

La imagen y la narrativa como herramientas para el abordaje psicosocial en escenarios de violencia. Municipios de San Andrés de Tumaco, Barranquilla, Atlántico y Mansilla de las Mulas, Castilla y León España

Tutora

María Isabel Álvarez

Grupo

442006A_491

Estudiantes

Gloria Esther Pineda: 22514410

Dorca Baza Julio código: 55222000

Carina Tatiana Granja 59682756

Ingrid Meliza Ulloa Código 38667768

Maribel Sofía Baute

Universidad Nacional Abierta Y a Distancia Unad

Programa de Ciencias Sociales Artes y Humanidades

Programa de Psicología Diplomado de profundización acompañamiento psicosocial en escenarios de violencia

Colombia agosto 12 del año 2018

Tabla de Contenido

Resumen.....	3-4
Abstract.....	4-5
1. Análisis Relatos de Violencia y Esperanza Caso 4 José Ignacio Medina.....	5-8
2. Formulación de preguntas circulares, reflexivas y estratégicas.....	9-10
3. Análisis y presentación de estrategias de abordaje psicosocial para el Caso comunidades de Cacarica	11-22
4. Informe analítico y reflexivo de la experiencia de foto voz.....	22-26
Referencias.....	27-28

Resumen

Como resultado de la revisión y análisis profundo de los referentes teóricos propuestos, este informe grupal brinda estrategias metodológicas y conceptuales para el acompañamiento psicosocial en escenarios de violencia, a través de la comprensión y valoración de eventos psicosociales traumáticos, y los elementos simbólicos y subjetivos generados por los fenómenos de violencia. Se planean entonces acciones y estrategias de intervención en crisis que ayuden a minimizar los impactos negativos, (depresión, sensación de incertidumbre, angustia, miedo, trastorno por estrés postraumático, pérdida de identidad), que estos hechos victimizantes generan en la población y en los individuos, con el objetivo de potenciar los recursos de afrontamiento colectivo e identificar las redes de apoyo familiar y social de las víctimas.

De otro lado plantea el análisis y la comprensión de la dimensión psicosocial y problematización de los fenómenos de violencia en el Relato 4 José Ignacio Medina y El Caso de las comunidades de Cacarica. Los dos identificados como escenarios de violencias, debido a las múltiples amenazas directas o indirectas, presencia de grupos armados, desapariciones, masacres, ataques aéreos, atentando contra la vida la seguridad de estas personas, violación a los derechos humanos, donde el miedo a la violencia vivida por los individuos en su lugar de origen, motivan el desplazamiento generando un impacto social, psicológico y económico en la población.

Al final de este informe encontraremos la fase 3 del programa, correspondiente a la actividad del foto voz, la cual es una técnica metodológica que nos deja contar una historia través del arte visual donde se ha logrado captar las realidades de nuestras comunidades, cuya lectura deja entrever las grandes consecuencias a nivel social, político económico y cultural que ha dejado la violencia en los territorios y la forma en que las comunidades realizan una

comprensión de las subjetividades como fuentes de memoria que llevan a efectuar acciones transformadoras de sus realidades.

Palabras claves: Intervención, Subjetividad, Violencia, Narrativa, Comunidad, atención en crisis.

Abstract

As a result of the review and the deep analysis of the theoretical referents proposed, this group report gives methodological and conceptual strategies for the psychosocial accompaniment in violence's scenarios through the understanding and the assessment of traumatic psychosocial events and the symbolic and subjective elements generated by violence's phenomena.

Actions at the time and strategies of intervention are planned in crises that help to minimize the negative impacts, (depression, sensation of uncertainty, distress, fear, disorder for posttraumatic stress, loss of identity) that these facts victimizing generate in the population and in the individuals. With the aim to promote the resources of collective confrontation and to identify the networks of familiar and social support of the victims.

In other way, it raises the analysis and the comprehension of the dimension psychosocial and problematización of the phenomena of violence in the Statement 4 Jose Ignacio Medina and The Case of Cacarica communities.

Both identified ones as scenes of violence, due to the multiple direct or indirect threats, presence of armed groups, disappearances, massacres, air raids, committing an outrage against the life the safety of these persons, violation to the human rights, where the fear of the violence lived by the individuals in his place of origin, they motivate the displacement generating a social, psychological and economic impact in the population.

At the end of this report we will find the phase 3 of the program, correspondent to the activity of the photo voice, which is a methodological technology that leaves us a history counts slant of the visual art where it has been achieved to catch the realities of our communities, whose reading stops to guess the big consequences at the social level, economic and cultural politician who has left the violence in the territories and the form in which the communities realize a comprehension of the subjectivities as sources of memory that lead to effecting actions transformers of his realities.

Key words: Intervention, Subjectivity, Violence, Narrative, Community, attention in crisis.

1. Análisis Relatos de Violencia y Esperanza Caso 4. José Ignacio Medina

a. ¿Qué fragmentos del relato le llamaron más la atención y por qué?

Según el relato de José Ignacio Ramírez citado del libro Voces: Historias de violencia y esperanza en Colombia “Un día en una operación militar me dieron la orden de sacar una joven de 16 años, uniformarla y asesinarla. No estuve de acuerdo. Inmediatamente emprendí la huida por la selva, en la que estuve varios días” pág. 7. Al leer el relato de José Ignacio, hemos podido percibir el gran choque emocional que sufre al encontrarse con una realidad tan cruel, ya que en su imaginario estaba que su institución tenía la misión y la responsabilidad de proteger y salvar vidas, y no de arrebatarlas. Este momento fue definitivo en su vida puesto que debió tomar una decisión sobre si obedecer una orden o seguir sus principios morales e ideales de vida.

