisociales y delictivas.
<b>PALABRAS CLAVES</b>	

<b>FICHA BIBLIOGRAFICA – ARTICULO CIENTIFICO</b>	
<b>AUTOR(ES)</b>	Ramos-Delgado D. y López-Duplat L.
<b>AÑO DE PUBLICACION</b>	2025
<b>TITULO DE LA OBRA</b>	Prácticas artísticas comunitarias y memorias del conflicto armado en Colombia: creación colectiva para resistir al olvido.
<b>REVISTA</b>	Arte terapia. Papeles de arte terapia y educación artística para la inclusión social
<b>VOLUMEN Y NUMERO</b>	20
<b>PAGINAS CONSULTADAS</b>	2
<b>RESUMEN DE LA IDEA PRINCIPAL</b>	El artículo analiza cómo las Prácticas Artísticas Comunitarias (PAC) han contribuido a la memoria del conflicto armado en Colombia entre 1991 y 2024. A partir del estudio de cinco casos emblemáticos, se examina cómo estas prácticas han servido como herramientas de resistencia, duelo y lucha contra el olvido en comunidades víctimas. La investigación, basada en el análisis documental de repositorios institucionales y bases de datos especializadas, destaca el papel del arte en la construcción de memoria y dignidad.
<b>CITA TEXTUAL O PARAFRASEADA</b>	Las Prácticas Artísticas Comunitarias (PAC) han contribuido a la consolidación de memorias del conflicto armado en Colombia entre 1991 y 2024. A través de una investigación documental, se seleccionaron cinco PAC emblemáticas: "En la Grieta", "La Piel de la Memoria", "El Costurero Tejedoras por la Memoria", "El Parque Monumento a la Vida" y "Magdalenas por el Cauca". Estas iniciativas se caracterizan por procesos de creación colectiva que buscan resistir al olvido y promover la memoria histórica
<b>PALABRAS CLAVES</b>	Prácticas Artísticas Comunitarias, Memoria, Conflicto armado colombiano.

<b>FICHA BIBLIOGRAFICA</b>	
<b>AUTOR(ES)</b>	Suárez Mendoza, M. A.
<b>AÑO DE PUBLICACION</b>	2012
<b>TITULO DE LA OBRA</b>	Análisis de iniciativas de memoria colectiva de víctimas del conflicto armado en Colombia a través de expresiones artísticas musicales en Bogotá. Periodo 1991–2010.
<b>EDITORIAL</b>	Trabajo de grado, Universidad del Rosario. Repositorio Institucional de la Universidad del Rosario.

<b>LUGAR DE PUBLICACION</b>	Bogotá
<b>NUMERO DE EDICION (SI APLICA)</b>	
<b>PAGINAS CONSULTADAS</b>	9
<b>RESUMEN DE LA IDEA PRINCIPAL</b>	La investigación analiza cómo las expresiones artísticas musicales de víctimas del conflicto armado en Colombia han servido como mecanismos alternativos para la reconstrucción de la memoria colectiva en Bogotá entre 1991 y 2010. A través de entrevistas y análisis de narrativas musicales, se estudia el papel de la música como herramienta de acción política y memoria. Se emplea un enfoque cualitativo basado en relatos orales y entrevistas con miembros de la banda El Furibundo, examinando sus experiencias de vida, su contexto social y político, y el contenido de sus canciones. La investigación destaca la importancia de las narrativas en la visibilización de las víctimas y la reconstrucción del tejido social.
<b>CITA TEXTUAL O PARAFRASEADA</b>	Esta investigación tiene como objetivo analizar la manera en que las expresiones artísticas musicales de víctimas del conflicto armado colombiano se han convertido en mecanismos alternativos de reconstrucción de memoria colectiva en Bogotá, durante el periodo 1991-2010.
<b>PALABRAS CLAVES</b>	Conflicto armado, Memoria colectiva, Narrativas, Expresiones artísticas, Víctimas

<b>FICHA BIBLIOGRAFICA – FUENTE DIGITAL</b>	
<b>AUTOR(ES)</b>	Vanegas, G.
<b>AÑO DE PUBLICACION</b>	2025
<b>TITULO DE LA OBRA</b>	La fiesta de la lectura y la escritura que simboliza la resistencia del Chocó.
<b>DISPONIBLE</b>	<a href="https://elpais.com/america-colombia/2025-03-06/flecho-la-fiesta-de-la-lectura-y-la-escritura-que-simboliza-la-resistencia-del-choco.html">https://elpais.com/america-colombia/2025-03-06/flecho-la-fiesta-de-la-lectura-y-la-escritura-que-simboliza-la-resistencia-del-choco.html</a>
<b>FECHA DE CONSULTA</b>	14 marzo 2025
<b>RESUMEN DE LA IDEA PRINCIPAL</b>	El artículo sobre la Fiesta de la Lectura y la Escritura del Chocó (Flecho) resalta cómo este festival literario, fundado por Velia Vidal, contribuye a la resistencia y resiliencia en comunidades afectadas por el conflicto armado en el Chocó. A través de actividades culturales y educativas como lecturas, poesía y presentaciones, Flecho fortalece la identidad cultural, fomenta la inclusión social y ayuda a reconstruir el tejido social. Además, estas iniciativas promueven el bienestar de las

	víctimas, la sanación colectiva y la participación comunitaria en la construcción de su futuro.
<b>CITA TEXTUAL O PARAFRASEADA</b>	Más que un evento, Flecho es el resultado de un tejido que cobija al Chocó con clubes de lectura, jornadas escolares complementarias y escuelas de poesía para impulsar una transformación más profunda.
<b>PALABRAS CLAVES</b>	Flecho, Identidad cultural, Inclusión social, Resiliencia, Reconstrucción del tejido social

<b>FICHA BIBLIOGRAFICA – FUENTE DIGITAL</b>	
<b>AUTOR(ES)</b>	Alcaldía de Santiago de Cali
<b>AÑO DE PUBLICACION</b>	2019
<b>TITULO DE LA OBRA</b>	Ludoteca interactiva para niños y niñas víctimas del conflicto armado.
<b>DISPONIBLE</b>	<a href="https://www.cali.gov.co/bienestar/publicaciones/148326/ludoteca-interactiva-para-ninos-y-ninas-victimas-del-conflicto-armado/">https://www.cali.gov.co/bienestar/publicaciones/148326/ludoteca-interactiva-para-ninos-y-ninas-victimas-del-conflicto-armado/</a>
<b>FECHA DE CONSULTA</b>	15 MARZO 2025
<b>RESUMEN DE LA IDEA PRINCIPAL</b>	La Ludoteca Interactiva para niños y niñas víctimas del conflicto armado, impulsada por el programa “Cali Acoge” de la Secretaría de Bienestar Social y la Secretaría de Deporte y Recreación, busca brindar un espacio seguro y educativo donde, a través del juego y actividades lúdicas y deportivas, se promueva el desarrollo emocional, social y personal de esta población infantil. Este espacio permite que los niños se reintegren socialmente, fortalezcan valores y habilidades para la vida, mientras sus familias acceden a servicios de atención. La iniciativa destaca por su enfoque humanitario y el compromiso del talento humano que guía estas actividades, siendo reconocida por su impacto positivo en la comunidad.
<b>CITA TEXTUAL O PARAFRASEADA</b>	La Ludoteca Interactiva para niños y niñas víctimas del conflicto armado, impulsada por el programa “Cali Acoge” de la Secretaría de Bienestar Social y la Secretaría de Deporte y Recreación, busca brindar un espacio seguro y educativo donde, a través del juego y actividades lúdicas y deportivas, se promueva el desarrollo emocional, social y personal de esta población infantil. Este espacio permite que los niños se reintegren socialmente, fortalezcan valores y habilidades para la vida, mientras sus familias acceden a servicios de atención. La iniciativa destaca por su enfoque humanitario y el compromiso del talento humano que guía estas actividades, siendo reconocida por su impacto positivo en la comunidad.
<b>PALABRAS CLAVES</b>	Ludoteca, Víctimas, Recreación, Niñez, Reintegración

<b>FICHA BIBLIOGRAFICA – FUENTE DIGITAL</b>	
<b>AUTOR(ES)</b>	Alcaldía de Neiva
<b>AÑO DE PUBLICACION</b>	2023
<b>TITULO DE LA OBRA</b>	Actividades recreativas y deportivas para población víctima del conflicto armado
<b>DISPONIBLE</b>	<a href="https://www.alcaldianeiva.gov.co/NuestraAlcaldia/SaladePrensa/Paginas/ACTIVIDADES-RECREATIVAS-Y-DEPORTIVAS-PARA-POBLACION-VICTIMAS-DEL-CONFLICTO-ARMADO.aspx">https://www.alcaldianeiva.gov.co/NuestraAlcaldia/SaladePrensa/Paginas/ACTIVIDADES-RECREATIVAS-Y-DEPORTIVAS-PARA-POBLACION-VICTIMAS-DEL-CONFLICTO-ARMADO.aspx</a>
<b>FECHA DE CONSULTA</b>	15 MARZO 2025
<b>RESUMEN DE LA IDEA PRINCIPAL</b>	La Administración Municipal de Neiva, a través de la Secretaría de Deportes y Recreación, realizó una jornada recreativa y deportiva dirigida a la población víctima del conflicto armado, especialmente a los miembros de la Mesa Municipal de Participación de Víctimas. El objetivo fue promover la integración, el fortalecimiento de lazos comunitarios y la sana convivencia mediante actividades físicas y lúdicas que involucraron a personas de todas las edades, reafirmando el compromiso institucional con escenarios de paz y bienestar social.
<b>CITA TEXTUAL O PARAFRASEADA</b>	“Es importante incentivar a nuestros niños y que mejor que a través de un evento deportivo y recreativo como este, donde jugamos micro-fútbol, básquet, competimos, nos recreamos y compartimos con nuestros niños, jóvenes y abuelos, de todas las edades”
<b>PALABRAS CLAVES</b>	Víctimas, Recreación, Integración, Deporte, Convivencia

