

La imagen y la narrativa como herramientas para el abordaje psicosocial en escenarios de violencia. Departamento de Norte de Santander y Cesar

Anggie Alejandra Molina Arias

Jennifer Alexandra Navarro Sarabia

Leonilce Vega Sanguino

Lucentit Casadiego Ortega

María Daniela Mora Obregón

Asesora

Luz Stella Cubillos

Universidad Nacional Abierta y a Distancia – UNAD

Escuela de Ciencias Sociales Artes y Humanidades- ECSAH

Psicología

2023

Resumen

En el desarrollo de esta actividad se abordaron unos relatos de la comisión de la verdad, desde un enfoque narrativo y al analizar los relatos con el objetivo de resaltar los esfuerzos personales, familiares, colectivos y comunitarios que en él se movilizan para romper ciclos de violencia e injusticia se respondieron cinco preguntas con los emergentes psicosociales identificados en el caso, el posicionamiento como víctima o sobreviviente, los recursos de afrontamiento y la Exposición de los elementos resilientes que se dan en el discurso, de estos se escogió el No1. de la señora Luz, con el objetivo de profundizar estos interrogantes y en base a ello tomando el rol de entrevistador, se formularon 10 preguntas: 3 circulares, 4 reflexivas y 3 estratégicas. Desde un enfoque psicosocial, se exploró cómo la violencia afecta a las personas y cómo la resiliencia puede ser una herramienta para superar situaciones traumáticas.

Seguidamente, se analizó el caso de la masacre en El Salado y se identificaron diversos emergentes psicosociales, como la presencia de la violencia en el entorno, la resiliencia como respuesta a la adversidad y la memoria como herramienta de transformación. Por último, se propusieron tres estrategias de abordaje psicosociales para potenciar los recursos de afrontamiento en la comunidad de El Salado: una estrategia de atención psicológica individualizada, una estrategia de fortalecimiento comunitario y una estrategia de reconstrucción de la memoria colectiva. En general, estos temas nos permiten reflexionar sobre la importancia de la resiliencia y la solidaridad en contextos de violencia y cómo las estrategias psicosociales pueden ayudar a las personas y comunidades a afrontar situaciones traumáticas y construir un futuro más justo y equitativo.

Palabras clave: Enfoque narrativo, víctimas, sobreviviente, afrontamiento, resiliencia, abordaje psicosocial.

Abstract

In the development of this activity, some stories of the truth commission were addressed, from a narrative approach and by analyzing the stories with the aim of highlighting the personal, family, collective and community efforts that are mobilized in it to break cycles of violence, and injustice, five questions were answered with the psychosocial emergent identified in the case, the position as a victim or survivor, the coping resources and the Exposure of the resilient elements that occur in the discourse, of these the No1 was chosen. From Mrs. Luz, with the aim of deepening these questions and based on this, taking the role of interviewer, 9 questions were formulated: 3 circular, 3 reflective and 3 strategic. From a psychosocial approach, it was explored how violence affects people and how resilience can be a tool to overcome traumatic situations. Next, the case of the massacre in El Salado was analyzed and various psychosocial emergents were identified, such as the presence of violence in the environment, resilience as a response to adversity, and memory as a tool for transformation. Finally, three psychosocial approach strategies were proposed to enhance coping resources in the El Salado community: an individualized psychological care strategy, a community strengthening strategy, and a collective memory reconstruction strategy. In general, these themes allow us to reflect on the importance of resilience and solidarity in contexts of violence and how psychosocial strategies can help people and communities to face traumatic situations and build a fairer and more equitable future.

Keywords: Narrative approach, victims, survivor, coping, resilience, psychosocial approach

Tabla de Contenido

Reflexión y propuesta de entrevista a partir del análisis de los relatos.....	6
Análisis del relato de la Comisión de la verdad. (2022, 11 de abril). Historias que retornan	
Capítulo 1 – Luz	6
Formulación de preguntas para la entrevista	8
Análisis de Masacre en El Salado.....	15
Diseño de estrategias	19
Informe analítico y reflexivo de la experiencia realizada en el paso 3 (foto voz)	28
Dinamizando memorias vivas.....	30
Link del video en YouTube	33
Conclusiones.....	34
Referencias Bibliográficas.....	36

Lista de Tablas

Tabla 1. <i>Creación de preguntas Circulares, reflexivas y estratégicas</i>	8
Tabla 2. <i>Diseño de estrategias psicosociales de afrontamiento- Comunidad El Salado.....</i>	19

Reflexión y propuesta de entrevista a partir del análisis de los relatos.

Análisis del relato de la Comisión de la verdad. (2022, 11 de abril). Historias que retornan

| Capítulo 1 – Luz

A partir del estudio y análisis del caso de la señora Luz fue posible evidenciar los emergentes psicosociales más relevantes del caso como factores de riesgo en las situaciones que ella y su hija vivieron luego de emigrar a otro país a causa de la violencia que experimentaron en Colombia, el asesinato de su esposo por parte de los grupos armados, dejó para ella algunas consecuencias difíciles de afrontar en un país desconocido, tales como; Desarraigo de su entorno, dolor, duelo por la pérdida de su esposo, duelo no realizado por la muerte de su madre ella estando lejos, debido a que ella tuvo que irse obligada a otro lugar por proteger su vida y la de su hija, esto la llevo a no tener la posibilidad de despedir a su madre como ella hubiera deseado, sumado a esto le genero miedo, angustia por proteger a su hija del grupo armado, tristeza, cansancio por perderse el proceso de crecimiento de su hija mientras ella trabaja para poder subsistir y el hecho de no poder dormir por miedo, desesperación.

La Señora luz mediante su discurso se posiciona como víctima, víctima de los grupos armados que la querían obligar a vender su casa, y que luego la persiguieron por todos lados en busca de arrebatarle a su hija, lo que la obligo a huir a otro país, en donde no se sentía completamente satisfecha ni agradada.

