

**La imagen y la narrativa como herramientas para el abordaje psicosocial en escenarios de
violencia en los departamentos de Bolívar, Cundinamarca y Sucre**

Ameliecer Hernández Giraldo

Mayulis Paola Arango Rico

Oscar Álvarez Sánchez

Paola Andrea Sereno Torres

Ximena Paola Garzón

Asesora

Silvia Montalvo Julio

Universidad Nacional Abierta y a Distancia - UNAD

Escuela de Ciencias Sociales Artes y Humanidades- ECSAH

Psicología

2023

Resumen

El 18 de febrero de 2000, un grupo paramilitar ingresó a la comunidad de El Salado en Colombia, donde masacró a más de 60 personas y cometió numerosos actos de violencia sexual y física. Este evento dejó una huella profunda en la comunidad, que ha luchado por recuperarse desde entonces. Para abordar los efectos psicológicos de la masacre, se ha propuesto la implementación de acciones psicosociales en la comunidad. Se busca fomentar la participación de la comunidad en la identificación de sus necesidades en salud mental y en el diseño de las intervenciones psicosociales. Se propone la realización de actividades terapéuticas y recreativas para la comunidad, que ayuden a fortalecer los lazos sociales y promover la resiliencia, actividades como talleres de arte, grupos de apoyo y actividades deportivas. Se busca fortalecer la capacidad de los líderes comunitarios para identificar y responder a los problemas de salud mental en la comunidad. Esto se lograría a través de la capacitación en rutas de atención y la creación de redes de apoyo social. Se plantea la realización de acciones que brinden herramientas para el control de pensamientos y comportamientos negativos, miedos y traumas relacionados.

En conclusión, la masacre de El Salado dejó un impacto profundo en la comunidad que aún se siente hoy en día. La implementación de acciones psicosociales puede ser un paso importante para ayudar a la comunidad a recuperarse de los efectos psicológicos del evento, fortalecer su capacidad de cuidado de la salud mental y promover la resiliencia.

Palabras clave: Masacre, Salud Mental, Acciones Psicosociales, Comunidad.

Abstract

On February 18, 2000, a paramilitary group entered the community of El Salado in Colombia, where they massacred more than 60 people and committed numerous acts of sexual and physical violence. This event left a deep mark on the community, which has struggled to recover ever since. To address the psychological effects of the massacre, the implementation of psychosocial actions in the community has been proposed. It seeks to encourage the active participation of the community in the identification of their mental health needs and in the design of psychosocial interventions. Therapeutic and recreational activities are proposed for the community to help strengthen social ties and promote resilience, such as art workshops, support groups and sports activities. It seeks to strengthen the capacity of community leaders to identify and respond to mental health problems in the community. This would be achieved through training in care routes and the creation of social support networks. Actions are proposed to provide tools for the control of negative thoughts and behaviors, fears and related traumas.

In conclusion, the El Salado massacre left a profound impact on the community that is still felt today. The implementation of psychosocial actions can be an important step to help the community recover from the psychological effects of the event, strengthen their mental health care capacity and promote resilience.

Keywords: Massacre, Mental Health, Psychosocial Actions, Community.

Tabla de Contenido

Análisis relato de historias que retornan	6
De Víctima a Sobreviviente.....	7
La Violencia, Significados y Experiencias	8
Resiliencia, Protección En Crisis.....	8
Análisis y presentación de estrategias de abordaje psicosociales	13
Emergentes Psicosociales Identificados	13
Impactos Desde Lo Bio-Psico-Socio-Cultural Evidenciados.....	14
Elementos Simbólicos De Violencia	13
Resiliencia Y Experiencias De Transformación.....	15
Estrategias De Abordaje Psicosociales	15
Estrategias psicosociales para la comunidad de El Salado	16
Estrategia 1. Acción en Comunidad-Cuidando Nuestra Salud Mental	16
Descripción.....	16
Objetivo General.....	17
Objetivos Específicos	17
Fases y tiempo... ..	18
Acciones por Implementar.....	19
Impacto Deseado... ..	19
Estrategia 2. Reconstruyendo Nuestros Pensamientos	21
Objetivo General.....	21
Objetivo específico	21
Fases y tiempos.....	21

Acciones	23
Impacto deseado	23
Estrategia 3. Programa de Resiliencia y Recuperación Emocional para sobrevivientes de la Masacre del El Salado... ..	24
Objetivo General.....	24
Objetivos Específicos	24
Diseño de Intervención Psicosocial.....	25
Técnica de Intervención.....	26
Pasos para Implementar la Terapia de Exposición... ..	26
Seguimiento de la Estrategia	27
Informe analítico y reflexivo de la experiencia del foto a Voz.....	29
Video YouTube	32
Conclusiones	33
Referencias Bibliográficas	34

Lista de Tablas

Tabla 1. <i>formulación de preguntas</i>	8
---	---

Análisis Relato Historias Que Retornan: Caso Nelson

Nelson y su familia vivieron en Colombia situaciones que terminaron en la huida de su país natal, debido a secuestros, extorciones que dieron lugar a fracasos económicos, factores que generaron impacto psicológico y probablemente físico, traumas pidieron interferir negativamente en la calidad de vida esta familia, afectando su vida cotidiana y sus relaciones sociales.

La violencia generada por los graves abusos de los derechos humanos fueron un factor importante en la salida forzada de Nelson y su familia del Colombia, lo que posiblemente conllevó a Nelson a sufrir un estrés severo que puede dar lugar a un conjunto de síntomas disociativos y ansioso-depresivos, reflejados en el miedo y la desconfianza.

El exilio es un fenómeno que genera una serie de aspectos psicosociales emergentes, con determinadas variables dependiendo de la duración de este, las condiciones en las que se producen y las características individuales de cada persona, en el discurso de Ernesto se encontraron aspectos psicosociales emergentes como la pérdida de identidad, el estrés postraumático, problemas de adaptación, la estigmatización y la discriminación.

De Víctima a Sobreviviente

Al posicionarse como sobreviviente, le permitió enfocarse en su capacidad de recuperación y resiliencia, siendo una oportunidad para tomar conciencia y reestructurar la forma de entender y percibir el mundo, es un momento ideal para construir nuevos sistemas de valores, donde se reconoce su papel de víctima, pero a su vez genera sentimientos de empoderamiento y superación frente las dificultades que ha enfrentado, así como también minimizar el dolor y el sufrimiento que ha experimentado.

