



**La Imagen y la Narrativa como Herramientas para el Abordaje Psicosocial en Escenarios de
Violencia. Departamento del Valle del Cauca y Nariño.**

Andrea Pedraza

Edward William Urrea Arango

Maribell Gamboa Cardona

Maricela Castaño Buriticá

Yuri Marcela Bueno Castillo

Tutora

Dra. Ludibia Bermeo Claros

**Universidad Nacional Abierta y a Distancia. UNAD
Escuela de Ciencias Sociales Artes y Humanidades (ECSAH)**

Psicología

Agosto de 2020

Tabla de Contenido

Resumen	3
Abstract	4
Análisis Relatos de violencia y esperanza - Caso “Modesto Pacaya”	5
Formulación de Preguntas Circulares Reflexivas y Estratégicas Caso “Modesto Pacaya”	9
Análisis y presentación de estrategias de abordaje psicosocial para el “Caso Pandurí”	10
Informe analítico y reflexivo experiencia “Foto Voz”	18
Link del blog	26
Conclusiones	27
Referencias Bibliograficas	28



Resumen

Este informe corresponde a la actividad final del Diplomado “Acompañamiento Psicosocial en Escenario de Violencia” como opción de grado de Psicología de la Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD; el cual nos permite, analizar los contextos de violencia dentro del conflicto armado que se viven en nuestro país y como a través de la narrativa y la memoria histórica se logran gestar procesos de intervención asertivos como herramientas de construcción social.

En primera instancia encontramos un análisis sobre la narrativa de la historia de violencia y superación del señor “Modesto pacaya”, el cual a partir de necesidades económicas y pocas oportunidades laborales ingresa a las filas de un grupo armado, el cual lo manipula y amenaza, obligándolo a alejarse de su familia, encontrando dentro de toda esta historia de dolor, una historia de superación, a través de las redes de apoyo, su valentía y amor por su familia; todo dentro de tres preguntas orientadoras formuladas por la guía del curso; así mismo se se elaborarán tres preguntas estratégicas, circulares y reflexivas, que permitan realizar un abordaje psicosocial de este caso a partir de las respuestas de este individuo.

Sumado a lo anterior se realiza el análisis del “Caso Pandurí” en base a unas preguntas orientadoras, las cuales permiten realizar una reflexión sobre el estado psicosocial en el cual se encuentran inmersos las víctimas del conflicto armado en nuestro país, el deterioro psicológico social y económico a el cual terminan expuestos, pero a su vez como la perseverancia la fortaleza y el amor por sus seres queridos permite cambiar y fortalecer a estas comunidades. Se termina con una reflexión analítica sobre la experiencia de la actividad “Foto voz”, la cual, a partir de un trabajo de campo por cada uno de los integrantes del grupo, logramos exponer por medio de imágenes, escenarios de violencia de nuestros departamentos y como estos terminaron

convirtiéndose en espacios de paz tranquilidad y optimismo en estos territorios, se comparte a su vez un blog donde se pueden observar las imágenes con sus correspondientes narrativas.


Palabras Clave: Conflicto armado, Víctima, Narrativa, Reconstrucción Social, Violencia Psicosocial, Redes de Apoyo.

Abstract

This report corresponds to the final activity of the Diploma "Psychosocial Accompaniment in Scene of Violence" as an option for a degree in Psychology at the National Open and Distance University UNAD; which allows us to analyze the contexts of violence within the armed conflict that are experienced in our country and how through narrative and historical memory assertive intervention processes are managed as tools for social construction.

In the first instance, we find an analysis of the narrative of the history of violence and overcoming of Mr. "Modesto Pacaya", who from economic needs and few job opportunities enters the ranks of an armed group, which manipulates and threatens him, Forcing him to move away from his family, finding within this whole story of pain, a story of overcoming, through support networks, his courage and love for his family; all within three guiding questions asked by the course guide; Likewise, three strategic, circular and reflective questions will be elaborated, which allow a psychosocial approach to this case from the responses of this individual.

In addition to the above, the analysis of the "Pandurí Case" is carried out based on some guiding questions, which allow a reflection on the psychosocial state in which the victims of the armed conflict in our country are immersed, the social psychological deterioration and economic to which they end up exposed, but at the same time, like perseverance, strength and love for their




loved ones allows these communities to change and strengthen. It ends with an analytical reflection on the experience of the “Photo voice” activity, which, based on field work by each of the members of the group, we were able to expose through images, scenes of violence in our departments and As these ended up becoming spaces of peace, tranquility and optimism in these territories, a blog is also shared where you can see the images with their corresponding narratives.

Key Words: Armed Conflict, Victim, Narrative, Social Reconstruction, Psychosocial Violence, Support Networks.

Análisis Relatos de violencia y esperanza - Caso “Modesto Pacaya”

En el relato de Modesto Pacaya, Uno de los aspectos de resaltar es el pensamiento indígena y campesino, un hombre con una familia numerosa, el cual se ve como el proveedor de su familia, trabajador, responsable, poca educación, con una inocencia innata, que abre camino para que otros en una acción malintencionada logren convencerlo para posteriormente engañarlo e introducirlo en circunstancias poco favorables para él y su familia. Es posible que en el pensamiento indígena y campesino exista un alto grado de inocencia que le limite considerar las acciones negativas e inescrupulosas de los demás, y esto le permita aceptar propuestas en las cuales él no logra considerar sus consecuencias.

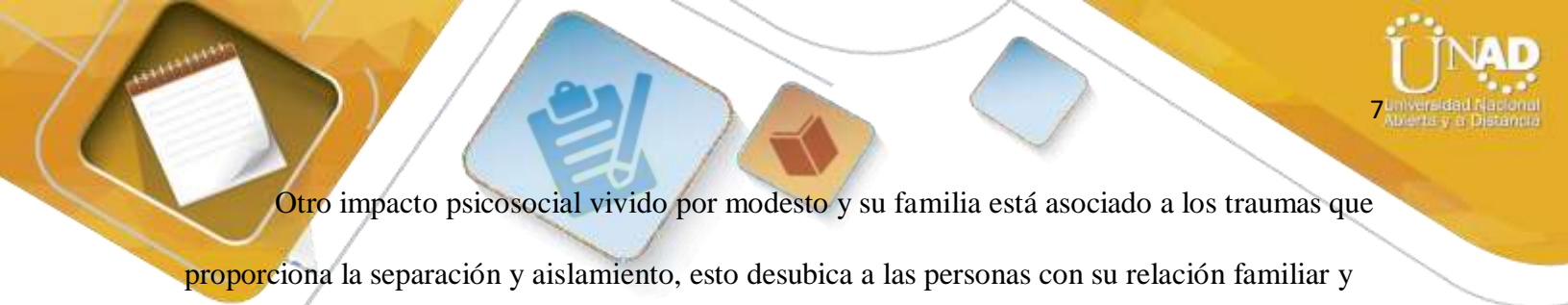
El señor modesto vive una dinámica de sometimiento, el accionar de los grupos guerrilleros, al momento de reclutar los indígenas y campesinos, los subyugan en primera instancia, los visitan, evalúan, e investigan su forma de vivir para luego engancharlos en trabajos menores, y luego de una forma impositiva les obligan a enlistarse, dejando su familia y coartándoles de tener contacto con ellos. Esto se podría definir como un sometimiento



psicológico en el cual tienen la obligación de olvidar la familia, con la finalidad de que hagan parte de sus ideologías de guerra. Considerando aspectos del proceso de desmovilización de Modesto, por un lado, se puede visualizar la violación de sus derechos por parte del grupo guerrillero y por otro lado la respuesta inmediata de las fuerzas militares que no solo acogieron al desmovilizado, sino que le dan protección a su familia. En este proceso es importante considerar la afectación emocional vivida por la familia dada por su hija mayor la cual se unió a la guerrilla, pero después de un tiempo logro desmovilizarse a causa de un legrado.

