

La Imagen y la Narrativa como Herramientas para el Abordaje Psicosocial en Escenarios  
de Violencia en los Municipios de: Barranquilla y Sitionuevo

Presentador por

Hans Rogelio Otero Pardo

Jhensen Lisbeth Hurtado Reales

Karen Estefany Polo Montaña

Marta Luz Martínez Paba

Lubidia Bermeo Claros

Tutora

Universidad Nacional Abierta y a Distancia – UNAD

Escuela De Ciencias Sociales, Artes Y Humanidades

Programa De Psicología

Agosto 2020

## Tabla de Contenido

	Pág.
Resumen	3
Abstract y Key words.	5
Análisis Relatos de violencia y esperanza caso Camilo	7
Formulación de preguntas circulares, reflexivas y estratégicas.	10
Análisis y presentación de estrategias de abordaje psicosocial para el Caso de Pandurí.	12
Informe analítico y reflexivo de la experiencia de foto voz	22
Referencias	27

## Resumen

La sociedad colombiana se encuentra avanzando en un nuevo tiempo de post conflicto, un proceso de paz transcurre en medio de dificultades, sin embargo, una nueva historia se desea contar; no obstante, las víctimas son el eje principal sobre el cual se consolida y gira todo este proceso, para ello, el abordaje psicosocial tiene relevancia, pues permite que se puedan conocer las realidades, las subjetividades, las vivencias, las emociones, que cada individuo y comunidad pueda expresarse y romper con el miedo que los paraliza, de esta manera, por estrategias como la fotovoz, es posible interpretar desde el silencio de la imagen lo que las personas comunican y establecer una narrativa que contribuya a la construcción de la memoria colectiva de los hechos y permita una transformación desde el dialogo abierto, proyectando hacia el futuro nuevos cambios, desde las vivencias adversas, fortaleciendo en los individuos su capacidad de afrontamiento y control de emociones ante las problemáticas que puedan surgir en el camino de la transformación social.

El trabajo desarrollado, tiene como propósito analizar a profundidad desde el enfoque narrativo, relatos de ciudadanos en escenarios de violencia ocurridos en el país, siendo una voz, que aportan muchos elementos de transformación de vida, de fortaleza, de esperanza y de superación, para ayudar a otros que han experimentado situaciones traumáticas causadas por hechos violentos y a partir de los eventos contribuir a que cada individuo y comunidad vea el futuro de forma positiva mirando introspectivamente y sacar lo mejor de cada experiencia para trascender manteniendo una perspectiva social diferente sin abandonar su cultura, creencias y valores. Se resalta de esta manera el relato de Camilo, un joven que se vio obligado a desplazarse, sufriendo un trauma psicológico a nivel emocional, al ser rechazado y al mismo tiempo excluido por su color de piel y perder su condición de libertad, de poder cumplir sus sueños, sin embargo, es posible desde el

empoderamiento desarrollar capacidades y potencialidades, para generar cambios que trasciendan a las comunidades.

**Palabras Claves:** Abordaje psicosocial, Afrontamiento, Emociones, Memoria colectiva, Transformación, Víctimas.

## Abstract

Colombian society is advancing in a new time of post conflict, a peace process is taking place amidst difficulties, therefore, a new story is being told. However, the victims are the main axis on which this whole process is consolidated and revolves, for this, the psychosocial approach is relevant, since it allows the realities, subjectivities, experiences and emotions, that each individual and community can express for themselves and break with the fear that paralyzes them, in this way, by strategies such as the photovoice, it is possible to interpret from the silence of the image what people communicate and establish a narrative that contributes to the construction of the collective memory of the events and allows a transformation from the open dialogue, projecting towards the future new changes, from adverse experiences, strengthening in individuals their ability to cope and control emotions in the face of problems that may arise on the path of social transformation.

The purpose of the carried out work is to analyze in depth from the narrative approach, the stories of citizens in scenarios of violence that occurred in the country, being a voice, which provide many elements of transformation of life, strength, hope and improvement, to help others who have experienced traumatic situations caused by violent events and from the events contribute to each individual and community see the future in a positive way by looking inwardly and making the best out of each experience to transcend at maintaining a different social perspective without abandoning their culture , beliefs and values. In this way, the story of Camilo is highlighted, a young man who was forced to move, suffering a psychological trauma at an emotional level, being rejected and at the same time excluded due to his skin color and losing his condition of freedom, to be able to fulfill their dreams, however, it is possible from the empowerment to develop capacities and potentials, to generate changes that transcend communities.

**Key Words:** Psychosocial approach, Coping, Emotions, Collective memory, Transformation, Victims.

### **Análisis Relatos de violencia y esperanza**

El relato de **Camilo**, un joven luchador, con anhelos, una persona con grandes ideales en favor de las comunidades, con sueños y una enérgica voluntad de contribuir en el servicio a las demás personas, en la pastoral social, a través del arte, la danza, el canto y el deporte, lograba que muchos niños y jóvenes tuvieran otro tipo de vida y de formación, a través de un mensaje social, es este uno de los millones de casos de las víctimas de la violencia, que como seres indefensos y vulnerables, vivieron en Colombia, por los actores del conflicto armado.