A través de la narrativa de la memoria se logró dimensionar la importancia del lenguaje desde la creación del relato como una forma de aferrarse al hecho, de asumirlo como experiencia

y de darle sentido a la propia existencia, por medio del lenguaje y la oralidad se logró articular la subjetividad, como fragmento esencial del dolor, con el mundo externo, para hacer de él una dolencia colectiva y un intercambio de experiencias que conlleva a mirar el mundo con una nueva perspectiva de seguridad y confianza.

La Violencia, Significados y Experiencias

Por otra parte, La experiencia individual del protagonista está influenciada por elementos como su historia de vida, su cultura, su etnia, su contexto social y político, por esto, la experiencia subjetiva de la violencia puede tener consecuencias psicológicas y emocionales significativas, generando sentimientos de ira, tristeza, ansiedad y depresión. Por lo que es principal tener en cuenta la experiencia propia de la víctima al abordar la violencia y trabajar en la prevención y el tratamiento del trauma asociado. La escucha y respeto por la esencia de la individualidad y trabajar en conjunto para encontrar soluciones que aborden sus necesidades específicas.

Resiliencia, Protección en Crisis

En la narrativa del exiliado, se evidencian elementos resilientes que indican su capacidad para adaptarse y superar las dificultades del exilio. Estos factores han sido una fuente de fuerza y apoyo en su camino hacia la recuperación, adaptación y reconstrucción de su vida, de sus sueños y de su identidad Al crear nuevamente un emprendimiento que les permitió salir adelante frente a la situación vivida, sin embargo, como en toda situación de violencia quedan secuelas que requieren de un acompañamiento profesional e integral para poder sanar.

Tabla 1

Formulación preguntas circulares, reflexivas y estratégicas para el caso de Nelson

Tipo de pregunta	Pregunta	Justificación
Circulares	¿Por qué cree que sucedieron estos conflictos?	<p>Hacer esta pregunta puede ayudar a las personas a comprender las causas subyacentes de los conflictos. Al hacer que las personas piensen en las causas del conflicto, pueden comprender mejor cómo los eventos y acciones pasadas pueden haber contribuido a la situación actual. Esto puede ayudar a las personas a desarrollar una comprensión más completa de la situación y, en última instancia, a desarrollar soluciones más efectivas.</p> <p>"La mente humana es compleja y multifacética, y cualquier intento de entenderla y explicarla debe tener en cuenta la interacción entre múltiples factores psicológicos, biológicos y sociales." -American Psychological Association (APA).</p>
Circulares	¿Cómo influyó la creación de su negocio de comida típica y la participación en eventos culturales y deportivos en su proceso de integración en el nuevo país?	<p>Esta pregunta circular busca explorar cómo la creación de un negocio propio y la participación en eventos culturales y deportivos han influido en el proceso de integración de Nelson en su nuevo país. También permite examinar cómo estas actividades han ayudado a Nelson a mantener vivas sus raíces y a reafirmar su identidad como colombiano en un contexto diferente, así como a establecer nuevas redes de apoyo y solidaridad.</p> <p>“Para entender cómo es el bienestar de la población inmigrante es necesario conocer las características de su proceso migratorio. Un proceso que comienza en el país de origen y que depende de una serie de cambios personales, relacionales, comunitarios y contextuales</p>

		que se producen durante las transacciones entre los individuos y sus entornos” (Elgorriaga, E., Martínez-Taboada, C., & Arnosó, A. 2014).
Circulares	¿Cómo se sintió al escuchar las experiencias de otros exiliados colombianos y cómo cree que estas experiencias le afectan y a su comunidad?	Esta pregunta circular busca indagar sobre la emocionalidad y la empatía de Nelson hacia otras personas en su situación, lo que permite explorar cómo se relaciona con su entorno social y cómo percibe su propia identidad en relación con la de los demás. Además, puede ayudar a entender cómo las experiencias compartidas influyen en la construcción de una identidad colectiva y en la solidaridad entre los migrantes y exiliados colombianos. "La empatía y la identificación emocional son los procesos que permiten que los individuos se sientan como parte de un grupo y que experimenten la misma emoción que otros miembros del grupo en respuesta a estímulos similares" (Tajfel, H.1982)
Reflexivas	¿Su familia como afrontado esta situación?	La pregunta busca identificar si la familia implementó alguna acción reparadora o si por lo contrario aún sigue en proceso de afrontamiento del exilio. Como indica Wilches, “Un aspecto importante del ser humano en el afrontamiento de situaciones críticas para el proceso de recuperación, es la resiliencia, que se define como la capacidad que tienen las personas para hacer frente al dolor, a experiencias difíciles o traumáticas (Wilches, 2010)”. (Hewitt Ramírez, 2015).
Reflexivas	¿Cómo se ha sentido al compartir su historia y escuchar las historias de otros exiliados?	Esta pregunta tiene como objetivo reflexionar sobre los efectos emocionales que puede tener el compartir experiencias traumáticas con otros. "La capacidad de compartir experiencias traumáticas con otros que las han experimentado puede reducir la sensación de aislamiento y promover la solidaridad, lo que a su vez puede

		ser beneficioso para la salud emocional de los individuos". (Bar-Tal, D., & Teichman, Y. 2005).
Reflexivas	¿Si pudiera cambiar una sola cosa de su historia que cambiaría?	Esta pregunta puede ayudar a las personas a identificar los eventos o situaciones que les han afectado más profundamente en su vida. Al reflexionar sobre lo que cambiarían, pueden identificar las experiencias que les han causado más dolor o trauma, lo que puede ayudar a los profesionales a enfocar su atención y esfuerzos en tratar estos problemas específicos. "El pasado puede ser doloroso, pero siempre podemos encontrar formas de sanar. Lo que necesitamos es comprender cómo nuestras experiencias pasadas nos han afectado y cómo podemos utilizar esta comprensión para avanzar en nuestras vidas." - Karestan C. Koenen, <i>The Psychiatric Times</i> , 2014.
Estratégicas	¿Dónde desea estar con su familia en los próximos 5 años?	Esta pregunta está orientada a generar en el entrevistado una reflexión sobre la toma de decisiones, la reconstrucción del proyecto de vida individual y familiar, así mismo motivar para la búsqueda de estrategias y acciones que promueva su bienestar y el de su comunidad. "El Proyecto de Vida se comprende entonces como un sistema principal de la persona en su dimensionalidad esencial de vida, un modelo ideal-real complejo de la dirección perspectiva de su vida, de lo que espera o quiere ser y hacer, que toma forma concreta en la disposición real y las posibilidades internas y externas de lograrlo; define su relación hacia el mundo y hacia sí mismo, su razón de ser como individuo en un contexto y tipo de sociedad determinada." (D'Angelo, O.1999).

