

**Acompañamiento psicoemocional a 10 mujeres víctimas del conflicto armado del municipio
de Pitalito-Huila, para el mejoramiento del bienestar psicosocial**

Rubén Darío Ariza Camacho

Liliana Solarte Artunduaga

Proyecto Aplicado Para Optar Por El Título De Psicólogo/a

Asesora

Sandra Milena Guzmán Díaz

Universidad Nacional Abierta y a Distancia - UNAD

Escuela de Ciencias Sociales, Artes y Humanidades ECSAH

2021

Resumen

El presente proyecto aplicado pretende disminuir manifestaciones psicoemocionales asociados a hechos victimizantes, mediante el acompañamiento psicosocial en un grupo de 10 mujeres desplazadas víctimas del conflicto armado, en edades entre 20 a 70 años, que hacen su asentamiento en el Municipio de Pitalito Huila; el cual se ha realizado por medio del modelo de intervención Paradigma del constructivismo social, con Metodología de intervención comunitaria: Enfoque cualitativo y el método Investigación Acción IA. Para ello se aplicó la entrevista semiestructurada como primera herramienta para caracterizar a las mujeres con respecto a su estado socioemocional y lograr hacer una identificación clara de la situación actual en que se encuentran y cómo la adversidad es determinante en aspectos emocionales, sociales y psicológicos en las víctimas, permitiendo hacer un acompañamiento psicoemocional, para mejorar el bienestar psicosocial de las mujeres objeto de estudio.

Contenido

Lista de tabla de ilustración	7
Lista de tabla de Mapa de redes sociales	8
Lista de tabla de red social.....	9
Lista de anexos.....	10
Planteamiento del Problema	11
Justificación	14
Objetivos.....	17
General.....	17
Específicos	17
Marco teórico	18
Características de la población participante.....	18
Víctimas del conflicto armado	19
Violencia en Mujeres Víctimas del conflicto Armado en Colombia.....	20
Violencias de tipo físico, psicológico y sexual en las mujeres desplazadas víctimas del conflicto armado en Colombia.....	21
Formas de victimizar a la mujer en el conflicto armado.....	24
La mujer en el conflicto armado en el departamento del Huila.....	25
Sentimientos en víctimas del conflicto Armado	26
Aculturación en población víctima	28

	4
Lo psicoemocional en el desplazamiento interno	29
Bienestar	31
Bienestar psicosocial.....	33
Bienestar social	33
Bienestar psicológico	35
Bienestar subjetivo.....	38
Significado de lo Psicoemocional	41
Significado de Socioemocional.....	41
El bienestar psicosocial desde el acompañamiento a las mujeres víctimas de la violencia.....	42
Metodología	45
Modelo de intervención: Paradigma del constructivismo social	48
Metodología de intervención comunitaria: Enfoque cualitativo.....	49
Método de participación IA	49
Participantes	50
Técnicas y Estrategias.....	50
Fases.....	53
Cronograma de actividades.....	55
Resultados, Análisis y Discusión	56
Caracterización de afectación socioemocional en las mujeres víctimas (entrevista) ...	56

Genogramas	61
Mapa de redes	72
Talleres Lúdico-psicopedagógicos.....	89
1er encuentro: Conceptualización y reconocimiento de emociones y sentimientos (identificación visual, Los platos rotos).....	91
2do encuentro: Gestionando emociones y sentimientos (la brújula de las emociones, Arte para sentir)	93
3er encuentro: Arteterapia para calmar la mente (Ejercicio de autorreconocimiento corporal, Mapa corporal, Dibujando tu respiración, Mándalas para sentirnos bien)	96
4to encuentro: Capacitación Motivacional sobre emprendimiento (Finanzas personales, Reglas verbales para el emprendimiento)	100
Clausura de encuentros	103
Entrega de detalle por participación a los encuentros.....	104
Gestión y activación de redes institucionales	105
Gestión 1: Vinculación de mujeres víctimas a la página oficial Unidad para la Atención y la Reparación Integral.	106
Gestión 2: activación de red de apoyo con la Línea de atención Nacional 141 del ICBF.....	107
Conclusiones.....	109
Recomendaciones	111
Referencias.....	112

Anexos	118
--------------	-----

Lista de tabla de ilustración

Ilustración 1 Genogramas de Blanca Nohemí Torres	62
Ilustración 2 Genograma de Alba Luz Rojas	63
Ilustración 3 Genograma de María Elcira Lizcano Cárdenas	64
Ilustración 4 Genograma de Carolina Páez Alegría.....	65
Ilustración 5 Genograma de Esna Vanesa Páez Alegría.....	65
Ilustración 6 Genograma de Yeny Andrea Valencia Ibarra.....	66
Ilustración 7 Genograma de Teresa Alegría	67
Ilustración 8 Genograma de Eri Aidé Bolaños	68
Ilustración 9 Genograma de Gloria Elci Vargas Sáenz	69
Ilustración 10 Genograma de Rosa Oliva Torres.....	70
Ilustración 11 Genograma de Sandra Daney Bolaños	71

Lista de tabla de Mapa de redes sociales

Mapa de red social 1 Heri Aydé Bolaños	73
Mapa de red social 2 María Elcira Lizcano Torres.....	74
Mapa de red social 3 Blanca Nohemí Torres Lizcano	75
Mapa de red social 4 Carolina Páez Alegría.....	76
Mapa de red social 5 Esna Vanesa Páez Alegría	77
Mapa de red social 6 Gloria Elci Vargas Sáenz.....	78
Mapa de red social 7 Alba Luz Rojas	79
Mapa de red social 8 Rosa Oliva Torres.....	80
Mapa de red social 9 Sandra Daney Bolaños.....	81
Mapa de red social 10 Teresa Alegría Manzano.....	82
Mapa de red social 11 Yeny Andrea Valencia.....	83

Lista de tabla de red social

Tabla de red social 1 Heri Aydé Bolaños	73
Tabla de red social 2 María Elcira Lizcano Torres.....	74
Tabla de red social 3 Blanca Nohemí Torres Lizcano.....	75
Tabla de red social 4 Carolina Páez Alegría.....	76
Tabla de red social 5 Esna Vanesa Páez Alegría	77
Tabla de red social 6 Gloria Elci Vargas Sáenz.....	78
Tabla de red social 7 Alba Luz Rojas	79
Tabla de red social 8 Rosa Oliva Torres.....	80
Tabla de red social 9 Sandra Daney Bolaños.....	81
Tabla de red social 10 Teresa Alegría Manzano.....	82
Tabla de red social 11 Yeny Andrea Valencia.....	83

Lista de anexos

Lista de anexos 1 Consentimiento informado general para participación de proyecto aplicado	118
Lista de anexos 2 consentimiento informado para herramienta diagnostica (entrevista)	119
Lista de anexos 3 Formato de entrevista	120
Lista de anexos 4 Bitácora 1	121
Lista de anexos 5 Bitácora 2	124
Lista de anexos 6 Bitácora 3	126
Lista de anexos 7 Bitácora 4	130
Lista de anexos 8 Bitácora 5	134
Lista de anexos 9 Formatos de asistencia encuentros 1 y 2	136
Lista de anexos 10 Formatos de asistencia encuentros 3 y 4	137
Lista de anexos 11 Evidencia gestión de redes institucionales 1	138
Lista de anexos 12 Evidencia gestión de redes institucionales 2	139
Lista de anexos 13 Certificados en el Registro Único de Víctimas 1	140
Lista de anexos 14 Certificados en el Registro Único de Víctimas 2	140
Lista de anexos 15 Certificados en el Registro Único de Víctimas 3	141
Lista de anexos 16 Certificados en el Registro Único de Víctimas 4	141
Lista de anexos 17 Gestión Línea de atención nacional sobre información de tramites 141	142
Lista de anexos 18 Evidencias fotográficas 1er encuentro. Imagen propia	142
Lista de anexos 19 Evidencias fotográficas 2do encuentro. Imagen propia	143
Lista de anexos 20 Evidencias fotográficas 3er encuentro. Imagen propia	143
Lista de anexos 21 Evidencias fotográficas 4to encuentro. Imagen propia	144
Lista de anexos 22 Clausura de los encuentros. Imagen propia	144

Planteamiento del Problema

Las secuelas emocionales presentes en mujeres que han sufrido hechos violentos relacionados con el desplazamiento a causa del conflicto armado son evidencias físicas y psicológicas que se derivan del hecho victimizante y que continúan generando afectaciones a la calidad de vida de esta población.

El (RUV) “Registro Único de Víctimas” reporta que:

Existe un acumulado histórico de casi 8 millones de desplazados, desde 1985 hasta el 31 de diciembre de 2019. Igualmente, el ministerio de salud ha reportado que “del total de mujeres víctimas del conflicto armado el 12,1% tienen 60 años o más. Las niñas representan el 19,1% (0 a 14 años) y las Jóvenes el 20,3% (15 a 24 años). El 48,4% de las mujeres víctimas son adultas (25 a 59 años). (2019, pág. 5)

Por su parte, la (OMS) ha afirmado que:

En Colombia la presencia de síntomas emocionales y trastornos mentales entre las víctimas del conflicto es bastante alta; se ha identificado que hasta un 63% presenta algún tipo de sintomatología clínica significativa, y hasta el 33% cumple con los criterios para el diagnóstico de un trastorno mental. (Cudris Torres & Barrios Nuñez, 2018, pág. 15)

Según los resultados del Cuestionario de Personalidad Situacional CPS, es relevante destacar que son varias las afectaciones que psicológica y emocionalmente se evidencian en esta población, identificando que aún existe miedo de regresar a esos lugares donde tuvieron que vivir y pasar tantos momentos difíciles en sus vidas y que para ellas estas experiencias aún siguen afectando su diario vivir, ya que hacen que se revivan nuevamente sentimientos de pánico y angustia, provocando que no haya un bienestar positivo. Según un estudio de Médicos sin Fronteras mostró que “4.455 personas que han sido víctimas del conflicto armado en el Cauca, Nariño, Caquetá y Putumayo han tenido problemas de ansiedad y depresión, logrando un 34% más que la población civil” (2016, pág. 1).

Por otro lado, desde una investigación en el contexto local, y según Agencia Informativa 180 grados, menciona que:

La comisión para el esclarecimiento de la verdad, entidad que se creó para el cumplimiento del proceso de paz, encontró por lo menos 50 tipos de hechos victimizantes ocurridos a lo largo del conflicto armado en el departamento del Huila entre los años 1958 hasta el año 2016. Para ello, la entidad ha recolectado los testimonios de por lo menos 400 personas entre víctimas y excombatientes, a través de técnicas individuales y colectivas. (2021)

Las investigaciones anteriores evidencian que los hechos victimizantes a causa del conflicto han generado afectaciones psicológicas y físicas, lo que ha conllevado al presente proyecto aplicado a centrar su atención en los resultados obtenidos de la aplicación del Cuestionario de Personalidad Situacional CPS en un proyecto de investigación realizado en el año 2020 por el semillero Contacto, titulado “Establecimiento de los factores protectores, personales, familiares y sociales, que posibilitan la capacidad de resiliencia en mujeres en condición de desplazamiento a causa del conflicto armado en edades de 18 a 50 años, que hacen su asentamiento en el Municipio de Pitalito – Huila” donde se pudo identificar que la muestra de mujeres desplazadas por el conflicto armado, presentan manifestaciones psicoemocionales altas, indicando que son mujeres que pueden presentar algunos sentimientos asociados a irritabilidad, nerviosismo, impaciencia, inquietud; miedo, temor y tensión; siendo también evidente la falta de concentración, susceptibilidad a las distracciones, preocupación alta y sentimiento de culpabilidad. Dado lo anterior, se genera la necesidad de implementar un plan de intervención psicosocial con el abordaje de estrategias que permitan reconocer y gestionar emociones y sentimientos.

A partir del anterior planteamiento podemos formular la siguiente pregunta:

¿Cómo incide el abordaje psicosocial en la disminución de manifestaciones psicoemocionales asociadas a hechos victimizantes en una muestra de 10 mujeres desplazadas del municipio de Pitalito Huila?

Justificación

La presente propuesta de investigación en modalidad de proyecto aplicado se realiza con el fin de abordar los sentimientos y manifestaciones que a nivel emocional aún están presentes dentro de la población de mujeres que han sido víctimas del conflicto armado en el Municipio de Pitalito, tema de gran relevancia para analizar, abordarlo y promover el bienestar psicoemocional.

El interés de esta estrategia surge a partir del desarrollo de un proyecto de investigación realizado con un grupo de participantes constituido por mujeres en condición de desplazamiento forzado a causa del conflicto armado, donde se obtuvo como resultado de la aplicación del CPS, aspectos importantes en la vida de dichas mujeres, ya que según (Fernández, Seisdedos, & Mielgo, 2020) este cuestionario “es un documento formado por un conjunto de preguntas que han sido redactadas de forma coherente, y organizadas, secuenciadas y estructuradas de acuerdo con una determinada planificación”, esto con el propósito de recolectar toda la información precisa a través de sus respuestas. Con respecto a este cuestionario se identificó que existen manifestaciones psicoemocionales elevadas con relación a sentimientos asociados a irritabilidad, nerviosismo, impaciencia, inquietud; miedo, temor y tensión; lo cual pone en evidencia la presencia de malestar psicológico en este tipo de población participante.

En este sentido, el presente proyecto aplicado ha tenido en cuenta la atención psicosocial brindada a las mujeres víctimas del conflicto armado, en donde por medio de redes institucionales se ha contribuido a disminuir el daño físico y emocional, ya que en Colombia y especialmente en el municipio de Pitalito, a través de programas y estrategias psicosociales se ha buscado generar cambios positivos y brindar apoyo en esta población, permitiendo conocer, gestionar, entender y regular las emociones, donde se establecen y se desarrollan relaciones

positivas y se toman decisiones responsables, favoreciendo la recuperación del sufrimiento emocional y daños psicosociales generado en las víctimas, sus familias y comunidades, así como definir y alcanzar metas que mejoren su calidad de vida.

De igual manera, este proyecto pretende que las mujeres puedan hacer una lectura diferente de sus realidades, es decir, que sean más positivas desde la resiliencia y la construcción de nuevos pensamientos y miradas, que puedan transformar el dolor, la tristeza, la desesperanza, y la angustia, en sentimientos de bienestar, sin dejar de lado sus vivencias particulares que les llevaron a una nueva construcción de vida, para que así desde este proyecto, puedan mejorar y recordar sin dolor y afectación alguna.

Desde la formación en la disciplina psicológica y la institución educativa se quiere contribuir a la construcción del tejido social, por medio de escenarios de acompañamiento a poblaciones vulnerables, en especial a aquellas afectadas por las dinámicas del conflicto armado, que desde un punto de vista profesional, es pertinente indagar sobre las emociones, sentimientos y actitudes relacionadas con estos hechos traumáticos vividos, para que la persona pueda dar un adecuado manejo a todos esos sentimientos negativos, alcanzando el perdón y reconciliación para poder vivir con la anhelada paz. El enfrentar afecciones psicoemocionales requieren de tiempo, aunque haya pasado muchos años después de los hechos traumáticos, el abordarlas favorecerá a este tipo de población, logrando nuevas lecturas y experiencias de vida que ayudaran a alcanzar una mayor adaptación a nuevos y actuales contextos dentro de los cuales se encuentran estos grupos de personas.

Partiendo de la identificación de estos aspectos negativos, se plantea realizar un abordaje desde una perspectiva psicosocial, con el diseño de estrategias de intervención acordes al empoderamiento en técnicas que permitan un adecuado manejo de estos sentimientos y

emociones que pueden surgir ante ciertas situaciones y de esta forma poder contribuir al incremento del bienestar emocional de forma significativa, brindando igualmente un apoyo al conocimiento de emprender, siendo necesario que las mujeres víctimas se motiven sobre la realización de actividades de su interés que contribuyan a su proyecto de vida y bienestar psicosocial, aportando herramientas de afrontamiento y manejo de sus sentimientos, que ayuden a visibilizar cambios a nivel personal, familiar y social.

Objetivos

General

Disminuir manifestaciones psicoemocionales asociados a hechos victimizantes, mediante el acompañamiento psicosocial, en una muestra de 10 mujeres desplazadas víctimas del conflicto armado en el municipio de Pitalito Huila.

Específicos

Caracterizar a mujeres y su núcleo familiar en cuanto a afectación socioemocional.

Implementar estrategias psicoemocionales que faciliten nuevos estilos de vida y bienestar en las mujeres víctimas.

Desarrollar habilidades de afrontamiento para la vida cotidiana.

Fortalecer redes institucionales de apoyo para la atención en salud mental y mejorar su estado psicoemocional.

Marco teórico

Características de la población participante

La población participante se encuentra ubicada en la zona occidental del municipio de Pitalito Huila en las torres “Las Primaveras” del barrio Rodrigo Lara Bonilla que pertenece a la comuna uno. Esta población se encuentra ubicada en este sector gracias a beneficio otorgado por el gobierno, en el cual se les adjudico vivienda, ya que ellas poseían algunas características especiales de vulnerabilidad.

Las mujeres desplazadas, son provenientes de contextos marcados por el maltrato, abuso, intimidación, procesos de aculturación, pérdidas físicas y humanas, cargadas de grandes sentimientos de temor, odio, venganza, situaciones de estrés, incertidumbre y desesperanza. Son mujeres cabeza de familia, ya que perdieron a sus esposos en ese conflicto, familias que en su mayoría viven hacinadas y difícilmente han encontrado el sustento económico para vivir y poder mantener a sus hijos, son de estrato socioeconómico bajo (0 y 1), la escolaridad ha sido la primaria que en la mayoría de los casos no han culminado, lo que dificulta que puedan obtener empleos con un buen salario fijo, su única dedicación ha sido a labores agrícolas inconstantes durante el año, oficios domésticos en casa de familias y en algunos hogares se han dedicado a la venta de productos en pequeños estantes como la venta de arepas, algunas desempeñan oficios como la peluquería, ebanistería, modistería y trabajos de belleza, los cuales se han visto afectados en demanda por la pandemia de la COVID 19.

En esta población predomina la pobreza, existen pocas oportunidades de trabajo, personas dedicadas a la delincuencia, a la venta y consumo de sustancias psicoactivas, se presenta mucha inseguridad que proviene de algunos vecinos, ocasionando que la comunidad no desarrolle un adecuado enfrentamiento de los problemas; sin embargo, se destaca que algunas

son emprendedoras y a pesar del bajo nivel educativo que poseen, motivan a sus hijos a superarse y a tener una mejor calidad vida.

Por consiguiente, para indagar y comprender de donde surgen las manifestaciones psicoemocionales, es necesario dar una mirada a esa historia que se ha plasmado en la vida de cada mujer víctima.

Víctimas del conflicto armado

Para comprender quienes son víctimas del conflicto armado, es importante definir dichos términos y dividirlos de la siguiente manera: conflicto armado y víctima. En primer lugar, conflicto armado según Uppsala Universite, citado por (Palma, 2016), hace referencia a “la incompatibilidad manifestada entre dos o más actores, entre uno o más estados, puede ser por territorio o por gobierno y que causa al menos veinticinco muertes violentas al año” (pág. 29). A partir de esta definición en Colombia el conflicto armado siempre ha sido interno entre organizaciones armadas como guerrillas, autodefensas, etc., y el gobierno, que en su gran mayoría han generado entre sus confrontaciones daños colaterales irreversibles, es decir, muertes, heridos, desaparecidos y daños en personas que nunca han querido ser partícipes de dicha guerra. En segundo lugar, en la ley 1448 y en su artículo 3 estipulado en Colombia, se ha definido el termino de víctima, según (Palma, 2016) así:

Se consideran víctimas, para los efectos de esta ley, aquellas personas que individual o colectivamente hayan sufrido un daño por hechos ocurridos a partir del 1º de enero de 1985, como consecuencia de infracciones al Derecho Internacional Humanitario o de violaciones graves y manifiestas a las normas internacionales de Derechos Humanos, ocurridas con ocasión del conflicto armado interno. También son víctimas el cónyuge, compañero o compañera permanente, parejas del mismo sexo y familiar en primer grado de consanguinidad, primero civil de la víctima directa, cuando a esta se le hubiere dado muerte o estuviere desaparecida. A falta de estas, lo serán los que se encuentren en el

segundo grado de consanguinidad ascendente. De la misma forma, se consideran víctimas las personas que hayan sufrido un daño al intervenir para asistir a la víctima en peligro o para prevenir la victimización (2016, pág. 29).

Por lo anterior, el conflicto armado en Colombia ha sido una guerra, donde todo colombiano fue afectado directa e indirectamente, en especial los campesinos, poblaciones indígenas y afrocolombianas. Los campos de batalla se han dado principalmente en las veredas, en las regiones más apartadas del país, en barrios marginados y pobres de las grandes ciudades y en poblaciones pequeñas y distantes de las grandes capitales, lo que genera indiferencia en la mayoría de población citadina y de clase media y alta; pero para los que sufren la guerra en sus lugares de vivienda, un acuerdo de paz marca la diferencia, entre quedarse o huir, o simplemente entre vivir o morir.

Es importante reconocer que el conflicto armado es un problema social que involucra a todos los colombianos, aunque no en la misma dimensión, ya que muchas personas lo han sufrido y padecido más que otras; se debe aceptar la realidad y reconocer fenómenos que permanecen ocultos, exponiendo a víctimas, las cuales se deben reconocer, apoyar, atender e incluir socialmente. Por ello es necesario mencionar que víctima de conflicto armado en Colombia es cualquier persona que ha sido violentada físico o psicológicamente por cualquier grupo armado al margen de la ley, esto estipulado desde el primero de enero de 1985, y que en nuestro país tiene derecho a la reparación para que se dé un reconocimiento y atención adecuada por parte de instituciones gubernamentales y privadas, como también un trato digno y comprensible por parte de la sociedad receptora.

Violencia en Mujeres Víctimas del conflicto Armado en Colombia

Colombia ha sido uno de los países donde la violencia surgida por el conflicto armado se ha dado por muchos años y ha dejado grandes secuelas en la vida de las personas que han sido

directamente afectadas, especialmente en las familias más vulnerables. Sin embargo, a partir de la firma del proceso de paz, cuyas negociaciones iniciaron en Octubre de 2012 ceso dicha guerra. Por ello, a partir del proyecto de investigación realizado con anterioridad a este, escuchar y leer los testimonios de mujeres que han contado sus experiencias vividas en el conflicto, ha ayudado a conocer ciertos aspectos o dimensiones que hacen que estas personas sean consideradas víctimas, que ha conllevado según ellas, al aumento de la discriminación, opresión y subordinación de género. Por consiguiente, según la Ruta pacífica de las mujeres (2013), se puede hablar de dimensiones como: “la violencia física, psicológica y sexual, las pérdidas y renuncias sufridas y el incremento del control masculino sobre las vidas de las mujeres” (pág. 53); esta última parte es muy relevante, ya que se hace énfasis en la atención a mujeres, pues en la mayoría de los casos las víctimas por desplazamiento y abusos han sido ellas, y los hombres son los que han sido reclutados, secuestrados o en su caso víctimas mortales.

Violencias de tipo físico, psicológico y sexual en las mujeres desplazadas víctimas del conflicto armado en Colombia.

Los relatos donde la violencia se ha hecho notoria en las comunidades, especialmente en las mujeres que han sido víctimas de una guerra que ha durado más de 50 años en el país, ha sido de gran ayuda para conocer el gran sufrimiento que ha estado presente en la vida de estas personas a partir de experiencias de violencia física, psicológica y sexual. Muchas de estas víctimas ha quedado estancadas en su desarrollo psicológico, sin embargo, no se puede negar que Colombia se ha preocupado por las víctimas, enfocándose en el apoyo material, económico y atención en la integridad moral y psicológica, que para este último caso, ha sido de gran importancia para prevenir, mitigar y superar aquellas situaciones precarias e inhumanas que han tenido que vivir y han dejado huella en la mente y emociones en esta población; trabajando con

programas de atención integral y estrategia de reparación a mujeres víctimas por conflicto, que han ayudado a tener acciones conjuntas para proporcionar que los procesos psicosociales sean realizados de manera pertinente y enfocado hacia las víctimas, sus familias y comunidades.

Igualmente, existe la Consejería Presidencial para la Equidad de la Mujer, donde según el Congreso de la Republica en el artículo 67 de la Ley 1448 de 2011 menciona que:

Cesará la condición de vulnerabilidad y debilidad manifiesta cuando la persona víctima de desplazamiento forzado pueda gozar de sus derechos efectivos, por medio de sus propios medios o de los programas establecidos por el Gobierno Nacional. Igualmente, en el parágrafo 2° de artículo 67 advierte que una vez cese la condición de vulnerabilidad y debilidad manifiesta ocasionada por el hecho mismo del desplazamiento, se modificará el Registro Único de Víctimas, para dejar constancia de la cesación. En todo caso, la persona cesada mantendrá su condición de víctima, y, por ende, conservará los derechos adicionales que se desprenden de tal situación (2011, pág. 28).

Debido a ese daño, es necesario brindar apoyo y enfocarse más en estas situaciones generadas por los diferentes tipos de violencia, ya que estos eventos vividos son los que más han afectado a esta población víctima, pues existe evidencia concreta de estos hechos, entre los cuales están la pérdida de seres queridos y materiales, desplazamientos forzosos, violaciones, secuestros, pánico, entre otras, que acompañan su subsistencia día tras día.

Violencia que produce un sufrimiento psicológico profundo.

Este tipo de sufrimiento hace referencia a un “sufrimiento que se traduce en tristeza, y que, en muchos casos, conduce a la muerte” (Ruta pacífica de las mujeres, 2013, pág. 54). Son tantas las circunstancias de acecho a las que han tenido que enfrentarse, como el estar viviendo amenazas constantes de actores armados, desde no saber identificar qué grupos incursionan en estos territorios, hasta prestarles servicios que van desde la alimentación, hasta dar información de forma obligada, que van desatando en ellas angustias, temores, terror y perturbación e

involucrándose en una guerra incomprensible que solo destruye y va alterando sus vidas poco a poco.

La violencia psicológica es uno de los casos más relevantes, porque es donde se puede apreciar las marcas que quedan más profundamente, ya que, obligar a las personas, en este caso a las mujeres, a presenciar actos de crueldad, tortura, de asesinatos, en especial de alguno de sus seres queridos, es algo que va a quedar para siempre en sus vidas.

La violencia sexual.

Las dinámicas del conflicto armado en Colombia han variado en el tiempo, la violencia sexual ejercida hacia las mujeres, han sido constantes y se han creado y recreado nuevas formas de violencia, no solo como efecto colateral o expresión de acciones aisladas, sino como parte de una maniobra que lo único que tiene como fin, es mostrar superioridad como grupo armado. Por lo tanto, es una de las situaciones que más se viven en este tipo de escenarios, donde el conflicto armado es operante, ya que existen casos donde la violencia sexual contra las mujeres ha tenido situaciones que no se relaciona únicamente con la sexualidad del criminal, sino con su manera de dominar, ya que es un contexto donde estas situaciones son a favor de las personas que ejecutan acciones delictivas de estos grupos y sobre todo de la guerra.

Para (Ruta pacífica de las mujeres, 2013), “la violencia sexual se constituye en una agresión, un atentado contra la integridad y la autonomía física de las mujeres. Representa la apropiación violenta y directa de sus cuerpos y de su sexualidad” (pág. 57). Por otro lado, se establece que la violencia sexual en el conflicto armado colombiano se ha cometido en varios contextos: de ataque, de control territorial, de privación de la libertad y de intrafilas, es decir, en las filas de los grupos insurgentes, donde en todos los casos la violencia ha cumplido unos fines para dinamizar la guerra.

Uno de los actos atroces más ejercidos contra la mujer ha sido el de violencia sexual, donde se buscaba la humillación y el castigo de esta y la comunidad de la que hacía parte; esta violencia se daba igualmente en las filas de los grupos al margen de la ley, acompañado de explotación sexual, abortos, sometimiento y prostitución; y agregado a ello, las mujeres también eran implicadas en el femicidio y la desaparición forzada. Por lo tanto, la violencia sexual ha sido poco visible en el conflicto armado, pero sí se ha practicado de manera habitual y extendidamente, en donde no ha importado la edad para perpetrar este abuso, ya que menores de edad también han tenido que pasar por estas nefastas experiencias, y es aquí, donde han quedado marcas irremediables y profundas en la vida de cada mujer y especialmente en las niñas y niños.

Formas de victimizar a la mujer en el conflicto armado

Las formas de victimización en el conflicto armado de Colombia, son atroces e inhumanas, usadas como herramientas para lograr objetivos de guerra de quien las aplica; entre ellas según Ibeth Acosta Rubiano, describe algunas como: el uso de la tortura por parte de las Autodefensas Unidas de Colombia AUC, asesinatos selectivos de tres o menos personas de la misma forma y en el mismo lugar, paralelo a esto están las masacres siendo estas ocasionadas a cuatro personas o más en iguales circunstancias y lugar; otro aplicado por los paramilitares es la sevicia, la cual se destaca el uso violento en la aplicación de más lesiones de las necesarias para causar la muerte, con violencia extrema teniendo como objetivo la exposición del cuerpo en un lugar público. En este tipo de violencia, también estaban las minas antipersonas, se destruían viviendas, negocios, se robaban recursos económicos como el ganado, animales de granja etc.; destruyendo así el entorno físico, simbólico y el espacio público generando impactos psicosociales, desplazamientos masivos y abandono de tierras. Por otro lado, se tiene la desaparición forzosa, el secuestro, donde se daba la venta del secuestrado por parte de la

delincuencia común al grupo al margen de la ley o a narcotraficantes. (Acosta Rubiano, 2018, págs. 5-18)

La mujer en el conflicto armado en el departamento del Huila

En el departamento del Huila la comisión de la verdad, según Agencia Informativa (2021) inicio sus labores en el año 2019, con un ejercicio de despliegue, de articulación entre las instituciones, con las víctimas y las comunidades, pero solamente, hasta septiembre de 2019 se logró tener la “casa de la verdad”. Además, menciona que se logró visitar cada municipio, donde la labor fue escuchar a las víctimas.

Cuando se estudiaba los orígenes del conflicto armado en el país se encontró que el Huila, fue uno de los departamentos como origen del conflicto y que las violencias ocurridas en los años 40, 50 y 60s, fueron violencias tan graves que nunca se tramitaron, donde nunca hubo justicia y mucho menos se esclarecieron (Agencia Informativa , 2021). Por tanto, la historia del Huila empieza en esas víctimas que han sido escuchadas de los años ya mencionados y que aún siguen siendo recordados estos hechos por cada una de sus víctimas, especialmente en las mujeres, ya que los actos atroces hacia ellas eran macabros y despiadados, que desafortunadamente sucedieron en el Huila y que no fueron dos o tres hechos sino cientos de ellos. Todo esto quiere decir, que existe una generación de abuelos, abuelas, padres o madres, que nunca tramitaron esos dolores y que, por eso, se explica como la violencia se va produciendo en generaciones posteriores. Ahora, lo que ha hecho la comisión ha sido identificar con más relevancia aquellos hechos victimizantes en cada comunidad, para así poder conocer a las personas que han vivido esos hechos y que hayan sido víctimas directas, para luego motivarlos a participar de entrevistas con los funcionarios de dicha entidad.

