

**La imagen y la narrativa como herramientas para el abordaje psicosocial en escenarios de  
violencia en los territorios de Boyacá y Santander**

Mayra Alejandra Abaunza Orozco

Emilia Paola Jiménez Rojas

Ayda Lizeth Pacanchique Lancheros

Deisy Lorena Tobar Rodríguez

Zuly Yaneth Zambrano Camacho

Asesora

Talia Pérez Mendoza

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD

Escuela de Ciencias Sociales Artes y Humanidades ECSAH

Psicología

2023

## Resumen

Colombia ha sido un país marcado por el conflicto armado, esto se debe a causas y factores sociopolíticos que genera la violencia en los territorios y que afecta de manera negativa en la sociedad colombiana, dejando a su paso víctimas, ocasionando la pérdida del tejido social y la subjetividad de las personas. El desplazamiento forzado, abuso sexual, secuestro, asesinatos, masacres, daños en la salud mental, han sido algunos de los emergentes psicosociales identificados en este recorrido; es por eso que a continuación se mostrará el análisis de dos casos determinados, el primero es el caso de Shimaia, una joven de la comunidad Indígena Barí que por medio de la narrativa expresa la travesía que tuvo que afrontar junto con su familia al tener que abandonar su territorio, desplazados por la violencia, aquí se profundiza en los factores psicosociales que afronta la víctima desde su experiencia, estableciendo métodos de diagnóstico como lo son las preguntas circulares, reflexivas y estratégicas que permitan que la persona cuente su historia de modo subjetivo y que esto lleve a buscar soluciones a la problemática.

El siguiente caso es la Masacre en el Salado, donde se lleva a cabo el análisis de los emergentes psicosociales que aún son visibles después de 20 años, para luego realizar la construcción de estrategias psicosociales que permita proporcionar a las víctimas herramientas para la resignificación y transformación a nivel individual y colectivo. Para finalizar se compartirá el análisis que dejó la experiencia del ejercicio de foto voz en el territorio, en donde se identifica varios tipos de violencia que son visibles en diferentes municipios del país.

***Palabras clave:*** Psicosocial, Víctima, Violencia, Transformación, Narrativa.

### **Abstract**

Colombia has been a country marked by armed conflict, this is due to sociopolitical causes and factors that generate violence in the territories and negatively affect Colombian society, leaving victims in its wake, causing the loss of the social fabric and the subjectivity of people. Forced displacement, sexual abuse, kidnapping, assassinations, massacres, damage to mental health, have been some of the psychosocial emergencies identified in this journey; The first is the case of Shimaia, a young woman from the Barí indigenous community who, through her narrative, expresses the journey she had to face together with her family when they had to leave their territory, displaced by violence, Here the psychosocial factors faced by the victim from her experience are examined in depth, establishing diagnostic methods such as circular, reflective and strategic questions that allow the person to tell her story in a subjective way and this leads to seek solutions to the problem.

The next case is the El Salado Massacre, where the analysis of the psychosocial emergencies that are still visible after 20 years is carried out, in order to then build psychosocial strategies that will provide the victims with tools for the resignification and transformation at the individual and collective level. Finally, the analysis of the experience of the photovoice exercise in the territory will be shared, where several types of violence that are visible in different municipalities of the country are identified.

***Keywords:*** Psychosocial, Victim, Violence, Transformation, Narrative.

## Tabla de Contenido

Análisis de Relatos Historia que Retornan caso Shimaia .....	6
De Víctima o Sobreviviente .....	6
La Violencia Subjetiva desde la Mirada de la Protagonista .....	7
Nuevas Formas de Adaptación .....	7
Una Mirada más allá desde la Resiliencia .....	7
Formulación de Preguntas Circulares, Reflexivas y Estratégicas Relacionadas con el Caso N°5 de Shimaia.....	9
Análisis y Estrategias Psicosociales del Caso de Masacre en el Salado .....	15
Impactos desde lo Bio-psico-Socio-Cultural de la Masacre.....	15
Elementos Simbólicos del Caso en el Salado.....	16
Estrategias Psicosociales del Salado.....	18
Informe Analítico y Reflexivo de Ejercicio de Foto Voz en el Territorio .....	28
Link del vídeo de YouTube Realizado en el Paso 3 .....	32
Conclusiones .....	33
Referencias Bibliográficas .....	35

### Lista de Tablas

<b>Tabla 1</b> <i>Formulación de Preguntas Circulares, Reflexivas y Estratégicas con el caso de Shimaia</i> .....	9
<b>Tabla 2</b> <i>Estrategia Psicosocial “El Reflejo de mi Alma”</i> .....	18
<b>Tabla 3</b> <i>Estrategia Psicosocial 2 “Cultivando mi Esencia”</i> .....	20
<b>Tabla 4</b> <i>Estrategia Psicosocial 3 “Hacia un futuro con Esperanza”</i> .....	24

### **Análisis de Relatos Historia que Retornan caso Shimaia**

El relato Shimaia es una historia de la violencia sufrida por varias generaciones de una misma comunidad indígena, desde las explotaciones petroleras en el territorio causando saqueos, hasta la aparición de las guerrillas llevándolos a una guerra injustificada donde las víctimas sufrieron desplazamiento forzado, amenazas, mutilaciones, desapariciones, cultivos ilegales en la zona, abuso sexual, daños en la salud mental y más afectaciones. Para White (2016) "El trauma que permanece, puede ser entendido como un tributo que mantiene la relación con aquello que la persona aprecia y que quiere seguir defendiendo sin darse por vencida" (p, 26) es decir, que a pesar de las experiencias a causa de esta violencia y el relato de los habitantes de esta comunidad optan por irse del lugar donde dieron inicio a un valor cultural, familiar y simbólico para ellos.