<b>FICHA BIBLIOGRAFICA – FUENTE DIGITAL</b>	
<b>AUTOR(ES)</b>	American Psychological Association
<b>AÑO DE PUBLICACION</b>	2025
<b>TITULO DE LA OBRA</b>	Resilience
<b>DISPONIBLE</b>	<a href="https://www.apa.org/topics/resilience">https://www.apa.org/topics/resilience</a>
<b>FECHA DE CONSULTA</b>	16 MARZO 2025
<b>RESUMEN DE LA IDEA PRINCIPAL</b>	La resiliencia es la capacidad de adaptarse positivamente a situaciones difíciles mediante flexibilidad mental, emocional y conductual. Esta habilidad puede desarrollarse a través de factores como la percepción del mundo, el apoyo social y estrategias de afrontamiento, y puede ser fortalecida mediante la práctica y el aprendizaje.
<b>CITA TEXTUAL O PARAFRASEADA</b>	La resiliencia es el proceso y el resultado de adaptarse con éxito a experiencias de vida difíciles o desafiantes, especialmente a través de la flexibilidad mental, emocional y conductual y el ajuste a las demandas externas e internas.
<b>PALABRAS CLAVES</b>	Resiliencia, Adaptación, Flexibilidad, Afrontamiento, Recursos

<b>FICHA BIBLIOGRAFICA – FUENTE DIGITAL</b>	
<b>AUTOR(ES)</b>	Andrade Castro, YP
<b>AÑO DE PUBLICACION</b>	2022
<b>TITULO DE LA OBRA</b>	Efectividad de las estrategias lúdico-recreativas para el fomento de la convivencia escolar en estudiantes de séptimo D de la IE Antonio María Claret de Quibdó.
<b>DISPONIBLE</b>	<a href="http://hdl.handle.net/11407/7082">http://hdl.handle.net/11407/7082</a>
<b>FECHA DE CONSULTA</b>	19 MARZO 2025
<b>RESUMEN DE LA IDEA PRINCIPAL</b>	La investigación evaluó la efectividad de estrategias lúdico-recreativas para mejorar la convivencia escolar en estudiantes de séptimo grado de la IE Antonio María Claret de Quibdó. Utilizando un enfoque cuantitativo y un diseño preexperimental, se evidenció que estas actividades promovieron una mayor integración y mejor comportamiento entre los estudiantes y con sus docentes, fortaleciendo así la convivencia dentro y fuera del aula.
<b>CITA TEXTUAL O PARAFRASEADA</b>	Las diferentes actividades lúdico-recreativas que se realizaron, fueron efectivas para el fomento de la convivencia escolar, ya que permitieron más integración entre los estudiantes y de estos con los docentes, dado a que participaron de actividades de exploración, esparcimiento y libertad de expresión que les permitieron mejorar su comportamiento, dentro y fuera del aula.
<b>PALABRAS CLAVES</b>	Convivencia, Lúdico-recreativas, Integración, Intervención, Comportamiento

<b>FICHA BIBLIOGRAFICA – FUENTE DIGITAL</b>	
<b>AUTOR(ES)</b>	Alzugaray Ponce, C., Fuentes Aguilar, A., & Basabe, N.
<b>AÑO DE PUBLICACION</b>	2021
<b>TITULO DE LA OBRA</b>	Resiliencia comunitaria: una aproximación cualitativa a las concepciones de expertos comunitarios. Rumbos TS, 16(25).
<b>DISPONIBLE</b>	<a href="https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0719-77212021000200181&amp;script=sci_arttext">https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0719-77212021000200181&amp;script=sci_arttext</a>
<b>FECHA DE CONSULTA</b>	22 MARZO 2025
<b>RESUMEN DE LA IDEA PRINCIPAL</b>	El artículo analiza los conceptos de resiliencia y resiliencia comunitaria a partir de experiencias profesionales en contextos de infancia vulnerada, conflicto armado y violencia política en Chile, Colombia, Palestina y España. Utilizando una metodología cualitativa basada en entrevistas a siete psicólogos y trabajadores sociales, se identificó que la resiliencia es mayormente entendida como un rasgo individual, aunque no hay consenso sobre si es un estado, un proceso o una combinación de ambos. También se reconocen tres componentes clave en la resiliencia comunitaria.

<b>CITA TEXTUAL O PARAFRASEADA</b>	Dentro del nivel macrosocial, se reconoce la exclusión social, como el principal obstaculizador, la que estaría determinada por estigmatización, políticas sociales o acciones institucionales que debilitan a las comunidades y la falta de recursos.
<b>PALABRAS CLAVES</b>	Resiliencia individual; resiliencia comunitaria; regulación emocional; capital social; eficacia colectiva.

<b>FICHA BIBLIOGRAFICA – FUENTE DIGITAL</b>	
<b>AUTOR(ES)</b>	Congreso de Colombia.
<b>AÑO DE PUBLICACION</b>	2011
<b>TITULO DE LA OBRA</b>	Ley 1448 de 2011, Ley de Víctimas y Restitución de Tierras. Diario Oficial No. 48.338.
<b>DISPONIBLE</b>	<a href="https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=43043">https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=43043</a>
<b>FECHA DE CONSULTA</b>	22 de marzo 2025
<b>RESUMEN DE LA IDEA PRINCIPAL</b>	La ley establece mecanismos para la atención, reparación integral y restitución de tierras a las víctimas del conflicto armado en Colombia, promoviendo su inclusión social y bienestar. Incluye definiciones clave, programas de recreación y deporte, medidas de reparación colectiva para grupos étnicos y campesinos, y la conformación de instancias nacionales para diseñar y ejecutar la política pública de atención a víctimas.
<b>CITA TEXTUAL O PARAFRASEADA</b>	Esta ley establece medidas para la atención, reparación y restitución de tierras a las víctimas del conflicto armado en Colombia, promoviendo la inclusión social y el bienestar de estas poblaciones. Por ejemplo: Artículo 3: Definición de víctima del conflicto armado
<b>PALABRAS CLAVES</b>	Víctimas, Reparación, Conflicto armado, Inclusión social, Política pública

<b>FICHA BIBLIOGRAFICA – FUENTE DIGITAL</b>	
<b>AUTOR(ES)</b>	Congreso de Colombia.
<b>AÑO DE PUBLICACION</b>	2015
<b>TITULO DE LA OBRA</b>	Ley 1753 de 2015, Plan Nacional de Desarrollo 2014-2018. Diario Oficial No. 49.551.
<b>DISPONIBLE</b>	<a href="https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=61933">https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=61933</a>
<b>FECHA DE CONSULTA</b>	24 de marzo 2025
<b>RESUMEN DE LA IDEA PRINCIPAL</b>	La Ley 1753 de 2015 establece el Plan Nacional de Desarrollo 2014-2018 “Todos por un nuevo país”, cuyo objetivo es construir una Colombia en paz, equitativa y educada. El plan se fundamenta en tres pilares: paz, equidad y educación, promoviendo el desarrollo humano, la igualdad de

	oportunidades y el cumplimiento de estándares internacionales, en línea con los Objetivos de Desarrollo Sostenible.
<b>CITA TEXTUAL O PARAFRASEADA</b>	Proporciona directrices para el desarrollo de políticas públicas, incluidas las actividades recreativas e inclusivas, como medio para la cohesión social y la reparación integral de las víctimas.
<b>PALABRAS CLAVES</b>	Paz, Equidad, Educación, Desarrollo, Oportunidades

<b>FICHA BIBLIOGRAFICA – FUENTE DIGITAL</b>	
<b>AUTOR(ES)</b>	Congreso de Colombia.
<b>AÑO DE PUBLICACION</b>	1995
<b>TITULO DE LA OBRA</b>	Ley 181 de 1995: Por la cual se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la Educación Física y se crea el Sistema Nacional del Deporte. Diario Oficial No. 41.679.
<b>DISPONIBLE</b>	<a href="http://www.secretariassenado.gov.co/senado/basedoc/ley_0181_1995.html">http://www.secretariassenado.gov.co/senado/basedoc/ley_0181_1995.html</a>
<b>FECHA DE CONSULTA</b>	24 de marzo 2025
<b>RESUMEN DE LA IDEA PRINCIPAL</b>	Esta ley establece disposiciones para promover el deporte, la recreación, el uso adecuado del tiempo libre y la educación física, con el fin de mejorar la calidad de vida, el bienestar social y la formación integral de niños y jóvenes, especialmente en sectores más vulnerables. Además, crea el Sistema Nacional del Deporte para coordinar estas acciones a nivel nacional.
<b>CITA TEXTUAL O PARAFRASEADA</b>	<p>Por la cual se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la Educación Física y se crea el Sistema Nacional del Deporte.</p> <p>Art. 5: Fomentar la creación de espacios que faciliten la actividad física, el deporte y la recreación como hábito de salud y mejoramiento de la calidad de vida y el bienestar social, especialmente en los sectores sociales más necesitados.; art. 17: Contribuir al desarrollo de la educación familiar, escolar y extraescolar de la niñez y de la juventud para que utilicen el tiempo libre, el deporte y la recreación como elementos fundamentales en su proceso de formación integral tanto en lo personal como en lo comunitario.</p>
<b>PALABRAS CLAVES</b>	Deporte, Recreación, Educación física, Bienestar, Tiempo libre

<b>FICHA BIBLIOGRAFICA – FUENTE DIGITAL</b>	
<b>AUTOR(ES)</b>	Asamblea Constituyente de Colombia de 1991
<b>AÑO DE PUBLICACION</b>	1991

