



# “ECONOMÍA SOCIAL Y SOLIDARIA: RESILIENCIA, RECURSIVIDAD, RESISTENCIA.”

**Juana Alicia Ruiz**

Líder comunitaria  
Premio Nacional de paz.



**Lorenzo Medina**

Director de Ventas Especiales y  
Nuevos Negocios - CENCOSUD.



UAEOS

**Maribel Reyes**

Moderadora - Directora de Planeación  
e Investigación - UAEOS

## FECHA:

**Miércoles 27 de mayo de 2020**

## OBJETIVO:

**Conocer diferentes formas de resiliencia, recursividad y resistencia en situaciones adversas y de violencia.**



## Invitados:



**Juana Alicia Ruiz**  
Líder comunitaria  
Premio Nacional de paz.

*Juana Alicia Ruiz* – Líder comunitaria, premio nacional de paz docente de dos especializaciones, una maestría en construcción de paz y conflicto social.



**Lorenzo Medina**  
Director de Ventas Especiales y  
Nuevos Negocios - CENCOSUD.

*Lorenzo Medina López* – Diplomado en gerencia del cambio de la universidad de los andes y decano del programa Intercampus por la universidad de la Rioca en España, cuenta con más de 20 años de experiencia en el área de ventas como gerente comercial y actualmente el director de ventas especiales y nuevos negocios de la empresa chilena CENCOSUD para Colombia.

## Moderadora:



**Maribel Reyes**  
Moderadora - Directora de Planeación  
e Investigación - UAEOS

*Maribel Reyes* – Directora de Planeación e Investigación - UAEOS

Saludo del *Doctor Rafael González Gordillo* – Director Nacional de la UAEOS:

Muy buenas tardes a todos nuevamente por estar en este espacio especial que ha creado la Unidad Administrativa Especial de Organizaciones Solidarias, foros conexión solidaria: es un espacio para conectarnos más con la gente. Y el día de hoy vamos a tener los invitados especial y especialísimos de primera línea que nos van a hablar sobre una particularidad que tenemos los seres humanos y en especial los colombianos el

GNR. Vamos a contar con la compañía de Lorenzo Medina, que cuenta con una experiencia especial en temas de mercadeo y ahora con su liderazgo está transmitiendo el conocimiento acerca del GNR que nos distingue a todos los colombianos y por otra parte vamos a tener a Juana Alicia Ruiz, que ha sido ganadora del premio colombiano de paz por su trabajo realizado con sus compañeras en el territorio de los Montes de María, con unos resultados excelentes y este espacio será moderado para este caso por Maribel Reyes, nuestra Directora de Planeación en la entidad. Son ustedes todos bienvenidos, recuerden tenemos conexión en este momento desde Cauca, Putumayo, Nariño, estoy viendo que hay gente en Cartagena, Santa Marta, Barranquilla, tenemos los territorios conectados y eso es lo que queremos, poder transmitir desde la Unidad Administrativa Especial de Organizaciones Solidarias, en este espacio, foros conexión solidaria, una conexión con la gente. Vamos a estar más cerca de la gente. Maribel, buenas tardes y bienvenida.

## Maribel Reyes –



Muy buenas tardes para todos, nos da un enorme gusto darle la bienvenida a la segunda emisión virtual de foros conexión solidaria, un espacio liderado por la Unidad Administrativa Especial de Organizaciones Solidarias, entidad adscrita al Ministerio del Trabajo que cuenta con la importante misión de promocionar, fomentar y fortalecer a las organizaciones solidarias en Colombia, a la audiencia que amablemente nos acompaña en este espacio el día de hoy, es importante solicitarles que cierren sus micrófonos y que ante cualquier pregunta o comentario, utilicen chat que proveen las aplicaciones por las cuales estamos transmitiendo. Hoy en nuestro foro, Economía social solidaria, resiliencia, recursividad y resistencia, nos enfocaremos en la resiliencia



entendida ésta como la capacidad que tenemos todos los seres humanos para superar las adversidades y seguir adelante con confianza y optimismo como también en la teoría del GNR, donde la resiliencia es fundamental para avanzar con nuestra vida y nuestros propósitos en tiempos difíciles.

En esta ocasión tenemos dos invitados de lujo, la primera de ellas como lideresa social, docente, mujer que cuenta con dos especializaciones, una maestría en construcción de paz y conflicto social, nos estará acompañando. Su trabajo de deber individual y colectivo le han permitido a nivel nacional e internacional promover proceso de convivencia pacífica, perdón, superación de los traumas de la violencia y la reconciliación.

Bienvenida Alicia que nos está escuchando; nuestro segundo invitado para este importante foro, es Lorenzo Medina, también diplomado en gerencia del cambio de la universidad de los andes y decano del programa intercampus por la universidad de la Rioca en España, cuenta con más de 20 años de experiencia en el área de ventas como gerente comercial y actualmente el director de ventas especiales y nuevos negocios de la empresa chilena Sencosud para Colombia, todo eso es igualmente un reconocido conferencista, creador de la teoría GNR o habilidades, sobreponerse a las dificultades reconociendo que el G lo tenemos todos y sólo necesitamos seguir el mensaje que nos trae la resiliencia para acceder a él. Iniciamos con Lorenzo Medina y este importante foro, quien nos hablará de su teoría del GNR, como mecanismo de superación ante la adversidad, como también de su experiencia con ocasión de los infortunios y triunfos que doblemente y le han regalado realidad según sus palabras.

Bienvenidos Lorenzo a este importante espacio.

## Lorenzo Medina –

Buenas tardes Maribel, buenas tardes a todos, muchas gracias. Quiero agradecerle a la Unidad Administrativa Especial de Organizaciones Solidarias UAEOS, a su director, el doctor Rafael y especialmente a ti Maribel por la invitación, por tenerme en cuenta para esto, a Juana, nuestra compañera en el foro del día de hoy, además de felicitarla por esos triunfos tan espectaculares que tiene. Muchas gracias por la presentación.



El tema que me apasiona es la resiliencia, venimos trabajando con ese concepto desde hace tiempo, donde hemos buscado muchas condiciones que tiene el ser humano, que hacen que salga de ti lo mejor.