Luz hoy testigo de una violencia que ha atravesado décadas y de la que muy poco se hace, pues en los relatos citados por la Comisión es evidente la manera en cómo el Gobierno Estatal omite los casos dejándolos en la impunidad y lo peor sin darle una respuesta digna a millones de personas que hoy lloran una guerra.

La violencia desde la experiencia de la señora luz, significa tristeza, dolor, desesperación, desarraigo de sus tierras, la inseguridad para hija y para ella.

La violencia es el significado de tantas muertes, desplazamientos, desapariciones y

demás delitos de lesa humanidad lo que lleva a que las familias sientan terror de estar en su propio país y decidan salir de exiliadas en busca de un mejor futuro. Es evidente que la violencia se expresa de diferentes maneras, pero el conflicto armado las une todas para que las comunidades sientan que ellos tienen el poder, es por esto que a través de las redes de exiliados se busca alzar las voces y callar el silencio de una guerra que arrebató millones de víctimas.

La señora Luz como elementos resilientes ha mostrado la capacidad para no dejarse derrumbar por todo lo que ha vivido, su hija ha sido el motor para salir adelante, y ahora el poder contar su historia con el apoyo de la red para personas exiliadas y de la misma forma fomentar el hecho de que muchas más personas se unan y cuenten sus historias, que estas sean ayudadas por las redes de apoyo y logrear recuperar sus vidas y tener una vida digna con sus familias.

Formulación de preguntas para la entrevista

En esta parte se presentan el diseño de 10 preguntas de tipo circulares, reflexivas y estratégicas, tomando el rol de entrevistadoras de la protagonista del relato escogido (Luz), mediante un acercamiento psicosocial ético y proactivo en la superación de las condiciones de la víctima con el objetivo de cambiar la etiqueta a la de “sobreviviente”

Tabla 1

Creación de preguntas circulares, reflexivas y estratégicas.

Tipo de pregunta	Pregunta	Justificación desde el campo psicosocial.
Circular 1	¿Que podría pensar su familia al enterarse que emigro a otro país por proteger su vida y la de su hija?	Esta pregunta tiene la finalidad de que Luz realice una retrospectiva y analice toda la situación desde una perspectiva circular donde todo esté conectado entre sí. En este caso Luz da a conocer su percepción frente el exilio pues al ya haber emigrado una vez sabe cómo es la situación como migrante donde debe adaptarse de nuevo a costumbres, un segundo idioma y posibles discriminaciones por su cultura. En la pregunta se busca que Luz describa la influencia que ha tenido el exilio en su red de apoyo familiar además quiere precisar en la manera en cómo actuaría si de nuevo fuese víctima del conflicto armado.
Circular 2	¿Considera que al paso del tiempo sigue teniendo sentimientos de miedo y dolor por el hecho violento, al reflexionar cree que podría cambiar esos sentimientos si son negativos y transformarlos en	Con el paso del tiempo aún podría tener algo de dolor por las situaciones vividas, el impacto psicológico de lo que vivió fue muy fuerte para ella. Pero por otro lado ya no estaría asustada o con miedo de afrontar la realidad ni tampoco de aceptar todo lo que pasó, por el contrario, la situación la hizo más fuerte y por medio de las redes de apoyo ha podido salir adelante con su hija e ir recuperando

	impulsadores para el cambio?	sus vidas su nuestro hogar. Con ayuda profesional esos sentimientos de dolor pueden ir desapareciendo a medida que su vida también cambia y es mucho más digna.
Circular 3	¿De qué manera has logrado enfrentar los desafíos de tu vida antes de la situación vivida que te funcionaron y como lo podrías hacer ahora?	Para Luz y su hija la situación no fue nada fácil, pero con una red de apoyo que les puede brindar la ayuda posibilita que ella salga adelante, volver a instalarse y rehacer su vida con su hija, formular esta pregunta tiene un enfoque positivo, pues busca replantearse como no todo lo que se vive tiene un trasfondo negativo, sino que a cada experiencia se le puede rescatar acciones de afrontamiento, así como lleva a Luz a revisar en su historia de vida en qué circunstancias afronto mejor ciertas situaciones y como esto lo podría aplicar en su vida actual, el apoyo psicosocial es de vital importancia para que ellas puedan ir psicológica, emocionalmente y socialmente recuperándose e ir reconstruyendo sus vidas.
Reflexiva 1	¿Cómo cree usted que honraría la memoria de su esposo, a través del despojo y la violencia que la llevo a usted y su hija a desplazarse a otro país, que mensaje de esperanza les daría a otras mujeres que han vivido esta situación para ser fuertes en medio del dolor?	La pregunta formulada se enfoca en la forma en que la protagonista de la historia puede honrar la memoria de su esposo y cómo puede transmitir un mensaje de esperanza a otras mujeres que han vivido situaciones similares. Desde una perspectiva psicosocial, esto involucra la exploración de su sentido de identidad, su proceso de duelo, y cómo ha logrado superar el trauma y el dolor a través de su experiencia de migración. Así como lo plantea Echeburúa, E. (2007), el objetivo prioritario inicial puede ser abordar problemas actuales o condiciones vitales adversas con el fin de frenar la reactivación o exacerbación del trauma o de hacer frente a estrategias defectuosas para superarlo.

Honar la memoria de su esposo podría significar diferentes cosas para la protagonista, dependiendo de su propio proceso de duelo y del significado que su esposo tenía en su vida. Es posible que ella desee mantener viva la memoria de su esposo a través de rituales o acciones que lo honren, o tal vez se sienta más cómoda recordándolo a través de la creación de una nueva vida en un país diferente. En cuanto al mensaje de esperanza, la protagonista podría compartir su historia de fortaleza y resiliencia como una forma de empoderar a otras mujeres que han vivido situaciones similares. Al compartir su historia, podría inspirar a otras mujeres a encontrar la fuerza para superar sus propios traumas y a tomar medidas para construir una vida mejor para sí mismas y sus familias.