#### **De Víctima o Sobreviviente**

Shimaia en su relato reconoce lo difícil que fue el abandono de sus tierras, después de tener una vivienda establecida y una comunidad construida, tener que empezar de cero en otro lugar, sin conocer sus costumbres, reglas, diferencias, buscar el mismo respeto y reconocimiento en este nuevo entorno, ya que para otros es difícil tratarlos de la misma manera, es así como se generan sensaciones de frustración, dolor, tristeza por la historia que han dejado atrás, donde los abuelos y padres quisieron dejar un legado, no solo material sino de pertenencia y costumbres en esta comunidad. Según White (2016) "Las personas que han pasado por un trauma significativo y recurrente, frecuentemente tienen una fuerte sensación de que su vida es irrelevante para el mundo" (p.16), la persona pierde un sentido en cuanto a su propia vida y la manera en que está siendo recorrida a pesar de la situación afrontada, dejando posibles secuelas a nivel emocional, combatiendo el miedo, las pesadillas y el temor de volver a pasar por la misma situación.

## **La Violencia Subjetiva desde la Mirada de la Protagonista**

Desde los relatos narrados de Shimaia, logran plasmar que para ella la violencia que vivió a su alrededor le significó, el despojo de sus tierras, la pérdida del trabajo, que otras personas controlaran de forma despiadada sus hogares, destrucción del tejido social, daño cultural, además de entrar en un estado de intranquilidad y pérdida de la paz, la esperanza, dejando claro que la violencia es una división de liderazgo y bienestar para cada uno de los integrantes de esta comunidad. Según Jimeno (2007) “El compartir nos acerca a la posibilidad de identificarnos con las víctimas, permite recomponer su membresía a la comunidad y restablecer o crear lazos para la acción ciudadana.” (p.174), de acuerdo a lo que expresa el autor, las experiencias vividas por la comunidad forman un vínculo en el territorio y sus integrantes que han pasado por los mismos sucesos.

## **Nuevas Formas de Adaptación**

En este caso se logra determinar que los recursos de afrontamiento que esta comunidad implementó fue el de la evitación y el distanciamiento, ya que cruzar la frontera se convirtió en su momento una solución para evadir el conflicto armado y así buscar un nuevo y mejor futuro. Entre los obstáculos que se encontraron fue la ilegalidad, ya que no contaban con la nacionalidad para establecerse en ese nuevo entorno, la normativa era distinta a lo que ellos estaban acostumbrados, por lo cual les tocó asumir esta nueva forma de adaptación bajo un gobierno diferente, siendo así un reto y mecanismo de defensa de esta comunidad.

## **Una Mirada más allá desde la Resiliencia**

Dentro de un relato propio de la comunidad se ha mostrado la importancia de querer proteger y preservar un territorio digno de sacrificio y resiliencia en el cual su lucha se basa en no abandonarlo, ya que esto ha significado por varias generaciones a esta comunidad, según

Jimeno (2007) "la relación del sujeto con la experiencia de su sufrimiento, puesto que el proceso de reflexión, de pensamiento y sentimiento de la experiencia de violencia está impregnado y mediado, no sólo por la propia complejidad existencial, la contradicciones de la vida social" (p.182), de lo anterior decimos que esta comunidad, tuvo que vivir esas experiencias por factores externos a sus costumbres, por lo cual se encuentra en un proceso de reconstrucción de tejido social, basado en el aprendizaje.

## Formulación de Preguntas Circulares, Reflexivas y Estratégicas Relacionadas con el Caso N°5 de Shimaia

**Tabla 1**

*Formulación de Preguntas circulares, reflexivas y Estratégicas con el Caso de Shimaia*

<b>Tipo de pregunta</b>	<b>Pregunta planteada</b>	<b>Justificación desde el campo psicosocial</b>
<b>Circular</b>	¿Qué apoyo ha tenido por parte de su familia y comunidad frente a la violencia provocada por el conflicto armado?	Mediante la agresión física y psicológica que generan los escenarios de violencia el ser humano crea en su alrededor pensamientos y actitudes positivas que lo ayudan en su proceso de afrontamiento en cualquier circunstancia de dolor o peligro, logrando después de un tiempo determinando recordar el pasado sin tanto dolor como lo da a conocer Echeburúa, E (2007) “El apoyo familiar y social contribuye muchas veces a digerir el trauma. De este modo, estas personas, aun con sus altibajos emocionales y con sus recuerdos dolorosos, son capaces de trabajar, de relacionarse con otras personas, de disfrutar de la vida” (p.5), el apoyo socio familiar contribuye en la superación de las diferentes crisis que se presentan, logrando así mejorar el bienestar y la calidad de vida favoreciendo a la mitigación de daños en la salud mental de las víctimas.
<b>Circular</b>	¿Luego de la violencia vivida, como fue su experiencia al tener que desplazarse a otro	El proceso de aceptación de su realidad y los mecanismos de afrontamiento que las víctimas experimentaron en su vivencia dan un sentido diferente a su realidad y esto se ve reflejado en la toma de decisiones y el proceso de adaptación que

lugar y adaptarse a un nuevo territorio’

han expresado, como lo indica Bello (2010)”el sujeto está en permanente construcción a partir de su relación con otros y su participación en ámbitos de interacción más amplios” (p.16), desde el enfoque psicosocial se busca integrar estrategias donde el sujeto experimente la resignificación desde su relato del procesos de adaptación y relación con otros en un nuevo territorio.

### **Circular**

¿Cómo se construye la iniciativaentre las comunidades para la constitución de la nación Barí?