Este joven, maduró en medio de las dificultades y experiencias negativas, que tanto él, cómo su madre tuvo, en medio de las amenazas que había en contra de ellos. Y aunque fue declarado objetivo militar, logró terminar su bachillerato, por lo que aspiraba ingresar a la universidad, para convertirse en un profesional, sueño, que no pudo hacerse realidad, por la baja cobertura de aspirantes afrocolombianos admitidos, para seguir avanzando en su formación y proyecto de vida.

Esta falta de oportunidad, no se convirtió en un obstáculo para él y comenzó a laborar como ayudante en un transporte público, en el cual padeció la más horrible experiencia de muerte y violencia urbana a su alrededor. Quibdó, donde estaba radicado desde muy niño, sus habitantes estaban divididos en ambos bandos y en medio de esta situación se presentaban constantes masacres y balaceras en esos enfrentamientos. En la ruta que llevaban en el bus, hubo un enfrentamiento que ocasionó la muerte de muchas personas y heridos; los que sobrevivieron huyeron para salvaguardar sus vidas. Situación que le ocasionó inicialmente un desplazamiento forzado a la ciudad de Medellín, por dos meses y allí inició una persecución que le generó un trauma psicosocial, por el temor, la angustia y el estrés, debido a la zozobra de que lo iban a encontrar, esto afectó su salud.

Los grupos armados, han declarado en sus ideales, “el proteger al pueblo y comunidades” para que tengan una mejor calidad de vida, donde las oportunidades para estudiar y laborar, sean favorables para los más desvalidos y que el gobierno pueda asistir las necesidades básicas a estos pueblos en el olvido, pero sus hechos han demostrado todo lo contrario, porque precisamente vulneran los derechos de los ciudadanos y comunidades, acabando con la vida de aquellos que consideran sus enemigos, o que no les sirven para sus propósitos y que son un obstáculo para lograr sus objetivos. Es de anotar que, en situaciones de conflictos, la población civil, resulta afectada por el dolor, por la pérdida, debido a la adversidad e impacto que ocasiona una fragmentación del tejido social, producida por un evento significativo.

Es de resaltar, que Camilo no se quedó escondido, el dio la cara, afronta la crisis y la situación ante los paramilitares, los guerrilleros y la policía, demostrando su inocencia en lo sucedido en el bus. Fue nuevamente blanco de amenazas por el hecho que tenía que formar parte de los paramilitares, o si no lo mataban. Esto le permitió ser diligente y escapar de la guerra, abandonando todo, fue desplazado de forma recurrente a la ciudad de Pasto, donde llegó a recibir llamadas amenazantes.

Camilo, demostró que, aunque hubo momentos que le debilitaron, cuando se desplazó a otros lugares de Colombia, con nuevas costumbres, tradiciones, clima y cultura. En Pasto, vivió la discriminación étnica, de personas que le hicieron sentir mal, ciertas actitudes xenofóbicas en algunos lugares, incluso vivir por tiempos con la zozobra de lo ocurrido al sentir alguien cerca y estar en la encrucijada de saber que su vida corría peligro por parte de los diferentes actores, bien sean al margen de la ley o representantes de ella, aun así, nada de esto le era impedimento para perseguir su propósito, todas las situaciones, que le tocaron vivir, le dieron una gran fortaleza para seguir soñando con ser un profesional, para cumplir sus proyectos y volver a Quibdó, para seguir

sirviéndole a la sociedad, a través, de las comunidades negras, en la lucha y la defensa de los valores, haciendo valer sus derechos y así, contribuir en el fortalecimiento de la cultura afro en Colombia, comprometido siempre, con su identidad, para empoderar y gestionar políticas públicas, que generen cambios, en beneficio de su colectividad, que dignifiquen la vida de los niños y jóvenes en la toma de decisiones futuras.

Las personas que le tendieron la mano, fueron ese apoyo incondicional en su vida, y en los momentos críticos en que más necesitaba, siempre había una puerta y una luz de esperanza, para reiniciar la construcción de nuevas redes sociales, demostrando sus capacidades, responsabilidad y adaptación a las nuevas realidades, para reorientar su vida en nuevos contextos. Es de resaltar, el PCN, (Procesos Comunidades Negras). Fue la entidad, que le inspiró a luchar por su territorio al volver. “El construccionismo social, da marco a perspectivas y prácticas que ofrecen la posibilidad de construir conjuntamente realidades, racionalidades y nuevos valores. (Kenneth Gergen, 2000, 2009, 2007), propone un conjunto de principios orientadores, que son una aproximación a la vida y que, para algunos, sostienen la promesa de afrontar en forma productiva las situaciones de conflicto y sus consecuencias”.

