

**La imagen y la narrativa como herramientas para el abordaje psicosocial en
escenarios de violencia. Departamentos de Sucre y Caquetá**

Anyi Vanessa Jiménez Tamayo

Emily María García Vizcaíno

Keila Loraine Torres Bula

Olga Lucia Montes Arrieta

Asesora

Olaiza Ester Lobato Pérez

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD

Escuela de Ciencias Sociales, Artes y Humanidades ECSAH

Psicología

2023

Resumen

Colombia es un país que en los últimos sesenta años ha estado inmerso en muchos escenarios de violencia, con una característica especial, la variedad de actores como protagonistas; los cuales han sembrado terror en muchos territorios de esta nación, afectando un sinnúmero de personas que hoy son denominadas víctimas del conflicto armado. En el siguiente trabajo encontraran un abordaje de subjetividad inmersas en contextos de violencia como Lucy exiliada simplemente por no querer vender sus tierras a personas ajenas a su territorio; el salado región del país que vivió una de las más atroces experiencias de asesinato masivo y violaciones. A estos casos se les realizo un análisis del discurso mediante el enfoque narrativo, herramienta de abordaje terapéuticos y psicosocial utilizada en personas y grupos que han sido afectados por sucesos traumáticos, en aras de identificar sus emergentes psicosociales, posicionamiento como víctima o sobreviviente, significado de violencia desde sus experiencias, recursos de afrontamiento y elementos de resiliencia; claro está que para lograr lo expuesto con anterioridad se requirió de escuchar no solo las palabras sino también las expresiones, para buscar señales que permitieran plantear preguntas requeridas, como reflexivas, circulares y estratégicas, ejemplos de ellas encontraran en este trabajo, cuyo fin es expandir el discurso limitada de lo ocurrido y contar las historia de una manera diferente. Por último, hay una muestra de la técnica foto voz que combina la fotografía, un contexto de violencia seleccionado y la narrativa metafórica que evoca lo más significativo del suceso y experiencias de transformación.

Palabras clave: Subjetividad, foto voz, resiliencia, violencia, emergentes psicosociales

Abstract

Colombia is a country that in the last sixty years has been immersed in many scenarios of violence, with a special characteristic, the variety of actors as protagonists; which have sown terror in many territories of this nation, affecting countless people who today are called victims of the armed conflict. In the following work they will find an approach of subjectivity immersed in contexts of violence such as Lucy exiled simply for not wanting to sell her land to people outside her territory; The salty region of the country that lived through one of the most atrocious experiences of mass murder and rape. A discourse analysis was carried out in these cases through the narrative approach, a therapeutic and psychosocial approach tool used in people and groups that have been affected by traumatic events, in order to identify their psychosocial emergences, positioning as victims or survivors, meaning of violence from their experiences, resources of coping and resilience elements; Of course, to achieve the above, it was necessary to listen not only to the words but also the expressions, to look for signs that would allow to pose required questions, such as reflective, circular and strategic, examples of them will be found in this work, whose purpose is to expand the limited discourse of what happened and tell the story in a different way. Finally, there is a sample of the photo-voice technique that combines photography, a context of selected violence and metaphorical narrative that evokes the most significant of the event and experiences of transformation.

Keywords: Subjectivity, photo voice, resilience, violence, emerging psychosocial

Tabla de Contenido

Análisis de Relatos de Historias que Retornan (Caso Luz)	7
Renaciendo como el Ave Fénix	7
Conectando con el Pasado	8
Sentimientos que Impulsan	9
Contando con un Poder Transformador	9
El Límite es Mental	10
Análisis y Estrategias de Abordaje Psicosocial para el Caso de Masacre en El Salado: Relatos de Resiliencia después de 20 Años	14
Vínculos Inquebrantables del Pasado, el Presente y el Futuro	15
Huellas Imposibles de Borrar	16
El Valor que Dignifica las Marcas del Pasado	17
Cicatrices del Conflicto Armado en Diferentes Escenarios de Colombia	22
La Imagen Entorno a la Subjetividad de las Comunidades	22
Valores Simbólicos y Subjetivos de las Experiencias	23
La Fotografía y la Narrativa en la Construcción de Memorias	24
La Resiliencia a través de las Imágenes y Narrativas	25
Lenguaje Alternativo en la Co-construcción de Memorias Colectivas	26
Foto Voz	28
Link del Vídeo	32
Conclusiones	33
Referencias Bibliográficas	35

Lista de Tabla

Tabla 1 *Formulación y justificación de preguntas circulares*11

Tabla 2 *Estrategias psicosociales como recursos de afrontamiento*.....20

Tabla de Figuras

Figura 1 <i>Renacer del sueño eterno</i>	28
Figura 2 <i>Silencio</i> ..	29
Figura 3 <i>La Impronta del Tiempo</i>	30
Figura 4 <i>El perdón</i>	31

Análisis de Relatos de Historias que Retornan (Caso Luz)

Historias que retornan es la mini serie animada creada por la Comisión de la Verdad (2022), da cuenta de contextos, caminos, impactos, formas de afrontamiento y resistencia, ante el conflicto armado interno colombiano; el capítulo 1 – caso de Luz, es una de las cinco historias que narran la verdad del exilio, donde se puede ver la realidad de la Colombia fuera de Colombia, esta publicación fue realizada el 11 de abril del año 2022.

La protagonista de la historia es una mujer campesina afrodescendiente, quien fue obligada a emerger de su territorio, a causa de que grupos al margen de la ley asesinaran a su esposo por negarse a vender sus tierras, posteriormente padeció amenazas y persecución que finalmente la forzaron a cruzar la frontera junto a su hija por temor a perder la vida.

El desplazamiento y miedo por volver ante la veracidad de las amenazas, le impidió estar presentes en momentos trascendentales de su familia, como fue el sepelio de su madre a quien anhelo volver a ver desde el momento de su partida; actualmente hace parte de un numeroso grupo de exiliados por la violencia en donde han dado voz a su historia.

Renaciendo como el Ave Fénix

Teniendo en cuenta los efectos colaterales de la violencia en Colombia, es necesario dar a conocer una historia, que refleja las secuelas del abuso por parte de personas, cuyo propósito era pulverizar los sueños de los más desvalidos en el marco social. Por lo tanto, para dar a conocer la narrativa de la historia, se presenta el testimonio de luz desde la perspectiva del conflicto armado.