En el proceso de inclusión social existe un simbolismo en la familia el nacimiento de su última hija, este fue clave para la recuperación familiar, la inclusión en el proyecto de vida, no solo Modesto termina sus estudios, sino que le permiten tener su propio negocio con el apoyo del impulso a los proyectos productivos del gobierno. permitiéndole un desarrollo auto sostenible.


Cuando nos referimos a el impacto psicosocial tenemos que hablar de La desintegración familiar, desplazamiento, cambio de roles familiares, desarraigo cultural, afectación de la calidad de vida, Modesto es obligado a dejar su familia, siendo este el único proveedor de ella, dejando a su suerte el cuidado de su esposa e hijos, esta acción no solo deja secuelas psicológicas y de tipo emocional en él y su familia. también deja visibles elementos que permiten la intervención psicosocial tales como la incertidumbre, inseguridad, desconfianza, humillación, degradación. En cierta medida esto hace parte de la violación de los derechos humanos y se puede considerar como un acto de violencia, que limita las relaciones familiares y sociales. La familia pierde su identidad y el desarrollo de los procesos culturales, se pierde aun la posibilidad de celebrar las fechas especiales. Se destruye el proyecto productivo de la familia.



Otro impacto psicosocial vivido por Modesto y su familia está asociado a los traumas que proporciona la separación y aislamiento, esto desubica a las personas con su relación familiar y social, es como una especie de tortura psicológica en donde los afectados constantemente se están preocupando por la situación que viven y la manera en que el otro la afronta.

El posicionamiento subjetivo se puede encontrar desde la postura de víctima, vemos todo el desenlace que tiene que vivir una familia, cuando en el principio uno de sus miembros es obligado a reclutarse en un grupo guerrillero, los cuales violentan su opinión y la de su familia, despojándolo de sus propias decisiones, le amenazan con quitarle la vida si no lo hace, este llega al cumplimiento de los ideales guerrilleros en una postura impositiva, su familia vive la desolación, incertidumbre, y ambos enfrentan temores proporcionados por las dinámicas de la guerrilla. vemos la postura de sobreviviente en el momento donde Modesto empieza a sentir esa ausencia de su familia y esto le impulsa a tomar la decisión de desmovilizarse, se da fuga en medio de los peligros de la selva como él lo refiere “me jugué la vida” hasta que se entrega a las fuerzas militares, los cuales le prestan la mejor atención y logra sacarlo a él y toda su familia de la zona.

En el relato se pueden evidenciar significación alterna la cual se relaciona con la postura dominante del grupo guerrillero, Modesto evidencia el uso de contextos de violencia, hacia su vida y su familia, el mismo hecho de colocarlo en una postura incómoda a la hora de tomar decisiones, “se integra al grupo o lo matamos”, el vivir con la incertidumbre de no saber de su familia, pensar en el riesgo de la desmovilización, y el morir en un combate de una guerra que no hace parte de sus ideales, esta situación se replica con la incorporación de su hija mayor en la guerrilla, la vemos enferma, tal vez con un embarazo no deseado, a la cual le tienen que hacer



un legado, y es necesario comentar que en la selva las condiciones médicas son insuficientes y muchas personas mueren por falta de atención.

Contrario a lo anterior es posible observar otros significados que evidencian resiliencia ante las adversidades vividas, la gestación subjetiva de modelos que permiten afrontar y salir de las dificultades en las personas que requieren la una vida digna junto a su familia y la necesidad de mantener este núcleo familiar unido, la lucha inalcanzable de salir de la emancipación de los violentos, buscar y generar nuevas alternativas de emprendimiento para vivir y sostener económicamente a su familia, realizar una formación académica, generar un proyecto de emprendimiento con el negocio que inicia con las ayudas del gobierno, defender sus ideales contrarios a los de los grupos subversivos, tomar el riesgo de desmovilizarse primero él y luego su hija, la esperanza de una nueva vida juntos y tranquilos.

Recordemos que las acciones que toma una persona o grupo en un estado autónomo ¿para desligarse de la autoridad que alguien pueda tener hacia ellos, se puede conocer como un proceso de emancipación vemos que modesto y su hija en diferentes momentos toman la decisión de desmovilizarse y esto se da por el hecho de no compartir los ideales guerrilleros, permitiéndose colocar por el por encima de estos ideales el anhelo de reconstruir y disfrutar su familia.

Desde las subjetividades individuales y sociales los seres humanos tenemos claro el nivel de concientización a la hora de evaluar las experiencias vividas, esto permite que logremos conjugar el saber y el hacer, y que logremos valorar si es necesario vivir un proceso de liberación que pretenda buscar el bienestar de nuestras vidas. El crecimiento individual y en aspectos sociales la transformación social.

Formulación de Preguntas Circulares Reflexivas y Estratégicas Caso “Modesto Pacaya”

Tabla No. 1.

