

**La Imagen y la Narrativa como Herramientas para el Abordaje Psicosocial en Escenarios  
de Violencia. Ciudad de Bogotá y Municipio de Caparrapí**

Viviana Andrea Buitrago Rodríguez

Liliana Julieth Gómez Martínez

Carmen Yamile Robayo Saldaña

Nally Damariz Salcedo Posse

Luz Adriana Vigoya Páez

Asesor

Sandy Julieth Martín Martín

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD

Escuela de Ciencias Sociales Artes y Humanidades ECSAH

Psicología

2024

## Resumen

La complejidad del conflicto armado en Colombia abarca múltiples aspectos que van más allá de un enfoque disciplinario único, arraigándose en aspectos socioeconómicos y culturales que requieren una reflexión multidisciplinaria. Desde la perspectiva psicológica, se evidencia la necesidad de políticas públicas integrales que aborden tanto las necesidades individuales como colectivas. Esta violencia, tanto urbana como rural, tiene un efecto significativo impacto en el bienestar mental y físico de la población. En localidades de Bogotá y el municipio de Caparrapí-Cundinamarca, la falta de oportunidades y la desintegración social perpetúan un ciclo de violencia. Cada imagen capturada mediante de la foto voz revela la violencia explícita y las emociones implícitas, destacando la lucha diaria por la supervivencia y la resistencia ante la adversidad. No obstante, también resalta la resiliencia presente en gestos de solidaridad y esperanza, subrayando la importancia del diálogo comunitario y la actuación en la búsqueda de soluciones. El relato personal de Luz, una víctima de desplazamiento forzado, ejemplifica la habilidad de las personas para enfrentar los desafíos y buscar un nuevo comienzo, lo cual resalta la importancia de dar voz a aquellos en proceso de sanación. La masacre del Salado, perpetrada por grupos paramilitares, revela la brutalidad del conflicto armado en Colombia y la urgencia de prevenir tragedias similares en el futuro. El análisis de violencia y las secuelas en la salud mental llama a un compromiso ético y solidario con las comunidades afectadas, promoviendo políticas inclusivas y acciones fomentadas en la resiliencia edificando una sociedad más justa.

***Palabras clave:*** Violencia, Salud Mental, Resiliencia, Comunidades, Colombia.

### **Abstract**

The complexity of the armed conflict in Colombia encompasses multiple aspects that go beyond a single disciplinary approach, rooting itself in socioeconomic and cultural aspects that require multidisciplinary reflection. From the psychological perspective, the need for comprehensive public policies that address both individual and collective needs is evident. This violence, both urban and rural, has a significant impact on the mental and physical well-being of the population. In towns of Bogotá and the municipality of Caparrapí-Cundinamarca, the lack of opportunities and social disintegration perpetuate a cycle of violence. Each image captured through photo voice reveals explicit violence and implicit emotions, highlighting the daily struggle for survival and resistance in the face of adversity. However, it also highlights the resilience present in gestures of solidarity and hope, underlining the importance of community dialogue and action in the search for solutions. The personal story of Luz, a victim of forced displacement, exemplifies the ability of people to face challenges and seek a new beginning, highlighting the importance of giving a voice to those in the healing process. The Salado massacre, perpetrated by paramilitary groups, reveals the brutality of the armed conflict in Colombia and the urgency of preventing similar tragedies in the future. The analysis of violence and the consequences on mental health calls for an ethical and supportive commitment to the affected communities, promoting inclusive policies and actions that promote resilience, building a more just society.

***Keywords:*** Violence, Mental Health, Resilience, Communities, Colombia.

## Tabla de Contenido

Análisis del Relato de Historias que Retornan- Capítulo 1- Luz.....	8
Explorando las Dinámicas Emergentes desde el Ámbito Psicosocial .....	8
Explorando las Dinámicas del Discurso en la Construcción de la Identidad de Víctima o Sobreviviente .....	9
Identificación como víctima: .....	9
Afirmación como sobreviviente:.....	9
Abordando los Significados de la Violencia desde la Perspectiva Subjetiva .....	10
Mecanismos para Superar Obstáculos .....	11
Resiliencia Lingüística: Identificando Elementos de Superación en el Discurso.....	11
Formulación de Preguntas Circulares, Reflexivas y Estratégicas.....	13
Análisis y estrategias de abordaje psicosocial para el Caso de Masacre en El Salado: relatos de resiliencia después de 20 años.....	19
El Salado: 20 años Después, Relatos de Resiliencia y Reconstrucción Psicosocial.....	19
Trauma y dolor persistente: .....	19
Resiliencia y determinación .....	20
Violencia multidimensional .....	20
Contexto sociohistórico .....	20
Memoria colectiva y justicia:.....	20
Narrativas de Resiliencia: Exploración del Posicionamiento como Víctima y Sobreviviente .....	21
Simbolismo de Violencia y Resiliencia en el Discurso .....	23
Símbolos de Violencia .....	23

Panfletos.....	23
Cancha de Futbol .....	23
Violencia de Género .....	24
Memoria y Transformación .....	24
Mujeres Sembrando Vida .....	24
Proceso de Sanación a largo plazo.....	25
Nuevas Generaciones.....	25
Estrategias.....	26
Reflexiones sobre la Salud Mental y la Violencia en Bogotá y el Municipio de Caparrapí .....	33
La importancia del Entorno y el Territorio como Redes de Simbolismo y Conectividad .....	34
Simbolismo y Perspectiva Individual .....	35
El poder de la Foto Voz y en el Proceso de Recuperación de Memorias .....	36
Venciendo adversidades.....	37
Reflexiones Sociales y Psicopolíticas Extraídas de las Memorias Vivas .....	39
Conclusiones .....	41
Referencias Bibliográficas .....	43

**Lista de Tablas**

<b>Tabla 1</b> <i>Entrevista Historias que no retornan- capitulo 1- Luz</i> .....	13
<b>Tabla 2</b> <i>Estrategia 1</i> .....	26
<b>Tabla 3</b> <i>Estrategia 2</i> .....	29
<b>Tabla 4</b> <i>Estrategia 3</i> .....	31

## Lista de Apéndices

<b>Apéndice A.</b> Las voces que no escuchan.....	46
---	----

## **Análisis del Relato de Historias que Retornan- Capítulo 1- Luz**

Este capítulo que se describe en “Historias que no retornan”, es un testimonio de vida que narra las luchas y desafíos enfrentados por una mujer y su familia, víctimas de la violencia generada por el conflicto armado. Muchas personas han sido desplazadas y perseguidas como consecuencia de ello. Es un relato que entrelaza el dolor y la determinación que existe en aquellas personas que se han visto obligadas a dejar atrás su tierra natal. Su historia, aunque es personal, también es un reflejo de una experiencia que comparte con millones de personas que han sido desplazados por la violencia y la injusticia, narrando el doloroso viaje del exilio y la lucha por encontrar un lugar donde puedan iniciar de nuevo sus vidas. Como lo expone White (2016): “La Terapia Narrativa que son relevantes para trabajar con las personas que han experimentado un trauma. Estas prácticas narrativas se emplean para lograr un nuevo desarrollo que engrose la historia de vida de la persona y enriquezca su identidad”. (p.2)

### **Explorando las Dinámicas Emergentes desde el Ámbito Psicosocial**

La protagonista de la historia sufre de un desplazamiento forzado, pues debe abandonar su hogar y su tierra debido a las amenazas que recibe y la presionan para vender su tierra. De igual manera se puede identificar como la violencia paramilitar juega un papel amenazante en esta historia, que se ve reflejado en la intimidación a la población, perpetuando así la influencia que tienen los grupos armados en la política y en la injusticia. Por otro lado, se puede identificar como esta familia al ser obligadas a dejar su país experimentan sentimientos de desarraigo acusa del exilio, esta experiencia trae consigo una sensación de pérdida y desconexión con su tierra de origen. Asimismo, al buscar asilo en otro país Luz se enfrenta a dificultades para adaptarse a su nueva vida, experimentando sentimientos de soledad, duelo por la pérdida de sus seres queridos y una dificultad para encontrar el sentido de pertenencia. Cabe resaltar que Luz encuentra un

consuelo en una red de apoyo para las personas exiliadas, donde puede compartir su historia y encontrar una comunidad entre aquellos que comparten experiencias de vida similares.