La visión de las mujeres víctimas del conflicto armado es fundamental para contar la

historia, porque contar la guerra desde la perspectiva masculina, está borrando como la ha vivido 50 % de la población, ya que también se ha visto que en el Registro Único de Víctimas la mayor parte de la población han sido las mujeres y como estas han vivido la guerra y las afectaciones, ya que son muy particulares y tienen una dimensión de género muy importante; por ejemplo, el tema de la violencia sexual en el conflicto armado es fundamental contarla desde la voz de las mujeres que han sido las principales víctimas de estos hechos; pero también lo que implica el desplazamiento forzado, ya que esta su rol de cuidadoras, como cuando su esposo es reclutado o asesinado y ellas tienen que quedar a cargo de su grupo familiar, lo que implica para una mujer el desplazamiento forzado unas connotaciones distintas por su dimensión de género y estas son las historias que tal vez no son contadas, porque la guerra es muy masculina. Por lo tanto, la voz de las mujeres es mucho más fuerte, porque son ellas las que han perdido sus esposos, hijos, sus hermanos y son ellas las que históricamente han hecho esa reclamación mucho más fuerte (Girard, 2021).

Sentimientos en víctimas del conflicto Armado

Se ha reconocido que el conflicto armado ha generado incontables secuelas históricas principalmente en las víctimas directas. Desde este punto según la Corte Constitucional colombiana, es lo entendido como “el daño moral en sus diversas formas, el daño en la vida de relación, así como todas las demás modalidades de daño, reconocidas tanto por las leyes como por la jurisprudencia” (Restrepo Pineda & Bedoya Olaya, 2020, pág. 7). Las afectaciones de esta índole tienen un gran impacto en diversas áreas de las víctimas, entre ellas los sentimientos personales relacionados a los hechos victimizantes, a la sociedad y los victimarios, conllevando a afectaciones en sus actitudes y conductas en la parte social y personal. Dentro de estas situaciones, es preciso indicar que las víctimas siempre son expuestas a diversos eventos

traumáticos, entre ellos secuestros, extorsiones, muertes violentas, etc.; todo esto, conllevando a que se presenten algunas alteraciones a nivel social y psicológico, pero también a nivel emocional, sobrellevando a manifestaciones de susceptibilidad y sensibilidad ante los hechos vividos, puesto que, al ser recordados algunos episodios de sus vidas, pasan del llanto al silencio, o de la alegría a la tristeza. Así mismo, se ha podido observar, que estas afectaciones emocionales, han surgido debido al maltrato físico y emocional que han sufrido desde su infancia, ya que en esta etapa de la vida repercuten en aspectos de la personalidad.

Para Smith (1759) “los sentimientos morales están ligados a la aprobación o desaprobación de las situaciones o lo que se considera bueno o malo para la persona y, bajo este contenido moral, se manifiestan las emociones” (Restrepo Pineda & Bedoya Olaya, 2020, pág. 6). De aquí se parte, de que los sentimientos son primordiales en lo social, o por no decir, la vida social de las personas, razón por la cual, estos se convierten en un recurso esencial para dar orientación a las prácticas y a las acciones en la parte ciudadana y social.

Partiendo de los sentimientos originados por el conflicto armado en las mujeres víctimas, se puede indagar la experiencia vivida por ellas, asociados a sentimientos de índole moral, que muestran experiencias emocionales particulares derivada de estos actos victimizantes. Strawson menciona que los sentimientos “se originan por las relaciones interpersonales y afirma que estos son como alarmas y sensores que tenemos instalados desde niños y nos alertan en un mundo de conflicto para que reaccionemos ante el mal y nos superemos como personas morales” (Restrepo Pineda & Bedoya Olaya, 2020, pág. 3). Por tanto, estos sentimientos siempre van a ser motivos para prestar mayor atención, comprendiendo desde las experiencias que han vivido las víctimas, como también de las decisiones que han tomado como consecuencia de su resignificación del hecho.

Aculturación en población víctima

La aculturación se refiere a aquellos procesos por los que una sociedad realiza cambios profundos debido al contacto prolongado con otra sociedad. Para el autor John Berry (1990), citado por (Sosa, Zubieta, & Fernández, 2014), la aculturación psicológica es aquel “proceso mediante el cual las personas cambian, siendo influenciadas por el contacto con otra cultura y participando de los cambios generales de su cultura” (pág. 153). Por lo mismo el proceso de aculturación lleva tiempo, requiere de paciencia y estos cambios, genera ajustes en cuanto a las tradiciones, costumbres, el idioma, al clima, estilos de vida de las personas, y no solo por eso es por lo que se generan cambios culturales, sino también cambios psicológicos en cada persona que vive en una sociedad.

La aculturación puede ser de dos tipos:

Mutuo: es cuando hay un intercambio cultural, uno aprende del otro y se respetan.

Unilateral: se refiere a una sociedad que aparentemente se siente superior que otra, que busca establecer o imponer su manera de actuar y de ver la vida.

Sea cualquiera de los dos casos, la aculturación tiene varias barreras, es decir, hay varias condiciones para que una sociedad acepte algo nuevo, un cambio; se sabe que esto no es fácil, y por esto surgen preguntas como: ¿el cambio o la innovación que esta cultura va a traer a la mía es benéfica?, ¿esta sociedad es útil en mi contexto?

En el caso de las mujeres que han sufrido desplazamiento forzoso a causa del conflicto armado, se establece que los factores de riesgo, la reubicación y estigmatización, tienen una seria afectación en cuanto al esfuerzo de adaptación y esto a inferido en la disponibilidad del apoyo social. Sin embargo, también se ha comprobado que cuando existe un asentamiento estable, así como de acogida y de apoyo social, han favorecido positivamente su adaptación. Es de destacar,

que estas mujeres víctimas, han sufrido movilidad involuntaria de sus hogares, lo que han generado discriminación en algunos casos por parte de otras sociedades, problemas de ajuste sociocultural y han experimentado situaciones dolorosas que han acarreado al deterioro de su bienestar y calidad de vida.

Igualmente, la aculturación de las mujeres víctimas, ha tenido implicaciones psicológicas, emocionales, entre otras, no solo en ellas, sino también en sus hijos, lo que ha conllevado a tener más problemas para adaptarse a su nuevo hogar, generado cambios comportamentales, afectivos y culturales que inciden en la manera en cómo construyen su propia historia de vida.

Lo psicoemocional en el desplazamiento interno

Es erróneo indicar que todas las víctimas que han sufrido desplazamiento forzado tienen alguna sintomatología clínica, ya que no todos los sufren igual, el sufrimiento se manifiesta a través de emociones y sentimientos, donde a partir de ellos se hace notorio el dolor por la pérdida de seres queridos o de hechos violentos vividos, y en donde algunas de las víctimas en estos casos han tenido la capacidad de afrontamiento y de resiliencia.

Cuando se habla de afecciones Psicoemocionales en mujeres víctimas, se mencionan aquellos sentimientos que han surgido y que aun han quedado guardados en lo más íntimo de sus vidas; estos se evidencia en la tristeza, en el llanto, el dolor de haberlo perdido todo, rabia, miedo, depresión y preocupación. Es importante mencionar que, en la parte de realización personal, ha habido un daño en el proyecto de vida, donde se ha afectado su libertad de quien han querido ser, de desarrollar su propia personalidad, sus ilusiones y logros que algún día quisieron cumplir, se ha perdido el sentido de la vida, su sendero, lo cual es frustrante al perder la posibilidad de decidir con libertad sobre su futuro.

Es de destacar que, cuando una persona que ha sido víctima por el conflicto armado y

está mostrando algunas dificultades, para conciliar el sueño, para alimentarse adecuadamente, para llevar a cabo proceso de socialización, entre otros, lo cual no estaría implicado directamente con una enfermedad, ya sea física o mental. Dado lo anterior, se podría considerar que estos signos pudiesen estar asociados o relacionados a dichas vivencias de la población a causa de hechos violentos que en algún momento de sus vidas impactaron y que actualmente no se han podido superar, pero están presentes ocasionando ciertos tipos de disfuncionalidad.

Es posible que muchas mujeres víctimas del conflicto y en particular la población participante en este proyecto en el momento de hablar y recordar esos hechos presentan alteraciones psicoemocionales, ya que, en algunos encuentros con la población en el discurso de ellas, se evidencia algunos síntomas físicos como el temblor en las manos, dificultad para expresar lo sucedido, voz temblorosa, sudoración, y en muchos casos pasar de la alegría al llanto.

Se ha demostrado que cuando se conecta con el otro en el relato, se logra identificar elementos importantes y apropiados para que el otro pueda tener una lectura diferente de sus vivencias generando acciones de cambio que le permita recuperarse. Por eso es fundamental llegar a una comprensión de la parte psicosocial y emocional, para poder dar nuevos significados a partir de lo vivido y hacerlo parte de una nueva experiencia de vida.

Teniendo en cuenta lo anterior, si se enfoca el trabajo en la construcción de lo generativo, de esta forma se aportaría a la construcción de un tejido social en una población que aún es vulnerable y que ha sido golpeada por la violencia, la estigmatización, el rechazo, amenazas, lo cual permite la interacción del individuo en un contexto social que posibilita nuevas oportunidades y calidad de vida, por ende, un país mejor que edifica a partir de la dificultad; donde se pretende ayudar a construir la reconciliación, sembrando semillas de paz y equidad.

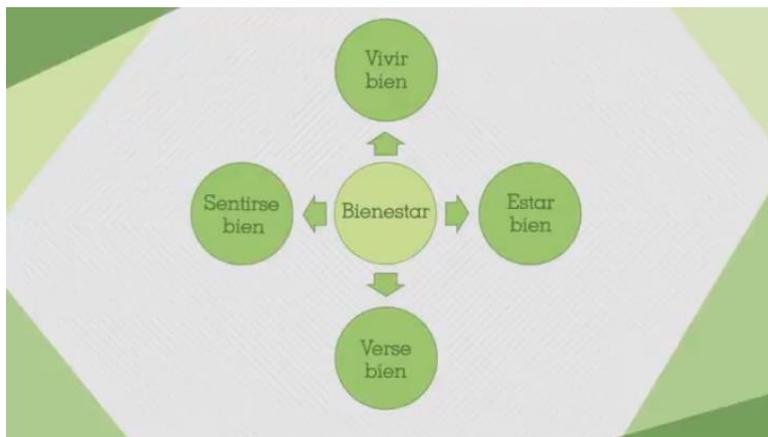
Bienestar

Según la APA (2010), “Es el estado de felicidad, satisfacción, de niveles bajos de angustia, buena salud mental y física general y buena apariencia o calidad de vida” (APA, 2010).

Se ha analizado que el bienestar en ciertas ocasiones se ha asimilado a la felicidad, a la calidad de vida, a la salud, entre otros. Igualmente, el bienestar se puede definir de diversas maneras, teniendo en cuenta las perspectivas que se tengan del mismo, pero eso sí, partiendo siempre de la interrogante ¿Cómo estoy?

Por lo anterior, se indica que, para que una persona pueda estar bien, necesita de unos elementos primordiales que hacen parte del mismo bienestar, estos son según (mayor, 2018), “(vivir bien), su estado de salud (estar bien), su apariencia física (verse bien), unas emociones que experimenta cuando reflexiona sobre su vida (sentirse bien)”. El bienestar es una palabra que se usa mucho, pero por lo general no se tiene consciencia de su alcance y de cómo se pone en práctica en el día a día, es decir, poder apreciar y evaluar la parte personal, en la cual, las personas hacen una apreciación general de diferentes aspectos que se consideran relevantes en la vida, eso sí, destacando que cada persona es única y que no hay nadie igual.

Imagen 1 Bienestar



Tomada de <https://www.womanessentia.com/del-presente-al-futuro/aprendemos/bienestar-laboral/>

Igualmente, el bienestar es visto según Sonja Lyubomirsky como:

Un tema estudiado por más de 25 siglos.

A partir de los años 80 del siglo pasado, la sociología y la psicología empezaron a estudiarlo a fondo.

Aristóteles encontró que el bien máximo para el hombre era el logro de la felicidad.

Luchar por amor, dinero, belleza, en último fin se diría el logro de la felicidad.

La genética y las características de personalidad definen hasta un 50% del bienestar en las personas.

Un 10% lo define el ambiente.

El otro 40% lo podemos controlar con nuestras actitudes o puede ser influido por la cultura (Gómez, 2008).

Según lo anterior, la población objeto de estudio permite indicar que las mujeres víctimas, no poseen estas características a las que hacen mención el bienestar, ya que en cuanto al sentirse bien, hay evidencia de que su estado psicoemocional sigue presentando dificultades en sentimientos como miedo, temor, angustia, inseguridad, entre otras, porque los recuerdos aún siguen presentes día tras día en su memoria; conllevando a que no tengan una vida adecuada, es decir que su vivir bien este afectado, porque la mayoría de esta población esperan que el gobierno u otras organizaciones les brinden apoyo económico para suplir algunas de sus necesidades básicas, donde trabajar no se ve como una prioridad y por ende, el desempleo en integrantes de algunas de las familias es evidente. Por lo anterior, estar bien significa, que estas mujeres víctimas, logren afrontar positivamente estas situaciones ante el actual contexto en el que viven, ya que de lo contrario seguirán presentándose problemas en su estilo y calidad de vida y por ende otros problemas como drogadicción, robos, desempleos, delincuencia común, etc.

Ante el concepto de verse bien, la mayoría de estas mujeres se muestran desinteresadas por su apariencia física, lo cual puede estar relacionado a baja autoestima y autoconcepto.

Bienestar psicosocial

Según Zubieta, Muratori, & Fernández, (2012), el bienestar psicosocial “se ha desarrollado a través de las investigaciones de Ryff (1989) sobre el Bienestar Psicológico y de Keyes (1998) sobre el Bienestar Social”. Esto lleva a exponer que el bienestar psicosocial se centra en el desarrollo personal, es decir, cómo afronta la persona los retos que son esenciales para ella, en el esfuerzo que ponen para conseguir sus triunfos, en su forma de valorarse en esas circunstancias y cómo funcionan dentro de una sociedad. Dentro del bienestar psicosocial, se puede mencionar según Zubieta, Muratori, & Fernández, (2012), “la percepción de sí mismo; la capacidad de manejar el medio y la propia vida de forma efectiva; la calidad de los vínculos; la creencia de que la vida tiene sentido y significado a través del proyecto vital”.

El bienestar psicosocial se relaciona con tres aspectos que son:

Bienestar social

Identificado como aquellas necesidades elementales que pueden suplirse, es decir, la alimentación, educación, vivienda, y seguridad social. Por tal razón, para saber cuál es el nivel de bienestar que posee una persona, es necesario conocer estas áreas antes mencionadas; ya que, para hablar de bienestar en una sociedad, también es indispensable conocer los distintos elementos que hacen parte del bienestar individual, tales como: el bienestar físico, el mental, el emocional, y el espiritual.

El bienestar físico es el que se destaca por la buena capacidad física, tener un buen funcionamiento del cuerpo y en cómo puede resistir a las enfermedades.

El bienestar mental, es cuando existe la carencia de problemas mentales y se tiene la

habilidad de explotar todas las capacidades, enfrentando los problemas, sintiendo satisfacción y siguiendo la vida con tranquilidad.

El bienestar emocional, es el balance afectivo que se hace entre las emociones y estados de ánimo agradables y desagradables, es decir, tener una visión positiva de sí mismo, del mundo y el de los demás.

El bienestar espiritual, es el estado de tranquilidad, de paz interior y de espiritualidad de una persona.

Es relevante destacar lo que para el psicólogo Keyes C. (1998) es bienestar social, ya que él menciona que tiene que ver con aspectos interpersonales que a la vez se componen de 5 dimensiones: Integración social, aceptación social, contribución social, actualización y coherencia sociales.

Integración social: es “la evaluación de la calidad de las relaciones que mantenemos con la sociedad y con la comunidad” (Zubieta, Muratori, & Fernández, 2012). La gente con un bienestar social alto, sienten que pertenecen y hacen parte de la sociedad, lo que ayuda a que, entre la familia, amigos, etc., se tiendan lazos sociales.

Aceptación social: es el paso por el que un grupo de personas deciden mediante una comunicación indirecta la adhesión de un nuevo miembro. Para Zubieta, Muratori, & Fernández, (2012), es “la presencia de confianza, aceptación y actitudes positivas hacia otros”.

Contribución social: es ese aporte que se realiza por concepto de beneficio e iniciativas sociales dirigido a personas y grupos de interés. “Es el sentimiento de utilidad, de que se es un miembro vital de la sociedad, que se tiene algo útil que ofrecer al mundo” (Zubieta, Muratori, & Fernández, 2012).

Actualización social: según (Zubieta, Muratori, & Fernández, 2012) “La concepción de que la sociedad y las instituciones que la conforman son entes dinámicos, se mueven en una determinada dirección a fin de conseguir metas y objetivos de los que podemos beneficiarnos”

Coherencia social: es cuando se siente lo que está pasando al alrededor. Según Zubieta, Muratori, & Fernández, (2012), “Es la percepción de la cualidad, organización y funcionamiento del mundo social, e incluye la preocupación por enterarse de lo que ocurre en el mundo”.

Bienestar psicológico

En este tipo de bienestar se puede afirmar la valoración positiva que una persona hace de sí mismo de las condiciones de su vida y que va asociado a emociones y conductas positivas. Esto es muy importante, ya que tiene una íntima relación con la habilidad para relacionarse con las demás personas, con la productividad, con el desempeño educativo, laboral, social, y con la capacidad para resolver problemas; igualmente, tiene que ver con el bienestar físico y la salud. El bienestar psicológico es un concepto que involucra la capacidad de vivir adecuadamente, que se ve afectado por condiciones de la vida, pero también por genética. Hay una parte del bienestar psicológico que se relaciona con la voluntad, con las acciones que se realizan, y ahí es donde los psicólogos pueden sugerir algunas cosas o comportamientos que pueden ayudar a mejorar el bienestar psicológico. Para Tomás Miguel, Meléndez Moral & Navarro Pardo, (2008), “los estudios sobre el bienestar psicológico enfatizan la consecución de aquellos valores que hacen a las personas sentirse vivas y auténticas, que las hace crecer como individuos y no tanto a las actividades que les dan placer o las alejan del dolor” (Zubieta, Muratori, & Fernández, 2012, pág. 67).

El modelo de Carol Ryff.

Desde el modelo de la Dra. Carol Ryff, se ha logrado definir que, a la hora de construir su

modelo psicológico, estuvo buscado una teoría que uniera las preguntas filosóficas con el empirismo científico. Ryff condujo una investigación profunda apoyada en los escritos de Abraham Maslow, Carl Gustav Jung, Aristóteles, y muchos otros psicólogos y filósofos. Su modelo difiere de los demás de una forma muy importante, el bienestar tiene varios aspectos que lo hacen único y no tiene que ver con estar emocionalmente bien o sentirse feliz; se trata de sumergirse en esos factores de bienestar que Riff señala, logrando así tener una vida en total equilibrio, completa y de buenos logros. Según Riff existen “6 factores fundamentales; la autonomía, la autoaceptación, las relaciones positivas con los demás, el dominio del ambiente, el propósito en la vida y el crecimiento personal” (Villarroel, Urzúa, Silva, & Pavez, 2013, pág. 106).

La autonomía: es el gobierno de sí mismo, es decir, poder regir lo que se va y se decide hacer, y puede, por lo tanto, elegirse como responsable, como el que controla su propio comportamiento, ya que esto es poder conseguir o por lo menos hacer lo que se quiere y al mismo tiempo responder por lo que se ha hecho; cuando alguien pregunta por las consecuencias de los actos, no se puede culpar a nadie si la persona ha elegido comportarse de una manera u otra. Un bajo poder autónomo significa que la persona se preocupa mucho por las expectativas y las evaluaciones de los demás.

La autoaceptación: cuando existe un alto nivel de autoaceptación, la persona se siente bien consigo misma, reconoce y acepta variados aspectos de su propio ser e incluso las buenas y las malas cualidades, además son positivos respecto a su pasado. Por otro lado, cuando existe un bajo nivel de aceptación propia, la persona se siente insatisfecha y decepcionada de lo que ha ocurrido en su vida pasada.

Las relaciones positivas con los demás: es cuando existen relaciones de confianza,

estrechas y amenas, hay preocupación por el bienestar de los demás y se es capaz de tener un gran afecto, de cercanía e intimidad, ayudando y recibiendo como relación positiva. Ahora el tiempo para desmejorar en este aspecto, es cuando no se tiene una relación cercana o de confianza, cuando es muy difícil ser amable, abierto y preocuparse por otros, es decir, cuando se está aislado y frustrado con las relaciones interpersonales y no se tiene la disponibilidad de hacer ningún consenso para mantener estos vínculos significativos con los demás.

Dominio del ambiente: se trata de tener un sentido de actitud y dominio del manejo del lugar donde se encuentre la persona, controlando las distintas actividades del exterior y utilizándolas efectivamente en el entorno, eligiendo o creando contextos que se alineen con los valores y las necesidades personales. En el lado opuesto se destaca problemas para manejar las situaciones del día a día, no se es consciente de las oportunidades que les rodean y no se tiene la capacidad para controlar el mundo externo.

Propósito en la vida: es cuando hay un sentido de dirección que conlleva a un objetivo en la vida, cuando se tiene una razón para ser fuertes e impulsa a tener grandes resultados teniendo claro lo que se quiere. Cuando no se tiene un propósito en la vida, se carece de orientación y dirección, existen pocas metas y objetivos, hay conformismo, pocos propósitos en la vida y no se tiene visiones ni creencias que le den significado a su existencia.

Crecimiento personal: tiene que ver con las oportunidades que las personas se dan para evaluar, producir y hacer las cosas que quieren hacer. Para tener un crecimiento personal, hay que aprender a conocerse, saber qué es lo que realmente ha venido a hacer y que quiere con lo que está haciendo, todo esto servirá para sentirse satisfechos con su propia vida, y acercarlos a la felicidad. Sin embargo, cuando se tiene la sensación de que no se avanza en la vida, no se ve la mejora a pesar del tiempo, se siente aburrido constantemente, hay desmotivación por vivir y hay

incapacidad de desarrollar nuevas aptitudes y habilidades, el bienestar psicológico sufrirá grandemente.

Bienestar subjetivo

El bienestar subjetivo es definido por el sociólogo Ruut Veenhoven, (1994) como “al balance global que las personas hacen de sus oportunidades vitales, recursos sociales y personales, aptitudes individuales, del curso de los acontecimientos a los que se enfrentan, privación u opulencia, soledad o compañía y de la experiencia emocional derivada de ello” (Zubieta, Muratori, & Fernández, 2012, pág. 67).

Según Veenhoven, la persona utiliza dos componentes, sus afectos y sus pensamientos. Por un lado, la parte cognitiva, es decir, sentirse satisfecho con la vida, tiene que ver con la diferencia que se percibe entre sus logros y aspiraciones, hasta la experiencia vital de frustración o fracaso. Para el mismo autor, “El elemento afectivo constituye el plano hedónico, es decir, el que contiene el agrado experimentado por la persona con sus sentimientos, emociones y estados de ánimo más frecuentes” (García Martín, 2002, pág. 4). A partir de lo anterior, se puede mencionar que estos componentes tienen una relación mutua, ya que, un individuo cuando tiene esas experiencias emocionales placenteras tiene la probabilidad de percibir su vida como positiva y deseable, lo que es tener una economía buena y contar con los modelos de la sociedad en la que vive, que en otras palabras serían las “oportunidades vitales”. Según Veenhoven (1994), “las correlaciones entre la satisfacción con la vida y la situación de ingresos son fuertes en los países pobres y débiles o nulas en las naciones ricas” (García Martín, 2002, pág. 13).

En conclusión, el bienestar subjetivo es la valoración que se hace del propio bienestar y se compone de dos factores que son importantes:

Bienestar Hedónico.

Este tiene que ver con el placer, la alimentación, la diversión, la persona debe desarrollarse y hacer uso de sus cualidades y fortalezas para ser feliz; debe tener cierto nivel de desarrollo en cuanto al sentido de vida y trascendencia a sus objetivos personales. Se refiere a la satisfacción con la vida global, es un componente más emocional que se centra en las emociones positivas y negativas que se están percibiendo, pudiendo tener un nivel de expectativas muy alto. Para Ferreira, (2005) el bienestar subjetivo “se enfoca en las evaluaciones que los sujetos hacen de sus vidas, referenciándose con sus experiencias emocionales, tanto positivas como negativas, en las que se hace énfasis en la felicidad y calidad de vida, o mejor conocido como satisfacción con la vida” (Patiño, 2015, pág. 45).

Bienestar eudaimónico.

Se refiere a los propósitos que se tienen sobre la vida, centrándose en la autorrealización. En este caso, la felicidad va más allá del placer, ya que este es una emoción que experimentamos de forma momentánea. La felicidad tiene que incluir de alguna manera los elementos superiores del ser humano, tales como sentimientos, la inteligencia, la voluntad y la capacidad de comunicación con los demás, ya que todos estos elementos van a conllevar a que exista un bienestar desde el punto de vista eudaimónico.

A partir de lo anterior, cuando se habla de felicidad, se refiere a un concepto subjetivo y que es muy importante tenerlo en cuenta, ya que este existe y tiene que ver con esa paz interior, con la serenidad, con la certeza de estar en el camino correcto, que es una decisión, una construcción y una acción. La felicidad depende de cada persona y de lo que haga para recorrer un camino y, por lo tanto, es una responsabilidad propia, y se le conoce como bienestar subjetivo percibido, donde las personas poseen diversos tipos, teniendo en cuenta la calidad de vida que

permite como personas desarrollarse y vivir plenamente; a diferencia de un nivel de vida, que se enfoca más en lo que se puede tener.

Igualmente, la felicidad o bienestar subjetivo según Bar-On (1997, 2000), menciona que “es una aptitud que forma parte, junto con el optimismo, del ámbito estado de ánimo general, y que consistiría, específicamente, en la capacidad de disfrutar de uno mismo y de los otros, de divertirse, de sentirse satisfecho con la propia vida y de experimentar sentimientos positivos emociones positivas” (García , 2014, pág. 19). De aquí, es importante destacar que los sentimientos y emociones positivas juegan un papel importante para tener una vida saludable, como también un adecuado bienestar y vivir feliz, es decir, ayudan a desarrollar la creatividad, a ampliar el conocimiento situacional y de sí mismo, la capacidad de superar situaciones adversas y de relación con las demás personas, que a la vez tienen que ver con un estilo de vida saludable y, por ende, contribuye a potencializar el bienestar.

Por consiguiente, la felicidad está asociada en cómo se desarrolle y se practique las fortalezas del carácter, donde según García (2014) se relaciona con seis tipos de virtud como: “la esperanza u optimismo, el entusiasmo, la gratitud, amar y ser amado, y la curiosidad, y débilmente con la modestia y otras de orden intelectual, como la apreciación de la belleza, la creatividad, el juicio o razonamiento crítico y el amor al aprendizaje o gusto por aprender” (pág. 20).

Es importante comprender lo que existe en el interior de cada persona, es decir, en la mente, porque depende de cada persona como trabaja en su salud mental, ya que al experimentar emociones positivas se están expandiendo las posibilidades de tener buen bienestar, pero si por el contrario se da cabida constante de tener emociones negativas, no se va a poder generar actitudes favorables para nuestro bienestar.

García (2014) menciona que:

Las emociones positivas asociadas al pasado se generan y/o fortalecen mediante la superación de la creencia de que estamos determinados por el pasado, y mediante el ejercicio de la gratitud, el arrepentimiento y el perdón, actitudes que parecen fundamentales para la resolución positiva de crisis existenciales relacionadas con experiencias traumáticas pasadas o a pesar de ellas (2014, pág. 20).

Significado de lo Psicoemocional

Al analizar este término en psicología, se ha podido encontrar que es utilizado para describir dos aspectos importantes en la persona; uno es la parte emocional, es decir, estudiar las emociones, y, por otro lado, todo aquello que se relacione con enfermedades mentales. En otras palabras, se basa en buscar la relación que existe entre las emociones y problemas mentales. Para Choliz, (2005), “Las emociones ejercen una increíble y poderosa fuerza en el comportamiento humano. Pueden empujarnos a llevar a cabo acciones que normalmente no llegaríamos a realizar jamás o evitar situaciones que por lo general nos resultan agradables o necesarias” (pág. 1). De aquí parte la idea que cuando existe una afectación mental, esto lleva a la afectación de la capacidad para que las personas manejen las demandas de la vida cotidiana, es decir, causando dificultades en la conducta, los pensamientos, los sentimientos y sobre todo en las relaciones personales. Según Choliz, (2005), “En psicología, la emoción se define a menudo como un estado complejo y multifactorial que se traduce en cambios físicos y psicológicos que a su vez influyen de manera importante en el pensamiento y en la conducta” (pág. 1).

Significado de Socioemocional

Lo socioemocional es el proceso que se desarrolla desde la parte social y las emociones, es aquella relación que existe entre las habilidades sociales y emocionales; es decir, son emociones que se han formado a partir de otras y para entenderlas se debe tener en cuenta el

contexto en el que han surgido. Igualmente, esto permite entender la regulación de las emociones para desempeñarse exitosamente en distintos escenarios. Para Torregrosa, (1982), las emociones “son los estados de ánimo (afecto, humor) que acompañan, se derivan o anticipan la evaluación que la persona hace de sus necesarias transacciones con el entorno” (pág. 186). Desde el estudio socioemocional, se puede ayudar a que las personas se conozcan a sí mismas, sean capaces de autorregular sus emociones y de reconocer la diversidad, permitiéndoles proyectar un plan de vida, conseguir sus objetivos y contribuir a su bienestar y el de los demás.

Igualmente, la estructura social es la configuración congruentemente estable y predecible de los sentimientos y las emociones. Son las regularidades, las pautas que dan un orden a los comportamientos y las relaciones entre las personas. No obstante, se refiere a un tipo de regularidades muy específicas las que tienen que ver con las desigualdades; por eso es por lo que se habla de las pautas que ordenan los comportamientos y relaciones entre personas y grupos que instauran una senda desigual a los recursos, servicios y posiciones que la sociedad aprecia. Los valores y el sentido que se da, de lo que tiene o no tiene valor, forma parte de la misma definición de igualdad. La mezcla de cuestiones que se piensan como materiales, con otras valorativas, conectadas al sentido del mundo que rodea a la persona, complica mucho la manera de pensar la estructura social. Para Torregrosa, cuando se habla de estructura social, “se refiere a una totalidad de elementos significativamente relacionados, tales como instituciones, roles, clases, castas, grupos, etc.” (1982, pág. 187).

El bienestar psicosocial desde el acompañamiento a las mujeres víctimas de la violencia

Según lo mencionado, dentro del bienestar psicosocial se encuentra el bienestar social, psicológico y subjetivo; por lo tanto, la relación que existe entre ellos en la población de mujeres desplazadas víctimas del conflicto armado en Colombia ha sido muy poco estudiada.