Reflexiva 2

¿Cómo quisiera usted que su hija viviera de ahora en adelante sin que ese pasado de dolor afecte su futuro?

La pregunta busca que Luz reflexione frente a las secuelas que ha dejado la violencia no solo en ella sino también en su familia, retomando una postura futurista que plantee la idea de la no revictimización y posible olvido de un dolor que les ocasionó llanto e incertidumbre. Es evidente que la situación de Luz afectó no solo un pasado y un presente sino también un futuro sembrado de terror donde ella toma como recurso de afrontamiento el unirse a un grupo de autoayuda para alzar su voz y hoy poderle decir NO a la violencia.

La pregunta reflexiva permite influenciar a Luz de manera indirecta para conocer su percepción frente al dolor que dejó una huella imborrable para millones de personas que hoy son víctimas.

Reflexiva 3	¿De qué manera cree usted que pudo desarrollar fortalezas a partir de la situación que vivió, para afrontar la vida con otra mirada más esperanzadora para usted y su hija en condiciones diferentes?	<p>La pregunta reflexiva busca persuadir a Luz frente a la manera en cómo ella afronta la situación pues como se menciona en el caso ella desde la resiliencia y la esperanza busca un mañana mejor para ella y su familia, no sin antes recordar que la violencia le robó la felicidad y tranquilidad que un día tenía. Sin embargo, este suceso la llevó a considerar que el exilio era la única manera que había para hacerle frente a la situación que trajo consigo dolor, ruptura de lazos afectivos y miedo a la revictimización.</p> <p>En el contexto del conflicto armado y la violencia sociopolítica, cientos de miles de personas, grupos y comunidades se han visto forzadas a migrar de Colombia en busca de seguridad, protección o refugio más allá de las fronteras. Quienes se han visto obligados a salir del país, a diferencia de aquellos que han permanecido en el territorio nacional, han vivido sus pérdidas, sus daños y sus incertidumbres desde el exilio. En diferentes latitudes alrededor del mundo, la población colombiana exiliada ha vivido con el agravante de los obstáculos propios de los procesos migratorios en aquellos lugares donde han buscado la protección que el Estado colombiano no les pudo garantizar (Centro de memoria histórica, 2020, p.19)</p>
Reflexiva 4	¿Como crees que tu madre se sentiría más feliz sabiendo que tú y tu familia estaban en una situación de peligro, a pesar de no poderte ver más, piensas que ella estaría más tranquila	<p>La decisión de emigrar a otro país para buscar una vida mejor es un proceso complejo que involucra una variedad de factores, incluyendo la familia, la cultura, la economía y la política.</p> <p>La pregunta formulada ofrece la oportunidad de reflexionar sobre la experiencia emocional de Luz al enfrentar esta difícil decisión. Desde una</p>

teniéndote cerca y en peligro o lejos y segura?

perspectiva psicosocial, es posible que la protagonista experimente una variedad de emociones, incluyendo la culpa, la tristeza y la ansiedad, al dejar a su madre atrás, sus recuerdos y exponerse a situaciones de peligro.

Es difícil predecir cómo se sentiría la madre de la protagonista en esta situación, ya que esto dependería de la naturaleza de su relación y sus propias experiencias y creencias culturales. Sin embargo, es posible que la madre se sienta más tranquila y segura sabiendo que su hija y su familia están a salvo, incluso si esto significa estar lejos de ella, lo que lleva a Luz tener una óptica o una mirada más alentadora, al ver esta situación de alejamiento y duelo por la muerte de su madre estando ella lejos, pero que el fondo muy seguramente su madre tuvo más paz al saber que ellas estaban a salvo de los peligros que las asechaban.

Para ello se toma en cuenta lo que resaltan los autores Echeburúa, E y Corral, P. (2007), La identidad de víctima a perpetuidad es contraproducente porque prolonga el duelo de los afligidos y los lastra para comenzar un nuevo capítulo de su vida. De lo que se trata, en definitiva, es de que la víctima comience de nuevo a vivir y no meramente se resigne a sobrevivir (Rojas Marcos, 2002). Por lo que es pertinente resignificar al tratarse de una persona con escasos recursos de afrontamiento y de apoyo social.

Estratégica 1

¿Alguna vez ha pensado en volver a su país de origen, para que de alguna manera pueda

A través de esta pregunta se busca una interacción constructiva donde Luz retome su pasado y construya otra realidad en la busca de una paz sin fronteras donde se haga justicia por los

	recuperar lo que ha perdido?	que hoy ya no están. Volver del exilio trae un sinfín de pensamientos, retomar una nueva vida después de tanta violencia la lleva a replantear situaciones para saber si en efecto los recursos de afrontamiento son suficientes para la construcción de un mejor mañana. Considero que en esta pregunta Luz respondería que si ya que ella junto con cientos de mujeres luchan por encontrar una verdad aún después de tanto miedo infundido.
Estratégica 2	¿Cómo crees que tus habilidades para afrontar situaciones difíciles se han visto afectadas por las experiencias traumáticas que has vivido?	En esta pregunta se busca poder hacer reflexionar y poder desde el empoderamiento que la persona reconozca las habilidades innatas o aprendidas que posee y le han aportado a salir adelante de las situaciones vividas. desde este reconocimiento personal se logra identificar que, dentro de sí, hay muchas habilidades de afrontamiento que le permiten dejar de tener mentalidad de víctima y pasar a ser una sobreviviente que tiene las habilidades para afrontar su situación, sino que también puede compartirlas con quienes estén pasando por alguna situación igual y por ello hacer parte activa del cambio desde el liderazgo
Estratégica 3	¿Qué pasos estás tomando para enfrentar las consecuencias del trauma que has experimentado?	Esta pregunta busca que la entrevistada de cuenta de los recursos y medios que ha tomado para hacerle frente a la violencia del conflicto armado. Es evidente que Luz como primer paso buscó el exilio en busca de mejores oportunidades ya que ella y su familia estaban amenazadas y no podían seguir con esta situación, es por esto que debieron cruzar la frontera. La vida no ha sido fácil para Luz ya que la violencia le ha generado afectaciones psicológicas difíciles de reparar, miedo,

angustia y desesperación son los pensamientos que recorren a diario la mente de Luz.