Ya entrando en materia, es como una margarita que aparece, nace en un terreno, en varios, que uno se pregunta cómo puede una flor en medio de esta situación adversa poder salir adelante, eso es algo de lo que les voy a hablar el día de hoy que nos pasa a todos los seres humanos y a los seres vivos, no se imaginan la cantidad de ejemplos que la naturaleza nos trae al respecto. Inicialmente quería traerles esta frase que es de una persona que admiro mucho, el señor Víctor Frank, el ya fallecido escribió un libro que se llama, el hombre en busca de sentido; al final les voy a dar una bibliografía a manera de recomendación, el ya falleció, él era un psiquiatra austriaco en la segunda guerra mundial, él estuvo en los campos de concentración, tristemente célebres y decía esto: “A un hombre le pueden robar todo menos una cosa, la última de las libertades del ser humano la elección de su propia actitud frente a cualquier tipo de circunstancia, la elección de su propio camino”. Yo quiero resaltar esto, sin dañarles el libro, pero la idea es que nosotros debemos tener siempre una actitud positiva hacia las cosas que se nos presentan, por



eso el GNR que es la presentación que les traigo para el día de hoy, habla mucho sobre ver siempre el vaso medio lleno y esa es la invitación que yo les hago, por más dificultades que ustedes tengan, por más problemas que enfrenten, la idea es que siempre van a encontrar una posibilidad de salir adelante. Comenzamos a hablar, uno de los momentos más difíciles de mi vida, estar herido a los 19 años, un tiro en el tobillo izquierdo y otro en el gemelo derecho, en un combate con un grupo armado ilegal y dejar a mis compañeros, a mis soldados, a la gente que yo había entrenado durante meses, para salir a recibir asistencia médica. Aquí traigo otro de los mensajes que quiero dejarles del GNR, que es mantener la fe y la gratitud en todo momento después de 30 años de que ese hecho hubiese sucedido, aún mantengo la gratitud, por esos muchachos que eran igual de jóvenes que yo, en aquel entonces, que estuvieron dispuestos a dar sus cuidados por mí. Todavía tengo una gratitud también por el ejército, porque formó parte de mi vida y tengo fe, no vamos a hablar de religión y mucho menos, pero en mi creencia siempre he tenido la fe de que todo puede mejorar y que todo puede cambiar y siempre de una manera positiva.

Esta es la imagen del hospital militar central, donde está el punto rojo es la habitación que yo tenía, en esa época era paracaidista, contra guerrilla urbana, contraguerrilla rural en Tolomaidá, todo ese tipo de cosas cursos, y que el médico me diga teniente le tenemos que amputar el pie, afortunadamente, gracias a Dios y a los cuidados médicos, no hubo necesidad de que me amputaran el pie, pero quedé con una cojera, uso bastón y todos los días por la mañana me recuerda la fragilidad del ser humano cuando me levanto y coloco los pies en el piso y veo que no puedo caminar como lo hace normalmente la mayoría de las personas, entonces eso fue duro; ahí en ese instante cuando el infortunio toca la puerta, uno se pregunta ¿por qué a mí? porque a mis 19 años, no he tenido tiempo de hacerle daño a nadie, ¿por qué a mí me pasan esas cosas? y en ese entonces vino el padre Francisco Relojiffo, que era

en esa época el capitán de la escuela militar y me dice ¿por qué no? mientras todo mundo se compadecía de mí, que es un sentimiento que muchas veces la gente inspira, compasión. No, uno debe inspirar es ganas de hacer las cosas, cuando él me mueve el mundo y me dice ¿por qué no?, me baja el cuarto piso y me muestra soldados en dificultades sin brazos y piernas de esta guerra, entiendo yo que estoy bien, y veo la vida de una óptica diferente; cuidar la salud de mente, cuerpo y alma. Entonces ahí qué es lo que pasa, que nosotros siempre decimos y amarrado un poco al hospital militar, porque nosotros cuidamos nuestro cuerpo, pero por supuesto hay que cuidar el cuerpo, hay que cuidar la mente, qué leo, qué estudio, qué películas veo, con quién comparto mi cuerpo, hago algo de ejercicio, me cuido un poco lo que como y para los que tenemos fe en la trascendencia de nuestra alma, cuidar nuestra alma también es súper importante y yo creo que eso es lo que más me ha mantenido bien.

A los 21 años me retiro del ejército y llega el momento, en este momento, en este instante de mi vida decir bueno qué voy a hacer con mi vida, ese propósito con el que yo empecé se acabó y entonces qué hago, qué camino tomé, a esto uno dice no yo definí no hacer nada, pero no hacer nada también es una decisión, yo realmente los invito a que hagan algo, a que se mueven, a que sean activos, a que aprovechen estas oportunidades que la vida les da para salir adelante; yo tomé el camino, me puse a estudiar, me fui para España, tuve una beca y regresé a Colombia y decidí quedarme en Colombia. Aquí viene algo importante que está también enmarcado dentro de los 8 hábitos de las personas resilientes que trabajamos en el GNR, valorarse como ser único irreplicable, la verdad es que así sea uno el más feo de todos, es único e irreplicable, no hay nadie como usted, no hay nadie como yo en el mundo, o sea no hay otro Lorenzo en este planeta y es importante que ustedes entiendan eso, porque a veces uno mira lo que dicen siempre, que el pasto del vecino está más verde, yo los invito

a que ustedes vean que ustedes son únicos e irrepetibles y que por eso realmente puede uno salir adelante.

Yo, cuando terminé esto del ejército, dije: qué voy hacer, cojo, con bastón, sin estudio, sin capacitación, sin preparación, que va hacer de mi vida, pero como cuando yo me doy cuenta que soy único que nadie es como yo, veo la oportunidad de recomenzar mi vida.

Embalse de Sisga, año 2002, para los que no conocen, porque escucho que hay gente de Santa Marta, hay gente de otras ciudades, que me alegra que estén acá compartiendo con nosotros; esto queda saliendo de Bogotá, hacia el norte, yendo hacia Tunja, hacia Boyacá, hay un embalse, esta es una represa y provee agua a Bogotá, ahí tengo la fortuna de contar con un pedazo de tierra y allá he visto los paisajes más espectaculares, en serio que yo creo que Colombia tiene un privilegio importantísimo de recursos naturales que deberíamos aprovechar.

Aquí viene otro de los principios que estamos manejando en el GNR, que es ajustarse a cada momento sin perder la esencia, no importan las circunstancias en que nos encontremos, no importa la adversidad o el triunfo, porque las dos cosas hay que aprenderlas a manejar, hay gente que no sé, han escuchado ustedes se gana la lotería en EEUU, es público y han hecho un estudio de cuántos de ellos realmente después de determinado tiempo tienen todavía el dinero. No todo es dinero, por eso yo creo que esta situación que estamos viviendo como humanidad, como planeta, nos ha hecho regresar a lo básico y entender que es más importante el ser, que el tener, el ser persona, el ser amigo, el ser hijo, el ser esa persona que el tener ese carro lujoso, esa finca lujosa, esas cosas quedaron guardadas muchas de ellas; no es malo, no estoy hablando de que sea malo tener eso, al contrario, estoy diciendo que hay que progresar y avanzar, pero hay que ajustarse a cada momento sin perder la esencia de lo que somos.

Como les decía durante estos seis meses que estuve caminando por acá, yo vi los paisajes más espectaculares, vi un día solo para mencionarles uno, desde una parte altísima cómo las nubes formadas como caracoles, iban recorriendo así la planicie y era un espectáculo increíble, todo eso está muy bien, el único problema es que estaba secuestrado. Ya haciendo de civil, llegando al Sisga ese día, un grupo de jóvenes fuertemente armados de un grupo ilegal, nos lleva, yo iba con mi mamá, yo soy hijo único, mi mamá es viuda, yo me había casado en septiembre y esto fue en marzo o sea llevaba muy poco tiempo casado, mi esposa es del choco y yo le había dicho ese día, acompáñame a llevar a mi mamá y nos regresamos rápido; me demoré seis meses en regresar, por eso a veces cuando me demoro le digo me demoro un poquito, pues no se pone molesta ni se disgusta porque esa vez me demoré seis meses entonces no pasa nada.