Estratégicas	¿Qué le impulsó a salir adelante y dejar esta situación?	<p>Esta pregunta puede ayudar a los profesionales de la salud mental a identificar los recursos y habilidades que los individuos pueden usar para superar la adversidad. Al conocer los factores que han ayudado a las personas a superar situaciones difíciles en el pasado, los profesionales pueden ayudar a las personas a identificar y utilizar recursos similares para superar sus desafíos actuales.</p> <p>"La resiliencia es la capacidad de las personas para adaptarse y recuperarse de la adversidad, y es el resultado de una interacción compleja entre factores individuales, familiares y ambientales." - Masten, A. S. (2014).</p>
Estratégicas	¿Qué medidas podrían implementarse para ayudar a las personas que han sido obligadas a abandonar su país debido a la violencia y el conflicto?	<p>Esta pregunta tiene como objetivo explorar posibles soluciones a los problemas que enfrentan las personas que han sido desplazadas forzosamente debido a la violencia y el conflicto armado.</p> <p>"Los enfoques de atención primaria en salud mental han sido desarrollados específicamente para abordar los problemas de salud mental de los refugiados y desplazados forzosos. Estos enfoques se centran en la identificación temprana de los problemas de salud mental, la educación sobre la salud mental, la promoción de la salud y la prevención de problemas de salud mental en lugar de la intervención en crisis" (Mollica & Cardozo, 2007).</p>

Nota: Formulación de preguntas circulares, reflexivas y estratégicas con justificación desde el campo psicosocial.

Análisis y Presentación de Estrategias de Abordaje Psicosociales: Caso de la Masacre en El Salado

Sin importar el tiempo que haya pasado, se deben ofrecer servicios de salud mental y apoyo psicológico a las personas afectadas por la masacre, incluyendo terapia individual y grupal, técnicas de relajación y meditación, y otros tratamientos especializados para trastornos de estrés postraumático, ansiedad y depresión. A si mismo se deben implementar programas que ayuden a la comunidad a recuperarse económicamente, como la creación de empleos y el apoyo a los negocios locales. También se deben fortalecer las redes de apoyo social y comunitario, promoviendo la participación de la comunidad en la toma de decisiones y en la construcción de proyectos sociales.

"La intervención continua en salud mental implica una atención a largo plazo que no solo busca resolver los síntomas agudos de un trastorno, sino que se enfoca en mejorar la calidad de vida y prevenir recaídas a largo plazo. Esto puede incluir tratamientos farmacológicos, psicoterapia, apoyo social y comunitario, y cambios en el estilo de vida para promover el bienestar general." (Wong et al., 2016)

Emergentes Psicosociales Identificados

Como consecuencia de la masacre del Salado, se pueden identificar varios emergentes psicosociales, entre ellos trastornos de estrés postraumático, dificultades emocionales, desplazamiento forzado, problemas sociales y económicos, falta de acceso a servicios de salud mental, depresión, ansiedad, dificultades para relacionarse, culpa y vergüenza, ira y agresividad, y problemas de sueño, dadas estas graves consecuencias de la masacre del Salado, es importante implementar intervenciones para mitigar el impacto de la violencia en la comunidad afectada. "La exposición a la violencia y la amenaza constante

pueden desencadenar trastornos de estrés postraumático en las personas afectadas" (Hobfoll et al., 2007).

Impactos Desde lo Bio-Psico-Socio-Cultural Evidenciados

La masacre del Salado tuvo efectos traumáticos en la salud mental de las personas afectadas, generando trastornos de estrés postraumático, ansiedad y depresión, así como también afectando su calidad de vida y su capacidad para desarrollar sus actividades cotidianas. Desde la perspectiva sociocultural, la masacre del Salado tuvo un impacto profundo en la comunidad y en la percepción que las personas tienen sobre la violencia y la seguridad en Colombia. Según Santacruz Giráldez y Rivas Morales (2018), "La violencia ha sido una constante en la historia de Colombia, y sus consecuencias han dejado huellas indelebles en la sociedad y en la cultura del país" (p. 20).

Elementos Simbólicos de Violencia

La masacre del Salado dejó una profunda huella en la comunidad afectada, ya que no solo se trató de una violencia física, sino que también tuvo implicaciones simbólicas en la memoria colectiva. Los sobrevivientes y los familiares de las víctimas tienen que lidiar con el dolor y el trauma causados por la masacre, así como también con la pérdida de sus seres queridos y con la falta de justicia en muchos casos. Esto ha generado sentimientos de rabia, tristeza y frustración en la comunidad, que se han manifestado en diferentes formas de resistencia y lucha por la verdad y la justicia. Según Del Castillo (2017), la masacre del Salado no solo tuvo implicaciones físicas, sino que también tuvo efectos simbólicos en la memoria colectiva de la comunidad, generando sentimientos de rabia y frustración que se han manifestado en diferentes formas de resistencia y lucha por la verdad y la justicia.

Resiliencia y Experiencias de Transformación

A pesar de los efectos negativos generados por la masacre del Salado, la comunidad afectada también ha mostrado su capacidad de resiliencia y de transformación. A través de diferentes iniciativas, como la creación de organizaciones comunitarias, la promoción de la memoria histórica y la lucha por la justicia, la comunidad ha demostrado su compromiso con la construcción de una sociedad más justa y pacífica. Además, muchos de los sobrevivientes han encontrado en la terapia y el apoyo psicológico un camino para la recuperación y la reconstrucción de sus vidas. Según López, Rojas y Murcia (2020), "la resiliencia y las experiencias de transformación se han evidenciado en la comunidad del Salado a través de su capacidad de organización y lucha por la justicia, así como también en la recuperación y reconstrucción de las vidas de los sobrevivientes, gracias al apoyo psicológico y emocional" (p. 118).

