

La imagen y la narrativa como herramientas para el abordaje psicosocial en escenarios de
violencia – Departamento de Nariño

Integrantes

Mario Fernando Arturo Rodríguez

Débora Carolina Portillo Díaz

María Emilce Arcos Bravo

Luis Miguel Pazos Pazos

Jessica carolina Rodríguez Erazo

Grupo 442006_45

Tutor

Erika Paola Tovar Villanueva

Universidad Nacional Abierta Y A Distancia-UNAD

Escuela De Ciencias Sociales Artes Y Humanidades

Programa De Psicología

Abril de 2020

Tabla de contenido

	Pág.
Resumen.....	3
Abstract.....	4
1. Análisis relato: Modesto Pacaya.....	5
2. Tabla 1. Preguntas Circulares, Reflexivas Y Estratégicas.....	8
3.Estrategias de Abordaje Psicosocial para el Caso de las Comunidades de Cacarcá.....	13
4.Acciones de Apoyo caso Cacarcá.....	17
4.1 Intervención en Crisis.....	17
4.2 Apoyo Terapéutico.....	17
5. Estrategias psicosociales para el caso de Cacarcá.....	18
5.1Intervención del desplazamiento desde la memoria histórica.....	18
5.2Estrategia Coaliciones Comunitarias.....	19
Tabla 2.....	19
5.3Estrategia Manejo del estrés y la Ansiedad.....	21
6. Informe Analítico y Reflexivo Experiencia Foto Voz.....	23
7. Link del Blog.....	29
Referencias bibliográficas.....	30

Resumen

El siguiente trabajo se desarrolla a partir de la comprensión de un problema social muy actual en nuestros días, como lo es las víctimas del conflicto; el cual se aborda a partir del análisis de relatos de casos reales de personas que han tenido que vivir el horror de la violencia, en ellos se puede percibir el dolor y el temor de los sujetos que han padecido este problema social como lo es el conflicto, en todas sus dimensiones, donde muchas veces se ven marcados por las secuelas que este deja a su paso; traumas que pueden desencadenar en afecciones graves que comprometen el desarrollo individual, familiar y comunitario de las personas.

Así mismo, es un ejercicio de acompañamiento psicosocial, elaborado con el fin principal de desarrollar habilidades y técnicas desde la psicología como la narrativa, las coaliciones comunitarias, la atención en crisis, el acompañamiento en salud mental que, permita al estudiante su preparación como futuros psicólogos, en su acompañamiento a los individuos y comunidades afectadas, mediante un desempeño y acompañamiento comprometido, consciente y ético siempre en favor de proteger la salud y el bienestar de los sujetos.

Palabras Clave

Víctimas, Conflicto, Acompañamiento Psicosocial, Comunidad, violencia

Abstract

The following work is developed from the understanding of a very current social problem in our days, such as the victims of the conflict; which is faced from the analysis of stories of real cases of people who have had to live the horror of violence, in them you can perceive the pain and fear of the subjects who have suffered this social problem such as conflict , in all its dimensions, where many times are marked by the consequences that it leaves behind; trauma that can lead to serious conditions that compromise the individual, family and community development of people.

Likewise, it is an exercise in psychosocial accompaniment, elaborated with the main purpose of developing skills and techniques from psychology such as narrative, community coalitions, crisis care, and accompaniment in mental health that will allow the student to prepare for future psychologists, in their accompaniment of affected individuals and communities, through a committed, conscious and ethical performance and accompaniment, always in favor of protecting the health and well-being of the subjects.

keywords

Victims, Conflict, Psychosocial support, Community, violence

1. Análisis Relato Modesto Pacayá

Tomado del libro Voces: historias de violencia y esperanza en Colombia

Después del realizar una observación de los diferentes casos expuestos en VOCES: Relatos de violencia y esperanza en Colombia, el grupo tomo la decisión de analizar el caso de: Modesto Pacayá, puesto que este relato expone la realidad de la violencia en Colombia que ha generado el conflicto armado desde diferentes aspectos.

En primer lugar, muestra la difícil realidad que algunas personas del área rural deben atravesar al querer tener una estabilidad económica, segundo expone como grupos al margen de la ley manipulan a la población vulnerable desde sus dificultades económicas para realizar sus actividades ilícitas enmarcadas en la producción y tráfico de estupefacientes. Por último, exhibe como las situaciones de violenta y dificultades socioeconómicas, envuelve a las víctimas en escenarios bélicos por presión de los victimarios, ya sea por salvaguardar su vida o la de su población.

Teniendo en cuenta lo anterior se ha realizado el análisis del caso y se ha formulado una serie de preguntas con el fin de establecer una reflexión para cambiar la realidad de las víctimas de la violencia desde el reconocimiento de su contexto.

¿Qué fragmentos del relato le llamaron más la atención y por qué?