Otro de los pasos que Luz decide tomar es unirse a una red de exiliados para luchar contra la impunidad, alzando su voz y animándose a contar una historia que la llevará por siempre en su alma.

Nota. Elaboración propia.

Análisis de Masacre en El Salado

El Tiempo Casa Editorial. (2020, 11 de febrero). Masacre en El Salado: relatos de resiliencia después de 20 años | El Tiempo. [video]. YouTube. https://youtu.be/m5_xwJ93cSg

El Salado, pueblo de pocos habitantes fue víctima de una de las masacres más difíciles que ha atravesado Colombia, esto dado que en el año 2000 se inició una lucha por el poder donde el infundir miedo se daba a través de la violencia sexual, los homicidios y las torturas donde la vida estaba a la suerte como en una ruleta.

Entre tanto, en este caso se vivió la violencia de diferentes maneras donde en unos días se destruyeron sueños, se escuchaba el llanto y se gritaba en silencio ¡Justicia! El Salado, hoy es el testimonio claro de la resiliencia, pues a pesar del terrible suceso se logró reconstruir de nuevo donde sus víctimas buscan alzar sus voces y construir una paz para ellos y las nuevas generaciones para que no se vuelva a vivir una violencia que se apodera de vidas y familias enteras.

La masacre del Salado ocurrió durante 6 días, pero dejó un dolor imborrable para toda a vida, pues las huellas de tantas muertes no quedarán impunes y las voces lograrán ser escuchadas. Los principales emergentes sociales están relacionados con: violencia sexual por la que atravesaron mujeres inocentes que fueron utilizadas para infundir miedo; homicidios donde se disparaba como muestra de que los victimarios eran quienes tenían el poder; torturas donde la vida para los victimarios era un atroz juego y consigo todos estos emergentes sembraron una violencia psicológica donde aún quedan secuelas de un dolor difícil suceso que hoy hace parte de la memoria colectiva del Salado.

Desde una perspectiva bio-psico-social y cultural, el relate revela una serie de impactos en relación con la historia y vivencia que tuvieron todos los habitantes del Salado en una fecha que marcó un antes y un después al convertirse en víctimas inocentes de los grupos armados violentos y sanguinarios, que sin piedad y de forma cruel y despiadado cometieron delitos de

varios indoles en contra de una comunidad sin justificaciones lógicas para todos ellos, las secuelas físicas, psicológicas, territoriales, sociales y culturales son muy fuertes y es preciso indagar las de mayor impacto.

En términos biológicos, es posible observar la afectación física que les hicieron pasar a toda la comunidad, desde los golpes, los maltratos, las agresiones verbales y la trasgresión física a las menores de edad, como es el caso de la mujer que relato lo sucedido al ver como invadieron su privacidad, atacando la inocencia y la virginidad de una mujer como un acto vandálico, los paramilitares llegaron a usar la violencia sexual y la violación escudados en el dominio afectando de manera muy profunda la integridad de una mujer, más aun estos grupos afectaron la paz de esta comunidad al herir y matar de manera vil a muchos de los habitantes precedido por la tortura.

En términos psicológicos, durante el proceso vivenciado por los actores se logra examinar las terribles secuelas psicológicas que quedan tras una situación dolorosa y estresante como la sucedida en la población del Salado, tomando como base a la mujer que relata lo sucedido, no solo existen secuelas físicas sino también psicológicas las cuales son las más difíciles de llevar, pues luego de un evento traumático, el recuerdo vivo de esa experiencia dolorosa sigue causando daño a nivel personal y social, dado a que surgen sentimientos de dolor, miedo, temor, ansiedad y depresión, es por ello que es preciso en estos casos actuar desde el apoyo psicosocial para lograr superar y transformar el dolor latente.

Desde una perspectiva sociocultural, se evidencia el impacto en la identidad social y territorial de los habitantes del Salado dentro de la cultura de esta comunidad al verse privados de un lugar que constituyó el desarrollo y progreso de una pequeña población, al notar como en tan poco tiempo los paramilitares llegaron a destruir la construcción de los habitantes, es notable la impresión de una comunidad que es despojada de sus casas y sus tierras, esto causa indefensión, mayor temor y zozobra al ser desprovisto de un techo que cubre las vidas de todas

las familias, se remonta en el hecho de sentirse además olvidados por el estado al no sentirse apoyados y tampoco vieron reconstruir su tejido social.

En el discurso del relato de la Masacre en el Salado se logra rescatar algunos elementos simbólicos de la resiliencia, los significados de la violencia y las experiencias de transformación