Estrategias de Abordaje Psicosociales

Para abordar los impactos psicosociales generados por la masacre del Salado, es necesario implementar intervenciones que incluyan servicios de salud mental y apoyo psicológico a largo plazo, así como programas que ayuden a la comunidad a recuperarse económicamente y fortalecer las redes de apoyo social y comunitario. También es importante promover la educación en valores como la empatía, la solidaridad y la responsabilidad social, así como implementar políticas públicas que aborden las causas estructurales de la violencia en Colombia.

Estrategias Psicosociales para la Comunidad De El Salado

Estrategia 1. Acción en Comunidad-Cuidando Nuestra Salud Mental.

Descripción

Las acciones psicosociales buscan abordar las necesidades emocionales y sociales de las personas que han experimentado situaciones traumáticas o estresantes, como las comunidades víctimas del conflicto. Estas acciones pueden ser muy útiles para ayudar a estos colectivos a acceder a los servicios de salud mental.

En la comunidad del Salado, se configuró un cuadro de alteración psicológica, donde todo el tejido social fue afectado, lo que convierte una afectación psicológica en una afectación de orden colectivo y social, de acuerdo con la definición que brinda la OMS acerca de la salud: “un estado de bienestar completo, físico, social y psicológico, y no solamente la ausencia de enfermedad o de invalidez” (Organización Mundial de la Salud, 2013). De esta forma la atención debe ser a las tres esferas que enmarcan el bienestar, la forma física, psicológica y social. Por tal razón desde la psicología, entendida esta como disciplina de la salud, se deben generar herramientas que permitan mejorar el acceso a los servicios de salud y una atención integral a todas las víctimas.

Según Beristaín (2008), los procesos de acompañamiento psicosocial buscan potenciar redes de apoyo, cohesión de comunidades en ruptura, disminución de impactos sobre la salud mental y emocional del sujeto, familia, grupo o comunidad, legitimar al sujeto como ciudadano de derecho, entre otros. Trabajar en pro de la salud mental desde el modelo psicosocial implica, entonces, un esfuerzo por descentrarse de los diagnósticos clínicos que se limitan a nombrar las secuelas psicológicas ocasionadas por los eventos vivenciados por el sujeto (Barriga, 1991).

Esta estrategia busca incluir acciones enfocadas en la sensibilización y educación, siendo de gran importancia sensibilizar a la población sobre la importancia de la salud mental y cómo buscar ayuda. Se llevará a cabo mediante campañas de concientización y educación sobre la salud mental, organizando charlas, talleres y seminarios para informar a la población sobre los síntomas del trauma y cómo buscar asistencia profesional.

Por otra parte, las Intervenciones psicosociales son terapias que buscan abordar los efectos psicológicos y sociales del trauma. Esta se realizará con terapia de grupo y familiar. Siendo estas de gran efectividad para ayudar a las personas a procesar sus emociones ya recuperarse del trauma.

La acción de apoyo emocional y social incluye la creación de grupos de apoyo, la participación en actividades recreativas y la promoción de la integración social. También es importante que la comunidad tenga acceso a servicios de apoyo como la atención médica y la asistencia social. Es importante que las comunidades tengan acceso a recursos que les permitan recuperarse del trauma y mejorar su bienestar, por lo que se implementara la creación de un centro comunitario con apoyo de entidades locales de salud, capacitación en habilidades para la vida y la promoción de la educación y el empleo.

Objetivo General:

Fomentar el desarrollo de habilidades emocionales y de afrontamiento en la comunidad, promoviendo la resiliencia y la capacidad para manejar situaciones estresantes y emocionalmente desafiantes.

Objetivos Específicos:

Sensibilizar a la comunidad sobre la importancia de la salud mental y reducir el estigma asociado a los trastornos mentales.

Facilitar el acceso a servicios de salud mental a través de la promoción de los servicios existentes y la identificación de barreras de acceso.

Fortalecer la capacidad de la comunidad para reconocer y responder a los problemas de salud mental, proporcionando información y herramientas prácticas para el cuidado de la salud mental.

Fomentar la participación de la comunidad en la prevención y el tratamiento de los trastornos mentales, involucrando a líderes comunitarios y promoviendo la creación de grupos de apoyo y redes de apoyo social.

Fases y tiempo:

I. Sensibilización y educación: Duración total: 2 meses y 1 semana

Fase de reconocimiento y diagnóstico contextual: 1 semana

Fase de capacitación y sensibilización: Ciclo de charlas y grupos de trabajo: 1 mes

Seminarios y/o curso de capacitación: 1 mes

II. Intervenciones psicosociales: Duración total: 4 meses

Fase de planeación y caracterización: 1 semana

Fase de intervención: 3 meses

III. Apoyo emocional y social: Duración total: 2 meses

Fase de organización: 1 semana

Fase de implementación del plan de acción: 2 meses

IV. Promoción de la integración social y el desarrollo de los recursos: 6 meses

Fase de diagnóstico contextual: 1 semana

Fase de caracterización de la población: 1 semana

Fase de intervención: Establecimiento de acuerdos y alianzas estratégicas: 4 meses

Creación de un centro comunitario: 1 mes

V. Seguimiento y evaluación: Duración total: 1 semana

Acciones por Implementar:

Sensibilización y educación: Esta fase se compone de dos etapas. La primera fase de reconocimiento y diagnóstico contextual, que dura una semana, en la que se realiza un acercamiento a la comunidad para conocer el contexto familiar, social, económico y cultural, y se recoge información a través de entrevistas abiertas para identificar las necesidades de la comunidad. La segunda fase es la capacitación y sensibilización, que dura dos meses y consiste en una serie de charlas que tratan temas relacionados con la importancia de la promoción de la salud mental, los síntomas del trauma y cómo buscar asistencia profesional.