### **Explorando las Dinámicas del Discurso en la Construcción de la Identidad de Víctima o Sobreviviente**

En medio de la violencia y el desplazamiento forzado provocados por el conflicto armado, Luz es la protagonista afectada por el asesinato de su esposo, la amenaza de los paramilitares y la urgencia de dejar su tierra natal en busca de un lugar seguro para ella y su hija. Al analizar su posicionamiento en el discurso, se puede identificar elementos que sugieren identificarla como víctima y luego como superviviente.

#### ***Identificación como víctima:***

Luz describe su vulnerabilidad, al ser amenazada por los grupos paramilitares. De igual manera, al ser testigo de violencia cuando su esposo fue asesinado por este grupo armado, hace sugerencia de la percepción de sí misma como víctima, ya que expresa sentimientos de miedo y desesperación al ser encontrada de nuevo por estas personas, lo que refuerza su posicionamiento como alguien afectado por la violencia y la persecución. Tal como lo argumenta White (2016):

Los recuerdos disociados están situados fuera de la persona y son independientes a su vida, por lo que no tienen temporalidad.... Cuando de esta manera los recuerdos traumáticos están más allá de la temporalidad, siempre hay la posibilidad de que en circunstancias especiales disparen el re-experimentar lo que se vivió en la experiencia traumática en el momento presente y real. Estas memorias traumáticas se vuelven a vivir como si estuvieran sucediendo en el presente resultando una re-traumatización. (p. 44)

#### ***Afirmación como sobreviviente:***

Luz a pesar del dolor y las dificultades que ha experimentado en su proceso, demuestra una determinación al decidir continuar adelante y buscar alternativas para iniciar una nueva vida junta a su hija. Además, se puede identificar la capacidad para adaptarse a su nuevo entorno y

buscar apoyo en una red para personas exiliadas, se puede apreciar que es una persona resiliente y proactiva ante las adversidades. Por último, al compartir su historia de vida y unirse con otras personas para contar sus experiencias, Luz demuestra voluntad para superar el trauma y encontrar un sentido de pertenencia en su nuevo entorno, fortaleciendo lazos de solidaridad y empatía.

### **Abordando los Significados de la Violencia desde una Perspectiva Subjetiva**

El relato de vida que realiza Luz presenta un discurso que sugiere un posicionamiento de sí misma como una víctima y como una afirmación de su papel como sobreviviente. En primer lugar, Luz se identifica como víctima, esto se puede apreciar en su relato al describir como ella enfrentó las amenazas por parte de los paramilitares, quienes buscaban despojarlos de su tierra, después del asesinato de su esposo, se evidencia la violencia y el sufrimiento que ha padecido, ella hace referencia al miedo que siente, por el acoso del grupo armado, lo que hace referencia a la sensación de vulnerabilidad y victimización ante la violencia.

Por otro lado, se puede identificar su papel como sobreviviente, ya que Luz muestra determinación y resistencia al optar por no ceder ante las amenazas recibidas y mantener protegida a su hija, al decidir cruzar la frontera y buscar una nueva vida en el extranjero, demuestra su habilidad para adaptarse y sobrevivir ante la adversidad. Además, al buscar y encontrar una red de apoyo para las personas exiliadas, muestra su solidaridad y determinación busca activamente recursos para sobrellevar sus dificultades. Tal como lo describe White (2016):

Estas respuestas, estos pasos que la gente toma para tratar de prevenir o modificar el trauma y sus efectos, estos pasos que tienen que ver con el esfuerzo para no desmoronarse y preservar lo que es importante para la persona a pesar del trauma, están configurados por ciertos conocimientos sobre la vida y las herramientas y habilidades que se necesitan para vivirla. Muy frecuentemente me refiero a estas herramientas para la

vida, que incluyen las habilidades para resolver problemas con el nombre de prácticas para vivir. (p.5)

### **Mecanismos para Superar Obstáculos**

Luz muestra una serie de habilidades para afrontar y superar los desafíos. En primer lugar, se puede identificar la resistencia frente a la presión, ella decide no ceder ante las amenazas, lo que demuestra determinación y valentía para defender lo que es suyo. Ante la situación de persecución, Luz opta por dejar su país cruzando la frontera en búsqueda de seguridad, demostrando así su capacidad para adaptarse y buscar alternativas de solución ante la problemática que están enfrentando.

Asimismo, la protagonista encuentra una red de apoyo que ayuda a personas exiliadas, lo que sugiere una estrategia de afrontamiento al buscar apoyo emocional, en este lugar Luz relata su historia, donde puede compartir sus experiencias, lo que sirve como mecanismo de afrontamiento para lidiar con su trauma y dolor. Tal como argumenta Michael White (2016) en su obra sobre el trabajo con personas con personas que enfrentan las secuelas del trauma múltiple, las prácticas narrativas que has identificado son esenciales para el proceso de reconstrucción de la identidad y la recuperación emocional de los individuos afectados.

### **Resiliencia Lingüística: Identificando Elementos de Superación en el Discurso**

En el relato realizado por Luz se pueden identificar varios elementos de resiliencia que emergen a lo largo de su narración, entre los cuales se puede nombrar la resistencia a la adversidad, donde luz no cede a vender su tierra, pese a las amenazas que ha recibido, mostrando valentía por defender lo que es suyo, incluso ante el peligro generado por la violencia. En segundo lugar, se puede identificar como ante la situación de violencia y persecución, Luz busca alternativas de solución para enfrentar esta dificultad y proteger a su hija.

En tercer lugar, se puede apreciar como ella al llegar a su nuevo entorno busca una red de apoyo mutuo y solidaridad, al estar allí Luz relata su historia encontrando de esta manera una forma para procesar sus experiencias, identificando así una manera de empoderarse y encontrar un sentido de identidad y pertenencia en medio del exilio. Como lo argumenta White (2016): “Esta versión del “Mí” está fundada en el conocimiento de hechos que está grabado en la Memoria Autobiográfica, mientras que la versión de “Mí Misma” estará en continua construcción y reconstrucción debido a su relativa plasticidad, al estar consintientemente visualizada y revisada ante la respuesta a los acontecimientos de la vida” (p. 40)

Para concluir el relato de Luz es un testimonio que ilustra la complejidad de la naturaleza humana ante adversidades como el desplazamiento forzado y la búsqueda de un nuevo comienzo. Al narrar su historia, Luz muestra una combinación de sentimientos de vulnerabilidad y fortaleza, enfrentando cada desafío con determinación y resistencia. Es necesario destacar su capacidad de resiliencia para adaptarse, buscar apoyo y compartir sus experiencias de vida.

Es importante decir que en un mundo marcado por las injusticias y por la violencia, el relato de Luz es un recordatorio de cómo las personas tienen la capacidad de hallar esperanza y abrirse camino hacia la sanación. Esta historia nos recuerda el optimismo en medio de la violencia y la injusticia donde se resalta la relevancia de dar voz a aquellos que luchan por encontrar un nuevo comienzo.

## Formulación de Preguntas Circulares, Reflexivas y Estratégicas.

**Tabla 1**

*Entrevista: Historias que no retornan- Capítulo 1- Luz*

Tipo de pregunta	Pregunta planteada	Justificación desde el campo psicosocial
Circular	1. ¿Cómo cree que su experiencia de desplazamiento forzado ha impactado sus relaciones con otras personas, tanto en su país de origen como en el lugar donde ahora reside?	Esta pregunta pretende investigar como las vivencias de la persona entrevistada han influido en sus interacciones sociales y cómo estas relaciones pueden estar contribuyendo a su proceso de adaptación y recuperación. Tal como lo describe White (2016): “Aquello que valoramos en la vida está configurado por nuestras relaciones con los demás, con aquellos que son importantes para nosotros -incluyendo familiares, parientes y amigos-, por la comunidad, por las instituciones de nuestra comunidad y por nuestra cultura” (p.5)
	2. ¿Qué cree usted que podría hacer y otras personas en situaciones similares, para potenciar los lazos de solidaridad y apoyo mutuo en la comunidad de personas exiliadas?	Esta pregunta busca explorar cómo la experiencia de la persona entrevistada ha influido en sus interacciones sociales y cómo estas relaciones pueden estar

---

contribuyendo a su proceso de adaptación y recuperación. Tal como lo argumenta White (2016): “podemos concebir que estas conversaciones contribuyen a una apertura gradual de los territorios de vida que estaban olvidados empezando a visualizarlos como atolones, luego como islas, luego como archipiélagos y después como continentes” (p. 26)

3. ¿De qué manera piensa que sus vivencias de desplazamiento han influido en sus interacciones sociales en el nuevo entorno en el que se encuentra?