Citando un fragmento del libro Voces: Historias de violencia y esperanza en Colombia consultado en el (2018) “El jefe era un comandante político muy joven, de 24 años. Con él tuve una formación política de izquierda muy bacana” pág. 8. Me impacta como los discursos pueden

llegar a ser tan incongruentes con la realidad, José se siente inspirado por los discursos idealistas de las FARC y luego se enfrenta nuevamente a una cruel realidad.

“Afortunadamente, llegaron las des- movilizaciones. De la compañía nos desmovilizamos 70 guerrilleros en el 2006. Muchos se dieron cuenta de que la organización no iba para ninguna parte y decidieron irse. Yo fui uno de los tres primeros en hacerlo”. Pág. 8. Vemos como a pesar de la realidad tan dura con que se encontró José, tanto en la milicia como en la guerrilla, sale a flote su capacidad de resiliencia, entendida como la forma de sobre ponerse y seguir hacia delante a pesar de las múltiples dificultades y adversidades a las cuales tuvo que enfrentarse. Se deja ver que pese a ese mundo tal hostil, José siempre estuvo en busca de acercarse a la población y ayudar a la reconstrucción del tejido social.

- b. **¿Qué impactos psicosociales podemos reconocer en el contexto del protagonista de la historia relatada?**
- ✓ **perdida de los referentes de seguridad:** Hay un impacto comunitario negativo en cuanto a que las personas no identifican quienes son los buenos y quienes los malos, es decir quien les prestara ayuda, ¿los de izquierda o los de derecha?, ¿Quién los agredirá?, se puede observar en el relato que ambos han victimizado a las comunidades, hay un párrafo que dice textualmente que las FARC se convirtió en una organización de delincuentes en el que unos estaban porque no querían enfrentar a la justicia y otros por sed de venganza.
 - ✓ **El daño en la noción de justicia y en la institución que representaba:** el choque emocional fue muy fuerte debido a que existía incongruencia entre sus convicciones

éticas y morales y en lo que por pertenecer a un grupo al margen de la ley se estaba viendo obligado a realizar.

La desintegración familiar: Al tener que huir del ejército y vincularse a las Farc, José se ve obligado a alejarse de su familia. Debía mantenerse escondido en la selva, además su madre siempre tenía un gran temor de que José se encontrara con su hermano que era miembro activo del ejército.

- ✓ **Daño moral,** surgió en él sentimientos de temor, inseguridad y desconfianza, culpabilidad, vergüenza y tristeza.

c. ¿Qué voces podemos encontrar en el relato, que revelen un posicionamiento subjetivo desde el lugar de víctima o sobreviviente?

Frente a la situación vivida por José, podemos percibir una voz de sobreviviente porque viene de alguien que posee una doble participación en el conflicto, pues es víctima y victimario y expresa que lo que busca es que la gente lo reciba bien, porque desde su interior entiende que puede haber prejuicios hacia él, se siente un líder perdido y de hecho lo es, está en un proceso de recuperación ya no es víctima porque se siente desafiante y dando pasos hacia el empoderamiento, entender cómo hacer un sueño realidad, indica que sigue soñando que tiene visión de futuro, el mismo expresa que busca productividad y reconciliación que es un método de afrontamiento adecuado para este caso, enfrenta sus dilemas morales y explica a su padre las razones de su cambio de mentalidad, se siente comprendido por quizá el ser a quien siente que le debía explicaciones, (padre) por su actuar en sus palabras tomadas del libro Voces: Historias de violencia y esperanza en Colombia consultado en el (2018) José Ignacio Ramírez expresa sus ideales y compromisos morales: “El amor hacia mi mamá y mi papá ha sido mi motor; yo sé que él estaría feliz de verme ahora, con mis ideas revolucionarias pero con los pies en la tierra,

haciendo cosas bacanas. Antes de morir le dijo a mi mamá que la responsabilidad de la casa debía quedar en manos de un solo familiar, y quedó en las mías. Volví como hijo pródigo y ahora soy responsable de dos familias. Eso me da un orgullo, es muy bacano.” Pág. 9

d. ¿Qué significados alternos, podemos reconocer en el relato, respecto imágenes dominantes de la violencia y sus impactos naturalizados?

Salen a flote la incongruencia entre el discurso que manejan las instituciones del estado y las fuerzas alzadas en armadas y sus acciones dejando al descubierto una dinámica que enmarca que “el fin justifica los medios” naturalizando la muerte, el dolor y el sufrimiento.

En este caso el señor José Ignacio Medina, paso de huir de un acto violento injustificado como fue tener que ejecutar un falso positivo a ejercer la violencia indiscriminada, naturalizo la violencia al verse expuesto a la violencia contra la mujer, y a someter con actos violentos como el asesinato y el secuestro a las comunidades que no aceptaban sus discursos, se vio obligado a escuchar o presenciar la práctica de violaciones, todo tipo de abusos contra la mujer y las fuerzas militares Colombianas, esto naturalizo la violencia o como mínimo le hizo verla como el único método de supervivencia y lucha por sus ideales, los militantes de las FARC llegaron a integrar la violencia a todo su universo simbólico y a ejercerla de una manera irracional e injustificada.

e. En el relato, ¿se pueden reconocer apartes que revelen una emancipación discursiva frente a las imágenes de horror de la violencia?