Tipo de Pregunta	Pregunta	Justificación desde el campo psicosocial
Estratégicas	¿Qué consecuencias considera usted tuvo en su familia todo este episodio de violencia y desplazamiento?	A partir de este interrogante se logra identificar cual es el estado actual de familia de Modesto, y de hallar algún inconveniente lograr intervenir en el proceso de forma asertiva o remitirlo en caso de ser necesario a otro tipo de atención en la búsqueda que sea integral.
	Señor Modesto Pacaya ¿siente o ha sentido que ha sido discriminado por la sociedad cuando conocen que hizo parte de un grupo armado?	Esta pregunta nos permite identificar el estado psicológico en el cual se encuentra Modesto Pacaya, y que tan perturbado o integro puede estar al enfrentarse a la sociedad luego de la desmovilización.
	¿Cree usted que es mejor persona por haberse desmovilizado de la guerrilla?	Fueron muchos los obstáculos, pero al fin logro salir de esta situación tomando una mejor decisión más fortalecido y así poder realizar un cambio social y empoderarse junto a su familia.
Circulares	Cómo persona que ha pertenecido al conflicto armado ¿cree usted que el gobierno realiza intervenciones adecuadas para la reintegración social?	Con esta pregunta podemos observar qué opinión tiene el entrevistado en cuanto a las intervenciones que se realizan para la reintegración y rehabilitación de estas personas que por alguna u otra manera han estado en el conflicto armado.
	¿Cómo vivió la familia el proceso de desprendimiento forzoso el momento en que usted deja su casa para enlistarse en la guerrilla?	Dichos procesos generan sentimientos de angustia y desolación. La familia no sabe qué va a suceder. A partir de esta pregunta logramos identificar como las familias terminan siendo afectados por este conflicto, cuáles son las debilidades más frecuentes y a su vez sus factores protectores más determinantes si los hay.
	¿Cuántos tipos de pensamientos pasaron por su mente al momento de tomar la decisión de desmovilizarse?	La toma de decisiones juega un papel importante en la intervención psicosocial. Esto es importante para la recuperación emocional.
Reflexivas	¿Cree usted que de las experiencias vividas aportaron algo positivo para la persona que es usted hoy?	Visualiza la capacidad de afrontamiento en las adversidades, concientizar la capacidad de resiliencia y empoderamiento que tuvo para enfrentar las situaciones presentadas.
	¿Qué sentimiento y emociones le causo al saber que iba a volver a estar con su familia?	Se puede ver la capacidad del cambio que pudo tener en todo el tiempo que estuvo reclutado evidenciando así su bienestar psicológico y reconocer el fortalecimiento del entorno familiar
	¿Cómo se ve a usted y a su familia en 5 años?	Con esta pregunta se busca que Modesto Pacaya se proyecte a largo plazo, realizando una introspección sobre la toma de decisiones y las repercusiones de las mismas, creando la necesidad de plantear un proyecto de vida si es que no lo tiene planeado.

Análisis y presentación de estrategias de abordaje psicosocial para el “Caso Pandurí”.

Después de la toma, los emergentes psicosociales que desarrollaron los habitantes del sector, asocian al dolor y la tristeza, dado que 30 de sus familiares, amigos y vecinos fueron torturados y asesinados de forma terrorífica, produciendo episodios de miedo y dejando en ellos incertidumbre, desconsuelo, rabia por lo sucedido, además el relato evidencia que este municipio es abandonado por parte de la ley que rige el gobierno colombiano. como es habitual los grupos insurgentes convierten los lugares que atacan en zonas rojas en donde no permiten que las ayudas de las instituciones del gobierno ingresen, no se cuentan con educación digna para desarrollar los conocimientos de aquellas personas que desean salir adelante incluyendo jóvenes, no cuenta con la ayuda de un puesto de salud bien conformado dejando así el riesgo de la salud y la vida de estas personas en caso tal de necesitarlos.

Debido a este acto de horro que vivieron las personas de “Pandurí” deciden ir en busca de nuevas y mejores oportunidades, dirigiéndose a la ciudad dejando atrás sus costumbres, cultura y creencias, viéndose así afectados por los diferentes cambios:

Desintegración familiar: cuando un acto de violencia sucede se logra ver como las familias entran a desintegrarse por completo bien sea porque algunos decidieron quedarse en el municipio, o porque entre las 30 personas asesinadas estuvieron sus familiares.

Daños psicológicos: debido a los que tuvieron que enfrentar las personas entran en un estado en la cual el miedo, la angustia y la tristeza se apodera de ellos ocasionando el cambio de conductas por ejemplo pueden ser más temerosos, se aíslan, lloran constantemente y no pueden salir de ese

recuerdo que hizo que huyeran de su pueblo. Una de estas enfermedades puede ser el estrés posttraumático, la ansiedad y la depresión,

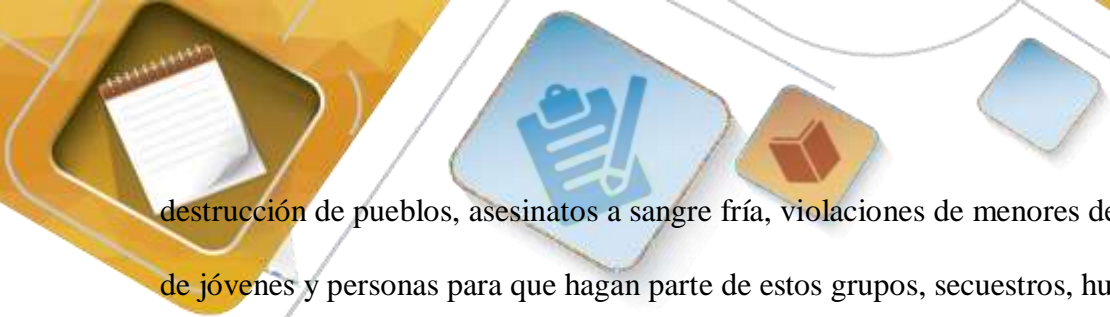
Económicas: debido a que tuvieron que migrar a la ciudad, estas personas se ven afectadas en cuanto a lo económico puesto de que pasan a ser cargo del gobierno y además a la baja escolaridad no cuentan con herramientas necesarias para tener un trabajo que se ajuste a sus necesidades

Educativas: como muy bien lo dice en el relato estas personas no cuentan con estudios, pues debido a que solo contaban con una escuela que solamente se tenía la primaria, por lo tanto, se puede asumir que la mayoría de estas personas y jóvenes tenían estudios hasta quinto de primaria y la vida en la ciudad sin un título de bachillerato o un técnico es difícil encontrar un trabajo para que se ajuste a los gastos.

Desplazamiento: las personas deben de dejar atrás sus tierras, casas, trabajos y todo lo que hacía parte de ellos por el temor a tener que repetir una noche como esa en donde tuvieron que ver a sus seres queridos ser torturados y asesinados y con el miedo de que les pase lo mismo a ellos toman la decisión de irse dejando todo atrás para comenzar de nuevo.

Desintegración social: debido a tener que salir del municipio estas personas deben de enfrentarse con una sociedad desconocida para ellos en donde tienen que lidiar con nuevas costumbres, nuevas culturas y tener que tratar con personas diferentes a sus vecinos a los que acostumbraban a tratar.

Desde un enfoque holístico Colombia ha tenido que sufrir la violencia de diferentes grupos armados, los cuales practican la violación de los derechos humanos llevando a las víctimas que tengan que vivir episodios de desplazamiento, entre los actos violentos, la toma y



destrucción de pueblos, asesinatos a sangre fría, violaciones de menores de edad, reclutamiento de jóvenes y personas para que hagan parte de estos grupos, secuestros, humillaciones etc. es tanto la violación de derechos que estas personas por el miedo a defender sus vidas se rigen a sus normas, se rigen a ser cómplices de estos delitos, y debido a esto ya cansados de ver cómo estas personas siguen tomando decisiones sobre ellos y matando a los miembros de esta comunidad que porque hacen parte o colaboran con otros grupos armados deciden marcharse para no tener que vivir y ver más masacres en donde personas cercanas a ellos mueren, esto ha generado en esta población ser estigmatizada como cómplice debido a que deben de someterse al miedo, incertidumbre y rechazo debido a que estas personas pierden su autonomía, pierden su identidad evidenciando en ellos el miedo a relacionarse con otras personas, el miedo a no ser capaces de salir adelante, el miedo se convierte en su peor enemigo.