Dentro del texto podemos encontrar varias situaciones que nos llevan a reflexionar acerca de lo que ha sido el contexto de la violencia para algunos miembros que han padecido directamente el impacto de la misma, temas como el abandono de hogar obligados por grupos armados, el tema de reclutamiento ilegal, y el de amenazas insistentes contra la vida humana, nos conllevan a reflexionar acerca de los diferentes acontecimientos y situaciones, que se puedan derivar del

conflicto armado, de manera que pueden afectar la vida integridad de las personas, no sólo del individuo que padece la problemática, sino además también de su grupo familiar, la pérdida de su identidad social, y la pérdida y arraigo de sus culturas.

¿Qué impactos psicosociales podemos reconocer en el contexto del protagonista de la historia relatada?

Dentro del contexto podemos encontrar que el desplazamiento forzado, el tema de reclutamiento ilegal, la violencia psicológica impuesta por un grupo armado, puede generar destrozos en la vida de las familias como tal, puesto que obligan no sólo a un cambio de la forma de vida de los habitantes, sino muchas veces una pérdida de la identidad como tal de las personas dentro de su contexto social, impactando así de manera negativa en la salud mental de las personas puesto que supone también, la influencia de factores, que pueden generar estrés y depresión, derivada de los distintos cambios que pueden suceder y afectar de manera negativa, la vida integridad de las personas.

¿Qué voces podemos encontrar en el relato, que revelen un posicionamiento subjetivo desde el lugar de víctima o sobreviviente?

- . Encontré por quien vivir
- . Pensé en algunas formas de poder estar en contacto con mi familia
- . Pensé en las necesidades que podía tener mis seres queridos
- . El miedo de la muerte mi obligaba a permanecer
- . El miedo puede dejar de ser una forma de presión.

¿Qué significados alternos, podemos reconocer en el relato, respecto a imágenes dominantes de la violencia y sus impactos naturalizados?

Algunos de los significados que podemos encontrar podrían estar relevados hacia la forma y el cambio de vida que pueden experimentar las personas, puesto que es evidente que una persona que haya padecido los efectos de la violencia pueda también experimentar, que ha tenido que vivir hechos traumáticos en su vida, pero aun dando aún más en el tema podemos encontrar que muchas veces las personas, que han tenido un crecimiento y unas habilidades adaptativas a su medio, tienen que experimentar cambios forzados en su vida, que los obligan adoptar nuevas formas de vivir y de poder salir adelante, los cambios que producen hechos como los de la violencia muchas más veces, podemos encontrar la capacidad del ser humano de adaptación a otros entornos y la forma en cómo veces, se supera los obstáculos con el ánimo de encontrar una mejor forma de vida sustentable y sostenible, que garantice un verdadero desarrollo de la persona en su entorno social.

En el relato, ¿se pueden reconocer apartes que revelen una emancipación discursiva frente a las imágenes de horror de la violencia?

Consideraría que si puesto que dentro del texto, y lo relatado por el autor se puede evidenciar que en momentos, existen algunas expresiones que lo manifiestan, como podrían ser la forma de encontrar un modo o una situación por la cual dejar una situación actual de opresión y violencia, a un modo alternativo y sustentable de vivir, asimismo como el manifiesto o de la importancia de la familia y de los seres queridos para la persona, y como el ser humano esta parte con sus habilidades empezar a formar desde cero una nueva, forma de vivir.

2. Tabla1. Preguntas Circulares, Reflexivas y Estratégicas

Tipo de pregunta	Pregunta	Justificación desde el campo psicosocial
Circular	¿Para usted, quiénes son las personas más vulnerables ante la problemática del conflicto armado en Colombia?	Para una persona que ha sufrido rigor de la violencia, existe un cambio emocional y social de gran dimensión, puesto que significa el cambio de un estado de presión, miedo y sumisión, ante un nuevo futuro junto con su familia, además de un cambio de pensamiento y de forma de vivir, que genere también una mejor calidad de vida tanto para su familia como para sí mismo.
Circular	Qué inconvenientes has tenido dentro de tu núcleo familiar y en tu comunidad por ser desmovilizado?	La estigmatización de las personas desmovilizadas es una realidad que deben afrontar hoy en día; por lo tanto, el acompañamiento psicosocial debe permitir al sujeto que este se haga consciente del mismo, con el fin que dichas

		situaciones no lo desmotiven, ni se aíse, que tampoco se sienta temor, sino, para encontrar soluciones conjuntas que le permitan adaptarse fácilmente a la familia y a la comunidad
Circular	Su familia tuvo que pasar por muchas situaciones de dolor y sufrimiento, cree usted que todo esto les ha afectado en su diario vivir ¿por qué?	Con este interrogante se busca que el autor principal del relato analice e identifique las afectaciones sean psicológicas o sociales por las que ha tenido que pasar su núcleo familiar
Reflexiva	¿Cree usted, que la desmovilización es el mejor camino que deberían tomar todos los combatientes? Por qué?	En esta pregunta se permite que el entrevistado reflexione sobre lo que fue su vida en la guerrilla y a la vez lleve un mensaje y sirva como ejemplo para que sus otros compañeros sigan sus pasos de desmovilización.
Reflexiva	¿De qué manera ha cambiado tu vida después de la desmovilización?	Es importante que la víctima mire los cambios que poco a poco haya logrado desde el momento que