Intervenciones psicosociales: La terapia de grupo y familiar son las intervenciones psicosociales propuestas para abordar los efectos psicológicos y sociales del trauma en la comunidad.

Acción de apoyo emocional y social: Incluye la creación de grupos de apoyo, la participación en actividades recreativas y la promoción de la integración social. También se busca facilitar el acceso a servicios de apoyo como la atención médica y la asistencia social.

Recursos para la recuperación del trauma y el bienestar: La implementación de un centro comunitario con apoyo de entidades locales de salud, capacitación en habilidades para la vida y la promoción de la educación y el empleo, son algunas de las acciones propuestas para mejorar el bienestar de la comunidad.

Impacto Deseado:

El impacto deseado con la estrategia "Acción en Comunidad: Cuidando Nuestra Salud Mental" se estructura en cuatro puntos clave:

Aumento del acceso a servicios de salud mental: La estrategia busca facilitar el acceso a servicios de salud mental, lo que se espera resulte en un aumento en el número de personas que reciben atención y tratamiento para trastornos mentales.

Reducción del estigma asociado a los trastornos mentales: La estrategia está orientada a sensibilizar a la comunidad sobre la importancia de la salud mental y reducir el estigma asociado a los trastornos mentales. Se espera que esto resulte en una mayor aceptación y comprensión de los trastornos mentales, lo que a su vez puede reducir la discriminación y mejorar la calidad de vida de las personas con trastornos mentales.

Fortalecimiento de la capacidad de la comunidad para cuidar su salud: La estrategia busca fortalecer la capacidad de la comunidad para reconocer y responder a los problemas de salud mental, consumir información y herramientas prácticas para el cuidado de la salud mental. Se espera que esto resulte en una mayor autoeficacia y una mejor comprensión de cómo cuidar la salud mental.

Fomento de la participación de la comunidad en la prevención y el tratamiento de los trastornos mentales: La estrategia involucra a líderes comunitarios y promueve la creación de grupos de apoyo y redes de apoyo social, lo que se espera resulte en una mayor participación de la comunidad en el cuidado de la salud mental y una mayor conciencia sobre la importancia de la salud mental en la comunidad.

En general, el impacto deseado con la estrategia "Acción en Comunidad: Cuidando Nuestra Salud Mental" es lograr una mejora significativa en la salud mental de la comunidad, a través de la promoción de la prevención y el tratamiento de los trastornos mentales y la creación de una cultura de cuidado de la salud mental en la comunidad.

Estrategia 2: Reconstruyendo Nuestros Pensamientos

Objetivo General:

Contribuir a la superación de las víctimas de la masacre en El Salado, fortaleciendo su autoestima y brindándoles herramientas para la reconstrucción de su vida y la ayuda a los demás.

Objetivos Específicos:

Fortalecer la capacidad creativa de las víctimas, para que puedan encontrar nuevas formas de abordar su situación y encontrar soluciones a los desafíos que enfrentan.

Contribuir a la reconstrucción de los vínculos emocionales de las víctimas, para que puedan recuperar su sentido de comunidad y apoyo social.

Brindar herramientas de afrontamiento para ayudar a las víctimas a manejar los pensamientos negativos y los desafíos emocionales que surgen después de la masacre.

Fomentar una visión general que abarque todos los temas culturales de resiliencia, para que las víctimas puedan desarrollar una mayor comprensión de las estrategias y Prácticas Que Pueden Ayudarles A Superar Su Situación Actual Y Mejorar Su Futuro.

Fases y Tiempos: Fase 1: Acompañamiento psicosocial

Reconocimiento del contexto, tiempo: 1 semana

Se realizará un encuentro con la comunidad donde se aplicará la técnica de entrevista semiestructurada que permitirá recolectar información sobre los problemas de la comunidad y las causas que genera comportamientos y pensamientos negativos.

Diagnóstico y planificación

Tiempo: 1 semana

Se realiza un diagnóstico de la comunidad afectada para identificar los problemas psicológicos y emocionales que presentan las víctimas de la masacre en El Salado.

Se planifica la intervención psicosocial de acuerdo con los resultados del diagnóstico.

Fase 2: Intervención psicosocial mediante terapia artística. tiempo: 2 semanas

Se trabaja con la comunidad afectada a través de la terapia artística, utilizando técnicas como la pintura, el teatro, la danza, la escritura y el dibujo para permitir la sanación de trastornos psicológicos y traumas. Se busca fortalecer la autoestima de las víctimas y fomentar la resiliencia.

Fase 3: Taller lúdico de descarga emocional, tiempo: 2 semanas

Se realiza un taller lúdico de descarga emocional para que las víctimas puedan liberar las emociones reprimidas y superar los obstáculos que les impiden avanzar. Se canalizan las emociones para que las víctimas se sientan mejor consigo mismas.

Fase 4: Creación de una huerta comunitaria. tiempo: 2 semanas

Se lleva a cabo la creación de una huerta comunitaria para fomentar la unión entre los participantes y brindar un espacio de diálogo y reflexión. Se busca generar ideas para mejorar el rendimiento del trabajo en el campo.

Fase 5: Estrategias psicosociales para mejorar la imaginación, tiempo: 1 semana

Se implementan estrategias psicosociales para mejorar la imaginación y la creatividad de las víctimas, a través de la formulación y creación de cuentos que les permita llevar su mente a cualquier lugar del mundo y mejorar su estado de ánimo. Se eliminan los pensamientos intrusivos.

Fase 6: Seguimiento y evaluación, tiempo: 1 semana

Durante esta fase se realiza un análisis cuantitativo y cualitativo para evaluar la efectividad de las estrategias implementadas y la mejoría de la población.

Se examina el progreso e impacto del proyecto y se identifican posibles falencias para tomar medidas y fortalecer los procesos más débiles.

Acciones

Acompañamiento psicosocial: Se brinda un acompañamiento personalizado a las personas afectadas por la masacre, con el objetivo de ayudarles a identificar y gestionar sus emociones, traumas y problemas psicológicos. Este acompañamiento puede ser individual o en grupo, según las necesidades de cada persona.