## Formulación de preguntas circulares, reflexivas y estratégicas.

**Tabla 1**

*Planteamiento y justificación de preguntas*

Tipo de pregunta	Pregunta	Justificación desde el campo psicosocial
Estratégica	¿Puede describir cómo fueron sus reacciones emocionales y cuál de los hechos fue más impactante respecto a experimentar desplazamiento, persecución y llamadas amenazantes de estos grupos armados?	Este tipo de preguntas puede confrontarle ante los momentos críticos que experimentó y como manejó sus emociones para tomar decisiones en tiempos de adversidad.
Estratégica	¿De qué manera considera que es posible lograr mayor cobertura o accesibilidad a la educación superior para los jóvenes afro descendientes?	Es uno de los pensamientos más importantes en la vida de Camilo, ese era su anhelo poder estudiar y ser un profesional, sueño que no pudo desarrollar, pero que le permite hacer algo para transformar esta situación.
Estratégica	¿Cómo cree usted, que puede ayudar a otras personas que vivieron su misma experiencia y no han superado estos hechos de violencia?	Camilo, a través de su testimonio y vivencia es un claro ejemplo de fortaleza, para abrir caminos a aquellas personas que puedan experimentar nuevas oportunidades en la vida.
Circulares	¿Qué personas han sido significativas para su vida durante este proceso por el cual ha atravesado?	Se busca obtener información de la relación con la familia, amistades, conocidos y los lazos que les unen.  Permite conocer el grado de relaciones interpersonales, ampliar la información de su relación con su madre, hermanos
Circulares	¿Por qué ha considerado Ud. desarrollar un trabajo con las comunidades afro en Quibdó, arriesgando su propia vida?	Es importante lograr que Camilo asuma con responsabilidad el cuidado sobre su propia vida y pueda iniciar un proceso de formación laboral y académica en la ciudad de Pasto.

Circulares	Cómo víctima del conflicto armado ¿qué instituciones le brindaron atención psicosocial para superar estos hechos traumáticos vividos?	Conocer cómo fue su proceso de recuperación y superación de los hechos violentos experimentados, además de identificar el rol desempeñado por las diferentes instituciones, organizaciones y/o acompañantes profesionales, las estrategias implementadas que fueron significativas en el proceso.
Reflexivas	¿Cuáles son esas actitudes y habilidades que debes mantener para ver realizados tus sueños y expectativas dentro de unos 5 años?	Es importante que la persona pueda autoevaluarse y saber que puede ser útil a la sociedad y al país a través de sus capacidades y habilidades, con ejecución del proyecto de vida por encima de las adversidades.
Reflexivas	¿Qué proyectos para la promoción, prevención y divulgación de los derechos humanos, tiene para las comunidades desplazadas por la violencia?	Las personas que han vivido el conflicto quedan marcadas de una u otra manera. Camilo se fortaleció a través de las pruebas, pero, tiene planes a largo, mediano y corto plazo para contribuir con las comunidades afro, forjando en ellas una resistencia que les ayude a afrontar estos conflictos y puedan reclamar sus derechos como ciudadanos en las instituciones que les brindan apoyo.  Es importante que esto les sirva para reconstruir el tejido social y las relaciones familiares.
Reflexivas	¿Cómo podrías transmitir a través de la cultura, las costumbres y los valores, a los niños y jóvenes, estrategias que les ayuden a afrontar con la mayor entereza situaciones de conflicto?	La dignidad, la libertad, los valores y la identidad son pilares fundamentales en el ser humano. A través de la cultura Camilo, puede llevar un mensaje social que busque lograr alcanzar los objetivos en los niños, jóvenes y adultos.

### **Análisis y presentación de estrategias de abordaje psicosocial para el Caso de Pandurí.**

Al hacer el análisis de esta comunidad con una cotidianidad tranquila, integrada por personas activas, que sienten y actúan en sus contextos, siendo parte de un proceso social, cultural e histórico del cual son emergentes. Que, ante la incursión del grupo insurgente, la vida de esta colectividad cambió. Su impacto dejó muchas secuelas emocionales imposibles de olvidar, debido a las pérdidas humanas y materiales, que sucedieron en este hostigamiento. Se pueden destacar el miedo, la impotencia, la desilusión y la nostalgia, de haberlo perdido todo en un día; el desarraigo de salir desplazados de sus territorios, y la desolación ante los hechos atroces y de barbarie con los pobladores de Pandurí, hombres y mujeres, quienes ejercían un liderazgo, y que fueron torturados con quemaduras y ejecutados, al igual la destrucción de sus hogares. Por la angustia, el dolor y el pánico salieron con la incertidumbre de saber que les podía deparar el destino en una nueva cultura, caminos que fueron traumáticos a causa del calor y la deshidratación. “Castaño y Jaramillo, (1998), afirman que otro efecto causado por el desplazamiento a nivel individual, es la pérdida de la identidad, debido a que, las personas no le llaman por sus nombres, sino que lo estigmatizan llamándolos “desplazados”, por ser extranjeros.

Es muy común esta situación, en las zonas donde los actores del conflicto armado, quieren tomar el poder y el control de los territorios, porque existe una pugna entre ellos, que “culpan o estigmatizan” a los pobladores como colaboradores de uno u otro grupo, esta situación causa un fuerte impacto en la vida de sus habitantes, quienes conocen las consecuencias que esta “acusación” puede causar, debido a que estos grupos son autoritarios y violan los derechos humanos de los ciudadanos.

El hecho de ser vistos como cómplices de un determinado grupo al margen de la ley los convierte inmediatamente en objetivos militares por parte de los otros bandos, por ello, no es fácil

ante los señalamientos estar tranquilos, la salud mental se altera, la dignidad e identidad son afectadas; el impacto generado en las personas es el miedo y el pánico sobre todo por el hecho de perder la vida, pues muchos colombianos han perdido la vida por esta causa; es por ello, que abandonan sus viviendas, por la angustia, la depresión y el estrés que genera este hecho. El horror y la brutalidad, provocan un impacto en la salud mental, por las situaciones traumáticas, que pueden causar daño psiquiátrico, limitaciones funcionales e incapacidad, en el ser humano como lo muestra el enfoque epidemiológico.