		<p>empezó a padecer hasta el momento actual que viva, rescatando y destacando lo positivo y lo que le haya ayudado a surgir y a salir de su dolor.</p> <p>El sujeto debe tratar de dejar a un lado las experiencias negativas que ha padecido, esto se puede lograr resaltando su potencial, sus valores, lo cual lo pueden motivar a centrarse en ellos y a partir de ellos alcanzar grande cosas para sí mismo, su familia y su comunidad</p>
Reflexiva	<p>¿Cuáles son los recursos que miras en ti ahora, con los que puedas aportar a tu comunidad para superar una situación como víctima del conflicto?</p>	<p>El acompañamiento psicosocial debe procurar que el sujeto no se siga mirando como una víctima, sino como un sobreviviente, como alguien que fue capaz de salir y surgir de la adversidad en la que estaba viviendo, resaltando los recursos, habilidades, actitudes y aptitudes con las que pudo salir</p>

		adelante y con las cuales podrá aportar al desarrollo de su familia y de su comunidad
Estratégicas	Con respecto a la situación por la cual a través, ¿Piensa usted dentro de su proyecto de vida, apoyar causas que mejoren la vida y ayuden a personas que están pasando por su misma situación?	La desmovilización implica un proceso de resocialización e identificación del individuo en la sociedad, lo cual involucra que en este transcurso pueda sufrir de maltrato o discriminación; sin embargo, la experiencia vivida le aporta al individuo la capacidad de construir desde su realidad nuevas oportunidades donde él pueda aportar positivamente a la comunidad, y en ocasiones pueda ser un líder para otros supeditados que siguen el mismo camino de adaptación.
Estratégicas	Cuál sería su mensaje para las comunidades respecto a las personas desmovilizadas?	Teniendo en cuenta que parte de los desmovilizados están siendo

		<p>asesinados y otros han contribuido considerablemente a l desarrollo de las comunidades, es importante que se dé la oportunidad a los mismos de enviar un mensaje sobre la posición, los sentimientos, las metas y proyectos que ellos tienen como una manera de reintegrarse a la sociedad; pues, como es sabido, muchos de los combatientes lo fueron siendo obligados y no por su voluntad; por lo tanto, no se les puede negar la oportunidad de volver a encontrarse con sus familias, de hacer con su vida algo valioso para sí mismo y para la sociedad, es importante entender que igualmente son seres humanos capaces de resurgir y volver a empezar.</p>
Estratégicas	<p>Cuál fue el motivo que lo llevó a aceptar por primera vez el trabajo con la guerrilla?</p>	<p>Con esta pregunta se busca que el protagonista reconozca cuales fueron sus motivaciones iniciales</p>

		<p>para hacer parte de un grupo guerrillero, para que, desde un punto psicosocial se haga consciente de sus necesidades y de que existen otras formas para conseguir lo que se desea o se necesita para tener mejores condiciones de vida.</p>
--	--	--

3. Estrategias de Abordaje Psicosocial para el

Caso de las Comunidades de Cacarica

La violencia ha sido una constante en la historia de Colombia, esta ha golpeado con fuerza a las poblaciones rurales, las cuales se han visto afectadas tanto en su dinámica social como su condición económica.

Muchos de los conflictos que han alimentado la problemática bélica en Colombia son la posesión de territorios que se consideran privilegiados para la producción de estupefacientes, considerado este oficio una de las principales formas de obtener dinero por parte de los grupos al margen de la ley, igualmente la intervención del ejército nacional en ocasiones ha sido desmedida y también ha perjudicado de manera violenta a la población.

El concepto de territorios dentro del conflicto armado, implica una posesión importante de carácter político y económico, por tanto sacar de estas tierras a la fuerza a sus poseedores

originales conlleva a la usurpación de un espacio vital y cultural, ocasionando fenómenos sociales como el desplazamiento, que causa en las urbes otras problemáticas como aumento de los índices del desempleo, pobreza extrema en las comunas menos favorecidas, aumento de la delincuencia común y problemáticas de salud como desnutrición en los niños para citar un ejemplo, y últimamente aumento de la violencia familiar y de género.

Teniendo en cuenta lo anterior, se puede observar que, en el caso de las comunidades de Cacarica, se encuentran los elementos antes mencionados un territorio favorecido para acciones agrícolas, rico en diversidad de fauna y flora, por lo cual es propicio para acciones relacionadas con la producción de estupefacientes, situación que pudo generar actos violentos para obtener dichos territorios y ocasionar desplazamiento de la población cambiando negativamente su condición socioeconómica.

Teniendo en cuenta lo anterior, se analizará el caso de Cacarica, dando respuesta a las siguientes preguntas orientadoras:

En el caso de las comunidades de Cacarica ¿qué emergentes psicosociales considera están latentes después de la incursión y el hostigamiento militar?