Este tipo de violencia vivida marca de por vida dejado en las víctimas afectaciones en sus emociones y salud mental, para citar varias de estas problemáticas desarrolladas se logra evidenciar la desintegración familiar, adicciones al alcohol o las drogas, desmotivación escolar, los jóvenes se reprimen y se aíslan, les es difícil continuar con su vida y conseguir nuevas oportunidades, todo esto se debe al miedo de ser rechazados por la sociedad, en donde asumirán que debido a ser parte de un municipio que permitió el asesinato y la manipulación de estos grupos armados pueden sentir culpabilidad, vergüenza y perder su autonomía como personas individuales llevándolos al fracaso y destruyendo sus futuros.

Lo que estas comunidades deben de tener en cuenta es que muchos seres humanos por el miedo a ser lastimados o que lastimen a sus seres queridos, que destruyan sus cosas personales que de una u otra forma han trabajado toda su vida, como en este caso destruyeron 20 viviendas dejando una gran desilusión y frustración a esta comunidad que en cierto modo se rigieron a sus

normas y que hoy en día toman la decisión de irse por la destrucción de vidas, para ellos es difícil comenzar, pero en vez de juzgar hay que entender porque se permitió y a que se estaban sometidos, es muy claro que este clase de grupos armados como lo es la guerrilla son personas que no miden las consecuencias y que para ellos son dueños de toda clase de personas que se encuentran en su camino, obligando a personas y niños inocentes a que cometan actos vandálicos o que sean cómplices de ellos y que para la sociedad le es difícil entender.

Como bien se sabe en el caso de Pandurí predomina la violación de los derechos humanos y el sometimiento obligándoles a ser cómplices de actos como el ver torturar a personas y ser asesinados, todo esto les ha causado tanto miedo que decidieron irse en busca de oportunidades, pero el sol irse de este municipio no los libera de los eventos traumáticos que tuvieron que vivir y es por eso por lo que entro a presentar las 2 primeras acciones

1. Acción: La primera acción que se puede tomar es dar una guía de primeros auxilios psicológicos enseñándoles a la comunidad los posibles síntomas para evitar enfermedades mentales o emocionales que su pasado puede ocasionar en el presente. en el textos de Echeburúa, se dice que cualquier personas que preste servicios de salud, puede presentar los primeros auxilios psicológicos y más que todo a personas que han tenido que vivir situaciones como lo es la comunidad de Panduri, esto se hace con el fin de que las personas logren detectar los síntomas de posibles enfermedades tales como la ansiedad, el estrés postraumático o la depresión y además informar a las personas víctimas del conflicto armado acerca de las diferentes redes de apoyo que el gobierno les puede brindar Echeburúa, E. (2007)

2. Acción: una vez las personas tengan un conocimiento acerca de sus emociones y conductas se procede a trabajar la segunda acción que vendría siendo el enfoque grupal como lo menciona Echeburúa, E. (2007) donde asegura que: *“que por medio de los relatos contados a través de un grupo en donde han pasado algo similar logran superar las emociones que este hecho les causo y puedan continuar con sus vidas”*. (p.p. 382)

Por medio de esta misma intervención se logre desarrollar actividades como el proyecto de vida, y por medio del apoyo del gobierno se logre un desarrollo educativo en donde se les enseñe a las personas diferentes habilidades para que ellos mismos puedan emprender su propio negocio, además de eso actividades en donde se logre el fortalecimiento de la confianza en sí mismos y el trabajo de las emociones.

Estrategias psicosociales

Estas estrategias están basadas en el enfoque cognitivo conductual ya que este enfoque une conocimientos de la teoría del aprendizaje con el procesamiento de la información tratando de explicar cómo es la conducta de los sujetos en una situación como la que está comunidad ha vivido también se basa en la Terapia Racional Emotiva Conductual (TREC) por Albert Ellis (1976) quien organizo y fundo la primera conferencia en terapias cognitivo conductual.

Esta Terapia Racional Emotivo-Conductual (TREC), ayuda a las personas a tener una mejor visión acerca de sus vivencias y a obtener una mejor percepción acerca de la realidad en la cual busca llegar a minimizar los problemas emocionales y las conductas negativas permitiendo así autorrealizarse y salir adelante Una de las principales características en la que se centra es “realizar un análisis funcional de la conducta, donde se evalúa las interacciones entre las

cogniciones, las emociones y los comportamientos de las personas en su contexto o situación y sus consecuencias”. Otra de las características es que las personas se vuelven autónomas en el momento de realizar las actividades propuestas en donde se enfoca en el aprendizaje el mejoramiento de la conducta y las tareas de autoayuda todos estos conceptos que se aplican con esta terapia resultan de gran ayuda para minimizar el pánico o la angustia de las personas que se ven afectadas mental y emocionalmente. Lega L, Sorribes F y Calvo M (2017).

Tabla No. 2.

Nombre de la estrategia 1	Reconocimiento de las emociones
Autor	Albert Ellis
Objetivo	Con esta actividad se requiere que los individuos aprendan a identificar sus emociones negativas para luego aprender a manejarlas y modificarlas
Metodología	<p>Cada Actividad tendrá un tiempo de 2 semanas de ejecución. Grupos de máximo 5 personas.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Actividad: Van a realizar de manera individual un seguimiento por dos semanas a los pensamientos negativos, anotándolos en una libreta. 2. Actividad: Se hace una exposición verbal de su aprendizaje, durante el tiempo de recolección de los pensamientos negativos. 3. Actividad: Implantación de actividades lúdicas de un componente no verbal que tengan por objetivo el reconocimiento de pensamientos automáticos que oculten negaciones, miedo, traumas, etc. 4. Actividad: Realimentación grupal compartiendo la experiencia vivida, y plasmarlo en una cartelera, mural o video.
Tiempo	2 meses con una sesión a la semana que dura una hora
Lugar de desarrollo	Colegio en donde residen actualmente
Elementos	Hojas, lápiz, tijeras, colores, cartulina, resaltadores y pega

Esta primera estrategia **Reconocimiento de las emociones** consiste en la Terapia Racional Emotiva Conductual (TREC) por Albert Ellis, la cual consiste en que los individuos aprendan a manejar sus emociones, por medio de la interpretación de una emoción escogida, en una bolsa se ingresan las diferentes emociones como: alegría, tristeza, ira, resentimiento, miedo, amor entre otras, en las cuales el sujeto debe de escoger una y por medio de una historia bien sea real o inventada contar una historia identificando la emoción elegida, se busca llegar a que las personas logren un reconocimiento de lo que les causa estas historia de cada uno y así lograr

identificar lo que en realidad estas personas valoran después de lo ocurrido, además se logra que estas personas interactúen entre si con el fin de que haya una unión con los integrantes y al mismo tiempo un apoyo mutuo.