<b>TITULO DE LA OBRA</b>	Constitución Política de Colombia
<b>DISPONIBLE</b>	<a href="http://www.secretariassenado.gov.co/senado/basedoc/constitucion_politica_1991.html">http://www.secretariassenado.gov.co/senado/basedoc/constitucion_politica_1991.html</a>
<b>FECHA DE CONSULTA</b>	Marzo 15 de 2025
<b>RESUMEN DE LA IDEA PRINCIPAL</b>	Este texto resalta que la Constitución establece los derechos fundamentales para todas las personas, incluidas las víctimas del conflicto armado, garantizando la igualdad, la no discriminación, el acceso a la justicia y el derecho a la recreación, el deporte y el aprovechamiento del tiempo libre como parte del bienestar integral.
<b>CITA TEXTUAL O PARAFRASEADA</b>	Establece los derechos fundamentales de todas las personas, incluidas las víctimas del conflicto armado, con énfasis en la igualdad, la no discriminación y el acceso a la justicia.  Artículo 1: Principios fundamentales como la dignidad humana, el trabajo y la solidaridad social; Artículo 13: Derecho a la igualdad y prohibición de discriminación; Artículo 52: Derecho a la recreación, la práctica del deporte y el aprovechamiento del tiempo libre.
<b>PALABRAS CLAVES</b>	Derechos, Igualdad, No discriminación, Justicia, Recreación

<b>FICHA BIBLIOGRAFICA – FUENTE DIGITAL</b>	
<b>AUTOR(ES)</b>	Corp4ness
<b>AÑO DE PUBLICACION</b>	s.f.
<b>TITULO DE LA OBRA</b>	Concepto de Bienestar Psicosocial: Integrando Salud Mental y Calidad de Vida.
<b>DISPONIBLE</b>	<a href="https://corp4ness.com/concepto-de-bienestar-psicosocial-integrando-salud-mental-y-calidad-de-vida/">https://corp4ness.com/concepto-de-bienestar-psicosocial-integrando-salud-mental-y-calidad-de-vida/</a>
<b>FECHA DE CONSULTA</b>	18 de marzo 2025
<b>RESUMEN DE LA IDEA PRINCIPAL</b>	El bienestar psicosocial es esencial para una vida saludable y satisfactoria. Al cuidar la salud mental, fomentar relaciones saludables, encontrar propósito y equilibrar responsabilidades, se promueve un mayor bienestar. Este proceso es personal y continuo, por lo que es importante reflexionar sobre las propias necesidades y buscar apoyo cuando sea necesario para llevar una vida plena.
<b>CITA TEXTUAL O PARAFRASEADA</b>	El bienestar psicosocial es un concepto que abarca la intersección entre la salud mental y la calidad de vida de las personas.
<b>PALABRAS CLAVES</b>	Bienestar psicosocial, Salud mental, Relaciones saludables, Propósito, Equilibrio

<b>FICHA BIBLIOGRAFICA – FUENTE DIGITAL</b>	
<b>AUTOR(ES)</b>	Curuchelar, G.

<b>AÑO DE PUBLICACION</b>	s.f.
<b>TITULO DE LA OBRA</b>	La Justicia Terapéutica, Justicia Restaurativa, Mediación y Resiliencia.
<b>DISPONIBLE</b>	<a href="https://www.mediante.com.ar/resoluciones/wp-content/uploads/2021/06/JUSTICIA-TERAPEUTICA.pdf">https://www.mediante.com.ar/resoluciones/wp-content/uploads/2021/06/JUSTICIA-TERAPEUTICA.pdf</a>
<b>FECHA DE CONSULTA</b>	20 de marzo 2025
<b>RESUMEN DE LA IDEA PRINCIPAL</b>	La Justicia Terapéutica y la Justicia Restaurativa son enfoques legales que buscan, respectivamente, mejorar el bienestar psicosocial de las personas afectadas por el sistema legal y restaurar las relaciones sociales a través de la resolución pacífica de conflictos. Ambas se enfocan en el bienestar de la persona, destacando la importancia del perdón, tanto a uno mismo como a los demás, como un elemento clave para la superación personal y la mejora de conductas. La Justicia Terapéutica explora cómo las normas legales y la acción de los operadores jurídicos impactan psicológicamente a las personas, mientras que la Justicia Restaurativa busca la reparación y restauración del bienestar mediante el perdón y la comprensión.
<b>CITA TEXTUAL O PARAFRASEADA</b>	La Justicia Terapéutica lo que busca es que la justicia se enfoque en una forma más comprensible, humana y optima psicológicamente, mirando hacia el futuro.
<b>PALABRAS CLAVES</b>	Justicia Terapéutica, Justicia Restaurativa, Perdón, Bienestar psicosocial, Resolución de conflictos

<b>FICHA BIBLIOGRAFICA – FUENTE DIGITAL</b>	
<b>AUTOR(ES)</b>	Equipo de 100 Nuevos Líderes.
<b>AÑO DE PUBLICACION</b>	2024
<b>TITULO DE LA OBRA</b>	Carlos Ariel García: la apuesta por un turismo de naturaleza para pasar de “un pueblo en armas a uno de ramas y remos”.
<b>DISPONIBLE</b>	<a href="https://elpais.com/america-colombia/branded/los-lideres-de-colombia/2024-12-05/carlos-ariel-garcia-la-apuesta-por-un-turismo-de-naturaleza-para-pasar-de-un-pueblo-en-armas-a-uno-de-ramas-y-remos.html">https://elpais.com/america-colombia/branded/los-lideres-de-colombia/2024-12-05/carlos-ariel-garcia-la-apuesta-por-un-turismo-de-naturaleza-para-pasar-de-un-pueblo-en-armas-a-uno-de-ramas-y-remos.html</a>
<b>FECHA DE CONSULTA</b>	15 de marzo 2025
<b>RESUMEN DE LA IDEA PRINCIPAL</b>	Carlos Ariel García lidera Caguán Expeditions, una iniciativa de ecoturismo en el Caquetá que promueve el rafting como símbolo de transformación social y reconciliación, al integrar excombatientes de las FARC y campesinos en un proyecto de paz. A pesar de las dificultades actuales por el conflicto armado, la empresa sigue en pie, apostándole a la naturaleza y al turismo como caminos hacia la paz sostenible.
<b>CITA TEXTUAL O PARAFRASEADA</b>	García lidera Caguán Expeditions, una empresa de ecoturismo que conforman excombatientes de las antiguas FARC y campesinos, y cuyo corazón es el rafting en el Pato, una

	apuesta que, como dice él, busca “pasar de un pueblo en armas a uno de ramas y remos”.
<b>PALABRAS CLAVES</b>	Ecoturismo, Reconciliación, Rafting, Excombatientes, Paz

<b>FICHA BIBLIOGRAFICA – ARTICULO CIENTIFICO</b>	
<b>AUTOR(ES)</b>	García del Castillo, J. A., García del Castillo-López, Á., López-Sánchez, C., & Dias, P. C.
<b>AÑO DE PUBLICACION</b>	2016
<b>TITULO DE LA OBRA</b>	Conceptualización teórica de la resiliencia psicosocial y su relación con la salud. Salud y Drogas
<b>REVISTA</b>	Redalyc
<b>VOLUMEN Y NUMERO</b>	Conceptualización teórica de la resiliencia psicosocial y su relación con la salud. Salud y Drogas
<b>PAGINAS CONSULTADAS</b>	59-68
<b>RESUMEN DE LA IDEA PRINCIPAL</b>	La resiliencia, originalmente un concepto de la física, necesita una mayor definición teórica para ser aplicada eficazmente en el ámbito de la salud. Este texto busca profundizar en la resiliencia psicosocial y sus variables asociadas, con el fin de construir un modelo claro y útil, especialmente para poblaciones vulnerables.
<b>CITA TEXTUAL O PARAFRASEADA</b>	Una de las virtudes del concepto de resiliencia radica en la observación o tendencia de que una persona por el hecho de vivir en un ambiente exiguo y en condiciones de extrema necesidad, adversidad o desigualdad, no implica que esa persona esté abocada al fracaso social, personal o de salud.
<b>PALABRAS CLAVES</b>	concepto de resiliencia, estructura de la resiliencia, resiliencia y salud

<b>FICHA BIBLIOGRAFICA – ARTICULO CIENTIFICO</b>	
<b>AUTOR(ES)</b>	Hernández Madera, N. A., & Santana Lobo, F. B.
<b>AÑO DE PUBLICACION</b>	2024
<b>TITULO DE LA OBRA</b>	Metodología para el desarrollo de actividades lúdico – recreativas en los estudiantes de grado séptimo en la Institución Educativa Normal Superior.
<b>REVISTA</b>	GADE: Revista Científica
<b>VOLUMEN Y NUMERO</b>	Vol. 4 No. 2
<b>PAGINAS CONSULTADAS</b>	17
<b>RESUMEN DE LA IDEA PRINCIPAL</b>	El artículo presenta una metodología para implementar actividades lúdico recreativas en estudiantes de grado séptimo, resaltando el valor del juego como herramienta motivadora para el aprendizaje. Estas actividades permiten desarrollar habilidades sociales, cognitivas y emocionales, mediante la

	planificación de juegos variados, la asignación de roles y una evaluación continua del proceso.
<b>CITA TEXTUAL O PARAFRASEADA</b>	Se plantea que a través de actividades lúdicas los estudiantes pueden desarrollar habilidades sociales, cognitivas y emocionales de manera más efectiva.
<b>PALABRAS CLAVES</b>	Lúdico recreativas, Aprendizaje, Metodología, Habilidades, Estudiantes