Es importante conocer como fue el proceso que llevo a cabo estas comunidades y que los incentivo a la creación de estas redes de apoyo. Las redes de apoyo se convierten en un eje fundamental para la transformación, reconstrucción y escenarios de superación. Por lo general la guerra causa ruptura y vulnerabilidad en las comunidades, esta comunidad muestra un claro ejemplo de resiliencia, Vera, Carbelo & Vecina, (2006) afirma que “la capacidad de afrontamiento, el apoyo social, tener un propósito significativo en la vida, creer que uno puede influir en lo que sucede a su alrededor y creer que se puede aprender de las experiencias positivas y también de las negativas”(p.44), es un claro ejemplo que estas comunidades afrontaron estas experiencias negativas en la reconstrucción del tejido social y unión de la misma.

### **Reflexiva**

¿Como víctima del desplazamiento forzado que marcas le ha dejado a nivel personal y a la comunidad?

Indagar acerca de las secuelas emocionales, psicológicas, físicas que deoestos sucesos en la vida de la víctima y su comunidad, según el autor White (2016)” Las consecuencias del trauma inciden en la vida de las personas en

diferentes formas, para muchas, es una vía por la que los recuerdos traumáticos del evento invaden sus vidas y se introducen en su “sentido de sí mismas” (p.17) es decir, la vida de la persona se ve afectada por los sucesos presentados o experiencias vividas, dejando vacíos en su vida, y poca credibilidad en sí mismo para emerger y afrontar su vida desde una mirada distinta.

**Reflexiva** ¿Considera que su testimonio sirve como red de apoyo a personas que experimentan situaciones similares?

Es fundamental conocer la perspectiva de las víctimas de acuerdo a la experiencia vivida, y que de acuerdo a estos relatos se pueda generar una red de apoyo para otras personas que se encuentran en la misma situación, en el proceso de resignificación de las víctimas y desde el acompañamiento psicosocial es importante la implementación de redes de apoyo, ya que estas buscan la recuperación y construcción del bienestar y la salud mental de sujetos. Según Bello (2010) “Reconstruir los tejidos fragmentados por los efectos de la violencia construyendo confianza y nuevos vínculos e identidades que logren asumir e incorporar una memoria histórica de las destrucciones y las pérdidas irremediables, y desde allí, desarrollar nuevas perspectivas de futuro” (p.61) las redes de apoyo no solo ayudan a reconstruir el tejido social sino también se convierte en esa fuente de empoderamiento y cambio en la vida de las personas.

<b>Reflexiva</b>	¿Qué fortalezas y habilidades ha adquirido de la situación vivida?	De acuerdo a la experiencia basada en el relato shimaia se busca conocer aquellos factores que logra rescatar la víctima de estos hechos de violencia desde una visión holística, reconociendo su capacidad de afrontamiento y superación. Como lo menciona en su libro White (2016) “Todo aquello a lo que le damos valor en la vida nos da el propósito para vivir, le da un sentido a nuestra vida y nos marca el camino a seguir.”(p. 5), Por ello es importante desde el acompañamiento psicosocial hacer que la víctima tenga el reconocimiento de los factores positivos que le deja esa experiencia de trauma, construyendo un espacio en el que la persona se sienta en confianza y pueda expresar sus fortalezas y habilidades como mecanismo de dar un sentido significativo a su vida.
<b>Estratégica</b>	¿Qué acciones desarrollan en su comunidad para mejorar los contextos y reconstruir la paz en el territorio?	Es factible comprender como las organizaciones buscan reconstruir la paz en sus territorios y como crean espacios sanos que mejoran su tejido social, también busca generar a través del acompañamiento psicosocial la retroalimentación de dichas acciones que con lleven a optimizar los derechos de las personas, promoviendo el desarrollo de habilidades y la interacción entre los miembros de la comunidad para compartir ideas y mejorar las acciones que construyan la paz en su territorio como lo indica Bello (2010) “El trabajo conjunto con las personas y sus comunidades nos lleva a que las acciones de atención psicosocial sean pensadas como acompañamiento, el profesional trabaja para que los sujetos y sus

colectivos sean agentes activos de su propio proceso de cambio” (p.60) al alcanzar el objetivo entre las comunidades las personas crean entornos seguros y no esperan volver a alejarse de su territorio nunca más, mejorando así su calidad de vida y un desarrollo óptimo en sus habilidades productivos.

**Estratégica** ¿Qué iniciativas y propuestas podría implementar la comunidad para fortalecer las redes de apoyo?

En el momento de atender a las víctimas, es importante crearle un entorno seguro, ofreciéndole apoyo, por eso como lo menciona Echeburú, E(2007) “La intervención en crisis tiene por objetivo crear un entorno seguro a la víctima y ofrecerle apoyo, así como evaluar las estrategias de afrontamiento y las redes de apoyo familiar y social de la víctima” (p.1) para esto también es necesario hacer preguntas estratégicas de modo que la persona pueda ser participe en la búsqueda de soluciones a sus problemáticas; esto no ocurrirá a menos que se le brinde confianza y seguridad de manera tal que la persona expanda su pensamiento y pueda usar su potencial para crear iniciativas de transformación dentro de su contexto social.

**Estratégica** Luego de la constitución de la nación Barí, ¿cuáles crees que han sido los principales aspectos que han permitido la unión entre las comunidades?

El conflicto y la violencia ha afectado a todos de forma distinta, con la narración de los principales aspectos que como comunidad permite esa unión, logramos identificar y reconocer diversos valores culturales que ayudan a generar elementos necesarios para aproximarse a su historia y da la oportunidad de la resignificación. Echeburúa, E (2007) “Se

consigue a veces transformar el odio o el dolor en energía positiva cuando se cuenta con una red de apoyo social, se forma parte de un grupo solidarioo se recurre a la espiritualidad en busca de consuelo” (p.384), es por eso que es fundamental conocer que acciones ellos han tomado para transformar su dolor en unión y beneficios para la comunidad.