Cuando se habla de “crisis psicológica”, es cuando estas ocurren por un evento traumático, desborda excesivamente la capacidad de una persona de manejarse en su modo usual, (Benveniste, 2000). Cuando se hace una intervención en crisis, esta puede ser de tipo circunstancial; es decir, una crisis inesperada, accidental y depende sobre todo de factores ambientales; se presentan alteraciones emocionales y de conducta ante la pérdida o la amenaza. Es por ello, que el ser humano cuando enfrenta una crisis experimenta cambios habituales, en la percepción del mundo y le acompañan factores desestabilizadores, además pierden la seguridad y el equilibrio, generando sentimientos de indefensión y desconfianza. Debido a las pérdidas sufridas, como la experimentaron los habitantes de Pandurí.

Teniendo en cuenta estos cambios habituales, es importante reconocer los signos y síntomas de la reacción psicológica ante una atención en momentos de crisis. Según Mitchell, 1986, manifiesta que existen cuatro dimensiones de signos y síntomas que se dan a nivel emocional, cognitivo, comportamental y fisiológica.

Esta atención en momentos de crisis se le conoce como los “auxilios psicológicos”, es por ello, que se deben detectar signos y síntomas como:

- ✓ Ansiedad, reacciones de pánico, miedo, irritación, dolor ante el duelo y hostilidad, que se da desde las emociones.
- ✓ Hiperactividad, falta de apetito o comer demasiado, trastorno del sueño e híper o hipo actividad a nivel comportamental,
- ✓ Situaciones de culpa, preocupación, bloqueos mentales y negaciones desde el nivel cognitivo.
- ✓ Sudoración excesiva, palpitaciones, taquicardias, hiperventilación entre otras que pueden darse a nivel fisiológico.

Vivir una experiencia traumática, es la resultante de la modificación de la vida de un individuo, situación grave y llena de horror, que jamás y nunca se podrá olvidar, pero, que se puede hablar de ella, sin que cause año, debido que han construido forma de entender el mundo y su nuevo sistema de valores.

Si bien es cierto, hay quienes sobreviven en escenarios de violencia, la muerte produce crisis, más cuando se considera que no se esperaba, así la crisis generada por los asesinatos debe ser atendidas, por lo que se sugieren como acciones de apoyo a la crisis generada las siguientes:

### **1. Intervención desde el miedo y el duelo**

Teniendo en cuenta las reacciones habituales de estrés que cumplen cuatro fases, como son: Aguda, Reacción, Reparación y Reorientación. Siendo la fase aguda, el estado inmediato a los primeros momentos después del impacto, donde se producen estados afectivos intensos de las emociones, y se dan descargas que se reflejan en estallidos de llantos, gritos, agitación y respuestas agresivas, que se dan por la tortura y muerte de estas treinta personas entre hombres y mujeres, líderes de esta comunidad de Pandurí, que perdieron la vida a manos de un grupo armado.

La acción consiste en brindarle herramientas para afrontar el miedo y el dolor a nivel individual y colectivo, porque al salir desplazados no tuvieron tiempo de un duelo por sus familiares y amigos.

Esta primera atención consiste en concientizar a las personas desplazadas para afrontar una nueva realidad, a través, de sus propias habilidades, y puedan fortalecerse con el fin de superar el hecho con resistencia. “Las personas resilientes, conciben y afrontan la vida de un modo optimista, entusiasta y enérgico, son personas curiosas y abiertas a nuevas experiencias caracterizadas por altos niveles de emocionalidad positiva, Block y Kremen”. Esta acción se debe hacer desde lo más ético posible, de manera que no cause daño y utilizando metodologías participativas en cada fase de la intervención.

## **2. Reconstrucción de la memoria histórica**

Para la reconstrucción histórica de estas comunidades, el interventor puede implementar el enfoque diferencial, teniendo conocimiento del contexto, la cultura, las costumbres y las simbologías, como también, es importante escuchar a los individuos con atención, para ir entretejiendo las historias de los hechos acontecidos, y queden plasmadas en la memoria histórica, estos acontecimientos, como evidencia de la crueldad vivida en zonas de violencia del conflicto armado de Colombia. Es importante realizar procesos permanentes, de atención, evaluación, escucha y reflexión de la acción. Esto con el objetivo de disminuir las afectaciones y trastornos psicológicos de estas personas, que al contar sus vivencias ayudaran a otros, con sus testimonios para que se tracen nuevas metas de vida. La labor del interventor o profesional de la psicología, vista desde la psicología positiva, tiene como función servir en la reorientación de los individuos y aprendan de la experiencia traumática; que les permita progresar, teniendo en cuenta la fuerza, la virtud y la capacidad de crecimiento de los seres humanos.

De igual manera es conveniente que se potencie la capacidad de afrontamiento en cada individuo y por ende repercute en la comunidad, pues así, se logra avanzar a los cambios esperados, puede establecerse las siguientes estrategias para la comunidad de Pandurí:

- ✓ Realizar acompañamiento psicosocial que faciliten la construcción de sus vivencias (memoria) para contribuir a su capacidad de resiliencia y transformación de sus vidas y comunidad.
- ✓ Establecer estrategias narrativas, lúdicas, que permitan la identificación y expresión de emociones para fortalecer su manejo y control frente a nuevas situaciones problemáticas que puedan presentarse.
- ✓ Establecer mecanismos de prevención y/o manejo del estrés y la ansiedad con el fin de fortalecer la capacidad de enfrentamiento de las situaciones o problemáticas personales y del contexto.