Buelvas y Amarís (2010) indican que:

La concepción de bienestar de una persona no es el resultado de un evento único por muy significativo que este haya sido, como en el caso del desplazamiento, ya que no condiciona por completo su vida presente y futura, sino que lía con otros sucesos igualmente importantes acontecidos en la vida del individuo” (Patiño, 2015, pág. 40).

Sin embargo, en los últimos tiempos a las víctimas se les comenzó a atender con ayuda humanitaria, proporcionándoles en algunos casos auxilios para la alimentación, pero con relación a la salud mental se había descuidado un poco, ya que anteriormente, no se atendía a las víctimas como se requería y como lo enmarcaba la ley; hicieron a un lado lo más relevante que era conocer cada situación vivida por las víctimas en ese contexto de conflicto y que sobre todo hace parte de lo psicosocial. Por ello, actualmente ha surgido el Programa de atención psicosocial y salud integral a víctimas en sus siglas (PAPSIVI), brindando apoyo en la parte de salud integral, psicológica y social a estas víctimas que necesitan ser atendidas como prioridad. Las estrategias creadas a manera individual, familiar y comunitarias se han centrado en las necesidades de aquellas personas que psicosocialmente se han identificado y que previamente hacen parte de la unidad de víctimas.

Por consiguiente, velar por el bienestar de cada persona víctima es de vital prioridad, pues se sabe que cada una de ellas han sufrido el horror de la violencia, dejando graves secuelas en todo aspecto de su vida, que han afectado el no solo en su bienestar físico, sino también psicológico, ocasionando limitaciones en sus relaciones interpersonales como la confianza y empatía con los demás. Por lo tanto, el bienestar psicosocial se ha logrado por medio de atención que pretende atender los traumas generados por la violencia del conflicto armado, ubicando el hecho traumático en un contexto con unas consecuencias que deben ser tratadas en términos de resolver la situación y sus causas; esto significa que desde una intervención se pueda incorporar

un enfoque psicosocial en las acciones que se realizan, donde los profesionales puedan entender lo que le ha pasado a las víctimas y cuales han sido sus afectaciones y sufrimientos a partir de los hechos victimizantes, ya que, según Manrique (2008):

Los sujetos que han sido víctimas de desplazamiento forzado tienen una percepción negativa de sus cualidades, sintiéndose poco capaces de enfrentar dificultades o exigencias del medio, perdiendo el interés por desarrollar su potencial, evidenciándose en una falta de esmero por auto desarrollarse y una aumentada preocupación por el diario vivir (Patiño, 2015, pág. 40).

En conclusión, a partir de las intervenciones se busca favorecer el bienestar de las víctimas desde el acompañamiento psicosocial, proceso en el que son ellas el eje central en relación con su recuperación emocional.

Metodología

De acuerdo con el objetivo planteado y tomando como Modelo de intervención el Paradigma del constructivismo social, que para este proyecto que se enmarca en una investigación de tipo cualitativa, con método de participación investigación acción IA, los investigadores señalan el tipo de descripción que se proponen realizar. Acuden a técnicas específicas en la recolección de información, como la entrevista semiestructurada, Genogramas y mapas de redes, a partir de los cuales se pretende la construcción y aplicación de estrategias psicosociales como Talleres lúdico-psicopedagógicos que permitan dar un seguimiento y evaluación de cada proceso y por ende disminuir manifestaciones psicoemocionales asociados a hechos victimizantes.

La metodología utilizada en cuanto a técnicas será individual, sin embargo, las estrategias psicosociales se realizarán de manera grupal y participativa en su totalidad. Desde el inicio del proyecto aplicado se realizó en primera instancia la presentación de los psicólogos en formación de manera virtual (videollamada y llamada telefónica) con cada una de las mujeres víctimas participantes, mencionando su participación activa en la comunidad estudiantil de la facultad de Psicología de la UNAD y brindando una pequeña explicación sobre el primer objetivo y el propósito de dicho proyecto aplicado. De igual manera, se dio a conocer y firmar el consentimiento informado (**ver anexo 1**) para la participación voluntaria del mismo, evidenciando cada uno de sus puntos para su participación, brindándoles a la vez, confianza, apoyo, libertad de expresarse, de mostrar sus intranquilidades y de opinar, para así contar con su aprobación en la realización del apoyo psicosocial. Igualmente, a partir del diálogo y comunicación se pretendió que las mujeres víctimas se dieran cuenta que ellas no son las únicas en haber padecido situaciones perturbadoras y que de esta manera puedan formar una red de apoyo entre ellas mismas.

Partiendo de lo anterior se dio paso en primer lugar a la aplicación de una entrevista semiestructurada a 11 mujeres víctimas, con la finalidad de recoger una primera información sobre diferentes aspectos importantes y realizar una caracterización de las mujeres y su núcleo familiar en cuanto al estado de afectación socioemocional.

Los pasos para la aplicación de la entrevista semiestructurada como primera técnica fueron los siguientes:

Se compartió un segundo consentimiento informado (**ver anexo 2**) para la respectiva firma por parte de cada mujer víctima en este caso y así iniciar la entrevista, la cual fue aplicada virtualmente (**ver anexo 3**)

Con los resultados obtenidos, se realizaron los respectivos análisis, tanto de las entrevistas aplicadas, como de los Genogramas a cada mujer víctima participante.

Se recolecto información para la creación e identificación del mapa de redes propio de cada participante con su respectivo análisis.

Finalmente, se encaminó al diseño de las estrategias psicosociales a implementar.

Los encuentros en cuanto a estrategias tendrán lugar en las instalaciones de la Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD según fechas establecidas, con una duración de 3 horas y en un horario pertinente para cada una de las participantes, que no interfiriera en sus tareas domésticas y familiares. Se realizarán 4 encuentros con distintas actividades cada uno, lo que suponen un total de 12 horas de actividades e intervención grupal.

En cada uno de los encuentros serán trabajadas distintas actividades, que conduzcan al mejoramiento emocional y desarrollo de habilidades de afrontamiento para la vida cotidiana para un bienestar psicosocial adecuado.

En el **primer encuentro** se realizarán distintas actividades, entre ellas de rompehielo y de presentación, con el fin de que se conozcan entre el grupo y fomenten confianza en el mismo. Igualmente, la actividad central se enfocarán en la conceptualización y reconocimiento de las emociones y sentimientos, permitiendo así poder identificarlas, reconocerlas, aceptarlas y trabajarlas adecuadamente cuando se hacen presentes.

El segundo encuentro se centrará en la gestión de las emociones y sentimientos, con actividades como la brújula de las emociones y arte para sentir, las cuales tienen como objetivos expresar emociones y sentimientos difíciles de hablar, todo con el fin de mejorar el bienestar psicoemocional a partir de la gestión positiva de las mismas, creando intercambio de sentires, experiencias afectivas, y descubriendo herramientas para mejorar su forma de afrontar dichas situaciones.

El tercer encuentro está dirigido al fortalecimiento de la expresión de las emociones y los sentimientos para un bienestar psicosocial, aplicando ejercicios de autorreconocimiento corporal, mapa corporal, dibujando tu respiración y mándalas para sentirnos bien; todo esto con el objetivo de reforzar la gestión de emociones y sentimientos para generar calidad de vida y bienestar integral en mujeres participantes víctimas del conflicto armado.

El cuarto y último encuentro tendrá lugar la capacitación motivacional sobre emprendimiento, teniendo en cuenta aquellas reglas verbales que se dan en la vida cotidiana y de la escogencia positiva de las mismas para salir adelante, incentivando de igual manera a que las participantes sepan administrar adecuadamente sus ingresos y saberlos invertir, todo esto con el objetivo de que desarrollen habilidades de afrontamiento para la vida cotidiana, que no solo les otorgue beneficios económicos, sino que les ayuden a su bienestar psicoemocional.

Como **clausura de los encuentros** que tendrá una gran carga emocional, se trabajará la actividad “libera tus emociones”, con el fin, de que las participantes ordenen sus ideas y reestructuren sus pensamientos a partir de dicha liberación. Finalmente, se invitará a reflexionar sobre todo lo aprendido y compartido en cada uno de los encuentros, para así evaluar los avances conseguidos. Como cierre, se compartirá un pequeño detalle como incentivo de su participación.

Modelo de intervención: Paradigma del constructivismo social

El constructivismo social tiene su fundamento, en el aprendizaje cooperativo obtenido en una persona, como su forma de interactuar, de inclusión y permanencia en un entorno social, es decir, cómo una persona puede desarrollar su aprendizaje por medio de un proceso dentro de un entorno social. Según Londoño, (2010), “el constructivismo social propuesto por (Lev Vygotsky) es una teoría social, cultural y constructivista, en donde se le asigna mayor importancia a la dimensión histórica, social y cultural de la persona, estableciendo un vínculo con el desarrollo” (Londoño, 2010, pág. 81).

Igualmente, el constructivismo social se ha construido a partir de los procesos de aprendizaje y el desarrollo cognitivo de la persona, todo esto formando parte de un determinado contexto y de la interacción social, permitiendo pensar y actuar sobre la realidad y así construir su propia historia. Para Vygotsky “el pensamiento se halla en construcción permanente y los fenómenos sociales, psicológicos y pedagógicos están en permanente movimiento, no solo porque se construyen de manera colectiva, esto es, en interacción social, sino porque nunca son un producto acabado” (Londoño, 2010, pág. 80). Por tanto, para construir conocimiento se debe apoyar en el aprendizaje como proceso y por ende aplicar resultados en la solución de circunstancias desfavorables, ya que según Vygotsky cada persona esta “dentro de su propia zona de desarrollo proximal”, donde estará el aprendizaje como posible manera de intervenir

aquellos aspectos semejantes a su nivel de desarrollo, pero teniendo en cuenta que existirán aspectos que no podrá alcanzar, lo que va a necesitar externamente de ayuda para conseguirlos, o en su defecto, quedar ajenos a los mismos.

En este caso las mujeres víctimas participantes estarán en un nivel real de desarrollo, donde están limitadas a resolver problemas por sus propias fuerzas y la zona de desarrollo próximo es aquella que les va a dar ese impulso para poder aprender algo que todavía no conocen, ayudando a que puedan continuar con su aprendizaje y llegar así a su nivel potencial para que puedan resolver sus propios problemas.

Metodología de intervención comunitaria: Enfoque cualitativo

El tipo de metodología es cualitativa, ya que en este caso no se realizará mediciones, pero sí se va a intervenir directamente en la comunidad, pues se ha podido encontrar resultados importantes en las manifestaciones psicoemocionales de las mujeres víctimas del conflicto armado, que al realizar el estudio cualitativo se pudo comprender de una manera mejor la problemática. Según Hernández Sampieri “el enfoque cualitativo utiliza la recolección y análisis de los datos para afinar las preguntas de investigación o revelar nuevas interrogantes en el proceso de interpretación” (Fernández Collado & Baptista Lucio, 2014).

Método de participación IA

Para lograr el propósito de este proyecto aplicado ha conllevado a trabajar con la investigación Acción (IA), ya que se pretende que el investigador llegue a la comunidad y participe, proporcionando a las mujeres los medios para llevar a cabo acciones que ayuden a mejorar o a resolver sus problemas, siempre estando atento a los hallazgos nuevos que permitan flexibilizar hacia otras actividades. Por tanto, como plataforma metodológica trasciende la comprensión del fenómeno, para referir su identificación y caracterización, como base para la

transformación sociocrítica del contexto, de tal forma que se generen mecanismos de empoderamiento en función de las necesidades emergentes.

Al respecto Hernández Sampieri menciona que: “La finalidad de la investigación-acción es comprender y resolver problemáticas específicas de una colectividad vinculadas a un ambiente (grupo, programa, organización o comunidad) frecuentemente aplicando la teoría y mejores prácticas de acuerdo con el planteamiento” (Fernández Collado & Baptista Lucio, 2014).

Participantes

Tabla 1. Participantes

Edad	Escolaridad	Mujeres	N° de participantes
20 -70 años	Primaria a Secundaria	En condición de desplazamiento	10 mujeres víctimas del conflicto armado, quienes se encuentran en Registro Único de víctimas del Municipio de Pitalito.

Importante: la muestra la integran sólo aquellas que cumplan con las condiciones anteriores.

Nota: esta tabla muestra las participantes y las edades del proyecto aplicado.

Técnicas y Estrategias

Las distintas técnicas trabajadas dentro de este proyecto aplicado, como la entrevista, los Genogramas y mapas de redes permitirán a los investigadores realizar una intervención apropiada para obtener resultados deseados, al igual que las estrategias psicosociales, tales como los talleres lúdico-psicopedagógicos y capacitación motivacional sobre emprendimiento que buscan incidir sobre las dinámicas y condiciones de interacción, para mejorar y aportar un cambio positivo en el bienestar psicosocial de las mujeres objeto de estudio.

Entrevista semiestructurada.

Con la entrevista se pretende realizar una caracterización de las mujeres y su núcleo familiar que permita identificar, y realizar un levantamiento de la afectación socioemocional de

las mujeres víctimas del conflicto armado, para así a partir de la información recolectada, crear un plan de intervención para cumplir con el objetivo planteado.

Según Perpiñá C. (2012),

La entrevista es una técnica de recogida de información, y por tanto de evaluación; pero también es mucho más que eso. Su versatilidad y flexibilidad permiten moldear una entrevista para cada finalidad y adaptarla incluso a las necesidades del entrevistado y al estilo personal del entrevistador, lo que le confiere gran ventaja respecto al resto de las técnicas de evaluación psicológica” (2012, pág. 1).

Genogramas.

Se pretende representar gráficamente las relaciones familiares y visualizar los distintos factores que señalan dichas relaciones. Según Goñalons (S.F), citado por (Font Cirer, 2015), podemos definir que:

El genograma consiste en la graficación vía una simbología compartida de los diferentes integrantes de una familia. Cuando se habla de familia, no se incluye exclusivamente al grupo familiar conviviente. Ya que el concepto de familia incluye no solo a la familia nuclear sino también la extensa. A través del uso del genograma se logra una organización visual del grupo familiar, pudiendo obtener de esta forma una rápida Gestalt del grupo familiar en cuestión (2015, pág. 3).

Mapa de redes.

Este permitirá poder representar el conjunto de relaciones que hacen parte de la red de cada mujer víctima participante, identificando las personas y las potencialidades que constituyen un apoyo frente a un determinado problema.

Según (Alarcón, 2014),

Es el reflejo del entorno de una persona (Red Social), en una situación en particular. En cómo esas relaciones están formadas, quienes son las personas que generan un nodo y permiten la comunicación con otro. Además, puede reflejar el grado de intensidad de la relación con el sujeto de intervención (2014, pág. 2).

Taller Lúdico-Psicopedagógico.

Según Sánchez, (1996); Farkas, Hernández & Santelices, (2010) “Los talleres psicoeducativos resultan un dispositivo preventivo por excelencia, apuntando a la transmisión y elaboración de información que intenta influenciar un proceso de cambio” (Miracco, 2012). Por lo anterior, se procederá a trabajar el siguiente taller:

Taller sobre emociones y sentimientos a partir de las experiencias vividas.

Se pretende por medio de talleres dinámicos que las mujeres objeto de estudio sean las propias protagonistas, donde puedan interiorizar en lo que se les enseña y mostrarlo a través de su participación con base a las actividades que se trabajen en cuanto a las emociones y sentimientos.

Conceptualización y reconocimiento de las emociones. (identificación visual)

Conceptualización y reconocimiento de los sentimientos (Los platos rotos).

Gestionando emociones y sentimientos (la brújula de las emociones, Arte para sentir)

Arteterapia para calmar la mente.

Ejercicio de autorreconocimiento corporal.

Mapa corporal.

Dibujando tu respiración.

Mándalas para sentirnos bien.

Capacitación motivacional sobre emprendimiento.

Para Guadalupe (2013) “El emprendimiento es aquella actitud y aptitud de la persona que le permite emprender nuevos retos, nuevos proyectos; es lo que le permite avanzar un paso más, ir más allá de donde ya ha llegado” (Guadalupe, 2013, pág. 2). Esto permite concluir que algunas personas nacen con capacidad de emprendimiento, pero deben tener en cuenta todas las

situaciones que de una u otra forma contextualizan o facilitan desarrollar dicho aprendizaje. Por lo tanto, desde la Escuela de Ciencias Sociales, Artes y Humanidades ECSAH, en unión con la escuela de Ciencias Administrativas, Contables, Económicas y de Negocios ECACEN, se quiere brindar un apoyo al conocimiento de emprender, ya que se hace necesario que las mujeres víctimas desarrollen habilidades de afrontamiento para la vida cotidiana que contribuyan a su proyecto de vida y bienestar psicoemocional.

A continuación, se presentan las siguientes capacitaciones:

Finanzas personales.

Reglas verbales para el emprendimiento.

Clausura de encuentros realizados.

Actividad “Libera tus emociones”

Entrega de recordatorio representativo por la participación y material didáctico para trabajar emociones y sentimientos en casa.

Gestión y activación de redes institucionales.

Se pretende gestionar redes de apoyo con instituciones del estado, regionales y locales, para el reconocimiento de ayudas disponibles por parte de estas entidades, ya sean programas o incentivos económicos que ayuden al fortalecimiento de habilidades o empoderamiento en cuanto a artes y oficios que permitan a las mujeres fortalecer su estado psicoemocional. Mónica Chadi define las redes como “un tejido social que le ayuda al individuo a fortalecer y alimentar su identidad psicosocial, cultural y espiritual logrando así un desarrollo integral del individuo y generando relaciones de apoyo mutua entre sí” (González Reyes & Machuca Ceballos, 2011).

Fases

Primera fase: Recolección cualitativa: se enfoca en la recolección e identificación de

estados de afectación psicoemocional.

Segunda fase: Aplicación de estrategias psicosociales: para el mejoramiento del bienestar psicosocial y salud mental en las mujeres.

Tercera fase: Gestión y activación de redes de apoyo: para fortalecer el estado psicoemocional y mejora de vida de las mujeres víctimas.

Cuarta fase: Seguimiento y evaluación: por medio de las estrategias se pretende evidenciar la apropiación en cuanto al mejoramiento psicosocial, psicoemocional, socioemocional y salud mental en las mujeres participantes.

Cronograma de actividades

Actividad	Año 2021											
	Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio	Agosto	Septiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre
1. Entrevista semiestructurada, Genogramas, Mapas de redes. 2. Taller psicoeducativo sobre emociones y sentimientos a partir de las experiencias vividas. 3. Capacitación motivacional sobre emprendimiento y clausura de encuentros realizados. 4. Gestión y activación de redes institucionales. 5. Seguimiento y evaluación.					X	X	X					
							X	X				
									X			
									X	X		
							X	X	X	X		

Resultados, Análisis y Discusión

Caracterización de afectación socioemocional en las mujeres víctimas (entrevista)

Este proyecto aplicado aborda el significado del contexto de las mujeres víctimas del conflicto armado en el municipio de Pitalito, en el cual se pretende disminuir manifestaciones psicoemocionales asociados a hechos victimizantes, que impiden el afrontamiento y superación de dificultades diarias. Teniendo en cuenta que, en el municipio de Pitalito Huila no se cuenta con información necesaria que permita conocer las afecciones socioemocionales de esta población, se desarrolla este proyecto aplicado que permitirá profundizar e intervenir un poco en cuanto a estos aspectos, y, por ende, buscar el mejoramiento positivo en salud mental para las mujeres víctimas.

Cuando se conoce la vida de las personas a través de sus historias, es realmente necesario poder prestar una atención integral y enfocada en la persona, pues a través de ellas se puede conocer sus gustos, sus costumbres y muchas veces sus sufrimientos y angustias. Pues bien, en la búsqueda de estas afectaciones socioemocionales, surgió la idea de realizar este proyecto direccionado en poder dar una posible ayuda en cuanto a la salud mental, eligiendo como grupo una población femenina víctimas de eventos o situaciones adversas, que han sufrido violación de sus derechos humanos, a causa del conflicto armado que se ha vivido en el país por más de 50 años y que por ende ha llevado al desplazamiento forzado de esta población en el municipio de Pitalito Huila.

Para la recolección de esta información, se tuvo en cuenta fechas previas, realizando 11 entrevistas a mujeres que cumplieran con los requisitos de este proyecto aplicado, las cuales firmaron consentimiento informado, y se les recogió de forma válida la información para su análisis y estudio correspondiente. Para garantizar la mayor objetividad posible en la recogida de

información, se efectuó un buen rapport con cada una de las personas entrevistadas, logrando generar una confianza y empatía, para que las respuestas tuvieran una mayor credibilidad. Igualmente, se contó con varias horas para cada entrevista, la cual se realizó de manera virtual (videollamada y llamada telefónica), teniendo una duración aproximada entre 1 hora a hora y media por persona, incluyendo en algunos casos horas de grabación de audio permitido por la entrevistada. El tratamiento dado al material recolectado fue muy explícito, ya que se orientó como primera medida a la organización y verificación de cada entrevista sobre su autenticidad. Luego se procedió al análisis previo sobre aquellos objetivos por los cuales se orientaba la entrevista, dándole una estructura sobre los hechos indagados a cada mujer de esta población, desde la mirada en como ellas vivieron esos momentos angustiantes y mostrando con palabras, aquellos gestos, emociones y sentimientos.

Este proceso se ha tenido en cuenta, no sólo en la fase de recogida de la información, sino también a la hora de hacer sus análisis, en el que se ha realizado una interpretación de los recuerdos y experiencias más significativas de estas mujeres, para tratar de intuir o identificar aquellas afectaciones socioemocionales que se quieren conocer.

Partiendo de la entrevista semiestructurada y su análisis conjunto con cada una de ellas, se ha podido identificar emociones y sentimientos que existen en cada una de las mujeres víctimas y su núcleo familiar. De acuerdo con lo anterior y el análisis que se le han dado a esta información, se ha tenido algunos resultados en cuanto a **afecciones socioemocionales**, de los cuales se mencionaran a continuación:

Las mujeres desplazadas por el conflicto armado han sido víctimas desde hace mucho tiempo atrás y han sufrido problemas psico-socioemocionales, que están ligados a múltiples

sucesos de violencia física y psicológica, y a la vez ejercen cierta influencia negativa a la hora de manifestar sentimientos y emociones al recordar estos hechos traumáticos.

Partiendo de algunos aspectos importantes dentro del núcleo familiar, es preciso indicar que el grupo de mujeres víctimas pertenecen a una población mestiza y la gran mayoría son mujeres cabeza de familia, separadas, amas de casa y trabajan en oficios varios; el estudio alcanzado por alguna de ellas ha sido la primaria y en otras ninguno, lo que dificulta que puedan tener empleos dignos con un buen salario fijo, su única dedicación ha sido las labores agrícolas, oficios domésticos en casa de familias y en algunos hogares se han dedicado a la venta de productos en pequeños estantes. Es de destacar que en algunos casos las más jóvenes han logrado terminar sus estudios secundarios, pero aun así están desempleadas y las personas que conforman el núcleo familiar en muchos casos están en la misma situación.

Su vida antes de ser desplazadas se caracterizaba por tener mayor estabilidad, se contaban con todos los miembros familiares, vivían felices, la pasaban todos unidos como familia y tenían fuentes de ingresos que provenían de trabajos agrícolas; se pudo observar que las participantes tenían estabilidad emocional y buenos vínculos afectivos entre sus familiares; cabe resaltar, que el campo era el contexto de vida ideal, libre y tranquilo que les hacía sentir seguras. De igual forma, se pudo evidenciar que la llegada a ese nuevo entorno para unas suponía dificultad y sufrimiento en el sentido de acostumbrarse y adaptarse a la vida de la ciudad, que las ha llevado a buscar alternativas para proveer sustento a su familia.

Se ha observado, que la mayor parte de las participantes, han sido expuestas a diversos eventos traumáticos, entre ellos secuestros, extorciones, muertes violentas, etc.; que han conllevado a sentirse susceptibles y sensibles ante los hechos vividos, puesto que, al recordar algunos episodios de su vida, pasan del llanto al silencio, o de la alegría a la tristeza. Así mismo,

estas afectaciones emocionales, han surgido debido al maltrato físico y emocional que algunas han sufrido desde su infancia, ya que en esta etapa de la vida repercuten en aspectos de la personalidad. Posteriormente, se han encontrado ciertos estados de angustias y miedos donde no ha habido un control adecuado, pues estas angustias son evidenciadas en algunos momentos como en su tono de voz, las expresiones verbales y no verbales, empleando términos que ponen en evidencia algunos sentimientos de culpa y preocupaciones internas que tal vez no han sido resueltas.

Los aspectos descritos con anterioridad han cambiado emocionalmente la vida para este grupo de mujeres, ya que al tener que dejar todo lo que se había construido con tanto esfuerzo, generaron sentimientos de miedo, pánico, tristeza, nostalgia y llanto; agregado a esto amenazas de los grupos insurgentes, donde la opción fue abandonarlo todo para tener una vida más tranquila. Estas situaciones perturbadoras han impedido que puedan tener una adaptación correcta con la sociedad y normas que socialmente existen, sufriendo abandono o negligencia en algunos casos, tal vez, por parte de los padres en cuanto a cuidados, o por la falta de afecto y cariño de esas figuras paternas y maternas que posiblemente nunca han tenido. Igualmente, se han generado otras circunstancias o problemáticas con relación a procesos de aculturación y dificultades económicas y de adaptación al medio, como la desconfianza y la malicia, en donde se hace evidente que la cultura en este grupo de mujeres ha sido influenciada en gran manera, cambiando y adquiriendo patrones culturales nuevos; reflejado esto en la libertad que tenían para trabajar y tener sus animales y cultivos propios, que en el contexto donde actualmente viven esas costumbres han sido diferentes. Es de aclarar, que aquellas mujeres que eran adolescentes o más jóvenes al momento del desplazamiento han podido adaptarse más fácilmente a su nuevo contexto, ya que han logrado terminar sus estudios secundarios, formar un hogar y tener sus

hijos. Por otro lado, se pudo observar que las pérdidas humanas y materiales generaron sentimientos de dolor, nostalgia, tristeza, miedo y hasta resignación por dejar todo y emprender una nueva vida de manera radical, ya que han tenido que adaptarse al trabajo de distintos oficios u ocupaciones e incluso vivir de las ayudas que el gobierno u otras organizaciones les otorga en cierto momento.

La estabilidad económica, conseguir empleo, tener que trabajar cuando antes no lo hacían y vivir encerradas, es otro de los cambios a los que han tenido que enfrenarse, ya que la posibilidad de encontrar un empleo o contar con alguien que les brinde apoyo ha sido difícil, por lo que ha generado mendicidad en algunas de ellas y búsqueda de ayuda de otras personas; sin embargo, algunas han tomado el cambio para bien, aprovechando la cercanía que existe de un lugar a otro, el acceso que tienen a la educación de sus hijos y, sobre todo, el hogar propio que tienen gracias a la ayuda del gobierno que las libera de pagar un arriendo. Por otro lado, la educación ha generado un apoyo importante en mujeres más jóvenes, proporcionado seguridad y superación de la adversidad, enseñándoles estrategias para desarrollar fortalezas y habilidades, que ha contribuido positivamente a su estado psicoemocional.

La felicidad ha sido relevante en este grupo de mujeres, ya que algunas sienten haberla perdido, consideran que si la violencia no se las hubiera arrebatado estarían mejor, sin haber sufrido y el núcleo familiar aun estaría unido. Por otra parte, el apoyo que han tenido o tuvieron para enfrentar el desplazamiento ha sido precisamente ese sistema familiar, como hermanos, padres, tíos, amigos y el amor propio por sus hijos; sin embargo, los grupos religiosos, como pertenecer a distintas iglesias, les han ayudado a encontrar la paz y tranquilidad que han necesitado para salir adelante; otras han conseguido nuevas parejas y sienten que estas les han brindado un apoyo incondicional. Igualmente, el apoyo que el gobierno inicialmente les brindó al

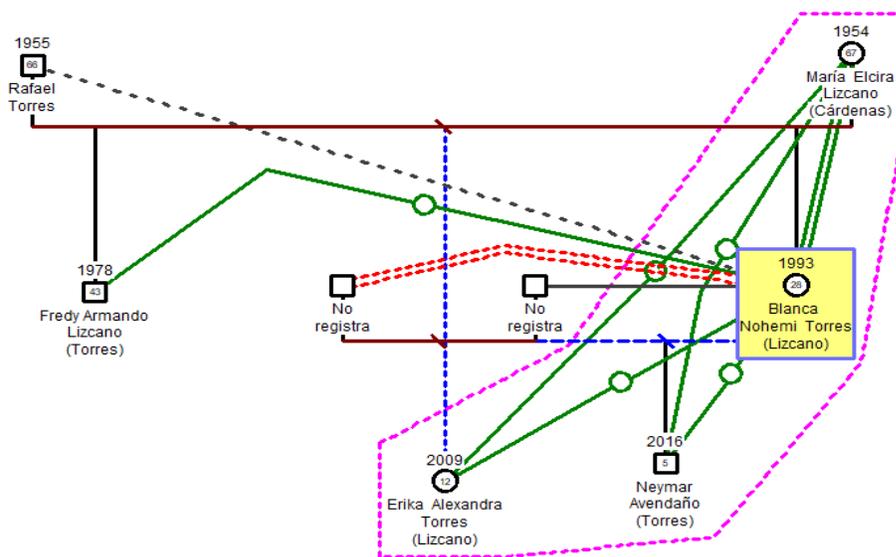
otorgarles un apartamento y pequeñas ayudas económicas, han contribuido a minimizar cada situación que tienen que enfrentar día tras día y ayudar a que socioemocionalmente se sientan un poco mejor.

En la actualidad la situación que vive este grupo poblacional no es fácil, puesto que ellas y sus familias dentro de su vulnerabilidad se encuentran en un contexto en el cual se pueden determinar factores de riesgo para la familia como es la delincuencia, consumo y venta de sustancias psicoactivas, lo cual agravaría el problema en tener que afrontar nuevas dificultades que pondrían en riesgo la dinámica familiar. Por lo tanto, el estado emocional de las participantes no ha sido el más positivo, pues a pesar de estar más tranquilas, aún hay presencia de sentimientos de tristeza, rabia, miedo, temor y sobre todo nostalgia al recordar estos hechos en su vida.