En cuanto a los significados de violencia que nos deja el relato se ve reflejado como los pobladores tienen la identidad de ser campesinos humildes, trabajadores, que no entienden porque les sucedió tal hecho siendo personas que tienen una identidad que refleja esfuerzo y sacrificio, a pesar de lo sucedido y de lo cruel que fue para ellos estas experiencias traumáticas, la salida fue desplazarse, pero algunos de ellos al paso de los años regresan y se rescata lo simbólico que fue para ellos al encontrar su comunidad enmontada, donde no se lograba visibilizar sus antiguas casas, el hecho de cortar la maleza representó para ellos también quitar y arrancar el recuerdo doloroso, finalmente es de resaltar la valentía y coraje de los que se atrevieron a volver al lugar que les causa tanto dolor en el corazón, la mente y el alma para transformar ese dolor en impulso por la lucha y la defensa de muchas mujeres que a han vivido situaciones similares, mediante la narrativa lo simbólico de transformar esa muerte que expreso vivir la mujer que relato al momento de ser violada y violentado en todo el sentido de la palabra, lo transformo en el hecho de que la mataron esa vez, pero sigue viva y luchando y acompañando a 160 mujeres de las diferentes veredas del Salado y el Carmen de Bolívar, hace parte de la fortaleza y perseverancia de las comunidades ante hechos violentos, al manifestar el apoyo, la solidaridad que se crea entre las personas afectadas, creando vínculos y lazos fuertes para la superación de las experiencias difíciles, es importante destacar que en la subjetividad existe un valor importante y es la manera como se sustituye la particularidad de un hecho, al expresar que lo único que no le pudieron arrancar fue su sonrisa, esto crea un trasfondo diferente de esfuerzo por seguir adelante, de manera resiliente ante el sufrimiento. Estudiar los

componentes de las dimensiones psicosociales que se forman en torno a la violencia, conocerlas y entenderlas permite trabajar en la transformación.

Diseño de estrategias

En este apartado se presentan las tres estrategias psicosociales desarrolladas para la comunidad del Salado, como herramientas de apoyo para potenciar los recursos de afrontamiento en la situación manifestada, una estrategia de atención psicológica individualizada, una estrategia de fortalecimiento comunitario y una estrategia de reconstrucción de la memoria colectiva.

Tabla 2

Diseño de estrategias psicosociales de afrontamiento- comunidad el Salado.

Tipo de pregunta	Pregunta	Justificación desde el campo psicosocial.
Circular 1	¿Que podría pensar su familia al enterarse que emigro a otro país por proteger su vida y la de su hija?	Esta pregunta tiene la finalidad de que Luz realice una retrospectiva y analice toda la situación desde una perspectiva circular donde todo esté conectado entre sí. En este caso Luz da a conocer su percepción frente el exilio pues al ya haber emigrado una vez sabe cómo es la situación como migrante donde debe adaptarse de nuevo a costumbres, un segundo idioma y posibles discriminaciones por su cultura. En la pregunta se busca que Luz describa la influencia que ha tenido el exilio en su red de apoyo familiar además quiere precisar en la manera en cómo actuaría si de nuevo fuese víctima del conflicto armado.
Circular 2	¿Considera que al paso del tiempo sigue teniendo	Con el paso del tiempo aún podría tener algo de dolor por las situaciones vividas,

sentimientos de miedo y dolor por el hecho violento, al reflexionar cree que podría cambiar esos sentimientos si son negativos y transformarlos en impulsores para el cambio?

el impacto psicológico de lo que vivió fue muy fuerte para ella. Pero por otro lado ya no estaría asustada o con miedo de afrontar la realidad ni tampoco de aceptar todo lo que pasó, por el contrario, la situación la hizo más fuerte y por medio de las redes de apoyo ha podido salir adelante con su hija e ir recuperando sus vidas su nuestro hogar. Con ayuda profesional esos sentimientos de dolor pueden ir desapareciendo a medida que su vida también cambia y es mucho más digna.

Circular 3

¿De qué manera has logrado enfrentar los desafíos de tu vida antes de la situación vivida que te funcionaron y como lo podrías hacer ahora?

Para Luz y su hija la situación no fue nada fácil, pero con una red de apoyo que les puede brindar la ayuda posibilita que ella salga adelante, volver a instalarse y rehacer su vida con su hija, formular esta pregunta tiene un enfoque positivo, pues busca replantearse como no todo lo que se vive tiene un trasfondo negativo, sino que a cada experiencia se le puede rescatar acciones de afrontamiento, así como lleva a Luz a revisar en su historia de vida en qué circunstancias afronto mejor ciertas situaciones y como esto lo podría aplicar en su vida actual, el apoyo psicosocial es de vital importancia para que ellas puedan ir psicológica, emocionalmente y socialmente recuperándose e ir reconstruyendo sus vidas.

Reflexiva 1	¿De qué manera has logrado enfrentar los desafíos de tu vida antes de la situación vivida que te funcionaron y como lo podrías hacer ahora?	La pregunta formulada se enfoca en la forma en que la protagonista de la historia puede honrar la memoria de su esposo y cómo puede transmitir un mensaje de esperanza a otras mujeres que han vivido situaciones similares.
	¿Cómo cree usted que honraría la memoria de su esposo, a través del despojo y la violencia que la llevo a usted y su hija a desplazarse a otro país, que mensaje de esperanza les daría a otras mujeres que han vivido esta situación para ser fuertes en medio del dolor?	Desde una perspectiva psicosocial, esto involucra la exploración de su sentido de identidad, su proceso de duelo, y cómo ha logrado superar el trauma y el dolor a través de su experiencia de migración. Así como lo plantea Echeburúa, E. (2007), el objetivo prioritario inicial puede ser abordar problemas actuales o condiciones vitales adversas con el fin de frenar la reactivación o exacerbación del trauma o de hacer frente a estrategias defectuosas para superarlo. Honrar la memoria de su esposo podría significar diferentes cosas para la protagonista, dependiendo de su propio proceso de duelo y del significado que su esposo tenía en su vida. Es posible que ella desee mantener viva la memoria de su esposo a través de rituales o acciones que lo honren, o tal vez se sienta más cómoda recordándolo a través de la creación de una nueva vida en un país diferente. En cuanto al mensaje de esperanza, la protagonista podría compartir su historia de fortaleza y resiliencia como una forma de