### **Estrategia 1. Abordaje psicosocial con adultos mayores en contextos de violencia.**

En búsqueda de realizar un acompañamiento psicosocial que faciliten la construcción de sus vivencias (memoria) para contribuir a su capacidad de resiliencia y transformación de sus vidas y comunidad. Se ha analizado respecto a los factores de riesgo, la postura de Adams, Sanders y Auth (2004), quienes examinaron la relación entre la soledad y los síntomas depresivos de adultos mayores e indicaron que tanto la depresión como la soledad son factores de riesgo que reducen la resiliencia. Por eso evitando ambos factores de riesgo, con esta intervención se pretende que el amor por la comunidad se convierta en un factor protector.

#### **Tabla 2**

*Explicación de estrategia 1- población de Pandurí*

Nombre: Abordaje psicosocial con adultos mayores en contextos de violencia.	
Objetivos	➤ Presentar una propuesta de acción de acompañamiento psicosocial basada en técnicas de reforzamiento desde el modelo cognitivo

	<p>conductual, que contribuyan al mejoramiento de la calidad de vida de los adultos mayores víctimas del conflicto armado.</p> <p>➤ Motivar y sensibilizar a las familias que integran la población hacia el mejoramiento de la calidad de vida de los adultos mayores a través de talleres enfocados en factores protectores y motivacionales.</p>
Metodología	<p><b>Técnicas de reforzamiento desde el modelo cognitivo conductual</b></p> <p>Refuerzo positivo: con el fin de motivar a que sean repetitivas las conductas adecuadas, por medio de reforzadores basados en algo que les guste (ejemplo: por liderar una feria de ajedrez o dominó para niños, se les organizará a los adultos mayores una fiesta ambientada en los años 60).</p> <p>Refuerzo social: Reconocimiento en público para eliminar conductas inadecuadas como el aislamiento o los pensamientos negativos, recordemos que los adultos mayores por lo general manejan una desesperanza aprendida (o dicho en palabras de Aaron Beck, pensamientos negativos automáticos), por lo que es necesario que se indique por qué se le está favoreciendo.</p> <p>Modelado: Es importante que se motiven por los adultos mayores más y su historia de vida, por lo que serán útiles los recursos audiovisuales para trabajar con los ancianos y sus familias.</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=r0NQIMilkIA">https://www.youtube.com/watch?v=r0NQIMilkIA</a></p> <p><b>Instrumentos de Intervención</b></p> <p>La Observación: nos facilitará la obtención de datos importantes, que nos den a conocer los comportamientos bases de la población sin alterar su rutina.</p> <p>Entrevista motivacional: por medio de ella Miller, W. R., &amp; Rollnick, S. (2015), nos entregan una indispensable herramienta para conocer las motivaciones internas de los adultos mayores a intervenir; nuestro mayor propósito con esta técnica es identificar líderes que desde sus historias de vida sean ejemplo para la población en general.</p>

	<p>Taller El árbol de los logros: Se adaptará este taller como herramienta de familiar racional emotiva, a fin de que la familia logre reflexionar sobre los logros que juntos han obtenido, y el papel importe del adulto mayor a lo largo de sus vidas.</p> <p><i>Raíces:</i> Nombre del adulto mayor</p> <p><i>Ramas:</i> Cualidades de él o ella, que fortalecen la familia</p> <p><i>Frutos:</i> Los logros del adulto mayor durante su vida.</p> <p>Taller El Carro de mi vida:</p> <p>Se dará como momento de evaluación, de forma que nos permita medir el impacto de la intervención, también se adaptará este taller de forma que se puedan identificar vínculos afectivos, apegos, desapegos, autoconcepto, manejo de contingencias, logros e ideación y necesidades de logro.</p>
Tiempo de ejecución	Se realizará durante un periodo de tres meses.
Recursos necesarios para la ejecución	<p>Humanos: Adultos mayores y sus familias, Profesionales responsables de la intervención.</p> <p>Materiales: Misceláneos (papel, cartulina, temperas, etc.) Herramientas audiovisuales (proyector, computador, etc.)</p>

## **Estrategia 2. Vivo mis emociones y sentimientos.**

Las emociones y los sentimientos hacen parte de la cotidianidad no pueden elegirse ni evitarse, mucho menos reprimirse, pero pueden reconocerse y expresarse de manera adecuada e inteligente; en las víctimas de la violencia las consecuencias o afectaciones emocionales son variadas, la ira, el dolor, el rencor, la tristeza, entre otras, suelen aparecer y manifestarse, lo que a su vez repercute en otros niveles, la familia, las relaciones interpersonales, Lira y Macdonald (2010), sostienen que además del daño emocional, la salud mental también se afecta a largo plazo, por ello se requiere, acompañar a que las personas puedan desarrollar capacidad de autocontrol para expresar sus emociones de manera positiva.