Arte terapia: Se lleva a cabo una serie de talleres de arte terapia, utilizando diferentes disciplinas artísticas como la pintura, el teatro, la danza, la escritura y el dibujo, con el objetivo de permitir a las personas expresarse creativamente y liberar emociones negativas que puedan estar afectando su bienestar psicológico.

Taller lúdico descargue emocional: Se realiza un taller lúdico donde se trabajará en la canalización de las emociones, permitiendo a las víctimas liberar sus tensiones y poder avanzar en el proceso de recuperación.

Charla de cuentería aprendiendo de nuestra historia: Se lleva a cabo una charla de donde se narran historias de la comunidad y sucesos históricos, con el objetivo de acercar a la comunidad y fortalecer su identidad cultural, a través de la narrativa y el diálogo.

Impacto Deseado

El impacto que se espera mediante la estrategia es poder minimizar las problemáticas de la población víctima de la masacre, contribuyendo en la mejoría de su bienestar mental mediante las herramientas implementadas para la misma.

Lograr que las víctimas que se emigraron y se encuentran en viviendo en pésimas situaciones y con muchos pensamientos negativos, regresen y empiecen de nuevo en lo que dejaron por el temor de la violencia.

Estrategia 3: Programa de Resiliencia y Recuperación Emocional para sobrevivientes de la Masacre del El Salado

Objetivo General:

Fortalecer la capacidad de liderazgo y organización de la comunidad del Salado, para que puedan enfrentar desafíos y problemáticas locales de manera efectiva y sostenible en el tiempo.

Objetivos Específicos:

Proporcionar información clara y precisa sobre los síntomas del trauma y las opciones de tratamiento disponibles para ayudar a la comunidad a comprender y buscar el apoyo necesario para manejar sus síntomas.

Facilitar oportunidades para que los sobrevivientes compartan sus experiencias y emociones con otros miembros de la comunidad, con el objetivo de aumentar la comprensión y la empatía, y reducir el aislamiento y la estigmatización.

Implementar técnicas de Terapia de Exposición para ayudar a los sobrevivientes a enfrentar y superar sus miedos y traumas relacionados con el evento traumático.

Fomentar la participación de la comunidad en el diseño y la implementación de la intervención psicosocial, con el objetivo de aumentar el compromiso y la inversión de la comunidad en el éxito de la intervención y mejorar la sostenibilidad de los resultados a largo plazo.

Diseño de Intervención Psicosocial

Identificación de los miembros del equipo: Se seleccionará un equipo de profesionales con experiencia en intervención psicosocial y capacitados en técnicas de Terapia de Exposición. El equipo estará conformado por un psicólogo clínico, un trabajador social, un especialista en salud mental comunitaria y un coordinador general del proyecto.

Selección de las ubicaciones y horarios de las sesiones: Se elegirán espacios seguros y cómodos para las sesiones de intervención psicosocial. Se acordarán horarios que sean convenientes para la mayoría de los miembros de la comunidad.

Definición de los roles y responsabilidades del equipo: Cada miembro del equipo tendrá un rol específico y una responsabilidad en la implementación de la intervención. Por ejemplo, el psicólogo clínico será el encargado de liderar las sesiones de terapia de exposición, mientras que el trabajador social se encargará de proporcionar apoyo emocional a los participantes y ayudarles a conectarse con recursos comunitarios.

Definición del protocolo de atención y evaluación del progreso: Se establecerá un protocolo para el manejo de situaciones de crisis, así como para la evaluación del progreso de los participantes en la intervención. Se utilizarán medidas estandarizadas de ansiedad, estrés y depresión para evaluar el progreso.

Desarrollo del plan de intervención: El equipo desarrollará un plan de intervención que incluirá sesiones de terapia de exposición y terapia de grupo. Se utilizarán técnicas como la exposición gradual para ayudar a los participantes a enfrentar y superar sus miedos y traumas relacionados con la masacre.

Implementación: Se implementará la estrategia, asegurándose de que se sigan los protocolos y que el equipo cumpla con sus responsabilidades.

Evaluación: Se evaluará la efectividad de la intervención utilizando indicadores medibles y observables, y se utilizarán los resultados para mejorar la intervención en el futuro.

Técnica de Intervención

Terapia de exposición: La terapia de exposición puede ayudar a las personas a enfrentar y superar sus miedos y traumas relacionados con la masacre. Esta una técnica de psicoterapia utilizada en el tratamiento de trastornos de ansiedad y trastornos de estrés postraumático (TEPT). Esta terapia implica enfrentar gradualmente al paciente a situaciones o estímulos que generan ansiedad o miedo, con el fin de reducir su sensación de amenaza.

La terapia de exposición se basa en la teoría del aprendizaje, que sostiene que los miedos y la ansiedad se adquieren a través de la experiencia. Por lo tanto, si el paciente se enfrenta de manera segura y controlada a las situaciones o estímulos temidos, puede aprender a superar su miedo. Durante la terapia de exposición, el paciente trabaja para crear una jerarquía de miedos o situaciones temidas, desde las menos temidas a las más temidas. El paciente comienza enfrentando las situaciones menos temidas y luego se avanza pronto hacia situaciones más difíciles.

Pasos para Implementar la Terapia de Exposición:

Identificación de la situación temida: El primer paso es identificar la situación, objeto o actividad que provoca ansiedad en la persona.

Creación de una jerarquía de exposición: Se debe crear una lista de situaciones relacionadas con la situación temida, desde la menos a la más ansiosa. Esta jerarquía se utilizará para planificar la exposición gradual a la fuente de ansiedad.

Enseñanza de técnicas de relajación: Antes de comenzar la exposición, es importante que la persona aprenda técnicas de relajación para que pueda controlar su ansiedad durante el proceso de exposición, mediante técnicas de relajación como la respiración profunda, la relajación muscular progresiva, la meditación y la visualización.

Exposición gradual: Una vez que la persona haya aprendido las técnicas de relajación, se comienza la exposición gradual. La persona comienza por la situación menos ansiosa de la jerarquía, permaneciendo en ella hasta que su nivel de ansiedad disminuya. Después de varias sesiones, se avanza hacia situaciones más ansiosas de la jerarquía, hasta llegar a la situación más temida.