<b>FICHA BIBLIOGRAFICA</b>	
<b>AUTOR(ES)</b>	López Barragán, J. A.
<b>AÑO DE PUBLICACION</b>	2016
<b>TITULO DE LA OBRA</b>	Las actividades lúdico-recreativas formativas como uso de herramientas para el fortalecimiento de la actitud creativa
<b>EDITORIAL</b>	Universidad Libre de Colombia. Repositorio Institucional
<b>LUGAR DE PUBLICACION</b>	Bogotá D.C.
<b>NUMERO DE EDICION (SI APLICA)</b>	No aplica, Trabajo de grado
<b>PAGINAS CONSULTADAS</b>	10-37
<b>RESUMEN DE LA IDEA PRINCIPAL</b>	El proyecto plantea que las actividades lúdicas recreativas formativas son herramientas efectivas para fortalecer la actitud creativa en los estudiantes, especialmente en el área de Educación Física. Ante la rutina escolar que limita el desarrollo de la creatividad por el confinamiento en espacios cerrados, estas actividades permiten estimular la motricidad cerebral y fomentar aspectos como la fluidez y flexibilidad del pensamiento. La investigación, realizada con estudiantes de grados décimo y undécimo en el colegio Distrital Vista Bella de Bogotá, utilizó métodos como el test de Wyrick y fichas de observación, confirmando que dichas actividades promueven la creatividad y brindan nuevas posibilidades pedagógicas para la Educación Física.
<b>CITA TEXTUAL O PARAFRASEADA</b>	"La lúdica, desde un enfoque pedagógico, se convierte en un medio ideal para fortalecer la actitud creativa, pues permite el desarrollo de la imaginación, la interacción social y la expresión libre del pensamiento".
<b>PALABRAS CLAVES</b>	Lúdica, creatividad, recreación formativa, inclusión, herramientas pedagógicas, actitud creativa.

<b>FICHA BIBLIOGRAFICA</b>	
<b>AUTOR(ES)</b>	Martínez Quiceno, N. & Mira Vélez, V.
<b>AÑO DE PUBLICACION</b>	2019

<b>TITULO DE LA OBRA</b>	Características de la salud mental positiva en víctimas del conflicto armado
<b>EDITORIAL</b>	Universidad de Antioquia
<b>LUGAR DE PUBLICACION</b>	Medellín, Colombia
<b>NUMERO DE EDICION (SI APLICA)</b>	No aplica, Trabajo de grado
<b>PAGINAS CONSULTADAS</b>	15-42
<b>RESUMEN DE LA IDEA PRINCIPAL</b>	El estudio analiza cómo las víctimas del conflicto armado desarrollan características asociadas a la salud mental positiva, tales como la resiliencia, el sentido de vida, la autoestima y la autonomía, a pesar de las situaciones traumáticas vividas. Se concluye que estas cualidades pueden ser fortalecidas mediante espacios psicosociales y comunitarios adecuados, lo que resulta esencial para procesos de inclusión y bienestar.
<b>CITA TEXTUAL O PARAFRASEADA</b>	"Las víctimas, aunque afectadas por experiencias traumáticas, manifiestan potencialidades que les permiten reconstruir sus vidas y proyectarse hacia el futuro, constituyendo una expresión de salud mental positiva"
<b>PALABRAS CLAVES</b>	Salud mental positiva, víctimas del conflicto armado, resiliencia, inclusión social, bienestar psicológico, reconstrucción psicosocial.

<b>FICHA BIBLIOGRAFICA</b>	
<b>AUTOR(ES)</b>	Muñoz, Y. R.
<b>AÑO DE PUBLICACION</b>	2023
<b>TITULO DE LA OBRA</b>	Actividades lúdico-recreativas para promover las relaciones interpersonales en los niños y niñas
<b>EDITORIAL</b>	Universidad Nacional Abierta y a Distancia – UNAD
<b>LUGAR DE PUBLICACION</b>	Colombia
<b>NUMERO DE EDICION (SI APLICA)</b>	No aplica, Trabajo de grado
<b>PAGINAS CONSULTADAS</b>	12-40
<b>RESUMEN DE LA IDEA PRINCIPAL</b>	El trabajo expone cómo las actividades lúdico-recreativas pueden ser empleadas como estrategias efectivas para fomentar las relaciones interpersonales positivas en la infancia. Se argumenta que el juego estructurado, cuando se aplica de manera intencionada, permite a los niños y niñas desarrollar habilidades sociales como la empatía, el respeto, la cooperación y la comunicación, aspectos fundamentales para la inclusión y el bienestar desde edades tempranas.

<b>CITA TEXTUAL O PARAFRASEADA</b>	"La lúdica permite la interacción social desde el respeto por el otro, facilitando vínculos afectivos que fortalecen las relaciones interpersonales y el desarrollo emocional en la infancia"
<b>PALABRAS CLAVES</b>	Lúdica, relaciones interpersonales, recreación, desarrollo infantil, inclusión social, habilidades sociales.

<b>FICHA BIBLIOGRAFICA</b>	
<b>AUTOR(ES)</b>	Nash, E., Deschappelles, M., & Soler, L.
<b>AÑO DE PUBLICACION</b>	2022
<b>TITULO DE LA OBRA</b>	Actividades físico-recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre en jóvenes de la comunidad "La Lechuga"
<b>EDITORIAL</b>	Editorial Redipe
<b>LUGAR DE PUBLICACION</b>	Medellín, Colombia
<b>NUMERO DE EDICION (SI APLICA)</b>	No aplica (capítulo en libro compilado)
<b>PAGINAS CONSULTADAS</b>	113-122
<b>RESUMEN DE LA IDEA PRINCIPAL</b>	El capítulo analiza cómo las actividades físico-recreativas implementadas en contextos comunitarios pueden contribuir al uso positivo del tiempo libre de jóvenes en condiciones de vulnerabilidad. A través de ejercicios grupales y dinámicas lúdicas, se fortalece la integración social, se reduce el riesgo de conductas problemáticas y se promueve el bienestar emocional y físico de los participantes.
<b>CITA TEXTUAL O PARAFRASEADA</b>	"Las actividades físico-recreativas ofrecen un espacio de encuentro, socialización y fortalecimiento de habilidades para la vida, lo cual resulta fundamental para la inclusión de jóvenes en situación de vulnerabilidad"
<b>PALABRAS CLAVES</b>	Tiempo libre, recreación física, inclusión social, juventud, comunidad, bienestar.

<b>FICHA BIBLIOGRAFICA</b>	
<b>AUTOR(ES)</b>	Neulinger, M.
<b>AÑO DE PUBLICACION</b>	1974
<b>TITULO DE LA OBRA</b>	<i>The Psychology of Leisure</i> (Traducción libre: <i>La psicología del ocio</i> )
<b>EDITORIAL</b>	Charles C. Thomas
<b>LUGAR DE PUBLICACION</b>	Springfield, Illinois, Estados Unidos
<b>NUMERO DE EDICION (SI APLICA)</b>	No especifica
<b>PAGINAS CONSULTADAS</b>	25-60

<b>RESUMEN DE LA IDEA PRINCIPAL</b>	Neulinger propone una teoría del ocio basada en la percepción de libertad y motivación intrínseca. Distingue entre actividades realizadas libremente por placer (ocio puro) y aquellas impuestas por obligación o necesidad. Su enfoque resalta que el verdadero aprovechamiento del tiempo libre debe permitir al individuo elegir actividades que le proporcionen satisfacción personal y sentido, lo que es clave para el bienestar psicológico, especialmente en poblaciones afectadas por situaciones traumáticas como el conflicto armado.
<b>CITA TEXTUAL O PARAFRASEADA</b>	"El ocio debe entenderse no sólo como tiempo libre, sino como una experiencia que surge de la libertad percibida y la motivación interna para realizar una actividad"
<b>PALABRAS CLAVES</b>	Ocio, tiempo libre, motivación intrínseca, libertad percibida, bienestar, psicología del ocio.

<b>FICHA BIBLIOGRAFICA</b>	
<b>AUTOR(ES)</b>	Palacios, Y.
<b>AÑO DE PUBLICACION</b>	2023
<b>TITULO DE LA OBRA</b>	Efectos psicosociales y modelos de intervención de la Psicología Comunitaria en las víctimas del conflicto armado y la desaparición forzada
<b>EDITORIAL</b>	Universidad Nacional Abierta y a Distancia – UNAD
<b>LUGAR DE PUBLICACION</b>	Colombia
<b>NUMERO DE EDICION (SI APLICA)</b>	No aplica (monografía de grado)
<b>PAGINAS CONSULTADAS</b>	5-45
<b>RESUMEN DE LA IDEA PRINCIPAL</b>	La monografía analiza los impactos psicosociales del conflicto armado y la desaparición forzada en las víctimas, destacando la importancia de la Psicología Comunitaria como enfoque de intervención. Se resalta cómo los modelos comunitarios permiten la reconstrucción del tejido social, el fortalecimiento del sentido de pertenencia y la generación de espacios de resiliencia a través de actividades colectivas, lo que resulta clave para el bienestar e inclusión social de las víctimas.
<b>CITA TEXTUAL O PARAFRASEADA</b>	"La Psicología Comunitaria promueve intervenciones colectivas que permiten resignificar el dolor y transformar las experiencias traumáticas en procesos de empoderamiento y reconstrucción social"
<b>PALABRAS CLAVES</b>	Psicología comunitaria, conflicto armado, víctimas, intervención psicosocial, desaparición forzada, inclusión social.