---

*Fuente.*Autoría propia (2023)

### **Análisis y Estrategias Psicosociales del Caso de Masacre en el Salado**

En el caso de la Masacre en el salado, se pudo identificar, que después de varios años de aquel suceso en esta comunidad, surgieron algunos emergentes psicosociales, entre los principales están los traumas ocurridos por la violencia no solo por conflicto armado, sino por la violencia de género, sexual, física, verbal y psicológica que vivieron, se identificó también el desplazamiento forzado, el saqueo de viviendas, la violación a los derechos humanos por parte de los paramilitares, y las consecuencias que dejó a la comunidad al no poderse desarrollar por miedo a sufrir nueva mente los sucesos vividos. Como lo indica en el libro White (2016) "Las personas que han pasado por un trauma significativo y recurrente, frecuentemente tienen una fuerte sensación de que su vida es irrelevante para el mundo, aún más, su agencia personal está devaluada a tal punto que no creen en la posibilidad de hacer algo que pudiera influir de alguna manera, en el mundo que los rodea" (p.16). De acuerdo al autor podemos mencionar que esta población con los acontecimientos vividos, ha logrado seguir su vida durante este tiempo, sin acompañamiento y restitución por parte del estado, pero son muy visible los daños psicológicos, emocionales que dejó esta masacre.

### **Impactos desde lo Bio-psico-Socio-Cultural de la Masacre**

Partiendo de los impactos biológicos se lograron identificar los siguientes traumas como lo fueron, la violencia sexual presentada a la mayor parte de las mujeres generada por los paramilitares, también se evidencia el dolor físico debido a las torturas psicosociales vividos, lo que generó en las víctimas miedo, sufrimiento e impotencia al observar tantos asesinatos de personas inocentes, dejando a la mayoría de las familias sin un miembro de su hogar a partir del contexto psicológica se logra evidenciar que la comunidad ha sufrido daños emocionales, psicológicos y espirituales, así como daños a la salud mental, como consecuentemente se encuentra la ideación suicida en la víctima, afectación a su dignidad y

vulnerabilidad de género lo que ocasiona problemas para continuar con su vida cotidiana.

Dentro del contexto social encontramos rompimiento del tejido social, estigma sindical, desplazamiento forzado, abandono por parte del gobierno, violación de los derechos humanos, desaparición y retención forzada, saqueo de bienes, obligando a esta comunidad a abandonar su territorio a nivel cultural se evidencia el decaimiento de la infraestructura de la comunidad, desprestigio a la sociedad del Salado, pues muchos ya no querían volver a ese lugar, surgieron mensajes amenazantes, pérdida de valores culturales, pobreza y desintegración familiar. En general esta comunidad fue invadida por los paramilitares que crearon en cada persona inseguridad, terror y desagrado en su propio territorio.

### **Elementos Simbólicos del Caso en el Salado**

Como elementos simbólicos podemos identificar que debido a los cadáveres sepultados en una especie de fosa común en memoria de las víctimas se levantó el monumento en un solar del Salado, además al reintegrarse a su territorio empezaron a quitar la maleza como acto simbólico de despojarse del dolor de sus corazones, además como emblema de resiliencia la mujer que ha sido víctima de este caso acompaña a otras 160 mujeres que también han sido víctimas en sucesos similares, esto como acto de exigir sus derechos y continuar con la transformación de sus vidas y el contexto de su territorio, logrando así que cada persona, reconozca como puede aportar de manera social y efectiva en la reconstrucción de lo que un día fue su hogar.

Con respecto a la contextualización del caso presentado se logran evidenciar que esta población ha presentado diferentes factores psicosociales que emergen de escenarios de violencia, sufriendo cambios vinculados a este fenómeno que ha causado ruptura del tejido social, daños morales, daños individuales y colectivos, estas víctimas se encuentran en un

estado de vulnerabilidad ya que estos sucesos pusieron en riesgo no solo su integridad física sino también su salud mental, alterando los procesos de su vida cotidiana. Todos las sensaciones y sentimientos a causa de la violencia que las víctimas pudieron experimentar a causa de las pérdidas de sus familiares, generan una sobre carga emocional negativa que repercute en la salud manifestándose en trastornos mentales como depresión, estrés, ansiedad, entre otras relacionadas con el bienestar físico y emocional de las víctimas.

## Estrategias Psicosociales del Salado

**Tabla 1**

*Estrategia Psicosocial “El reflejo de mi alma”*

<b>Nombre de la estrategia</b>	<b>El reflejo de mi alma</b>
<b>Descripción fundamentada</b>	<p>El conflicto armado se convierte en una experiencia adherida a las emociones de las víctimas, las emociones que las víctimas expresan, son el dolor, la ira, el rencor, la pérdida, todo esto es perceptible ante la narrativa de las víctimas, como lo menciona en su monografía Vera, Carbelo &amp; Vecina (2006)” La experiencia de emociones positivas no es más que el reflejo de un modo resiliente de afrontar las situaciones adversas, pero también existe evidencia de que esas personas utilizan las emociones positivas como estrategia de afrontamiento, por lo que se puede hablar de una causalidad recíproca”. (p.5) teniendo en cuenta lo anterior, desde la acción psicosocial por medio de actividades lúdicas y reflexivas en grupo, se busca abrir caminos hacia la paz y la reconciliación desde el manejo emocional ante situaciones de dolor y el pleno reconociendo de sí mismo.</p>
<b>Objetivo</b>	<p>Fortalecer habilidades en el manejo de las emociones de las personas víctimas de la masacre del Salado.</p>
<b>Fases y tiempo estimado</b>	<p><b>Fases y tiempo estimado</b></p> <p><b>Fase 1</b> Diagnostico Duración: 2 horas.</p> <p><b>Fase 2</b> Descubriendo mis emociones Duración: 2 horas.</p> <p><b>Fase 3</b> Gestionando mis emociones</p>

**Acciones por implementar**

Duración: 1 hora.