Como se mencionó con anterioridad en el caso de Cacarica, la violencia dejó secuelas graves en la población civil, el primer emergente psicosocial que se puede identificar es el desplazamiento puesto que es producto del desarraigo de las comunidades por parte de los grupos al margen de la ley, y en este caso del mismo estado.

Teniendo en cuenta esto, se debe mencionar que el desplazamiento es un fenómeno social, que despoja a las comunidades no solo del territorio, sino también de su identidad social y cultural, además de enfrentarlos a adoptarse a lugares ajenos a sus costumbres y tradiciones, por tanto,

tales experiencias causan traumas, ya sea por lo vivido durante la expulsión de su lugar de habitación o los problemas que causan el encontrar apoyo y auxilio humanitario.

Otro emergente que se puede identificar es la violación de los derechos básicos y humanos, en especial el derecho a la libertad de expresión, el cual implica no solo hacer conocer su situación al resto de la comunidad nacional, también involucra poder hacer pública su realidad y por ende denunciar su situación para que por medios jurídicos puedan acceder a una ayuda humanitaria, poder realizar el reconocimiento de su memoria histórica, y además la restitución de sus tierras y sus derechos.

Muchas víctimas de la violencia se niegan a denunciar por miedo a las represarías que puedan ejercer los victimarios hacia ellos o hacia las poblaciones vecinas, por lo cual el trauma que trae el acto de desplazamiento, también lleva consigo el miedo a las represarías por querer recobrar sus derechos, su bienestar y su seguridad.

La violación de los derechos básicos a las poblaciones víctimas de actos violentos, es uno de los principales emergentes psicosociales que pueden presentarse, entre los derechos básicos que se violaron en el caso de Cacarica se encuentra el derecho a la salud, puesto que esta situación produjo que la población saliera de sus sitios de habitación sin lo necesario para su subsistencia, lo que los obligo a marchar hacia habitaciones de familiares y amigos en condiciones desfavorecidas, en la mayoría de la población se presentó desnutrición por falta de una alimentación que favoreciera en especial al desarrollo de los niños, también se debe mencionar que se violo su derecho a los servicios públicos en especial el acceso al agua potable, un líquido vital para la subsistencia de cualquier ser humano, en especial cuando se presentan casos de deshidratación e insolación entre las víctimas.

¿Qué impactos genera para la población ser estigmatizada como cómplice de un actor armado?

En muchas ocasiones las víctimas de la violencia son asociadas con sus victimarios, siendo culpadas o consideradas cómplices de los violentos por tal razón son estigmatizados y perseguidos; en el caso de Cacarica, el ejército después de intervenir violentamente en las poblaciones, acusó a sus pobladores de ser cómplices de los grupos al margen de la ley, esto es normal en esta clase de ejercicios violentos donde las poblaciones salen perjudicadas, puesto que se enfrentan a dos fuerzas bélicas una apoyada por la ley y otra al margen de la ley, ambas partes piden o exigen a la comunidad cierto apoyo y condicionamientos que por el miedo la población tiene, de una manera violenta que obedecerse, por lo tanto exponen a la comunidad a un desconcierto que pone en peligro su vida y su bienestar.

Igualmente, bajo esta situación las fuerzas militares suelen cometer atropellos que pueden ser justificados por la ley, como el hostigamiento, el desplazamiento, la violación de derechos y especialmente el asesinato, como sucedió en el caso de Cacarica. Teniendo en cuenta lo anterior, tal situación causa estigmatización en la población víctima de la violencia, puesto que al ser considerado cómplice de los victimarios pierden su condición de víctimas ante el resto de la sociedad, por tanto, se les puede negar el auxilio humanitario, además de considerarse que deben tener consecuencias legales ante actos de los que también han sido víctimas.

Proponer dos acciones de apoyo en la situación de crisis generada por la tortura y el asesinato de miembros y líderes de la comunidad.

4. Acciones de apoyo caso Cacaricá

4.1 Intervención en crisis: dado que después de una situación de violencia, se pueden generar traumas en las víctimas, una primera acción que se debe llevar a cabo es la intervención en crisis; con el objetivo de brindar apoyo psicológico y material a las personas; es decir. En el caso de Cacarica, siendo personas desplazadas, inicialmente se debe buscar un lugar donde puedan refugiarse y sentirse seguros, proveerlos de alimentos y detectar aquellas personas que presenten síntomas de estrés agudo y aquellas que son vulnerables a padecer trastorno de estrés postraumático; de tal manera que se apoye a esta población desde el sector de la salud y así evitar consecuencias para su salud mental y contribuir en la recuperación de su vida social y cotidiana en el menor tiempo posible.

4.2 Apoyo terapéutico: teniendo en cuenta que la población fue víctima de hostigamiento, tortura y además presenciaron los asesinatos de sus familiares y vecinos, la terapia es fundamental para que los individuos puedan enfrentar sus miedos ante el sufrimiento emocional que experimentaron, todo con el fin de identificar y tratar trastornos como la depresión, que pueden ser consecuencia de tales experiencias, el objeto de la terapia es fortalecer al individuo para poder restablecer su identidad y salud mental para que pueda volver a vincularse positivamente en sociedad, restablecer su cultura y fortalecer su tejido social.