Esta pregunta pretende investigar cómo las experiencias pasadas de desplazamiento pueden haber afectado las relaciones sociales actuales de la persona, permitiendo una reflexión sobre cómo estas interacciones contribuyen a su proceso de adaptación y recuperación. Como lo menciona White (2016: "Estas respuestas, estos pasos que la gente toma para tratar de prevenir o modificar el trauma y sus efectos...están configurados por ciertos conocimientos sobre la vida y las herramientas y habilidades que se necesitan para vivirla" (p.5).

Reflexivas 1. ¿Cómo describiría el proceso de reconstrucción de su identidad y sentido de

Esta pregunta invita a la persona entrevistada a reflexionar sobre

pertenencia después de haber sido desplazado de su tierra natal?

cómo ha evolucionado su sentido de identidad y pertenencia a lo largo de su experiencia de desplazamiento forzado y cómo se ha adaptado a su nuevo entorno. Tal como lo menciona White (2016): “Estas preguntas invitan a reflexionar sobre las acciones que derribarán a nuevas conclusiones sobre la identidad de la persona. Invitan a reflexionar sobre el carácter de la persona, sus propósitos en la vida, sus creencias, sus valores” (p. 32)

2. ¿Cuáles cree que son los principales desafíos emocionales que enfrenta actualmente y qué estrategias utiliza para afrontarlos?

Esta pregunta busca explorar los desafíos emocionales específicos que la persona entrevistada enfrenta como el temor, miedo, rechazo e impotencia por no poder hacer nada y prácticamente quedarse con los brazos cruzados, partir a otro país. Luz la primera estrategia que utilizo, como dice la narrativa, es buscar redes de apoyo donde pudiera contar su historia y escuchar a otros, esto le permitió sanar su corazón y sacar a la luz esas emociones que estaban reprimidas y que le estaban causando daño; es importante

---

---

escucharlas como dice White (2016): “La Terapia Narrativa trabajan con personas que han sufrido algún trauma. Estas prácticas narrativas se emplean para lograr un nuevo desarrollo que engrose la historia de vida de la persona y enriquezca su identidad” (p.2).

3. Teniendo en cuenta que al haberse ido de su país de origen se pueden haber deteriorado sus relaciones personales, familiares y sociales. ¿Cómo creé que se podrían fortalecer estas conexiones?

Esta pregunta anima a la persona a considerar cómo la experiencia del exilio ha afectado en sus relaciones y explorar estrategias para fortalecer los vínculos familiares y personales en un entorno cambiante y desafiante. Como lo argumenta Vera et al. (2006): " Cambios en las relaciones interpersonales: muchas personas ven fortalecidas sus relaciones con otras a raíz de la vivencia de una experiencia traumática" (p.45). La persona puede utilizar su experiencia de exilio como una oportunidad para reconstruir y fortalecer sus relaciones personales y familiares, encontrando nuevas formas de conexión y apoyo en su entorno actual.

---

Estratégicas

1. ¿ Cuáles son los factores que influyeron en su decisión de buscar una red de apoyo para enfrentar las dificultades que experimentó?

Lo que se intenta con esta pregunta es que Luz de valor las redes de apoyo, reconociendo que es parte de una comunidad y necesita el respaldo de otros; hay personas que han experimentado situaciones similares, esto le ayudará a fortalecer los lazos permanentemente y resolver necesidades en este caso se unieron para ser escuchadas y que todas esas voces se sumen para construir una verdad sin fronteras. Como lo dice Rascón (2017): “En este tipo de situaciones es fundamental contar con redes de apoyo personales e institucionales que proporcionen el acompañamiento, el afecto y los mecanismos de ayuda necesarios para que estas personas logren salir a flote” (79)

2. ¿Cómo cree usted que puede ayudar a cambiar la historia de otras personas que han vivido el exilio?

Con esta pregunta lo que se busca es que Luz nos cuente como es vivir en otro país como exiliado, dejar sus tierras por culpa de un desplazamiento forzado pasando necesidades y dificultades. Pero a su vez, que Luz pueda reconocer y transmitir la experiencia del exilio donde su vida estaba en pedazos y

---

---

tuvo la posibilidad de rehacerla, es volver a empezar y convencer a otros de que tu verdad vale la pena y que hay que luchar para que cada día sea mejor. Como lo indica White (2016): “Es dentro de conversaciones como éstas, donde se da la reconstrucción de la identidad de las personas” (p.34)

3. Pensando y recordando cada una de las situaciones que ha pasado y el lugar donde se encuentra hoy, ¿Qué quisiera ser en su futuro, cómo se visualiza?

Esta pregunta busca que la persona reflexione sobre su pasado para tomar decisiones futuras, enfrentando situaciones con base en su realidad y habilidades previas. El objetivo es que identifique qué aspectos valoriza en su vida, cuál es su motivación y hacia dónde se dirige. Tal como lo argumenta 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)

---

*Nota.* Preguntas circulares, reflexivas y estratégicas para el caso de Luz *Fuente*. Autoría propia.

## **Análisis y estrategias de abordaje psicosocial para el Caso de Masacre en El Salado: relatos de resiliencia después de 20 años.**

En la región de los Montes de María, ubicada entre los departamentos de Bolívar y Sucre en el Caribe Colombiano, se encuentra la vereda del Salado. Aquí ocurrió una de las más crueles masacres perpetradas por los paramilitares entre 16 y 21 de febrero del 2000. Este hecho se enmarca la violencia en el conflicto armado y es uno de los episodios más violentos del país. Durante esos días, los paramilitares tomaron el control del pueblo, torturaron y asesinaron a decenas de personas que residían en este lugar.

El testimonio de vida de Yirley y su madre, víctimas y sobrevivientes de la masacre de la vereda del Salado, ofrece un relato desgarrador que articula el dolor y la determinación para seguir adelante. Esta historia describe la experiencia traumática vivida en la comunidad, donde se mencionan diferentes formas de violencia, como la física, psicológica y sexual. Tal como lo describe Vera et al. (2006):

Vivir un acontecimiento traumático es sin duda uno de los trances más duros a los que se enfrentan algunas personas, supone una oportunidad para tomar conciencia y reestructurar la forma de entender el mundo, que se traduce en un momento idóneo para construir nuevos sistemas de valores... (p. 40).

### **El Salado: 20 años Después, Relatos de Resiliencia y Reconstrucción Psicosocial**

El caso de la Masacre en El Salado revela diversos aspectos psicosociales tanto de la vida diaria como del proceso sociohistórico de la comunidad afectada.

**Trauma y dolor persistente:** El relato evidencia el profundo impacto del trauma en la vida de las víctimas y sobrevivientes. La experiencia traumática de la masacre deja secuelas emocionales y psicológicas duraderas, manifestadas a través del dolor y la angustia que persisten incluso después de 20 años. Como lo describe White (2016): "Las personas siempre hacen algo

para tratar de prevenir el trauma, y aun cuando en ocasiones es claramente imposible prevenirlo, tomarán medidas para modificarlo, aunque sea un poco, o acciones para modificar los efectos del trauma en su propia vida; o tomarán los pasos necesarios para preservar lo que es apreciado" (p 4). Esto refleja el espíritu de lucha y resistencia de la comunidad frente a la adversidad, así como su búsqueda de justicia y reparación para las víctimas.

### ***Resiliencia y determinación***

A pesar del sufrimiento vivido, el testimonio de Yirley y su madre resalta la resiliencia y la voluntad de seguir adelante. La comunidad afectada demuestra una notable capacidad para superar la adversidad, reconstruir sus vidas y mantener la esperanza a pesar de las dificultades.

### ***Violencia multidimensional***

La masacre no solo implicó violencia física, sino también psicológica y sexual. Esta diversidad de violencia profundiza el impacto traumático en las víctimas y refleja la complejidad de las dinámicas de poder y control ejercidas por los perpetradores.