**Fase 1 Diagnostico**

Inicio actividad rompe hielo:

El grupo se organizará en un círculo para realizar una dinámica “Simón dice”

- Se formarán 3 o 4 grupos dependiendo la cantidad de participantes, se entregará un pliego de papel donde ellos plasmará un árbol de problemas, completando los siguientes ítems: Problema, causa y consecuencias.
- Seguido de realizará la socialización del ejercicio.

**Fase 2 Descubriendo mis emociones**

Actividad rompe hielo

Juego de roles, dramatización de un caso.

- Por medio de una presentación se les brindara a los participantes los tipos de emociones y como poderlas identificarlas.
- Se realiza un trabajo de exploración donde el participante tendrá la oportunidad de reconocer las emociones a través de su cuerpo, los participantes tendrán un espacio de meditación a través de Mindfulness.

**Fase 3 Gestionando mis emociones**

Inicio: Actividad rompe hielo Reforzando la memoria

- Los participantes crearán una historia por medio de palabras alusivas a las emociones.
  - Para finalizar los participantes evaluaran la actividad
- Se espera que la comunidad de fortalezca sus habilidades en manejo de gestión de las emociones, con el fin de mejorar sus relaciones sociales y consigo mismo.

**Impacto deseado**

**Tabla 3***Estrategia Psicosocial 2 “Cultivando mi Esencia”*

<b>Nombre de la estrategia</b>	<b>Cultivando mi esencia</b>
<b>Descripción fundamentada</b>	<p>Para buscar promover procesos de resignificación y reconciliación en una comunidad que ha sufrido y vivido experiencias de la violencia, es fundamental hacer el reconocimiento de su dignidad y que no ha sido lo suficientemente protegida. La violencia afecta de manera distinta a las personas es por eso que se debe desde esta estrategia asumir la vida y el cuidado como una medida de valor, guiando el proceso y recuperación a nivel individual y colectivo. Vera, Carbelo &amp; Vecina (2006) afirma que “Al lograr hacer frente a un suceso traumático, el individuo se siente capaz de enfrentarse a cualquier otra cosa” (p.45), es por eso que, por medio de diversas actividades, que buscan desarrollar habilidades además de sensibilizar y crear conciencia de la importancia de la vida, sus posibilidades y la vulnerabilidad que hay en ella.</p>
<b>Objetivo</b>	<p>Facilitar a que las personas víctimas de la masacre del salado, aprecien, cuiden, y respeten su vida propia y la de los demás como una estrategia de resignificación en las comunidades.</p>
<b>Fases y tiempo estimado</b>	<p><b>Fases</b></p> <p><b>Fase1 ¿Cómo nos cuidamos?</b> Duración: 2 horas.</p> <p><b>Fase 2 Este cuerpo me pertenece</b> Duración: 2 horas.</p> <p><b>Fase 3 Realizando mis sueños</b> Duración: 2 horas.</p>

## Acciones por implementar

### Fase1 ¿Cómo nos cuidamos?

- Por medio de la lluvia de ideas se compartirán unas frases con mensaje:

(Cuido mi cuerpo, Cuido mis emociones, Cuido mi mente.) Se reparten estas frases en los participantes, cada participante de acuerdo a la frase que le correspondió dirá algunas cosas que el crea puedan ayudar a cuidar con base en la frase para luego escoger a otro y debe realizar lo mismo.

Se resaltan las ideas que los participantes expresan, en la actividad se va hablando de autocuidado.

- Actividad de lazarillo, se crea una serie de obstáculos en el lugar y se pondrá a prueba ¿En quién podemos confiar para que me cuide? Se formarán grupos en los cuales se escoge 1 persona para que se le venden los ojos y otra para que sea el lazarillo, no se debe correr, no debe haber contacto físico entre los participantes y la persona no puede golpearse en su trayecto.

Luego se comparten las experiencias de las actividades haciendo las siguientes preguntas: ¿Qué cuidamos en la vida? ¿En quién podemos confiar?, ¿Como sabemos que podemos

- Como actividad final, le pedimos a nuestros participantes a que se den un abrazo ellos mismos y luego a su compañero del lado derecho.

### Fase 2\_ Este cuerpo me pertenece

-Dinámica de las manos, se pide a los participantes se hagan en un círculo grande, deben memorizar quien está a su derecha y a su izquierda, luego se les pide que caminen por el salón durante 30 segundos,

después la facilitadora se pone en el centro y pide que formen nuevamente el círculo alrededor de ella como el del inicio.

- En pliegos de papel se pide a los participantes que dibujen la silueta de su cuerpo, que escriban sobre las cosas que les parece maravillosas que este cuerpo puede hacer, luego se escribirán cosas bonitas en relación a su cuerpo como: me acepto como soy...

Después en una hoja adicional se escribirá aquellas cosas negativas que pensamos de nuestro cuerpo, se doblará y se guardará. Se conduce hacia la reflexión de exaltar la importancia de la autoaceptación, del cuidado del cuerpo y del amor propio. Es importante promover que ellas o ellos sepan que cada uno decide sobre su propio cuerpo y se debe buscar un equilibrio de autocuidado.

- Como actividad final se procede a realizar una fogata y la hoja que se realizó al final cada participante tendrá su espacio de poder quemarla y dejar atrás todo prejuicio y pensamiento que afecte nuestro cuerpo.

### **Fase 3 Realizando mis sueños**

- En una hoja de papel vamos a imaginar 5 años más viejos, se puede plasmar un dibujo, una canción, una poesía, una obra de teatro o cualquier otro medio que permita expresar sus ideas. Se debe tener en cuenta:

¿Cómo ves a tu comunidad en 5 años? ¿Cómo aportas para que en tu comunidad viva en paz?