A nivel individual, les ayuda a las personas a retomar sus proyectos y programar su futuro, igualmente a reconocer su identidad y mantener viva la memoria tanto individual como colectiva para que esta realidad se conozca, y se registre por los demás, todo con el fin de buscar una reivindicación de los derechos, con el fin de lograr una reparación integral de las víctimas.

5. Estrategias psicosociales para el caso de Cacarica.

5.1 Intervención ante el desplazamiento, recuperación de la identidad a través de la memoria histórica.

- Identificación del contexto: Desplazamiento de la población de Cacarica debido a acciones violentas por el ejército nacional con actos de intimidación, culpando a la población de ser cómplices de los grupos al margen de la ley, lo cual ocasiono en la población pánico y miedo a denunciar lo ocurrido durante el atropello.
- Identificación de problemáticas: El desplazamiento también provoco otra serie de problemáticas en la población de Cacarica como son la discriminación, violación de derechos básicos como la prestación de servicios públicos en especial el del agua, líquido vital para la supervivencia, desnutrición y deshidratación, además de enfrentar el trauma debido a la experiencia.
- Objetivo de la estrategia: Exponer a partir de relatos de vida la realidad del desplazamiento para ayudar a las poblaciones afectadas a recobrar su identidad y seguridad puesto que la memoria histórica es fundamental a la hora de entablar acciones preventivas y terapéuticas que ayuden a manejar este tipo de fenómenos sociales.
- Justificación de la estrategia: generar información sobre la dimensión del desplazamiento producto de acciones violentas en medio del conflicto armado, igualmente exponer sus consecuencias y contar con instrumentos de apoyo que ayuden a tratar y prevenir este fenómeno.
- Proceso de realización de la estrategia:

Tabla2.

TIEMPO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN
1 HORA	Presentación ante el grupo a entrevistar, registro de participantes y exposición de las expectativas de los participantes.	Conocer a los participantes y conocer sus expectativas frente a la actividad.
1 HORA	Conversatorio	Iniciar una conversación con los participantes donde a partir de preguntas orientadoras se pueda obtener información sobre la experiencia vivida frente al desplazamiento y poder registrar los relatos de vida.

- Resultados esperados de la estrategia en atención psicosocial a víctimas de la violencia en condición de desplazamiento.
 - Reconstrucción de la memoria individual y colectiva desde la experiencia del desplazamiento a nivel terapéutico.
 - Re significación de la identidad individual y colectiva de las víctimas del desplazamiento.
 - Reconstrucción de los sentidos a partir de la experiencia del desplazamiento.
 - Fortalecimiento colectivo desde la reconstrucción comunitaria de las memorias y sentidos desde la experiencia del desplazamiento.

6.2 Estrategia, Coalición Comunitaria: esta estrategia tiene el objetivo de organizar a la comunidad, contar con los recursos que existen dentro de la misma para lograr que estas personas

sean reubicadas y que cuenten con los servicios básicos para su supervivencia. Lo cual se llevará a cabo a través del modelo del Empowerment.

El modelo de Empowerment es un excelente método que permite aprovechar las potencialidades de una comunidad para desarrollarse y conseguir un verdadero cambio social, donde son los sujetos de una comunidad los verdaderos agentes y promotores de dicho cambio. Este modelo permite que se considere, aprecie y se dinamice el proceso con la actividad de los sujetos, permitiendo que ellos tomen sus propias decisiones, que sean parte de un colectivo donde su palabra tiene validez, llevando así a un proceso de cambio promovido por los mismos miembros de la comunidad, los cuales se detendrán en las verdaderas necesidades que esta tiene. Es necesario que el profesional al frente del proceso con el modelo Empowerment, tenga pleno conocimiento del mismo; pues de lo contrario será motivo de desorientación y no se conseguirá lo objetivos propuestos al desarrollar este modelo. El Empowerment es un modelo que, en su estrategia principal, está la de inmiscuir a toda la comunidad para el fortalecimiento de sus capacidades, explotación de sus habilidades y el descubrimiento de todo lo que son capaces de lograr por si mismos dentro de un grupo organizado y bien orientado, pues, este "pretende mejorar el bienestar y calidad de vida con la potenciación de recursos individuales, grupales y comunitarios" (Buelga, 2007) esto con el fin de brindar a los sujetos nuevas perspectivas de vida que le orienten a la toma de nuevas y mejores decisiones desde la orientación y concientización personal en aras de un mayor bienestar tanto a nivel individual como comunitario; "el sujeto como actor y responsable de su propia conducta, como participante activo y como creador de ambientes que mejoren su calidad de vida y su bienestar"(Buelga, 2007).

Las instituciones juegan un papel muy importante para el desarrollo del modelo de Empowerment, dichas instituciones como la escuela, la iglesia, los voluntariados entre otros son

ejes fundamentales para que las personas se integren en ellas y desde ahí puedan contribuir con los cambios que la población necesita, de esta manera no solo serán unos cuantos, sino todos aportando desde diferentes aspectos y ópticas en la solución del problema o de los problemas que los están afectando.