### ***Contexto sociohistórico***

La masacre se enmarca en el contexto del conflicto armado en Colombia, señalando la interconexión entre la violencia política, social y económica en el caribe (Montes de María). Este contexto sociohistórico influye en la manera en que la comunidad enfrenta y procesa el trauma, así como en las dinámicas de poder que perpetúan la violencia.

### ***Memoria colectiva y justicia:***

La narrativa de las víctimas y sobrevivientes contribuye a la formación de una memoria compartida que busca visibilizar y recordar los eventos traumáticos. Asimismo, resalta la importancia de buscar justicia y reparación para las víctimas radica en romper el ciclo de impunidad y violencia en la región.

Como menciona White (2016): "La Terapia Narrativa es relevante para trabajar con personas que han experimentado un trauma, ya que estas prácticas narrativas se emplean para lograr un nuevo desarrollo que enriquezca la identidad de la persona" (p. 2). En el contexto de la comunidad de El Salado, la aplicación de la Terapia Narrativa podría contribuir a la reconstrucción de la memoria colectiva, facilitar la búsqueda de justicia y reparación, y fortalecer la cohesión social en la lucha contra la impunidad y la violencia.

### **Narrativas de Resiliencia: Exploración del Posicionamiento como Víctima y Sobreviviente**

Así mismo, desde la narrativa de sus sobrevivientes se pueden evidenciar diversos impactos en los aspectos biopsicosociales y culturales. Dentro de los cuales, se encuentra la desaparición del pueblo y con ella la desaparición de la cultura misma, de los proyectos que tenían como comunidad, como familias, perdiendo la identidad y su naturaleza como población.

Esta población se ve obligada a vivir situaciones de desplazamiento por la inseguridad, miedo y amenazas constantes e intimidación por comentarios en que si se quedaban los iban a matar, aunque algunos lograron irse a tiempo por la montaña, muchos decidieron quedarse en su territorio y esto conllevó a vivir impactos más fuertes donde fueron encerrados en sus propias casas y luego fueron despojados de las mismas, evidenciaron los asesinatos de sus familiares y vecinos de forma atroz, degollados y elegidos por medio de rifas y luego pasaron por el hecho de tener que ver como celebraban esas muertes, algunas mujeres fueron violadas y lastimadas físicamente. Lo que generó también una necesidad de adaptación a un nuevo ambiente que hizo parte de su proceso de transformación como sobrevivientes.

Los paramilitares rompen cada uno de los objetos dentro de las casas de los habitantes, lo que genera un impacto también económico por la pérdida de sus pertenencias e inmobiliaria,

matan a su líder comunitaria, lo que los hace perder también la esperanza de mantener sus principios e identidad.

A nivel emocional, se genera un impacto negativo por las pérdidas que tuvieron y la forma en la cual se presentaron estas muertes, el sufrimiento vivido generando efectos psicológicos como estrés postraumático, miedo, al escuchar ruidos similares a los de los momentos de los hechos, intento por reconstruir sus vidas desde las memorias de la humillación, tristeza, afectación de la autoestima y traumas que quedaron en sus pensamientos.

Uno de los mayores impactos evidenciados a nivel social es la alteración en las redes sociales, ya que no contaron con el apoyo oportuno del estado para lograr tener una intervención a tiempo, lo que generó más pérdidas del tejido social y con las muertes generadas de varios integrantes de las familias se volvieron frágiles también las redes del sistema dentro de la comunidad.

Sin embargo, a pesar de lo hechos vividos se genera un impacto positivo pasado el tiempo y es la capacidad de ser resilientes para regresar al salado, si bien varios de los que iban en camino no lograron ingresar al pueblo por las emociones y sentimientos que les generó, aquellos que ingresaron tomaron esas memorias como parte de su motivación y nuevo proyecto de vida para y sacar delante de nuevo al pueblo, dejando la incertidumbre del futuro inmediato a un lado superado por las ganas de vivir y apoyar cada día a más personas para transformar estos hechos como parte de la motivación para seguir adelante brindando un mejor futuro a las nuevas generaciones.

## **Simbolismo de Violencia y Resiliencia en el Discurso**

Dentro del discurso podemos observar los elementos simbólicos que dejan una huella de dolor, violencia, muertes, torturas, pero también la capacidad de volverse a levantar y retornar a su comunidad empoderada para sembrar vida.

### **Símbolos de Violencia**

#### ***Panfletos***

En diciembre del año 1999, los pobladores departían de sus fiestas navideñas, cuando de repente una aeronave arrojaba unos panfletos que alertaban a sus pobladores para que “aprovecharan la época “pues pronto acabarían con todo. Algunos se fueron, pero Yirley menciona que ellos no tenían para donde irse, así que decidieron quedarse, pero la zozobra se apodero del lugar. “Es el tipo de tácticas que pueden tener un impacto duradero en la salud mental y emocional de las personas afectadas.” (El tiempo casa editorial, 2020).

#### ***Cancha de Futbol***

“Jugaban a contar hasta treinta y a esa persona la mataban en La cancha de futbol, 20 años después, Yirley menciona que pintar es un símbolo de paz en la cancha del pueblo es un acto simbólico poderoso” (El tiempo casa editorial, 2020, 15:53). En el relato se menciona que los habitantes fueron reunidos alrededor de la cancha de fútbol para presenciar la muerte de sus vecinos, mientras los paramilitares tocaban música tras cada asesinato. Además, les confiscaron ganado a los habitantes y lo declararon como robado, y quemaron sus propiedades como camiones y casas. Mientras esto ocurría dos helicópteros en sobrevuelo disparaban hacia las casas.

### ***Violencia de Género***

Yirley Velasco tenía solo 14 años cuando fue abusada sexualmente por un grupo de hombres que arremetieron esa noche en la vereda. Las mujeres son utilizadas para sembrar miedo y debilitar a la comunidad, mediante torturas físicas, sexuales y psicológicas, como lo dice: “Yirley Velasco: Yo digo que me mataron ese 18 de febrero; pero me mataron solo ese día, porque hoy estoy aquí, estoy viva, con ganas de seguir adelante”. (El tiempo casa editorial, 2020, 26:11). Si miramos el discurso no solo fue ella la víctima, los habitantes del Salado padecieron varias torturas, degollamientos, decapitaciones y violaciones, entre otros, entre las víctimas se encuentra una niña de seis años y una mujer de 65; en un principio se habló de entre 30 y 60 personas asesinadas.

### **Memoria y Transformación**

#### ***Mujeres Sembrando Vida***

Yirley vivió en Cartagena durante un año, enfrentando violencia que la llevó a una profunda depresión y dos intentos de suicidio. Después, fundó la Asociación de Mujeres Sembrando Vida, que acompaña a 280 mujeres víctimas de abuso en Montes de María. La asociación aborda temas como derechos sexuales y reproductivos, violencia de género e interrupción voluntaria del embarazo, además de impartir talleres con enfoque de género en las veredas del Salado y Carmen de Bolívar.

Yirley destaca la importancia de enseñar a las mujeres a valorarse a sí mismas y a no quedarse calladas frente a la violencia. Tal como lo argumenta Camargo (2021):

“Lo más importante que les enseñamos a las mujeres en estos talleres es el amor propio, enseñamos a que no se queden calladas, porque cuando uno se queda callado puede perder la vida”.

## **Transformación de Tierra y Comunidad**

Tras la masacre, unas 4000 personas huyeron de El Salado. Con el tiempo, aproximadamente 200 regresaron, incluida Yirley y su familia, para reconstruir sus vidas. Juntos, limpiaron y revitalizaron el pueblo, uniendo esfuerzos para iniciar una transformación y reparación colectiva. (Camargo, 2021).

## **Participación y Empoderamiento**

El empoderamiento de Yirley la llevó a exigir los derechos como mujeres, víctimas y sobrevivientes. Comenzó a luchar por su vida y a abrir puertas para ganar espacios y participación, inspirando a otras mujeres a unirse.

## **Proceso de Transformación de Memoria traumática**

### ***Proceso de Sanación a largo plazo***

A finales de 2001 o principios de 2002, Yirley comenzó su proceso de sanación y búsqueda del perdón para sus victimarios. Aunque al principio cuestionaba por qué debía perdonar, entendió que este proceso la ayudó a salir adelante. Aunque sus victimarios nunca le pidieron perdón, ella ha logrado transformar su dolor y empezar de nuevo. Como dice (Camargo, 2021) Yirley “¿Por qué tengo que perdonar?”, me preguntaba en mi proceso. transformar su dolor y empezar de nuevo.