Durante esos meses, más o menos esto era un paraíso en comparación a lo que yo estaba viviendo en aquel entonces; la idea es que durante estos seis meses estuvimos en 17 puntos diferentes, caminamos por un lado, caminamos por el otro, y una historia es la que yo cuento y otra historia es la que cuenta mi esposa y mi mamá; en aquel entonces pues estábamos recién casados, todavía no teníamos hijos, y se pone uno a pensar si te arriesgas a traer hijos al mundo, porque uno dice, para que lo hieran en un combate, para que lo secuestren, no vale la pena, pero el tiempo cura las heridas y hay que perdonar sin rencor, porque uno dice yo perdono pero no olvido y realmente yo creo que una persona que perdona y diga que no olvida no ha perdonado en realidad. Perdonando de mí mismo porque yo tengo muchos defectos, muchos errores, he cometido en la vida por favor, no se imaginan, para qué perdonándome a mí, pero también perdoné a los que me secuestraron, a los del combate, a todo este tipo de cosas, porque no vale la pena tener ese rencor guardado; durante estos seis meses tuve la fortuna de estar con dos personas más, tenemos un chat de ex

secuestrados, al cual espero que ninguna persona entre, casi nadie tampoco le llama la atención entrar ahí; nos reunimos una vez al mes y ahora en esta situación de pandemia nos chateamos y estamos muy en contacto, uno es un abogado de Tunja y el otro es un agricultor de Bogotá, los otros dos secuestrados por este grupo ilegal. Durante ese tiempo, vivimos muchas circunstancias que nos permitieron salir adelante, pudimos compartir; uno de los momentos más difíciles es cuando llega el comandante y me coloca un lazo acá (cuello), me lo paso por el brazo, un nudo corredizo y me amarra a un árbol, fueron más o menos cinco meses durante los que estuvimos amarrados, entonces siempre nos amarraban, situación difícil, complicada, pero aquí estoy, el tiempo pasa y hay que perdonar esas circunstancias, me podría extender mucho más pero sé que el tiempo es corto y éste tal vez. Yo me siento muy orgulloso de haber servido a la patria, pero de esta experiencia, haber sido secuestrado me siento muy triste porque es, como una persona, como el ser humano llega a lo más bajo, que lo tengan a uno amarrado como un perro, no me trataron mal que es una pregunta que hacen muy frecuentemente, me daban de comer, que puedo decir, pero realmente era una situación bastante difícil. Perdonar sin rencor, gran enseñanza.

Cuando regreso a la libertad después de estos seis meses de secuestro, también viene la misma destructiva, qué hacer, qué camino tomar, cuál va a ser mi propósito en este momento, estaba recién casado, ya había sido herido en combate, ya había sido secuestrado, probablemente, el mejor camino era irme para otro país y pedir un asilo, totalmente válido, pero preferí quedarme en Colombia, seguir dando la batalla en el país y buscando salir adelante.

Paso entonces ya de estar en el mundo de los mortales, de los combates, de los secuestros y de todo esto, en el año 2013, entro del mundo de la moda con Carrefour, si recuerdan cuando

Carrefour estuvo en Colombia, yo era el director de textil, entonces yo viajaba a París dos veces al año más o menos, iba Nueva York, iba a las ferias que había en algunas partes del mundo y disfrutaba de otro momento, ya me tocaba los desfiles de moda, las presentaciones, era otro mundo y yo traigo a colación ese momento porque ahí uno no dice y por qué a mí me toca ir a París dos veces al año, y por qué me toca ir a Madrid dos veces al año, claro porque como es algo que uno considera bueno, uno no se cuestiona, entonces todas las cosas traen su enseñanza y traen su razón de ser. En mi vida lo único constante ha sido el cambio, se va Carrefour de Colombia y llega Cencosud, que son los supermercados jumbo y metro, y gracias a esta compañía me dejaron continuar como director textil durante dos años, y me dio la oportunidad de desarrollar todo el concepto de textil acá pero, llega un momento donde mi jefe en aquel entonces me invita a tomar un café, yo no sé cómo será la Unidad o como serán donde ustedes trabajan, pero en términos generales cuando el jefe lo invita a tomarse un café, como que no es tan buena la idea, la noticia generalmente no es para felicitarlo, entonces mi jefe me dice Lorenzo necesito que nos tomamos un café y fuera eso que el café no sea de la oficina, sino que sea afuera, o sea más preocupante aun; salimos a tomar un café y él me dice mira la verdad es que este negocio no está funcionando y pienso que hay que hacer cambios, ya los habíamos hecho y me dice, bueno que opinas, cambiemos al director, es decir a mí, y toma la decisión de cambiarme, entrego la dirección y había un cargo, había muchos cargos en los cuales me podían colocar dentro de la empresa y había uno que yo no quería, y adivinen cuál fue el cargo que me dieron, el que yo no quería. Entonces ahí viene otra vez la disyuntiva, que hago, me quedo en la compañía en el cargo que yo no quería, salgo a buscar otra oportunidad laboral, emprendo algo, qué hago y realmente en ese instante yo me encontraba con los proveedores a los que les compraba mil dos mil millones de pesos en aquel entonces y ya no se acordaban de mi nombre, me

llamo Lorenzo y me decían Leonsi, Leonardo, Leopoldo, ya no se acordaban de mi nombre porque ya no era útil, por eso hay que regresar a lo básico, a la familia, los amigos, hay mucha gente que va y viene y realmente uno se olvida de lo básico; en ese momento que tengo que tomar la decisión, tomo la decisión de quedarme, en aquel entonces en el área que yo tenía, era un área que éramos tres personas, hoy en día somos 25 personas más o menos, después de cuatro años y medio, me tocaba al lado donde estaba la fotocopiadora, porque yo ya no tenía oficina, me toco entregarla y el único puesto que encontraron, fue al lado de la fotocopiadora y yo creo que los primeros dos meses la gente pensaba que yo era el señor de la fotocopiadora, porque se acercaban y me decían, oye mira se trabó la copia, oye mira se acabó el papel, oye mira no hay tinta, y después de ser el director de textil de Carrefour, era casi que el señor de las fotocopias y pues no tiene nada de malo ser el señor las fotocopias ni ser el director de textil, pero cuando uno cree que tiene el puesto importante y de pronto se le mueve el piso, uno dice qué voy hacer, en ese momento el cambio que se presenta, yo veo las condiciones que se están dando y hoy en día este negocio pesa casi el 8% del total de las ventas de la compañía o sea, hemos crecido un montón y ya es una unidad de negocios, no sólo gracias a mí, es gracias a todo el equipo.