De acuerdo con Fabris (2011) y estudiando el relato, la acumulación de sucesos violentos que marcan un antes y un después en la vida de Luz, deja ver el quebrantamiento emocional y las marcas que aún se afloran como: la tensión, tristeza de abandonar sus raíces, el miedo a ser

revictimizada, el dolor y duelo por la pérdida de su esposo, los cuales desencadenaron mecanismos de respuestas permitiéndole sobrevivir.

Adaptarse a nuevos contextos, estilos de vida como el exilio, el desarraigo territorial y familiar, son los emergentes psicosociales que más simbolizan el impacto causado por la guerra; huir ante la persecución para salvaguardar su vida e integridad y la incertidumbre ante lo desconocido, son intentos de respuesta significativa frente a la realidad de la violencia recurrente por parte de grupos armados, denotan los esfuerzos como lo dice White (2016) “Aun de cara al trauma arrollador las personas toman pasos para buscar proteger y preservar lo que valoran” (p. 29).

Conectando con el Pasado

Los efectos del conflicto armado desde la narrativa de la víctima, permite entender como el impacto de la violencia ha dejado traumas innumerables, que van desde afectaciones individuales, hasta colectivas en la familia y su entorno social más cercano, las reacciones psicofisiológicas que abordan el caso dan cuenta de los daños causados por los episodios vividos.

White (2016) describe los componentes de emociones negativas de la siguiente forma “las experiencias de traumas recurrentes pueden contribuir al establecimiento de conclusiones altamente negativas acerca de la identidad y la vida propia de la persona que alcanzan el estado de hechos invariables” (p. 67). Como consecuencia del daño cognitivo, la protagonista se encuentra resignada a sobrevivir limitada por la prolongación del duelo de su esposo y su madre, además albergando sentimientos de desesperanza que la llevan a continuar percibiéndose como víctima.

Sentimientos que Impulsan

La violencia en Colombia ha tocado miles de familias, quienes han padecido todos los horrores de la guerra; para ella la violencia desde su experiencia significa injusticia, vulnerabilidad, agotamiento, desamparo, dolor, luto, sufrimiento y persecución; la apreciación subjetiva de la protagonista está basada en sentimientos y juicios negativos, donde su panorama de conciencia ha dado significado a la experiencia vivida.

Se podría decir, que la conciencia de sí, que es lo que constituye la subjetividad, no encierra al individuo en sus sentimientos y pensamientos internos, sino que la subjetividad se conforma también mediante un proceso social, hacia fuera de uno mismo, hacia y desde otros. (Jimeno, 2007, p. 180)

De acuerdo con el autor, el relato describe como miles de personas más, han tenido que salir del país protegiendo sus vidas y afrontando circunstancias que no fueron por elección; entre las emociones y condiciones que le dan sentido a la experiencia del relato, se evidencia el intercambio de experiencias que, por medio de la narrativa, se han convertido en un vehículo para la intersubjetividad de la comunidad víctima del conflicto armado.

Contando con un Poder Transformador

La respuesta a los sucesos y permanentes impactos de la violencia sociopolítica en la víctima, destacan mecanismos de afrontamiento como la resistencia, la reducción del victimismo o rabia por lo sucedido, que es según Albarracín & Pacheco (2011) “La capacidad de afrontamiento en lo conductual que se expresa en la habilidad para resolver las situaciones problemáticas que se originaron, y en el plano emocional, se manifiesta en la habilidad de atenuar las reacciones emocionales” (pág. 47). Otra de las iniciativas de respuestas que permitieron primordialmente conservar su vida y proteger la integridad de su pequeña hija, fue

su instinto de supervivencia al huir a un país desconocido, estrategia implementada a partir de la experiencia de otras víctimas.

El Límite es Mental

Resaltando su enfoque resiliente, es evidente la iniciativa de movilización en busca de ser escuchada y que, por medio de su narrativa, cuente no solo los horrores de la guerra, sino que aporte a otros que se sientan identificados a través de su testimonio de superación.

La resiliencia se ha definido como la capacidad de una persona o grupo para seguir proyectándose en el futuro a pesar de acontecimientos desestabilizadores, de condiciones de vida difíciles y de traumas a veces graves (Mancía et al., 2001). Citado por (Poseck et al., 2006, p. 43)

Los autores citan el concepto de resiliencia como esa capacidad de respuesta con proyección hacia el futuro, independientemente del suceso. El caso de la protagonista del relato no es la excepción, las circunstancias le han demostrado a sí misma que es fuerte, con habilidades para adaptarse a nuevos contextos y experiencias, donde su instinto de supervivencia le ha permitido estar de pie y visualizarse hacia el futuro incierto, sabiendo que no puede esperar a que otros continúen decidiendo por ella, ya que debe ser diligente en lo que hace, siempre con la motivación de ver crecer y cuidar a su hija.

Formulación de Preguntas Circulares, Reflexivas y Estratégicas

En el proceso de intervención a víctimas, juega un papel importante la forma como se hacen las preguntas, ya que son el hilo conductor para que estas personas afectadas por sucesos traumáticos respondan de una manera diferente, como lo afirman Roncero & Soriano (2012) “Todas las preguntas deberán tener un sentido e ir encaminadas a lograr la finalidad última de la entrevista” (p. 186). No se espera revictimizarlas al punto que narren todo lo acontecido, por el contrario, deben ir encaminadas a lo que la persona valora, y le permitirá proyectarse y transformarse, eso es lo que hacen las preguntas reflexivas, circulares y estrategias.

Tabla 1

Preguntas a partir de una perspectiva psicosocial de tipo reflexivas, circulares y estratégicas

Tipo de preguntas	Pregunta planteada	Justificación
	¿De qué manera la comunidad de exiliados a la que se unió le ha ayudado a superar el dolor de salir de su tierra?	El estado de exilio conlleva a la identificación de recursos que le permitan emerger en un contexto desconocido, logrando satisfactoriamente encajar en esa nueva comunidad que la rodea, para ello es clave su sistema más cercano como afirman Albarracín & Pacheco (2011) “Cuando la familia no está o no es suficiente, las sociedades disponen de recursos comunitarios para el manejo de situaciones de estrés y tensión. La identificación y el sentido de pertenencia social, generan sentimientos de apoyo mutuo y solidaridad” (p. 47).
Circulares	¿De las costumbres de su territorio, cuales le ayudaron a avanzar a pesar de la dificultades?	Albarracín & Pacheco (2011) afirman que “Los cambios forzados de lugar, las pérdidas materiales y de seres humanos, así como las lecciones físicas, representan para los sobrevivientes impactos múltiples y complejos” (p. 30). Es por esto la importancia de identificar y reconocer aquellos aspectos de la salud física y mental que se vieron afectadas en su sistema; con esta información se pretende optar por medidas correctas de intervención.