### ***Nuevas Generaciones***

En El Salado, nuevas generaciones se suman, simbolizando la transmisión de la memoria y el compromiso con un futuro distinto. La cancha, antes testigo de violencia, ahora representa la paz. Flores y colores reflejan esperanza y diversidad.

## Estrategias

**Tabla 2**

*Estrategia 1*

Titulo	Estrategia de apoyo psicosocial comunitario- Reconstruyendo juntos
Descripción Fundamentada	Esta estrategia se centra en fortalecer la cohesión dentro de la comunidad de la vereda del Salado. Tal como lo argumenta Uribe (2009): “Las iniciativas de memoria instauran un lugar que sirve para la autorreparación y la recuperación del tejido social” (p.49). Reconociendo que el trauma colectivo puede tener un impacto significativo en el salud psicológica y social de las personas, se busca crear espacios seguros donde puedan compartir sus experiencias, recibir apoyo mutuo y reconstruir la confianza en sus relaciones comunitarias.
Objetivo	Fortalecer la cohesión en la comunidad de la vereda El Salado, proporcionando espacios seguros y actividades que promuevan el apoyo mutuo y la reconstrucción de las relaciones sociales, con el fin de abordar el impacto del trauma colectivo en el bienestar psicológico y social de los pobladores, promoviendo la solidaridad y la cohesión en la comunidad como herramientas fundamentales para superar las dificultades y promover el bienestar.
Fases y tiempo	<p>Fase 1 (3 meses): Identificación de necesidades y recursos comunitarios. En la fase inicial, se llevarán a cabo evaluaciones para identificar las principales necesidades de la comunidad, así como los recursos disponibles para abordarlas. Esto implicará realizar entrevistas individuales y grupales, encuestas comunitarias y análisis de la infraestructura existente para el apoyo psicosocial.</p> <p>Fase 2 (6 meses): Se implementarán grupos de apoyo y actividades recreativas y culturales. Una vez identificadas las necesidades, se pondrán en marcha grupos de apoyo dirigidos por profesionales (psicólogos y trabajadores sociales), donde los residentes puedan intercambiar vivencias, brindarse respaldo entre sí y aprender estrategias de afrontamiento.</p>

---

	<p>Además, se organizarán actividades recreativas y culturales, como eventos deportivos, talleres de arte y música, que fomenten la participación comunitaria y fortalezcan los lazos sociales.</p> <p>Fase 3 (4 meses): Evaluación y seguimiento del bienestar emocional y social de la comunidad. En esta fase final, se realizará una evaluación detallada del efecto de las intervenciones en el bienestar emocional y social de la comunidad. Se llevarán a cabo encuestas de seguimiento, entrevistas y grupos focales para evaluar el progreso e identificar áreas de mejora. Además, se establecerán mecanismos sostenibles para continuar brindando apoyo psicosocial a largo plazo, como la formación de líderes comunitarios y la creación de redes de apoyo entre vecinos.</p>
Acciones por implementar	<p>Organización de talleres de apoyo emocional dirigidos por psicólogos y trabajadores sociales.</p> <p>Planificación y ejecución de eventos culturales y recreativos, como festivales, conciertos y actividades deportivas.</p> <p>Creación de grupos de apoyo entre vecinos, donde se promueva el intercambio de experiencias y el apoyo mutuo.</p> <p>Establecimiento de una red de recursos comunitarios para la atención psicosocial, que incluya información sobre servicios de salud mental disponibles y grupos de apoyo locales.</p>
Impacto deseado ampliado	<p>Mejorar en el bienestar emocional: Se espera que esta estrategia aporte a una disminución de los síntomas de malestar emocional y trauma en los pobladores de la vereda El Salado. Al proporcionar espacios seguros y actividades terapéuticas, se promoverá la expresión y el procesamiento de emociones difíciles, lo que puede conducir a una mayor sensación de alivio, tranquilidad y bienestar psicológico en la comunidad.</p> <p>Fortalecimiento de la cohesión comunitaria: A través de la participación en grupos de apoyo y actividades comunitarias, se fomentará un sentido de solidaridad, pertenencia y apoyo mutuo entre los pobladores de El Salado. Se espera fortalecer los lazos sociales dentro de la comunidad, promoviendo una cultura de colaboración y reciprocidad que contribuya al</p>

---

---

bienestar colectivo y a una mayor capacidad de afrontamiento frente a las adversidades.

Reducción de la vulnerabilidad social: Al fortalecer el tejido social y promover el apoyo mutuo, esta estrategia puede contribuir a reducir la vulnerabilidad de la comunidad frente a factores de riesgo sociales y económicos. La creación de redes de apoyo y el fortalecimiento de la cohesión comunitaria pueden aumentar la capacidad de la comunidad para enfrentar y superar desafíos como la exclusión social, la falta de recursos y la marginalización, lo que contribuirá a un mayor bienestar y resiliencia en el largo plazo

---

*Nota.* Acción psicosocial enfocada en fortalecer la cohesión comunitaria. *Fuente.* Autoría propia.

**Tabla 3***Estrategia 2*

Titulo	Estrategia de atención psicológica individualizada- Sanando las heridas
Descripción Fundamentada	Esta estrategia se enfoca en proporcionar apoyo psicológico especializado en los sobrevivientes de la masacre en El Salado. Reconociendo el impacto profundo del trauma en la salud mental y el bienestar emocional de las personas sobrevivientes, se implementará un enfoque individualizado que permita abordar las necesidades específicas de cada individuo. Tal como lo describe Uribe (2009): “Las iniciativas de memoria se debaten entre la creatividad y la persistencia de sus gestores, y la indiferencia y el menosprecio de quienes no forman parte de la comunidad de víctimas” (p. 49). La terapia psicológica individualizada se ofrece como una oportunidad para procesar las experiencias traumáticas, identificar y cambiar patrones de pensamiento disfuncionales, y desarrollar estrategias de afrontamiento efectivas para manejar el estrés y la angustia emocional.
Objetivo	Brindar un espacio seguro y confidencial donde los sobrevivientes puedan explorar sus experiencias, procesar emociones difíciles y trabajar hacia la recuperación y el bienestar emocional desde un apoyo profesional y compasivo que les permita sanar las heridas del pasado y fortalecer su capacidad de afrontamiento frente a los desafíos futuros.
Fases y tiempo	<p>Fase 1 (3 meses): Evaluación de necesidades y diseño de plan de intervención: En esta fase inicial, se evaluarán las necesidades psicológicas de cada individuo, mediante entrevistas, cuestionarios de evaluación y observación directa. Basándose en esta evaluación, se diseñará un plan de intervención individualizado que incluya objetivos terapéuticos específicos y estrategias de tratamiento adaptadas a las necesidades únicas de cada persona.</p> <p>Fase 2 (6 meses): Sesiones individuales de terapia psicológica. En esta fase, se llevarán a cabo sesiones regulares de terapia psicológica individualizada, dirigidas por un terapeuta especializado en el tratamiento</p>

---

	<p>del trauma. Estas sesiones proporcionarán un lugar seguro donde las personas puedan explorar sus emociones, pensamientos y recuerdos relacionados con la masacre, y trabajar hacia la resolución de los síntomas de trauma y la mejora del bienestar psicológico.</p> <p>Fase 3 (12 meses): Seguimiento y evaluación de progreso. Durante esta fase final, se realizará un seguimiento regular del progreso de cada individuo a lo largo del proceso terapéutico. Se evaluará la efectividad de las intervenciones realizadas, se ajustarán las estrategias de tratamiento según sea necesario y se identificarán posibles áreas de mejora o necesidades adicionales de apoyo psicológico.</p>
Acciones por implementar	<p>Realización de evaluaciones psicológicas para cada individuo, utilizando instrumentos validados y entrevistas clínicas estructuradas.</p> <p>Implementación de sesiones de terapia psicológica individualizada, basadas en enfoques terapéuticos como la terapia cognitivo-conductual, la terapia narrativa y la terapia centrada en la persona.</p> <p>Uso de técnicas y herramientas terapéuticas específicas para abordar los síntomas de trauma, como la reestructuración cognitiva, la exposición gradual y el procesamiento de la información traumática.</p> <p>Fomento de la colaboración y la participación activa del individuo en su propio proceso terapéutico, promoviendo la autonomía y el empoderamiento en el camino hacia la recuperación</p>
Impacto deseado ampliado	<p>Reducción significativa de los síntomas de trauma, como recuerdos intrusivos, evitación, hipervigilancia y síntomas de ansiedad y depresión.</p> <p>Mejora del bienestar psicológico general, incluyendo una mayor capacidad para manejar el estrés, regular las emociones y mantener relaciones interpersonales saludables.</p> <p>Incremento de la percepción de control y eficacia personal en la gestión de las experiencias traumáticas pasadas, lo que contribuye a una mayor sensación de resiliencia y autoestima</p>