<b>FICHA BIBLIOGRAFICA</b>	
<b>AUTOR(ES)</b>	Peñaranda Lozano, P. L., & Velasco Espitia, M. E.
<b>AÑO DE PUBLICACION</b>	2014
<b>TITULO DE LA OBRA</b>	Teoría de la recreación
<b>EDITORIAL</b>	Universidad de Pamplona, Facultad de Estudios a Distancia
<b>LUGAR DE PUBLICACION</b>	Pamplona, Colombia
<b>NUMERO DE EDICION (SI APLICA)</b>	N No especificao aplica (monografía de grado)
<b>PAGINAS CONSULTADAS</b>	10-60
<b>RESUMEN DE LA IDEA PRINCIPAL</b>	La obra expone los fundamentos teóricos de la recreación como una dimensión fundamental en el desarrollo humano y social. Aporta una visión integral sobre cómo las actividades recreativas, más allá del entretenimiento, pueden constituirse en estrategias pedagógicas, sociales y psicológicas para fomentar la participación, el bienestar y la inclusión, especialmente en contextos vulnerables o afectados por situaciones de violencia, como las víctimas del conflicto armado.
<b>CITA TEXTUAL O PARAFRASEADA</b>	"La recreación debe ser concebida como una necesidad social que permite al ser humano expresarse, comunicarse y realizarse a través del juego, el arte y la actividad física en sus diferentes manifestaciones"
<b>PALABRAS CLAVES</b>	Recreación, tiempo libre, inclusión social, bienestar, participación, desarrollo humano, conflicto armado.

<b>FICHA BIBLIOGRAFICA</b>	
<b>AUTOR(ES)</b>	Ramírez, P.
<b>AÑO DE PUBLICACION</b>	2024
<b>TITULO DE LA OBRA</b>	Cómo tener tiempo para todo
<b>EDITORIAL</b>	Grijalbo
<b>LUGAR DE PUBLICACION</b>	Barcelona, España
<b>NUMERO DE EDICION (SI APLICA)</b>	No especifica
<b>PAGINAS CONSULTADAS</b>	25-90
<b>RESUMEN DE LA IDEA PRINCIPAL</b>	El libro ofrece herramientas prácticas para gestionar el tiempo de manera eficaz, promoviendo el equilibrio entre las responsabilidades diarias, el descanso y el desarrollo personal. Propone estrategias aplicables a diversos contextos, incluyendo poblaciones vulnerables, con el fin de generar bienestar y aprovechar el tiempo libre como una oportunidad para mejorar la calidad de vida.

<b>CITA TEXTUAL O PARAFRASEADA</b>	"No se trata de tener más tiempo, sino de aprender a darle prioridad a lo que verdaderamente importa. Gestionar el tiempo es gestionar la vida misma"
<b>PALABRAS CLAVES</b>	Gestión del tiempo, bienestar, productividad, equilibrio personal, tiempo libre, desarrollo personal.

<b>FICHA BIBLIOGRAFICA – FUENTE DIGITAL</b>	
<b>AUTOR(ES)</b>	Ramos Rodríguez, A. E., Ojeda Suárez, R., Báez Fernández, D., Martínez García, R., & Núñez Varona, E.
<b>AÑO DE PUBLICACION</b>	2011
<b>TITULO DE LA OBRA</b>	La recreación: necesidad y oportunidad para el desarrollo humano desde y para las comunidades
<b>DISPONIBLE</b>	<a href="https://www.efdeportes.com/efd160/la-recreacion-desarrollo-humano-para-comunidades.htm">https://www.efdeportes.com/efd160/la-recreacion-desarrollo-humano-para-comunidades.htm</a>
<b>FECHA DE CONSULTA</b>	28 de abril 2025
<b>RESUMEN DE LA IDEA PRINCIPAL</b>	El artículo analiza cómo la recreación representa una necesidad fundamental para el desarrollo humano, promoviendo la inclusión, la participación comunitaria y el bienestar integral. A través de actividades recreativas estructuradas y con sentido, se contribuye al fortalecimiento de las relaciones sociales, el empoderamiento de las comunidades y la generación de entornos de convivencia más armónicos, especialmente en contextos sociales vulnerables.
<b>CITA TEXTUAL O PARAFRASEADA</b>	"La recreación se convierte en una vía eficaz para alcanzar un desarrollo humano armónico y una mejor calidad de vida, cuando se realiza desde y para las comunidades, respetando sus características y necesidades específicas"
<b>PALABRAS CLAVES</b>	Recreación, desarrollo humano, comunidad, inclusión, bienestar, participación social.

<b>FICHA BIBLIOGRAFICA – ARTICULO CIENTIFICO</b>	
<b>AUTOR(ES)</b>	Romero Barquero, C. E.
<b>AÑO DE PUBLICACION</b>	2015
<b>TITULO DE LA OBRA</b>	La recreación en el fomento de la resiliencia
<b>REVISTA</b>	Revista Ciencias de la Actividad Física
<b>VOLUMEN Y NUMERO</b>	Vol. 16 No. 1
<b>PAGINAS CONSULTADAS</b>	63-80
<b>RESUMEN DE LA IDEA PRINCIPAL</b>	Este artículo analiza cómo la recreación puede ser utilizada como una herramienta poderosa para el fomento de la resiliencia, especialmente en personas y comunidades que han sufrido situaciones adversas como el conflicto armado. La recreación, cuando es planificada y orientada adecuadamente, permite el desarrollo de habilidades sociales, el

	fortalecimiento emocional y la reconstrucción del tejido social, contribuyendo a procesos de inclusión y bienestar.
<b>CITA TEXTUAL O PARAFRASEADA</b>	"La recreación constituye un medio facilitador para fomentar procesos de adaptación y fortalecimiento emocional en individuos y colectivos que han sido vulnerados en sus derechos"
<b>PALABRAS CLAVES</b>	Recreación, resiliencia, inclusión social, bienestar, víctimas del conflicto armado, desarrollo humano.

<b>FICHA BIBLIOGRAFICA</b>	
<b>AUTOR(ES)</b>	Sánchez Franco, C.
<b>AÑO DE PUBLICACION</b>	2021
<b>TITULO DE LA OBRA</b>	Implementación de actividades lúdicas y recreativas, como estrategia pedagógica para la conservación del medio ambiente en los grados sexto y séptimo de la Institución Educativa San Gerardo del municipio de Leiva Nariño
<b>EDITORIAL</b>	Universidad ECCI
<b>LUGAR DE PUBLICACION</b>	Bogotá, Colombia
<b>NUMERO DE EDICION (SI APLICA)</b>	No aplica (monografía de grado)
<b>PAGINAS CONSULTADAS</b>	1-50
<b>RESUMEN DE LA IDEA PRINCIPAL</b>	El trabajo plantea que las actividades lúdicas y recreativas pueden ser utilizadas como estrategias pedagógicas efectivas para fomentar la conciencia ambiental en estudiantes de básica secundaria. A través del juego, la creatividad y la participación activa, se fortalece la apropiación del conocimiento sobre el medio ambiente y se promueve el compromiso con su conservación desde edades tempranas.
<b>CITA TEXTUAL O PARAFRASEADA</b>	"La lúdica permite que los estudiantes se acerquen al conocimiento de una manera más vivencial, significativa y duradera, favoreciendo el aprendizaje de valores ambientales y el respeto por la naturaleza"
<b>PALABRAS CLAVES</b>	Lúdica, recreación, educación ambiental, estrategia pedagógica, conservación, medio ambiente, enseñanza activa.

<b>FICHA BIBLIOGRAFICA – FUENTE DIGITAL</b>	
<b>AUTOR(ES)</b>	Sancho, A.
<b>AÑO DE PUBLICACION</b>	2024
<b>TITULO DE LA OBRA</b>	“El deporte aleja de realidades difíciles en el hogar, violencia...”
<b>DISPONIBLE</b>	<a href="https://as.com/masdeporte/polideportivo/el-deporte-aleja-de-realidades-dificiles-en-el-hogar-violencia-n/">https://as.com/masdeporte/polideportivo/el-deporte-aleja-de-realidades-dificiles-en-el-hogar-violencia-n/</a>

<b>FECHA DE CONSULTA</b>	2 de abril 2025
<b>RESUMEN DE LA IDEA PRINCIPAL</b>	El artículo destaca el valor del deporte como una herramienta de transformación social, especialmente en contextos de vulnerabilidad. El autor señala cómo la práctica deportiva puede alejar a niños, niñas y jóvenes de entornos marcados por la violencia, el maltrato y otras problemáticas sociales, brindándoles un espacio de crecimiento personal, disciplina, inclusión y esperanza para el futuro.
<b>CITA TEXTUAL O PARAFRASEADA</b>	"El deporte no solo mejora la salud física, también actúa como un refugio emocional que permite a los más jóvenes escapar de realidades hostiles en el hogar y su entorno social"
<b>PALABRAS CLAVES</b>	Deporte, inclusión, tiempo libre, violencia, transformación social, jóvenes, resiliencia.

<b>FICHA BIBLIOGRAFICA – FUENTE DIGITAL</b>	
<b>AUTOR(ES)</b>	Villamarín, D.
<b>AÑO DE PUBLICACION</b>	2024
<b>TITULO DE LA OBRA</b>	María Isabel Hurtado, la librera de Buenaventura
<b>DISPONIBLE</b>	<a href="https://elpais.com/america-colombia/branded/los-lideres-de-colombia/2024-12-06/maria-isabel-hurtado-la-librera-de-buenaventura.html">https://elpais.com/america-colombia/branded/los-lideres-de-colombia/2024-12-06/maria-isabel-hurtado-la-librera-de-buenaventura.html</a>
<b>FECHA DE CONSULTA</b>	20 de abril 2025
<b>RESUMEN DE LA IDEA PRINCIPAL</b>	El artículo narra la historia de María Isabel Hurtado, una lideresa comunitaria de Buenaventura que, a través de su librería y trabajo cultural, promueve la lectura, el arte y el pensamiento crítico entre niños, jóvenes y adultos de su comunidad, como una estrategia de transformación social y resistencia pacífica frente a la violencia y el abandono estatal.
<b>CITA TEXTUAL O PARAFRASEADA</b>	Villamarín (2024) destaca cómo María Isabel Hurtado utiliza la literatura como una herramienta de inclusión y construcción de paz en Buenaventura, especialmente con niños y jóvenes expuestos a la violencia del conflicto armado.
<b>PALABRAS CLAVES</b>	Tiempo libre, lectura, inclusión, víctimas del conflicto armado, cultura, transformación social, Buenaventura.