¿Quiénes son las personas con las que usted cuenta en la actualidad?

La calidad del apego emocional a las personas más cercanas genera una protección frente a sentimientos de indefensión y falta de sentido. Los lazos de afectos permiten anticipar, enfrentar e integrar de mejor manera los impactos psicosociales producidas por la violencia sociopolítica. (Albarracín & Pacheco, 2011, p.47)

Es importante reconocer factores protectores como una red de apoyo o motivación, que le permita superar su permanente identidad de víctima, el dolor y los traumas causados por los sucesos.

¿Qué episodio de su vida recuerda con mucha satisfacción?

Pregunta enfocada a reflexional sobre la identidad tomada a raíz de lo sucedido, se busca generar conexiones a travez del tiempo y el aprendizaje obtenido, obtenido un estado al que White (2016) define “A estas conclusiones acerca de la identidad generalmente se llega a través de una reflexión sobre los eventos de la vida que están esquematizados en panoramas de acción” (p. 53). Para esto es importante la recuperación de los archivadores de la mente, que le permitan ver que no todo es malo, recatando aspectos positivos y satisfactorios de su vida.

Reflexivas

¿Qué proyectos tiene para su futuro?

Desde la perspectiva psicosocial y la metodología de pregunta circular reflexiva, llevar a pensar detenidamente sobre un futuro esperanzador como medida de afrontamiento, permite que las circunstancias tanto del pasado como del presente pasen a ese segundo plano, así lo afirma Schnitman (2010) “La construcción de futuros posibles o deseados conlleva la exploración de procedimientos para acceder a dichos futuros desde las circunstancias del presente” (p. 7).

¿De qué manera el saber que otras personas que han vivido sucesos

Afirmar las razones que la animó a formar parte de la comunidad en exilio, es importante para el desarrollo del empoderamiento y sus expectativas, Sedano et al., (2011) afirman que ese empoderamiento debe contar con dos componentes básicos “uno es la autodeterminación individual, que se refiere a la capacidad de las personas para tomar

similares al suyo, la han animado a contar sus historias?

decisiones y resolver por sí mismas problemas que afectan a su propia vida, y el otro, la participación democrática en la vida comunitaria” (p. 63).

¿Considera importante registrarte como exiliada y exigir sus derechos logrando ser escuchada?

La búsqueda de respuesta es lo que se requiere, para que la víctima promueva y reconozca estrategias en atención al impacto de los sucesos traumáticos, para ello se postula los autores Albarracín & Pacheco (2011) quienes dicen que “La relación de autogestión suele caracterizarse como una respuesta organizativa de algunos grupos frente a situaciones de crisis o al interés por compartir ciertas afinidades” (p. 22).

¿Crees necesario cambiar tu relato como víctima por uno más valeroso de sujeto emergente?

Inducir a nuevas formas de autopercepción, ayudan a cambiar la perspectiva como sobreviviente por uno más significativo y transformado, porque como describe Giraldo (2018) “la narración es transgresora porque en su creatividad añade significados implícitos a lo que ya está dado y por eso su producción para el sujeto es mayor, de allí que marque procesos como la subjetificación y perspectivas múltiples” (p. 211). De allí la importancia de describir la realidad omnisciente pero con un propósito de valor significativo.

Estratégicas

¿Ha pensado que pasaría con su hija si permanentemente la escucha lamentarse por lo que sucedió en el pasado?

El cambio de relato negativo a uno más esperanzador es lo que se busca, ya que implica cambios positivos individuales y en el sistema, la transformación de comentarios da paso a nuevas visiones de sí misma y del futuro, reflexionando también en cerrar conversaciones improductivas y tomando el consejo de Schnitman (2010) quien afirma que “formulación de nuevos significados, argumentos inéditos o trascendentes y maneras de narrar una situación; nuevas maneras de verse a sí mismo y sus potencialidades” (p. 20).

Nota. Entrevista estructurada con enfoque psicosocial, para la reflexión y reconocimiento de aspectos emocionales, cognitivos y sociales, con un propósito transformador.

Fuente. Autoría propia

Análisis y Estrategias de Abordaje Psicosocial para el Caso de Masacre en El Salado: Relatos de Resiliencia después de 20 Años

El conflicto armado y la violencia no significan lo mismo, así lo afirma la ONU (2018) la primera sería un enfrentamiento violento entre dos grupos humanos, que generalmente tendrá como resultado muertes y destrucción material por el uso de la fuerza armada, que debe adquirir un nivel de intensidad y organización militar mínima. Por otro lado, violencia es una acción intencional de fuerza para dominar y abuso de poder, carentes de igualdad en condiciones de respuestas.

En Colombia el conflicto armado interno ha generado todo tipo de violencia, dejando un impacto psico-sociocultural no solo en las víctimas, sino también en su imagen como nación; existen contextos donde la guerra ha sido más visible, este es el caso del corregimiento Villa del Rosario, comúnmente conocido como El Salado en el departamento de Bolívar, ubicado en la región caribe al norte del país, donde ocurrió la tragedia conocida como “La Masacre de El Salado”.

Los sucesos llevados a cabo entre el 16 y 21 de febrero del año 2000, solo fueron una parte de la violencia ejercida por los grupos armados, pues el miedo y la incertidumbre eran latentes frente a una tragedia anunciada, se trató de una matanza perpetrada por paramilitares de extrema derecha quienes ingresaron al pueblo y llevaron a cabo una serie de asesinatos, torturas y violencia indiscriminada contra la población civil.

Fue uno de los episodios más violentos dentro del conflicto armado colombiano, que ocasionó una reflexión sobre la violencia latente en el país. Yirley Velasco y su madre, desde su narrativa de sobreviviente, relatan cómo los paramilitares, poco a poco fueron destruyendo el pueblo y asesinando en su mayoría a hombres, la víctima era elegida con métodos macabros, uno

de ellos conocido como el juego del treinta, que consistía en contar hasta dicho número y a quien le cayera sufría de tortura y todo tipo de vejámenes.