Genogramas

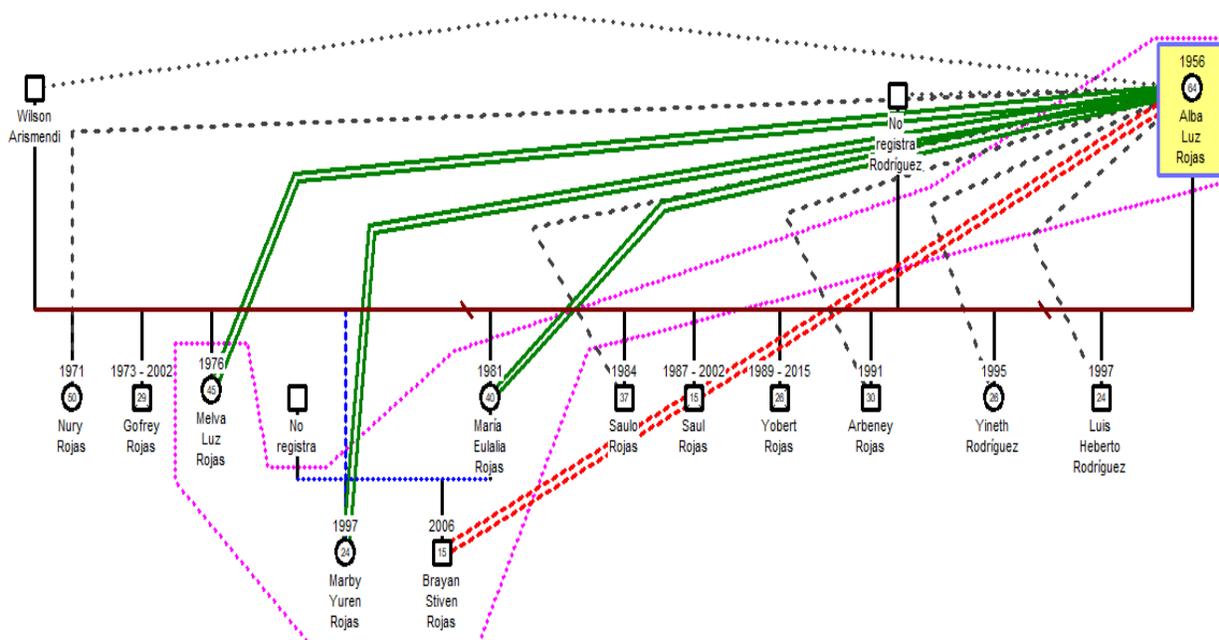
De acuerdo con los resultados obtenidos con respecto a la entrevista aplicada a cada una de las mujeres víctimas y que tuvieron como fin recoger una primera información, se pudo deducir que:

Ilustración 1 Genogramas de Blanca Nohemí Torres.



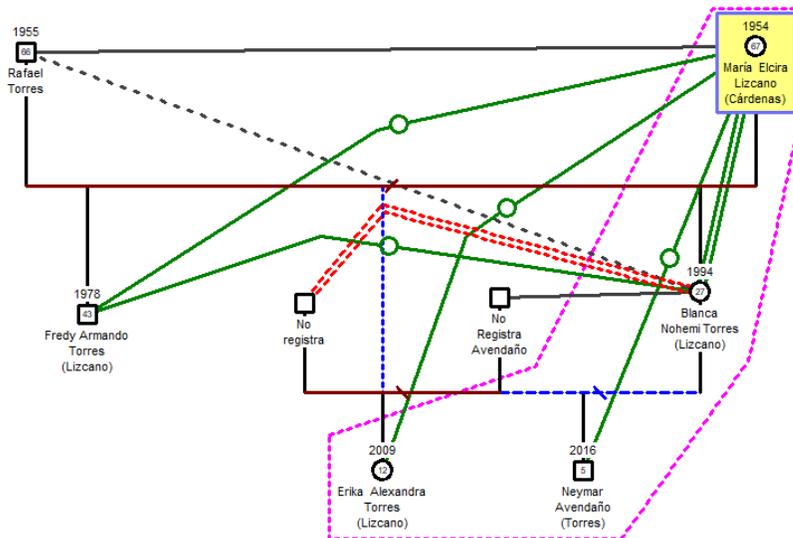
Para el genograma de la presente familia, desde el análisis de estructura básica, esta es una familia monoparental, donde la P. I (Paciente Identificada) es Blanca Nohemí Torres mayor de edad. Esta reside con su madre María Elcira Lizcano, una hija adolescente y un hijo menor. El padre y el hermano mayor están fuera de dicha familia. Se destaca una relación de discordia y conflicto entre la P.I y su primera pareja quien no registra nombre, existiendo una separación de hecho, quedando de la unión una hija adolescente, la cual fue adoptada por María Elcira Lizcano y Rafael Torres. De la relación de la P.I con su segunda pareja quien tampoco registra nombre, nació el hijo menor, donde se destaca una relación de separación y compromiso, mostrando que emocionalmente es simple y normal. Existe una relación de amistad cercana entre la P.I y la madre; sin embargo, con sus dos hijos y su hermano mayor, existe un vínculo de amor, al igual que María Elcira Lizcano y sus nietos. Finalmente, se evidencia una relación emocional distante y pobre entre la P.I y su padre, quien está separado legalmente de María Elcira Lizcano.

Ilustración 2 Genograma de Alba Luz Rojas



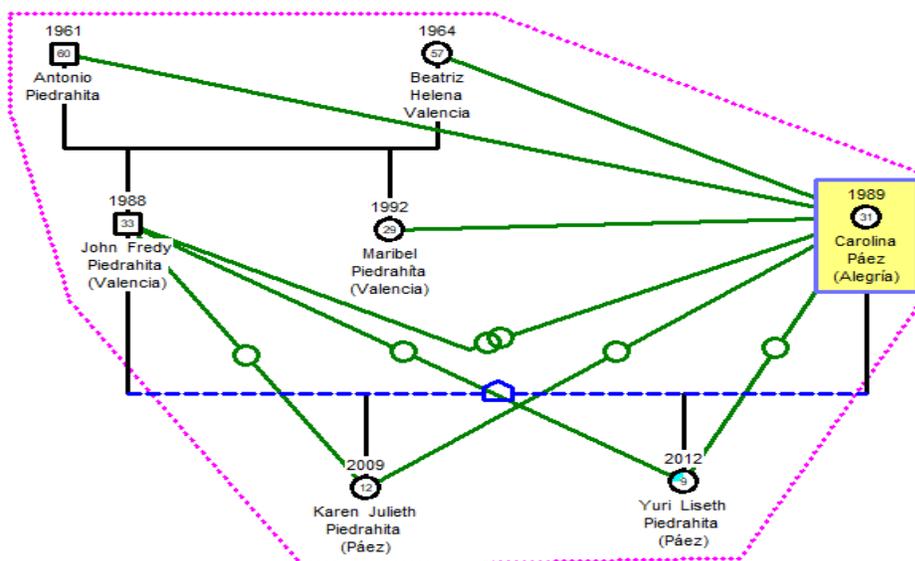
Según el genograma y su análisis, esta es una familia monoparental, donde la P.I es Alba Luz Rojas mayor de edad. Esta reside con dos hijas en etapa de adultez, una nieta mayor de edad y un nieto adolescente. La P.I ha tenido dos parejas sentimentales de las cuales hoy en día vive separada, teniendo una relación emocional de indiferencia y apatía con sus dos exesposos. De su primera relación nacieron ocho hijos entre mujeres y hombres 3 de ellos fallecidos; y una hija y un hijo de su segundo esposo, del cual no registra nombre. Se destacan relaciones emocionales de distanciamiento entre la P.I y la mayoría de sus hijos, sin embargo, con sus hijas Melva y María Eulalia existe una relación de amistad cercana, las cuales hacen parte de su núcleo familiar al igual que sus dos nietos, que nacieron de la relación entre María Eulalia Rojas y su pareja de quien no registra nombre. Marby Julieth hija de María Eulalia Rojas fue adoptada legalmente por su abuela creando un vínculo de amistad cercana con ella, a diferencia de su nieto con el cual tiene una relación de discordia y conflicto.

Ilustración 3 Genograma de María Elcira Lizcano Cárdenas



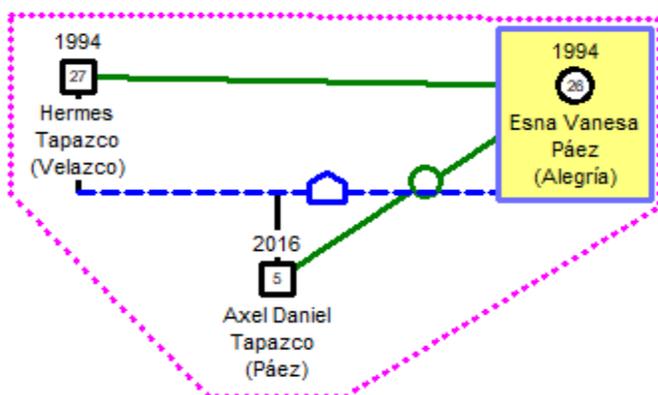
Partiendo al tercer genograma y su análisis, esta es una familia monoparental, donde la P.I es María Elcira Lizcano mayor de edad. Esta reside con su hija en etapa de adultez, una nieta adolescente y un nieto menor. La P.I es separada legalmente de su esposo y su relación emocional es simple y normal, quedando un hijo y una hija en etapa de adultez. Se destaca una relación de discordia y conflicto entre Blanca Nohemí Torres y su primera pareja quien no registra nombre, existiendo una separación de hecho, quedando de la unión una hija adolescente, la cual fue adoptada por la P.I y Rafael Torres. De la relación de Blanca Nohemí Torres con su segunda pareja quien tampoco registra nombre, nació el hijo menor, donde se destaca una relación de separación y compromiso, mostrando que emocionalmente es simple y normal. Existe una relación de amistad cercana entre Blanca Nohemí Torres y la P.I; sin embargo, con sus dos hijos y su hermano mayor, han creado un vínculo de amor, al igual que P.I y sus nietos. Finalmente, se evidencia una relación emocional distante y pobre entre Blanca Nohemí Torres y su padre.

Ilustración 4 Genograma de Carolina Páez Alegría



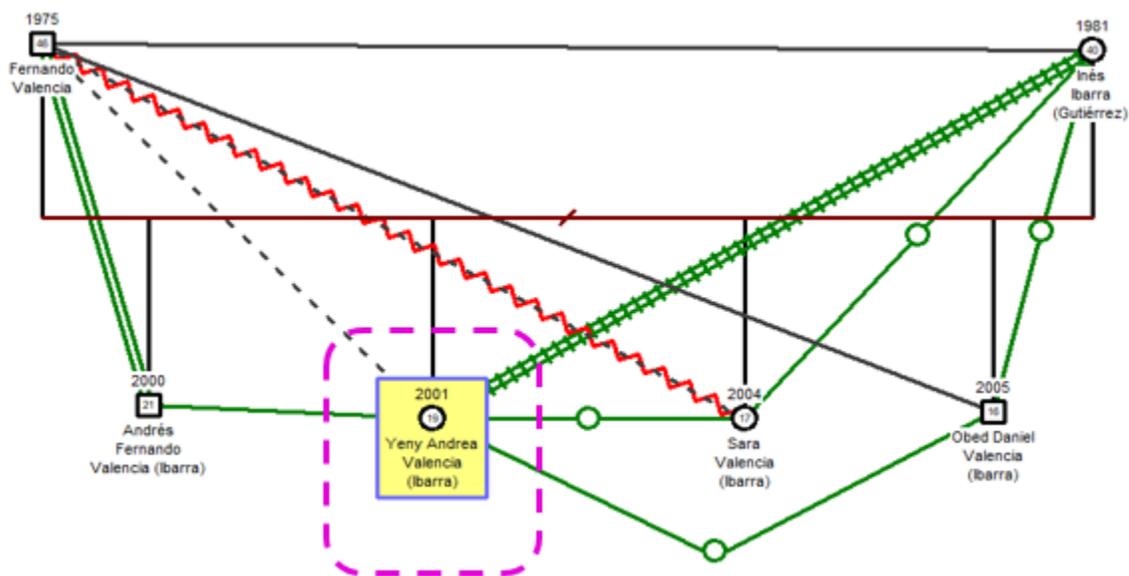
En otro caso, desde el análisis de la siguiente familia, se presenta una familia extensa, donde la P.I es Carolina Páez Alegría, mayor de edad. Esta reside con su pareja, dos hijas, cuñada y suegros. La P.I y su pareja tienen una relación conyugal de compromiso, convivencia y viven enamorados, junto con dos hijas a las cuales aman mutuamente. Finalmente, se destacan relaciones de armonía entre la P.I con los padres y hermana de su pareja.

Ilustración 5 Genograma de Esna Vanesa Páez Alegría



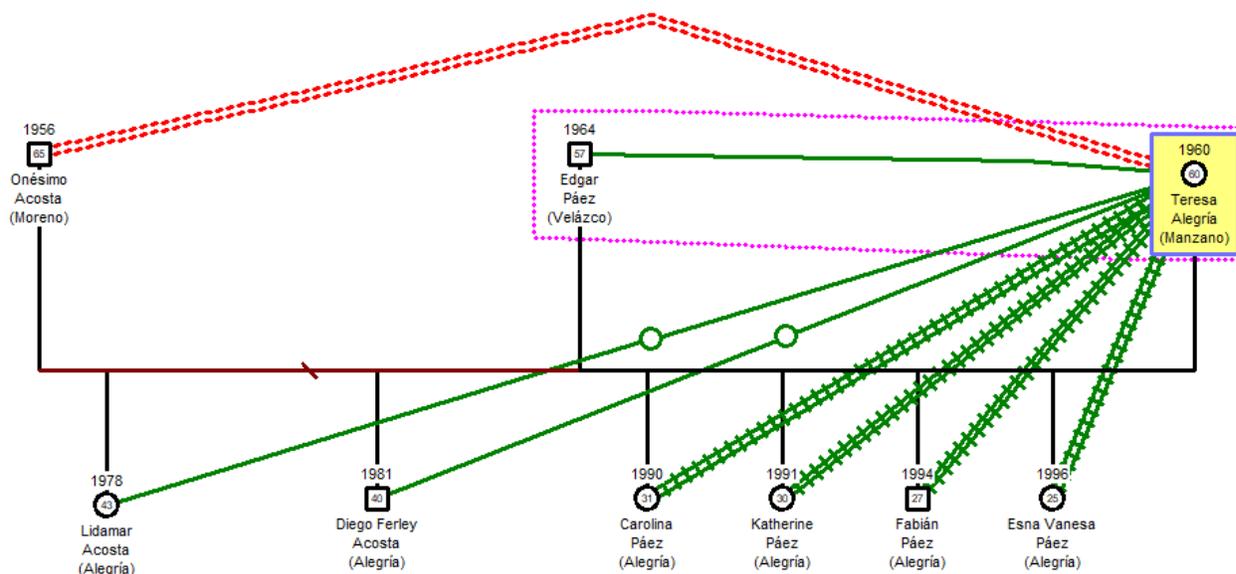
En el genograma siguiente y desde su análisis se muestra una familia nuclear, compuesta por una pareja adulta donde la P.I es Esna Vanessa Páez Alegría. Esta familia está conformada por madre (P.I), padre e hijo, donde se puede apreciar que la pareja mantiene una relación de compromiso y convivencia, manteniendo un vínculo afectivo de armonía y con su hijo de amor.

Ilustración 6 Genograma de Yeny Andrea Valencia Ibarra



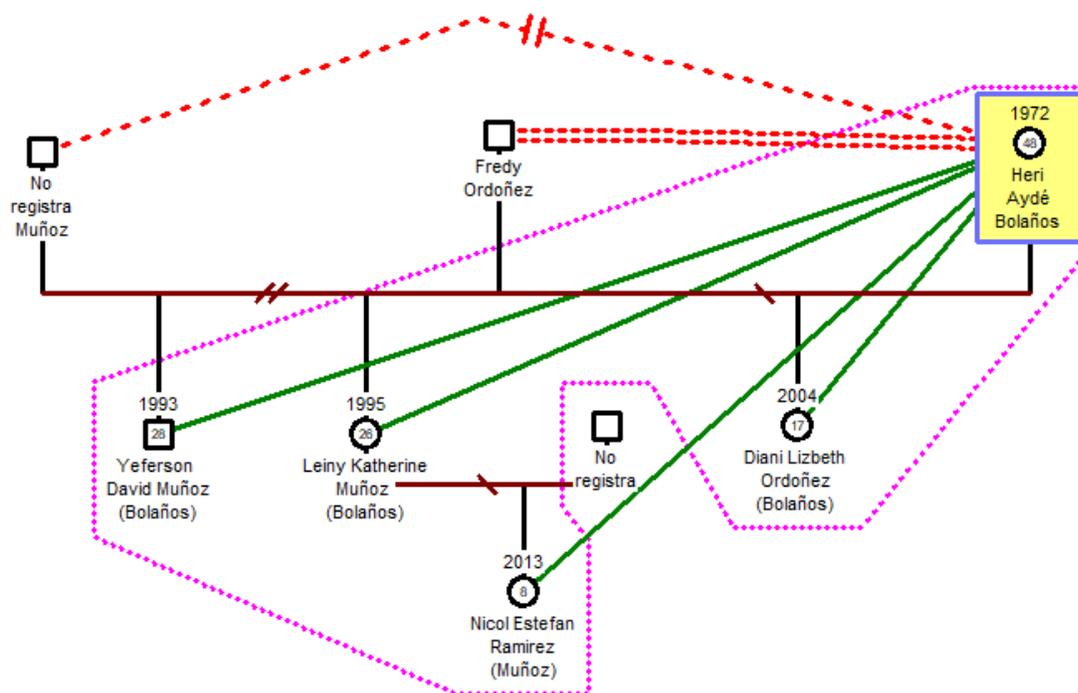
Apreciando el genograma de la siguiente familia, como análisis de su estructura básica, se evidencia una familia Unipersonal, donde la P.I es Yeny Andrea Valencia, es mayor de edad y vive sola. La P.I tiene padres separados y la relación emocional con cada uno de ellos es distinta, ya que con su madre tiene una amistad muy cercana, pero con su padre es distante y pobre. La P.I con sus hermano/as menores tiene un vínculo de amor mutuo, sin embargo, con su hermano mayor la relación es de armonía. Se destaca cierta preferencia de amistad cercana entre el padre y su hijo, como también, relación distante y hostil de la hermana menor con su padre; a diferencia del afecto por su madre que es de amor. Finalmente, se evidencia una relación simple y normal del hijo menor con su padre y con la madre es de amor.

Ilustración 7 Genograma de Teresa Alegría



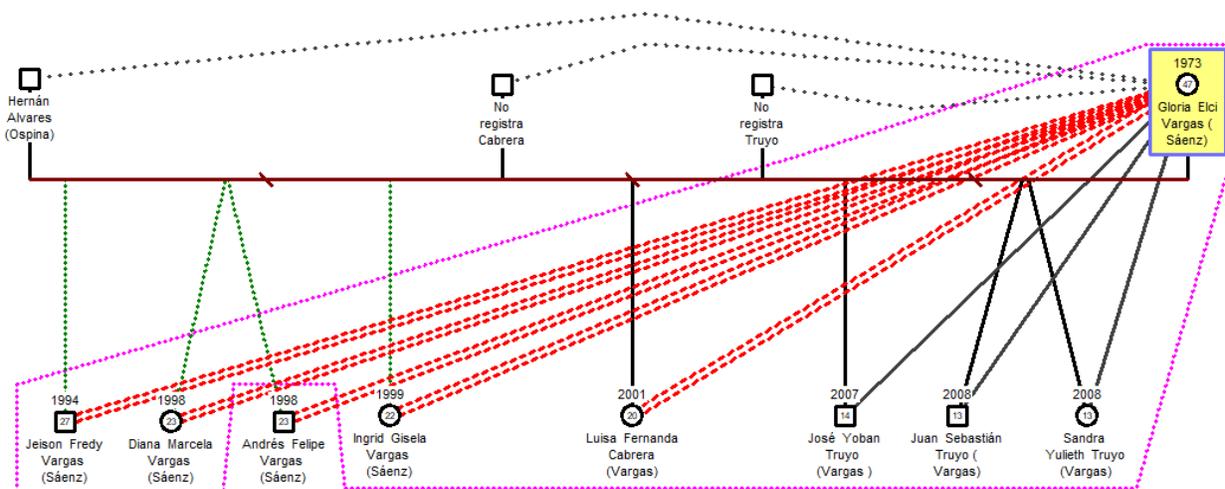
En otro caso, desde el análisis de la siguiente familia, se presenta una familia nuclear, compuesta por una pareja adulta donde la P.I es Teresa Alegría. La madre tiene dos hijos de una relación anterior, y tres hijas y un hijo de su pareja actual. Se evidencia discordia y conflicto entre la P.I con su primera pareja, con separación de hecho; pero si un matrimonio de armonía con su actual pareja. Se vive una relación de amor entre la P.I con sus dos primeros hijos; sin embargo, con las 3 hijas y su hijo de su actual esposo tienen una relación emocional muy cercana.

Ilustración 8 Genograma de Eri Aidé Bolaños



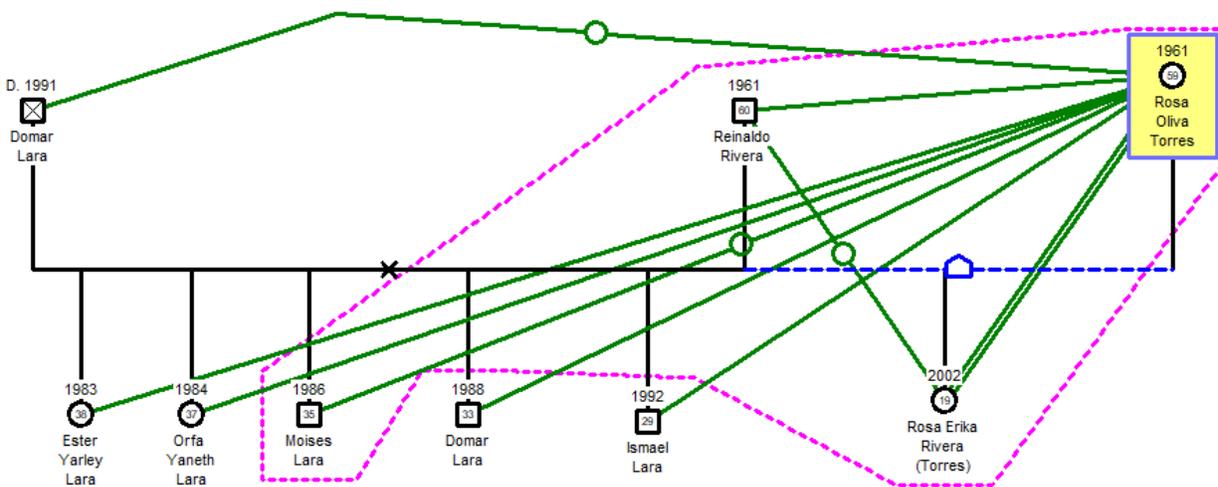
Apreciando el genograma de la siguiente familia, como análisis de su estructura básica, se evidencia una familia monoparental, donde la P.I es Heri Aydé Bolaños (madre) mayor de edad. Esta reside con un hijo, una hija en etapa de adultez y una hija y un nieto menor de edad. La madre tiene dos hijos (1 hijo y 1 hija) de una relación anterior de la cual es divorciada y no registra el nombre de su pareja; y tiene una hija menor de edad de su segunda pareja llamada Fredy Ordoñez, donde se evidencia una separación de hecho. Se destaca una relación emocional de rompimiento y alejamiento entre la P.I con su primera pareja; y de discordia y conflicto con su segunda pareja. La hija mayor tiene un hijo de una relación conyugal, de la cual no registra nombre, pero se destaca una separación de hecho entre ambos. Finalmente, la relación emocional entre la P.I con sus tres hijos y su neto es de armonía.

Ilustración 9 Genograma de Gloria Elci Vargas Sáenz



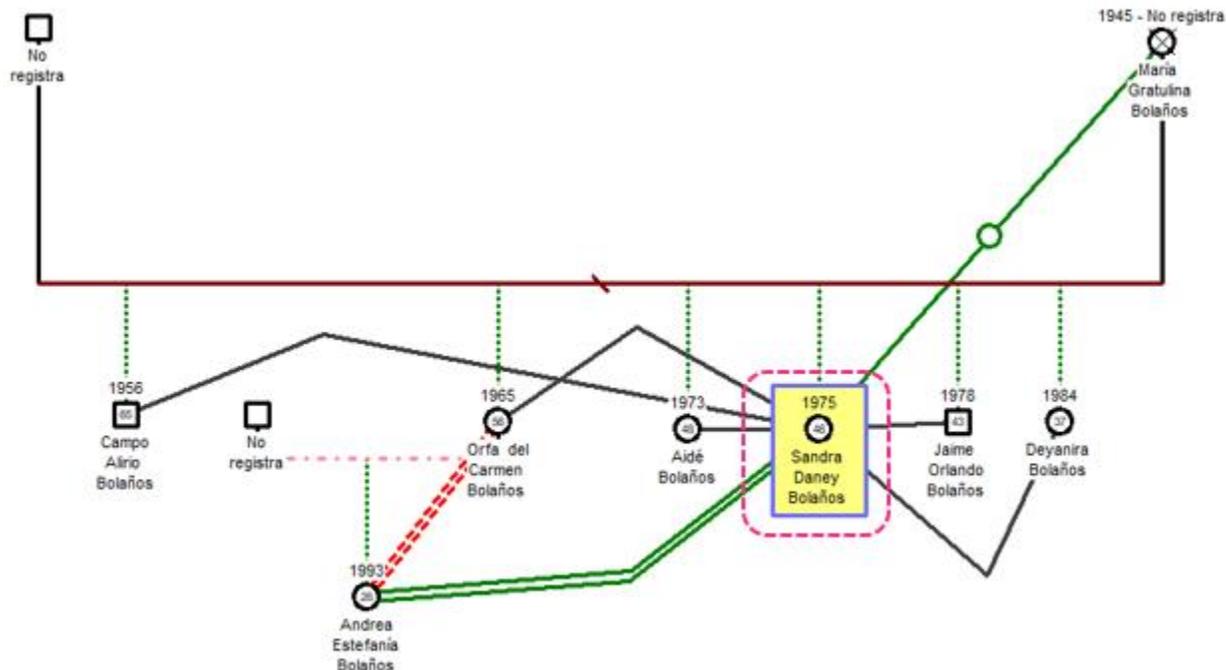
En el genograma siguiente se muestra una familia monoparental, donde la P.I es Gloria Elci Vargas (madre) mayor de edad. Esta familia está compuesta por la madre, y sus siete hijos (3 hijos y 4 hijas). La madre tuvo tres relaciones amorosas de las cuales en todas existe una separación de hecho y una relación emocional indiferente y apática. De su primera pareja tiene cuatro hijos (2 hijos y 2 hijas), 2 son mellizos (Diana Marcela y Andrés Felipe) y de los cuales el padre no reconoció a ninguno de sus hijos. Andrés Felipe quien es el hijo mellizo no hace parte del ciclo familiar, debido a la discordia y conflictos con la madre. De la segunda relación de la madre con su segunda pareja de quien no registra nombre, nació una hija si reconocía por el padre y quien ahora tiene 20 años. En relación de la madre con su última pareja, nacieron 3 hijos (2 hijos, una hija) todos reconocidos por el padre, los cuales son menores de edad y los dos últimos son mellizos (Juan Sebastián Truyo y Sandra Yulieth Truyo). Para finalizar, se destacan relaciones de discordia y conflicto entre la madre y los hijos de su primera y segunda pareja; sin embargo, con su sus tres últimos hijos es simple y normal.

Ilustración 10 Genograma de Rosa Oliva Torres



Como puede apreciarse en el genograma de la presente familia desde el análisis de estructura básica, ésta es una familia nuclear, donde la P.I es Rosa Oliva Torres(madre). La familia está conformada por padre, madre en etapa de adultez, y dos hijos adultos (1 hijo 1er esposo y 1 hija 2da. pareja). La P.I tiene 5 hijos mayores de su primer esposo, con quien tenía un vínculo de amor y del cual quedo viuda en el año 1991. Con su pareja actual tienen una relación conyugal de compromiso y convivencia, viven en armonía y tienen una hija de 19 años a la cual el padre ama. Finalmente, se destacan relaciones de armonía entre la P.I con sus hijos mayores y una amistad cercana con su hija menor.

Ilustración 11 Genograma de Sandra Daney Bolaños



Finalmente, apreciando el genograma y desde el análisis de su estructura básica, se evidencia una familia Unipersonal, donde la P.I es Sandra Daney Bolaños, quien es mayor de edad y vive sola. La P.I tuvo padres separados de hecho y la relación emocional con cada uno de ellos fue distinta, ya que con su madre quien ya falleció y no registra fecha de defunción, tuvo una relación emocional de amor, pero con su padre quien no la reconoció no se tiene registro alguno. La P.I tiene 6 hermanos (2 hermanos y 4 hermanas) ninguno reconocido por su padre. Su hermana mayor Orfa del Carmen Bolaños, tuvo una aventura amorosa de la cual no se tiene registro del padre y quedó una hija no reconocida. La relación emocional de la P.I con la sobrina es de una amistad cercana, a diferencia de la relación que existe entre Orfa del Carmen Bolaños y su hija, que es de discordia y conflicto. Finalmente, se destaca relaciones simple y normal entre la P.I y sus hermanos/as.

Mapa de redes

Para la indagación de redes en cada una de las mujeres víctimas participantes, se dio paso a recolectar la información de manera presencial con la mayoría de ellas; y en otros a través de llamada telefónica y mediante la aplicación de WhatsApp, haciendo uso de una plantilla (mapa de red social) que permitió conocer sobre la dimensión y composición de cada red, al igual que la cercanía, el apoyo y las relaciones de las personas que la conforman, como también, la percepción de la persona que es eje central de dicho mapa.