Reflexiva 2	¿Cómo quisiera usted que su hija viviera de ahora en adelante sin que ese pasado de dolor afecte su futuro?	<p>empoderar a otras mujeres que han vivido situaciones similares. Al compartir su historia, podría inspirar a otras mujeres a encontrar la fuerza para superar sus propios traumas y a tomar medidas para construir una vida mejor para sí mismas y sus familias.</p> <p>La pregunta busca que Luz reflexione frente a las secuelas que ha dejado la violencia no solo en ella sino también en su familia, retomando una postura futurista que plantee la idea de la no revictimización y posible olvido de un dolor que les ocasionó llanto e incertidumbre. Es evidente que la situación de Luz afectó no solo un pasado y un presente sino también un futuro sembrado de terror donde ella toma como recurso de afrontamiento el unirse a un grupo de autoayuda para alzar su voz y hoy poderle decir NO a la violencia.</p>
Reflexiva 3	¿De qué manera cree usted que pudo desarrollar fortalezas a partir de la situación que	<p>La pregunta reflexiva permite influenciar a Luz de manera indirecta para conocer su percepción frente al dolor que dejó una huella imborrable para millones de personas que hoy son víctimas.</p> <p>La pregunta reflexiva busca persuadir a Luz frente a la manera en cómo ella afronta la situación pues como se menciona en el caso ella desde la</p>

vivió, para afrontar la vida con otra mirada más esperanzadora para usted y su hija en condiciones diferentes?

resiliencia y la esperanza busca un mañana mejor para ella y su familia, no sin antes recordar que la violencia le robó la felicidad y tranquilidad que un día tenía. Sin embargo, este suceso la llevó a considerar que el exilio era la única manera que había para hacerle frente a la situación que trajo consigo dolor, ruptura de lazos afectivos y miedo a la revictimización.

En el contexto del conflicto armado y la violencia sociopolítica, cientos de miles de personas, grupos y comunidades se han visto forzadas a migrar de Colombia en busca de seguridad, protección o refugio más allá de las fronteras.

Quienes se han visto obligados a salir del país, a diferencia de aquellos que han permanecido en el territorio nacional, han vivido sus pérdidas, sus daños y sus incertidumbres desde el exilio. En diferentes latitudes alrededor del mundo, la población colombiana exiliada ha vivido con el agravante de los obstáculos propios de los procesos migratorios en aquellos lugares donde han buscado la protección que el Estado colombiano no les pudo garantizar (Centro de memoria histórica, 2020, p.19)

Reflexiva 4

¿Como crees que tu madre se sentiría más

La decisión de emigrar a otro país para buscar una vida mejor es un proceso

feliz sabiendo que tú y tu familia estaban en una situación de peligro, a pesar de no poderte ver más, piensas que ella estaría más tranquila teniéndote cerca y en peligro o lejos y segura?

complejo que involucra una variedad de factores, incluyendo la familia, la cultura, la economía y la política.

La pregunta formulada ofrece la oportunidad de reflexionar sobre la experiencia emocional de Luz al enfrentar esta difícil decisión. Desde una perspectiva psicosocial, es posible que la protagonista experimente una variedad de emociones, incluyendo la culpa, la tristeza y la ansiedad, al dejar a su madre atrás, sus recuerdos y exponerse a situaciones de peligro.

Es difícil predecir cómo se sentiría la madre de la protagonista en esta situación, ya que esto dependería de la naturaleza de su relación y sus propias experiencias y creencias culturales. Sin embargo, es posible que la madre se sienta más tranquila y segura sabiendo que su hija y su familia están a salvo, incluso si esto significa estar lejos de ella, lo que lleva a Luz tener una óptica o una mirada más alentadora, al ver esta situación de alejamiento y duelo por la muerte de su madre estando ella lejos, pero que el fondo muy seguramente su madre tuvo más paz al saber que ellas estaban a salvo de los peligros que las asechaban.

Para ello se toma en cuenta lo que resaltan los autores Echeburúa, E y

Corral, P. (2007), La identidad de víctima a perpetuidad es contraproducente porque prolonga el duelo de los afligidos y los lastra para comenzar un nuevo capítulo de su vida. De lo que se trata, en definitiva, es de que la víctima comience de nuevo a vivir y no meramente se resigne a sobrevivir (Rojas Marcos, 2002). Por lo que es pertinente resignificar al tratarse de una persona con escasos recursos de afrontamiento y de apoyo social.

Estratégica 1	¿Alguna vez ha pensado en volver a su país de origen, para que de alguna manera pueda recuperar lo que ha perdido?	A través de esta pregunta se busca una interacción constructiva donde Luz retome su pasado y construya otra realidad en la busca de una paz sin fronteras donde se haga justicia por los que hoy ya no están. Volver del exilio trae un sinfín de pensamientos, retomar una nueva vida después de tanta violencia la lleva a replantear situaciones para saber si en efecto los recursos de afrontamiento son suficientes para la construcción de un mejor mañana. Considero que en esta pregunta Luz respondería que si ya que ella junto con cientos de mujeres luchan por encontrar una verdad aún después de tanto miedo infundido.
Estratégica 2	¿Cómo crees que tus habilidades para afrontar	En esta pregunta se busca poder hacer reflexionar y poder desde el

<p>situaciones difíciles se han visto afectadas por las experiencias traumáticas que has vivido?</p>	<p>empoderamiento que la persona reconozca las habilidades innatas o aprendidas que posee y le han aportado a salir adelante de las situaciones vividas. desde este reconocimiento personal se logra identificar que, dentro de sí, hay muchas habilidades de afrontamiento que le permiten dejar de tener mentalidad de víctima y pasar a ser una sobreviviente que tiene las habilidades para afrontar su situación, sino que también puede compartirlas con quienes estén pasando por alguna situación igual y por ello hacer parte activa del cambio desde el liderazgo</p>
<p>Estratégica 3 ¿Qué pasos estás tomando para enfrentar las consecuencias del trauma que has experimentado?</p>	<p>Esta pregunta busca que la entrevistada de cuenta de los recursos y medios que ha tomado para hacerle frente a la violencia del conflicto armado. Es evidente que Luz como primer paso buscó el exilio en busca de mejores oportunidades ya que ella y su familia estaban amenazadas y no podían seguir con esta situación, es por esto que debieron cruzar la frontera.</p> <p>La vida no ha sido fácil para Luz ya que la violencia le ha generado afectaciones psicológicas difíciles de reparar, miedo, angustia y desesperación son los pensamientos que recorren a diario la mente de Luz.</p>

Otro de los pasos que Luz decide tomar es unirse a una red de exiliados para luchar contra la impunidad, alzando su voz y animándose a contar una historia que la llevará por siempre en su alma.