Yirley cuenta que, para ese entonces, era tan solo una adolescente de catorce años, que sin importar su edad fue violentada físicamente y obligada junto con su familia a padecer los horrores del desplazamiento, esa fue la única opción que les permitía continuar con vida; veinte años después de los hechos, retornar no ha sido nada fácil, ver el deterioro del lugar que en el pasado fue su hogar convertido en un escenario de terror es difícil de aceptar.

El retorno que nace desde el corazón de aproximadamente sesenta familias, no fue suficiente, al llegar, el temor a ser revictimizados fue más fuerte. Muchos decidieron no continuar y tan solo doce, entre ellas la familia de las protagonistas decidieron no huir más y mediante un acto simbólico, que consistía en que cada maleza que se iba quitando era ir arrancando ese dolor que había en sus corazones, lograron recuperar su pueblo.

Vínculos Inquebrantables del Pasado, el Presente y el Futuro

La comunidad de El Salado de acuerdo con el relato presentado por El Tiempo (2020) antes de ser escenario de terror, contaba con la unión de sus habitantes, quienes mediante el apoyo mutuo, la solidaridad, la voluntad, los esfuerzos reconocían en la cohesión una forma de solucionar problemas y trabajar en colectividad; posterior a los hechos incluso se unieron en el afán de escapar de la fuerte realidad que los rodeaba; en el presente la comunidad se encuentra dividida, porque algunos están muertos, otros se hallan desplazados y hay quienes por traumas de la violencia no hacen presencia.

El desplazamiento fue otra de las respuesta significativas a las tenciones ejercidas antes y después de la masacre, salir de sus tierras por el temor a ser víctimas y otros a ser revictimizados, esta reacción en tiempos de violencia les permitió huir, evitando el daño y conservar sus vidas;

enterrar a las víctimas mortales es un acto que surge para proteger inicialmente los restos como acto de misericordia, fue un hecho doloroso pero necesario que en el presente se conoce como El Monumento de las víctimas.

Fabris (2011) afirma que “Los emergentes psicosociales son hechos y procesos que teniendo lugar en el escenario de la vida cotidiana permiten ubicar y comprender la subjetividad como dimensión específica del proceso socio-histórico” (pág. 36). El perdón es uno de esos procesos que debieron realizar tomándolo como factor movilizador en las estrategias de afrontamiento, dando retorno y voces a las víctimas que en el presente son red de apoyo.

Ahora sirve a otras mujeres que al igual que ellas la violencia las toco; la búsqueda de la verdad y sincero perdón, son el anhelo de esta población que lucha por no quedar en la impunidad, por medio de su historia hacen memoria a sus victimizantes esperando obtener una respuesta ante tanto dolor; el liderazgo tomado por una de las protagonistas de la historia, demuestra como las iniciativas positivas traen cambios significativos, estos emergentes psicosociales dejan ver con claridad como una población marcada por la violencia, ha implementado acciones en respuesta a tanta crueldad.

Huellas Imposibles de Borrar

Reconociendo el significado bio-psico-socio-cultural de la historia, el cual hace referencia a la interrelación de factores, se tiene en cuenta el impacto biológico y se destaca el dolor de la madre al ver todo lo que tuvo que padecer su hija, así, como el de la mujer al pensar en su madre, pues era solo eso lo que la mantenía con vida, ser testigos del asesinato de personas muy cercanas, dejaron gran huella y dolor, destruyendo en gran manera el tejido social.

En lo psicológico el impacto apunta a esa parte donde la violencia transformó la tranquilidad que cotidianamente vivían en su pueblo, ya que abruptamente se vieron envueltos en

un sin número de episodios traumáticos, experimentando estrés, tristeza, depresión, ansiedad, deseo de asesinar a sus verdugos e ideación suicida.

Marcados por la violencia después de la tragedia consideran que nunca se podrán recuperar de ese dolor al que los sometieron, los cambios generados a los sobrevivientes de esta masacre a nivel familiar fueron drásticos, que los obligaron a marcharse a lugares que para muchos de ellos eran desconocidos, con el propósito de salvar sus vidas y tratar de olvidar lo sucedido.

El desplazamiento forzado obligó a las víctimas a salir con lo poco que lograron llevar en el momento de huir, disminuyendo su calidad de vida y causando temor a ser estigmatizados por lo sucedido, rompiendo lazos afectivos de su entorno social, cambiando sus proyectos de vida, fomentando el aislamiento social y la desconfianza, son impactos fuertes para las personas sobrevivientes, que viven el duelo y pérdida de sus hogares desde la distancia.

La cultura de esta comunidad no se salvó de ser manchada, ya que lugares como la cancha de fútbol donde se celebraban actos culturales y deportivos, fue el escenario principal de la barbarie, sus instrumentos musicales fueron utilizados para burlar la muerte de las víctimas, los cultivos fueron destruidos y esparcidos a su paso, fue doloroso para la comunidad de El Salado ver que su trabajo estaba siendo arruinado por actores inescrupulosos.

El Valor que Dignifica las Marcas del Pasado

Dentro de los elementos simbólicos descritos en el relato, se encuentra la casa donde la mujer fue violentada físicamente, ahora es recordada por ella con sentimiento de dolor, pero no limitada a continuar luchando no solo por sí misma, sino motivada a ayudar a otras mujeres. El retorno es una muestra de resiliencia ante sentimientos de dolor por lo vivido en ese lugar, al

volver, cada maleza que quitaban limpiando sus viviendas, significo para ellos arrancar esas vivencias dolorosas que cargaron por tanto tiempo.

El narrar la historia de tan violento hecho, permite identificar procesos de afrontamiento y transformación que las víctimas han realizado, es una decisión que le permite a las personas que relatan su historia dar muestra de empoderamiento y autonomía, dejando a un lado su identidad de víctima, por uno de líder transformador.

Estrategias

En respuesta al evento catastrófico y sus complejos impactos, se implementan acciones para garantizar una atención integral, como lo describe Minsalud (2017) “para la estrategia, la atención con enfoque psicosocial busca la recuperación y/o mitigación de los daños psicosociales desde el reconocimiento de las posibilidades de bienestar, cambio y transformación que tienen por sí mismas las víctimas del conflicto armado” (p. 13). Lo que se busca es el fortalecimiento de la comunidad a partir de la gestión social con base a sus iniciativas locales.