<b>FICHA BIBLIOGRAFICA</b>	
<b>AUTOR(ES)</b>	Zapata, Florencia y Rondán, Vidal
<b>AÑO DE PUBLICACION</b>	2016
<b>TITULO DE LA OBRA</b>	La Investigación Acción Participativa: Guía conceptual y metodológica del Instituto de Montaña
<b>EDITORIAL</b>	Instituto de Montaña
<b>LUGAR DE PUBLICACION</b>	Lima, Perú

<b>NUMERO DE EDICION (SI APLICA)</b>	primera edición
<b>PAGINAS CONSULTADAS</b>	5-25
<b>RESUMEN DE LA IDEA PRINCIPAL</b>	El texto presenta una guía conceptual y metodológica para aplicar la Investigación Acción Participativa (IAP) como enfoque que integra el conocimiento científico con los saberes comunitarios, fomentando la participación activa de las comunidades en la identificación y solución de sus problemas. Es una herramienta clave para procesos de transformación social, fortalecimiento del tejido comunitario y empoderamiento local, especialmente en contextos de postconflicto.
<b>CITA TEXTUAL O PARAFRASEADA</b>	Zapata y Rondán (2016) afirman que la IAP permite a las comunidades reflexionar sobre su realidad, identificar sus problemas y construir colectivamente estrategias de cambio desde sus propias experiencias y saberes.
<b>PALABRAS CLAVES</b>	Investigación Acción Participativa, comunidad, transformación social, empoderamiento, saberes locales, participación, postconflicto.

<b>FICHA BIBLIOGRAFICA – ARTICULO CIENTIFICO</b>	
<b>AUTOR(ES)</b>	Bermúdez Bermúdez, Y. A.
<b>AÑO DE PUBLICACION</b>	2024
<b>TITULO DE LA OBRA</b>	Resiliencia a través del deporte: Reparación y esperanza para las víctimas del conflicto armado colombiano
<b>REVISTA</b>	Derecho Global. Estudios sobre Derecho y Justicia
<b>VOLUMEN Y NUMERO</b>	Volumen 10, número 28
<b>PAGINAS CONSULTADAS</b>	205-220
<b>RESUMEN DE LA IDEA PRINCIPAL</b>	El artículo analiza cómo el deporte puede convertirse en una herramienta efectiva para la reparación simbólica, la reconstrucción del tejido social y la promoción de la resiliencia entre las víctimas del conflicto armado en Colombia. La autora resalta el papel del tiempo libre y las actividades físicas como mecanismos de inclusión, sanación y esperanza, particularmente en territorios afectados por la violencia y la exclusión.
<b>CITA TEXTUAL O PARAFRASEADA</b>	Según Bermúdez Bermúdez (2024), el deporte no solo favorece la salud física, sino que también actúa como medio de reparación simbólica y de fortalecimiento de la identidad individual y colectiva en contextos marcados por el conflicto armado.
<b>PALABRAS CLAVES</b>	Deporte, resiliencia, víctimas, conflicto armado, reparación, inclusión, tiempo libre.

<b>FICHA BIBLIOGRAFICA – ARTICULO CIENTIFICO</b>	
<b>AUTOR(ES)</b>	Osorio Sánchez, E. G., Urbina Cárdenas, J. E., & Ayala García, E. T.
<b>AÑO DE PUBLICACION</b>	2022
<b>TITULO DE LA OBRA</b>	Experiencias de reparación simbólica de las comunidades víctimas del conflicto armado en Colombia
<b>REVISTA</b>	El Ágora USB
<b>VOLUMEN Y NUMERO</b>	Volumen 21, número 2
<b>PAGINAS CONSULTADAS</b>	375–398
<b>RESUMEN DE LA IDEA PRINCIPAL</b>	Este artículo examina diversas experiencias de reparación simbólica implementadas en comunidades afectadas por el conflicto armado colombiano. A través del análisis de casos específicos, se resalta cómo estas acciones contribuyen a la reconstrucción de la memoria colectiva, el reconocimiento del daño y la dignificación de las víctimas, fortaleciendo la cohesión social y los procesos de resiliencia comunitaria.
<b>CITA TEXTUAL O PARAFRASEADA</b>	Osorio Sánchez, Urbina Cárdenas y Ayala García (2022) sostienen que la reparación simbólica es fundamental para sanar el tejido social roto por la violencia y para garantizar que las víctimas sean reconocidas como sujetos de derecho, más allá de las compensaciones materiales.
<b>PALABRAS CLAVES</b>	Reparación simbólica, víctimas, conflicto armado, memoria, comunidad, resiliencia.

<b>FICHA BIBLIOGRAFICA – ARTICULO CIENTIFICO</b>	
<b>AUTOR(ES)</b>	Ospina Ramírez, D. A., & Ospina Alvarado, M. C.
<b>AÑO DE PUBLICACION</b>	2023
<b>TITULO DE LA OBRA</b>	El juego como escenario de construcción de paz en contextos de conflicto armado en Colombia
<b>REVISTA</b>	Revista Colombiana de Ciencias Sociales
<b>VOLUMEN Y NUMERO</b>	Volumen 14, número 1
<b>PAGINAS CONSULTADAS</b>	234–258
<b>RESUMEN DE LA IDEA PRINCIPAL</b>	El artículo analiza el papel del juego como una herramienta transformadora para la construcción de paz en comunidades afectadas por el conflicto armado en Colombia. Los autores destacan cómo el juego promueve la resiliencia, fortalece los lazos comunitarios y permite procesos de reconciliación a partir del aprovechamiento del tiempo libre, especialmente en contextos vulnerables.
<b>CITA TEXTUAL O PARAFRASEADA</b>	Según Ospina Ramírez y Ospina Alvarado (2023), el juego puede actuar como un dispositivo pedagógico y terapéutico que

	favorece la reconstrucción de la convivencia y el tejido social en territorios marcados por la violencia armada.
<b>PALABRAS CLAVES</b>	Juego, construcción de paz, conflicto armado, tiempo libre, infancia, reconciliación, resiliencia.

<b>FICHA BIBLIOGRAFICA – ARTICULO CIENTIFICO</b>	
<b>AUTOR(ES)</b>	Ramírez Zuluaga, L. A.
<b>AÑO DE PUBLICACION</b>	2021
<b>TITULO DE LA OBRA</b>	La juntadera: Recuperación de prácticas comunitarias cotidianas como forma de reparación en Palmirita, municipio de Cocorná, Antioquia
<b>REVISTA</b>	Antípoda. Revista de Antropología y Arqueología
<b>VOLUMEN Y NUMERO</b>	Volumen 45
<b>PAGINAS CONSULTADAS</b>	91-112
<b>RESUMEN DE LA IDEA PRINCIPAL</b>	Este artículo analiza cómo la “juntadera”, entendida como una práctica comunitaria tradicional, se convierte en un mecanismo de reparación simbólica para las víctimas del conflicto armado en la vereda Palmirita, Antioquia. A través de la reconstrucción del tejido social y la recuperación de los vínculos comunitarios, estas prácticas favorecen el bienestar colectivo, la inclusión social y la resignificación del tiempo compartido, constituyéndose en una herramienta valiosa en los procesos de reparación y sanación comunitaria.
<b>CITA TEXTUAL O PARAFRASEADA</b>	Ramírez Zuluaga (2021) sostiene que la juntadera se transforma en una estrategia de resistencia y sanación, mediante la cual las comunidades no solo recuerdan su historia compartida, sino que también reconstruyen colectivamente su presente y su proyecto de vida tras el conflicto.
<b>PALABRAS CLAVES</b>	Juntadera, reparación simbólica, prácticas comunitarias, conflicto armado, tejido social, Palmirita, tiempo libre, inclusión.

**Entrevista para Víctimas del Conflicto en Ricaurte sobre el aprovechamiento del tiempo libre**

**Objetivo:** Conocer las percepciones, necesidades y propuestas de las víctimas del conflicto armado frente al aprovechamiento del tiempo libre mediante actividades lúdico-recreativas que favorezcan su inclusión y bienestar en el municipio de Ricaurte.

**Categoría 1: Aprovechamiento del tiempo libre**

1. ¿Cómo describiría actualmente el uso que le da a su tiempo libre en Ricaurte?
2. ¿Qué actividades realiza usted normalmente en su tiempo libre?
3. ¿Ha participado en actividades organizadas por el municipio o alguna otra entidad?  
¿Cuáles?
4. ¿Qué barreras ha encontrado para participar en actividades recreativas o de esparcimiento en Ricaurte?
5. ¿Qué importancia le da usted al aprovechamiento del tiempo libre en su proceso de recuperación personal y social?

**Categoría 2: Inclusión social**

1. ¿Se ha sentido incluido o acogido por la comunidad de Ricaurte en actividades sociales o comunitarias? ¿Por qué?
2. ¿Qué tipos de actividades considera que ayudan a fortalecer la inclusión de las víctimas en la comunidad?
3. ¿Cómo percibe el apoyo de las instituciones locales hacia las víctimas del conflicto en términos de integración social?
4. ¿Qué experiencias positivas o negativas ha tenido al participar en actividades comunitarias en Ricaurte?
5. ¿Qué espacios considera que faltan en el municipio para favorecer una mejor inclusión social de las víctimas?