Según (Tracy & Whittaker., 2013), en el mapa de red social se puede apreciar siete campos tales como: “1: Hogar (personas con quien vive); 2: familiares; 3: amigos; 4: personas del trabajo o la escuela; 5: organizaciones o grupos religiosos; 6: vecinos y 7: servicios formales”. De manera visual se colocaron sobre la imagen del mapa los nombres de las personas que conformaron la red de cada participante, para luego de su identificación, indagar por medio de interrogantes sobre la conformación de cada una de las relaciones de la red. En estas preguntas se indagaron los tipos de apoyo disponibles, ya sea concreto, emocional, de información o consejo, el grado en el que las personas de la red critican a la participante, la dirección de ayuda, la cercanía con esa persona, la frecuencia con que se miran y desde hace cuánto se conocen. Las respuestas a estas preguntas fueron diligenciadas en un formato específico (tabla de la red), junto con la gráfica correspondiente a cada mujer víctima participante (mapa de red social) de la siguiente manera:

Mapa de red social 1 Heri Aydé Bolaños

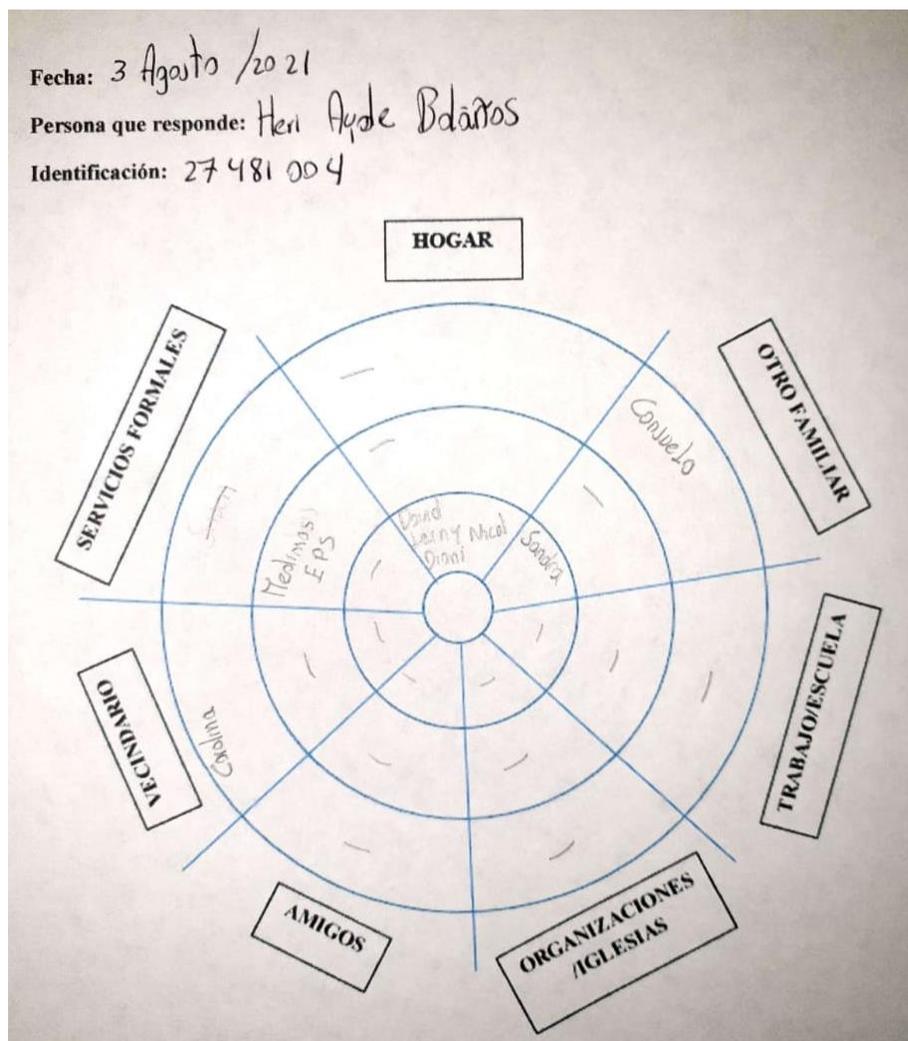


Tabla de red social 1 Heri Aydé Bolaños

Identificación 27.481.004	Área de la vida	Apoyo concreto	Apoyo emocional	Información/Consejo	Críticos	Dirección de ayuda	Cercanía	Cuán a menudo se ven	Desde hace cuánto se conocen
Persona que responde Heri Aydé Bolaños	1. Hogar 2. Otra familia 3. Trabajo/escuela 4. Organizaciones 5. Otros amigos 6. Vecinos 7. Profesionales 8. Otros	1. Casi nunca 2. Algunas veces 3. Siempre	1. De ambas partes 2. De usted a ellos 3. De ellos a usted	1. No muy cercano 2. Poco cercano 3. Muy cercano	0. No se ven 1. Pocas veces al año 2. Mensualmente 3. Semanalmente 4. Cada día	1. Menos de 1 año 2. 1-5 años 3. Más de 5 años			
Nombre #									
David (hijo)	01	1	3	3	3	1	3	4	3
Leiny (hija)	02	1	3	3	3	1	3	4	3
Diana (hija)	03	1	3	3	3	1	3	4	3
Nicol (hija)	04	1	3	3	3	1	3	4	3
Sandra (hermana)	05	2	1	2	2	3	1	3	3
Consuelo (hermana)	06	2	1	2	2	3	1	2	3
Carolina (vecina)	07	6	1	2	2	2	1	3	4
Medimás EPS	08	7	2	1	1	3	2	1	3

Mapa de red social 2 María Elcira Lizcano Torres

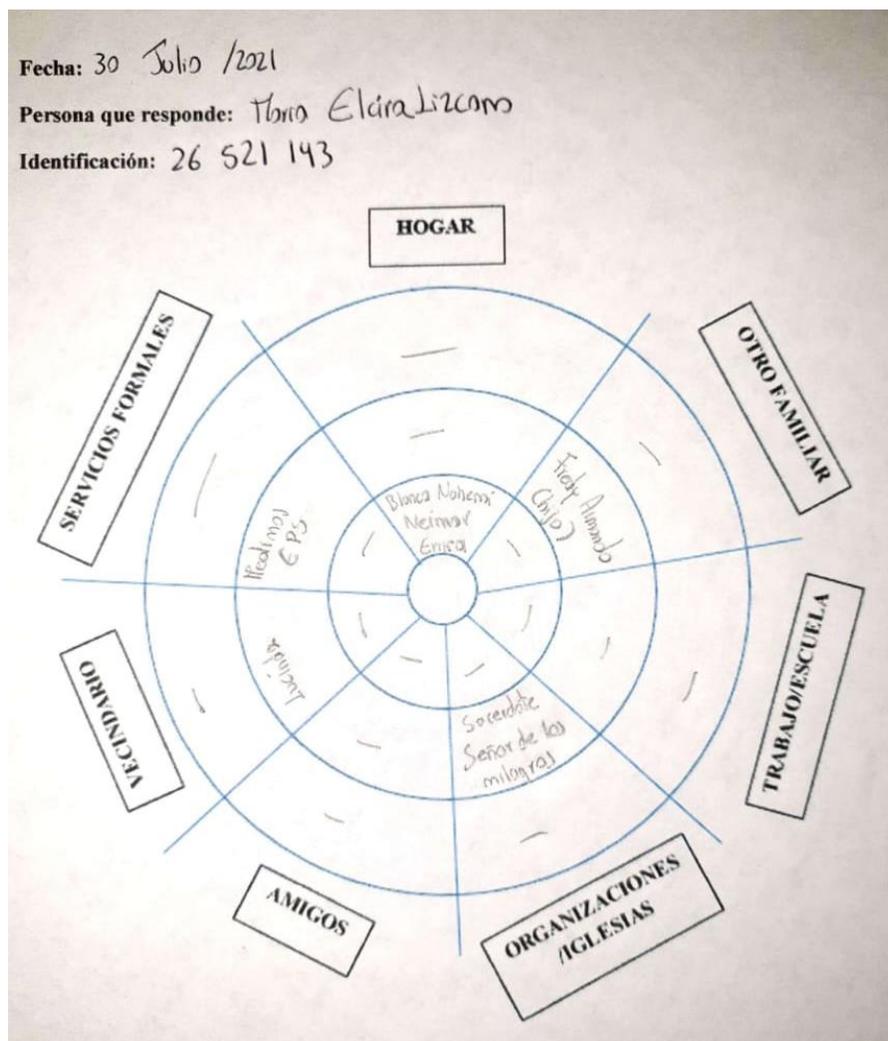


Tabla de red social 2 María Elcira Lizcano Torres

Identificación 26.521.143	Área de la vida	Apoyo concreto	Apoyo emocional	Información/ Consejo	Críticos	Dirección de ayuda	Cercanía	Cuán a menudo se ven	Desde hace cuánto se conocen
Persona que responde María Elcira Lizcano Torres	1. Hogar 2. Otra familia 3. Trabajo/escuela 4. Organizaciones 5. Otros amigos 6. Vecinos 7. Profesionales 8. Otros	1. Casi nunca 2. Algunas veces 3. Siempre	1. De ambas partes 2. De usted a ellos 3. De ellos a usted	1. No muy cercano 2. Poco cercano 3. Muy cercano	0. No se ven 1. Pocas veces al año 2. Mensualmente 3. Semanalmente 4. Cada día	1. Menos de 1 año 2. 1-5 años 3. Más de 5 años			
Blanca Nohemi (hija) 01	1	3	3	3	2	1	3	4	3
Neymar (nieta) 02	1	3	3	3	2	1	3	4	3
Erika (hija Adoptada) 03	1	3	3	3	2	1	3	4	3
Freddy Armando (hijo) 04	2	3	3	3	1	1	3	3	3
Sacerdote 05	4	2	3	3	1	1	2	3	2
Lucinda (vecina) 06	6	1	3	3	1	1	3	4	5
Medimás EPS 07	7	2	1	1	1	3	2	1	3

Mapa de red social 3 Blanca Nohemí Torres Lizcano

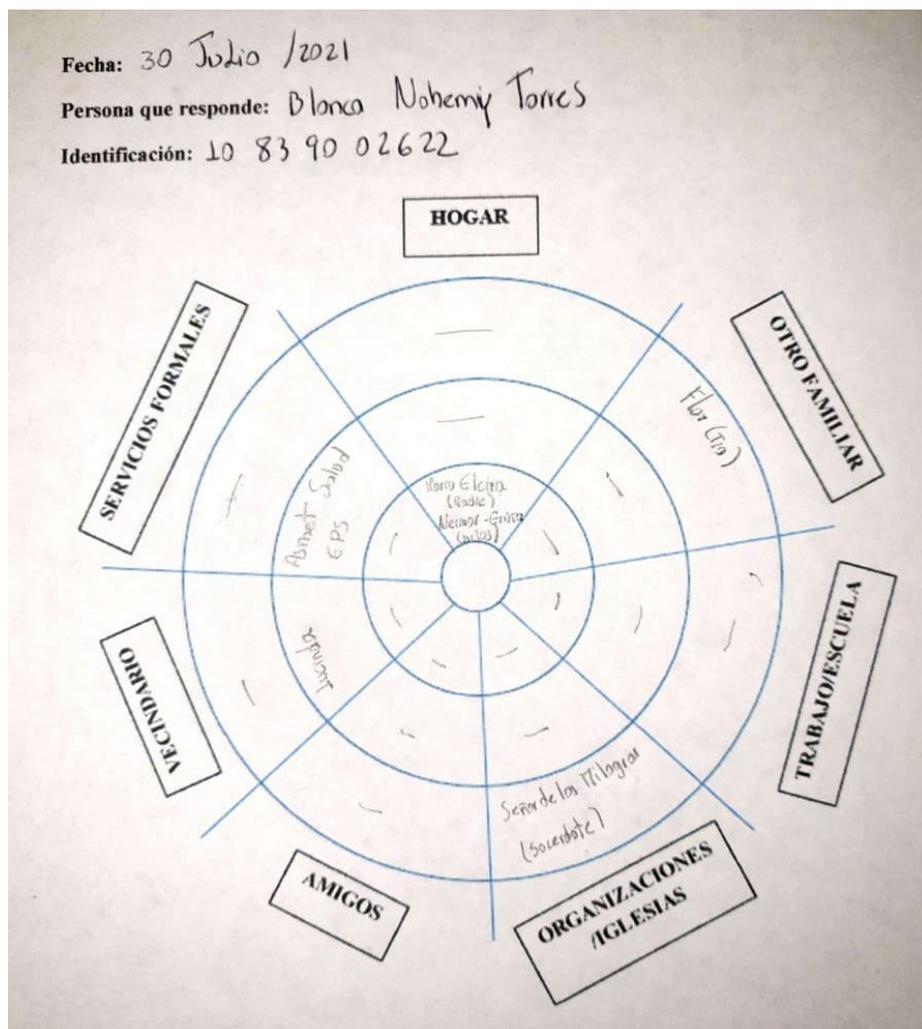


Tabla de red social 3 Blanca Nohemí Torres Lizcano

Identificación: 1.083.902.622	Área de la vida	Apoyo concreto	Apoyo emocional	Información/ Consejo	Criticos	Dirección de ayuda	Cercanía	Cuán a menudo se ven	Desde hace cuánto se conocen	
Persona que responde Blanca Nohemiy Torres Lizcano	1. Hogar 2. Otra familia 3. Trabajo/escuela 4. Organizaciones 5. Otros amigos 6. Vecinos 7. Profesionales 8. Otros	1. Casi nunca 2. Algunas veces 3. Siempre	1. De ambas partes 2. De usted a ellos 3. De ellos a usted	1. No muy cercano 2. Poco cercano 3. Muy cercano	0. No se ven 1. Pocas veces al año 2. Mensualmente 3. Semanalmente 4. Cada día	1. Menos de 1 año 2. 1-5 años 3. Más de 5 años				
Erika (hija)	01	1	3	3	2	1	1	3	4	3
Maria L. (madre)	02	1	3	3	2	1	1	3	4	3
Neymar (hijo)	03	1	3	3	1	1	1	3	4	3
Flor (Tia)	04	2	1	2	2	2	1	3	3	3
P. Sr. de los milagros (sacerdote)	05	4	1	2	2	1	1	2	3	2
Lucinda (vecina)	06	6	1	2	2	1	1	2	4	3
Asmet Salud EPS	07	7	2	1	1	1	3	2	1	3

Mapa de red social 4 Carolina Páez Alegría

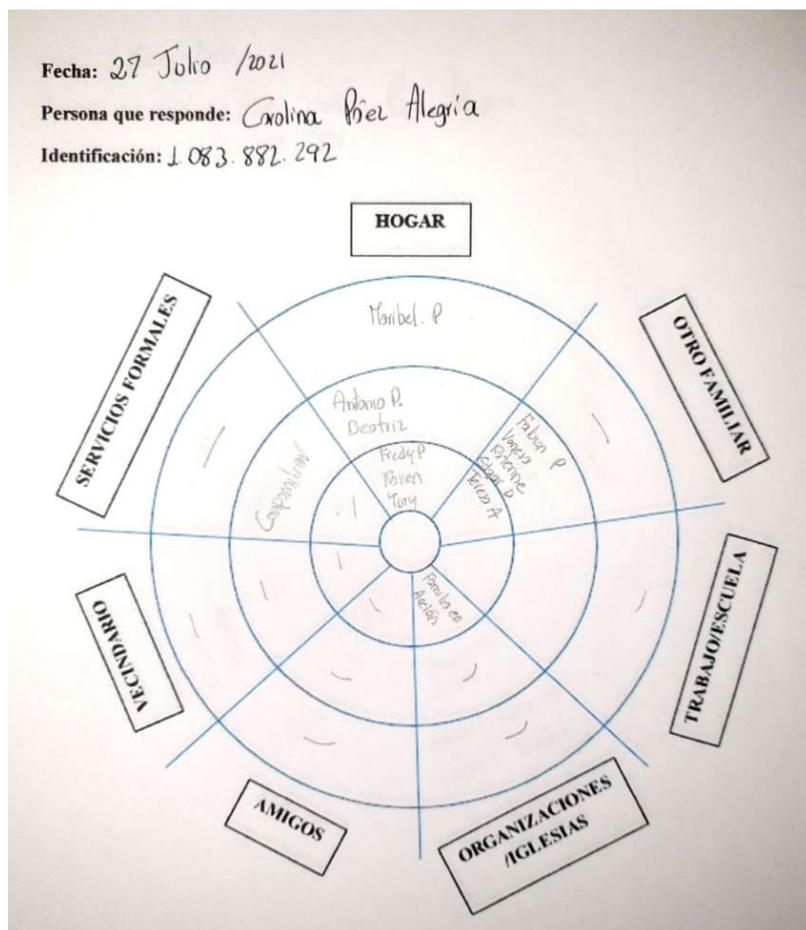


Tabla de red social 4 Carolina Páez Alegría

Identificación: 1.083.882.292	Area de la vida	Apoyo concreto	Apoyo emocional	Información/ Consejo	Críticos	Dirección de ayuda	Cercanía	Cuán a menudo se ven	Desde hace cuánto se conocen	
Persona que responde Carolina Páez Alegría	1. Hogar 2. Otra familia 3. Trabajo/escuela 4. Organizaciones 5. Otros amigos 6. Vecinos 7. Profesionales 8. Otros	1. Casi nunca 2. Algunas veces 3. Siempre	1. De ambas partes 2. De usted a ellos 3. De ellos a usted	1. No muy cercano 2. Poco cercano 3. Muy cercano	0. No se ven 1. Pocas veces al año 2. Mensualmente 3. Semanalmente 4. Cada día	1. Menos de 1 año 2. 1-5 años 3. Más de 5 años				
Fredy P. (espos)	01	1	3	3	2	1	1	3	4	3
Karen (hija)	02	1	2	3	1	1	2	3	4	3
Yury (hija)	03	1	1	3	1	1	2	3	4	3
Antonio (Suegro)	04	1	2	1	1	1	1	2	4	3
Beatriz (suegra)	05	1	1	1	1	1	1	2	4	3
Maribel (cuñada)	06	1	1	1	1	2	1	2	4	3
Teresa A. (madre)	07	2	3	3	3	1	1	3	3	3
Vanesa (hermana)	08	2	2	2	2	2	1	3	4	3
Fabian (hermano)	09	2	2	1	1	2	3	3	3	3
Katherine (hermana)	10	2	2	2	2	2	1	3	3	3
Edgar (padre)	11	2	2	2	2	1	1	3	3	3
Familias en acción	12	4	3	1	1	1	3	1	0	2
Comfamiliar	13	7	1	1	2	1	3	2	1	3

Mapa de red social 5 Esna Vanesa Páez Alegría

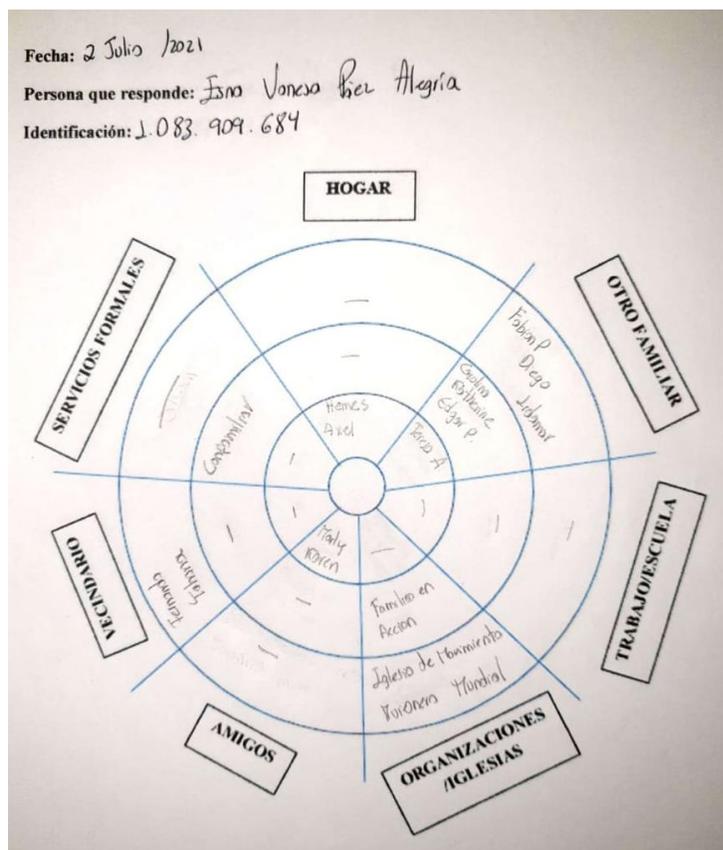


Tabla de red social 5 Esna Vanesa Páez Alegría

Identificación: 1.083.909.684	Area de la vida	Apoyo concreto	Apoyo emocional	Información/ Consejo	Críticos	Dirección de ayuda	Cercanía	Cuán a menudo se ven	Desde hace cuánto se conocen
Persona que responde Esna Vanesa Páez Alegría	1. Hogar 2. Otra familia 3. Trabajo/escuela 4. Organizaciones 5. Otros amigos 6. Vecinos 7. Profesionales 8. Otros	1. Casi nunca 2. Algunas veces 3. Siempre	1. De ambas partes 2. De usted a ellos 3. De ellos a usted	1. No muy cercano 2. Poco cercano 3. Muy cercano	0. No se ven 1. Pocas veces al año 2. Mensualmente 3. Semanalmente 4. Cada día	1. Menos de 1 año 2. 1-5 años 3. Más de 5 años			
Hermes (esposo) # 01	1	3	3	2	2	1	3	4	3
Axel (hijo) # 02	1	3	3	1	1	2	3	4	3
Teresa (madre) # 03	2	3	3	3	1	1	3	3	3
Carolina (Hermana) # 04	2	3	3	3	2	1	3	3	3
Katherine (hermana) # 05	2	3	3	3	2	1	3	3	3
Edgar (padre) # 06	2	3	3	3	1	1	3	3	3
Fabian (hermano) # 07	2	3	3	3	2	1	3	1	3
Diego (hermano) # 07	2	3	3	3	2	1	3	1	3
Lidamar (hermana) # 09	2	3	3	3	2	1	3	1	3
Familias en acción # 10	4	2	1	1	1	3	1	1	1
Iglesia de Movimiento Misionero Mundial # 11	4	1	2	2	1	3	3	3	3
Karen (amiga) # 12	5	3	2	3	2	1	3	3	3
Marly (amiga) # 13	5	3	2	3	2	1	3	1	3
Johana (vecina) # 14	6	2	2	2	2	1	2	3	3
Fernanda (vecina) # 15	6	2	2	2	2	1	2	3	3
Comfamiliar # 16	7	1	1	2	1	3	2	1	3

Mapa de red social 6 Gloria Elci Vargas Sáenz

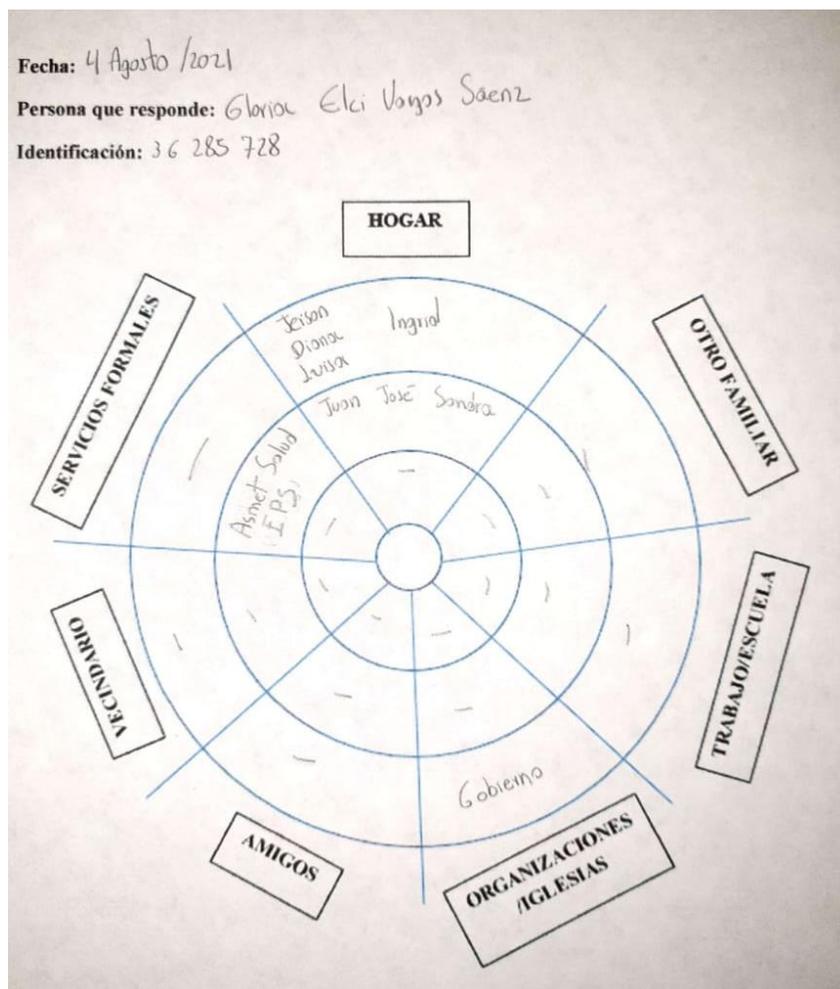


Tabla de red social 6 Gloria Elci Vargas Sáenz

Identificación: 36.285.728		Área de la vida	Apoyo concreto	Apoyo emocional	Información/ Consejo	Críticos	Dirección de ayuda	Cercanía	Cuán a menudo se ven	Desde hace cuánto se conocen
Persona que responde Gloria Elci Vargas Sáenz		1. Hogar 2. Otra familia 3. Trabajo/escuela 4. Organizaciones 5. Otros amigos 6. Vecinos 7. Profesionales 8. Otros	1. Casi nunca 2. Algunas veces 3. Siempre	1. De ambas partes 2. De usted a ellos 3. De ellos a usted	1. No muy cercano 2. Poco cercano 3. Muy cercano	0. No se ven 1. Pocas veces al año 2. Mensualmente 3. Semanalmente 4. Cada día	1. Menos de 1 año 2. 1-5 años 3. Más de 5 años			
Nombre	#									
Juan (hijo)	01	1	2	1	1	2	2	3	4	3
José (hijo)	02	1	2	1	1	2	2	3	4	3
Sandra (hija)	03	1	2	1	1	2	2	3	4	3
Yeison (hijo)	04	1	1	1	1	3	2	3	4	3
Luisa (hija)	05	1	1	1	1	3	2	3	4	3
Diana (hija)	06	1	1	1	1	3	2	3	4	3
Ingrid (hija)	07	1	1	1	1	3	2	3	4	3
Gobierno	08	4	2	1	2	1	3	1	0	3
Psicóloga	09	7	2	2	2	1	3	2	0	3
Asmet Salud EPS	10	7	1	1	2	1	3	2	1	3

Mapa de red social 7 Alba Luz Rojas

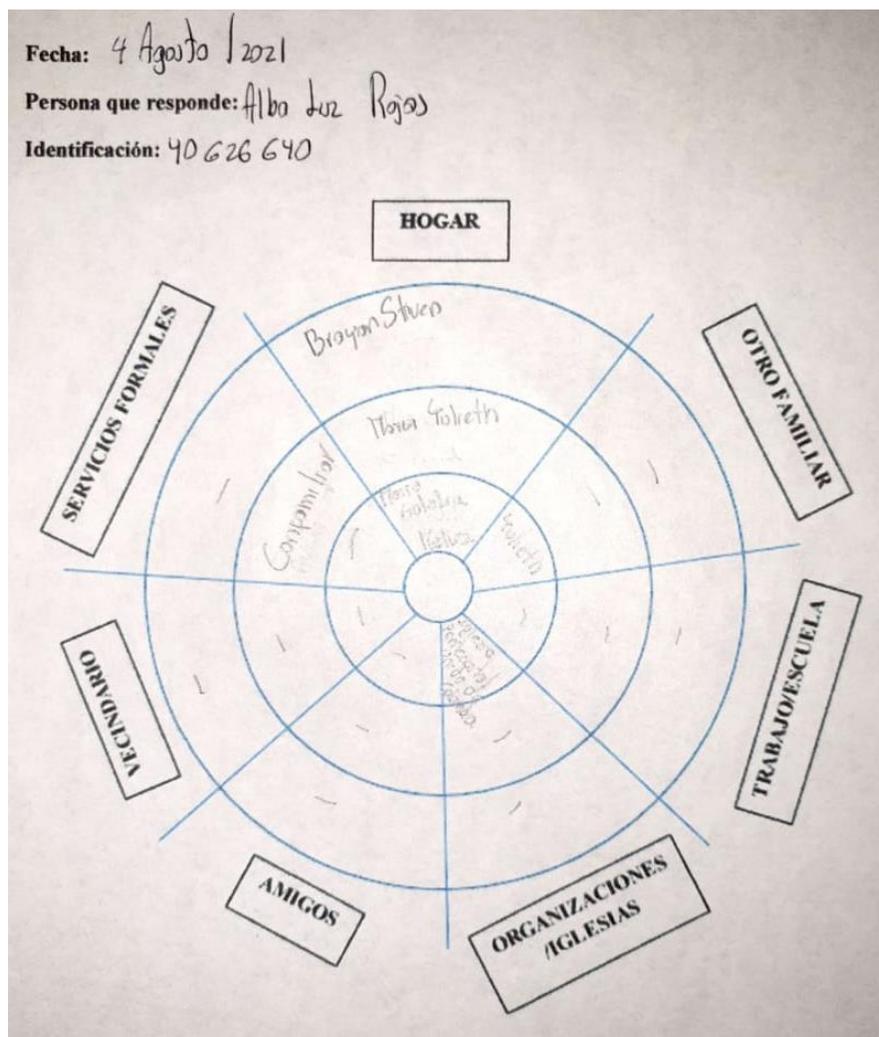


Tabla de red social 7 Alba Luz Rojas

Identificación: <u>40.626.643</u>	Area de la vida	Apoyo concreto	Apoyo emocional	Información/ Consejo	Críticos	Dirección de ayuda	Cercanía	Cuán a menudo se ven	Desde hace cuánto se conocen	
Persona que responde <u>Alba Luz Rojas</u>	1. Hogar 2. Otra familia 3. Trabajo/escuela 4. Organizaciones 5. Otros amigos 6. Vecinos 7. Profesionales 8. Otros	1. Casi nunca 2. Algunas veces 3. Siempre	1. De ambas partes 2. De usted a ellos 3. De ellos a usted	1. No muy cercano 2. Poco cercano 3. Muy cercano	0. No se ven 1. Pocas veces al año 2. Mensualmente 3. Semanalmente 4. Cada día	1. Menos d 1 año 2. 1-5 años 3. Más de 5 años				
Melva Luz (hija)	01	1	2	1	2	2	1	3	4	3
María Eulalia (hija)	02	1	1	1	1	2	2	3	4	3
Julieth (hija adoptiva)	03	1	3	3	3	3	3	3	3	3
Bryan (nieto)	04	1	2	1	1	3	2	3	4	3
Iglesia Pentecostal Unida de Colombia	05	4	3	3	3	1	3	3	3	3
ASMETSALUD	06	7	2	1	1	1	3	2	2	3