Desde el aspecto psicológico existen diferentes posiciones o expositores respecto a las emociones, desde que son innatas, Ekman (1973) sostiene la existencia de emociones básicas; Izard (1977) y Plutchik (1980), las relacionan con procesos neuropsicológicos que se evidencian en las conductas o comportamientos de los individuos. Por su parte Ortony y Turner (1990) expresan dos lineamientos de las emociones, uno biológico y otro de orden psicológico. Independientemente de las diferentes posturas conceptuales, todo individuo reacciona frente a situaciones, en este, sentido es conveniente desde la experiencia de los habitantes de Pandurí contribuir al fomento del autocontrol, de la capacidad de resiliencia, de tal forma que se generen transformaciones y se obtenga un bienestar integral.

### Tabla 3

#### *Explicación de estrategia 2 - población de Pandurí*

Nombre: Vivo mis emociones y sentimientos.	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Reconocer los sentimientos y emociones experimentados por las víctimas del conflicto para el fomento del adecuado autocontrol.</li> <li>➤ Fortalecer la capacidad de resiliencia.</li> <li>➤ Fomentar el manejo y prevención del estrés.</li> </ul>
Metodología	La estrategia se llevará a cabo de forma participativa, en el que cada persona y/o grupo podrá ser un agente activo. Para ello se harán talleres de formación sobre autoestima, comunicación, manejo del estrés, actividades lúdicas de autoconocimiento, representación de emociones, dialogo abierto sobre experiencias emocionales vividas, sociodramas.
Tiempo de ejecución	Cuatro meses
Recursos necesarios para la ejecución	Humanos: Profesionales, habitantes comunidad Pandurí. Materiales: PC, video beam, fotocopias, cartulinas, carteleras, indumentaria, marcadores.

### **Estrategia 3. Actividades oratorias para liberar el estrés y ansiedad.**

Oblitas (2004) Cuando se enfrenta a una situación de estrés, el cuerpo la asimila como algo amenazante, afectando gradualmente el sistema fisiológico y bioquímico, que generan respuestas orgánicas.

El estrés es uno de los principales causantes de varias patologías en nuestro cuerpo humano, desmejorando nuestro estilo de vida en diferentes ámbitos de nuestra vida. Para estas familias de la comunidad de Pandurí que están cargadas de estrés y ansiedad por los acontecimientos de violencia ocurridos, necesitan un estilo de vida saludable para recuperar nuevamente la tranquilidad y el bienestar psicosocial. Lo que primero debemos hacer y poner en práctica es eliminar ese estrés por los hechos violenticos, que perjudica tanto a nuestra salud física como mental. A continuación, se presentarán algunas indicaciones para un estilo de vida más saludable en una persona: Dormir bien, Comer sanamente, Hacer ejercicio, Higiene, Actividad social, entre otros aspectos.

#### **Tabla 4**

*Explicación de estrategia 3 población Pandurí*

Nombre: Actividades oratorias para liberar el estrés y ansiedad.	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Identificar las dificultades de la inteligencia emocional</li> <li>➤ Promover la autoestima, motivación.</li> <li>➤ Fortalecer la comunicación, autorregulación en las diferentes situaciones de la vida cotidiana.</li> <li>➤ Identificar las dificultades de autorregulación en la interacción social</li> <li>➤ Fomentar una adecuada expresión de las emociones.</li> <li>➤ Promover la adaptabilidad.</li> </ul>
Metodología	Para lograr los objetivos propuestos se realizará lo siguiente:

	<p><b>Ejercicio de autocontrol emocional:</b> Reconocer las emociones para poder controlarlas, si no conocemos algo no podemos autocontrolar en nuestro cuerpo. Identificarlas y conocer la causa de la emoción afectante.</p> <p><b>Ejercicio de memoria “resolución de problemas”:</b> Poner a trabajar el cerebro para activar la memoria y obtener ideas para resolver el problema, para esto se debe leer información memorizarla y crear una imagen en el cerebro e inventar una historieta.</p> <p><b>Comunicación y confianza”:</b> Formulación de preguntas dando tiempo para responderlas, en conjunto con la escucha activa para finalmente la retroalimentación, esto crea la comunicación entre participantes.</p> <p><b>“Emociones”:</b> Detener el pensamiento perturbador, prestando atención aquello incomodo, identificamos para poder controlar tus emociones de ira, tristeza, desespero, etc.</p> <p><b>Expresarse libremente:</b> Nombrar emociones, analizar la reacción de tu cuerpo cuando se nombra, permanecer con la emoción, identificar pensamientos relacionados con la emoción y finalmente hacer un diario de emociones para llevar el registro, colocar lo que la emoción dice y lo que se necesita para sí mismo.</p> <p>Ejercicios de relajación, respiración y Meditación</p>
Tiempo de ejecución	La estrategia se implementará durante un tiempo de dos meses
Recursos necesarios para la ejecución	Mesas, sillas, Pendones, folletos, lápices, borradores, bolígrafos, colchonetas.

**Informe analítico y reflexivo de la experiencia de foto voz**  
**<https://diplomadou44.wixsite.com/diplomado>**

La experiencia realizada se caracterizó por la variedad de los sitios o lugares seleccionados entre los cuales se resaltan, casa familiar, contexto del barrio (calles, parque) y otros sectores de la ciudad en cuyas salidas, se ubicaron espacios, elementos, personas, con el fin, de representar de alguna manera las situaciones o vivencias de la violencia en un antes y después, logrando recrear o identificar ambientes que permitieran evocar una interpretación y/o vínculos de relación con la violencia.