En las situaciones narradas en el relato de José se deja ver un claro ejemplo de la liberación en relación a un estado de sujeción, ya que José tuvo la valentía de huir del ejército y luego de desmovilizarse y así terminar con la sombra de violencia que le acompañó durante tantos años. José decidió usar su vida para ser agente de transformación, de perdón y

reconciliación. Deja ver claramente que ha dado pasos para buscar su libertad, cambiar el rumbo de su destino, a través del estudio, el trabajo para el sostenimiento de su familia y el trabajo comunitario con excombatientes de otros bandos y con muchas comunidades en las que se ha visto aceptado; en su discurso también busca el perdón y reconciliación con sus familiares.

2. Formulación de Preguntas Circulares, Reflexivas y Estratégicas

Tipo de pregunta	Pregunta	Justificación
Estratégicas	1° ¿Qué estrategias a nivel personal piensa usted seguir para mantenerse en la ruta de la paz Y no abandonar su nuevo proyecto de vida?	Tratamos de que explore sus recursos emocionales y conductuales, a través de los cuales reconozca la necesidad de construir objetivos y trabajar por conseguirlos, que tenga visión de presente y de futuro para él, su familia y su comunidad, que comprenda que los objetivos no se pueden perder de vista, y que sean la vela o guía de sus proyectos personales
	2° ¿Qué cosas te gustaría seguir haciendo por estas personas reinsertadas?	Promueve la auto observación.
	3° ¿Crees que haberte desmovilizado ayudo a tu formación personal?	Hacemos el papel de facilitador ya que nos permite que las otras personas miren su pasado como un aprendizaje el cual le permita proyectarse.
	1° ¿Quiénes crees que fueron los principales afectados por la decisión que tomaste de huir del ejército e ingresar a las FARC?	Logrando saber que causa-efecto se logró de esa experiencia Nos permiten explorar, hacer conexiones, ir al pasado desde su experiencia, decisión y mirar en este caso quien se vio más afectado.

<p>Circulares</p>	<p>2° ¿A parte de salir corriendo para no asesinar a una joven inocente en que otros momentos considera usted que ha tenido que ser valiente?</p> <p>3° ¿Se ha sentido discriminado al convertirte en reinsertado?</p>	<p>El objetivo con esta pregunta es que el paciente re narre los hechos, reconociendo actos positivos, que muestren qué es lo realmente importante para él, a su vez reconozca sus virtudes y las tome como fortalezas</p> <p>Este tipo de preguntas permiten buscar y explorar, así como, establecer conexión comprender y establecer las relaciones del individuo con la comunidad, la familia y el sistema.</p>
<p>Reflexivas</p>	<p>1° ¿Cómo cree usted que se sentirían sus padres al verlo cumplir sus sueños en paz?</p> <p>2° ¿Cómo ha superado tu familia la situación vivida en el pasado??</p> <p>3° A partir de las experiencias vividas, ¿qué capacidades y habilidades, crees que has desarrollado que hayan contribuido a tu crecimiento personal, familiar y social?</p>	<p>Ya sabemos al leer la narración escrita de su historia que su madre era quien más sufría al ver a sus hijos militando en bandos contrarios, y que para él los sentimientos de sus padres son importante, por tanto reflexionar en que ellos ahora vean a sus hijos en paz es todo un logro, puede ser una forma de estimular la necesidad de mantener la paz, también es una forma de tener testigos ausentes que siempre vean en el paciente cosas positivas y los más indicados son los padres aunque ya no estén presentes físicamente</p> <p>Esta pregunta permite que el entrevistado logre realizar auto observación, donde pueda ir descubriendo algunos elementos importantes de sí mismo que no hayan sido percibidas antes. Para que de esta forma la historia de</p>

3. Análisis y presentación de estrategias de abordaje psicosocial para el Caso comunidades de Cacarica

a. En el caso de los pobladores de Cacarica ¿qué emergentes psicosociales considera están latentes después de la incursión y el hostigamiento militar?

De acuerdo con el proceso socio histórico, vivido por la comunidad de Cacarica se puede determinar que la población se ve obligada a abandonar su comunidad. Trayendo como consecuencia un profundo desarraigo cultural, social y territorial, ruptura emocional con su identidad, temor a la libre expresión y pérdida de su proyecto de vida. Sin embargo a pesar de esta difícil situación emergen acciones psicosociales que ayudan subsanar la difícil situación de esta comunidad. Según Fabris y Puccini, (2010), “Los emergentes psicosociales son hechos, procesos o fenómenos que como figura se recortan del fondo constituido por el proceso socio-histórico y la vida cotidiana. Son intentos de respuestas significativas al desajuste entre necesidades y respuestas sociales a esas necesidades”. pág. 37.

- ✓ **Perdida de proyectos de vida:** Muchos de los habitantes de Cacarica de una manera u otra tenían un proyecto de vida, en un espacio geográfico y con unos familiares al que probablemente no puedan volver más, han perdido el trabajo con el que sostenían a su familia.
- ✓ **Miedo o ansiedad generalizada:** Las personas pueden experimentar miedo al mañana pues no saben que será de ellos en el futuro, la situación no se parece a nada a lo que ellos conocían antes o que puedan controlar.