Nota. Elaboración propia.

Informe analítico y reflexivo de la experiencia realizada en el paso 3 (foto voz)

En el marco de la acción psicosocial y comunitaria, se realizaron experiencias de foto voz, mediante la narrativa, en los lugares afectados por problemáticas diversas asociadas a los impactos del conflicto armado en los territorios tales como: González-Cesar y Ocaña-Nortede Santander especialmente en el barrio Santa Clara y el corregimiento de Aguas Claras. El objetivo principal de estas experiencias fue expresar de manera visual y a través de palabras en un estilo metafórico, las subjetividades y problemáticas que se viven en estas zonas, como recurso de pedagogía social, para desarrollar nuevas formas de comprender y enfrentar la realidad social.

La fotografía y la narrativa jugaron un papel fundamental como dinamizadores de memorias vivas, como psicólogas en formación desde una mirada psicosocial, en una acción de interiorización al entender las consecuencias que la violencia ha dejado en sus múltiples expresiones tales como la sensibilidad, vulnerabilidad, el impacto emocional, psicológico y físico, siempre trae consigo secuelas difíciles de procesar, se identificaron algunas dinámicas intersubjetivas como miedos e inseguridad, dolor y tristeza, este ejercicio permitió reflexionar sobre el valor emancipador de los lenguajes propios de un contexto y sus posibilidades expresivas desde el arte y la acción psicosocial, en las dimensiones personales, sociales y comunitarios en el contexto abordados.

El lenguaje de la memoria

En concordancia con lo anterior, se deduce que con el recorrido exploratorio realizado se logró comprender la gran influencia que tienen los monumentos históricos, el arte y la cultura en una búsqueda continua por construir y edificar una paz que permita garantizar una mejor calidad de vida en los diferentes contextos. Partiendo de allí, se destaca

que los encuentros y relaciones dialógicas articulados a una acción psicosocial pueden ser fundamentales para la construcción de memorias colectivas capaces de catalizar desde lenguajes alternativos, diferentes violencias sociales. A través del diálogo y la interacción, las personas pueden compartir sus experiencias y vivencias, identificar patrones y tendencias comunes, y elaborar narrativas colectivas que reflejen su realidad social de manera más completa y precisa.

Desde el arte y la acción psicosocial y comunitaria, se pueden crear espacios seguros y respetuosos donde las personas puedan expresar sus emociones, pensamientos y sentimientos, y desarrollar nuevas formas de comprender y enfrentar la violencia social. A través de la creación artística y la acción colectiva, se pueden generar nuevas formas de resistencia y transformación social, y promover la empatía y la solidaridad entre las personas.

En este sentido, los lenguajes propios de un contexto pueden tener un valor emancipador, ya que permiten a las personas expresarse desde su propia perspectiva, utilizando sus propios códigos y simbolismos, y construir así un relato colectivo que refleje su realidad social de manera más auténtica y significativa. Al promover la diversidad cultural y lingüística, se pueden superar las barreras que separan a las personas y fomentar la construcción de un espacio común de convivencia y respeto.

En ámbitos generales, con la realización de la foto voz se logra ahondar en las diversas experiencias donde de una u otra manera se experimenta la violencia, tomando como punto de referencia la representación de las memorias vivas para que estas nunca sean olvidadas. Paz, igualdad y justicia, son los gritos de las comunidades que hoy lloran a sus víctimas.

Dinamizando memorias vivas

La forma más concreta de observar la realidad social es mediante el arte de la fotografía, es por esto que mediante el ejercicio de foto – voz se logró conocer cinco vivencias con la misma temática: violencia. En cada imagen se refleja la zozobra, la incertidumbre y la tristeza que ha ocasionado un conflicto incesable, sin embargo, a través de la segunda salida se dieron a conocer los diferentes medios o mecanismos que son utilizados como ejes de transformación, pues a través del fortalecimiento del tejido social se conmemora a las víctimas mediante representaciones históricas que de una u otra manera expresan el dolor, estas manifestaciones están relacionadas con el arte callejero, los monumentos de memorias vivas y la cultura de la región.

La fotografía y la narrativa pueden tener un impacto significativo en los procesos de construcción de memoria histórica y en la transformación psicosocial, al reconocer la diversidad de experiencias y perspectivas en un contexto determinado, promoviendo una visión más completa y compleja de la realidad social, lo que permite promover la empatía y la solidaridad entre las personas, al comprender y conectar con las experiencias y vivencias de los demás, esto ayuda a visibilizar realidades sociales que de otra manera podrían pasar desapercibidas, ya sea por la falta de acceso a información o por la invisibilización de ciertos grupos sociales. Esto puede permitir que se tomen medidas para abordar problemas que antes no se conocían o no se reconocían. Así mismo nos lleva a generar reflexión y análisis sobre la realidad social y la historia, permitiendo una comprensión más profunda de los hechos y las consecuencias de la violencia y el conflicto armado. Esto puede contribuir a la construcción de una memoria histórica más completa y precisa. Como también sirve para fortalecer la identidad y la cultura de las personas afectados por la violencia. Al compartir sus

historias y sus experiencias, pueden sentirse más valorados y reconocidos, lo que puede tener un impacto positivo en su bienestar psicológico.

Finalmente, la foto voz podría generar movilización dentro de la sociedad y acciones colectivas orientadas hacia la transformación psicosocial y la construcción de la paz. Al compartir las historias y las imágenes de la violencia y el conflicto, se puede generar empatía y solidaridad entre diferentes grupos sociales y fomentar el diálogo y la búsqueda de soluciones conjuntas.