Cada elemento, espacio y lugar en conjunto hicieron un enriquecimiento de lo expresado, conjugándose, la capacidad de análisis icónico con cada escena proyectada en las fotografías, pues, esto permitió entrelazar diferentes aspectos de experiencias vividas por las víctimas de la violencia, reconociéndose así diferentes situaciones, entre los que se puede mencionar el dolor, el silencio, las heridas emocionales, las esperanzas, sueños, los nuevos horizontes.

De esta manera, la imagen puede encerrar un cumulo de percepciones para quien la interpreta y relaciona con una temática, en este caso, ha sido la violencia, donde subyacen aspectos de la subjetividad de cada contexto o individuos que al ser interpretados conllevan a una expresión o narración desde otras perspectivas, pudiendo ser comprendidas de una forma más profunda, a la vez que influye en el fortalecimiento o enriquecimiento de la memoria de los hechos individuales o de las comunidades afectadas a lo largo del tiempo, pues, la imagen o narrativa, llevan inmersos una subjetividad de grandes significaciones, debido a que muchas veces lo que poco se es capaz de expresar, se puede plasmar al escribir o dibujar, ya que cada individuo desde su percepción representa su propio mundo, la realidad de sus vivencias o experiencias, donde igualmente se infiere el impacto generado, y desde donde el acompañamiento psicosocial adquiere pertinencia al poder determinar lo necesario que ha de contribuir al logro de una integralidad del ser en las

víctimas de cualquier tipo de violencia, surgiendo así, nuevos caminos para producir los acompañamientos, fundamentados en estrategias pertinentes para cada contexto o entorno en particular

Cabe destacar por otra parte, que, si bien cada situación interpretada es particular de una región, los hechos en general conllevan a comprender como los individuos y colectivos sociales afectados han podido soportar y sobreponerse a las experiencias traumáticas y/o dolorosas, fruto de diferentes tipos de violencia y/o problemáticas psicosociales, en las que el olvido del estado evidenciado también en la carencia de la satisfacción de necesidades básicas, han hecho eco, sin embargo, a pesar de todo esto, la esperanza de nuevos tiempos, de cambios, ha estado latente ayudando a la resiliencia manifiesta. Por ello, Colombia, es un país resiliente, porque su gente se sobrepone por encima de las diferentes dificultades, no solo referente a los hechos de violencia, sino también, respecto a esas condiciones desfavorables de vida, que también agravan más sus contextos, por ello, la esperanza que renace, es un motivo por el que cada persona, familia y comunidad comprende que es posible generar las transformaciones sociales requeridas.

En todo este proceso, es importante reconocer que el psicólogo como profesional que acompaña, puede contribuir a que cada persona pueda encontrarse consigo mismo, identificar sus crisis emocionales, sus necesidades psicológicas y de salud mental con el objetivo de conseguir su bienestar, de ahí que el uso de la imagen para el psicólogo, se pueda convertir en una herramienta a través de la cual pueda interpretar y percibir la vida interior de los individuos, el tipo de violencia generado, más cuando, las víctimas de la violencia a través de dibujos, de escritos, liberan de sus recuerdos y el dolor causado, estableciéndose a partir de ello, un acompañamiento que permita un dialogo progresivo en el camino a la reconstrucción y consolidación de las comunidades. La subjetividad de las situaciones evidenciadas, claramente se alejan de la fantasía con el impulso de

los efectos reales, como lo es el deterioro del ámbito social en las comunidades; en los cuales la mayor problemática es la violencia política, desde la participación directa en las acciones de violencia, hasta el financiamiento de actos ilegales, que afectan el respeto y la promoción de sus formas de vida. Existen también trazas de relaciones sociales violentas, mayormente violencia racial y violencia de género, en el que las personas aún en medio de sus vivencias reflejan optimismo, liderazgo comunitario y responsabilidad social, lo que permite haber abierto camino a nuevos lenguajes de paz, que desde la infancia se aprenden en estos territorios, siendo verdaderas luces de transformación; En este sentido, desde las situaciones evocadas, es trascendental la acción psicosocial como respuesta para contribuir a la transformación social y al empoderamiento de las personas y las comunidades, si bien es cierto, las políticas públicas de Estado a veces se distancian entre lo escrito y lo ejecutable, el psicólogo desde su acompañamiento puede producir los acercamientos necesarios, logrando comunicar desde la interpretación simbólica, desde el sentir propio de las partes involucradas, desde la narrativa de las memorias construidas, con el fin de consolidar y promover el bienestar de los individuos. Cada hecho acontecido, las situaciones o experiencias analizadas dejan entrever la realidad social dentro de la historia del país, la estructura del sistema político, que es posible decir, requiere de grandes transformaciones, que se lleven a cabo políticas públicas que contribuyan a la transformación de los contextos, cambios sociales emancipadores en los que no se sienten las bases de nuevos periodos de violencia, sino por el contrario, que haya la satisfacción de los individuos.

Se está en el camino de la consolidación de procesos que garanticen una paz perdurable, pero esto conlleva a responsabilidades sólidas del Estado para con la sociedad, garantizando el bienestar de cada persona, pero sobre todo con aquellos que hoy son sobrevivientes de la violencia y que han creído que es posible construir un nuevo país.