Tabla No. 3

Nombre de la estrategia 2 Fortalecimiento del tejido social	
Autor:	Albert Ellis
Objetivo	<p>Con esta actividad se busca llegar a que las personas vuelvan a tener confianza en sí mismas y en otras personas, normalizando e identificando sus emociones.</p> <p>Sesión 1 El intercambio de historias consiste en que las personas cuenten sus anécdotas y así puedan conocerse mejor y también aprenden apreciar sus experiencias, fomentando el respeto y la escucha y a conocerse más, con esta actividad se logra que las personas también aprendan a aceptarse e integrarse.</p> <p>Sesión 2 En una hoja de papel se le solicita al grupo, dibujar una silueta humana, luego se les pide que manifiesten cuales son los sentimientos que experimentan con mayor frecuencia, se les solicita que ubiquen esos sentimientos en cualquier parte de la silueta que consideren desde su sentir y que a su vez lo identifiquen con un color y lo pinten.</p> <p>Se les pide de forma individual compartan los que deseen su dibujo y expongan esos sentimientos y emociones que consideran experimentan con más frecuencia, porque los identifican con esos colores, que piensan cuando lo ubican en determinada parte de esa silueta que es su cuerpo.</p> <p>Sesión 3 Se retoma la silueta realizada en la sesión anterior, se le pide a todos los asistentes cierren los ojos y se imaginen que alrededor de su cuerpo se forma una especie de burbuja y se les plantea en ese momento respondan mentalmente las siguientes preguntas: ¿De qué está hecha? ¿Qué color tiene? ¿Es estática o se mueve? Se les solicita que abran los ojos y sobre la silueta de las emociones dibujen esa burbuja teniendo en cuenta las preguntas sugeridas.</p> <p>Se les menciona que esta burbuja es una especie de escudo protector, que protege sus sentimientos emociones, a partir de lo anterior se hace la siguiente pregunta: <i>¿Qué puede hacer que se lastime o se afecte esa burbuja?</i></p> <p>Se comparten esas respuestas de forma grupal y se pueden generar ideas a partir de estas propuestas como por ejemplo las vivencias de violencia a las cuales han sido sometidos.</p> <p>Sesión 4 Se les solicita reforzar la burbuja realizar narrar una experiencia en la cual ellos consideran esa burbuja estuvo intacta y nada logro destruirla lo cual les permitirá comprender la fortaleza emocional que tienen y la capacidad de enfrentarse a las adversidades sin permitir que rompan ese escudo protector esa fuerza interior</p>
Metodología	
Tiempo	Una vez a la semana por un transcurso de 2 horas durante un mes
Lugar de desarrollo	Lugar comunitario
Elementos	Hojas, lápices de colores

Para Albert Ellis **el fortalecimiento en el tejido social** se basa bajo las creencias y cogniciones que las personas que pueden idear acerca de lo que las personas piensan sobre ellos mismos y sobre las otras personas, pues en el artículo de ABC emocional se dice que *“Todos mantenemos ciertos pensamientos o creencias respecto a lo que nos sucede; aunque, a veces, los pensamientos son "automáticos", se cruzan por la mente como un "rayo", sin que seamos suficientemente conscientes de ellos. Por ello, muchas veces, tendemos a considerar que los hechos (acontecimientos activadores) nos "provocan" sentimientos o comportamientos determinados”*. (Ellis, 2018)

Lo que en realidad consiste esta estrategia es que las personas dejen a un lado los estereotipos y aprendan a tener confianza en otras personas en donde no le teman a mostrarse como son, que se acepten y que no olviden de dónde vienen y también aprenden apreciar sus experiencias, fomentando el respeto y la escucha y a conocerse más, con esta actividad también se logra que las personas aprendan a aceptarse y a integrarse dentro de la sociedad.

Se realiza por medio de contar sus experiencias en un grupo de personas en donde los demás participantes deben de permanecer en silencio y escuchar la historia de la persona que está contando, de esta manera se logra que la persona se desahogue y que al mismo tiempo genere ideas para salir adelante y le pueda brindar ideas a otras personas para salir adelante acerca de sus vivencias

Tabla No. 4

Nombre de la estrategia 3	Manejo la respiración en caso de ansiedad y estrés
Autor	Albert Ellis
Objetivo	Con esta actividad se logra que las personas logren controlar sus emociones por medio de la respiración y la meditación reduciendo la ansiedad y el estrés
Metodología	Se realizan 4 actividades una vez a la semana con un tiempo de una hora por sesión

1. Actividad: El buen manejo de la respiración y la meditación dar una conferencia en donde se le indique a las personas los beneficios y la importancia de aprender a manejar la respiración en momentos de crisis como ansiedad o estrés esta charla se realiza con todo el grupo en general.
2. Actividad: se dividirá el grupo en subgrupos de 15 personas en donde se inicia con las posturas correctas, ejemplo espalda recta, como agacharse, estar de pie, caminar correctamente, sentarse correctamente e incluso acostarse y levantarse, es muy importante aprender a utilizar las posturas para tener una precisión en los movimientos para expresarse y el manejo de una mejor respiración
3. Actividad: se les enseñara a las personas palabras positivas que se llenen de motivación, en donde ellos mismos por medio de una hoja escriban que los motiva, que los hace felices que tanto amor propio se tienen para salir adelante sin dejar que otras personas dañen sus sueños.
4. Actividad: Se le enseñara el manejo de la respiración ejemplo: Suspira profundamente emitiendo a medida que el aire va saliendo de sus pulmones un sonido de profundo alivio, no piensen en inspirar, solamente deja salir el aire de forma natural, repite varias veces este proceso hasta que se encuentre en un estado de relajación, acompáñalo con las palabras que de motivación, utiliza las posturas correctas y acompáñalo con música relajante que ayude a relajar los músculos y a trasladar a los sujetos en un estado de relajación en donde su mente este en blanco lejos de los problemas.

Tiempo	2 meses con una sesión a la semana que dura una hora
Lugar de desarrollo	Colegio en donde residen actualmente
Elementos	Hojas, lápiz, tijeras, colores, cartulina, resaltadores y pega

La mayoría de las personas como incapaces de respirar correctamente y no nos damos cuenta que la respiración es un elemento fundamental para aliviar situaciones de ansiedad y estrés, estos ejercicios son muy útiles en el momento de encontrarnos en una situación de ansiedad, depresión, irritabilidad, tensión muscular y fatiga, aunque estos efectos de calma se logran con el transcurso de varios meses.

Informe analítico y reflexivo experiencia “Foto Voz”

La actividad *De foto Voz* efectuada para esta fase del Diplomado, permite una aproximación a la contextualización de distintos escenarios donde emergen violencias permitiendo a las Psicólogas en formación reconocer con una visión crítica pero al mismo tiempo reflexiva, las realidades sociales y la violencias que se desprenden de estas en los territorios abordados; además, permite identificar procesos sociales y comunitarios orientados

desde la educación, el arte, el emprendimiento, la cultura y la interacción social, que generan empoderamiento en los individuos y al mismo tiempo, operan como hilos conductores de la reconstrucción de las comunidades; que al ser potencializados en los procesos de Intervención Psicosocial, se convierten en acciones orientadoras a un Cambio Social; para el ejercicio, se abordaron cinco diferentes territorios uno por cada una de las integrantes del grupo así:

Edward William Urrea: corregimiento de *San Rafael* ubicado en la zona montañosa del corazón del valle, municipio de Tuluá.