Tabla 2

Estrategias psicosociales como recursos de afrontamiento

Nombre Estrategia	Reconstrucción Emocional - Estrategia 1
Descripción fundamentada	Mediante el enfoque de la no revictimización, se busca el reconocimiento y canalización de las emociones experimentadas por los episodios de violencia vividos. De acuerdo con Bresó et al. (2013) “Cuando somos conscientes de que existe un problema en nuestra vida que nos afecta en lo personal y emocional, tenemos también la capacidad de trabajar para enfrentarlo y realizar las gestiones necesarias que permitan solucionarlo, favoreciendo así nuestro bienestar” (p. 440)
Objetivo	Promover emociones positivas en busca de expresar sus sentimientos para conocer cuáles son los sucesos que están afectando sus vidas.
Fases – Tiempo de cada una	Fase 1 contar mi historia desde este momento de vida. Tiempo 2 horas. Fase 2 taller, importancia de las emociones y sus interpretaciones. Tiempo 2 horas.
Acciones por implementar	Historia de vida (acción fase 1) cada integrante de la comunidad desde la narrativa de su historia, dará a conocer aspectos subjetivos de los sucesos y de como lo han afectado. Tarjeta de emociones (acción fase 2) hace que los participantes identifiquen y plasmen las emociones que experimentan en diferentes lugares, permitiendo comprender mejor sus emociones y la de los demás.

Impacto deseado	Se espera que los sobrevivientes de El Salado reconozcan el trauma y como afecta sus emociones, y que a través de mecanismos de afrontamiento saludables logren construir relaciones sólidas canalizando esas emociones que aun los limita.
Nombre Estrategia	Coalición - Estrategia 2
Descripción fundamentada	Según Martínez & Martínez (2004) “las coaliciones promueven procesos de movilización ciudadana, de incremento de conciencia crítica, de capacitación colectiva para prevenir y afrontar problemas” (p. 256). Esta estrategia aborda procesos para revitalizar la memoria de las víctimas en busca de superar lo que ya paso y enfocado a las oportunidades del presente.
Objetivo	Gestionar la coalición en la comunidad de El Salado para la identificación de alternativas de solución.
Fases – Tiempo de cada una	Fase 1 Identificación de las problemáticas que los limitan. Tiempo 2 horas. Fase 2 Reconociendo mi comunidad (identificar actores sociales). Tiempo 2 horas.
Acciones por implementar	Meta plan (acción fase 1) técnica para analizar e identificar problemáticas presentes, se busca reconocer las fortalezas y debilidades en la comunidad. Mapa de actores (acción fase 2) instrumento para identificar actores, entidades u organizaciones como posible red de apoyo, que permitan el desarrollo alternativas de solución.
Impacto deseado	El impacto esperado en la comunidad, es que identifiquen una red de apoyo, que aporte significativamente al capital social y participativo de la comunidad; además que se fortalezcan como colectivo en busca de alternativas de solución, partiendo del principio de que “la unión hace la fuerza”
Nombre Estrategia	Memorias vivas - Estrategia 3
Descripción fundamentada	Uribe (2009) “Se trata de prácticas de resistencia que sirven como antídoto contra la impunidad y el olvido e inciden en la recuperación de la autoestima y la confianza” (p.

44). La estrategia aborda una iniciativa transformadora, para que la comunidad haga visible su historia con los recursos que tienen.

Objetivo	Impulsar la creación de iniciativas de memoria, mediante instrumentos culturales y representativos de la región.
Fases – Tiempo de cada una	<p>Fase 1 Reconociendo la iniciativa de memoria colectiva como una forma de resistencia y construcción simbólica. Tiempo 2 horas.</p> <p>Fase 2 análisis de propuestas como posibles iniciativas de memoria. Tiempo 3 horas.</p> <p>Fase 3 Crear iniciativa de memoria colectiva local. Tiempo tres semanas, 4 horas al día, tres días a la semana.</p>
Acciones por implementar	<p>Sala de proyección audio visual (acción fase 1) esta herramienta permite dar a conocer a la comunidad el término de memorias colectivas, importancia, presentar muestras y movilizar la creación de una iniciativa de memoria colectiva.</p> <p>Lluvia de ideas (acción fase 2) requiere la participación de la comunidad, para la creación de una iniciativa de memoria colectiva.</p> <p>Manos a la obra (acción fase 3) crear la iniciativa de memoria elegida.</p>
Impacto deseado	Fortalecer vínculos en la comunidad que se han perdido, transformas los recuerdos de dolor en arte, cultura e identidad; donde el valor que se les da a la memoria de las victimas pesa más que el duelo y el temor, logrando que otros se animen a retornar y honrar la memoria de sus familiares y amigos, sin miedo.

Nota. Estrategias de afrontamiento psicosocial, encaminadas a la sensibilización, reconocimiento y empoderamiento, para el desarrollo óptimo de la comunidad de El Salado.

Fuente. Autoría propia

Cicatrices del Conflicto Armado en Diferentes Escenarios de Colombia

A partir de una mirada analítica mediante la herramienta de foto voz como instrumento de reflexión, se logra evidenciar la violencia vivida por el conflicto armado en diferentes contextos; Sucre departamento ubicado en la región caribe, manifiesta el flagelo de la violencia en los barrios libertad y El Poblado ubicado en Sincelejo capital del departamento, asimismo, en el corregimiento el Chenque del municipio de Ovejas, Sucre. Por último, al sur del país encontramos a Puerto Rico municipio ubicado en el departamento del Caquetá.

Estos contextos desde la particularidad de cada uno, reflejan como la violencia desarrollada durante décadas ha dejado detrimentos materiales y consecuencias irreversibles que a pesar del tiempo no se han superado; el daño es latente ya que la memoria es viva y se manifiesta para narrar los hechos de dolor sufridos, no todo es malo, también manifiestan estar en paz, con más tranquilidad y sin temor de ser violentados, pues los tiempos han cambiado para bien y ahora desarrollan estrategias de fortalecimiento en donde se convierte el dolor y el sufrimiento en esperanzas de justicia que traen una anhelada paz interna.

La Imagen Entorno a la Subjetividad de las Comunidades

El conflicto armado en Colombia ha tenido un impacto devastador en todo el país, dejando un legado de sufrimiento, violencia, pobreza y desplazamiento, visibles en las cicatrices que a pesar de ser tratadas no han cerrado del todo y son manifestadas en cada rincón del país; las imágenes dan lugar a cuatro contextos diferentes marcados por un mismo flagelo, en donde la subjetividad de la comunidad teje diversas formas de pensar, vivir y asimilar la experiencia.