---

*Nota.* Acción psicosocial para fortalecer la resiliencia en las personas. *Fuente.* Autoría propia

**Tabla 4***Estrategia 3*

Titulo	Estrategia de sensibilización y educación para la paz- Sembrando esperanza
Descripción Fundamentada	Esta estrategia se enfoca en fomentar la cultura de paz y la prevenir la violencia en la comunidad de la vereda del Salado, reconociendo la importancia de la educación y la sensibilización como herramientas esenciales para el cambio social. Tal como lo expone Jimeno (2007): “la comunicación de las experiencias de sufrimiento –las de violencia entre éstas– permite crear una comunidad emocional que alienta la recuperación del sujeto y se convierte en un vehículo de recomposición cultural y política” (p.3). Se busca abordar las raíces del conflicto y fomentar valores de tolerancia, solidaridad y respeto mutuo entre los miembros de la comunidad. A través de la sensibilización y la educación, se aspira a sembrar esperanza de un futuro más pacífico para todos los habitantes de la comunidad
Objetivo	Transformar las actitudes y comportamientos de los pobladores del Salado hacia la paz y la convivencia pacífica, promoviendo una cultura de respeto mutuo, diálogo constructivo y resolución pacífica de conflictos, con el fin de empoderar a los integrantes de la comunidad con destrezas y conocimientos que les permitan abordar los conflictos de manera constructiva y contribuir activamente a la construcción de un entorno más seguro y armonioso.
Fases y tiempo	Fase 1 (3 meses): Diseño de materiales educativos y talleres de sensibilización. Durante esta fase inicial, se diseñarán materiales educativos y se organizarán talleres de sensibilización sobre temas relacionados con la paz, la no violencia y la resolución de conflictos. Se identificarán los principales temas de interés y las necesidades educativas de la comunidad. Fase 2 (6 meses): Desarrollo de programas de educación para la paz en escuelas y espacios comunitarios. Durante esta etapa, se realizarán actividades para promover la paz en escuelas locales y otros espacios comunitarios. Estos programas incluirán talleres educativos, proyecciones de

---

Acciones por implementar	<p>películas y actividades prácticas diseñadas para promover la reflexión, el diálogo, sobre temas relacionados con la paz y la convivencia pacífica.</p> <p>Fase 3 (12 meses): Evaluación de impacto y seguimiento de la sostenibilidad del programa. En la fase final, se evaluará el impacto de los programas de educación para la paz en la comunidad, mediante encuestas, entrevistas y grupos focales. Además, se establecerán mecanismos de seguimiento y monitoreo para garantizar la sostenibilidad a largo plazo de las iniciativas de promoción de la paz en El Salado.</p> <p>Organización de talleres educativos sobre resolución pacífica de conflictos, comunicación no violenta y habilidades de negociación.</p> <p>Promoción de valores de tolerancia, respeto y solidaridad a través de campañas de sensibilización y actividades comunitarias.</p> <p>Implementación de programas de mediación y conciliación para abordar conflictos interpersonales y comunitarios de manera constructiva.</p> <p>Desarrollo de materiales educativos y recursos didácticos, como manuales, guías y videos, para apoyar la educación para la paz en escuelas y otros espacios educativos.</p>
Impacto deseado ampliado	<p>Fomentar una cultura de paz arraigada en la comunidad, caracterizada por relaciones armoniosas, respeto mutuo y colaboración.</p> <p>Reducción significativa de la violencia interpersonal y comunitaria, a medida que los pobladores adoptan enfoques pacíficos para resolver conflictos.</p> <p>Fortalecimiento de habilidades de resolución de conflictos y mediación, tanto a nivel individual como comunitario, lo que contribuye a una convivencia más pacífica y cooperativa en El Salado</p>

---

*Nota.* Acción psicosocial enfocada en la resolución de conflictos. *Fuente.* Autoría propia.

## **Reflexiones sobre la Salud Mental y la Violencia en Bogotá y el Municipio de Caparrapí**

Existe una estrecha relación los diferentes tipos de violencia y la salud mental en Colombia, se tejen a partir de una compleja red de elementos sociales, económicos y culturales que se entrelazan, mereciendo una reflexión profunda y multidisciplinaria. A partir del análisis de diversos textos teóricos y ejercicios de observación, podemos vislumbrar la magnitud de esta problemática y las posibles vías de abordaje.

En primer lugar, podemos citar a autores como Rodríguez, De la Torre y Miranda (2002), quienes hacen una visualización general de las diferentes situaciones actuales del territorio colombiano. Desde la dimensión de la atención psicosocial hasta los efectos psicosociales de la violencia colectiva, sus trabajos subrayan la necesidad de políticas públicas y programas cuyo objetivo sea abordar tanto las necesidades individuales como colectivas, asimismo las consecuencias psicológicas del conflicto armado como las raíces estructurales de la violencia urbana y el conflicto armado que ha tenido como secuela el desplazamiento forzado. Es fundamental comprender que la salud mental no es un tema aislado, sino que está intrínsecamente ligado a las condiciones socioeconómicas y políticas de una sociedad.

La complejidad del tema va más allá de una comprensión teórica, ya que esta problemática aqueja a millones de colombianos evidenciando un impacto negativo sobre las personas, las comunidades y la sociedad. Esta problemática se puede evidenciar desde los traumas psicológicos causados la exposición directa a los diferentes tipos de violencia hasta los efectos secundarios generados en la comunidad creando sesgos en la cohesión y en la salud mental y física de las personas. Además, no se puede ignorar como la falta de acceso a servicios de salud y la estigmatización, perpetúan el ciclo de vulnerabilidad y exclusión.

## **La importancia del Entorno y el Territorio como Redes de Simbolismo y Conectividad**

Teniendo en cuenta que cada uno de los ejercicios de observación participante realizados mediante la aplicación de la foto voz en varias localidades de Bogotá, en barrios del centro, sur de Bogotá y municipio de Caparrapí Cundinamarca, nos sumergen en la realidad de diferentes comunidades marcadas por la violencia. Podríamos nombrar el barrio Villa Rica hasta lugares emblemáticos como el Bronx en Bogotá, podemos apreciar el impacto tangible de la violencia en las mujeres, tanto a nivel físico como mental. De igual manera, La falta de oportunidades, la presencia de grupos delictivos y la desintegración del tejido social, son sólo algunos de los factores que perpetúan este ciclo de violencia y deterioro de la salud mental. También se refiere a los sesgos en los lazos sociales y en los vínculos familiares, lo que implica una ruptura en cada uno. Este proceso conlleva a una desconexión entre las personas, generando repercusiones en el bienestar y la unión comunitaria. Como lo describe Montoya (2020): “La foto intervención es una técnica de análisis y de acción psicosocial que articula la fotografía como medio de visibilización de realidades sociales problemáticas con los principios de investigación e intervención de la psicología social comunitaria comprometida con el cambio de estas realidades” (p.4)

Por otro lado, cada foto captura tanto los aspectos visibles de la problemática como las emociones implícitas en cada imagen, lo que permite comprender la complejidad de las experiencias individuales y colectivas de quienes viven en estos contextos, revelando la lucha diaria por la supervivencia, la resistencia ante la adversidad y la búsqueda de esperanza en medio de la oscuridad.

Es importante resaltar que cada imagen tomada representa palabras, lo que nos lleva a interesarnos por descubrir qué situación o problemática está viviendo el otro y cómo podemos

transformar esa situación, cada foto voz se convirtió en una herramienta de comunicación no sólo para nosotros como estudiantes sino para el lector que lo va a observar, lo que nos permite que la comunidad se empodere y aporte soluciones a la problemática. Llevándonos a tener una perspectiva que va más allá de lo observable, una capacidad de analizar señales, representaciones y a ser empáticos con las comunidades, con los lugares y la sociedad misma a no juzgar sin conocer, a no opinar sin comprender la historia y lo que hay detrás de cada mensaje conectándonos entre el presente y nuestro pasado.