Por lo tanto, para conseguir los resultados esperados esta propuesta se desarrollará en los siguientes puntos:

- Organizar a las personas para contar con aquellas que son líderes dentro de la comunidad y que están dispuestas a trabajar por la misma.
- Capacitar a las personas líderes y a los jóvenes que deseen contribuir con el mejoramiento de su comunidad, en acciones psicosociales que puedan ayudar a mitigar las secuelas que ha dejado la violencia en cada uno de sus habitantes.
- Crear grupos y designar acciones a cada uno que conlleven a la consecución de los objetivos, aprovechando los recursos humanos y materiales con los que cuenta la comunidad.
- Buscar el apoyo con los entes gubernamentales pertinentes, para conseguir el abastecimiento de los servicios necesarios e indispensables para la comunidad.

6.3 Estrategia, Manejo del estrés y la ansiedad.

En artículos publicados por la OMS en el año 2017, se conciben los problemas por estrés y depresión asimismo como la ansiedad, como problemas habituales de la salud mental de los seres humanos, puesto que afecta la capacidad de trabajo y la misma productividad, además de las relaciones sociales y bienestar del individuo,

- Diagnostico

Este trabajo incluye un reconocimiento de los niveles de estrés que existan, dentro de la masa social que va ser intervenida, dentro de nuestra comunidad, utilizando herramientas de recolección de información, como lo pueden ser la entrevista aplicada, encuestas, y asambleas abiertas con mesas de trabajo.

- Objetivo

Identificar los niveles de estrés y ansiedad, para formular acciones, que permitan brindar a las personas un manejo adecuado de dichas afecciones producidas por el trance debido a un conflicto bélico.

- Actividades
- Primeros auxilios psicológicos

Según la OMS esta actividad permite a los profesionales en psicología actuar en el terreno, proporcionando un apoyo efectivo y práctico a la vez, que permite mitigar esas problemáticas y afectaciones a la salud mental, que se han debido a acontecimientos recientes.

- Prevención de los derechos de las personas.

Dentro de esta actividad se pretende, que las personas además de todo el paquete de atenciones que van a tener referentes a su salud física y mental, reciban una verdadera compañía miento que incluye visitas, un respectivo seguimiento, y apoyo de las distintas instituciones, tanto de salud, como las demás instituciones que se pueden articular del estado.

- Enlaces comunitarios

La necesidad de una participación activa de parte de las comunidades, es muy necesaria, de manera que es importante designar, algunos líderes que puedan representar estas comunidades,

siendo los mismos los voceros, de la transparencia de los procesos asimismo como una efectiva aplicación de los mismos, éstos también contribuirán con el conocimiento propio, que ha hecho parte de su identidad y cultura, aportando no sólo la organización de los procesos a realizarse, sino también siendo parte activa del proceso, que se lleva a cabo dentro de su comunidad.

- Evaluación final

Esta permite hacer un recordéis acerca de los procesos que se implementaron dentro del campo, de manera que permita analizar tanto cuantitativa y cualitativamente, los aspectos positivos que pudo tener este tipo de intervención dentro de la población a intervenir, de este modo se obtendrá la información correspondiente al resultado de la misma dentro del trabajo en población, permitiendo así mismo ajustar o complementar algunas actividades, con el ánimo de abarcará de mejor manera, la problemática tratarse.

6. Informe Analítico y Reflexivo Experiencia Foto Voz

A partir del desarrollo de la experiencia foto voz, se evidencia a manera grupal la capacidad personal que permite realizar una profundización de los diferentes hechos de violencia que han marcado la historia colombiana desde diferentes rincones del país. Estos sucesos han sido evidenciados a partir de una fotografía, que a su vez contienen un trasfondo metafórico que permiten dejar huella en la comunidad.

Esta experiencia fue la oportunidad para realizar un análisis de las problemáticas que diariamente estas expuestas en las calles de la ciudad; que quienes las padecen como siempre son las personas más vulnerables de la sociedad. Ninguna fotografía tomada muestra a personas adineradas manifestando una problemática social desencadenada por el conflicto; al contrario, sus

protagonistas son los adultos mayores, los niños y personas discapacitadas tratando de sobrevivir en las heladas y difíciles calles de la ciudad; personas que queriendo escapar de un conflicto que el país vive hace décadas, prefieren dirigirse hacia las ciudades buscando proteger sus vidas y la vida de aquellos que aman. Personas que buscando salir de los conflictos de los que son víctimas dentro de sus hogares deben salir obligados a buscar oportunidades que trate de proporcionarles mejores condiciones de vida, en otras, se puede apreciar la soledad, la tristeza, la decepción y el desconcierto, quizá porque no logran entender por qué tuvieron que vivir en esas condiciones.

La realización de ejercicios como este permite comprender una imagen más allá de las palabras, permite darse cuenta de las problemáticas, de las historias que, aunque son diferentes tienen algo en común” reflejan el dolor y la tristeza “.