Les presento al Covid – 19, ¿qué nos ha traído esto? antes que era viajar por Colombia, yo trato de hacer un viaje al año por carretera a conocer, disfrutar, tengo mi tarjeta de Transmilenio para moverme, para el Sitp, para todo, llegar a la oficina, no todos los días por supuesto, pero lo hago con frecuencia, acostumbrado a salir con mi familia y todo eso un momento a otro se acabó, y hoy les doy la bienvenida a todos ustedes a la sala de mi casa, así como yo me estaría viendo a la sala, al estudio, de dónde estén ustedes en este momento de la casa de ustedes, y les agradezco por ese espacio, hoy en día lo que antes era normal, se volvió difícil hacer, pero volvemos otra vez a lo básico, a estar

aquí en casa hoy en día un día de trabajo normal estoy en mi casa, estoy con mi esposa, con mis hijos compartiendo, porque la vida sigue y la invitación es a que vean eso, que de esta vamos a salir seguro, ¿qué nos ha traído esto? el próximo cambio, que hemos tenido que ver cambio de prioridades, ya no es la misma prioridad que teníamos hace cuatro meses, hoy en día estoy seguro que las hemos replanteado, tenemos que valorar lo básico, tenemos que haber aprendido a convivir de otra manera, con nuestros seres queridos, con nuestros compañeros de trabajo, este tipo de charlas, antes era difícil traer a la persona desde Santa Marta a Bogotá a una charla de estas porque era muy costoso, o el tiempo no daba, hoy en día nos permite llegar a todo el mundo, las compras, que vamos a comprar, cuáles son las prioridades que tenemos, el compartir con la gente, yo no sé si les ha tocado pero ya celebramos los cumpleaños por estas plataformas, los aniversarios, los divorcios, todo ya lo hacemos por acá.

Las creencias, en qué creemos, cuáles son nuestros fundamentos y definitivamente el concepto de reinventarnos. Cuando hablamos de reinventarnos, que es una palabra que se ha utilizado mucho, a veces me cuesta trabajo ver cómo me voy a reinventar, pero si hay que hacer, este es el resumen de lo que hemos hablado, está en uno de los hábitos tener un propósito en la vida, lo hemos hablado ya, buscar un entorno amigable afín con este propósito, y yo creo que eso es clave, el entorno que nosotros tenemos, cómo nos movemos en ese entorno, cuidar la salud de cuerpo, mente y alma, súper importante para todos nosotros, valorarse como ser humano único irreplicable, recuerde lo que les decía, si soy el feo soy el feo más feo de todos pero soy único, no cambiar nuestra esencia, recordar y perdonar sin rencor. Antes de empezar estos 10 minutos estaba sudando, angustiado, aunque dictaba muchas charlas, siempre tengo como ese pánico escénico, pero ya va a pasar y ya mañana será un recuerdo y



espero que algo de lo que yo les haya dicho les haya quedado y les ayude para que seamos cada vez mejores humanos, pero también pasará, mantener la fe y la gratitud en todo.

Y acá es un resumen de mi vida, acá está un señor (muestra fotografía) que estuvo secuestrado conmigo, está mi esposa, mi hija, mi mamá, mi hijo, están mis primos, mi familia, mis seres queridos, el día la primera comunión hace dos años, y yo los invito a que ustedes vean a su alrededor que ustedes tienen, mucha gente que los quiere y ustedes también quieren a mucha gente, tienen sus compañeros de trabajo, sus familiares, toda esa gente que hace en su núcleo familiar. Ayer leía un artículo sobre las tribus, entonces uno tiene como su pequeña tribu, un pequeño grupo, su pequeño núcleo y ahí es donde uno de verdad debe esforzarse por mantenerlo, por conservarlo, por sacarlo adelante.

Por eso hoy, así como esta margarita florece, en medio de este terreno difícil y árido en el año 2020, en mayo declaro que nosotros, todos los de la Unidad Administrativa Especial de Organizaciones Solidarias, otras personas que nos estén acompañando el día de hoy y yo, y mi entorno, mi tribuna y familia, vamos a salir adelante de esta circunstancia, porque somos resilientes, porque tenemos nuestro GNR, porque vamos a poner en práctica los ocho hábitos de las personas resilientes, por eso hoy declaro que ustedes y yo somos ganadores, somos triunfadores y vamos a lograr siempre salir adelante. Muchas gracias, Dios los bendiga.

Está en la bibliografía, que les recomiendo, es el hombre en busca del sentido de Víctor Frank, súper clave, los patitos feos para los que tenemos hijos, es un poco el tema en mi época en el colegio, el bullying era diferente, ahora hay que tratar de una manera diferente; resiliencia desde el corazón, salvarte la vida espera, la resiliencia invisible, y hay mucha literatura al respecto.

Entonces los invito a que saquen un espacio y pueda leer de este tema tan apasionante como la resiliencia, muchas gracias y quedó pendiente pues de las preguntas y lo que a bien tengan Maribel y el doctor Rafael.

### Maribel Reyes –

Mil gracias Lorenzo, de verdad por compartir tus vivencias, experiencias, reflexiones, por favor no te desconectes porque seguimos.



La resiliencia es un tema extenso, el cual nos invita a seguir reflexionando y ponerla en práctica.

Ahora damos espacio a Juana Alicia Ruiz, para que nos acompañe, Hola Juana Alicia, bienvenida, gracias por acompañarnos. Juana la vida no es igual para todos y el infortunio toca la puerta y tenemos dos opciones sobrepasar la barrera del dolor y el sufrimiento o enfrentarnos a la situación y aumentar nuestra resiliencia para salir victoriosos. Cuéntanos Juana, cuál de tus luchas, que han sido muchas y el trabajo comunitario y el impacto del trabajo de las mujeres tenedoras de Mampujan, Bienvenida Juana.

### Juana Alicia Ruiz –

Muchísimas gracias por la invitación, me siento absolutamente honrada, no pude escuchar antes, no sé si me presentaron, para no perder el tiempo presentándome y poder avanzar. Yo soy Juana Alicia Ruiz, represento el grupo de mujeres tejiendo sus sueños y sabores de paz, y estoy para contarles un poco de la historia que me marcó, pero también me preparó para



hacer triunfadora en la vida, que cuando todo parecía que estaba marcada para el dolor, para el sufrimiento y para la tragedia, creo que Dios estaba preparándose para poder incidir en la vida de otros, en que otros también se pudieran levantar. Yo nací en los Montes de María, en todo el centro de los Montes de María, me crie hasta los seis años, me tocó ir hasta Venezuela por la violencia estructural que estaba pasando Colombia, para resumirlo mucho a los seis añitos fui víctima de abuso sexual en Venezuela, para mí el cambiar de lugar, vivir en una zona muy rural, donde no había ni luz eléctrica, ni nada, fue un impacto llegar a una ciudad capital como es Caracas Venezuela, fue un impacto bastante fuerte en mi vida, salir de vivir de una familia nuclear con expresión al número 11 de los hermanos, mi mamá parió 12 hijos, yo soy la número 11 es salir de la familia nuclear e ir a una familia adoptiva, fue bastante duro y llegar a donde familiares y personas desconocidas y comenzar a empezar a sufrir una violencia sexual, que con tan sólo seis años, ahora un niño de 6 años es muy avisado, pero en ese tiempo un niño de seis años era una inocencia pura; no voy a enfatizar en eso, si no en decirles que a pesar que fue un mundo muy difícil y no se tenían las facilidades (no se entiende) de inmenso de grandote y siempre tenía piojos, siempre tenía la nariz pelada de la gripa que tenía y por mí cualquiera podría pensar que hoy yo estoy en ese momento cualquiera me veía por sobre los hombros y a pesar del dolor intenté que a través del arte, a través de dibujar, de hacer telas sobre tela, en ese momento era dibujos, dibujaba, a través de ese dibujo pude sanarme, pude ir pidiéndole, Dios mío ayúdame a perdonar estas personas, ayúdame a sanar mi alma, porque siendo muy niña entendía que tener rabia, tener resentimiento no servía de nada, yo quería sacar porque siempre que tenía rabia en mi mente permanecía ese recuerdo que me martirizaba, pero dibujándolo me sanaba; con el pasar del tiempo considero enfrentar los dibujos que hacía y era los dibujos del abuso sexual y los adultos no pudieron interpretar qué era lo que yo dibujaba, solo entendieron que era una vulgaridad,