¿Cómo ayudaste para que las cosas cambiaran?

- En esta actividad se propone sembrar una planta, se ofrece a los participantes de la explicación y el

cuidado de la planta, cada uno decorará su materia representando algo significativo para cada uno, se busca que los participantes por medio de estos símbolos reconozcan el cuidado por los otros.

- En una hoja de papel cada participante debe escribir 3 aprendizajes que le dejó la estrategia “Cultivando mi esencia”, una carita feliz si aprueban la estrategia o una carita triste si la desaprueban.

- Cada participante hará un compromiso personal a partir de los conocimientos aprendidos, luego pintamos un mural “El árbol de la vida” (Ramas y tronco), donde cada participante tendrá la posibilidad de pasar y en su mente mientras pone su mano con pintura (Hojas del árbol) sellará aquel compromiso de manera simbólica. Ya después se brindará un aplauso para todos los participantes y se finalizará con un abrazo

### **Impacto deseado**

Con la estrategia “Cultivando mi esencia” se espera promover espacios de sensibilización respecto a la vida y todas sus manifestaciones, al igual de llegar a una reflexión ética desde el fortalecimiento del autocuidado, autoestima, el desarrollo de habilidades como trabajo en equipo, empatía, reconciliación en su entorno y el cuidado de la vida.

**Tabla 4***Estrategia Psicosocial 3 “Hacia un Futuro con Esperanza”*

<b>Nombre de la estrategia</b>	<b>Hacia un futuro con esperanza</b>
<b>Descripción fundamentada</b>	<p>Crear entornos de reconciliación y construcción de la paz se basa fundamentalmente en optimizar la vida de las víctimas, esto es posible si los sujetos que vivieron ese daño permiten esos procesos internos de mediación, para el autor White (2016) “cuando una persona ha tenido un trauma o cualquier otra cosa, hay substancias como el dolor que se quedan presionadas en el sistema emocional de la persona, en forma parecida al vapor presionado en una máquina de vapor.” (p.11), según esto es importante que la víctima lleve a cabo un proceso de reconciliación consigo mismo buscando la sanidad interior, para luego poder liberar esas emociones a través del perdón, dando paso a un futuro esperanzador.</p>
<b>Objetivo</b>	<p>Proporcionar a las víctimas de la masacre del Salado herramientas que permitan a través su propia historia crear aprendizajes enfocados hacia los logros y el sentido de la vida.</p>
<b>Fases y tiempo estimado</b>	<p><b>Fases</b></p> <p><b>Fase1</b> Recorrido de la vida Duración: 1 hora.</p> <p><b>Fase 2</b> Detallando mi historia Duración: 1 hora</p> <p><b>Fase 3</b> Libera tu corazón, entrega tu perdón Duración: 1 hora</p>
<b>Acciones por implementar</b>	<b>Fase1 Recorrido de la vida</b>

- Se invita a los participantes a realizar un círculo, se pide que se sienten, luego que cierren sus ojos y en silencio imaginen un bosque, vamos a realizar un recorrido por ese bosque, en este encuentro un paisaje bello rodeado árboles, flores, animales, manantiales caminamos, pero de repente sentimos que algo nos persigue, rápidamente reaccionamos y empezamos a correr. Se reflexiona e las sensaciones experimentadas en el ejercicio.

- Luego se va a dibujar un mapa el cual representara el recorrido de nuestra vida, se debe ubicar por lo menos 5 momentos de felicidad y 5 momentos de adversidades, en este recorrido es fundamental hacer referencia a los momentos de la historia relacionados con la violencia vivida.

- Se busca que estos espacios generen concientización y un ejercicio empático que permita llevar a la reconciliación. Se ofrecen algunas ideas de cómo construir un recorrido esperanzador, haciendo adecuaciones y variaciones pertinentes.

## **Fase 2\_ Detallando mi historia**

- Dinámica, se va a poner la mano en el hombro del compañero, mientras se comenta el objetivo de la estrategia se reflexiona acerca de la huella que dejamos en nuestros territorios, se motiva a los participantes acerca de su rol en la sociedad, se agradece por la participación.

- Cartografía social. En pliegos de papel se pide a los participantes de acuerdo a historias contadas o vividas, dibujar su territorio, ubicar aquellos lugares significativos y relacionar las afectaciones que la

violencia trajo en él, luego se reflexionara acerca de los impactos diferenciales. Se les pide a algunos de los participantes a que compartan su narración de la cartografía.

- Para finalizar se pide a los participantes generar una conclusión y una propuesta en relación a lo identificado en la cartografía elaborada.

### **Fase 3\_ Libera tu corazón, entrega tu perdón**

- Dinámica la hoja arrugada, se les facilita una hoja de papel a todos los participantes, en esta deben hacer un dibujo de sí mismo, en un lado deben escribir su nombre, luego el nombre de las personas que quieren mucho y de las que se sienten que los quieren, deben unir el dibujo con el nombre de estas personas, haciendo una breve representación de ese vínculo. Mientras realizan el ejercicio se reflexiona acerca del perdón como proceso interior, que no se puede forzar, pero tampoco impedir.

- Luego se pasa otra hoja y se les pide que si en algún momento hirieron esas personas arruguen la hoja y la vuelvan a extender. Y les preguntas ¿Qué sienten? ¿es posible reparar el daño en una persona? ¿Qué cosas reparan el daño? ¿Qué es más difícil perdonar o ser perdonado?

- La vela de la reconciliación, pedimos a los participantes a hacer un círculo, ubicamos en el centro una vela encendida, se realiza una pequeña reflexión acerca del poder de perdonar, la vela simboliza la luz que todos tenemos en el interior, que hay cosas que alivian esa llama o que la apagan, el rencor es una de ellas. Se motiva a tener encendida esa llama interior y se

lee el cuento “El mundo”, para finalizar invitamos a los participantes a darse un abrazo y un aplauso.