Mapa de red social 8 Rosa Oliva Torres

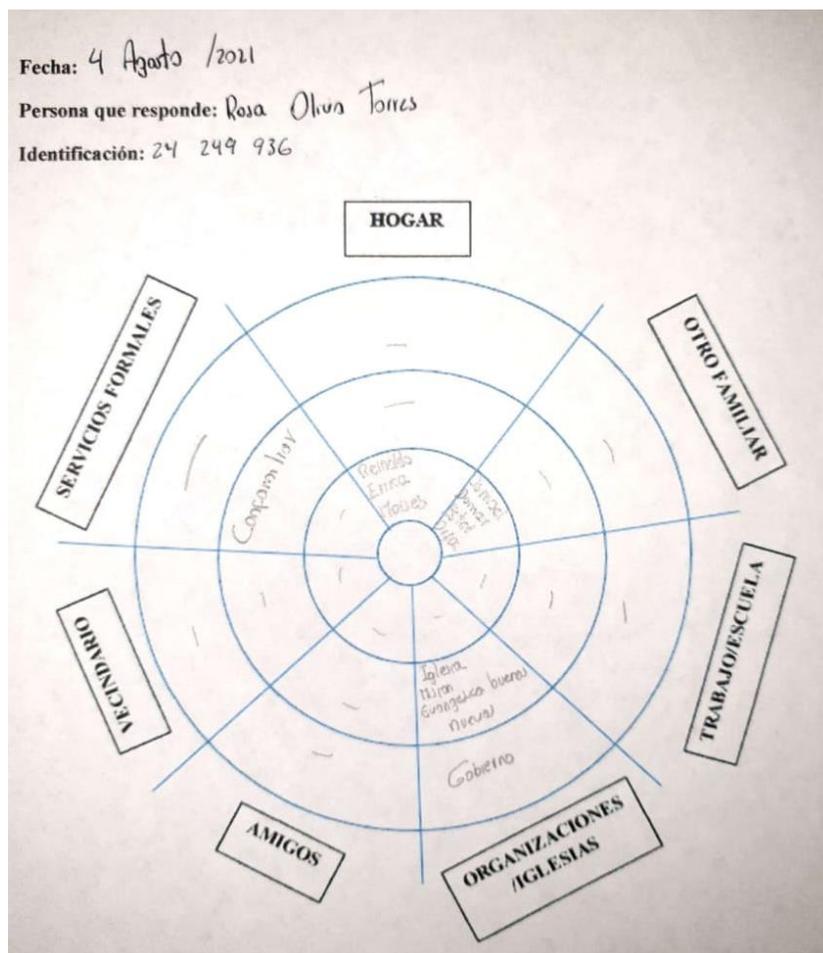


Tabla de red social 8 Rosa Oliva Torres

Identificación: 24.249.936	Area de la vida	Apoyo concreto	Apoyo emocional	Información/ Consejo	Críticos	Dirección de ayuda	Cercanía	Cuán a menudo se ven	Desde hace cuánto se conocen
Persona que responde Rosa Oliva Torres	1. Hogar 2. Otra familia 3. Trabajo/escuela 4. Organizaciones 5. Otros amigos 6. Vecinos 7. Profesionales 8. Otros	1. Casi nunca 2. Algunas veces 3. Siempre	1. De ambas partes 2. De usted a ellos 3. De ellos a usted	1. No muy cercano 2. Poco cercano 3. Muy cercano	0. No se ven 1. Pocas veces al año 2. Mensualmente 3. Semanalmente 4. Cada día	1. Menos de 1 año 2. 1-5 años 3. Más de 5 años			
Nombre #									
Reynaldo (esposo) 01	1	3	3	3	2	1	3	4	3
Erika (hija) 02	1	3	3	2	1	1	3	4	3
Moisés (hijo) 03	1	3	3	3	2	1	3	4	3
Ismael (hijo) 04	2	3	3	2	2	1	3	3	3
Domar (hijo) 05	2	3	3	2	2	1	3	3	3
Esther (hija) 06	2	3	3	2	2	1	3	3	3
Orfa (hija) 07	2	3	3	2	2	1	3	3	3
iglesia misión evangélica buenas nuevas 08	4	2	3	3	1	3	3	3	3
Gobierno 09	4	2	1	2	1	3	1	0	3
Comfamiliar 10	7	2	1	1	1	3	2	2	3

Mapa de red social 9 Sandra Daney Bolaños

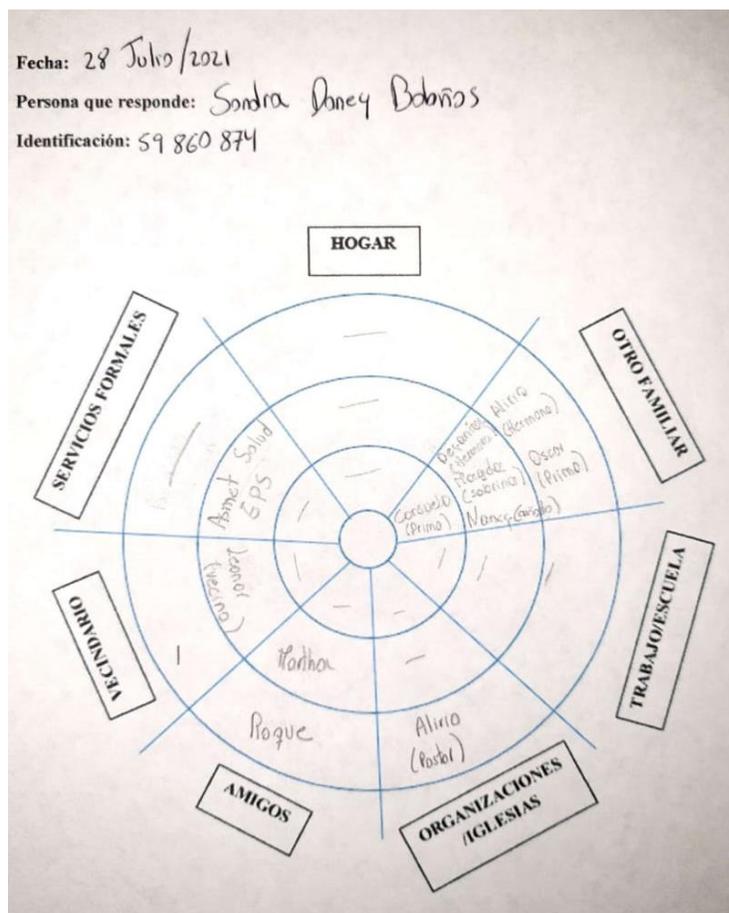


Tabla de red social 9 Sandra Daney Bolaños

Identificación: 59.860.874	Area de la vida	Apoyo concreto	Apoyo emocional	Información/ Consejo	Críticos	Dirección de ayuda	Cercanía	Cuán a menudo se ven	Desde hace cuánto se conocen
Persona que responde Sandra Daney Bolaños	1. Hogar 2. Otra familia 3. Trabajo/escuela 4. Organizaciones 5. Otros amigos 6. Vecinos 7. Profesionales 8. Otros	1. Casi nunca 2. Algunas veces 3. Siempre	1. De ambas partes 2. De usted a ellos 3. De ellos a usted	1. No muy cercano 2. Poco cercano 3. Muy cercano	0. No se ven 1. Pocas veces al año 2. Mensualmente 3. Semanalmente 4. Cada día	1. Menos de 1 año 2. 1-5 años 3. Más de 5 años			
Nombre #									
Consuelo (prima)	01	3	3	3	3	1	3	4	3
Deyanira (hermana)	02	2	3	3	3	1	3	1	3
Magda (tía)	03	2	3	3	3	1	3	1	3
Nancy (tía)	04	2	2	3	1	3	2	1	3
Alirio (hermano)	05	2	2	2	2	1	2	1	3
Oscar (tío)	06	2	1	1	1	1	2	2	3
Alirio (pastor)	07	4	2	3	2	3	1	3	2
Gobierno	08	4	1	1	1	3	1	0	3
Martha (amiga)	09	5	2	3	2	1	3	3	2
Roque (amigo)	10	5	2	2	1	3	3	1	3
Leonor (vecina)	11	6	3	1	2	1	3	4	3
Psicólogo	12	7	1	2	2	3	1	0	2
Asmet Salud	13	7	2	1	1	3	2	2	3

Mapa de red social 10 Teresa Alegría Manzano

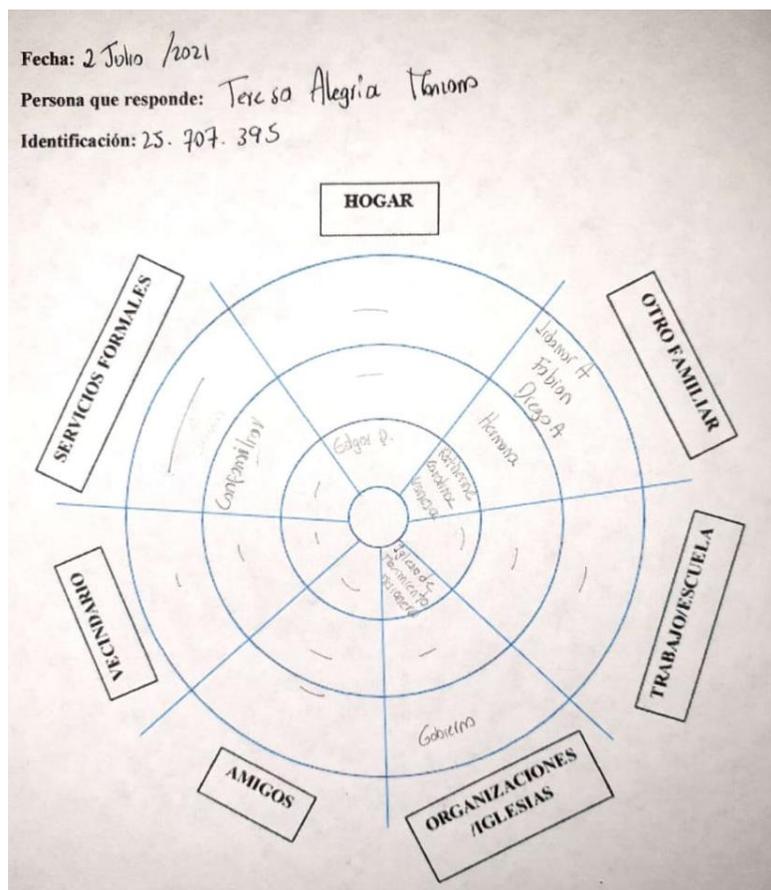


Tabla de red social 10 Teresa Alegría Manzano

Identificación: 25.707.395	Area de la vida	Apoyo concreto	Apoyo emocional	Información/ Consejo	Críticos	Dirección de ayuda	Cercanía	Cuán a menudo se ven	Desde hace cuánto se conocen
Persona que responde Teresa Alegría Manzano	1. Hogar 2. Otra familia 3. Trabajo/escuela 4. Organizaciones 5. Otros amigos 6. Vecinos 7. Profesionales 8. Otros	1. Casi nunca 2. Algunas veces 3. Siempre	1. De ambas partes 2. De usted a ellos 3. De ellos a usted	1. No muy cercano 2. Poco cercano 3. Muy cercano	0. No se ven 1. Pocas veces al año 2. Mensualmente 3. Semanalmente 4. Cada día	1. Menos de 1 año 2. 1-5 años 3. Más de 5 años			
Nombre #									
Edgar P. (espos)	01	1	3	2	2	1	3	4	3
Carolina P. (hija)	02	2	2	3	2	1	3	3	3
Vanessa P. (hija)	03	2	2	3	2	1	3	3	3
Katherine P. (hija)	04	2	2	3	2	1	3	3	3
Hermana	05	2	3	3	2	1	3	1	3
Fabian (hijo)	06	2	2	2	1	2	3	1	3
Diego (hijo)	07	2	2	3	2	1	3	1	3
Lidamar (hija)	08	2	2	3	2	1	3	1	3
iglesia de Movimiento Misionero	09	4	2	3	3	1	3	3	3
Gobierno	10	4	2	1	1	3	1	0	3
Psicóloga	11	7	2	2	2	3	2	1	2
Asmet Salud	12	7	2	1	1	3	2	2	3

Mapa de red social 11 Yeny Andrea Valencia

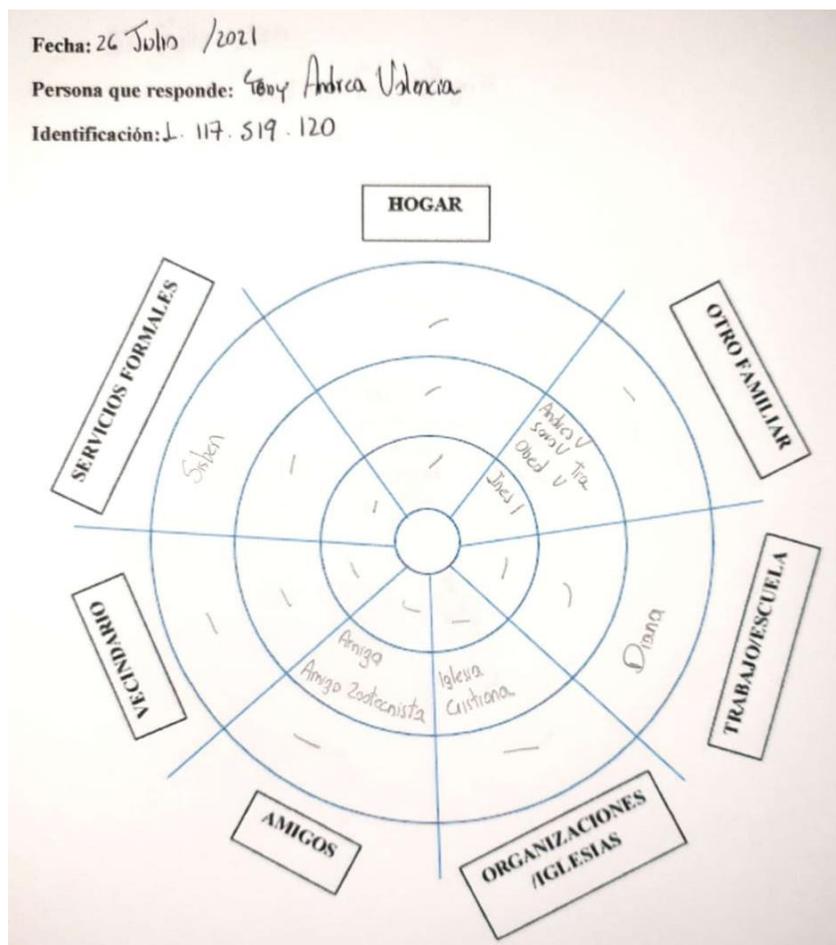


Tabla de red social 11 Yeny Andrea Valencia

Identificación: 1.117.519.120	Area de la vida	Apoyo concreto	Apoyo emocional	Información/ Consejo	Críticos	Dirección de ayuda	Cercanía	Cuán a menudo se ven	Desde hace cuánto se conocen
Persona que responde Yeny Andrea Valencia	1. Hogar 2. Otra familia 3. Trabajo/escuela 4. Organizaciones 5. Otros amigos 6. Vecinos 7. Profesionales 8. Otros	1. Casi nunca 2. Algunas veces 3. Siempre	1. De ambas partes 2. De usted a ellos 3. De ellos a usted	1. No muy cercano 2. Poco cercano 3. Muy cercano	0. No se ven 1. Pocas veces al año 2. Mensualmente 3. Semanalmente 4. Cada día	1. Menos de 1 año 2. 1-5 años 3. Más de 5 años			
Nombre #									
Inés (madre)	01	2	3	3	2	1	3	2	3
Obed (hermano)	02	2	2	3	1	1	3	2	3
Sara (hermana)	03	2	2	3	1	1	3	2	3
Andrés (hermano)	04	2	1	1	2	2	3	2	3
Tía	05	2	2	3	2	3	3	2	3
Amiga	06	5	2	3	2	3	3	2	3
Amigo Zootecnista	07	5	2	3	2	3	3	2	3
iglesia cristiana	08	4	2	3	1	1	3	3	3
Diana (amiga)	09	3	2	2	2	1	2	1	3
Sisbén	10	7	2	1	1	3	1	1	3

De acuerdo con lo anterior, los datos recolectados de los mapas de las redes sociales revelaron ciertas relaciones importantes y útiles entre los campos descritos. Es importante destacar que, aunque el tamaño de la red ha sido un indicador bajo del apoyo social percibido, en la mayoría de los casos la composición de cada red tuvo apoyos relevantes en los campos especificados. Por ejemplo, la distribución de la red está centrada en cuadrantes principales como el hogar, otro familiar, organizaciones e iglesias, amigos, vecindario y servicios formales. Tanto el número como la igualdad de personas dentro de la red estuvieron asociados con mayores niveles de apoyo concreto, emocional y de consejos en las participantes; sin embargo, la proporción de miembros críticos de la red también fue evidente y estuvo relacionada negativamente en algunos de los cuadrantes, lo que hace interpretar que la composición de la red y el funcionamiento de esta podría estar creando estrés y tensiones adicionales.

Partiendo de lo anterior, en la mayoría de las participantes el cuadrante que hace referencia al “hogar” está compuesto por un cierto número de personas o en otras ninguna, donde la ayuda es mutua de algunos familiares como hijo/as, nietos o parejas sentimentales, evidenciándose a mayor prioridad, apoyo emocional, concreto y consejos en ciertos casos. En cuanto al campo de “otro familiar”, es igual que el anterior, sin embargo hay una diferencia notable, donde existe personas que están un poco más alejadas y por ende su apoyo es menos constante; en otras palabras, tanto en el campo del “hogar” como en “otro familiar”, se observa una red de tamaño mediano; el número que la componen no sobrepasa las 7 personas entre tíos/as, hermanos, padres, cuñados, etc., pero que en momentos de crisis y problemas es más factible que ellos brinden una pequeña ayuda y reduzca un poco la carga de la participante, favoreciendo la parte emocional al permitir la fluidez de la comunicación y los intercambios entre las personas que hacen parte de esta. Cabe mencionar, que parte de la red familiar está

concentrada en el mismo municipio, y otra parte está dispersa en otros departamentos, sin embargo, existe una comunicación constante con estas personas y se ven algunas veces en el año.

Según Ramírez, L (2007),

La familia es el núcleo a través del cual el individuo puede obtener su libre desarrollo personal y sociocultural, pero que ha delegado sus funciones en la crianza de los hijos a las personas que forman parte de las redes sociales de apoyo con las que se familiariza y se vincula, construyendo mutuamente mecanismos de cooperación en el cuidado y formación de los hijos (Roldán, Arboleda, & Sarmiento, 2016, pág. 17).

Las iglesias y sitios religiosos son particularmente muy evidentes, ya que emocionalmente las participantes consideran que en estos lugares encuentran paz y tranquilidad a sus problemas, lo que las hace refugiarse más en la espiritualidad y amor hacia sus hijos o personas más allegadas. Por otra parte, hay casos considerables en donde en estos sitios religiosos o el gobierno y otras organizaciones, ayudaron económicamente a mitigar algunas de sus necesidades, ya sea con incentivos económicos o mercados, pero han sido pocas las que se han ofrecido en el recorrido de los últimos años.

En los cuadrantes descritos a continuación “amigos, vecindario y servicios formales” es primordial hacer énfasis, ya que son de tamaño muy pequeño y densidad baja, son pocas las participantes que realmente evidencian tener este apoyo como parte de su red social, es decir, cuenta con amigos y vecinos con los que se pueden contar, pero esta ayuda no es constante y siempre se entrega de ambas partes a cambio de algún beneficio. Desde servicios formales algunas han contado con ayuda psicológica y encuentros con profesionales que han brindado apoyo social, a través de Empresas Prestadoras de Salud (EPS) a las cuales han tenido que ser afiliadas por ser población víctima y que han permitido tener acceso a un servicio de salud, es decir, que las personas que han presentado alguna situación de urgencia, han sido atendidas sin ningún problema y sin considerar o no que sean desplazadas, solicitándoles únicamente el carnet

de salud, porque de esa manera la institución puede agilizar los procesos administrativos. En cuanto a programas de promoción y prevención se menciona que se han dejado de lado, ya que existen varias problemáticas y entre las más relevantes es la venta y consumo de sustancias psicoactivas, de las cuales no ha habido una intervención para ayudar a aquellos jóvenes que están sumergidos en este tipo de situaciones. En este último punto, es preciso indicar que la carencia de este apoyo puede deberse al desconocimiento por parte de esta población a los distintos programas y servicios que están activos y que hacen parte de su red de apoyo, ya que, debido al aislamiento o falta de interés en muchas de ellas, las aleja igualmente de buscar ayuda en este sentido. Según Madariaga, (2003) citado por (Gil, 2015), las redes deben tener ciertas funciones como “compañía social; apoyo emocional; guía cognitiva y de consejos; regulación o control social; ayuda material y de servicios; y acceso a nuevos contactos”.

En el campo de trabajo o escuela, no se registra ninguna ayuda, pues es evidente la pobreza en la que viven y la mayoría de las participantes no están trabajando ni estudiando, ya sea por factores de la edad, por el nivel económico o por alguna u otra situación que les ha impedido continuar con sus estudios o ejercer algún arte u oficio, es decir, algunas consideran no tener mucha empatía con los demás, prefirieren estar un poco aisladas en este sentido y trabajar de forma independiente con negocios ambulantes, o en casos extremos, mendigar ayuda en algunos sitios del municipio.

En general, las diferencias y similitudes que se han identificado en las redes sociales de las once mujeres participantes relacionadas con el tamaño de la red, los campos que predominan de los siete mencionados, la dirección de ayuda, el tipo de red y las características del apoyo que reciben las participantes son las siguientes:

Lo común en la mayoría de las participantes observado en los cuadrantes del “hogar” y “otro familiar” es el número reducido de personas que conviven, es decir, entre 2 a 7 personas, a diferencia de dos de las participantes que tienen solo 1 o 0 red de apoyo en estos campos, viven solas, son separadas o no han tenido pareja, pero que de alguna manera tienen a alguien que le brinda un apoyo. Es de destacar dos casos relevantes, en el primero se observa una participante viviendo con 7 personas (hijos), donde estos brindan un apoyo muy mínimo y por el contrario es la madre quien debe hacerse cargo de las obligaciones y problemas, lo que en ocasiones ha requerido de ayuda psicológica, pero esta solo se ha dado pocas veces al año. En el segundo caso, se evidencia una mujer de tercera edad; esta vive con su hija mayor quien padece de esquizofrenia y es madre de un menor de edad con problemas de drogadicción. La participante que en este caso tiene el rol de abuela y madre, tiene a cargo estas dos personas y es responsable de su bienestar, sin embargo, cuenta únicamente con una pequeña ayuda de otra hija para mitigar algunas de sus necesidades y obligaciones, en donde las circunstancias debido a su edad y no tener un empleo la han obligado a mendigar o pedir ayuda de personas externas.

A partir de lo anterior, es importante reflexionar sobre la existencia de varias personas en una red, ya que, si estas no ofrecen un apoyo significativo, puede conllevar a tener problemas en el bienestar psicoemocional, no solo de la persona quien es eje central, sino de su ciclo familiar. Por otro lado, cuando la estructura de una red familiar es pequeña, esta puede ser poco eficaz en los momentos de crisis y sobrecarga emocional. De acuerdo con Lozares (2003),

Nada escapa a la pertinencia de lo social, en la medida que cualquier práctica humana y el resultado de la misma es producto de una interacción social, independientemente que se trate de una práctica de conocimiento, consumo, institucional o simplemente de la cotidianidad (Ávila Toscano & Madariaga, 2012, pág. 17).

Por lo tanto, sean redes extensas o pequeñas, lo importante es que exista un apoyo de alguna forma para que esta pueda ser más efectiva y se genere una respuesta positiva a las necesidades, permitiendo que haya una comunicación más fluida entre las personas que la componen y ayudando a que la sobrecarga emocional sea menor para cada persona quienes son eje central de cada red.

En cuanto al cuadrante de “amigos” se ha evidenciado que en 3 de las participantes existe un número reducido de personas que apoyan más en la parte emocional y menos en un apoyo concreto; al igual que el cuadrante de “vecindario”, que es también un poco desfavorable para estas participantes, ya que cuentan con vecinos que de algún u otro modo están cerca y comparten algunos momentos de amistad o charlas amenas, pero que emocional y concretamente es casi nulo al brindar un apoyo, pues no se tiene ese vínculo fuerte o empatía favorable por la otra persona.

Finalmente, un elemento común que caracteriza a las once participantes es el apoyo que reciben de familiares más cercanos, destacándose a mayor prioridad consejo, asesoramiento y apoyo emocional, es decir, económicamente en ocasiones han recibido apoyo del gobierno o ayudas que brindan programas como familias en acción, pero que no es en todas las participantes; sin embargo, es de tener en cuenta que entre las mujeres víctimas existen personas socialmente aisladas, donde se observa una tendencia a la poca participación e integración a programas sociales que brinda el estado, y esto hace que se vean disminuidas sus posibilidades de obtener un soporte social por parte de estas redes, limitando brindar una ayuda que les proporcione bienestar psicosocial.

Elina Dabas menciona que:

En las redes no existe una única forma de abordarlas, ni una manera privilegiada para ingresar a ellas, ya que de manera particular cada sujeto las vive y las teje diariamente.

Pensar desde una perspectiva diferente sería caer en una postura externalista bajo la cual no se reconocen como parte de la vida misma” (Gil, 2015, pág. 7).

Por consiguiente, es de resaltar que, si una persona quiere y esta apropiadamente integrada a una red de apoyo, esta va a ayudar a que haya un aumento en sus posibilidades de obtener una mejor adaptación en su contexto, mejor afrontamiento de su diario vivir y superación de sus problemas, generando un bienestar psicoemocional más apropiado, y sobre todo protección para no aislarse gracias al intercambio de asistencia y apoyo social. Según Robbins y Bryan, (2004), citado por (Lavatelli & Aisenso, 2014) “una línea de estudio afirma que los ambientes familiares, educativos y comunitarios de confianza y estabilidad, favorecen la construcción y afianzamiento de la representación del futuro”. Por lo anterior se indica la importancia de intervenir en algunas de estas redes de apoyo, ya que es necesario que estas sean funcionales y estables, para que brinden mejores condiciones de salud, bienestar e intervención positiva sobre la calidad de vida de las mujeres víctimas participantes.

Talleres Lúdico-psicopedagógicos

A partir de la información del análisis de la aplicación de la entrevista semiestructurada, realizada a 11 mujeres víctimas del conflicto armado ubicadas en las torres “Las primaveras” del barrio Rodrigo Lara Bonilla de Pitalito Huila, se ha evidenciado varios aspectos que hacen relación a la afectación psicoemocional, es decir, psicológica y emocionalmente no han tenido una estabilidad apropiada, ya que son mujeres que no han podido reconocer ni tener una conceptualización clara de lo que son esas emociones que las invaden constantemente y que conllevan a generar sentimientos de miedo, angustia, preocupación, tristeza, entre otros, y que por tanto, involucra la necesidad de un proceso de recuperación, para aumentar su autoestima que conlleve a un empoderamiento como persona, desatando habilidades de emprendimiento para brindar un bienestar psicoemocional y encontrar un mejor futuro, ya que muchas no tienen

una visión de este y es importante que se proyecten, generándoles de nuevo confianza, que crean y tengan claro lo que ellas quieren, pues esta es una forma en que consigan lo que desean, soñando con lo que quieren, poniéndole una fecha de caducidad a esos sueños y luego trabajar para alcanzarlo.

De acuerdo con lo anterior, se parte a la realización de los presentes talleres lúdico-psicopedagógicos, cuyos encuentros se han realizado en las instalaciones de la Universidad Nacional Abierta y A Distancia UNAD, registrando planilla de asistencia (**ver anexos 9 y 10**), con el motivo de brindar comodidad y un menor riesgo de contagio a las participantes, con respecto a la emergencia sanitaria que se está sufriendo en todo el mundo por la COVID-19, eso sí, recurriendo a todos los protocolos de bioseguridad señalados por el ministerio de salud.

Es de recalcar, que 3 de las participantes no pudieron asistir de manera presencial a algunos encuentros, debido a problemas de salud o calamidades derivadas de la problemática que actualmente se está viviendo por la pandemia. En los casos mencionados, una de las mujeres que participan del proyecto aplicado tuvo una calamidad familiar, por lo que se hizo pertinente brindar un acompañamiento constante a nivel emocional por llamada telefónica y WhatsApp, recurriendo igualmente a trabajar, no solo con ella, sino también con las otras dos participantes de manera virtual, compartiéndoles el material de estudio y brindándoles una explicación del mismo, para finalmente hacer un encuentro desde sus hogares, con el fin de crear un compromiso, de no dejarlas solas y contribuir a su inclusión y participación en las temáticas propuestas.

1er encuentro: Conceptualización y reconocimiento de emociones y sentimientos (identificación visual, Los platos rotos).

El **primer encuentro**, pretendió conceptualizar, reconocer y generar nuevas lecturas a nivel individual y grupal sobre las emociones y sentimientos, de manera que las participantes pudieran reconstruir sus vidas sociales y personales con calidad, independencia y libertad. Por lo tanto, el eje principal de las presentes actividades ha sido las emociones y sentimientos, que conlleven a desarrollar capacidades y habilidades que permitan a las participantes tener más claridad de lo que son dichas emociones y lo que representan, sintiéndose capaces de conocerlas y liderarlas, valorándose a sí mismas y teniendo cambios positivos en su vida familiar, laboral y personal. Estas actividades relacionadas con el **primer encuentro** han permitido generar en cada una de las mujeres víctimas participantes un adecuado reconocimiento e importancia de la identificación adecuada de las emociones básicas y las funciones que las representan, es decir, saber que es la tristeza, la alegría, el enojo, el miedo, el asco y la sorpresa, y qué función cumplen estas en su cuerpo cuando las sienten; destacando que todas son importantes en sus vidas y que depende de ellas saber controlarlas para que no se transformen en una alteración psicoemocional, ya que cuando estas no permiten que sus vidas sigan de una forma normal se le considera como una alteración, que puede durar poco o llegar a ser un problema grave. Igualmente, ha favorecido a tener momentos amenos entre las participantes, ya que compartir sus experiencias emocionales, en algunos casos, ha contribuido positivamente al reconocimiento, no solo de lo malo, sino también de lo bueno que estas experiencias les han dejado, pues han podido expresar lo que siente de varias maneras, algunas por medio del llanto, el silencio, y otras por medio de risas y nerviosismo, lo cual ha sido algo muy normal, demostrando que no se encuentran solas y que no deben sentirse culpables por los hechos vividos, que al contrario, son

ellas las únicas que pueden generar habilidades que las ayuden a adaptarse positivamente a cada situación generando herramientas para alcanzar un mejor bienestar psicoemocional en sus vidas. Asimismo, esta intervención ha generado que las participantes exploren sus lazos afectivos y sentimientos que se hacen muy común en cada una de ellas, aceptándolos y haciendo que sus vidas sea más sanas y emocionalmente más estables, pues algunas lograron manifestar que no es fácil afrontar las dificultades de la vida, pero que si es importante prestarle atención a lo que se siente ante esas situaciones, siendo conscientes y controlando los impulsos conflictivos que se dan al sentirlos, pues también refieren que, incluso de los sentimientos negativos se aprende, ya que contribuyen a que se conozcan mejor y a crecer afectivamente, pues de otro modo, se perdería el control y esa parte del estado emocional que es relevante para salir adelante.

Una vez finalizado este **primer encuentro**, tanto las mujeres participantes que asistieron presencial, como las que participaron virtualmente, manifestaron su gratitud por la información de los dos talleres realizados (**ver Anexo 4 y 5**), sintiéndose satisfechas y motivadas a seguir participando, ya que ellas consideraban no prestarle mucha atención a su parte emocional y compartir de estos espacios y experiencias en grupo, han hecho que se sientan más seguras, alegres, desarrollando una mejor comunicación y empatía con los demás. Igualmente, se han dado cuenta que muchas de sus vivencias emocionales, tienen aspectos comunes con las de otras personas, haciendo que sus emociones y sentimientos sean más claros y fáciles de expresar, destacando que manejar las emociones no es fácil, requiere de trabajo constante y de conocerlas poco a poco, pero que si logran gestionarlas, ofrecerán a cada una de ellas herramientas personales como aprender a motivarse, valorarse y tener unos principios; como también interpersonales como la honestidad, la sinceridad, el respeto, la comprensión, gestión de

conflictos, etc.; todo esto a partir de la identificación de lo que estas emociones transmiten, aceptándolas, siendo conscientes de lo que sienten, sin juzgar y evitando no evadirlas.