una grosería y que yo estaba enferma mental y que me prohibieron pintar, pero nunca se imaginaron porque esta niña pinta eso y dejé de pintar con mucho tiempo pero que el pintar me hacía volar, también pintaba paisajes y los paisajes que pintaba, eran los paisajes de Montes de María y cerraba mis ojos y volvía a ese realismo, y volvía a la mesa familiar, a las comidas típicas de los Montes de María, a los arroces de coco, los guisos de ponche, de guartinaja, a las sopas, volvía al cariño de mi familia, el dibujarlo me hacía transportar hasta allá, pero cuando siguió pasando mucho el tiempo y parece ser que cuando una persona es abusada sexualmente muy pequeña queda como con esa marca y todavía se reincide mi adolescencia, tuve una dificultad, también tuve que escapar de un abuso de una persona también mayor y a esa edad, intenté suicidarme porque mi papá cuando volvimos, mi papá, que era la persona como que más quería, con la que sentía que me amaba, que me pechichaba murió, yo tenía apenas nueve años y también volví a sentir como que esta vida no tiene sentido, yo siempre le preguntaba a Dios, para qué uno viene a la vida si viene es a sufrir, esto no tiene lógica estar vivo, si los que estamos vivo estamos sufriendo, pero bueno, conocí de cristo, me convertí, pero también conocí amigos y profesores maravillosos que me comenzaron a aconsejar y comencé a ver realidad como de una óptica distinta, o sea, los problemas estaban allí, pero comencé a verlos de manera distinta, sí el problema está pero todo tiene una solución y me empezaron a enseñar que todo ayuda bien para los que confían en Dios, al inicio no lo entiende pero posteriormente comienzas como a madurar y comienzas a ver que eso te ayuda para ayudar a otros, porque Jesús dijo que los problemas, toda la vida van a estar, y los pobres toda la vida iban a estar, pero entonces es importante que haya personas que lo superen, que sepan fortalecerse de eso, porque yo no les estoy mostrando ni la puntica de lo que me pasó, el hambre que pasé, nunca tuvimos casa desde que salimos de ese hermoso rancho en los Montes de



Maria, que era en la casa más linda en la que yo he estado, siempre hemos estado en casa arrimados, pasando vergüenza, humillaciones y hasta que bueno ahora que tengo mi casa, entonces todo eso pues te ayuda también a madurar ya entender que no pueden hacer lo mismo, es imposible que tratemos mal a otro ser humano cuando no nos gusta que nos traten mal, o sea es importante que pasar esto para ser más sensibles y para poder querer más, para poder amar la vida amarnos a nosotros mismos, amar a Dios y amar a los semejantes y entender el por qué estamos aquí, con el pasar del tiempo llegué a conocer a Mampujan, estudié una carrera que nunca pensé, para mí estaba cerrada la posibilidad de educarme porque mi mamá no tenía plata con tanta hambre que pasábamos, menos íbamos a ir a una universidad, y logré pasar a una universidad pública, la universidad del atlántico, excelente universidad, siento que aprendí, me la pasaba en la biblioteca, a veces con hambre, a veces con comida pero trabajando también y estudiando; y se llega el año 2.000 cuando desplazan a Mampuján, Mampuján fue desplazado el 11 de marzo del año 2.000 y yo estaba a punto de graduarme y comienzo a mirar estaba por ahí en amor con Alexander y todas las inclemencias que estaba pasando la gente y más que todo muy triste porque veía que habían algunos abusos sexuales en los albergues, fueron 245 familias que se desplazaron en un solo día, alrededor de 1.400 personas en un solo colegio asignado, pasando muchas cosas y cuando se dan desplazamientos como este, de una comunidad que están unidas comienza, se rompe el tejido social y comienzan entonces las carencias, a generar violencia y violencias y conflictos y desconfianza y todo lo que trae el conflicto armado, que los que han estudiado las teorías de conflictos, saben todo lo que genera esto. En un grupo de jóvenes ahí comenzamos a trabajar y a pensarnos que las cosas podían ser distintas y que todos estaban terminados la gente decían, los guerrilleros decían devuélvanse para su casa, para su pueblo, por algo los desplazaron, igual que en

Venezuela cuando me decían que me devolviera para mi país, qué viene a hacer aquí, entonces uno se cree como en un monumento sin identidad, sin saber de dónde soy, a dónde pertenezco y a dónde es que voy a encajar, entonces ahora ya adolescente y joven, metida con Mampujan, pero también aprendimos a gozar, a trabajar en equipo y aprendimos que cada quien tiene una potencialidad y a mí me toco duro porque los hombres nos veían a nosotras como menos, las que solo sirven para cocinar y para lavar los chócoros y para atender cosas como lavar la ropa y tener los hijos, pero no podríamos producirla intelectualmente, y hasta ese momento yo era la única mujer profesional que había llegado a ese grupo, y fue duro y éramos el profesional y además rebelde, y además que no me la dejaba de ellos, y hacerme el espacio como mujer lideresa en ese grupo no fue fácil pero se pudo y comenzamos a trabajar con las mujeres, a pensarnos cómo nos podría sanar mentalmente, porque había mucha violencia y la violencia estaba afectando principalmente a las mujeres niñas y mujeres adultas mayores, entonces solicitamos al comité central de la mitad específicamente ricas que nos facilitara unas capacitaciones psicosociales, pero esto combinó el tema de conocer el ciclo de la violencia para poderlo romper, también incluía el tema de hacer una catarsis y una sanación interior para poder pensar en reconciliarnos y perdonar con el agresor y ella sabía hacer esto que está en el fondo, el arte del retazo y pues ella pone esto y nos sigue enseñando poco a poco a hacer nuestras memorias, todo en ese momento comencé a hacer la tramitología de mi duelo porque uno se niega que tiene un duelo, uno se niega que tiene de pronto por allá dentro un resentimiento y solo hasta ese momento pude entender que seguía llena de rabia y resentimiento hacia las personas que me habían abusado y que me truncan muchas cosas en la vida y fue necesario perdonar también, perdonarme a mí misma porque yo siempre me sentí culpable, porque no fui capaz de ponerla queja, de denunciar a la persona, culpable porque me sentía culpable

con tantas cosas, me sentía culpable por no ser valiente, era lo que más me culpaba, y a pesar de que por mis atributos físicos digamos por los senos grandes, por muchas cosas de negras que a uno le tiran piropos, yo no me sentía bonita, yo me sentía asquerosa, hedionda, porque era lo que nos decían, fea, negra maluca, negra bembona, negra nalгона, entonces eso que hoy los modelos se ponen porque se sienten como para verse atractiva, si en ese tiempo yo había tenido plata me hubiera podido operarme las tetas, me había quitado los senos, entonces sólo hasta que pude estar en esa capacitación, pude sentirme que yo estoy bien, yo me veo bien, las mujeres también y eso ayudó mucho a las relaciones del hogar, porque nos aumentó la autoestima.