Repetición y mantenimiento: Es importante que la persona repita la exposición a lo largo del tiempo para reforzar el aprendizaje y reducir la ansiedad en situaciones similares. Además, es importante que se mantengan los logros obtenidos a través de la exposición, para que la persona siga sintiéndose cómoda y segura en las situaciones que antes le generaban ansiedad.

Seguimiento de la Estrategia:

Recopilación y análisis de datos: Es importante recopilar datos antes, durante y después de la intervención. Se pueden utilizar encuestas, entrevistas y otras herramientas de evaluación para recopilar información sobre la efectividad de la estrategia, el progreso de los participantes y las áreas que necesitan mejoras. Una vez recopilados los datos, es necesario analizarlos cuidadosamente. Se pueden utilizar técnicas estadísticas para identificar patrones y tendencias en los datos y para evaluar la efectividad de la estrategia.

Comunicación con el equipo: Es importante mantener una comunicación constante con el equipo encargado de la implementación de la estrategia. Se deben discutir los datos

recopilados, los problemas que hayan surgido y las soluciones propuestas para mejorar la efectividad de la intervención.

Comunicación con la comunidad: Es fundamental mantener una comunicación abierta y honesta con la comunidad. Se deben compartir los resultados de la evaluación y discutir las formas en que se pueden mejorar la estrategia.

Informe Analítico y Reflexivo de la Experiencia de Foto Voz

Mediante la realización de la foto voz, se logró la identificación de variables psicosociales que se presentan en unas comunidades, las cuales fueron reconocidas por un grupo de estudiantes de psicología en el proceso de desarrollo del diplomado de profundización acompañamiento psicosocial en escenarios de violencia, por medio del uso de este recurso visual y narrativo que se recopiló la información que esta descrita en el presente informe.

La fotografía como medio de identificación y visibilizarían de los problemas sociales, descansa en los supuestos de la investigación e intervención en Psicología Social Comunitaria. Según su creadora, “los objetivos de la Foto intervención son: (a) dar a conocer y cuestionar realidades sociales problemáticas, (b) tomar consciencia sobre los problemas sociales” (Rodríguez R. et al. 2016, p.6).

Esta actividad se desarrolló en espacios que han sido afectados por problemáticas diversas asociadas a la violencia dentro de los territorios y localidades del país, entre estas tenemos:

Flor del campo es un barrio ubicado en las periferias de la ciudad de Cartagena de Indias, el cual nace como solución a la necesidad de reubicación de las personas damnificadas de la ola invernal de los años 2004-2007 y personas desplazadas víctimas del conflicto armado. El Poblado, “el último barrio de Sincelejo” se encuentra situado geográficamente en la zona sur de la ciudad de Sincelejo, Sucre. Es habitado por familias desplazadas por la violencia, que componen los cerca de 7.000 habitantes que tiene el barrio. La comunidad de niños desplazados por la violencia en un colegio distrital de la localidad de suba en la ciudad de Bogotá está conformada por aproximadamente por 1.500

estudiantes, niño, niñas y adolescentes que viven en los estratos 1 y 2, hijos de vendedores informales o recicladores, familias incompletas como rastro de la violencia en los pueblos.

La localidad de Ciudad Bolívar ubicada en Bogotá, un territorio que vivió y actualmente vive diferentes tipos de violencia como lo es violencia infantil, intrafamiliar, algunas mujeres afectadas por el conflicto armado. la localidad tiene mucha población afectada por el desplazamiento. En la ciudad de Cartagena, el año 2010 personas desplazadas principalmente del sur de Bolívar empezaron a construir sus casitas con material encontrado en las calles como tablas y plásticos y en el año siguiente fundando el barrio de invasión llamado la bendición de Dios en el propio cerro de la popa, donde no tienen ningún servicio básico.

El principal objetivo de este ejercicio no solo es el reconocimiento de los lugares dentro de nuestras ciudades que convergen en dinámicas de violencia o fueron víctimas de ellas, si no el poder comprender sus necesidades vitales que afectan la construcción de salud comunitaria y los recursos con los que estos cuentan para mejorar estos factores que los afectan, buscando estrategias que logren mejorar su calidad de vida.

Mediante dos visitas realizadas a los lugares antes mencionados, los estudiantes de psicología detallaron la cotidianidad y la retrataron de manera que las imágenes expresaran esas realidades, estos episodios experienciales fueron enriquecidos por el acercamiento a residentes y actores de estos lugares, los cuales sirvieron para tener información y poder complementar estos informes visuales.

Individualmente el ser humano tiene una cosmovisión del entorno, no todos perciben las cosas de la misma manera, así sea la misma imagen, ya que influye la particularidad en la comprensión y la expresión de la información que se recibe, así que en cada apropiación se puede evidenciar una visión representativa, aunque sin dejar atrás la

pluralidad de los contextos que delimitan una comunidad y sus características, las cuales de igual forma contribuyen a que se desarrolle un enfoque único.

Hay diferentes maneras de expresar las historias, la subjetividad nos permite conocer el lenguaje particular del otro, como narra su propia historia y como la interpreta, todos los objetos habituales tienen o manifiestan una representación social construida por los individuos a partir de sus experiencias, incluyendo elementos cognitivos, afectivos y simbólicos, los cuales representan la cultura, creencias valores y normas que los rigen.

Se considera a la subjetividad colectiva como “los modos de pensar, sentir y actuar que tienen los integrantes de un colectivo social que puede abarcar a los habitantes de una ciudad, una región, una nación o cualquier subconjunto social que quiera ser considerado. Incluye no sólo los discursos y representaciones sociales de esos sujetos sino también sus emociones y acciones” (Fabris, F. et al. 201), p. 5).

Por otra parte, la fotografía es un recurso de suma importancia para las comunidades afectadas por la violencia en nuestro país, pues esta permite dar voz a aquellas experiencias y vivencias que talvez no se han podido contar, registra las condiciones físicas, emocionales y sociales de las comunidades y de su contexto en general reconociendo los elementos que van más allá, hacia la subjetividad colectiva e individual, se complementa con la narrativa, herramienta que permite de manera más apropiada contextualizar los fenómenos de la violencia y su incidencia en la construcción de dichas subjetividades en las personas que han sido víctimas de estos conflictos, permitiendo así crear una conciencia crítica de sus necesidades ,diferencias, realidades y avances.