Cada lugar, cada rincón, cada parte de su territorio tiene una historia, recuerdos que han marcado sus vidas por el dolor, el abandono, el olvido. Observamos imágenes que expresan enojo, rabia, la fragilidad de los adultos mayores, cantidad de sentimientos y emociones al sentirse ignorados y poco útiles dentro de una sociedad.

Con respecto a los elementos expresados por las imágenes compartidas en torno a la subjetividad de la comunidad que se evidencia en dichos contextos, se observa una inmensa cantidad de emociones, tales como el dolor, la injusticia y la desolación causada por momentos que, indudablemente, han dejado una huella permanente en cada persona que ha sido testigo de situaciones dentro de un marco de violencia, logrando así alcanzar una comprensión más cerca de la realidad social, tal como lo suscita Cantera (2010).

Así mismo, los principales compendios que se enuncian con respecto a la subjetividad de la sociedad en los diferentes contextos, es posible mencionar la manera de interacción de quienes

son partícipes de acontecimientos violentos y las narrativas en las que se permite reconocer los integrantes de la localidad como agente que logra la manifestación a partir de una amplia gama de formas de expresión y de actitudes, apoyándose así en el entorno y espacio en que se ubican

De esta manera, y de acuerdo con Jimeno (2017), la subjetividad no encierra al individuo en sus sentimientos y pensamientos internos, por el contrario, la subjetividad se conforma a través de un proceso social, hacia fuera de uno mismo hacia y desde otros.

El compartir dichas experiencias a través de la imagen y narrativa permite identificarse como víctimas, reconstruir el tejido social de la comunidad y restablecer lazos para la acción ciudadana.

En esa línea, se debe reconocer diversas maneras de visibilizar la realidad social, por medio de la narrativa y la imagen es posible perdurar un hecho en el tiempo, ser mostrado a otras personas y a su vez obteniendo diversas interpretaciones. Sin embargo, dichas fotografías forjan historia y evidencian de manera significativa una serie de emociones que, con el pasar del tiempo, incitan a un cambio social y una transformación psicosocial de los integrantes de una comunidad; por medio de un acompañamiento psicosocial que integran diferentes aspectos que permiten emerger relaciones que logran una integración de mutuo apoyo; en ese orden de ideas cada persona a través de los acontecimientos ocurridos en su vida aporta a la mejora colectiva desde diversas perspectivas. A partir de este hecho los testigos de los actos de violencia en nuestro país son partícipes del surgimiento de trascendentales movimientos sociales los cuales construyen un puente de fortalecimiento de los derechos humanos, caracterizándose por una constante reconstrucción del tejido social que permite la disminución del desconsuelo y, por el contrario, aumenta el apoyo, tolerancia y consideración entre los mismos habitantes.

Así mismo, se permite mencionar que esas acciones fortalecen el afrontamiento al dolor, de igual manera realiza una construcción de memoria colectiva a partir de diversas narrativas desde lenguajes alternativos.

Ciertamente nunca se olvida el sitio, el contexto, los momentos y las experiencias tanto negativas como positivas que se vivieron en un lugar, los recuerdos, los sueños y los anhelos de vivir en un mejor país.

Gracias a las imágenes hemos podido visualizar las diferentes problemáticas, brindándonos una perspectiva ilustrada de la problemática, pero muy clara. De todo esto podemos concluir que siempre existirán oportunidades de superación, de realizar proyecto de vida y de hacer que la violencia sea el impulso para la paz.

Dentro de los diferentes escenarios y contextos en los cuales podemos encontrar convergencias y divergencias relacionados en los contextos de violencia que ha sufrido y ha padecido nuestro país durante muchas décadas, hay que tener en cuenta que existe una gran variedad de condiciones que pueden hacer ver una realidad, muy variada sí cambiamos de un contexto a otro, el sentido que le podemos otorgar a la fotografía y a la narrativa de la misma, no soporta una forma de ilustrar imágenes que puedan dar fe de eventos que hayan marcado en sí a las sociedades, incluso que sus afectaciones sigan siendo de gran impacto para una sociedad, puesto que muchas de estas aplicaciones se han quedado como parte de la cultura de las personas, ya que en muchas ocasiones podemos evidenciar, retratos e imágenes que ilustra generaciones nuevas de nuestro país, las cuales han tenido que nacer en un contexto de violencia, indiferentemente decía el mismo los está afectando, de manera directa o indirecta, el hecho de llevar a cabo un ejercicio práctico del cual se te entra escudriñar dentro de un entorno cualquiera, aquellos aspectos de violencia que puedan ser visibles dentro de la comunidad que puedan afectar

a ahí han afectado, hubo afecten al mismo, en la construcción de una memoria social, puesto que contribuye identificar aquellas dificultades que puedan estar haciendo que una comunidad, no crezca y no se desarrolle de la mejor manera dentro de su entorno, teniendo en cuenta todo este conocimiento, podemos estar seguros que contaremos con las herramientas suficientes, para tener en cuenta claro el contexto en el cual nos desenvolvemos, y bajo el cual se puede articular aquellas acciones de beneficio que contribuyan a mitigar las mismas problemáticas existentes dentro de cada grupo social.