Maribell Gamboa: Municipio de *San Andrés* en Tumaco Nariño.

Maricela Castaño: Municipio de *San Andrés Inza, Cauca*.

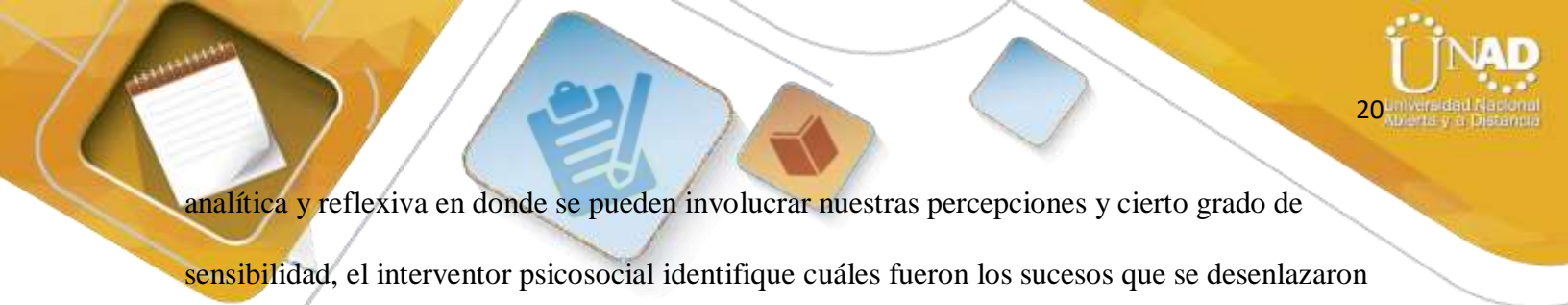
Yuri Marcelo Bueno: Vereda *Tribunas* Calima Darién Valle del Cauca.

Andrea Pedraza: *Santiago de Cali*, Valle del Lili.

Importancia del contexto y el territorio como entramado simbólico y vinculante.

Las acciones de intervención psicosocial y la aplicación de cada una de sus herramientas permiten que, a través del desarrollo de cada uno de los procesos, se pueda considerar el valor que tienen los escenarios de violencia, dichos territorios albergan un sin número de experiencias reales que se encuentran plasmadas en cada esquina, todo lo que existe y aun lo que ya no está físicamente, es un memorable recuerdo que se entrelaza con un simbolismo propio que subjetivamente las personas que habitan ese sector pueden contar.

El conflicto armado de Colombia se desarrolló en diferentes regiones del país y sus actos de barbarie, fueron manifiestos en diferentes momentos y se desarrollaron con dinámicas distintas, el ejercicio de la foto voz como experiencia de campo, permite desde una postura



analítica y reflexiva en donde se pueden involucrar nuestras percepciones y cierto grado de sensibilidad, el interventor psicosocial identifique cuáles fueron los sucesos que se desenlazaron en los diferentes territorios y contextos.

Es tan importante tanto las referencias del pasado en el contexto como la reconstrucción y transformación, que posteriormente nos recuerda de donde hemos venido no para sentir dolor sino para invitarnos a ubicarnos en el aquí y el ahora e invitarnos a visualizar el futuro, recordar el antes y, mantenerse vigentes en el después, lo que para ellos en una época sinónimo de guerra, violencia, hoy es sinónimo de paz y esperanza y de bienestar.

Frente al tema, Montero (2004) citada por Winkler M., Alvear K., Olivares, B. & Pasmanik, D. (2014) en su artículo *“Psicología Comunitaria hoy: Orientaciones éticas para la acción”*. afirma que *“La participación conlleva efectos beneficiosos y el fomento de la participación constituye tanto un objetivo como un valor para la Psicología Comunitaria. Es ético, entonces, incluir la perspectiva de los actores presentes en el contexto de la investigación, de tal manera que la teoría que aplica el/la investigadora esté coordinada con la acción que lleva a cabo”* (P.P 52); así las cosas, se hace necesario la activa participación, la correcta intervención en crisis y la contextualización en estos ambientes violentos en donde el ser humano sufre tanto social como emocionalmente.

Lo simbólico y la subjetividad:

En el abordaje psicosocial es posible utilizar diversas herramientas que son de suma importancia, pues nos ayudan a propiciar un aprendizaje significativo, constructivo y activo, que nos permite la adquisición de conocimiento desde una construcción personal de la realidad.

La herramienta de foto voz la podemos utilizar como intervención ya que gracias a la experiencias que hemos tenido, nos han permitido comprender la problemática del conflicto armado en el país, en donde se logra evidenciar como han quedado en el olvido, tierras, familias y oportunidades de desarrollo para un país, dando así una voz por medio de las imágenes en donde se busca dar un significado de reconstrucción y esperanza a una realidad en la cual no podemos taparnos los ojos, a un problema en el cual no podemos decir que nada pasa cuando hay miles de personas que lloran sus pérdidas tanto materiales como de personas cercanas, por otro lado también logramos evidenciar como estas comunidades logran salir adelante buscando cambios positivos y unas soluciones en donde se vean beneficiados y que aunque ya no vuelven hacer las mismas luchan por salir adelante.

Cuando hablamos de lo simbólico muestra la forma en como poder cerrar un ciclo que nos marcó de por vida para continuar adelante y empezar de nuevo sin olvidar de dónde venimos, porque el pasado puede marcar nuestro futuro pero que cada persona es libre de escoger porque camino desea irse para triunfar o para caer, al realizar este ejercicio podemos ver que los recuerdos aún están en cada persona que lo ha vivido y que ese recuerdo es algo fundamental en la cual siempre va a estar presente y que fueron víctimas de un pasado que siempre van a estar en sus mentes pero que se guarda la esperanza que lo que llega después es de oportunidades crecimiento y tranquilidad.

En cada fotos tomada por los compañeros se puede evidenciar los valores simbólicos en el que cada una de estas personas convivían con cada foto se puede ver lo que la violencia ha dejado y que poco a poco han ido reconstruyendo como lo son: las calles, los barrios, los parques, las iglesias y el sector rural que son los más afectados por la violencia además se ha generado un

bienestar y una seguridad para las personas más jóvenes del país ya que ellos son los que pueden dar oportunidades y desarrollar soluciones para el mejoramiento del país.

Con estas imágenes lo que se logra es contar una historia, una historia en la cual todo un país vivo y que al mismo tiempo por medio de estas imágenes se logra dar un significado de esperanza, de crecimiento, de desarrollo y de aprendizaje, en donde las personas a pesar de lo que vivieron lograron construir y levantarse desde cero, que lo que ayer para ellos fue un acto de terror y violencia, hoy en día lo han sabido transformar en historias y monumentos que con orgullo pueden mirar a otras y verse como una persona valiente que no se dejaron derrumbar por lo que les obligaron a vivir y que con orgullo pueden contar una historia que aunque tengan lágrimas en sus ojos las personas los van a ver como unos guerreros y que los van a recordar como unos valientes.