En consecuencia, el arte, la educación y la lúdica juegan un papel fundamental en la recuperación y sanación de las víctimas del conflicto armado. En sus diversas manifestaciones, ayuda a las personas a expresar sus sentimientos y emociones, a procesar

sus traumas ya encontrar un sentido de pertenencia y comunidad en momentos de gran dolor y sufrimiento. Se pudo reconocer que una de las formas en que el arte, la educación y la lúdica ha ayudado a las víctimas del conflicto armado es a través de la creación de espacios seguros y protegidos. En muchos casos, las personas que han sido afectadas por la violencia necesitaban un lugar donde sentirse seguras y protegidas, donde pueden compartir sus experiencias y sus historias sin sentirse juzgadas.

Link video YouTube

<https://www.youtube.com/watch?v=seb6SjCS62o>

Conclusiones

La participación de la comunidad en el diseño e implementación de las intervenciones psicosociales fue es fundamental para asegurar que las necesidades de la comunidad se abordan de manera efectiva y relevante. Esto permite que las acciones psicosociales se adapten a la cultura ya las circunstancias específicas de la comunidad.

Se reconoce la importancia de la promoción de la resiliencia en la comunidad. La realización de actividades terapéuticas y recreativas ayuda a fortalecer los lazos sociales ya fomentar la resiliencia, lo que permite que la comunidad se recupere de los efectos psicológicos de la masacre. Se destaca la importancia de la capacitación de los líderes comunitarios en rutas de atención en salud mental y la creación de redes de apoyo social. Esto reconoce que la comunidad tiene una mayor capacidad para identificar y responder a los problemas de salud mental, así como para ofrecer apoyo a las personas afectadas por la masacre. Se enfatiza la importancia de las campañas de sensibilización para reducir el estigma asociado a los trastornos mentales y fomentar la búsqueda de ayuda, las personas afectadas por la masacre se sienten más cómodas buscando ayuda para sus problemas de salud mental, lo que a su vez puede ayudar a reducir el impacto a largo plazo de la masacre en la salud mental de la comunidad.

En resumen, las acciones psicosociales para implementar en la comunidad de El Salado después de la masacre pueden ayudar a reducir los efectos psicológicos de la masacre en la comunidad. La participación de la comunidad en el diseño e implementación de las intervenciones psicosociales, la promoción de la resiliencia, la capacitación de los líderes comunitarios y la realización de campañas de sensibilización son algunas de las conclusiones clave que se pueden extraer de estas estrategias de intervención.

Referencias Bibliográficas

- American Psychological Association. (2019). *Publication manual of the American Psychological Association* (7th ed.). <https://doi.org/10.1037/0000165-000>
- D'Angelo, O. (1999). *Proyecto de vida: El desafío de un compromiso consigo mismo*. Buenos Aires, Argentina: Lumen/Humanitas.
- Del Castillo, D. (2017). Memoria y resistencia: Las múltiples huellas de la violencia en el Salado (Bolívar, Colombia). In R. Díaz-Granados Ferrer & C. Aguilera Peña (Eds.), *Las huellas de la violencia en Colombia: Perspectivas desde las ciencias sociales y las humanidades*. Universidad Nacional de Colombia. (pp. 173-190).
- Elgorriaga, E., Martínez-Taboada, C., & Arnosó, A. (2014). La importancia del género y el origen cultural en los procesos migratorios y en la satisfacción con la vida de la población inmigrante. *Boletín de Psicología*, 112, 7-34.
- Hewitt Ramírez, N. J. (2015). *Afectaciones Psicológicas, Estrategias de Afrontamiento y Niveles de Resiliencia de Adultos Expuestos al Conflicto Armado en Colombia*. *Revista Colombiana de Psicología*, 25(1), 185-202. <http://www.scielo.org.co/pdf/rcps/v25n1/v25n1a09.pdf>
- Koenen, K. C. (2014). Healing from the past: Understanding how our experiences shape us. *The Psychiatric Times*. <https://www.psychiatristimes.com/view/healing-past-understanding-how-our-experiences-shape-us>
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227-238. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.56.3.227>
- Martínez, M. F., & Martínez, J. (2003). Coaliciones comunitarias: una estrategia participativa para el cambio social. *Psychosocial Intervention*, 12(3), 251-267.

<https://bibliotecavirtual.unad.edu.co/login?url=https://search.ebscohost.com/login.aspx?dire ct=true&db=asn&AN=26305782&lang=es&site=ehost-live>

Parra, L. (2016). Una experiencia de investigación acción psicosocial. Propuesta metodológica para tiempos de construcción de paz. En J. A. Ramos-Rodríguez & G. Reyes-Rodríguez (Eds.), *Acompañamiento en clínica psicosocial* (pp. 65-92). Cátedra Martín Baró. Bogotá, Colombia. http://www.catedralibremartinbaro.org/pdfs/Libro_acompanamiento_en_clinica_psicosocial.pdf

Schnitman, D. (2010). Perspectiva generativa en la gestión de conflictos sociales. *Revista de Estudios Sociales*, 36, 51-63. Bogotá, Colombia.
<https://journals.openedition.org/revestudsoc/13316>

Vásquez, O. (2010). Sensibilidad al conflicto: Principios, estrategias metodológicas y herramientas. Unidad 6: formulación de estrategias. Planeación o re-diseño de proyectos de la sensibilidad al conflicto, 66-80.
<http://www.bivipas.unal.edu.co/handle/10720/654>

White, M. (2016). *El Trabajo con Personas que Sufren las Consecuencias de Trauma Múltiple: Una Perspectiva Narrativa*. En *Recursos psicosociales para el post conflicto* (pp. 27-75). Taos Institute. Chagrin Falls, Ohio USA.
<https://pranaschile.org/wp-content/uploads/2018/04/MW-Consecuencias-del-trauma.pdf>

Wong, Y. J., Owen, J., Gabana, N. T., Brown, J. W., McInnis, S., Toth, P., & Gilman, L. (2016). Does cultural accommodation have a role in mental health service delivery? A pilot evaluation of an engagement and assessment tool. *Psychological services*, 13(1), 62-67. <https://doi.org/10.1037/ser0000051>