**Categoría 3: Bienestar psicosocial**

1. ¿De qué manera considera usted que el aprovechamiento del tiempo libre impacta su bienestar emocional?
2. ¿Ha sentido mejoras en su autoestima, relaciones sociales o estado de ánimo al participar en actividades recreativas?
3. ¿Qué necesidades emocionales o sociales siente que aún no están siendo atendidas en su proceso de integración?
4. ¿Qué tipo de actividades (deportivas, artísticas, culturales, otras) cree que le ayudarían más a mejorar su bienestar psicosocial?
5. ¿Cómo ha afectado el conflicto armado su manera de relacionarse con otras personas en espacios recreativos o comunitarios?

**Categoría 4: Propuestas y expectativas de actividades**

1. ¿Qué actividades o programas desearía que se implementaran en Ricaurte para el aprovechamiento del tiempo libre?
2. ¿Qué tipo de infraestructura o espacios recreativos considera necesarios en el municipio para las víctimas del conflicto?
3. ¿Qué características deberían tener las actividades para que usted y otras víctimas participen activamente?
4. ¿Qué sugerencias haría para que la Alcaldía Municipal pueda mejorar las oportunidades de inclusión y recreación para las víctimas?
5. ¿Estaría dispuesto a participar en procesos comunitarios de diseño y ejecución de actividades de tiempo libre? ¿Qué necesitaría para hacerlo?

### CONSENTIMIENTO INFORMADO INDIVIDUAL

#### **Estrategias para el Buen Aprovechamiento del Tiempo Libre para la Inclusión y el Bienestar de las Víctimas del Conflicto Armado en el Municipio de Ricaurte, Cundinamarca**

**Investigador(a):** \_\_\_\_\_

**Entidad:** \_\_\_\_\_

**Técnica empleada:** (seleccionar según corresponda)

Entrevista semiestructurada: \_\_\_\_ Observación participante: \_\_\_\_

#### **Estimado(a) participante:**

Usted ha sido invitado(a) a participar voluntariamente en esta investigación, la cual busca identificar estrategias para mejorar el aprovechamiento del tiempo libre entre víctimas del conflicto armado en Ricaurte, con el fin de contribuir a su inclusión social y bienestar emocional.

#### **Durante este proceso:**

- Se le realizará una entrevista semiestructurada de aproximadamente 30-40 minutos, o se le observará en espacios recreativos y comunitarios.
- La información será recolectada de forma anónima y confidencial, usándose exclusivamente con fines académicos.
- No se generarán riesgos para su integridad física, psicológica ni moral.
- Puede retirarse del estudio en cualquier momento, sin ninguna consecuencia.

#### **Derechos del participante:**

- Su participación es libre y voluntaria.
- Tiene derecho a negarse a responder cualquier pregunta o retirarse sin justificación.
- La información recolectada será manejada con estricta confidencialidad.
- No se utilizará su nombre real ni se compartirá su identidad.

#### **Consentimiento:**

Declaro que he sido informado(a) sobre el objetivo y naturaleza de esta investigación, y que participo de manera voluntaria. He tenido la oportunidad de aclarar dudas y entiendo que puedo retirarme en cualquier momento sin consecuencias.

**Nombre del participante:** \_\_\_\_\_

**Firma del participante:** \_\_\_\_\_

**Fecha:** \_\_\_\_\_

**Firma del investigador:** \_\_\_\_\_

### CONSENTIMIENTO INFORMADO GRUPAL

#### **Estrategias para el Buen Aprovechamiento del Tiempo Libre para la Inclusión y el Bienestar de las Víctimas del Conflicto Armado en el Municipio de Ricaurte, Cundinamarca**

**Investigador(a):** \_\_\_\_\_

**Entidad:** \_\_\_\_\_

**Técnica empleada:** (seleccionar según corresponda)

Grupo focal: \_\_\_\_ Observación participante: \_\_\_\_

#### **A los participantes del grupo:**

Nos encontramos desarrollando una investigación enfocada en identificar estrategias para el buen aprovechamiento del tiempo libre por parte de víctimas del conflicto armado en Ricaurte. El propósito es formular propuestas que contribuyan a su inclusión social, bienestar psicosocial y reconstrucción del tejido comunitario.

#### **Durante la actividad grupal:**

- Se promoverá la conversación libre y respetuosa en torno a experiencias, necesidades y propuestas frente al uso del tiempo libre.
- Se realizará observación de la dinámica grupal y se tomará nota de las ideas y expresiones generales, sin registrar datos personales que identifiquen a los participantes.
- No se grabará audio ni video sin su consentimiento explícito.

#### **Aspectos clave:**

- La participación es completamente voluntaria.
- No hay respuestas correctas o incorrectas, solo queremos conocer sus opiniones.
- La información recolectada será confidencial y usada solo con fines académicos.
- Usted puede retirarse en cualquier momento si así lo desea.

Al continuar con esta sesión, usted manifiesta que comprende la finalidad del encuentro, y que acepta participar de forma libre, voluntaria y sin presiones externas.

Fecha de realización del grupo focal u observación: \_\_\_\_\_

Firma del investigador responsable: \_\_\_\_\_

**Resultado de las respuestas de los entrevistados**

Categoría 1: Aprovechamiento del tiempo libre					
Entrevistado	¿Cómo describiría actualmente el uso que le da a su tiempo libre en Ricaurte?	¿Qué actividades realiza usted normalmente en su tiempo libre?	¿Ha participado en actividades organizadas por el municipio o alguna otra entidad? ¿Cuáles?	¿Qué barreras ha encontrado para participar en actividades recreativas o de esparcimiento en Ricaurte?	¿Qué importancia le da usted al aprovechamiento del tiempo libre en su proceso de recuperación personal y social?
1	El salir a caminar	Caminar y hacer ejercicio	Si, el festival canino, las fiestas de ricaurte, actividades culturales y deportivas	Ninguna barrera	De muy buena importancia
2	Fines de semana	Juego futbol	Si organizadas por la alcaldía	Falta que más seguido hagan actividades para el buen aprovechamiento del tiempo libre	Excelente porque durante las actividades despejamos la mente
3	No hago actividades	Ninguna	Si	Ninguna	No hago ninguna actividad
4	Excelente	Compartir con mis hijas	Si, adulto mayor	Ninguna	Super, ya que se puedo hacer lo que uno necesite
5	Actualmente uso mi tiempo libre en actividades de casa y en compartir con mi familia, pero pocas veces en actividades comunitarias.	Normalmente descanso, hago labores domésticas y a veces salgo a caminar o visito a familiares.	Sí, he participado en talleres de manualidades organizados por el municipio y en algunas ferias de servicios.	Las principales barreras han sido la falta de información, el transporte y, en ocasiones, la falta de actividades adecuadas para mi edad e intereses.	Considero muy importante aprovechar el tiempo libre, ya que ayuda a sanar emocionalmente y a volver a confiar en la comunidad.
6	No participo mucho algunas veces	Escuchar música	Si en danzas	Los horarios que sean en horas no laborales	Para despejar la mente buena idea
7	Asiendo provecho en los diferentes escuelas de formación que nos brindan	Caminar	En actividades físicas aeróbicos	El horario	Sirve de integración entre la comunidad esparcimiento y paz mental
8	En Capacitarme con el Sena	Caminar y ejercitarme	Solo Reuniones de Víctimas del conflicto y asisto a la conmemoración de Cada año.	Casi Nunca Busco ese espacio.	Es difícil..Nunca He recibido la asesoría o apoyo psicológico.Casi No Me Relaciono con los demás
9	Descansar después de hacer los oficios de la casa	Nada	No	Económica osea para pagar el transporte	En descansar y entretenimiento
10	Actualmente aprovecho mi tiempo libre en casa realizando oficios	viendo televisión, compartiendo con vecinos y apoyando a mi familia.	si, he participado en talleres y caminatas organizadas por el municipio	la falta de transporte y de información son barreras	Considero que aprovechar el tiempo libre es clave para mi recuperación emocional y social

Ilustración 9 respuestas Categoría 1: Aprovechamiento del tiempo libre

Estrategias para el Buen Aprovechamiento del Tiempo Libre para la Inclusión y el Bienestar de las Víctimas del Conflicto Armado en el Municipio de Ricaurte, Cundinamarca 113