La foto intervención es una técnica de análisis y de acción psicosocial que articula la fotografía como medio para visibilizar las realidades sociales problemáticas con

principios de investigación e intervención de la psicología social comunitaria comprometida con el cambio de estas realidades. (Cantera, 2009, p. 21)

Los escenarios abordados en las primeras imágenes detallan la cotidianidad que permiten reconocer lo significativo de los contextos e imaginar el día a día de las personas que lo habitan a través de sus relatos, los detalles dan cuenta de los sentimientos que evocan el miedo, la desesperanza y el dolor del pasado; estos contextos tienen en común una imagen de afrontamiento positiva que les ha permitido transformar esa dura realidad vivida en un presente esperanzador.

La subjetividad según Fabris (2011) “da cuenta de los denominadores comunes de la estructuración psíquica y las conductas de los integrantes de un determinado conjunto social” (p.5). Las imágenes del segundo plano muestran como espacios habitados por dinámicas de violencia por parte del conflicto armado están llenas de color y vida, manifestando experiencias de transformación, revelan como las personas se han resistido a la violencia donde las experiencias forman parte de la vida, la resiliencia ha permitido que estas comunidades ahora se expresen sin miedo y hagan memoria simbólica a la historia haciendo homenaje a las víctimas y rechazando la guerra en todas sus formas.

Valores Simbólicos y Subjetivos de las Experiencias

El ejercicio de foto voz evidencia todo un materia simbólico y emocional de las experiencias de cada contexto marcado por el conflicto armado, reflejan valores simbólicos como las iniciativas de memoria, conmemoraciones y recuentos que les permite expresarse y ser escuchados, todos estos son importantes en procesos de resiliencia y aplicación de estrategias de afrontamiento. Jimeno (2007) afirma:

Creo posible ahondar en el terreno de la subjetividad mediante los relatos sobre experiencias de violencia, pues quizás arrojen luces sobre el campo político. El compartirnos acerca a la posibilidad de identificarnos con las víctimas, permite recomponer su membresía a la comunidad y restablecer lazos para la acción ciudadana (p. 188).

De acuerdo con el autor, la intersubjetividad manifestada en los contextos analizados destacan el valor de la solidaridad, la valentía, la empatía, la resiliencia, el liderazgo, la tolerancia, la sensibilidad y el respeto, los cuales les ha permitido alzar una sola voz en contra de la violencia y estar firmes ante las adversidades del conflicto armado, no como sujetos individuales sino como comunidad establecida con propósitos en base a las necesidades de todos; valores simbólicos como las iniciativas de memoria a las víctimas son la muestra evidente de la capacidad transformadora que han desarrollado las comunidades, otras experiencias como la confianza, la libertad, la estabilidad emocional y económica, la búsqueda de la verdad, justicia y reparación dan cuenta de esas dinámicas sociales que construyen subjetividad.

La Fotografía y la Narrativa en la Construcción de Memorias

La fotografía y la narrativa aportan significativamente a la construcción de memoria histórica, pues son herramientas poderosas dando sentido al pasado y al mismo tiempo permea nuevas formas de relacionarse. Uribe (2009) afirma que “la fotografía ha sido un medio importante de denuncia de los crímenes de desaparición forzada y secuestro” (p. 59). Esta iniciativa visual de memoria, además de conservar la memoria histórica captura momentos, que, a partir de la visualización e interpretación promueven la intersubjetividad ante los sucesos.

La narrativa como complemento da voz a las imágenes, juntos crean una historia que recopila y trasmite a las generaciones futuras realidades del pasado, logran dar memoria a esas víctimas que dejó la guerra, pero que también, muestran procesos de transformación valores

simbólicos y superación de la violencia. La narrativa según (Nieto, 2010, citado por Giraldo (2018) indican que la “narrativa se refiere a seriar acontecimientos, describir momentos, rescatar voces, configurar contextos; en síntesis, a construir un discurso en forma de relato” (p. 4). De acuerdo con los autores, la narrativa imparte el conocimiento de los hechos violentos que ocurrieron en el pasado y que muchos desconocen, dan sentido a los momentos capturados por la fotografía, cuentan la historia de una persona, una comunidad o un país; las narrativas ayudan a entender experiencias y a encontrar significado a las circunstancias del presente como resultado.

El impacto de la fotografía y la narrativa es positivo, cuenta con resultados como un proceso de acción y transformación psicosocial significativo, una vez que las personas procesan sus emociones entienden su pasado y construyen un futuro basado en esas experiencias pasan de ser víctimas y sobrevivientes a un ser emergente capaz de aportar a su comunidad esto gracias a la subjetividad colectiva.

La Resiliencia a través de las Imágenes y Narrativas

El ejercicio de fotos evidencia conductas resilientes por parte de la comunidad de los contextos estudiados, las imágenes manifiestan acciones de transformación y audacia que les permite continuar con la vida, las voces también develan el valor que tienen al acabar con el silencio. Poseck et al., (2006) afirman que “la resiliencia, entendida como la capacidad para mantener un funcionamiento adaptativo de las funciones físicas y psicológicas en situaciones críticas, nunca es una característica absoluta ni se adquiere de una vez para siempre” (p. 44). La comunidad de estos escenarios cuenta con cualidades resilientes, por medio de las cuales implementan estrategias para la compensación de los episodios negativos, convierten estos en herramientas de motivación, empoderamiento, perdón y reconciliación.

Ver una comunidad fuertemente golpeada por la violencia del conflicto armado haciendo frente y proyectándose cada día al futuro, manifiesta habilidades resilientes graduales que los vuelven a una normalidad funcional donde sus iniciativas de memoria, las narrativas, los pensamientos optimistas, la cultura y las relaciones intersubjetivas son parte de sus características. Otra de las manifestaciones resilientes de los contextos estudiados es la búsqueda de la verdad, la justicia, la reparación y no re victimización, esta lucha por sus derechos refleja la virtud de resistir el acontecimiento dando paso al crecimiento individual y colectivo.

Lenguaje Alternativo en la Co-construcción de Memorias Colectivas

Las experiencias dejan una enseñanza significativa y enriquecedora a nivel profesional, donde la acción psicosocial a través de un lenguaje alternativo contribuye a la creación conjunta de memoria que expone la experiencia del conflicto armado vivido en el país desde la particularidad de cada contexto.