### **Simbolismo y Perspectiva Individual**

Al analizar las memorias vivas expresadas mediante de la implementación de la foto voz, tal como lo expone Cantera (2009): “Implementar a técnica de la foto intervención hace que, al facilitar el proceso de problematización, se consiga ver, poner sobre la mesa y actuar ante las situaciones sociales que podemos definir o no como problemas sociales; aún las más incuestionables o difíciles de interrogar protegidas por el velo de lo políticamente correcto”

(p. 4).

De esta manera se pueden evidenciar varios valores tanto simbólicos, como subjetivos que reflejan una notable capacidad de resiliencia en los individuos; dentro de los cinco ejercicios realizados, podemos encontrar diferentes tipos de violencia como, por ejemplo, consumo y tráfico de drogas, violencia callejera que tiene que ver con ajustes de cuentas y extorsiones, robos que han traído temor a la comunidad, conflicto armado y desplazamiento forzoso en la Inspección de San Carlos Municipio de Caparrapí Cundinamarca, violencia en medio de una Institución como es la Universidad Nacional de Colombia, mostrando violencia por las diferentes manifestaciones que se han presentado donde los estudiantes han sido los protagonistas pero esto ha dejado varios muertos por causa de la fuerza bruta de la policía y los demás entes de autoridad

y por último Violencia de género una mujer de Antioquia que fue desplazada por la Violencia y llega a Bogotá al Bronx y su vida se vuelve un infierno.

Cada contexto enmarcado en el simbolismo, en la historia, bajo una mirada individual pero que pertenecen a un todo, a un sistema, a una comunidad que refleja la realidad social y política de un país entero. Al implementar la foto voz como herramienta de análisis permite visibilizar las diversas formas de violencia presentes en los contextos, desde el consumo de drogas hasta la violencia de género. Estos testimonios revelan la capacidad de resiliencia de cada persona, pero también señalan las profundas injusticias y desafíos que enfrenta la sociedad colombiana.

### **El poder de la Foto Voz y en el Proceso de Recuperación de Memorias**

La fotografía es fundamental para realizar procesos de construcción que den vida a la memoria histórica. Según lo expuesto por Rodríguez & Cantera (2016): “Una vez realizadas las fotos y darse a la tarea de rescatar su historia, a través de las fotos y el relato que realizan, ellas visibilizan sus estrategias de afrontamiento ante las condiciones de adversidad a las que han sido expuestas” (p. 16).

En primer lugar, al capturar visualmente momentos y contextos, proporciona un registro concreto de las experiencias de las personas y las comunidades afectadas por los diferentes tipos de violencia. Además, estas fotos no solo registran la realidad, sino que también sirven como herramientas para recordar y comprender los eventos pasados, permitiendo que las historias individuales y colectivas sean visibles y compartidas de manera palpable. Por otro lado, la narrativa complementa estas imágenes al agregar profundidad emocional y contextualización a las experiencias fotografiadas.

Las fotografías tomadas en la segunda visita nos permiten ver la transformación y el renacimiento de familias y comunidades que han vivido violencia. Es así, como la sociedad capturada en las imágenes, describen una historia teniendo en cuenta un pasado y un después de haber experimentado cualquier tipo de violencia, reflejando una diversidad de sentimientos, experimentado por las emociones y como percibe la situación cada persona.

Cada contexto con procesos innumerables que han generado cambios, dejando huellas, memorias, afrontando, marcando y aportando al desarrollo de cada comunidad y sector, dejando ver el desarrollo de nuevas habilidades y competencias adquiridas durante estos procesos de transición, duelo y empoderamiento.

Al implementar la foto voz se capturan imágenes visuales, que proporcionan un registro tangible de cada una de las experiencias de violencia vividas por la comunidad, también permite visualizar como cada sujeto ha generado alternativas de afrontamiento ante la adversidad. Estas fotografías acompañadas de narrativas añaden profundidad emocional y contextualización de los hechos, nos permite entender y compartir las historias individuales y colectivas de manera palpable.

Cada fotografía tomada en dos etapas muestra la transformación y el renacimiento de las personas y las comunidades, evidenciando un antes y un después marcado por los diferentes procesos de duelo y empoderamiento. Asimismo, cada una imagen cuenta una historia que contribuye al desarrollo de memorias vivas que enriquecen el tejido social de cada comunidad.

### **Venciendo adversidades**

En las fotografías, se pueden apreciar gestos de solidaridad, creatividad y esperanza, como la solidaridad y colaboración entre vecinos para mejorar su entorno, la expresión artística

como medio de resistencia y sanación, en la búsqueda de oportunidades de desarrollo a pesar de las limitaciones de su contexto. Como lo expone Montoya (2020):

Los objetivos principales de esta técnica de investigación son habilitar a los y las participantes para usar imágenes fotografías con el objetivo de documentar y reflexionar sobre las necesidades y realidades de su comunidad desde su punto de vista, 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. (s. p)

Estas imágenes transmiten un mensaje de fortaleza y perseverancia, mostrando cómo las comunidades encuentran formas de mantenerse unidas y seguir adelante a pesar de las dificultades.

La resiliencia se puede definir como la habilidad del ser humano para hacer frente y superar los desafíos de la vida, adaptándose y creciendo a partir de esas experiencias. Es un proceso que implica tanto la capacidad de resistir las dificultades como la capacidad de transformarse a través de ellas. Se reconoce que la resiliencia es fundamental en el desarrollo humano y, por lo tanto, es importante enseñarla desde la infancia. Además, se destaca que la resiliencia no es simplemente innata, sino que está influenciada por factores tanto biológicos como ambientales, lo que subraya la importancia del entorno en su formación. (Quesada, 2006).

Considerando lo argumentado, podemos observar cada imagen y sus narrativas, aluden a la capacidad de cada sujeto para adaptarse a la situación y superar las adversidades, lo más importante es recuperarse y seguir adelante; resistiendo y aguantar al contrario es buscar cómo enfrentarlas.

Procesos que permiten empezar a evidenciar el desarrollo de una inteligencia emocional, donde se permite experimentar las emociones y sentimientos, gestionando la intensidad y el momento de expresión de cada una, en las condiciones adecuadas, en la intensidad adecuada y de

forma asertiva, aportando al proceso de transformación y construcción no sólo individual sino colectivo.

### **Reflexiones Sociales y Psicopolíticas Extraídas de las Memorias Vivas**

Realizar encuentros y dinámicas dialógicas en una acción psicosocial son fundamentales para contribuir en la narrativa de las memorias colectivas y en la transformación de diferentes violencias sociales mediante lenguajes alternativos. Estos procesos facilitan espacios inclusivos y participativos donde las personas pueden compartir sus experiencias, reflexionar sobre su pasado y construir significados compartidos en torno a las violencias sociales que han enfrentado. Como se describe desde el modelo construccionista expuesto por Cantera (2009): “la realidad cobra el carácter de existencia porque la construimos cada día de manera relacional y social. Mediante el proceso de socialización [donde el ser humano reacciona ante el mundo que le rodea, trata de comprenderlo” (p.3)

En este contexto, surge la necesidad de adoptar enfoques integrales y participativos en la formulación de políticas públicas, enfocadas en promover la salud mental, fomentado de alguna manera la prevención de la violencia. Es fundamental involucrar a las comunidades afectadas en la identificación de las necesidades individuales como colectivas y en buscar alternativas de solución que sean sostenibles en el tiempo. Asimismo, es imprescindible abordar las desigualdades estructurales que subyacen a la violencia, garantizando el acceso igualitario a la educación, el empleo y los diferentes servicios enfocados en la salud mental con intervenciones desde las acciones psicosociales que se generen, realizadas por profesionales idóneos, grupos interdisciplinarios, previamente formados y capacitados desde todos los frentes para no permitir o caer en la revictimización de las personas, por el contrario, lograr que estos procesos de transformación sean sanos y perduren con unos excelentes resultados e impactos en la sociedad.