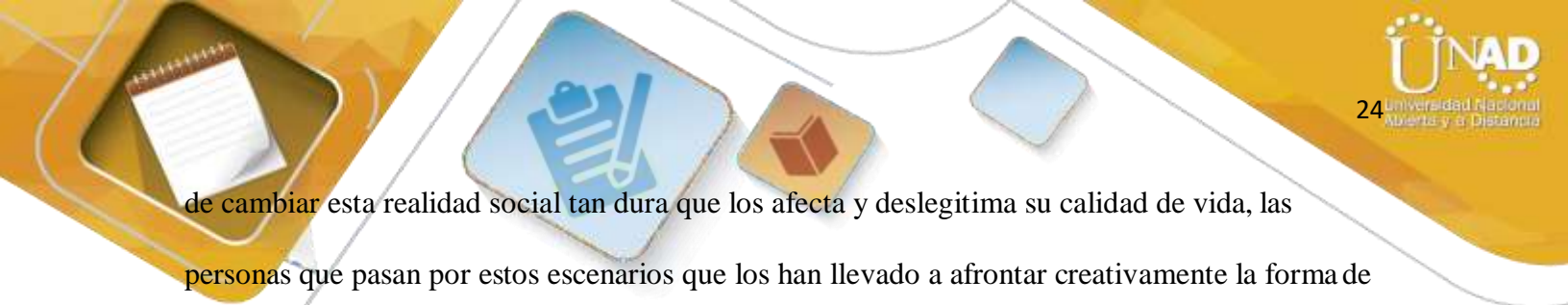
La imagen y la narrativa como dinamizadores de memorias vivas. Acciones colectivas para movilizar nuevos significados sociales.

De acuerdo con Cantera M. L. (2009) en su artículo *“La Foto Intervención como Herramienta Docente” la Foto Intervención es “una técnica de análisis y de Intervención Psicosocial que articula la fotografía como medio de visibilización de realidades sociales problemáticas con los principios de investigación e intervención de la Psicología Comunitaria comprometida con el cambio de estas realidades”* (Texto en línea); tomando como referencia lo expresado por la autora y la experiencia adquirida con la realización del ejercicio en campo, es posible entender como la imagen contextualiza una realidad social; a partir de la cual, puede hacerse una lectura de los acontecimientos significativos y de las realidades sociales que permean los territorios.

Las imágenes hablan por sí solas acompañadas de la narrativa dan mucho más a entender que cuando solo se cuenta la historia, con la fotografía y la narrativa se puede aportar a los procesos de construcción de memoria histórica y su impacto en la transformación psicosocial ya que con ellos se puede modificar el futuro y no volver a repetir los mismos errores, buscar que haya respeto por la vida, aporta para tomar como un análisis social al momento trabajar con las víctimas y la comunidad, desde la fotografía y narrativa podemos observar las interpretaciones de lo sucedido poder conocer las experiencias de las víctimas aun sin haber estado ahí, quedan en la memoria los acontecimientos que difícilmente estas personas van a poder superar porque son daños irreparables con secuelas físicas y psicológicas, perderlo todo, sin rumbo fijo y a causa de una guerra que no pidieron ni les compete, estas historias y vivencias quedan como base en la transformación psicosocial buscando que no haya olvido, que es una huella e historia que han tenido que vivir a causa de la violencia, entender a esta gente desplazada y que no es culpa de ellas depender del sustento que les quieran brindar cuando están en las calles mendigando y después de haberlo tenido todo, es una realidad social que muchas veces ignoramos pero no por eso debe haber exclusión, sino más bien pensar en la forma de inclusión reparación y que no haya por parte de la sociedad indiferencia sino sanación y transformación, respetando sus derechos, que estas víctimas de la violencia tengan una vida digna sin temores de que algo les sucederá ni viviendo en la zozobra sino teniendo paz y tranquilidad y que la sociedad y el gobierno sean partícipes de ello sin excluirlos o discriminarlos y brindándoles todo el apoyo para que por fin puedan tener una mejor calidad de vida.

Recursos de afrontamiento

En el ejercicio realizado se pudo observar la lucha subjetiva de las personas por defender sus territorios; por hacer visibles sus problemas, pero además, la búsqueda inalcanzable




de cambiar esta realidad social tan dura que los afecta y deslegitima su calidad de vida, las personas que pasan por estos escenarios que los han llevado a afrontar creativamente la forma de subsistencia que demuestra la resiliencia individual y comunitaria que los impulsa a seguir adelante encontrando oportunidades y desarrollando habilidades en pro de mejorar y continuar con sus vidas de defender sus círculos familiares y sociales.

En cada uno de los territorio y espacios, fue posible visibilizar acciones emprendidas desde la unión y la cooperación de las personas en las comunidades como mecanismos de superación a sus dificultades, de empoderamiento y de reconocimiento de sus problemas como punto de partida para proponer soluciones que contribuyan a cambiar sus dinámicas sociales; Fabris F. & Puccini S. (2010) definen estas acciones como *“intentos de respuestas significativas a un determinado desajuste entre necesidades y respuestas sociales y aportan una cualidad nueva al proceso social y la vida cotidiana de la que son parte, expresando en sí mismos un grado o modo de resolución de contradicciones sociales”*.

Las manifestaciones resilientes reflejadas en las narrativas podemos analizar que se encuentran convergencias en los diferentes escenarios observado aspectos como la construcción de nuevos proyectos de vidas, aprendizaje de las experiencias negativas, la comprensión y aceptación de la realidad, construcción y participación de redes de apoyo, el empoderamiento individual y grupal, confianza, solidaridad y compromiso; permiten propiciar mecanismos de resurgimiento y continuidad de planes para el presente y futuro.

El siguiente párrafo, tomado del artículo: “La experiencia traumática desde la psicología positiva: resiliencia y crecimiento postraumático”, nos permite comprender mejor la forma en que algunas personas asumen sus dificultades y logran avanzar en medio de circunstancias difíciles.



Estas comunidades que han sido afectadas por el conflicto armado, viven en busca de una esperanza de supervivencia, independientemente de la situación y el contexto, es aquí donde vemos cuan resilientes son, a pesar de los sucesos traumáticos vividos siempre se esfuerzan por salir adelante, es por ello que se hace necesario, un acompañamiento psicosocial encaminado al fortalecimiento de pensamientos positivos, al cambio de vida, trascendencia en las situaciones traumáticas, por medio de estrategias que generen empoderamiento y afrontamiento de la realidad. Para que logren dar continuidad a su vida y contribuir a ayudar a mejorar su ambiente y a las personas que les rodean.