Los diferentes contextos del país afectados por este flagelo dan muestras de sus experiencias y la subjetividad que nace de ella, de cómo es posible florecer en medio de tanto dolor, resaltando la importancia de emplear las herramientas pertinentes para alcanzar esa resiliencia y acciones que fortalezcan sus debilidades; los encuentros y relaciones dialógicas favorecen la acción psicosocial en la co-construcción de iniciativas de memoria colectivas que utiliza un lenguaje alternativo.

Dentro de las cuales se destacan iniciativas visuales, textuales, sonoras y auditivas, monumentos y espacios de la memoria y otras cuyo vehículo es el cuerpo para catalizar su dolor liberando por medio de la acción sin daño y las prácticas de paz; las diferentes formas de visibilizar a las víctimas son según Fabris (2011) “los emergentes psicosociales son hechos y

procesos que teniendo lugar en el escenario de la vida cotidiana permiten ubicar y comprender la subjetividad como dimensión específica del proceso socio-histórico” (p. 36).

Entonces podemos decir que el ejercicio de foto voz da cuenta de procesos sociales en estos escenarios, que, mediante encuentros y relaciones articuladas con acción psicosocial emiten respuestas significativas al impacto de la violencia; la memoria de las víctimas busca cumplir el propósito de no revictimizar, por el contrario, permite establecer cambios en las dinámicas políticas que en la génesis de la guerra que ha tomado la vida de los más inocentes.

Foto Voz**Figura 1**

Renacer del sueño eterno



Fuente. Autoría propia

Luto por romper el silencio y anhelar un mundo mejor, fue el dolor y las lágrimas los protagonistas de la tarde de ese día que oscurecieron el cielo y trajeron el caos; la costumbre sonora de las balas ese día fue diferente, la violencia hizo historia, el viaje sin destino de muchos, en lugares donde no están preparados para recibirlos; ahora todo ha mejorado, se puede respirar tranquilidad y disfrutar de lo que por mucho tiempo fue cubierto por la sombra de la maldad; es la hora de jugar tejiendo experiencias nuevas.

Figura 2*Silencio*

Fuente. Autoría propia

El miedo se apodera de una dura realidad, cuidar de los más vulnerables es la única opción, pero no se puede a solas y es que hoy por hoy se limitan a esa sociedad violenta; preservar la vida a cambio de ser víctima es un precio alto de pagar, deja sin esa esperanza y se sumerge en mucho dolor. Resultados de guerra son memorias de mucho sufrimiento, zozobra y desilusión al sentir frustración por no poder hacer más y conseguir un mejor futuro.

Figura 3*La Impronta Del Tiempo*

Fuente. Autoría propia

El transcurrir del tiempo refleja un lugar donde se vivieron momentos de alegría, pero ahora solo quedan los recuerdos, de un pasado que ha destruido lo que con esfuerzos y sacrificios se construyó por años, dejando en oscura soledad a habitantes que tratan de mejorar su calidad de vida. Es así como ahora solo queda el deterioro de un parque que en muchos momentos brindó alegrías, unión y paz, pero también fue testigo de una cruel masacre que aun trae recuerdos catastróficos.

Figura 4*El perdón*

Fuente. Autoría propia

En medio de la adversidad nacen alternativas para subsistir, las personas buscan ideas para emprender y perdonar su entorno social que en momentos se ha convertido en su verdugo.

Link del Vídeo

<https://youtu.be/dj8XC5WIMHo>

Conclusiones

Los daños psicosociales causados por el conflicto armado, han dejado huellas imborrables, la vida de sus víctimas no ha logrado recuperarse, el detrimento ha sido tan inminente que su impacto ha tocado hasta la imagen del país; el desarraigo territorial estudiado desde diferentes perspectivas y experiencias, conocidas a partir de la propuesta “historias que retornan” develan la calidad de vida de los individuos limitados desde sus facultades físicas y emocionales; el caso de Luz conlleva a una mirada desde la acción psicosocial, donde todo es importante y necesario para la transformación de víctima a sujeto emergente.

Analizar un suceso traumático como el de El Salado, que sucedió hace más de 23 años, dejó aportes significativos a nivel grupal, permitió identificar aquellos emergentes psicosociales que le permitieron a la comunidad hoy estar narrando la historia, además reconocer por medio de la narrativa que las víctimas a pesar de recibir acompañamiento psicológico, no han logrado superación aquellos impactos que les marcaron la vida, por el contrario es una comunidad que necesita acompañamiento en procesos de retorno, duelo, perdón y empoderamiento que les permita superar las heridas del pasado.

Teniendo en cuenta el ejercicio de foto voz realizado en los diferentes contextos del territorio colombiano, se puede concluir que las imágenes y narrativas del conflicto armado interno son una forma de dar voz a las víctimas y de recordar el horror de la guerra con una propuesta de acción sin daño; estas herramientas de análisis y reflexión ha permitido crear conciencia sobre el conflicto, en búsqueda de verdad y justicia para las víctimas.

El conflicto armado en Colombia no es un fenómeno aislado, es parte de un contexto más amplio de violencia y desigualdad que se vive en todo el país, ante el cual se debe promover la acción psicosocial como un método necesario para abordar las causas estructurales del conflicto,

como la pobreza, la desigualdad, el miedo, la desconfianza y la falta de oportunidades entre otros factores que construyen la subjetividad de las comunidades que muchas veces limitantes de la transformación y recuperación de las víctimas.