Categoría 2: Inclusión social				
¿Se ha sentido incluido o acogido por la comunidad de Ricaurte en actividades sociales o comunitarias? ¿Por qué?	¿Qué tipos de actividades considera que ayudan a fortalecer la inclusión de las víctimas en la comunidad?	¿Cómo percibe el apoyo de las instituciones locales hacia las víctimas del conflicto en términos de integración social?	¿Qué experiencias positivas o negativas ha tenido al participar en actividades comunitarias en Ricaurte?	¿Qué espacios considera que faltan en el municipio para favorecer una mejor inclusión social de las víctimas?
Si, por que siempre incluyen a la gente	Las culturales y deportivas	Muy bueno e	Siempre han sido experiencias positivas, siempre me voy con un aprendizaje	Ninguno, en ricaurte lo hay todo
Si	Actividades deportivas	La alcaldía realiza actividades des ves en cuando chévere participar	Buenas por que conocemos más personas en la misma situación mía como desplazado	Más unidades deportivas en las diferesntes veredas y barrios
Si	Actividades manuales	Buena	En las actividades manuales aprender mucho	Trasporte
Si, siempre incluyen a la gente	El derecho	Excelente, siempre apoyando	Positiva en las actividades deportivas	Ninguno
En algunas ocasiones sí me he sentido acogido, pero a veces siento que todavía existe cierta indiferencia hacia las víctimas.	Actividades deportivas, talleres culturales y espacios de diálogo ayudarían mucho a fortalecer la inclusión.	El apoyo institucional ha mejorado, pero aún es limitado; a veces sentimos que falta más acompañamiento real y sostenido.	Una experiencia positiva fue participar en una jornada de integración familiar; una negativa fue sentir discriminación en un evento deportivo.	Faltan más espacios comunitarios como parques, casas de la cultura y centros de encuentro donde todos podamos participar.
Si por la alcaldía	Las actividades culturales	Les falta hacer más actividades los fines de semana culturales	Buenas	Más programas para Víctimas
No	Actividad física y sicológica	Excelente porque nos tiene en cuánta	Buenas porque es un momento de relajación e integración	Espacios sicológicos
Acogida por lo relacionado al personal de Salud.Pero normal Pensaría yo en lo social ,Porque Casi No salgo de mi casa .	Deberíamos de Ser reunidos para actividades físicas ..Y Recreación y Deporte.	En Ricaurte Es Muy buena ..Siempre veo programas para la comunidad y las Víctimas .	Negativa no..En lo personal solo participo lo Lo Relacionado a Reuniones..Y me capacitó con el Sena	Un programa directo para Víctimas ..Un Lugar Para natación.y Recreación Deporte. Cultural como Danzas.Musica.Grupo de Baile de jóvenes y adultos...Capacitación Educativa ..
No porque tengo una discapacidad física y me dedico a cuidar de mis hijos	Recreativo y laboral	Veo más apoyo en este municipio que otras	Positivo	Laboralmente para así sentir nos más útiles
Me he sentido acogido en algunas actividades culturales, aunque a veces persisten actitudes de discriminación.	Considero que los deportes, talleres de emprendimiento y espacios culturales fortalecen la inclusión.	El apoyo institucional ha sido irregular y falta seguimiento.	He vivido experiencias positivas en talleres, pero también exclusiones.	Hace falta crear más centros comunitarios abiertos a todos.

Ilustración 10 respuestas Categoría 2: Inclusión social

Estrategias para el Buen Aprovechamiento del Tiempo Libre para la Inclusión y el Bienestar de las Víctimas del Conflicto Armado en el Municipio de Ricaurte, Cundinamarca 114

Categoría 3: Bienestar psicosocial				
¿De qué manera considera usted que el aprovechamiento del tiempo libre impacta su bienestar emocional?	¿Ha sentido mejoras en su autoestima, relaciones sociales o estado de ánimo al participar en actividades recreativas?	¿Qué necesidades emocionales o sociales siente que aún no están siendo atendidas en su proceso de integración?	¿Qué tipo de actividades (deportivas, artísticas, culturales, otras) cree que le ayudarían más a mejorar su bienestar psicosocial?	¿Cómo ha afectado el conflicto armado su manera de relacionarse con otras personas en espacios recreativos o comunitarios?
El no hacer nada	Si	Lúdico	Deportivas	Bien, todo es muy familiar
De una manera buena por que nos ayuda a despejar la mente y a estar integrados con más personas del municipio	Si muy buenas para subir el animo	Ninguna	Actividades como con escuelas de formación de danza, teatro. Canto y muchas más para los niños de nuestros barrios	No pues el conflicto ya paso y toca seguir adelante lejos de nuestras tierras con la Mejor disposición del mundo
Considero que es bueno para distraerse	Si	Sicológica	Manualidades	Me relaciono bien con las personas
Excelente porque comparto con mi familia	Si	El derecho	Deportivas y culturales	Ninguna, no hay ninguna dificultad en relacionau
Considero que el aprovechamiento del tiempo libre mejora mucho mi bienestar emocional, porque me ayuda a distraerme y a sentirme útil.	Sí, he sentido mejoras en mi autoestima y he logrado hacer nuevos amigos en algunas actividades recreativas.	Siento que aún falta más acompañamiento psicológico constante y espacios de escucha para las víctimas.	Actividades culturales, como música y danza, y talleres de habilidades emocionales serían de gran ayuda para mi bienestar.	El conflicto armado me hizo desconfiar de la gente; todavía me cuesta abrirme en grupos grandes, aunque poco a poco lo estoy trabajando.
Me ayuda olvidar el pasado	Si poco apoco vamos superando el pasado	No todas bien	Muchas danza primas en danza baile	No de ninguna manera el pasado es pasado
La mente se relaja y deja un poco el estrés	Si	Que se hagan más frecuentes estás actividades	Grupo de danzas entre 20 a 30 años y	El miedo y la confianza
El mantenerse ocupado En actividades productivas Y Deportivas Se mantiene más sano	Si...Eso lo Vivo cuando Nos reunimos Para conmemoración Del día de las Víctimas..Este municipio siempre se destaca por Hacernos ese día el más bonito .Natación....Baile,Risas.Exelente	Creo q el municipio tiene de todo. Tal vez soy Yo quien No he buscado la inclusión o integrarme.	Deportivas..la natación..Seria exelente por salud ..Y Tener un espacio dónde estemos reunidos y hacer ejercicio físico de acuerdo a nuestra edad..	La verdad a Mí me tiene Aislada..Es difícil superar muchas cosas vividas..Así Que Opté Por Estar más en Casa q Afuera.
En una actividad para mejorar nuestras capacidades y habilidades	Si nos ayuda a olvidar así sea por un rato por los malos momentos que pasó	Laboralmente y apoyo sicológica	Culturales y artísticas	Bastante tanto que no confío y no conviví mucho con las personas
Aprovechar el tiempo libre en actividades positivas mejora mi estado de ánimo, autoestima y relaciones.	aún siento falta de apoyo emocional constante.	Todavía siento que falta más apoyo emocional constante, como grupos de apoyo o terapia comunitaria.	Actividades artísticas y talleres de bienestar me ayudarían	El conflicto me dejó con mucha desconfianza hacia las personas, me cuesta abrirme en grupos grandes.

Ilustración 11 respuestas Categoría 3: Bienestar psicosocial

Estrategias para el Buen Aprovechamiento del Tiempo Libre para la Inclusión y el Bienestar de las Víctimas del Conflicto Armado en el Municipio de Ricaurte, Cundinamarca 115

Categoría 4: Propuestas y expectativas de actividades				
¿Qué actividades o programas desearía que se implementaran en Ricaurte para el aprovechamiento del tiempo libre?	¿Qué tipo de infraestructura o espacios recreativos considera necesarios en el municipio para las víctimas del conflicto?	¿Estaría dispuesto a participar en procesos comunitarios de diseño y ejecución de actividades de tiempo libre? ¿Qué necesitaría para hacerlo?	¿Qué características deberían tener las actividades para que usted y otras víctimas participen activamente?	¿Qué sugerencias haría para que la Alcaldía Municipal pueda mejorar las oportunidades de inclusión y recreación para las víctimas?
La recreación	Los deportes y las recreaciones	Si, transporte	Las deportivas	Que toque un poco más ese tema
Escuelas deportivas para los niños	Más coliseos deportivos y salones comunales	Que fueran los fines de semana	Que se trate de hacer deporte y actividades culturales	Que realicen unidades deportivas con parques Biosaludables
Manualidades y cursos	Salones con muebles adecuados para los adultos mayores	Si	Manualidades	El transporte porque los que vivimos lejos se nos dificulta
Recreación	Deportivos	Si, si estaría dispuesta a participar, nada.	Ninguna, como están están echas	Integrar un poco más a la comunidad
Me gustaría que implementaran programas de arte, deporte y capacitación en oficios productivos.	Considero necesario un centro recreativo y deportivo, y lugares seguros para encuentros comunitarios.	Las actividades deberían ser inclusivas, accesibles para todas las edades, y adaptadas a las realidades de las víctimas.	Sugiero que la Alcaldía haga convocatorias más amplias, brinde transporte y garantice seguimiento a las actividades para que sean sostenibles.	Si estaría dispuesto a participar; necesitaría información clara, apoyo logístico y un ambiente de respeto y confianza.
Escuela de formación culturales	Una casa de la cultura	Si claro con el mayor gusto eso si en horarios no laborales	En horarios no laborales	Escuela de formación en cultura
Actividad aeróbica en el parque	Caseta de integración de víctimas	Si Claro	Ambiental. Estimulas	Ninguna
Un lugar para la Natación Un lugar para Ejercitarnos	En conmemoración de las Víctimas : Excelente tuviéramos ese espacio Como Polideportivo.. Incluyendo. ..piscina..	Solo que me inviten y ahí estaré .	Que el espacio sea Solo para las víctimas del Conflicto..Y Ojalá Un uniforme como Distintivo único para nosotros.	Que la Alcaldía No Llame a Reunión y allí acordar mutuamente estás oportunidades de inclusión y recreación
Culturales y artísticas	Artísticas apoyos emocionales	No puedo por qué yo tengo hijos que cuidar y no puedo salir ya que mi discapacidad física me limita	Más para personas así en mis condiciones físicas ya que solo no soy de víctima del conflicto armado sino también con discapacidad física y que sea en casa	Yo no solo soy víctima del conflicto armado sino también tengo una discapacidad física que me limita MUCHÍSIMO poder realizar actividades físicas pero si me gustaría participar en actividades didácticas y manualidades que pueda realizar en casa
Deseo programas de formación artística, deportiva y de emprendimiento para víctimas.	Hace falta un centro comunitario, zonas deportivas y parques accesibles.	Las actividades deben ser inclusivas, bien organizadas, gratuitas o de bajo costo y con horarios adecuados.	Propongo que la Alcaldía escuche más a las víctimas, realice encuestas y mantenga actividades permanentes.	Estoy dispuesto a participar si hay información clara, apoyo en transporte y un espacio donde me sienta escuchado.

Ilustración 12 respuestas Categoría 4: Propuestas y expectativas de actividades