Luego que pasó él el tiempo y empezamos en el tema de justicia y paz, fuimos los primeros y reconciliarnos con las AUC, con Hogar Márquez y Héctor Cobos Téllez, que eran los postulados de justicia y paz o la ley 975, allí se inauguró la CNR, que era la Comisión Nacional de Reparación y reconciliación, y comenzamos a dar los primeros pasos de reconciliación, después llegué a la unidad de víctimas, conocimos a la doctora Maribel Reyes, Paula Gaviria, una cantidad de gente maravillosa y empezamos a pensar que estamos sanos y se había superado tantas cosas y hemos logrado unir a la comunidad que estaba absolutamente rota, fracturada, logramos unirla a través de oraciones, de encuentro, de confianza, de tantas. Porque nos pensamos como gente empresaria y fue allí, de hecho, con la Doctora Maribel Reyes, conocí a Lorenzo, tuve el privilegio de conocerlo, escuchar las historias de las iniciativas que él venía trayendo, y para nosotros fue bonito, porque veníamos hablando de construcción de paz, veníamos hablando de la necesidad de construir paz, de perdonarnos, de reconciliarnos, de avanzar, pero que era que la paz perpetúe, perdure, estable, es necesario que haya generación de ingresos; con hambre, con carencias, es imposible. Entonces comenzamos pensando, pero cómo esto lindo, que

hacemos, este trabajo que hacemos, que son de memoria, que la gente comienza a narrar historias, que nos saca de lo más profundo de su ser, que lo pone en segundo plano y que llora, y que grita y que hace catarsis, pero que después dice estoy libre y tengo otra forma de ver las cosas, cómo esto puede servir para poder plasmarlo y comercializarlo; pero no el dolor, las cosas bonitas, la historia de esperanza; y así empezamos los primeros tapices alegres, le llamamos, con la A y M, con la USAID y empezamos a hacer memoria, pero también vestidos, faldas, cosas y ahí empezamos a pensarnos como empresarias y a cambiar la vida de mucha gente, porque es que las mujeres trabajando en su casa con su familia, se provocan los hombres, los niños los adolescentes, la población, el GTV, o sea fuimos como una familia unida y esto nos da creo, el hecho de estar sanos, internamente sanos; estuvimos como... nosotros éramos dos procesos: Las brisas, que fueron la masacre de tres campesinos y nosotros, pero ellos no lograron tener un proceso como el de nosotros de colección, de empoderamiento comunitario, de base y para ello se le hizo muy imposible perdonar y nosotros yo siento que cuando empezamos a este proceso de perdón, de sanación, de libertad, porque cuando tu perdonas realmente eres libre, eres libre, te desligas del odio, del rencor, de las raíces de amargura, que no te dejan ni siquiera pensar, yo creo que nosotros comenzamos esto, empezamos a mirar cómo con la relación, nos quitamos la venda y era otro perfil, estamos para el futuro que viene, para mis hijos, mis hijos no les voy a enseñar rencor, a mis hijas no les voy a enseñar resentimientos y a mis hijas les voy a decir que conozcan su cuerpo, que conozcan que hay abusadores, que hay gente buena, gente mala, pero que confíen también que confíen y que trabajen y que esto es una empresa que la vamos a luchar y ahí vamos; en este momento estamos reinventando en el tema el coronavirus pues quedamos como que sin fuentes, de donde vender que vendemos con artesanías de Colombia, con una fundación verde de arte popular, con COTELCO capítulo Bogotá y algunos amigos que nos ayudaron, IDC Cartagena,



a comercializar y entonces pensamos, bueno pero por qué no hacemos, unos le llaman barbijo o tapabocas, mascarillas en fin, para para poder salir y caminar sin el temor, entonces, gracias a esto pues hemos generado importantes recursos, son de una economía circular, porque eso es lo que le sobra a Hernán Sajar, cuando hace los vestidos glamurosos para la reina de belleza, a él le sobran esos pedacitos y de eso nosotros lo convertimos en un árbol, en una casita, en el techo de una casa, hacemos para boda, para la novia, y eso con pedacitos de lo que le va quedando a él, todo esto que nosotros lo pensamos, nos reinventamos, porque la necesidad a veces te paraliza o te anima, que aquí es, vamos pa'lante, porque si yo me desanimo la violencia vuelve y es un círculo y toca entonces a los demás, ya no quiero que mis hijas sufran lo que yo sufrí, entonces ni les heredo la violencia, ni les heredo odio, ni les heredo resentimientos, yo solamente le voy a heredar esperanza y valentía.

No si se me termino el tiempo Mari, como voy.



### Maribel Reyes –

Juana de verdad mil gracias, nos quedamos atónitos al escuchar lo dura pero el implante que ha sido tu vida, ya nos están preguntando acá los datos para vivir esos hermosos tapabocas elaborados artesanalmente, estaremos contando a los interesados, brindándoles las información pertinente. Gracias Juana, no te nos vayas a ir.

Saludamos de una manera muy exclusiva a las personas que están conectadas y nos acompañan en este espacio, y nos envían sus mensajes muy positivos y reincidentes a nuestro chat, desde Santa Marta, Mocoa, Santander, Guaviare, Barranquilla, Barbosa, Arauquita, Saravena, Tame, Guajira, Medellín, algún municipio de Antioquia, Bogotá, Ibagué, Cedritos, Valle del Cauca y

otros municipios del departamento y del país, entre muchos más que a esta hora nos acompañan por YouTube, Teams y Facebook.

De verdad que es un éxito nuestra conexión solidaria en el día de hoy y esperamos que todos los miércoles tengamos la misma audiencia. Seguidamente tenemos una pregunta para cada uno de nuestros invitados, para Lorenzo y para Juana, arranco con Lorenzo mientras le damos un respiro a Juana. Lorenzo, ¿cómo pasar del dolor y la frustración al optimismo, a la firmeza, a la recursividad y a la resistencia, para no decaer y salir victorioso de estos golpes tan duros que nos da la vida?, igualmente con lo que está sucediendo en el mundo, ¿cómo salir victorioso de estas situaciones?:

### Lorenzo Medina –



Bueno pues, primero yo quiero felicitar a Juana, la tremenda historia, de verdad que sí, un abrazo y muchas bendiciones.