Referencias Bibliográficas

- Albarracín, M. N., & Pacheco, & R. (2011). *Acción sin daño y construcción de paz*. Universidad Nacional de Colombia, Programa de Iniciativas Universitarias para la Paz y la Convivencia (PIUPC), 2010, Bogotá. Recuperado el 03 de Agosto de 2023, de https://www.bivipas.unal.edu.co/bitstream/10720/363/1/L-221-Rodriguez_Ana-2009-N_1-205.pdf
- Albarracín, M. N., & Pacheco., & R. (2011). *Acción sin daño y construcción de paz. El daño desde el enfoque psicosocial*. Bogotá D.C, Cundinamarca , Colombia . Recuperado el 08 de Agosto de 2023, de https://www.bivipas.unal.edu.co/bitstream/10720/595/1/L-120-Bello_Nubia_Chaparro_Ricardo-2011-458.pdf
- Bericat, E. (2012). Emociones. *Sociopedia.isa*. Recuperado el 15 de Agosto de 2023, de <https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/47752/DOIEmociones.pdf>
- Bresó, E., Rubio, M., & Adriani, & G. (18 de Septiembre de 2013). La inteligencia emocional y la atención plena (mindfulness) como estrategia para la gestión de. *Psicogente*, 13. Recuperado el 16 de Agosto de 2023
- Campillo, H. O., & Sánchez, & E. (04 de Noviembre de 2011). La cartografía como medio investigativo y pedagógico. Bogotá, Cundinamarca, Colombia. Recuperado el 10 de Agosto de 2023, de <https://revistas.uniandes.edu.co/index.php/dearq/article/view/3141/1944>
- Fabris, F. A. (2011). La subjetividad colectiva como dimensión psicosocial del del proceso socio-histórico y la vida cotidiana. su análisis a través de los emergentes

psicosociales. *Revista Hologramática*. Recuperado el 30 de 07 de 2023, de https://cienciared.com.ar/ra/usr/3/1310/hologramatica16_v1pp23_42.pdf

Giraldo, M. P. (Mayo de 2018). La narración cómo estrategia de resignificación de la subjetividad en víctimas del conflicto armado. 32. Recuperado el 15 de Julio de 2023, de <https://eds-p-ebSCOhost-com.bibliotecavirtual.unad.edu.co/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=1&sid=9f1b73b2-a1b6-4442-8e35-c4df6983b6ea%40redis>

Giraldo, M. P. (Mayo de 2018). La narración cómo estrategia de resignificación de la subjetividad en víctimas del conflicto armado. Bucaramanga, Colombia. Recuperado el 09 de Agosto de 2023, de [file:///C:/Users/usuario/Downloads/Dialnet-LaNarracionComoEstrategiaDeResignificacionDeLaSubj-7225269%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/usuario/Downloads/Dialnet-LaNarracionComoEstrategiaDeResignificacionDeLaSubj-7225269%20(1).pdf)

Histórica, C. N. (2009). *La masacre de El Salado*. centro nacional de memoria histórica . Semana. Recuperado el 03 de Agosto de 2023, de <https://centrodememoriahistorica.gov.co/wp-content/uploads/2020/02/3.-La-masacre-de-El-Salado.pdf>

Jimeno, M. (05 de Diciembre de 2007). Lenguaje, subjetividad y experiencias de violencia. *Revista de Antropología y Arqueología*, 169-190. Recuperado el 30 de Julio de 2023, de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=81400509>

Martínez, M., & Martínez, & J. (07 de Enero de 2004). *Coaliciones comunitarias. una estrategia participativa para el cambio social*. Sevilla, Andalucía, España. Recuperado el 09 de Agosto de 2023, de <https://web-s-ebSCOhost->

com.bibliotecavirtual.unad.edu.co/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=1&sid=3c20fe
de-225b-40ab-9322-a5c230124056%40redis

Minsalud. (2017). *MINSALUD*. Recuperado el 07 de Agosto de 2023

ONU. (22 de Mayo de 2018). *Agencia de la ONU para los Refugiados*. Recuperado el 06
de Agosto de 2023, de Agencia de la ONU para los Refugiados:

[https://eacnur.org/es/blog/que-es-un-conflicto-armado-segun-el-derecho-
internacional-humanitario-](https://eacnur.org/es/blog/que-es-un-conflicto-armado-segun-el-derecho-internacional-humanitario-)

[tc_alt45664n_o_pstn_o_pst#:~:text=Un%20conflicto%20armado%2C%20en%20
sentido%20estricto%2C%20ser%20un,Ginebra%20de%201949%2C
%20establece%20una%20distinc](https://eacnur.org/es/blog/que-es-un-conflicto-armado-segun-el-derecho-internacional-humanitario-)

Poseck, B. V., Baquero, B. C., & Jiménez, & M. (2006). *La experiencia traumática
desde la psicología positiva: resiliencia y crecimiento postraumático*. Recuperado
el 30 de Julio de 2023, de Papeles del Psicólogo:

<https://www.papelesdelpsicologo.es/pdf/1283.pdf>

Retana, J. Á. (06 de Diciembre de 2011). La educación emocional, su importancia en el
proceso de aprendizaje. *Revista Educación*, 26. Recuperado el 09 de Agosto de
2023

Roncero, M., & Soriano, & G. (2012). El proceso de la entrevista. En *Manual de la
entrevista psicológica*. ProQuest. Recuperado el 06 de Agosto de 2023

Schnitman, D. F. (17 de Junio de 2010). Perspectiva generativa en la gestión de conflictos
sociales. *Revista de Estudios Sociales*. Recuperado el 09 de Agosto de 2023, de

<https://journals.openedition.org/revestudsoc/13316>

- Sedano, I. F., Domínguez, F. M., & Alonso, & F. (2011). *Psicología de la Intervención Comunitaria*. Recuperado el 13 de Agosto de 2023
- Tiempo, E. (11 de Febrero de 2020). Masacre en El Salado: relatos de resiliencia después de 20 años. Colombia . Recuperado el 13 de Agosto de 2023, de https://www.youtube.com/watch?v=m5_xwJ93cSg
- Uribe, M. V. (Agosto de 2009). Iniciativas no oficiales: un repertorio de memorias vivas. (M. Briceño-Donn, Ed.) *Recordar en conflicto: iniciativas no oficiales de memoria en Colombia*, 204. Recuperado el 15 de Julio de 2023, de <https://www.ictj.org/sites/default/files/ICTJ-Colombia-Unofficial-memory-initiatives-July2009-Spanish.pdf>
- Verdad, C. d. (11 de Abril de 2022). *Comision de la verdad*. Recuperado el 12 de Agosto de 2023, de Historias que retornan- mini serie animada: <https://www.comisiondelaverdad.co/historias-que-retornan-mini-serie-animada>
- White, M. (2016). *El Trabajo con Personas que Sufren las Consecuencias de Trauma Múltiple: Una Perspectiva Narrativa*. (Á. M. Mesa, & C. B. Murcia., Edits.) Chagrin Falls, Ohio , EE.UU.: WorldShare Books. Recuperado el 30 de Julio de 2023, de <https://pranaschile.org/wp-content/uploads/2018/04/MW-Consecuencias-del-trauma.pdf>