- ✓ **Duelo generalizado:** lo llamo duelo porque cuando uno se muda voluntariamente se le llama melancolía a esa sensación que te da dejar todo a tu voluntad, pero a la necesidad de irse de una casa, la comunidad la tierra en la que se vive por orden de las fuerzas armadas amerita ser llamado duelo generalizado, ya se sabe que este es un sentimiento subjetivo, tan subjetivo que cada quien lo vive a su manera y lo deja de experimentar a su tiempo, los desplazados por la violencia han perdido a manos de sus congéneres mucho, entre esas pérdidas esta la pérdida de sus animales, sus plantas, sus amistades, sus paisajes, su sitio, su aire

Teniendo en cuenta lo anterior, se puede destacar que la población busca sus redes de apoyo más cercanas, sus familiares, amigos e instituciones gubernamentales que les brindan la asistencia prioritaria, alimentación, refugio, asistencia psicológica y emocional.

b. ¿Qué impactos genera para la población ser estigmatizada como cómplice de un actor armado?

El hecho de ser estigmatizado, genera para Esta población tal como lo expresa, Echeburúa, E. (2007).”Se presentan problemas en todas sus relaciones sociales. Esto puede deberse a los nuevos sentimientos de falta de confianza en otras personas, a la sensación de vergüenza y suciedad causadas por el abuso sexual, al asesinato y/o desaparición de miembros de la familia y amigos. Las obligaciones sociales normales, incluida la buena vecindad, las actividades de la comunidad y la confianza en las instituciones gubernamentales locales y en la política nacional, pueden verse seriamente comprometidas, haciendo los esfuerzos de reconstrucción extremadamente difíciles. En el centro del desencanto espiritual y moral está la pérdida de fe en la justicia social y un rechazo de la creencia de que la equidad

de la recompensa está asociada a un comportamiento humano decente. Los estados existenciales de indefensión y desesperanza asociados a la destrucción de la vida diaria normal por la violencia terrible y brutal cuestionan la fe religiosa de muchas víctimas”. Por lo tanto la estigmatización genera en la población en su dimensión individual, aislamiento social, sentimientos de vergüenza, ruptura en su proyecto de vida, afectación emocional (sensación de incertidumbre, angustia, miedo, depresión). A nivel social también hay afectaciones muy profundas; los referentes simbólicos tanto en las relaciones familiares y sociales se transforman afectando sus sistemas de creencias, valores y sus estilos de vida, surge un gran sentido de desconfianza, soledad, desesperanza, escepticismo frente a la participación en ejercicios de reconstrucción del tejido social. A demás se pierde credibilidad en las instituciones del estado, puesto que crea en sí mismo y en la población un profundo sentimiento de abandono y desprotección.

c. Proponer dos acciones de apoyo en la situación de crisis generada por la tortura y el asesinato de miembros y líderes de la comunidad.

Acción #1 Brindar apoyo psicoemocional: De acuerdo con la situación vivida por la comunidad y teniendo en cuenta los eventos traumáticos que se han generado en la población, se hace necesario hacer uso del “El debriefing” psicológico, (Mitchell y Everly, 2001). Con el fin de intervenir de forma inmediata y ofrecer a los miembros de la comunidad un espacio para realicen una ventilación de sus emociones, sus pensamientos y sentimientos frente a los hechos, con el fin de brindarles el apoyo psicológico necesario y además orientarlos en el proceso de restablecimiento de sus derechos. Según Gómez y Corral, 2009). Citado por Espinosa y Tapias (Psicología y Acompañamiento a Víctimas) pág. 60. “El objetivo inicial de la intervención en la emergencia, en la crisis, es el proceso

de ayuda dirigido a auxiliar una o varias personas, a sobrevivir un suceso traumático, minimizando el impacto psicológico a corto plazo, disminuyendo la probabilidad de que aparezcan trastornos psicológicos posteriores y aumentando el crecimiento personal.

Para brindar este apoyo se deben seguir los siguientes pasos según wikipediawiki, son los siguientes:

Escuchar activamente: Dirigiéndote a o las víctimas a un área privada que les permita sentir intimidad, se puede estar de pie o sentado, puede ser en persona o por teléfono, evita las distracciones, haz preguntas de ser posible abiertas, escucha atento las respuestas de las personas, cuida el lenguaje no verbal, no juzgues, no interrumpas, lo importante es mostrar empatía

Validar las emociones: No le digas a la persona como se siente, pero puedes ofrecer sugerencias o hacer claridad sobre la emoción que siente, a veces las personas confundimos una emoción con otra, si hacen correcciones se deben tomar como aceptables ya que esto también hace parte de la validación, evitar dar consejos a no ser que los pidan y el profesional lo considere indispensable, hacer entender que tiene derecho a sentir sus propias emociones

Mostrar apoyo: Preguntar a las personas que es lo que quieren hacer, a donde irían, que pasaría sí, identificar medidas de acción, indicar dónde acudir si necesitan ayuda, escuchar las historias que deseen compartir

Acción #2: Asesoría psicojurídica: para que se les informe a que tienen derecho y se valore que tipos de victimizaciones han sufrido y la exploración de los posibles traumas que padecen, en palabras del Psiquiatra Richard F. Mojica en su escrito Efectos psicosociales y sobre la salud mental de las situaciones de violencia colectiva “se deben realizar acciones

encaminadas a evaluar en detalle las experiencias vitales traumáticas sufridas a través de entrevistas semiestructuradas y la aplicación de test” pág. 2

Citando a María Bohórquez en su propuesta para el diseño de un instrumento de evaluación para las víctimas del conflicto armado en Colombia “Se sugiere que los test aplicados a las víctimas del conflicto armado colombiano, sean adaptados a su cultura y nivel educativo, no olvidando que cada víctima es única en su integralidad personal, por eso se sugieren test más que diagnóstico de tamizaje que den cuenta del daño sufrido a nivel psicológico de manera más cualitativa que cuantitativa

Los instrumentos de diagnóstico psicológico nos permitirán diseñar una ruta de tratamiento pues previamente se deben identificar vulnerabilidades y brindar tratamientos que contribuyan a fortalecer estas áreas”

d. Establecer tres estrategias psicosociales con los pobladores de Cacarica, que faciliten la potenciación de recursos de afrontamiento a la situación expresada.