Yo realmente creo que desde que tenga un propósito en la vida, va a lograr avanzar, salir adelante curar, quedan las cicatrices, por ejemplo cuando estuve en el combate, quedaron las cicatrices de las piernas, cuando estuve secuestrado, me quedaron las cicatrices en el alma y cuando tuve ese cambio de trabajo que colocó ese ejemplo tan tenaz, tuve un poco de cicatriz en mi orgullo, pero la cicatriz sana la herida y ahí queda. Yo pienso que desde que uno tenga un propósito claro, hacia dónde va a llegar, en este momento Juana con sus bordados, con sus actividades, que está haciendo tan bellas, la dirección que tienen ustedes en este momento, la Unidad Administrativa Especial para poder ayudarle a las organizaciones solidarias, cuando hay un propósito yo me levanto por la mañana, cuando me estoy afeitando me digo: tengo esta actividad, tengo este propósito y yo les invitaría siempre al propósito, igualmente el propósito no está afuera, porque a veces uno dice es que yo me dedico a los demás, los hijos se van a casar mañana y se van a ir, o se van a ir a estudiar a otro país, o traslado o



bueno se van a ir de la casa y al final va a quedar uno con uno mismo, entonces también creo que hay que entrar a mirar el interior de uno, cómo está uno en su mente, en su cuerpo, en su espíritu. Entonces, para mí sería el propósito y buscar esa tranquilidad con uno, yo lo que escuchaba ahora también de Juana, ese perdón, esa reconciliación, yo no me imagino cómo será esa circunstancia, tan dramática, encontrarse con esas personas y vivirlas yo creo que eso resume todo el tema de la resiliencia y resume cómo todos podemos ser capaces de perdonar, cuántas personas pelean con el hermano por una bobada, que no se hablan hace años, pero se muere la mamá y ese día se encuentran, no, no esperemos a eso ya perdonemos, reconciliemos busquemos, ese propósito.

Ese sería como el marco general Maribel.

### Maribel Reyes –



Mil gracias Lorenzo, definitivamente ese es el marco.

Invitamos a todas las personas que nos están acompañando en este espacio a que a través del chat nos hagan las preguntas y que quieran que contesten nuestros invitados para poder escoger al menos dos o tres preguntas y poderlas traer a este espacio, aprovechando el perfil de estos invitados tan importantes que tenemos.

Listo Lorenzo, mil gracias.

Le doy paso a Juana Alicia. Una pregunta que realmente es muy importante conocer tu opinión frente a todo lo que has vivido y toda esa experiencia que tienes y que te ha dado la vida. Juana, ¿qué es lo más valioso que tenemos y debemos cuidar como seres humanos?

### Juana Alicia Ruiz –



De acuerdo Mary. Yo pienso que lo más valioso que nosotros tenemos como seres humanos es la vida, no hay nada que valga más que estar vivo, porque si estamos vivos tenemos esperanzas, pero creo que eso va de la mano con estar vivo, pero tener una salud mental, física y emocional y espiritual, creo que un ser humano integral es muy importante, porque si estamos vivos pero no tenemos salud, tampoco estamos completos; entonces para mí es eso tener vida, es tener salud para poder nosotros sobreponernos y poder siempre tender la mano a otro, vivir de manera solidaria, si no estamos haciendo eso y vivimos individualistas, egoísta, de nada sirve estar vivo y tener salud, tenemos vida y salud es para eso, para poder ser solidario, para poder tener una armonía con los que nos rodean, hasta por la misma naturaleza, de respeto hacia la naturaleza y hacia nuestro propio cuerpo. Eso es lo que pienso.

### Maribel Reyes –



Ok listo, mil gracias.

Juana, Lorenzo, de verdad mil gracias por permitirnos reaprender de sus experiencias y ayudarnos a entender la resiliencia como el bien que todos tenemos y debemos sacar para enfrentar de manera firme aquellas situaciones que nos ayudan a superar las adversidades y afrontar los cambios por la fortaleza y porque no, la verraquera que siempre nos ha caracterizado a los colombianos.

Yo creo que después de estas dos disposiciones tan amplias y tan nutridas y también las fuentes de información que de verdad nos sensibilizan y nos motivan a seguir adelante y no decaer, hacer dos preguntas de las realizadas por nuestra audiencia que se encuentran conectados a nuestro chat, para nuestros



invitados que solicitamos nos colabores con las respuestas.

Una de ellas, para Juana, desde Sarabena Arauca, ¿Qué apoyo de las autoridades locales o nacionales se tuvo en ese proceso de violencia vivido?, Juana.

### Juana Alicia Ruiz –



Bueno, creo que la pregunta es qué apoyos se tuvo de parte del estado no, en la parte de la violencia, sino de resiliencia, de transición no, me imagino.

De hecho nosotros estuvimos indudablemente apoyados para poder lograr llegar hasta un incidente de reparación y hasta ser la primera comunidad en Colombia en ser reparada de manera colectiva individual, tuvimos que encajar con el estado. Con los primeros que empezamos a intervenir fue con la fiscalía que vino a investigar los casos, con la procuraduría, con la defensoría del pueblo y posteriormente con las nuevas entidades que fueron naciendo a partir del proceso. Con las primeras personas con las que nos tuvimos que reconciliar fue con el estado, entre otras cosas y en el estado representaban las fuerzas armadas que habían participado en las diferentes masacres y en los diferentes desplazamientos, eso no es un secreto. Con las primeras personas con las que nos reconciamos fue con ellos y segundo con los agentes del estado que venían, porque la gente siempre tiene rezagos y desconfianza, y nosotros podemos dar fe, que tuvimos una articulación hermosa y creo que las articulación hermosa que logramos, en ese momento era la fiscal 11 del municipio era Yolanda Gómez, y nosotros nos hablamos, y nos vemos y nos abrazamos de una manera. La asesora jurídica de la CNR era Martha Sanasaret, el director Arturo Sea y todavía nos encontramos en un cumpleaños y nos abrazamos somos amigos, hicimos una amistad bonita, porque el asunto es que cuando tú te sanas, comienzas a confiar y a dar una oportunidad; mientras las demás comunidades

nos decían que éramos unos estúpidos, que cómo vamos a caer en ese comandante, yo recuerdo muchos comandantes del ejército y de la infantería marina, con los que hicimos unas actividades hermosísimas, pero todo radicó cuando le dijimos, mira me afectaste en esto, esto y esto, la verdad, y te voy a perdonar por esto y por esto y te doy la oportunidad para que no me vuelvas a fallar, no es que nos vamos a perdona y borrón y cuenta nueva y echarle tierra y se aclaran las cosas y se hace justicia porque, el sinónimo de perdón es la conciliación no es la impunidad, es la justicia y en la reparación además, entonces nosotros creo que cumplimos con todo eso y estamos tranquilos, estamos reparados y estamos reconciliados y volveríamos a hacerlo nuevamente y si nos toca hacerlo con otro grupo, vuelve y lo hacemos, vuelve y también le tendemos la mano y si me toca trabajar con la familia de los postulados, los de Edward Cobos Téllez, también lo hago, porque también son seres humanos que cometieron errores, como los cometemos muchos de nosotros en dimensiones diferentes, pero los cometemos a diario.

### Maribel Reyes –



Muchísimas gracias Juana.

Tenemos otra pregunta para Lorenzo Medina, desde Santa Martha. Lorenzo nos preguntan o le preguntan a Lorenzo, si fue rescatado en su secuestro o los liberaron las autoridades, y si contó posterior a eso con acompañamiento psicológico o psicosocial por parte del gobierno.