- Para finalizar el proceso, se entregan a cada participante una encuesta tipo Likert donde se evaluará el nivel de satisfacción del proceso realizado.

### **Impacto deseado**

Con la estrategia “Hacia un futuro con esperanza” se busca que las víctimas de la masacre el Salado lleven a cabo un proceso de mediación, desde la identificación de los factores que influyeron en la violencia, el reconocimiento la aceptación de otras personas, la visibilizarían del conflicto en el territorio, conllevando a la reconciliación y transformación en el territorio, Además de que estas personas logren liberar esas emociones en especial la del perdón y sé que lleve a cabo una acción sin daño.

---

*Fuente. Autoría propia (2023)*

### **Informe Analítico y Reflexivo de Ejercicio de Foto Voz en el Territorio**

En general, los ejercicios de foto voz revelan cómo el ser humano interactúa con su entorno y cómo le afecta. Pueden mostrar tanto la conexión emocional con un lugar como la influencia en él. Al hacer la reflexión sobre estas imágenes, se pudo obtener una comprensión más profunda y clara de cómo el ser humano se relaciona con el mundo que nos rodea. En estos contextos se refleja algunos emergentes psicosociales que generan en estas comunidades problemáticas sociales, culturales y psicológicas de modo individual y colectivo, dejando secuelas de por vida. Desde una visión más holística se busca ver estas problemáticas como un nuevo comienzo a través de la transformación en los territorios.

El contexto en el cual nos encontremos determina en gran parte la subjetividad del individuo. Al realizar este ejercicio haciendo uso de la foto voz como un recurso e instrumento que busca visibilizar los territorios, se encuentra con algunas modificaciones, transformaciones que han surgido con el pasar del tiempo, también demuestra que aun los recuerdos están latentes y aquellas marcas que ha dejado la guerra se convierten en memorias vivas, es importante reconocer estos espacios y lugares como símbolos de la resiliencia y perseverancia de estas comunidades. También es de vital importancia que estos espacios no solo se queden en el reconocimiento, sino que también se conviertan en herramientas de protesta ya que también se evidencia abandono y olvido por parte del estado, un objetivo de la foto voz para Montoya, (2020) en su artículo es “promover el diálogo de comunidades por lo general silenciadas, y promover el cambio social comunicando las problemáticas a la sociedad y a los hacedores de política públicas”, buscando así visualizar las realidades en los territorios desde el empoderamiento de las comunidades.

La foto voz es una herramienta de intervención que explora la violencia en diferentes contextos, para Rodríguez & Cantera (2016) “Primeramente el problema de la violencia es mirado desde fuera, pero después de la discusión de las fotos, se pasa a cuestionarlo y relacionarlo con estructuras sociales” es así como las imágenes también representan subjetividades de los individuos. Entre los valores simbólicos se encontró: Infraestructuras que fueron blanco de actos violentos, murales de la paz, monumentos, calles representativas, cada imagen retratada o expuesta, dialogo, espacios de participación, que pueden generar en los individuos valores subjetivos, dependiendo el contexto. Cada cultura e historia denota un aspecto importante y con el pasar del tiempo va reflejando cada cambio, reflejo y pensamiento dado en cuanto a acontecimientos que para algunos puede ser irrelevantes para otros es motivo de lucha, perseverancia y hasta de agradecimiento, en la historia quedan los recuerdos, las marcas únicas e imborrables. En estas comunidades se puede resaltar el esfuerzo y la valentía de salir adelante por sus propios medios a pesar de las situaciones que han tenido que enfrentar. Partiendo de las experiencias vividas en las diferentes narrativas se puede dar a conocer la memoria en las comunidades ya sea por los relatos contados o por el desgaste lugares en abandono, lo que permite recrear una breve descripción del lugar. En conclusión, la fotografía y la narrativa son una gran herramienta, que permite ver la realidad desde otra perspectiva y que se pueda interpretar de manera que se hace más sencillo entender lo que se quiere dar a conocer o expresarse sobre un dicho tema, en este caso la violencia, de esta forma la memoria histórica se enriquecerá y el ejercicio de la foto voz logra sensibilizar a la comunidad para su transformación social.

Los contextos expuestos por el grupo colaborativo varían en lugares de los departamentos de Boyacá y Santander donde cada uno de ellos manifiestan historias relatadas

por personas víctimas del conflicto, o ya sea por lugares de memorias, manifestando el dolor, la violencia que han vivido. Además de manifestar con las imágenes relatadas las dificultades de violencia que generan las comunidades de los barrios visitados por el grupo. En las imágenes narrativas expuestas por el grupo se puede identificar claramente la reconstrucción de los territorios y del tejido social comunitario, además de identificar diversas manifestaciones resilientes de los contextos, estas manifestaciones reflejan la capacidad de adaptación, superación y resiliencia de las personas y comunidades frente a situaciones violentas.

Los encuentros y relaciones dialógicas desde la acción psicosocial buscan que a través de las herramientas y técnicas realizadas se lleve a cabo un proceso de participación social, que las comunidades sean escuchadas, entendidas, que se busquen soluciones a las problemáticas que se evidencian, con ayuda de los entes gubernamentales se lleven a cabo procesos de reconocimiento a las víctimas y se les brinde las garantías a las que estas tienen derecho, como rol psicosocial lo que se busca ser el mediador y que por medio del uso del lenguaje se reconozcan los territorios, mejorando la calidad de vida de los individuos, fortaleciendo y empoderando a las comunidades para que reconozcan su valor.