Estrategias #1: La Narrativa como estrategia de sanidad emocional

Cuéntame tu propio cuento

Objetivo:

- Reconstrucción de su Proyecto de Vida: a través del Enfoque narrativo
- orientar a la comunidad a desarrollar estrategias de afrontamiento
- abrir un diálogo sobre los hechos ocurridos y transformar sus historias llenas de dolor y tristeza en historias esperanzadoras que les permita seguir con sus vidas, recuperar la identidad y reconstruir el proyecto de vida.

- Aceptar el dolor emocional y las pérdidas como parte de la vida

Según Penagos A. (2015). El enfoque narrativo aporta la posibilidad de valorar los recursos vividos por las personas, permite honrar sus historias, resaltar sus actos heroicos y logros para salir adelante a pesar de la adversidad.

Se les propondrá leer y re narrar y adaptar el siguiente cuento infantil de la psicóloga española Camino García, a su propia historia de pérdida

Para siempre

A veces las personas se van para siempre

Cuando en mi familia ocurrió por primera vez, en mi casa me dijeron que cuando alguien se va para siempre se convierte en una estrella. Después en el colegio nos explicaron que a veces las personas se duermen para siempre. En casa de mi abuela oí algo acerca de un viaje muy largo, pensé que quizás por ello no había conocido a mi abuelo. La directora cuando entre en clase, cuchicheo a mi profesora cosas acerca de algo que yo había perdido y las dos me miraron con una sonrisa triste

A veces las personas se van para siempre y los demás te dan explicaciones muy diferentes.

He tenido varias mascotas y cuando se fueron para siempre ninguna se convirtió en una estrella, ni se quedó dormida para siempre, no oí hablar de un viaje muy largo ni de haber perdido nada

La oruga que metí en una caja, el caracol que llegó a casa en una lechuga, el pajarito Fernando, Hámster Pepo, el pez al que no tuve tiempo de poner un nombre.... simplemente me dijeron que había muerto. Eso me dijeron. Y me dejaron llorar y hablar de ello, de su muerte y de mi pena y aunque no se habló de estrellas, sueños interminables, viaje largos ni extravíos,

comprendí lo que todas esas cosas significaban (y reconocí que es una forma de decirte que un persona o animal que quieres ya no está). Ya no estaban y necesitaba llorar

A veces las personas se van para siempre y sientes mucha pena y te das cuenta de que cada uno tiene una pena diferente, aunque a todos les haya pasado lo mismo. Hay personas que no lloran, aunque ves que están muy tristes (y por eso sabes que también tienen por dentro algo que duele). Para mí la pena al principio era algo invisible y no entendía como algo invisible podía doler tanto ni cómo podía hacer que todo lo demás ya no importara, entonces la imagine como una cosa que se pudiera ver. Imagine para ella una forma, un tamaño, un color, un peso, una textura un olor, y dejo de ser invisible. Tenía el tamaño de una duna (montaña de arena del desierto) pero era redonda y abollada (huellas por presión como la que dejan los dedos al ser presionados contra la plastilina o el barro) como una bola de plastilina grande: su color era como el que tienen las cosas por la noche, cuando todavía tienen un poco de luz, y aunque su superficie no tenía espinas, sabía qué hacía daño, no tenía ningún olor, pero sobre todo pesaba

Imposible conseguir que aquella cosa se fuera, era demasiado grande y pesaba y no estaba dispuesta a irse, pensé que, si tenía que quedarse algo tendría que hacer con ella, hice lo mismo con la felicidad. Me encontré en la última vez que había sido feliz. Por fuera, la cosa que me encontré era muy diferente de la anterior: supe muy bien lo que tenía dentro: Descubrí además que tenía sabor, sabor dulce, pero sobre todo era muy ligera.

Volví a mirar aquella cosa grande y pesada que no se iba, aunque supe que sabía que como el jarabe que menos me gustaba, quise ver que tenía dentro, de que estaba hecha para que pesara tanto, me sorprendió, sobre todo tenía cosas buenas, muy buenas, tiernas.... Pero cosas que sabía que no volverían a ocurrir con quien tanto echaba de menos, comprendí que era normal que aquella cosa estuviera conmigo, y mi pena dejo de asustarme tanto, pero también había una

pregunta para la que necesitaba una respuesta , a veces las personas se van para siempre y nadie sabe decirte donde están y necesitas encontrar un sitio nuevo en el que puedan estar (un sitio que no sea tan lejano como las estrellas) y no tener la sensación de haber perdido algo del todo; y piensas que quizás pueden estar en el mismo lugar en el que estuvimos antes de nacer, que, aunque no lo recuerdo no me parece un sitio triste, pero también siguen estando en tu cabeza, cuando cierras los ojos y los recuerdas cómo eran, en las fotografías (en las que los niños somos más pequeños y los mayores son más jóvenes) en el olor de los sitios a los que ibas con esas personas y en el de algunas cosas Siguen estando contigo, y en ti, de muchas formas, y cada vez sientes menos pena a pesar de que no los olvidas

A veces las personas se van para siempre porque ese es el ciclo de la vida.