## Conclusiones

Desde el trabajo y análisis realizado en los diferentes contextos es posible, expresar lo siguiente:

Existe diferentes experiencias violentas en las regiones del país, entre ellos, el Caribe colombiano, no ha sido la excepción, sus efectos o consecuencias han sido latentes, la vulneración de derechos e integridad de las víctimas han trascendido requiriendo que estos sean reivindicados.

Los aspectos sociopolíticos de exclusión que han afectado a la población colombiana son muy diversos y de muy amplia categorización, por eso es pertinente contribuir a una cultura de paz mediante el acompañamiento psicosocial pertinente para las comunidades golpeadas por la violencia con herramientas que les permitan obtener un bienestar integral, transformar los contextos desde la superación de las adversidades y ser capaces de afrontar nuevas situaciones

La resiliencia es una capacidad altamente desarrollada por los colombianos, en especial, las víctimas de violencia, desde esta capacidad es posible producir cambios en los contextos sociales y desarrollar una cosmovisión de la construcción de una mejor sociedad y por ende, de un país mejor, en el que cada ciudadano o víctima aporta al proceso.

Se deben ejecutar planes de acción por medio de las políticas públicas de los entes gubernamentales de diferente orden con el fin de reivindicar el abandono del Estado y favorecer a las comunidades en las cuales la violencia ha desencadenado impactos sociales como pobreza, falta de oportunidades, falencias educativas y de salud entre otros aspectos.

El psicólogo desde su ejercicio contribuye de manera eficiente a la transformación de las comunidades partiendo del acompañamiento psicosocial individual, previo conocimiento de

las historias de vida, de la elaboración e identificación de las narrativas escritas o simbólicas obtenidas de las víctimas del conflicto, de las subjetividades subyacentes, de los elementos culturales, entre otros.

La comunicación efectiva y el principio ético del psicólogo debe mantenerse en los diferentes procesos de tal forma que no se cause daño y/o se afecte negativamente el acompañamiento psicosocial en la comunidad.

## Referencias

- Cigna. (s.f.). Obtenido de Manejo del estrés: Ejercicios de respiración para relajación: Recuperado de <https://www.cigna.com/individuals-families/health-wellness/hw-en-espanol/temas-de-salud/a#:~:text=La%20respiraci%C3%B3n%20abdominal%20es%20f%C3%A1cil,otra%20mano%20sobre%20el%20pecho.>
- Chóliz, M. (2005): Psicología de la emoción: el proceso emocional. Recuperado de <https://www.uv.es/choliz/Proceso%20emocional.pdf>
- Di-Colloredo, C.; Aparicio C. Descripción de los estilos de afrontamiento en hombres y mujeres ante la situación de desplazamiento. *Psychologia. Avances de la disciplina*, vol. 1, núm. 2, julio-diciembre, 2007, pp. 125-156. Universidad de San Buenaventura. Bogotá, Colombia. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=2972/297224996002>
- Franco, A. (2016). Las fronteras simbólicas entre expertos y víctimas. *Revista de arqueología y antropología Antípoda*. Universidad de los Andes. Número 24 pp. 35 - 53. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=81443627003>
- Hewitt Ramírez, N., Juárez, F., Parada Baños, A. J., Guerrero Luzardo, J., Romero Chávez, Y. M., Salgado Castilla, A. M., & Vargas Amaya, M. V. (2016). Afectaciones psicológicas, estrategias de afrontamiento y niveles de resiliencia de adultos expuestos al conflicto armado en Colombia. *Revista Colombiana de Psicología*, 25(1), 125-140. doi: 10.15446/rcp.v25n1.49966. Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/rcps/v25n1/v25n1a09.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. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=81400509>

- Lamas Rojas, Héctor (2004). Promoción de salud: una propuesta desde la psicología positiva. *Liberabit. Revista Peruana de Psicología*, (10),45-67Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=686/68601007>
- Leahy, Robert L. Técnicas de procesamiento emocional. Recuperado de <http://cognitivetherapynyc.com/docs/tecnicas.pdf>
- Mollica, F. (1999). Efectos psicosociales y sobre la salud mental de las situaciones de violencia colectiva. *Actuaciones Psicosociales en Guerra y Violencia Política*. Madrid. Recuperado de [http://bivipas.unal.edu.co/bitstream/10720/226/1/D-130-Mollica\\_Richard-206.pdf](http://bivipas.unal.edu.co/bitstream/10720/226/1/D-130-Mollica_Richard-206.pdf)
- Oblitas, L. (2004). *Psicología de la salud y calidad de vida*. Australia: International Thompson Editores. Recuperado de [https://issuu.com/cengagelatam/docs/oblitas\\_issuu](https://issuu.com/cengagelatam/docs/oblitas_issuu)
- Santamaría, Jiménez A., Santamaría Lozano R., Verdú Martín I. Módulo 1- Técnicas y estrategias de comunicación para mejorar la relación con el paciente. Recuperado de <http://www.comsegovia.com/pdf/cursos/2018/Modulo%201-20La%20comunicacion.pdf>
- Santibañez, P. (s.f). *entrepreneur*. Técnicas para empezar a meditar para concentrarte. Recuperado de <https://www.entrepreneur.com/article/268158>
- Vera, B.; Carbelo B.; Vecina, M. (2006). La experiencia traumática desde la Psicología Positiva: Resiliencia y Crecimiento Posttraumático. *En papeles del psicólogo* Vol. 27 (1) pp. 40-49. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/778/77827106.pdf>