Dentro del análisis que hacemos, a los diferentes contextos representados bajo imágenes y breves descripciones de los mismos, podemos identificar que dentro de cada cultura están inmersos algunos aspectos que se construyen como parte de la fortaleza misma de los seres humanos y de las capacidades que tienen los mismos para poder salir adelante, tanto como individuo como sociedad, la importancia para el individuo de una sociedad, construye no solamente el poder convivir entre todos, sino más bien que las diferentes acciones que pueda llevarse a cabo ayuden a soliviar las problemáticas que puedan existir dentro de un entorno, de manera que las mismas con el tiempo nos siga prevaleciendo dentro de la cultura como un eje que identificar la misma, sino más bien que éste haya quedado como parte de una memoria histórica, que ayude a estas mismas sociedades a no verse sometidos a las mismas problemáticas que se hayan emergido en el pasado, por eso es importante identificar cada uno de los distintos contextos e imágenes, porque de cada uno de ellos podemos evidenciar las potencialidades que existen en cada una de las mismas, como lo puede hacer el trabajo cooperativo evidenciado dentro de las comunidades, la fortaleza en la educación, en la convivencia y el desarrollo humano, la creatividad e ingenio.

De manera que hemos aprendido a través de los tiempos, a tener unas mejores habilidades comunicativas las cuales han permitido una mayor, desarrollo humano dentro de cada comunidad, puesto que permiten una mejor articulación de ideas y de acciones, que mejoran el trabajo, y el afrontamiento de los distintos factores que pueden hacer que una comunidad, resulte afectada por una posible problemática.

Para finalizar, es importante destacar cómo la experiencia desarrollada permite establecer un plan de acompañamiento psicosocial caracterizado por estar alineado al objetivo de que los individuos víctimas o testigos de la violencia permitan afrontar argumentos situacionales, promoviendo acciones que motiven a cambios significativos en su interior. Lo anterior a través de un enfoque y desarrollo integral del individuo, la familia y la comunidad. Según Galindo (2005), “El componente de acompañamiento psicosocial juega un papel de interconexión, reciprocidad, complementariedad, en el sentido de, formar parte del Programa, ser articulador de sus componentes, facilitar el desarrollo de cada uno y a la vez cada componente se convierte en una de las estrategias básicas que estructuran lo psicosocial”, por lo tanto, dicha experiencia se dirige de manera significativa a los individuos que tengan control y potestad tanto de su entorno individual como social, con el fin de promover y afrontar el cambio psicosocial.

Las situaciones de conflicto que puede padecer un sujeto en cualquiera de los ámbitos que este se presente; puede ocasionar traumas que afecten de manera significativa la vida de las víctimas, impidiendo con ello que, su vida familiar, comunitaria o social continúe su curso; de manera que; es importante que exista un sistema de salud mental que pueda responder a las demandas y necesidades que las personas en condiciones de vulnerabilidad o afección mental requieran.

Una víctima de conflicto, no siempre puede presentar traumas; pues, muchos sujetos tienen lo que se denomina capacidad de resiliencia o crecimiento postraumático; las cuales son dos capacidades de los sujetos que les permite aprender y obtener lecciones positivas después de un hecho trágico del que fueron víctimas, sin decir con ello, que no hayan padecido el dolor y el horror de la violencia que experimentaron; sin embargo, esto, no es motivo para verse derrotados, sino todo lo contrario, es el resultado de una lucha interior para no dejarse vencer y tomar lo bueno de una mala experiencia.

Las comunidades víctimas de la violencia, siempre tendrán recursos humanos con los que pueden volver a reconstruirse; por lo tanto, es necesario que, se reconozca el potencial humano que existe en ellas, para que sean estos un puente en la reconstrucción de la identidad, de la cultura, de la confianza y del deseo de volver a empezar de nuevo.

7. Link del blog: <https://carolinaportillo21.wixsite.com/misitio-2>

Referencias bibliográficas

Buelga, S. (2007). El Empowerment: la potenciación del bienestar desde la psicología comunitaria. Recuperado de:

<file:///C:/Users/Usuario/Desktop/modelo%20psicologia%20comunitaria.pdf>

Martínez, M., Martínez, J. (2003). Coaliciones comunitarias: una estrategia participativa para el cambio social. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/1798/179818049001.pdf>

Olivares, B. (2017). ¿y si pensamos la comunidad con derechos? Psicología comunitaria, derechos y políticas públicas. Una relación compleja. Recuperado de:

<https://bibliotecavirtual.unad.edu.co:2444/10.11144/Javeriana.upsy17-2.pcdp>

Vera, B., Carbelo, B., Vecina, M. (2006). La experiencia traumática desde la psicología positiva: resiliencia y crecimiento postraumático. Recuperado de:

<https://www.redalyc.org/pdf/778/77827106.pdf>