En ocasiones miro a mi profesora, aunque la verdad mientras tanto estoy pensando en otra cosa, eso debió pasar cuando explico el ciclo de vida un día, pero es que hay cosas de las que te hablan a las que de momento no les encuentras para que sirva saberlas, solo recuerdo que nos explicó que los seres vivos nacen, crecen, se reproducen y mueren, era muy fácil eso me pareció; ahora creo que no lo es tanto y que deberían explicarnos más cosas, si yo tuviera que explicarlo lo haría más o menos así, la vida también es algo invisible, todo el mundo suele estar muy feliz cuando los niños y las niñas nacen.

Durante nuestra existencia nos ocurren muchas, muchísimas cosas, buenas: conocemos amigos, queremos y nos quieren, nos hacemos mayores y hacemos cosas cada vez más diferentes.... Pero a veces ocurren también algunas otras cosas que no nos gustan, como que alguien se vaya para siempre y entonces sentimos pena. Aunque no nos gustan, pasan de todas formas y, normalmente, acabamos aceptándolas, seguirán sin gustarnos. Tampoco es obligatorio que las aceptemos, porque no por aceptarlas van a desaparecer. Aceptar es como

decir “no me gusta y nunca me gustará lo que ha pasado, pero ha pasado y es una cosa a la que habrá que acostumbrarse”

Todo el mundo suele estar muy triste cuando alguien se va para siempre. Pero no podemos vivir en un planeta lleno de personas dormidas para siempre, así que regresan al mismo lugar del que hemos venido (que, aunque no lo recuerdo no me parece un sitio triste). La vida está llena de cosas invisibles y visibles que importan mucho. Siguen estando ahí, aunque a veces, tengamos mucha pena y por eso no podamos verlas. Un día las empezamos a ver otra vez, y otra vez nos importan, y otra vez nos hacen felices, aunque no olvidemos que a veces las personas se van para siempre.... Porque ese es el ciclo de la vida; pero nunca se van del todo... Porque aquello que nos han dado es nuestro para siempre

Estrategias #2: Debriefing psicológico

Es básicamente una breve intervención inmediata que se realiza a las personas que han estado expuestas a un acontecimiento traumático, se hace generalmente en el mismo lugar donde se dio el acontecimiento traumático, su fin es prevenir alteraciones psicopatológicas posteriores, especialmente el trastorno por estrés postraumático” (Mitchell y Everly, 2001).

Según el blog de psicología mi gran pasión el debriefing psicológico tiene los siguientes objetivos y pasos

Objetivos:

- Aliviar la carga del estrés asociado a la pérdida.
- 2. Generar un espacio en donde se puedan expresar de forma segura los sentimientos y pensamientos relacionados con lo vivido.

- Favorecer el apoyo intragrupal entre los que se han visto implicados por la misma situación de pérdida.
- Anticiparse a los problemas y prevenir posibles secuelas psicopatológicas en los miembros del grupo.
- Normalizar en cada una de las personas las reacciones que se están teniendo, evitando que se sientan diferentes al resto del grupo.
- Detectar las personas más afectadas, facilitándole la ayuda y el seguimiento o derivaciones que se requiera.

Y se deben seguir los siguientes pasos

Tener un grupo que va de las 5-20 personas, la participación debe ser voluntaria y debidamente informada y que se tengan un asunto en común, guardar el código deontológico y confidencialidad

Realizar una breve introducción: en la que se presentara a los participantes, se les expliquen objetivos, duración de la actividad, y que si se siente incomodos pueden retirarse voluntariamente hasta cuando se sientan preparados

Relatar los hechos: Aquí se cuenta que ocurrió, como cuando, donde, que fue lo más difícil ese día, que se recuerda, es de suma importancia que todos los participantes entre todos construyan una descripción detallada de que fue lo que ocurrió ese día

Reacciones: Se busca que los participantes expresen los sentimientos que han ido teniendo desde que ocurrió el suceso victimizante, de ser posible escrito en un papel, el

profesional encargado puede tomar nota para hacer un listado común e identificar aquellas personas que están más afectadas por la o las situaciones vividas

Normalización y educación: Resumir los aspectos más significativos, normalizar las reacciones que se están teniendo, según la etapa de duelo, en este caso se entiende que el duelo está en fase aguda, explorar estrategias de afrontamientos, movilizar los recursos de afrontamiento que se tienen, brindar información sobre cuando se deben preocupar por sus reacciones y de ser necesario buscar ayuda adicional

Finalización: Dar la posibilidad de realizar preguntas, o aportes que consideren necesarios, explicar que abra un proceso posterior de acompañamiento y seguimiento para verificar posibles nuevas necesidades de ayudas especializadas

Recordar que no todos necesitan un DB

Para mayor información ir a la bibliografía

Posterior a ello y con los que se considere aptos se puede realizar Técnicas de relajación encaminadas a la reducción de la ansiedad como puede ser

Ejercicios de relajación con la técnica de Jacobson cuyo objetivo es aprender a relajarse en momentos de crisis de ansiedad

estrategias # 3 asesorías y ayuda psicosociales para los pobladores de Cacarica, que faciliten la potenciación de recursos de afrontamiento a la situación expresada

Objetivos

Potenciar la habilidad del superviviente

Diseñar proyectos que generen autosuficiencia económica, empleo y apoyo a su familia.