Las reflexión psicosocial y políticas que nos deja la experiencia

Una vez las personas se ven sometidos a esta clase de conflictos, deben de salir huyendo de su territorio olvidando así sus hogares, amigos, y costumbres para llegar a nuevas culturas y someterse a no contar con una vivienda digna, a estar desempleados y tener que humillarse por un plato de comida o donde pasar la noche y además de eso exclusión por parte de la nueva cultura en donde deben llegar, muchas de estas personas son sometidas a despojarse de sus cosas personales y su vida familiar por este tipo de amenazas pero hay otras que ya cansadas de vivir en la oscuridad y el silencio de estos grupos armados se atreven a salir para ir en busca de oportunidades y de esta forma se logra admirar a estas personas puesto que con mucho esfuerzo desean cambiar sus vidas y al mismo tiempo dejar una enseñanza en otros por medio de sus vivencias, esta es una gran oportunidad para el desarrollo de nuevos proyectos de intervención, iniciando por hacer valer sus derechos como seres humanos ya que vienen de un lugar en donde sienten que no tienen derecho a opinar, dejando por el suelo sus dignidad, estas personas se encuentran con la exclusión de la sociedad esperanzados en lo que el gobierno les pueda brindar o lo que puedan conseguir en las calles o trabajos mal pagos, evidenciando los daños mentales y

físicos debido a las secuelas que esto le ha causado y además el tener que enfrentarse a nuevos entornos en donde se debe de adaptar a una nueva sociedad en la que no están acostumbrados, estas personas viven un infierno por así decirlo y no todo el mundo entiende eso, pues muchos se ven sometidos a la vergüenza y la humillación y la desigualdad por no hacer parte de una sociedad en la cual no entienden y no saben cómo entenderlos y es por eso que estas personas necesitan de grupos en donde se vea la inclusión social y se le enseñe la nueva cultura sin olvidarse de las raíces de ellos y que se sientan orgullosos de sí mismos, porque son pocos los sobrevivientes y son pocos los que logran salir de las enfermedades psicológicas y físicas que les ha dejado la guerra de estos grupos armados, y es aquí en donde se logra ver una verdadera reflexión, porque de las pocas personas que salen vivos de estas guerras, llegan a un nuevo mundo en donde se deben de enfrentar a una nueva sociedad que en vez de darles paz y armonía les trae más problemas, pero que aun así siguen luchan por salir adelante y como psicólogos sociales estamos en la obligación de apoyarlos y brindarles toda la ayuda necesaria para que ellos estén preparados a enfrentar todo lo que viene.

Link del blog

<https://maribelgamboacardo.wixsite.com/grupo-41>



Conclusiones

La herramienta foto voz permite al interventor psicosocial ser sensible y en su análisis lograr ser objetivo, no solo en la interpretación de las problemáticas, sino en el verdadero conocimiento de los hechos reales que vivieron las víctimas del conflicto armado en Colombia, y conocer cuáles fueron los diferentes actos de violencia que viven en las memorias del país.

La actividad realizada con la técnica de foto voz nos permitió ir más allá de lo que transmite una imagen, logro conectarnos con nuestra imaginación para poder recrear momentos bastantes difíciles que han tenido que afrontar las víctimas del conflicto armado en Colombia y a su vez darnos cuenta de cuán importante es el acompañamiento psicosocial que necesitan para tener reinserción social con calidad de vida.

Con el desarrollo de esta actividad se logra evidenciar las destrezas y habilidades de cada uno de nosotros en donde por medio de la utilización de fotos y la creatividad de cada uno, logramos abordar y evidenciar problemáticas psicosociales de diferentes contextos, por medio de esta herramienta se logra crear de una forma creativa y participativa basándose entre lo psicológico, social, individual, grupal y lo comunitario, las maneras de cómo se comunican los valores y el aprendizaje previo, podemos decir que la vida en sociedad y el comportamiento de las personas para saber cuál es la causa de violencia desde diferentes puntos, en donde se muestra una historia sin tener que vivir o mostrar la violencia directamente, recreando situaciones y contando historias en donde se refleja la violación de los derechos humanos debido a los desacuerdos políticos con entidades no gubernamentales.



Referencias Bibliográficas

- Arnos Martínez, M. A. (2015). impacto y afrontamiento psicosocial. *Universitas Psychologica*, 1976-1983.
- Cantera, L. M. (2009). “La Foto Intervención como Herramienta Docente” *Revista de Enseñanza de la Psicología: Teoría y Experiencia* Vol. 5. Núm. 1. . *researchgate*, 18 - 30. Obtenido de *researchgate*:
https://www.researchgate.net/publication/37808070_La_fotointervencion_como_herramienta_docente
- Corral, E. E. (2007). Intervención en crisis en víctimas de sucesos traumáticos: ¿cuándo, cómo y para qué? En E. E. Corral, *Intervención en crisis en víctimas de sucesos traumáticos: ¿cuándo, cómo y para qué?* (págs. 373- 387). San Sebastián: Universidad del País Vasco.
- Díaz, C. A. (2010). Intervención en crisis: una estrategia clínica necesaria y relevante en Colombia. *Scielo*, 143-145. Ellis, A. (24 de Mayo de 2018). *psicologia-online*. Obtenido de *psicologia-online*: <https://www.psicologia-online.com/el-abc-emocional-de-albert-ellis-3653.html>
- Fernando Fabris. Silvia Puccini, M. C. (03 de Agosto de 2015). *milnovecientoosesentayocho*. Obtenido de *milnovecientoosesentayocho*:
<http://milnovecientoosesentayocho.blogspot.com/2015/08/un-modelo-de-analisis-de-la.html>
- G., G. S., & Guizado, Á. C. (2008). *TRUJILLO UNA TRAGEDIA QUE NO CESA*. Bogotá, D. C.: PLANETA.
- Goffman, E. (2006). Estigma; La Identida Deteriorada. En E. Goffman, *Estigma; La Identida Deteriorada* (pág. 3). Buenos Aires: Amorrortu.
- Jimeno, M. (2007). Lenguaje, subjetividad y experiencias de violencia. *Redalyc*, 169-190.
- Lega, L., Sorribes, F., & Calvo, M. (2017). *Terapia Racional Emotiva Conductual*. Barcelona: Paidós.
- Levy, S. (2011). *In the Plex: How Google Thinks, Works and Shapes Our Lives*. Nueva York: Simon & Schuster. Ramos, B. E. (2011). Duelo, acontecimiento y vida. Consideraciones sobre la atención psicosocial: el caso de Trujillo, Valle. *Desde jard. Freud*, 393-395.

- Rodríguez, J., Torre, A. D., & Miranda, C. T. (2002). La salud mental en situaciones de conflicto armado. *Redalyc*, 337 - 346.
- Téllez Luque, A. M., Sánchez Benítez, N., Tejada Bermúdez, C., & Villa Gómez, J. D. (2007). *Nombrar lo Innombrable Reconciliación desde la perspectiva de las víctimas*. Bogotá: Pensá.
- Vera Poseck, B., Carbelo Baquero, B., & Vecina Jiménez, M. L. (2006). La experiencia traumática desde la psicología positiva: resiliencia y crecimiento postraumático. *Redalyc*, 40 - 49.
- Víctimas, U. (2014). Empezar una vez más [Grabado por U. Víctimas]. Bogota , Bogota, Colombia .
- Winkler, M. I., Alvear, K., Olivares, B., & Pasmanik, D. (2014). Psicología Comunitaria hoy: Orientaciones éticas para la acción. *scielo*, 45 - 56.