Dentro de la actividad también está el poder ver más allá de las imágenes y poder mediante las narrativas ahondar en los aspectos psicosociales emergentes de las situaciones de violencia, en donde se ve afectada la salud mental de dichas comunidades.

Afectaciones mentales como el vivir en tensión, ansiedad, con miedo, estrés, y muchas más que a su vez traen otro tipo de conductas dañinas como el hecho de en donde se vive en violencia como la generada por los grupos al margen de la ley, paradójicamente este tipo de eventos también son llevados a nivel de violencia intrafamiliar, ya que la violencia genera más violencia y es un tema cíclico, como el hecho de que las personas a las cuales directamente les ha afectado la violencia, llegan a sus círculos a estar predispuestos, a la defensiva y con alta probabilidad de afrontar sus conflictos con más violencia.

Por otra parte, muchos de las víctimas de la violencia caen en consumo de sustancias de todo tipo desde las socialmente aceptadas como las sustancias psicoactivas como una forma de escapar del dolor psicológico que les es difícil de manejar.

Muchas víctimas pierden el sentido de la vida, pues al ser desplazados, dejados a tras sus pertenencias, sus historias, enterrar a sus seres queridos, les queda un vacío en el pecho y la desesperanza del futuro, por ello la importancia de las herramientas en donde se

busca la participación como foto voz se busca visibilizar, dejar plasmado y mediante las palabras lograr sensibilizar, hacer partícipes, nos permite entender las diferentes subjetividades que emergen en los distintos escenarios o comunidades que ha han vivido la violencia.

Link del video en YouTube**Título: el valor de lo nuestro**

<https://youtube.com/watch?v=3MzzI7sOnBU&si=EnSIkaIECMiOmarE>

Conclusiones

El desarrollo de esta actividad permitió explorar escenarios psicosociales de violencia, y abordarlos desde el enfoque narrativo, mediante la evaluación de relatos se reconoce el sufrimiento de personas, familias y comunidades a causa de la violencia cuyo impacto afecta no solo su bienestar físico y emocional, sino también sus relaciones sociales y culturales. Las mujeres son particularmente vulnerables a la violencia, y a menudo sufren una doble victimización debido a la violencia sexual, es por ello que el accionar del psicólogo social comunitario en este campo de acción ofrece alternativas de afrontamiento al reconocer los emergentes psicosociales presentes en cada caso, los recursos de afrontamiento y el papel impulsador del psicólogo para fomentar la resiliencia y potenciar etiquetas más positivas en un entorno violento.

El alcance que se puede tener en este tipo de abordajes mediante las preguntas puede ayudar al afrontamiento y la resignificación positiva de las situaciones que experimentan los afectados en cada caso, específicamente las de tipo circular, reflexivas y estratégicas favorecen este enfoque de apoyo psicosocial en la resolución de los conflictos y los estigmas generados en las huellas de la violencia, la resiliencia es una respuesta importante a la adversidad, que permite a las personas y comunidades adaptarse y superar situaciones traumáticas, la narrativa son herramientas poderosas para la transformación social, permitiendo a las comunidades reconstruir su historia y proyectarse hacia un futuro más justo y equitativo.

Del mismo modo las estrategias psicosociales son importantes para ayudar a las personas y comunidades a afrontar situaciones traumáticas y construir resiliencia. Estas estrategias pueden incluir el fortalecimiento comunitario, la atención psicológica

individualizada y la reconstrucción de la memoria colectiva. Es importante tener en cuenta que cada situación y contexto es único, por lo que las estrategias psicosociales deben adaptarse a las necesidades y particularidades de cada comunidad o persona afectada por la violencia, Las estrategias psicosociales deben ser parte de una respuesta integral a la violencia, que incluya también medidas de prevención, justicia y reparación a las víctimas.

El miedo y la incertidumbre hoy son reflejo del dolor de un pasado que han vivido millones de víctimas del conflicto armado en Colombia. Para nadie es un secreto que en la actualidad aún existe conflicto armado especialmente en zonas rojas y de alto riesgo donde las personas son cruelmente violentadas de una u otra manera, sembrando miedo y tomando potestad de víctimas inocentes que solo buscaban un mejor futuro. Pasan los años y el dolor sigue siendo el mismo, pues muchas de las familias que perdieron todo aún no son indemnizadas ni reparadas, además no tienen una garantía de no revictimización por lo que se hace pertinente tomar cartas en el asunto para acabar de raíz que este conflicto que solo genera odio por la sociedad.

Referencias Bibliografía

- Echeburúa, E. (2007). *Intervención en crisis en víctimas de sucesos traumáticos: ¿Cuándo, cómo y para qué? En Psicología Conductual, Vol. 15, N° 3, 2007, pp. 373-387.*
https://www.behavioralpsycho.com/wp-content/uploads/2020/04/04.Echeburua_15-30a-1.pdf
- OVI Unidad 8 Arenas, A. (2017). *Intervención en crisis.* <http://hdl.handle.net/10596/13022>
- OVI Unidad 8 Rodríguez, M. (2020). *Michael White y Amalio Blanco en la comprensión del trauma psicosocial.* <https://repository.unad.edu.co/handle/10596/36167>
- Verdad, C. d. (2020). *La masacre del salado: esa guerra no era nuestra.*
<https://centrodememoriahistorica.gov.co/el-salado-esa-guerra-no-era-nuestra/>
- White, M. (2016). *El Trabajo con Personas que Sufren las Consecuencias de Trauma Múltiple: Una Perspectiva Narrativa.* Recursos psicosociales para el post conflicto, pp. 27 -75.
- Taos Institute. Chagrín Falls, Ohio USA.: <https://pranaschile.org/wp-content/uploads/2018/04/MW-Consecuencias-del-trauma.pdf>