2do encuentro: Gestionando emociones y sentimientos (la brújula de las emociones, Arte para sentir)

Para el **segundo encuentro**, se partió a la realización de dos actividades (**ver anexo 6**) que ayudarían a identificar a través de preguntas y dibujos, el origen de las emociones que sentimos en determinados momentos, esto con el objetivo de que las participantes pudieran representarlas de manera visual, artística y libre, expresando sentimientos difíciles de hablar, que a la vez ayudarían a mejorar el bienestar psicoemocional, a partir de la gestión positiva de emociones y sentimientos.

En este encuentro se pudo observar algunas emociones y sentimientos prevalentes que se han hecho presentes en la vida de las mujeres víctimas participantes y cómo algunas han logrado reconocerlas y han tenido la capacidad de gestionarlas, tomando un papel de mujeres que luchan y reconstruyen su día a día, a pesar de sus sentires por la pérdida de seres queridos u otras afectaciones derivadas del conflicto armado.

De aquí se parte fundamentalmente a la intervención de “gestión” para lograr orientar emociones como la ira, la tristeza, el miedo, entre otras, y que las mujeres víctimas no caigan en un sufrimiento sin posibilidades de superarse, esto para el caso de algunas participantes que aún no han podido sobreponerse a las diversas situaciones vividas, sino que logren desarrollar capacidades para transformar esa realidad, empoderándose y fortaleciéndose para lograr un reconocimiento y gestión adecuada de esas emociones que han estancado en gran manera sus vidas. Por consiguiente, a partir de la actividad “la brújula emocional” se ha logrado que cada mujer a partir de interrogantes participara en la identificación de aquellas fortalezas y debilidades

que cada emoción trae consigo, es decir, que fueran capaces de reflexionar sobre los momentos en cuando surgen emociones como alegría, tristeza, enfado y miedo, dándole importancia de reconocerlas a tiempo y tomando una buena decisión antes de que estas las dominen. En esta parte, algunas dejaron salir a flote aquellos sentimientos de dolor y tristeza (llanto), pero fueron capaces de dar un paso más allá de aquel sufrimiento y reconocer que emocionalmente se necesita de apoyo psicosocial para encaminar estas emociones que muchas veces cuando no se tratan a tiempo generan un daño en la integridad de la persona, sin la capacidad de poder afrontar dichas situaciones. Igualmente, expresaron aquellos sentimientos que las hacen salir de control como el enojo, que en ocasiones pasa a ser furia y que han hecho que tomen acciones que han podido lastimar o causar algún daño a los demás. El miedo por otra parte, fue un gran indicador de esas experiencias vividas, donde se evidencio el miedo a estar solas, a vivir nuevamente hechos de violencia, a perder a un ser querido, pero también, se reflejó un miedo a realizar cosas nuevas y no arriesgarse ante los propósitos de la vida; por ello, fue un indicador principal, para lograr dar una reflexión de que el miedo es bueno en cierta medida como precaución, es decir, ser precavido antes de tomar una decisión, pero que a la vez, puede ser una debilidad si este pasa a ser una fobia que les impida realizar proyectos futuros, ya sea por temor a fallar o fracasar y tener la posibilidad de vivir experiencias futuras.

Para la segunda actividad programada para este encuentro “arte para sentir”, tuvo como fin la representación plástica de las emociones por parte de cada participante, ayudando a la interpretación, no solo de la figura creada, sino también de los colores empleados, las formas y lo que representa para cada una de ellas esa emoción plasmada. A partir de lo anterior, fue muy relevante el observar los dibujos expuestos, pues cada mujer expreso de manera distinta cada emoción que siente, algunas utilizaron colores y dibujos no muy convencionales para ciertas

emociones, y la mayoría coincidieron dibujando una flor amarilla para representar la alegría, pero en la pérdida de un ser querido, esta flor fue de color rojo para simbolizar la tristeza. El miedo fue representativo hacia la soledad o la oscuridad, donde utilizaron los colores oscuros como el negro y el café, sin embargo, en cuanto al enojo se simbolizó en algún garabato o rayón de color rojo, pero en la mayoría de las participantes les fue difícil representarlo, manifestando no sentir enojo en ese momento para poder dibujarlo. Esta última parte fue muy interesante, ya que se invitó a reflexionar sobre la forma de poder transmitir dichos sentimientos, que para este caso se hizo por medio de dibujos, pero que también se puede hacer por medio de otras herramientas como la escritura, teniendo en cuenta que lo más importante es poder hacerlo en el momento que estos sentimientos las invaden, pues así es más fácil que ellas puedan expresarlos. Por lo tanto, se dio una explicación sobre como poder regular dichas emociones y sentimientos que no se pueden controlar, ya sea por medio de algún arte, para las que les gusta este oficio, o con escritos para aquellas que solo quieran expresarlos por medio de palabras, pues tener la capacidad de nombrar, e identificar las emociones es poder tener conciencia emocional, porque las emociones son parte de cada una de ellas y las hacen ser quienes son.

Al finalizar las participantes manifestaron su alegría con las actividades realizadas, compartieron momentos amenos de aquellos recuerdos y sentimientos que han estado presentes en sus vidas, entrelazando un solo leguaje de memoria y dignidad, que transforma el sentir a través de estos encuentros que dan sentido a los procesos de cambio y transformación emocional, identificando y comunicando sus sentimientos, alejándolas un poco del miedo y llenándolas de momentos de alegría y esperanza.

3er encuentro: Arteterapia para calmar la mente (Ejercicio de autorreconocimiento corporal, Mapa corporal, Dibujando tu respiración, Mándalas para sentirnos bien)

Como se ha mencionado anteriormente, las mujeres víctimas partícipes de este proyecto aplicado, es una población vulnerable que refleja a nivel psicoemocional diversas problemáticas, por lo que se hizo necesario trabajar con ellas un ejercicio de autorreconocimiento corporal y arteterapia, con el fin de reforzar la gestión de emociones y sentimientos para generar calidad de vida y bienestar integral, para así avanzar hacia un estado emocional más positivo. **(ver anexo 7)**

La primera actividad estuvo enfocada en un ejercicio de relajación corporal consciente, en donde las participantes pudieran estar tranquilas, cómodas y con los ojos cerrados, para que de esta manera sintieran aquellas sensaciones de su cuerpo, tanto físicas como emocionales. A partir del ejercicio todas las participantes desarrollaron buenos resultados, donde se reflejó una disminución significativa en los niveles de estrés y desmotivación, ya que algunas al inicio del encuentro, se mostraban un poco estresadas y desanimadas; sin embargo, luego de la experiencia brindada, lograron autorregular esa parte emocional y adoptar una actitud más de integración, de participación y de mejora de aquellas situaciones que sentían al inicio. Igualmente, las participantes manifestaron sentirse muy calmadas y relajadas, lo que ha reflejado efectos positivos en su bienestar, tanto psicológico como emocional, donde han podido tomar una mayor consciencia de sus problemas o situaciones que las afectan, autocontrolando esos procesos fisiológicos y emocionales; en otras palabras, lograron encontrar un estado de calma por medio de la relajación y prestar atención a su cuerpo y a aquellos momentos de dificultades, ayudando a tener una actitud que involucraba la experiencia de aceptación y un mejor bienestar.

La segunda actividad titulada “mapa corporal”, tuvo como objetivo identificar por medio de un dibujo, aquellas sensaciones relacionadas al malestar o bienestar, teniendo en cuenta los

colores escogidos para representar dicha figura, reflexionando a que se debían y qué se podía hacer para estimular el bienestar físico y el cuidado personal. Con esta actividad las participantes lograron dirigir su atención a su propio cuerpo, identificando algunas dolencias que sufrían y como se sentían al ir realizando dicha actividad; logrando de esta manera, que practicaran el autocuidado y el bienestar, pensando y sintiendo cualquier sensación física y emocional que se hacía presente en el momento. Es importante destacar que en los dibujos ilustrados se reflejaron aspectos importantes como, el uso de colores, la creatividad y la representación de su estado físico y emocional. En los colores utilizados, algunas optaron por escoger el color rojo para representar alguna dolencia o sentimiento de vergüenza y el negro para identificar cansancio; sin embargo, usaron otros colores para expresar algún sentimiento como, por ejemplo, amarillo y azul para indicar que estaban alegres o el verde que expresaba tranquilidad. En cuanto a creatividad lograron realizar una imagen clara y muy llamativa, a pesar de haber explicado que solo era una silueta humana, algunas decidieron hacerle ojos, boca y otros adornos que las identificara, lo que ellas mismas explicaron como sentir esa niñez que llevan dentro, mencionando sentirse como niñas en la escuela, pintando, expresando y compartiendo con las demás lo que sentían. Igualmente, pudieron reflexionar sobre esas emociones originadas en ellas, ya que expresaron que estaban más relacionadas a lo bueno, por la alegría, paz y tranquilidad que vivieron en el momento, a pesar de sentir algunas molestias físicas, pero que a la vez eran normal, expresando esa curiosidad por sus dibujos, agradándoles mucho y sirviéndoles para que de una manera fácil pudieran conocer lo importante de cuidar su cuerpo y prestarle atención, ya que esta era una forma de practicar un profundo cuidado personal y emocional.

Pasando a la tercera actividad que tiene como nombre “dibujando tu respiración”, se centró en los tipos de respiración que se pueden tener habitualmente y cuál puede ser el más

apropiado para mantener un estado psicoemocional óptimo. Para esta actividad las participantes pudieron realizar un ejercicio de manera controlada sobre los posibles tipos de respiración que a partir de sus emociones y sentimientos pueden surgir en ellas. Por ejemplo, se les pidió que dibujaran en forma de una línea su respiración normal, alterada y relajada, teniendo en cuenta un sonido como estímulo y el color que para ellas representaría cada tipo de respiración. Al compartir los dibujos que representaban cada una de sus respiraciones, las participantes pudieron manifestar las diferencias que existían entre ellas, es decir, apreciar que tanto la respiración normal, alterada y relajada son distintas y que depende de ellas poder controlarlas. Algunas colocaron como ejemplo en la respiración alterada experiencias vividas, como cuando perdieron a un ser querido o salieron huyendo por la guerra, sintiendo momentos de angustia, tristeza y desesperanza, lo que ocasionaba que su respiración fuera más rápida y se sintieran agitadas sin poder calmarse. Por otro lado, expresaron que ahora que se encuentran retiradas de esos contextos de violencia, han podido vivir un poco más tranquilas, a pesar de que los recuerdos las dominan y les juegan algunos malos momentos. En cuanto a los colores utilizados algunas optaron por usar los colores rojo, azul, verde y amarillo, para representar su respiración normal y relajada, manifestando que son colores muy agradables para ellas que les simboliza tranquilidad y paz, aunque en algunas obras se hicieron presentes colores más oscuros como el negro, el café y el azul en la respiración alterada. Por lo tanto, esta actividad logró que las participantes a partir de sus obras identificaran las diferencias entre las líneas dibujadas y que reflexionaran sobre cuál podría ser la calidad natural de su respiración, a partir de las distintas situaciones que han tenido que vivir, ya que en este caso consideraron que el poder controlar las emociones y sentimientos, pueden generar en ellas una respiración normal o en su defecto una respiración más relajada que contribuiría a un mejor bienestar psicoemocional.

Finalmente, como último recurso de este 3er encuentro se trabajó la actividad “mándalas para sentirnos bien” que consistió en pintar dibujos muy creativos por medio de plantillas y así trabajar la meditación, la concentración, la imaginación y la creatividad, todo con el fin de traer paz y armonía, conllevando a que las participantes se sintieran más relajadas y tranquilas, favoreciendo a tener un estado emocional más positivo.

Uno de los mayores retos para lograr que las participantes pudieran dejar a un lado la divagación entre pensamientos, emociones, y quietar tanto la mente como el cuerpo, fue trabajar coloreando mándalas, involucrando su cuerpo, su mente y emociones en la experiencia de llenar cada figura con colores; lo más importante para que fuera una práctica de relajación, fue su concentración y conciencia plena de cada momento. Como se sabe las mándalas son un estilo de arte que ayuda a obtener muchos beneficios en las personas, especialmente aquellas que han padecido el horror de la violencia. Esto fue evidenciado muy notoriamente en las participantes en su nivel de relajación, donde pudieron expresarse y calmar su mente, pintando las mándalas a su manera, ya que no había forma correcta o incorrecta para hacerlo, esto significando que el estrés y la ansiedad que pudo estar en ellas fue quedando atrás, para así dar paso al gozo de la experiencia por sí misma. Generalmente esta actividad ayudo a tener una práctica de calma y relajación que resultó muy beneficioso para cada una de las mujeres víctimas, logrando cultivar esa sensación mientras coloreaban. Igualmente, los colores fueron muy importantes, ya que ellas reflejaron como se sentían a partir de ellos, es decir, los tonos que usaron tuvieron un efecto en su concentración y su estado de ánimo; otras descubrieron su lado artístico, dándose cuenta de que tenían talentos y potenciales. Como es de conocimiento, la vida a veces es placentera, pero también está llena de dificultades, lo que se hizo necesario que las participantes pudieran expresar estas experiencias a través del arte, para que pudieran reconocerlas y asimilarlas, es

decir, poder gestionar lo que les sucede, siendo emociones buenas o malas, lo importante es que pudieran abordarlas, integrando, aceptando y haciendo las paces con todos los aspectos de su ser. Otro punto importante, fue lograr que reflexionaran sobre cómo se sintieron, manifestando un estado de tranquilidad y calma, destacaron su conexión al colorear cada dibujo, expresando creatividad y vínculo de acercamiento con su parte interna, muchas se divirtieron, dejando la seriedad a un lado, involucrándose física, mental y emocionalmente, ayudando a estimular su memoria y creatividad que las llevo a estar felices.

4to encuentro: Capacitación Motivacional sobre emprendimiento (Finanzas personales, Reglas verbales para el emprendimiento)

En un trabajo mancomunado con la escuela ECASEM y la ECSAH de la UNAD, se realizaron dos capacitaciones sobre emprendimiento tituladas “Reglas verbales para el emprendimiento y Finanzas personales”, con el fin de ayudar a las participantes en el fortalecimiento de habilidades en su desarrollo integral, que está ligada a la parte psicoemocional, pero también en que ellas puedan buscar formas de vida que les de calidad de vida (**ver anexo 8**). Por lo tanto, es importante que esta población se sienta útil, con motivos y propósitos en la vida que le puedan generar algún ingreso, ya que, de esta forma, a través de la motivación y creación de una pequeña empresa, sus emociones van a ser muy positivas y van a sentir tranquilidad y seguridad.

En primera instancia, se hizo la respectiva presentación de los funcionarios de la escuela ECACEN, cuya representante es la Dra. Clara Sofía Cadaviedes, quien dio una calurosa bienvenida a las participantes y demostrando su interés de inclusión con cada una de ellas. Partiendo de lo anterior, se dio paso a realizar la capacitación sobre Reglas verbales para el emprendimiento, dirigida por el psicólogo y administrador de empresas Juan Felipe Guzmán,

quien dio claridad sobre el tema y mencionó que gracias a las reglas verbales se crean patrones, instrucciones y un control para poder escapar y hallar diferentes posibilidades para comportarse y de esta forma llegar a aprendizajes nuevos; sin embargo, el ser humano no está adaptado a perseguir el reforzamiento, ya que también está la experiencia que lo va a llevar a contactar directamente con situaciones positivas, como también negativas que le van a generar un aprendizaje, tanto a corto plazo, como a largo plazo, y a medida que va adquiriendo este aprendizaje, se va aprendiendo justamente a tener un control instruccional a partir de normas, que es lo que actualmente llamamos como conductas gobernadas por reglas.

A partir de lo anterior, las mujeres víctimas estuvieron muy atentas a la explicación, participando activamente en cuanto a dichos que muy comúnmente se dicen en la cotidianidad y muchas veces, según ellas, no se detienen a pensar en qué significan. Por ejemplo: “con hambre no hay pan duro”, a lo que muchas reflexionaron, a que cuando hay mucha necesidad, cualquier comida es buena. Este y otros ejemplos fueron colocados a reflexión, en donde las participantes indicaron que muchos de estos dichos son reglas que en distintos casos se siguen, pero que lo importante es poder diferenciar cuales son buenos y malos, ya que algunas manifestaron seguir dichos o reglas que no aportan cosas buenas a sus vidas, y esto las ha perjudicado en gran medida. Como otro de los ejemplos mencionados fue “para que estudia sino va a ganar lo suficiente” a lo que ellas hicieron hincapié, que si estudiar fuera para hacerse ricas, entonces no se estudiaría, sin embargo, realmente el motivo no es ese, sino el de aprender.

Llevando estos ejemplos al emprendimiento es igual, ya que, de acuerdo con la capacidad de seguir reglas adecuadas, se puede tener un direccionamiento hacia una ruta de emprendimiento en donde puedan construir y trabajar, y de esta manera poder generar economía y sobre todo un mejor bienestar. A partir de lo anterior, aunque las mujeres han comentado que

sus historias de vida no han sido fáciles, evidencia que muchas de sus conductas o formas de compártase es lo que han impedido emprender en algún oficio o actividad de su interés, pues mencionan que se han dejado influenciar por comentarios o dichos negativos, como por ejemplo “no se ponga a hacer eso, que igual da lo mismo”, y esto muchas veces es lo que las ha desmotivado y las ha detenido en su camino. Sin embargo, están conscientes que la razón para salir adelante son seguir buenas reglas y la motivación, sobre todo por sus hijos y nietos que aún están con ellas, tratando de dejar a un lado ese pensamiento negativo de que no hay nada que hacer, ya que consideran que cada una tiene distintas capacidades y habilidades para realzar algún oficio, demostrando con un pensamiento positivo que pueden hacerlo; a pesar que muchas consideran que ya no están en edad de trabajar o crear su propia empresa, otras reflejaron que es un reto grande pero que con optimismo y motivación se puede lograr, que les va a generar un sentimiento de libertad, trabajando en lo que les gusta hacer y pensando que en un mañana van a tener un mejor futuro.

La segunda capacitación titulada “finanzas personales” a cargo de la docente Mercedes Cruz Zúñiga, inicio con la reflexión de que en las finanzas personales muchas personas quieren ser exitosas, ganar mucho dinero, ser ricos, y nunca quieren entender cómo funciona el dinero, como funcionan sus hábitos respecto al dinero y como manejan sus finanzas. Realmente, las personas nunca se ponen a pensar cómo se puede alcanzar el éxito personal, manejando adecuadamente el dinero y las finanzas.

Con lo anterior, se explicó sobre aquellos hábitos que son una manera efectiva y duradera de producir resultados positivos, como también negativos, lo importante es saber que una vez que se adquieren estos hábitos y se llevan a cabo por un tiempo prolongado es muy difícil liberarse de ellos. Por lo tanto, existen hábitos que pueden permitir alcanzar mejores resultados

financieros, de manera que se puedan implementar en la vida y que puedan remplazar a aquellas actividades que se realizan que quizás no son tan buenas en el momento.

A manera de ejemplo, se preguntó a las participantes cuantas veces dejan el cargador del celular conectado al enchufe, cuando prenden luces innecesarias en sus casas, cuando dejan el televisor encendido mientras no están viendo, etc., a lo que muchas contestaron que la mayoría de las veces, ya que nunca piensan en el gasto que más adelante tienen que pagar en sus recibos. Igualmente, se mencionaron otros hábitos innecesarios como comprar cosas que no van a necesitar, dejar productos de revistas a largo plazo, entre otras. A partir de estas y muchas otras situaciones, las participantes pudieron reflexionar de los hábitos que deben cambiar en sus vidas para así hacer rendir su dinero, destacando que es muy cierto saber administrar el dinero, no gastando más de lo que se ganan, pues de lo contrario nunca van a poder salir de las deudas e invertir en cosas que le aporten a su vida crediticia.

Al finalizar las capacitaciones las mujeres participantes reflejaron su agradecimiento por la información brindada, sintiéndose muy contentas y motivadas, ya que para ellas fue un incentivo, no solo de ayuda para pensar en alternativas para generar ingresos, sino también de motivación y apoyo emocional, sintiéndose acompañadas y con habilidades de afrontamiento para su vida, señalando que esforzarse en algún tipo de emprendimiento favorecen inmensamente a tener oportunidades y acceso a tener un trabajo que ayude a mejorar sus condiciones de vida y la de sus familias.

Clausura de encuentros

Para el cierre de los encuentros realizados con el grupo de mujeres víctimas participantes, se realizó una actividad llamada “libera tus emociones”, donde se ayudó por medio de la escritura a que las participantes expresaran sus sentimientos, liberaran sus emociones y

reestructuraran sus pensamientos. En la realización de este ejercicio, transmitieron sin filtro cómo se sentían; escribiendo pensamientos que les inquietaban y todo lo que ellas quisieran, ya fueran palabrotas o insultos, pues la finalidad era tener un canal de salida hacia el exterior para que estos perdieran fuerza. Es de aclarar que este ejercicio era muy personal y privado, por lo que no se mostró a los demás esta primera parte; sin embargo, si se evidenció inquietud y nerviosismo, en todo aquello que cada una de las mujeres querían transmitir y dejar atrás; pero que, al escribirlos y luego cortar la hoja en pedacitos, ayudó como gesto simbólico a transformar esas emociones y a que sintieran calma. Finalmente, como parte del ejercicio se requirió que en otra hoja escribieran como querían sentirse, ya fuera algo real o imaginario y que esta la guardaran para tenerla presente cada día. Al reflexionar sobre la dinámica trabajada, se sintieron muy cómodas hablando sobre aquellos pensamientos negativos que las invadían y que muchas veces no dejaban salir por temor a ser juzgadas, pero que se necesitan liberar para sentir tranquilidad, ya que muchas expresaron que la primera parte de la actividad las ayudo a liberarse de muchas situaciones que las agobiaban y que a la vez les aclaro la mente para pensar en cómo realmente quisieran sentirse.

Igualmente, al compartir sus escritos de la segunda parte, se evidenció que muchas les gustaría sentirse libres, tranquilas y sin ningún miedo, ya que estos sentimientos fueron los que más dejaron huellas en ellas.

Entrega de detalle por participación a los encuentros

Finalmente, como estudiantes y como institución académica, se agradeció muy cordialmente a cada una de las mujeres que participaron del proyecto aplicado por su compromiso y dedicación en cada uno de los encuentros realizados, compartiendo con ellas, un pequeño detalle como incentivo a su compromiso. De igual manera, por ser el último encuentro

muchas se sintieron tristes por haberse terminado los talleres, pero a la vez muy contentas por haber compartido estos momentos de inclusión, manifestando que más que un encuentro, para ellas fue un cambio de su rutina, de estado emocional, ya que el simple hecho de sacarlas de sus casas y llevarlas a otro lugar, hicieron que se sintieran contentas, compartiendo y sintiéndose que son importantes a pesar de todas las situaciones que han tenido que vivir. En otras palabras, estas actividades gratificantes han logrado que las participantes salgan de su cotidianidad, que tengan momentos muy distintos a los que habitualmente tienen, ya que con el solo hecho de salir y ver otros contextos es diferente para ellas, que le han ayudado a compartir más entre vecinas y con otras personas de diversas experiencias y por ende a fortalecer las relaciones sociales.

Gestión y activación de redes institucionales

Para la gestión y activación de redes de apoyo fue pertinente la indagación de éstas y cuáles estaban activas respaldando y consolidando la labor brindada en cada una de las mujeres víctimas que hacen parte de este proyecto. Dicha búsqueda fue realizada por medio de mapas de redes y de las necesidades expresadas por cada participante, lo que permitió evidenciar la falta de redes de apoyo, tanto institucionales como de otros servicios formales, que en este caso se consideran unas de las más importantes para este tipo de población. En esta búsqueda se hizo relevante la carencia de ayuda psicológica, de rehabilitación a personas con adicción a drogas y de instituciones que fomenten el emprendimiento en algún oficio. Es importante aclarar que las participantes están inscritas en el registro único de víctimas (RUV), que les permite ser beneficiarias de numerosos programas que buscan el restablecimiento a la salud física, mental y psicosocial; sin embargo, la oportunidad de participar de programas o de recibir dichas ayudas se ha perdido en algunos casos por falta de interés o desconocimiento de estas. Por otro lado, se

encuentran afiliadas a una Entidad Promotora de Salud del régimen contributivo, la cual presta atención en servicios de salud a cada una de ellas.

Gestión 1: Vinculación de mujeres víctimas a la página oficial Unidad para la Atención y la Reparación Integral.

A partir de la información que se tiene hasta el momento, donde la población víctima se encuentra vinculada dentro del Registro Único de Víctimas bajo verificación de cada uno de sus códigos, se procedió a la aplicación del consentimiento informado para la aprobación del manejo de información personal en cada una de las participantes y crear una cuenta con usuario y contraseña en la página oficial Unidad Para la Atención y la Reparación Integral a las Víctimas, verificando su vinculación como población desplazada por el conflicto armado, y de esta manera solicitar atención humanitaria para cada una de ellas generando un número de radicado.

A través de esta página se informa sobre beneficios económicos o programas a los cuales pueden acceder, ya sean de gestión social humanitaria, gestión interinstitucional, reparación integral, entre otros, en los cuales se encuentran la salud, fortalecimiento para jóvenes, recreación, cultura, etc.; pueden conocer la ruta de acceso al proceso de los programas e informarse de que existe una reparación colectiva e individual que ya lleva varios años. De igual manera, cuenta con atención virtual, como chats o mensajería instantánea, videollamada, línea y puntos de atención, como también accesibilidad en sus instalaciones para personas con alguna condición especial. Es de aclarar, que las participantes han quedado estancadas en cuanto a las ayudas que brinda el estado, ya que muchas no tienen el conocimiento para estar informándose por medio de la virtualidad, razón por la cual, fue necesario poder brindar dicha información y capacitarlas en cuanto en el manejo de estos sitios virtuales para que de esta manera puedan estar mejor informadas.

Como requisito para poder acceder a la cuenta de la página anteriormente mencionada, fue necesario crear un correo electrónico para cada una de las participantes, con el fin de que tuvieran acceso a información pertinente a programas o incentivos que estén otorgando por parte del gobierno en días venideros. Como material de apoyo se les otorgo una carpeta con la información gestionada; se compartió el certificado de su núcleo familiar que hace constar que son víctimas del desplazamiento forzado y, por último, se concedió información sobre la seguridad social a la que pertenecen, que en este caso es una afiliación casi de por vida, y que algunas manifestaron no tener conocimiento de cual hacían parte. Para la explicación de dicha información, fue necesario proyectar el paso a paso de cómo poder acceder a dicho sitio, haciendo la demostración con cada una de ellas y con sus hijos/as en el celular, que para este momento fue de gran ayuda, y se les indicó la manera de poder cambiar la información personal si se requiere.

Gestión 2: activación de red de apoyo con la Línea de atención Nacional 141 del ICBF.

En uno de los casos y por requerimiento de una de las participantes, quien es de tercera edad, se solicitó la gestión para intervenir a un joven menor de edad por consumo de drogas de quien su abuela menciona, hace varios meses ha estado bajo influencia de estas sustancias psicoactivas y la mayoría del tiempo se ha encontrado por fuera de su hogar, llegando a altas horas de la noche a dormir. Su abuela quien padece de discapacidad auditiva ha estado muy preocupada porque en los últimos días su nieto fue arrestado por consumo y porte de drogas, razón por lo cual no tenía ninguna noticia de lo que había sucedido con el menor, solo hasta el día siguiente donde fue dejado en libertad por llevar una cantidad mínima de estas sustancias. Ella misma menciona la dificultad para pedir ayuda debido a su discapacidad, manifestando de igual manera no contar con la información necesaria sobre las institución o entidades a las que

debe acudir; y que, por tanto, esta situación ha generado que se sienta sola y sin esperanzas por sacar a su nieto de ese problema.

Por lo anterior, y teniendo en cuenta la información suministrada por su abuela quien firmo un consentimiento para el manejo de información, fue posible realizar una gestión con el ICBF y su Línea de atención nacional sobre información de tramites 141, que está disponible para “reportar alguna emergencia, denuncia o pedir orientación sobre casos de maltrato infantil, violencia sexual, acoso escolar, trabajo infantil o consumo de sustancias psicoactivas, entre muchas otras situaciones que amenacen o afecten la vida e integridad de un niño, niña o adolescente” (ICBF, 2021). Para este caso fue primordial, ya que se tuvo acceso a la información por medio de un numero de radicado y donde con ayuda de un familiar, la abuela pudo averiguar el proceso que hasta el momento lleva el menor de edad. Con lo anterior, la línea de atención solicito a la Defensora del pueblo de Pitalito, exigir a la EPS AsmetSalud comenzar dicho proceso con el menor para iniciar atención sobre el consumo de sustancias psicoactivas.

De acuerdo con lo anterior, con la Fundación Picachos de Pitalito, que es una entidad no gubernamental sin ánimo de lucro, que contribuye al trabajo social, al servicio y fortalecimiento de la comunidad del sur del país; se articuló un proceso con el menor infractor, brindando apoyo para él y otros jóvenes por medio de actividades y capacitaciones que fortalecen su rehabilitación. Hasta el momento que se dio seguimiento al caso del menor, se tiene conocimiento por parte de su abuela quien refiere que el joven no ha consumido sustancias psicoactivas en los últimos días y ha mejorado su comportamiento.

Conclusiones

En el desarrollo de este proyecto aplicado, el abordaje psicosocial ha incidido en la disminución de manifestaciones psicoemocionales de manera apropiada, ya que al analizar las experiencias de vida y a partir de las estrategias psicoemocionales implementadas, permitió reconocer y gestionar emociones derivadas del daño causado por el conflicto armado; se ha podido observar la transformación y resignificación de las emociones y sentimientos que ante los distintos eventos de vida no habían podido ser expresados de manera positiva en las participantes, lo que ha generado mejores relaciones inter e intrapersonales, vínculos colectivos, exploración de aquellas emociones no elaboradas y el desarrollo de nuevas lecturas de vida a través de sus propias narrativas que han logrado la recuperación de su estado emocional y han contribuido a tener un mejor bienestar y calidad de vida.

Por otro lado, como resultado de las capacitaciones motivacionales sobre emprendimiento, se ha podido hallar ciertas peculiaridades que son reveladoras del estado incipiente en que se encuentra el grupo de mujeres víctimas, es decir, ha existido poco conocimiento en emprendimiento, como de actitud y de comportamiento emprendedor, reflejado tal vez, por sus emociones negativas que han limitado afrontar experiencias empresariales. Sin embargo, el trabajo realizado con cada una de ellas, ha generado un pensamiento de emprendimiento y de cómo pueden cambiar sus realidades, considerando capacidades de reconocer emociones propias y de poder darles una gestión adecuada, teniendo un autoconcepto de poder y de valor, desarrollando habilidades de afrontamiento que son determinantes para el empoderamiento de proyectos que contribuyan al proceso creativo, la empatía con los demás, la relación consigo mismo, y a prestar mayor atención a estados emocionales que motiven a la

realización de actividades, a crecer económicamente y a valorar la parte social a la que pertenecen, que junto con el conocimiento fomenta la transformación de su comunidad.