Potenciar el trabajo comunitario y la participación política.

Todos y cada uno de estos elementos son esenciales en la reconstrucción. No existe casi ningún conocimiento sobre la relación que existe entre el trauma y su resolución final. Tal como lo expresa el documento Arenas, A (2017) “Lo ideal sería poder retornar a las tierras y condiciones de bienestar anteriores al conflicto. Acompañar en este proceso para que reconstituyan su hogar, familias, comunidades, actividades laborales y económicas es fundamental para una rehabilitación real y para el mantenimiento de la paz. En muchos casos, las personas pueden no querer regresar por diversos motivos, por lo que se hace necesario acompañarlos en este mismo proceso en las ciudades donde se han establecido y crear las condiciones para que tengan una vida auto sostenible y digna. Habrá casos que requieran intervenciones psicoterapéuticas. Como es claro, es un proceso que rebasa, pero no excluye, las medidas psicosociales.” Arenas, A (2017), conflicto y salud mental.

4. Informe analítico y reflexivo de la experiencia de foto voz

Análisis de resultados

La técnica del Foto voz, propone una estrategia de comprensión territorial que permite la construcción subjetiva del concepto de territorio a través del reconocimiento de los valores simbólicos asignados por las comunidades a partir de las concepciones idiosincráticas, y de su cosmovisión. Según Cantera (2010, p. 929) el uso de la fotografía como instrumento de trabajo que favorece la concienciación de problemas sociales. Las imágenes nos permiten captar las realidades cotidianas de nuestras comunidades y nos ayuda a reflexionar sobre lo que vemos.

A través de la fotografía tomadas por cada una de las estudiantes se logró realizar una lectura muy profunda sobre las diversas dinámicas sociales que se generan dentro de los contextos escogidos para realizar esta actividad, en el lente quedó capturado la ausencia, la indiferencia y el abandono del estado y de muchas de sus instituciones, pero también quedó impreso las múltiples formas que han encontrado las comunidades para soslayar las diversas dificultades y la forma en que se han propuesto nuevas estrategias de afrontamiento y de potenciación.

Esta mirada multiterritorial permite observar la forma como tanto los individuos como los grupos sociales construyen las subjetividades e intersubjetividades a partir de las experiencias y de las vivencias recogidas dentro de sus contextos.

¿Qué reflejan los ejercicios realizados por cada integrante del grupo, sobre la manera como apropiamos nuestro lugar en los contextos?

De acuerdo con lo expresado en el aporte individual de las compañeras Karina y Dorca y realizando un análisis reflexivo de los diferentes contextos presentados, encontramos que a pesar de que son territorios muy distantes el uno del otro tienen grandes cosas en común, como lo es la incapacidad del estado para actuar de forma acertada sobre las problemáticas existentes, en Tumaco por ejemplo la violencia se ha expresado en todas sus formas, sin encontrar acciones de fondo que eliminen el problema; en Mansilla España podemos también visibilizar la violencia migratoria, situación a la que el estado tampoco ha encontrado la forma acertada de contrarrestar esta situación.

En la experiencia del grupo qué aspectos significativos podemos reconocer sobre las posibilidades de la imagen y la fotografía participativa en los procesos de transformación psicosocial.

En la toma de las fotografías permitió describir un hecho de manera integral con su lado negativo, pero también el positivo, permitió ver la resiliencia en el barrio las Américas de Barranquilla, y en los emigrantes africanos que viven en España, pero también la necesidad de crear conciencia social en Tumaco, para que no se tome el narcotráfico como salida a la pobreza y para concluir una fotografía es irrefutable como “prueba de una realidad social y por ello permite visibilizar la violencia política y la necesidad de intervención” Benavides (2012) citado por Cantera en la página (7)

Subjetividad y memoria.

Cada Fotografía en los diferentes aportes muestra lo que el relator quiere expresar desde su contexto sociocultural, diferentes actividades de violencia presentes como los deseos o anhelos futuros de superar dichas problemáticas, que no solo afectan el desarrollo socioeconómico y político sino la mente y el actuar de los habitantes de dichas regiones.

Alteridades micro políticas y recursos de afrontamiento

Podemos observar que en medio de las difíciles situaciones en que se encuentran las comunidades observadas a través del foto voz, surgen estrategias de afrontamiento subjetivo y colectivo, que ayudan a mitigar el impacto negativo que produce la violencia. Vemos cómo se desarrollan procesos encaminados a la búsqueda del cambio social y a mejorar las realidades, a través del deporte, la educación, la cultura y el trabajo conjunto, los diferentes actores reconstruyen sus realidades y aportan a la construcción de la paz. Pese a que el estado no asume

su papel de garante a cabalidad, no podemos desconocer las acciones que realizan sus instituciones en alianza con otras instituciones no gubernamentales en pro de fortalecer y de llevar a cabo dichas estrategias.

De otro lado son múltiples las manifestaciones resiliente que se ven plasmada, puesto que muy a pesar de los entornos violentos donde viven, los sujetos buscan alternativas que les permiten proyectarse hacia el futuro.