Al enfocarse en el valor emancipador de los lenguajes propios de un contexto y sus posibilidades expresivas a través del arte y la acción psicosocial y comunitaria, se abren las puertas a la construcción de memorias colectivas, capaces de catalizar desde lenguajes alternativos diferentes violencias sociales. La acción psicosocial basada en encuentros y relaciones dialógicas permite el reconocimiento y valoración de las voces y saberes propios de un contexto, que permiten a las personas expresar y compartir sus experiencias, se promueve la participación y se desafían las narrativas dominantes, logrando así una construcción de

memorias colectivas que trascienden las narrativas individuales, potenciando a las víctimas convirtiéndolos en gestores de paz.

**Link del vídeo de YouTube Realizado en el Paso 3**

Magazine informativo Mundo estelar: [https://youtu.be/sw4j\\_jLx2j8](https://youtu.be/sw4j_jLx2j8)

## Conclusiones

La imagen y la narrativa como herramientas en las acciones psicosociales tienen un gran significado, ya que aportan información relevante en un caso o una problemática que ocurre en una comunidad; se sabe que en muchos escenarios las imágenes dicen más que las palabras, y lo que se puede observar en una imagen aporta una base importante al momento de iniciar o realizar una narrativa, por tanto la lectura de los hechos, junto con una buena narrativa de los contextos permitirá enfocar las estrategias psicosociales para que exista transformación social.

La imagen produce impactos en la subjetividad, así que quien desea narrar alguna situación, puede usar la imagen como metáfora al momento de contar una historia, permitiéndole expresar sus sentimientos y emociones y su forma de ver el contexto de la situación presentada, además que psicológicamente le permite a la persona hacer una catarsis de las experiencias dolorosas. Por esto la imagen y la narrativa se vuelven aliadas al momento de buscar una solución a la problemática y en la labor de dignificar a las víctimas de violencia, aportan ideas de solución para iniciar un proceso de transformación dándole voz y esperanza a quienes por mucho tiempo no la tuvieron o les negaron esos derechos.

Desde el aprendizaje obtenido en el desarrollo de este diplomado se logra consolidar que hay herramientas psicosociales como la narrativa, la foto voz, los relatos, que se vuelve fundamental en ejercicio psicosocial para poder identificar problemáticas en territorios y así crear estrategias que ayuden a él afrontamiento de las situaciones desde un proceso adaptativo para la persona y la comunidad generando mecanismo que alivien el dolor y la desolación.

Las estrategias psicosociales están elaboradas para contribuir positivamente a las víctimas de la comunidad del Salado, de modo que puedan enfrentar las secuelas de aquellos actos violentos, desde un análisis reflexivo, el control sobre sus propias vidas, de modo que estas

historias se hagan visibles, llevando estas acciones a un acto de restitución y reparación de las víctimas basados en aprendizajes significativos desde la individualidad, dando un orden y nuevo sentido a la vida.

### Referencias Bibliográficas

- Bello, M. (2010) *Tendencias del Acompañamiento Psicosocial y Estrategias para la Identificación de Recursos Protectores y de Afrontamiento. El daño desde el enfoque psicosocial*. Programa de Iniciativas Universitarias para la Paz y la Convivencia (PIUPC) Universidad Nacional de Colombia. Pp 59-63.  
<http://www.bivipas.unal.edu.co/handle/10720/595>
- Echeburúa, E. (2007). *Intervención en crisis en víctimas de sucesos traumáticos: ¿Cuándo, cómo y para qué?* En *Psicología Conductual*, Vol. 15, Nº 3, 2007, pp. 373-387.  
[https://www.behavioralpsycho.com/wp-content/uploads/2020/04/04.Echeburua\\_15-3oa-1.pdf](https://www.behavioralpsycho.com/wp-content/uploads/2020/04/04.Echeburua_15-3oa-1.pdf)
- Jimeno, M. (2007). *Lenguaje, subjetividad y experiencias de violencia*. *Revista de arqueología y antropología Antípoda*. Universidad de los Andes. Número 5 pp. 169 - 190. <https://www.redalyc.org/pdf/814/81400509.pdf>
- Montoya, E. (2020). *Foto voz como técnica de investigación en jóvenes migrantes de retorno. Trayectorias migratorias, identidad y educación*. EMPIRIA. Revista de Metodología de las Ciencias Sociales, núm. 45, pp. 15-49.  
<https://www.redalyc.org/journal/2971/297168309001/html/>
- Rodríguez R. Cantera, L. (2016). *La foto intervención como instrumento de reflexión sobre la violencia de género e inmigración*. En *Temas en Psicología*, Vol. 24, nº 3, pp. 927 - 945. <https://dx.doi.org/10.9788/TP2016.3-09>
- Vera, B.; Carbelo B.; Vecina, M. (2006). *La experiencia traumática desde la Psicología Positiva: Resiliencia y Crecimiento Postraumático*. En *papeles del psicólogo* Vol. 27 (1) pp.40-49.

[https://bibliotecavirtual.unad.edu.co/login?url=https://search.ebscohost.com/login.aspx?d](https://bibliotecavirtual.unad.edu.co/login?url=https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=edsdnp&AN=edsdnp.1417558ART&lang=es&site=eds-live&scope=site)

[irect=true&db=edsdnp&AN=edsdnp.1417558ART&lang=es&site=eds-live&scope=site](https://bibliotecavirtual.unad.edu.co/login?url=https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=edsdnp&AN=edsdnp.1417558ART&lang=es&site=eds-live&scope=site)

White, M. (2016). *El Trabajo con Personas que Sufren las Consecuencias de Trauma Múltiple: Una Perspectiva Narrativa*. En: Recursos psicosociales para el post conflicto, pp. 27 -75. Taos Institute. Chagrin Falls, Ohio USA.

<https://pranaschile.org/wp->

[content/uploads/2018/04/MW-Consecuencias-del-trauma.pdf](https://pranaschile.org/wp-content/uploads/2018/04/MW-Consecuencias-del-trauma.pdf)