### Lorenzo Medina –



Muchas gracias la pregunta, arranco por el final. Si, efectivamente, cuando yo salí tuve apoyo de... En esa época era una ONG país libre y también del GAULA, me atendió la psicóloga y parte



psiquiátrica también, aunque fueron pocos meses, yo no entiendo la gente que duró dos años allá cómo han sido capaz de recuperarse, pero si tuve el apoyo del estado en ese momento. No fui rescatado, en esa época el secuestro por el cual yo fui secuestrado – objeto y económicamente se perdieron muchas cosas. Pero aquí estamos contando el cuento y no sé si eso responde a toda la pregunta.

haciendo, pero sin ser grosero, para romper el ciclo violento.

Entonces si es un estilo de vida y lo convierte en un estilo de vida y te toca diario con el esposo, con los hijos, en la escuela, donde quiera que uno va, diario tiene que estar reconciliados y perdonando, eso es un estilo de vida que no termina nunca.

### Maribel Reyes –



un estilo de vida?

Listo y Lorenzo, gracias.

Tenemos una pregunta para Juana. Paca Calle Tabares, pregunta: Juanita. ¿Podrías afirmar que el perdón se convierte en

### Maribel Reyes –



Sí, es cierto.

Pregunta Edilma Zambrano Cuellar, Lorenzo admiro su fortaleza y el perdón, me gustaría participar en el grupo que tiene conformado con el grupo de secuestrados y compartir experiencias vividas en el Cagüán, los respetos a Juana, como víctima que soy, Gracias.

### Juana Alicia Ruiz –



alguien me rozó con su pene en mis nalgas, tuve ganas de darle una trompada y entonces ahí me tuve que controlar y esta el que te empuja, el que te grita, el que te maltrata, ¡Guao, Dios mío! vivir en Bogotá es cada día un reto, no llenarte de rabia, vas perdonando o vas adaptando te allí, vas subiendo y cuando ya llega la tarde que está obstinado con tanta cosa, tanta carga, termina uno explotando con cualquiera, entonces si tu perdonas también uno tiene como una capacidad de aguante, yo no sé, yo me siento como distinta a antes, porque yo antes era que al que sea le metía una trompada o le decía una grosería, pero uno como que aprende y a reírse a veces y decir pero vea qué cosas y darle una respuesta como plena a la persona sin decir una vulgaridad y sin decir una grosería y para que la persona sienta como vergüenza más bien de lo que está

Sí, indudablemente, indudablemente, porque es que a uno le toca perdonar casi que a diario. Por lo menos, un día llegue a Bogotá y escuchaba los cuentos de los Transmilenio de los cuentos y me tocó,

### Lorenzo Medina –



Muchas Gracias por la pregunta y por el concepto, pero todos podemos tener esa fortaleza, uno no cree que es capaz, pero nada es superior a las fuerzas que todos tenemos, entonces la invitación es a que lo hagamos. Ahí está el correo, yo les dejé el correo, el Gmail y con mucho gusto, también por intermedio de la Doctora Maribel podemos ponernos en contacto y claro que podemos hacer un compartir de las experiencias, que yo todos los días aprendo de ustedes y aprendo de la gente con la que me relaciono, entonces la fortaleza no es mía, la fortaleza es de la comunidad, del grupo, del equipo, de esa tribu que yo les he comentado. Muchas gracias.



### Maribel Reyes -



Perfecto, tenemos la última pregunta. Carolina Bonilla pregunta a Juana Alicia Ruiz. ¿Cómo trabajar la resiliencia desde lo colectivo? y ¿Cómo se equilibra la recuperación individual con la sanación colectiva, alguna recomendación, algún consejo?.

### Juana Alicia Ruiz -



Si nosotros Mampuján, si lo buscan en YouTube, en google, van a encontrar que somos creo que el ejemplo de lo que es el tema de la reconciliación colectiva, que nosotros nos hicimos ya habiéndolo recibido individual, decidimos transmitirlo a nuestros esposos, a nuestras hijas, a nuestros vecinos y nos inventamos una emisora comunitaria, buscamos unas guaduas que son unas varas largas, pusimos unos parlantes, inventamos una emisora comunitaria donde diariamente hablábamos sobre el tema de la sanidad y el perdón, los beneficios de la sanidad interna del perdón y la reconciliación y ponemos a la gente a participar, dábamos regalitos y hacíamos propaganda de la que vendía el pescado frito, la yuca cocida, el boli, y ahí íbamos integrando a la gente, porque era necesario hacerlo colectivo, porque nosotros nos desplazaron de manera colectiva y colectivamente teníamos que trabajar todos los procesos y así nos mantuvimos y de echo nos repararon de manera colectiva, nosotros fuimos la primera comunidad en ser reparada de manera colectiva, de tal manera que nosotros hasta para ponernos de acuerdo qué íbamos a pedir como comunidad, teníamos que estar reconciliados y estar en tranquilidad, porque ahí se formaba un zambapalo y no podríamos llegar a nada, y logramos con las entidades, diferentes entidades que se sumaron, logramos hacer, el creer de la gente, los que leen en la sentencia que es una de las más completas que

ha estado en los procesos de Colombia, en los diferentes procesos de paz que ha vivido Colombia, es una de las sentencias más completas porque la hicimos desde la base y ahí está la importancia cuando no viene una organización de fuera y te implanta una cosa que te quede grande o muy pequeña, sino que la misma gente se apropia.

### Maribel Reyes -



Gracias Juana Alicia, Gracias Lorenzo por acompañarnos en este espacio, de verdad que ha sido un espacio enriquecedor muy constructivo, queremos reiterarles igualmente a quienes nos están acompañando la invitación para que cada miércoles se vinculen en este mismo horario, para que se conecten y hagamos de foros conexión solidaria, un espacio abierto a las necesidades del sector y de la ciudadanía interesada en conocer las bondades de la asociatividad solidaria, donde estaremos conectando personaje de los diferentes niveles de gobiernos, gremios del sector, conferencistas, líderes sociales y otros interesados en conectarse en temas de actualidad, de opinión, como también temas que nos invitan a reinventarnos, a reflexionar y lograr una transformación integral hacia el cambio. Cerramos, hasta aquí las intervenciones y damos paso a nuestro Director Nacional, el Doctor Rafael Gonzales Gordillo, él brindará sus agradecimientos y cierre de nuestro segundo foro conexión solidaria. Muchísimas gracias.

### Rafael González Gordillo -



Bueno pues, muy complacido por la asistencia, saber que hubo gente conectada de todas partes del país, hubo gente conectada del valle, de pasto, de Saravena, de Arauca, de Santa marta, Barranquilla, de varias regiones del país, eso nos complace, esa es la intención



que tiene la Unidad Administrativa Especial de Organizaciones Solidarias, al tratar de llevarles a ustedes a su casa información de interés, hay temas importantes como este de la resiliencia, entender que hay historias de vida que pueden transformar, hay que creer y tener un propósito como lo dice Lorenzo, como lo dice nuestra amiga Juana y nosotros debemos creer que si se puede, nunca debemos perder la esperanza, podemos trabajar en equipo, utilicemos la potencialidad de la asociatividad, de trabajar con nuestros compañeros del lado para sacar adelante este país y cambiarlo.

Los esperamos todos los miércoles, cuatro de la tarde, foros conexión solidaria, un nuevo espacio para estar más cerca a la gente. Muchas gracias.

**Enlace del video:**

<https://www.orgsolidarias.gov.co/node/2882>