A nivel psicosocial y político nos deja la siguiente experiencia

Como ser social los seres humanos somos resilientes, ya que la resiliencia según Manciaux, Vanistendael, Lecomte y Cyrulnik, 2001, “Se ha definido como la capacidad de una persona o grupo para seguir proyectándose en el futuro a pesar de acontecimientos desestabilizadores, de condiciones de vida difíciles y de traumas a veces graves”. Pág. 43. Las comunidades buscan abrir espacios donde puedan encontrarse con los diferentes actores involucrados, con el fin de generar reflexiones que los lleven a tomar las experiencias de violencia como una oportunidad para generar cambios tanto en sí mismo, en sus relaciones con los demás y en la forma como ven la vida. Con el objetivo de construir realidades más positivas y constructivas.

Vera, B.; Carbelo B.; Vecina, M. (2006). La experiencia traumática desde la Psicología Positiva: Resiliencia y Crecimiento Postraumático. En papeles del psicólogo Vol. 27 (1) pp. 40-49. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/778/77827106.pdf>

Link Foto voz: <https://karitocastron.wixsite.com/fotovoz>

Conclusiones

La utilización de la técnica de la foto voz, nos permitió observar y reflexionar sobre las múltiples dificultades que afrontamos dentro de nuestras comunidades, pero a su vez permitió la visibilización de las estrategias que emergen para mitigar el impacto negativo que produce la violencia en nuestros territorios.

El desarrollo de la foto voz resulta positivo pues a cada una de nosotras nos permitió poner un poco de atención a nuestro entorno cotidiano, dejándonos ver la resiliencia en la cotidianidad, los sitios en los que laboramos, las calles por las que transitamos cuando vamos de compra o simplemente una familia que aunque se vean expuestos a sucesos traumáticos reconstruyen sus tejidos y avanzan, gracias a que le dan importancia a diferentes cosas que aunque en las vean erosionadas por actos violentos a través de la psicointervención y la buena escucha se pueden re narrar y visualizar a través de una historia personal, local, colectiva o simplemente una fotografía solo necesitamos adquirir la destreza de la escucha y la observación activa para cumplir los objetivos de la intervención que en palabras de Enrique Echeburúa y Paz de Corral en su artículo titulado intervención en crisis en víctimas de sucesos traumáticos ¿cuándo, cómo y para qué? Citan a (Fernández Millán 2005 y Robles Medina 2003) “No es más que: restaurar en la víctima el sentido básico de seguridad en el mundo y en las personas y facilitar la reintegración social de la víctima en el contexto comunitario y regular las emociones, de recobrar la autoestima y de recuperar la confianza en las demás personas”. pág. (7-8)

Referencias

Cómo dar apoyo emocional <https://es.wikihow.com/dar-apoyo-emocional>, recuperado agosto 7 del 2018

Echeburúa, E. (2007). Intervención en crisis en víctimas de sucesos traumáticos: ¿Cuándo, cómo y para qué?. En *Psicología Conductual*, Vol. 15, Nº 3, 2007, pp. 373-387. Recuperado de <http://www.ehu.es/echeburua/pdfs/Intervenci%C3%B3n%20en%20crisis.pdf>

Espinosa A. & Tapias A. (2012). *Psicología y Acompañamiento a Víctimas*. Recuperado de http://www.satellitechnologies.com/USB/Modulo3/M%C3%B3dulo_3_USB_unidad1.pdf

Fabris A. (2011). Pág. 37. La subjetividad colectiva como dimensión psicosocial del proceso socio-histórico y la vida cotidiana. Su análisis a través de los emergentes psicosociales. Recuperado de: http://www.cienciared.com.ar/ra/usr/3/1310/hologramatica16_v1pp23_42.pdf.

Gantiva, C. (2010). Intervención en crisis: una estrategia clínica necesaria y relevante en Colombia. En *Psychologia: avances de la disciplina*. Vol. 4. N.º 2.: 143-145. Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/psych/v4n2/v4n2a12.pdf>

La Relajación Muscular Progresiva de Jacobson. Recuperado de: <https://www.psicologia-online.com/la-relajacion-muscular-progresiva-de-jacobson-2329.html>

Mollica, F. (1999). Efectos psicosociales y sobre la salud mental de las situaciones de violencia colectiva. *Actuaciones Psicosociales en Guerra y Violencia Política*. Madrid

Recuperado de <http://www.psicosocial.net/grupo-accion-comunitaria/centro-de-documentacion-gac/psiquiatria-psicologia-clinica-y-psicoterapia/trauma-duelo-y-culpa/108-efectos-psicosociales-de-la-violencia-colectiva/file>

Nensthiel, M. [MINSALUD]. (2015, 25 de mayo). Enfoque narrativo Colombia.

[Archivo de video]. Tomado de: <https://www.youtube.com/watch?v=5mitHZavXug>

Vera, B.; Carbelo B.; Vecina, M. (2006). La experiencia Arenas, A (2017) Conflicto y Salud

Mental. <http://www.psicosocial.net/grupo-accion-comunitaria/centro-de-documentacion-gac/psiquiatria-psicologia-clinica-y-psicoterapia/trauma-duelo-y-culpa/108-efectos-psicosociales-de-la-violencia-colectiva/file>

Relatos tomados del libro Voces: historias de violencia y esperanza en Colombia, Relato 4

José Ignacio Ramírez pág. 7-9

file:///D:/Documents/Diplomado/Anexo%201_Relatos%20de%20vida.pdf recuperado julio 30 del 2017

Técnica DEBRIEFING recuperado de: <http://psicologiapasion.blogspot.com/2008/08/tcnica-debriefing.html>, agosto 7 del 2018