La reflexión sobre la salud mental y la violencia en Colombia nos insta a asumir un compromiso ético y solidario con las comunidades afectadas. Más allá de las cifras y los análisis académicos, se trata de reconocer la humanidad compartida que nos une y el trabajar colectivamente hacia un futuro más justo y pacífico para todos.

Para concluir, al realizar la reflexión sobre la salud mental y los diferentes tipos de violencia en el identificados en el país, vislumbra la complejidad de varios desafíos que enfrenta la sociedad en este aspecto. A través de varias observaciones, realizadas teniendo en cuenta los referentes teóricos e implementando ejercicios de observación participante en los diferentes contextos abordados, se puede evidenciar que la salud mental de las personas que se han visto afectada por las experiencias de violencia, de igual manera por los factores sociales, económicos y culturales.

La implementación de la foto voz ha permitido visualizar estas realidades, que se han manifestado por la falta de oportunidades, la presencia de grupos delictivos, la desintegración del tejido social, sesgos en las relaciones sociales y familiares. Cada fotografía captura no solo aspectos visibles de la violencia, sino también las emociones implícitas en cada imagen, lo que permite comprender la complejidad de las experiencias individuales y colectivas. Además, se destaca la importancia del simbolismo y la perspectiva de cada persona en la comprensión de la violencia y sus impactos en la salud, tanto física como mental. Es importante reconocer el poder de resiliencia y la capacidad de adaptarse que tienen las personas son fundamentales en los procesos de superación de las adversidades.

## Conclusiones

A partir del análisis de los textos propuestos y los ejercicios de observación realizados por el grupo, se observa la complejidad de la problemática de la salud mental y la violencia en Colombia, siendo evidente la necesidad de intervenciones integrales que aborden tanto los factores sociales y económicos subyacentes como las necesidades psicológicas de las comunidades afectadas; destacando la importancia de adoptar enfoques participativos en la investigación y la intervención psicosocial para garantizar la efectividad y la sostenibilidad de las acciones emprendidas. La herramienta de la foto voz su eficacia para identificar diferentes problemáticas en las comunidades, lo que permitió desarrollar estrategias para trabajar la reconciliación, la resolución de conflictos y mejorar el tejido social. Tal como lo expone Montoya (2020): “Los objetivos principales de esta técnica de investigación son habilitar a los y las participantes para usar imágenes fotografías con el objetivo de documentar y reflexionar sobre las necesidades y realidades de su comunidad desde su punto de vista, promover el diálogo de comunidades por lo general silenciadas, y promover el cambio social” (s.p). Reflejando la importancia de empoderar a las comunidades para que participen activamente en la búsqueda de soluciones que promuevan la transformación social desde dentro.

Los relatos muestran el profundo impacto del trauma persistente en las víctimas y sobrevivientes, así como la resiliencia y determinación para seguir adelante a pesar del sufrimiento. La violencia experimentada afecto no solo físicamente, sino también psicológica y socialmente a las personas y comunidades. Además, en el contexto sociohistórico el conflicto armado en Colombia influye en la manera en que las personas y comunidades enfrentan y procesan sus traumas. Asimismo, la memoria colectiva y la búsqueda de justicia son elementos centrales en la narrativa de las víctimas y sobrevivientes, ya que allí se resalta la importancia de

la memoria histórica y colectiva para visibilizar y recordar los eventos traumáticos, así como la necesidad de romper los ciclos de impunidad y violencia. Tal como lo describe Molinares y Orozco (2020): “La memoria colectiva, como deber social, es la habilidad de las sociedades para recordar eventos significativos. Estos recuerdos impactan tanto que definen la identidad del grupo, creando una afinidad compartida entre sus miembros.” (p. 78). Considerando los análisis realizados para la elaboración de recursos de afrontamiento psicosocial para personas víctimas del conflicto armado en Colombia, se destaca la importancia del enfoque narrativo para evaluar eventos psicosociales traumáticos. Este enfoque permite que las personas narren sus experiencias traumáticas, lo que posteriormente generando un proceso de resignificación. A través de este proceso, se identifican recursos de afrontamiento, se promueve la resiliencia y se destacan los elementos que las víctimas han desarrollado como sobrevivientes. Este proceso de resignificación permite a las víctimas proyectar un futuro más claro, estableciendo metas y objetivos que fortalecen su historia de vida. Además, les brinda la oportunidad de reconocer y valorar sus propias fortalezas, lo que contribuye a su proceso de recuperación y empoderamiento. Al respecto White (2016) afirmó lo siguiente:

Hay muchas y diferentes prácticas en la Terapia Narrativa que son relevantes para trabajar con las personas que han experimentado un trauma.

Estas prácticas narrativas se emplean para lograr un nuevo desarrollo que engrose la historia de vida de la persona y enriquezca su identidad. (p.2)

### Referencias Bibliográficas

- Camargo Forero, C. F. (2021). *La sobreviviente a la masacre de El Salado que apoya a otras víctimas de violencia sexual en Colombia*. <https://www.aa.com.tr/es/mundo/la-sobreviviente-a-la-masacre-de-el-salado-que-apoya-a-otras-v%C3%ADctimas-de-violencia-sexual-en-colombia/2267811>
- Cantera, L. (2009). La foto intervención como herramienta docente. *En Revista de Enseñanza de la Psicología: Teoría y Experiencia*. Vol. 5 (1).  
<https://www.researchgate.net/publication/37808070> La fotointervencion como herramienta docente
- Comisión de la verdad. (2022, 11 de abril). *Historias que retornan | Capítulo 1 - Luz*. [video]. Youtube. [https://youtu.be/oIUMWf\\_NnH4](https://youtu.be/oIUMWf_NnH4)
- El Tiempo Casa Editorial. (2020, 11 de febrero). *Masacre en El Salado: relatos de resiliencia después de 20 años | El Tiempo*. [video]. YouTube. [https://youtu.be/m5\\_xwJ93cSg](https://youtu.be/m5_xwJ93cSg)
- Gómez, M. T. R. (2017). La importancia de las redes de apoyo en el proceso resiliente del colectivo inmigrante. *DEDiCA Revista de Educação e Humanidades* (dreh), (11), 61-82.  
<https://revistaseug.ugr.es/index.php/dedica/article/view/6815/pdf>
- Jimeno, M. (2007). Lenguaje, subjetividad y experiencias de violencia. Open this document with ReadSpeaker docReader. *Revista de arqueología y antropología Antípoda*. Universidad de los Andes. Número 5 pp. 169 - 190. <https://www.redalyc.org/pdf/814/81400509.pdf>
- Molinares, V., y Orozco, C. (2020). Memoria colectiva, derecho al olvido y comisiones: análisis de experiencias comparadas. *Revista Jurídicas*, 17(2), 72–89. <https://doi-org.bibliotecavirtual.unad.edu.co/10.17151/jurid.2020.17.2.4>

- 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, n° 3, pp. 927 - 945.  
<https://dx.doi.org/10.9788/TP2016.3-09>
- Rascón Gómez, M. T. (2017). La importancia de las redes de apoyo en el proceso de resiliente del colectivo inmigrante. *DEDICA. Revista de Educação e Humanidades*, 11 (2017) marco, 61- 82. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5906268>
- Rodríguez, J.; De la Torre, A.; Miranda, C. (2002). *La salud mental en situaciones de conflicto armado*. Open this document with ReadSpeaker docReader. En *Biomédicas* Vol. 22 pp. 337-346. <https://www.redalyc.org/pdf/843/84309603.pdf>
- Uribe, M (2009). *Iniciativas no oficiales: un repertorio de memorias vivas*. Recordar en conflicto: iniciativas no oficiales de memoria en Colombia. P. 43-69.  
<https://www.ictj.org/sites/default/files/ICTJ-Colombia-Unofficial-memory-initiatives-July2009-Spanish.pdf>
- 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?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. Recursos psicosociales para el post conflicto*, pp. 27 -75.

Taos Institute. Chagrín Falls, Ohio USA. <https://pranaschile.org/wp-content/uploads/2018/04/MW-Consecuencias-del-trauma.pdf>

## Apéndices

### Apéndice A

*Las voces que no se escuchan*

Enlace: [https://www.youtube.com/watch?v=hIp39\\_byJHg](https://www.youtube.com/watch?v=hIp39_byJHg)



*Nota.* Relatos de los diferentes tipos de violencia (Bogotá y Caparrapí). *Fuente.* Autoría propia (2024).