La identificación y reconocimiento de las redes más cercanas que hacen parte de esta población contribuyó a gestionar y activar redes de apoyo institucionales que para este caso se consideran un factor protector importante que promueve bienestar. La gestión de vinculación en la página oficial Unidad para la Atención y la Reparación Integral, ha brindado conocimiento de los beneficios a los que pueden acceder, generando cambios importantes en la percepción de la información, que a la vez han ayudado a mejorar en cierta manera el estado emocional, conseguir una motivación y alternativas para seguir adelante, logrando el planteamiento de nuevos objetivos y el cumplimiento de metas personales.

Recomendaciones

Se debe seguir gestionando programas que generen bienestar y calidad de vida, para que la población víctima pueda salir adelante, ya que de esta manera no solo se está fortaleciendo su crecimiento económico, sino también la salud mental.

Se recomienda que las mujeres desplazadas vinculadas como víctimas del conflicto armado sigan recibiendo atención psicosocial, que especialmente cuenten con apoyo de la alcaldía y entidades pertinentes en cuanto a los planes, proyectos y programas propuestos que contribuyan a tener un mejor bienestar.

Es de gran relevancia seguir haciendo un acompañamiento adecuado a las mujeres víctimas de desplazamiento forzado, con el propósito de favorecer las capacidades y potencialidades en cada una de ellas, buscando un empoderamiento de sus derechos y saberes, y que a partir del desarrollo de sus capacidades constituye un cambio de mujeres víctimas a mujeres luchadoras.

Referencias

- Acosta Rubiano, I. (6 de febrero de 2018). La resiliencia una mirada hacia las víctimas del conflicto armado en Colombia. *Universidad Santo Tomás*, 1- 59.
<https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/10323/2018ibethacosta.pdf?sequence=1&isAllowed=y#:~:text=Este%20proyecto%20busca%20revelar%20como,vida%20y%20que%20factores%20entorpecieron>
- Agencia Informativa (Dirección). (2021). *Por lo menos 50 tipologías de violencia ocurrieron durante el conflicto armado en Huila* [Película].
https://www.youtube.com/watch?v=2VrwKTj8q40&ab_channel=AgenciaInformativa180Grados
- Alarcón, D. (2014). Plantilla – Cómo hacer un mapa de redes en trabajo social.
<https://danalarcon.com/plantilla-mapa-redes-trabajo-social/>
- APA. (2010). Diccionario conciso de Psicología. Manual moderno.
<https://books.google.com.co/books?id=GIX7CAAQBAJ&pg=PT190&lpg=PT190&dq=satisfacci%C3%B3n,+de+niveles+bajos+de+angustia,+buena+salud+mental+y+f%C3%ADsica+general+y+buena+apariciencia+o+calidad+de+vida%E2%80%9D.&source=bl&ots=iBayJW9BRY&sig=ACfU3U1bQbpi1LwsJ>
- Ávila Toscano, J. H., & Madariaga, C. (2012). Capítulo 1, redes sociales: un ejercicio caracterológico. En J. H. Ávila Toscano, *Redes sociales y análisis de redes* (pág. 103). Barranquilla: Corporación Universitaria Reformada.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=511130>
- Choliz, M. (2005). Psicología de la emoción, el proceso emocional. *Psicopedia*, 1-3.
<https://psicopedia.org/1510/psicologia-de-la-emocion-el-proceso-emocional-pdf/>

Congreso de la Republica. (2011). Ley 1448. 1-93.

<http://wp.presidencia.gov.co/sitios/normativa/leyes/Documents/Juridica/LEY%201448%20DE%202011.pdf>

Cudris Torres, L., & Barrios Nuñez, Á. (2018). Malestar psicológico en víctimas del conflicto armado. *Revista Cs*, 75-90. <http://www.scielo.org.co/pdf/recs/n26/2011-0324-recs-26-00075.pdf>

Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). Los procesos de la investigación mixta. En R. Hernández Sampieri, *Metodología de la investigación* (págs. 1-634). Mexico: MCGrawHill.

Fernández, J., Seisdedos, N., & Mielgo, M. (2020). *CPS. Cuestionario de Personalidad Situacional*. Tea. <http://web.teaediciones.com/cps-cuestionario-de-personalidad-situacional.aspx>

Font Cirer, M. (2015). Utilización de genogramas en la evaluación familiar. *Universitas baliarica*, 1-21.
[https://dspace.uib.es/xmlui/bitstream/handle/11201/1615/fontcirer_margalida%2C%20TF%20G.pdf?sequence=1&isAllowed=y#:~:text=Seg%C3%BAn%20Go%C3%B1alons%20\(S.F\)%2C%20podemos,diferentes%20integrantes%20de%20una%20familia.&text=Adem%C3%A1s%20de%20ello%2C%20tambi](https://dspace.uib.es/xmlui/bitstream/handle/11201/1615/fontcirer_margalida%2C%20TF%20G.pdf?sequence=1&isAllowed=y#:~:text=Seg%C3%BAn%20Go%C3%B1alons%20(S.F)%2C%20podemos,diferentes%20integrantes%20de%20una%20familia.&text=Adem%C3%A1s%20de%20ello%2C%20tambi)

García , J. (2014). Psicología positiva, bienestar y calidad de vida. *en claves del pensamiento*, 13-29. <http://www.scielo.org.mx/pdf/enclav/v8n16/1870-879X-enclav-8-16-00013.pdf>

García Martín, M. (2002). El bienestar subjetivo. *escritos de psicología*, 18-39.

[file:///D:/DOCUMENTOS%20ASUS/Nueva%20carpeta%20\(2\)/Proyecto%20Aplicado/Lecturas/Dialnet-ElBienestarSubjetivo-281674.pdf](file:///D:/DOCUMENTOS%20ASUS/Nueva%20carpeta%20(2)/Proyecto%20Aplicado/Lecturas/Dialnet-ElBienestarSubjetivo-281674.pdf)

Gil, A. (2015). Redes sociales en el trabajo social. Apuntes. *Revista Eleuthera*, 181-196.

Girard, S. (Dirección). (2021). *la mujer en el conflicto armado* [Película].

https://www.youtube.com/watch?v=tEkrz1PJyFM&ab_channel=SantiagoGirard

Gómez, D. (2008). La ciencia de la felicidad: un método probado para conseguir. 463-467.

http://rabida.uhu.es/dspace/bitstream/handle/10272/7280/La_ciencia_de_la_felicidad.pdf;sequence=2

González Reyes, D., & Machuca Ceballos, E. (2011). Sistematización del proceso de

fortalecimiento de la red de apoyo familiar. *facultad de ciencias sociales*, 1-110.

<https://repository.uniminuto.edu/bitstream/handle/10656/1124/SISTEMATIZACION%20DEL%20PROCESO%20DE%20FORTALECIMIENTO%20DE%20REDES%20EN%20EL%20C.A.V%20FISCALIA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Guadalupe, L. (2013). Capacidad de emprendimiento. 1-5.

<https://www.wikiestudiantes.org/capacidad-de-emprendimiento/>

Herrera Merchán, E. J. (2016). Consecuencias en la salud mental de actores y víctimas del conflicto armado. *Universidad cooperativa de Colombia*, 1-2.

<https://www.ucc.edu.co/prensa/2016/Paginas/consecuencias-en-la-salud-mental-de-actores-y-victimas-del-conflicto-armado.aspx>

ICBF. (8 de 10 de 2021). *Linea de protección a niños, niñas y adolescentes*.

<https://www.icbf.gov.co/noticias/linea-141>

Lavatelli , L., & Aisenson , G. (2014). La importancia de las redes y apoyos como recursos en la construcción de trayectorias. *Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe,*

España y Portugal, 93-103. <https://www.redalyc.org/pdf/3691/369139994008.pdf>

Londoño, E. (2010). Desentrañando la logica interna del constructivismo social de Vigotsky. *Dialnet*, 76-82.

<https://revistas.pedagogica.edu.co/index.php/revistafba/article/view/451/448>

mayor, A. (Dirección). (2018). *El concepto de bienestar* [Película].

https://www.youtube.com/watch?v=RnC1eNIhz2w&t=106s&ab_channel=AulaMayorAulaMayor

Minsalud. (8 de 2019). *Boletines poblacionales: Población Víctima del Conflicto Armado*.

Minsalud.gov.co:

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/PS/boletines-poblacionales-victimas.pdf>

Miracco, M. S. (2012). Perfeccionismo en la universidad: Talleres psicoeducativos, una intervencion preventiva. *Facultad de psicología*, 101-106.

<https://www.aacademica.org/000-072/290.pdf>

Palma, C. &. (mayo de 2016). *RESILIENCIA EN MUJERES VIUDAS POR EL CONFLICTO ARMADO*. (Universidad Javeriana)

http://vitela.javerianacali.edu.co/bitstream/handle/11522/7313/Resiliencia_mujeres_viudas.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Patiño, S. (2015). Relacion entre el bienestar social, bienestar psicologico y el bienestar subjetivo en mujeres victimas. *Trabajo de tesis*, 1-148.

<https://manglar.uninorte.edu.co/bitstream/handle/10584/8666/128732.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Perpiñá, C. (2012). Definición y aspectos conceptuales de la entrevista. En C. Perpiñá, *Manual de la entrevista psicológica: saber escuchar, saber preguntar* (págs. 23-200). Madrid:

Ediciones Pirámide.

<http://bibliotecavirtual.unad.edu.co:2460/lib/unadsp/reader.action?docID=3429167&ppg=24>

Restrepo Pineda, J., & Bedoya Olaya, A. (2020). Tendencias en investigación sobre duelo y sentimientos morales en sobrevivientes del conflicto armado colombiano. *Logos, ciencia y tecnología*, 1-14. <https://www.redalyc.org/journal/5177/517764862009/html/>

Roldán, E., Arboleda, Á., & Sarmiento, Y. (2016). Familia y redes sociales de apoyo en el cuidado y formación de los niños. *Universidad de la Sabana*, 1-42. <https://intellectum.unisabana.edu.co/bitstream/handle/10818/28204/%c3%81ngela%20Piedad%20Arboleda%20Granados%20%28Tesis%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Ruta pacífica de las mujeres. (2013). La verdad de las mujeres .Víctimas del conflicto armado en Colombia. En *La verdad de las mujeres .Víctimas del conflicto armado en Colombia* (págs. 1-557). Bogotá: G2 Editores. [https://www.aecid.es/Centro-Documentacion/Documentos/Publicaciones%20coeditadas%20por%20AECID/La%20verdad%20de%20la%20mujeres%20\(Tomo%201\).pdf](https://www.aecid.es/Centro-Documentacion/Documentos/Publicaciones%20coeditadas%20por%20AECID/La%20verdad%20de%20la%20mujeres%20(Tomo%201).pdf)

Sosa, F., Zubieta, H., & Fernández, O. (2014). Bienestar social y aculturación psicológica en estudiantes universitarios migrantes. *Liberabit*, 151-163.

<http://www.scielo.org.pe/pdf/liber/v20n1/a14v20n1.pdf>

Torregrosa, J. (1982). Emociones, sentimientos y estructura social. 186-199.

<https://eprints.ucm.es/id/eprint/41317/1/emociones%20sentimientos%20y%20estructura%20social.pdf>

Tracy, E. M., & Whittaker., J. K. (2013). *El mapa de la red social. Evaluación del Apoyo Social en la Práctica Clínica.*

http://redessocialesengestionsocial.weebly.com/uploads/2/1/1/4/21144954/el_mapa_de_la_red_social_en_la_practica_clinica.pdf

- Villarroel, P., Urzúa, A., Silva, J., & Pavez, P. (2013). Escala de Bienestar de Ryff: Análisis Comparativo de los Modelos Teóricos en Distintos Grupos de Edad. *Scielo Brasil*, 106-112. <https://www.scielo.br/j/prc/a/xWRztJ6pYQKshTwMJJXtgFj/?lang=es&format=pdf>
- Zubieta, E., Muratori, M., & Fernández, O. (2012). Bienestar subjetivo y psicosocial, explorando diferencias de genero. *Universidad de Buenos Aires*, 66-76.
- <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/salsoc/v3n1/a05.pdf>

Anexos

Lista de anexos 1 Consentimiento informado general para participación de proyecto aplicado

CONSENTIMIENTO PARA USO DE INFORMACION

YO _____, con CC: _____ mujer desplazada por el conflicto armado, que hago parte de la comunidad de las Torres Primaveras del barrio Rodrigo Lara Bonilla, declaro que he sido informada e invitada a participar por los psicólogo (as) en formación Rubén Darío Ariza Camacho con CC: [REDACTED] y Liliana Solarte Artunduaga con CC: [REDACTED] adscritos a la Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD, en un proyecto aplicado como opción de grado denominado Acompañamiento psicoemocional a mujeres víctimas del conflicto armado del municipio de Pitalito-Huila, para el mejoramiento del bienestar psicosocial, que cuenta con el respaldo de dicha universidad. Entiendo que el objetivo de este estudio es disminuir manifestaciones psicoemocionales asociados a hechos victimizantes, mediante el acompañamiento psicosocial y sé que mi participación se llevará a cabo en el municipio de Pitalito; por lo cual autorizo a los estudiantes para la utilización de la información personal que se requiera para el proceso de gestión y activación de redes de apoyo institucionales. Me han explicado que la información registrada será utilizada con fines educativos e investigativos, en donde los datos recogidos no serán revelados en ningún documento, conforme a la ética profesional que rige a los psicólogos y entiendo que los datos aquí consignados son CONFIDENCIALES. Estoy en conocimiento que los datos no me serán entregados y que no habrá retribución por la participación en este estudio. Asimismo, sé que puedo negar la participación o retirarme en cualquier etapa del proyecto aplicado, sin expresión de causa ni consecuencias negativas para mí.

Sí. Acepto voluntariamente participar en este estudio.

Firma de la psicóloga en formación
Liliana Solarte Artunduaga

Firma del psicólogo en formación.
Rubén Darío Ariza Camacho

Firma de la participante

Ciudad y Fecha: _____

Lista de anexos 2 consentimiento informado para herramienta diagnostica (entrevista)

CONSENTIMIENTO PARA USO DE INFORMACION

YO _____, con CC: _____ mujer desplazada por el conflicto armado, que hago parte de la comunidad de las Torres Primaveras del barrio Rodrigo Lara Bonilla, autorizo a los psicólogo (as) en formación Rubén Darío Ariza Camacho con CC: _____, y Liliana Solarte Artunduaga con CC: _____ adscritos a la Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD, para la utilización de la información generada de la aplicación de la herramienta diagnostica participativa Entrevista dentro de la opción de grado proyecto aplicado que se realiza con la finalidad de recoger una primera información sobre diferentes aspectos importantes, pretendiendo realizar una caracterización de las mujeres y su núcleo familiar, e identificar y realizar un levantamiento del estado de afectación socioemocional de las mujeres víctimas del conflicto armado.

- Conozco que dicha información será utilizada con fines educativos e investigativos, en donde los datos recogidos no serán revelados en ningún documento, conforme a la ética profesional que rige a los psicólogos y entiendo que los datos aquí consignados son CONFIDENCIALES.
- Conozco los objetivos del acompañamiento Psicosocial, descrito a continuación:

Objetivo

- Realizar una caracterización de las mujeres y su núcleo familiar que permita identificar, y realizar un levantamiento del estado de afectación socioemocional de las mujeres víctimas del conflicto armado y concertación de las actividades a desarrollar.

Firma de la participante

Firma del psicólogo en formación. |

Lista de anexos 3 Formato de entrevista

Formato de entrevista

La siguiente entrevista es aplicada por estudiantes del programa de psicología dentro de la opción de grado proyecto aplicado que se realiza con la finalidad de recoger una primera información sobre diferentes aspectos importantes, pretendiendo realizar una caracterización de las mujeres y su núcleo familiar, e identificar y realizar un levantamiento del estado de afectación socioemocional de las mujeres víctimas del conflicto armado. Es necesario tener en cuenta que los aspectos tratados durante esta entrevista tendrán una confidencialidad absoluta para su seguridad y esperamos que sus respuestas sean lo más sinceras posible.

Nota: La persona que contesta la entrevista debe ser la mujer víctima del conflicto armado.

Nombre del entrevistador: _____

Fecha: _____

Lugar: _____

Datos personales de la mujer desplazada por el conflicto armado en Colombia	
Nombre:	Apellidos:
Edad:	Sexo:
Estudios:	
Ocupación:	
Estado civil:	
Donde trabaja:	
Número de teléfono:	
Fecha de nacimiento:	Lugar:
Datos de la entrevista	
Objetivo	
Realizar una caracterización de las mujeres y su núcleo familiar que permita identificar, y realizar un levantamiento del estado de afectación socioemocional de las mujeres víctimas del conflicto armado y concertación de las actividades a desarrollar.	
Escenario donde se evidencia la Problemática	Torres Las Primaveras barrio Lara Bonilla
Problemática analizada	Afectación socioemocional
Tipo de Entrevista	Se realizará una entrevista semiestructurada, con preguntas abiertas que permitan obtener más información y continuar con un proceso de ser necesario.
Método	Conversación dirigida por modo virtual.

Preguntas																										
1. ¿A qué tipo de población pertenece? (ejemplo: blanco, mestizo, negro, mulato, indígena)																										
2. ¿Cuántas personas viven en el hogar? ¿Quiénes son? (ejemplo: esposo, hijos, madre, etc.)																										
3. ¿Cuántos hijos tienen?																										
4. Según la ficha para el núcleo familiar, mencionar cuáles son los nombres, parentesco, la edad y la escolaridad de cada uno de ellos:																										
<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="5">Ficha para el núcleo Familiar</th> </tr> <tr> <th>Nombre completo del familiar</th> <th>Parentesco</th> <th>Edad</th> <th>Escolaridad</th> <th>ocupación</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> <tr> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> <tr> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> </tbody> </table>		Ficha para el núcleo Familiar					Nombre completo del familiar	Parentesco	Edad	Escolaridad	ocupación															
Ficha para el núcleo Familiar																										
Nombre completo del familiar	Parentesco	Edad	Escolaridad	ocupación																						
5. ¿Cómo es la relación con el (esposo, hijos, hermanos, etc.)?																										
6. ¿Cómo era su vida antes del desplazamiento a causa del conflicto armado?																										
7. ¿Qué emociones surgieron en el momento en el que usted tuvo que desplazarse de donde vivía por el conflicto armado?																										
8. ¿Cómo se sintió usted, cuando llegó a un nuevo hogar después de ese evento ocurrido?																										
9. ¿Cuál considera que ha sido el mayor cambio en su vida desde que se desplazó del lugar donde vivía?																										
10. ¿Qué es lo que más extraña de su vida antes del desplazamiento?																										
11. ¿Qué es lo que menos extraña de su vida antes del desplazamiento?																										
12. ¿Qué siente que ha perdido en este proceso de desplazamiento?																										
13. ¿Qué sentimientos han surgido ante la pérdida de seres queridos?																										
14. ¿Qué sentimientos han surgido ante la pérdidas materiales y económicas? (casa, ganado, tierras, cultivos, etc.)																										
15. ¿Qué cree usted que le ha ayudado a enfrentar el desplazamiento?																										
16. Ante los eventos vividos ¿Cuál considera que es su estado emocional actualmente?																										
17. ¿Ha sentido apoyo emocional de familiares o amigos ante la situación vivida por el conflicto armado? ¿Quiénes?																										
18. ¿Ha recibido ayudas de instituciones u otras organizaciones gubernamentales en cuanto a la situación vivida por el conflicto armado? ¿Cuales?																										
19. ¿Hace parte de algún grupo de apoyo emocional en este momento? (religioso, comunitario, familiar, etc.)																										

Lista de anexos 4 Bitácora 1

Actividad N° 1	Reconociendo nuestras emociones
Objetivo general	<ul style="list-style-type: none"> Reconocer las emociones básicas en las mujeres que participan en el proyecto aplicado.
Objetivos específicos	<ul style="list-style-type: none"> Conceptualizar en las mujeres víctimas qué es una emoción y la importancia de expresarla adecuadamente. Identificar las emociones básicas y sus funciones presentes en cada una de las participantes. Generar nuevas lecturas de las emociones a nivel individual y grupal por medio de actividades lúdicas y la reflexión.
Justificación	<p>A partir del primer acercamiento que se ha tenido en el grupo de mujeres víctimas, se pudo identificar por medio de entrevista semiestructurada lo siguiente:</p> <p>La población de mujeres víctimas del conflicto que se han sometido a diversos eventos traumáticos han venido experimentando diferentes emociones de tristeza, ira, dolor, miedo, nostalgia, llanto, entre otras. Se ha encontrado que en cuanto a muchas de estas emociones no hay un control adecuado, pues estas son evidenciadas en algunas circunstancias, en su tono de voz, las expresiones verbales y no verbales (manos temblorosas, mirada desviada, taparse la cara con las manos), y en sus respuestas emplean términos que ponen en evidencia algunos sentimientos de culpa y preocupaciones internas que tal vez no han sido resueltas hasta el punto de que hoy muchas de ellas, aún carga con los recuerdos que a nivel psicológico las han afectado tanto y les ha impedido que puedan tener una adaptación correcta con la sociedad y normas que socialmente existen.</p> <p>Para el desarrollo de las actividades se realizará el abordaje de las emociones, donde se reconocerá la importancia de identificar adecuadamente cuáles son las emociones básicas y las funciones en cada una de ellas.</p>
	<p>Las emociones básicas permiten una adaptación adecuada al entorno, como lo indica el (Centro de salud alianza, 2020) “Las emociones cumplen una función muy importante en la vida de las personas, ya que permiten orientar nuestras acciones de manera eficaz”, es por ello se deben identificar de una forma clara para así poder tomar decisiones adecuadas.</p> <p>La importancia de desarrollar en esta comunidad espacios de psico-educación, permite que se generen habilidades que ayuden a las mujeres a adaptarse adecuadamente a su entorno generando herramientas para que alcancen un bienestar en sus vidas.</p>
Actividades y descripción	<ol style="list-style-type: none"> Saludo y presentación del grupo participante. Actividad 1: Dinámica Rompe hielo 1,2,3. Es una actividad que se desarrolla en muy poco tiempo y ayudará a que las participantes concentren una buena energía, teniendo la mejor disposición para las actividades centrales a desarrollar. Para su desarrollo se destacan los siguientes pasos: <ul style="list-style-type: none"> Se organizarán a las participantes por parejas. Uno de los miembros de la pareja empieza contando “1”, la otra cuenta “2”, y nuevamente la primera persona cuenta “3” y la otra cuenta “1” todo en secuencia, con el fin de conectar el hemisferio izquierdo con el derecho. No buscamos que se equivoquen, solo que vayan cambiando de número. Cuando todo está correcto, y antes de que se aburran, se para la actividad para evolucionar el juego. <ul style="list-style-type: none"> En el siguiente nivel se cambiará el numero 2 por un aplauso. Seguimos jugando, ahora la sucesión de números es: 1, aplauso, 3. 1, aplauso, 3. Y así, sucesivamente.

	<ul style="list-style-type: none"> • En el último nivel se reemplaza el 3 por un salto. La sucesión de palabras es ahora 1, aplauso y salto. Y continuamos. <p>3. Actividad central: Conceptualización y reconocimiento de las emociones.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Esta actividad inicia con un conocimiento de presaberes sobre emociones dentro del cual, se organizarán en parejas a las participantes que identificarán mediante imágenes impresas las emociones básicas, realizando a la vez un reconocimiento de estas emociones en sus vidas cotidianas. Igualmente se preguntará a cada una de ellas, ¿cuáles consideran buenas y malas? Y ¿Por qué?, clasificándolas en una cartelera que estará visible para todo el grupo. • Posteriormente, los psicólogos en formación socializarán la temática por medio de diapositivas, explicando la conceptualización sobre las emociones, cuáles son las básicas, sus funciones y que sucede si estas se alteran. <p>4. Retroalimentar la temática trabajada por medio de ejemplos que se den en la vida cotidiana de las participantes, mencionando la importancia y que a la vez todas son buenas, pero debemos reconocerlas y controlarlas.</p> <p>5. Evaluación a través de video audiovisual que permita reconocer las emociones trabajadas y cuáles las representan en su vida.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=ZQGuVKHtrxc&ab_channel=JD.com%2CInc.</p> <p>6. Presentación de un mensaje reflexivo sobre emociones.</p>
	<p>Las emociones pueden ser muy complejas y notorias, es decir, difíciles de ocultarlas y entenderlas cuando las sentimos, pues existen distintos factores como, por ejemplo, haber vivido experiencias traumáticas, desplazamiento, factores culturales, relaciones con la familia, entre otras, que se deben tomar en cuenta y estos muchas veces, hacen que nos desesperemos y perdamos el control sobre ellas o nos impidan manejarlas. Como pudimos ver en el video, el perrito por no dejar que la cigüeña se lleve las lombrices se pone bravo y pelea con ella, sin saber el motivo del por qué la cigüeña lo hace; o como cuando el señor regaña al perrito por hacer ruido, sin darse cuenta lo que está pasando realmente.</p> <p>Por tal motivo, para que nuestras emociones sean manejadas de una mejor manera, es necesario saber cuál es el motivo que hacen que estas se manifiesten en nosotros, pero también debemos dejar que estas salgan y no reprimirlas, es decir, debemos poder identificarlas, reconocerlas, aceptarlas y trabajarlas adecuadamente. Esta parte no es fácil, ya que manejar las emociones requiere de trabajo constante y de conocerlas poco a poco, ya que de esta manera ofrecerán a cada persona herramientas personales tales como: aprender a motivarse, valorarse y tener unos principios, como también herramientas interpersonales como: la honestidad, la sinceridad, el respeto, la comprensión, gestión de conflictos, etc., todo esto a partir de la identificación de lo que estas emociones transmiten, aceptándolas, siendo conscientes de lo que sentimos, sin juzgar y evitando no evadirlas.</p> <p>Preguntas para reflexionar:</p> <p>¿Creen que al señor le faltó más comprensión frente a lo que el perrito quería mostrar?</p> <p>¿Qué emoción cree que mostro el perrito al darle las lombrices a la cigüeña y cuál fue su recompensa?</p> <p>¿Crees que entender y ser consciente de la situación adversa, te permitirá tener un mejor bienestar emocional?</p>

	<p>¿Quién de ustedes cuando están ocupadas o haciendo alguna tarea del hogar se enoja con un hijo o persona sin antes saber lo que está pasando?</p> <p>Cuándo te enojas muy seguido o sientes miedo sin poder evitarlo, ¿crees que es importante que esta emoción se controle para no perder la estabilidad de tu estado emocional?</p> <p>7. Refrigerio y Cierre.</p>
Recursos	<p>Humanos: psicólogo tutor, psicólogos en formación y mujeres desplazadas víctimas del conflicto armado.</p> <p>Físicos: Salón, papelería, cartelera, imágenes de emociones.</p> <p>Tecnológicos: diapositivas, cámara fotográfica, Video vean, Portátil.</p> <p>Económicos: transporte, refrigerio y papelería (\$ 80.000)</p>
Marco conceptual	<p>Las emociones son una reacción que tiene el organismo ante un evento que se presente en la vida, las cuales según (Cossini, Rubinstein, & Politis, 2017) “constan de cinco componentes: expresión motora, componente cognitivo, componente neurofisiológico, componente motivacional y la experiencia subjetiva. Cada uno tiene funciones específicas y dependen de diferentes subsistemas del organismo” (pág. 254), es por ello que hace necesario e indispensable reconocer las emociones básicas, ya que de ellas depende una adecuada adaptación al entorno y el establecimiento de relaciones con otros, según Ekman, Goleman, citado por (Trefois, s.f) “pionero en el estudio de las emociones y su expresión facial. Identificó 6 emociones básicas y prácticamente universales en todas las culturas. Según sus estudios éstas son: Miedo, tristeza, ira, alegría, sorpresa y asco.” Las cuales el mismo autor indica la función de cada una de ellas y son:</p> <p>“El miedo nos prepara para la huida, la evitación, el afrontamiento o la protección ante el peligro, La tristeza tiende a la reintegración personal, la introspección y la reconciliación; La ira nos dota de recursos para la autodefensa o</p>
	<p>el ataque; La alegría tiende a la acción, la afiliación, al pensamiento flexible y divergente; La sorpresa a pararse y focalizar la atención en lo imprevisto y el asco o aversión tiende al rechazo o evitación de lo que nos pueda perjudicar” es por ello que debemos reconocerlas e identificar sus funciones para poder usarlas de una forma apropiada.</p> <p>Entre tanto, según la (APA, 2010), el bienestar es “el estado de felicidad, satisfacción, de niveles bajos de angustia, buena salud mental y física general y buena apariencia o calidad de vida”. Se ha analizado que el bienestar en ciertas ocasiones se ha asimilado a la felicidad, a la calidad de vida, a la salud, entre otros. Igualmente, el bienestar lo podemos definir de diversas maneras, teniendo en cuenta las perspectivas que se tengan del mismo, pero eso sí, partiendo siempre de la interrogante ¿Cómo estoy?</p>
BIBLIOGRAFIA	<p>APA. (2010). Diccionario conciso de Psicología. Manual moderno. Recuperado el 2021, de https://books.google.com.co/books?id=GIX7CAAAQBAJ&pg=PT190&lpg=PT190&dq=satisfacci%C3%B3n,+de+niveles+bajos+de+angustia,+buena+salud+mental+y+f%C3%ADsica+general+y+buena+apariciencia+o+calidad+de+vida%E2%80%9D.&source=bl&ots=iBayJW9BRY&sig=ACfU3U1bQbpi1LwsJ</p> <p>Centro de salud alianza. (2020). El manejo y la comunicación de las Emociones. Recuperado el 2021, de https://www.centroalianza.cl/blog/importancia-emociones</p> <p>Cossini, F. C., Rubinstein, W. Y., & Politis, D. G. (2017). ¿Cuántas son las emociones básicas? estudio preliminar . Recuperado el 2021, de https://www.redalyc.org/pdf/3691/369155966032.pdf</p> <p>Trefois, A. (s.f). Emociones básicas: Qué y cuáles son las emociones primarias y secundarias. Recuperado el 2021, de https://www.elperruco.com/emociones-basicas-que-cuales-son-emociones-primarias-secundarias/</p>

Lista de anexos 5 Bitácora 2

Actividad N° 2	Reconociendo nuestros sentimientos
Objetivo general	Reconocer los sentimientos en las mujeres que participan en el proyecto aplicado.
Objetivos específicos	<ul style="list-style-type: none"> • Conceptualizar en las mujeres víctimas qué es un sentimiento y la importancia de expresarlos adecuadamente. • Identificar los sentimientos y sus funciones presentes en cada una de las participantes. • Generar nuevas lecturas de los sentimientos a nivel individual y grupal por medio de actividades lúdicas y la reflexión.
Justificación	<p>El conflicto armado ha sido una de las experiencias de vida que cada mujer víctima ha tenido que padecer, haciéndose evidentes sentimientos diversos ante estos hechos. Partiendo de estos últimos, se hacen notorios sentimientos o estados de ánimo ligados al dolor, la pérdida, el temor, la rabia, la tristeza y la frustración, ya que estos fueron unos de los más representativos y frecuentes descritos por las víctimas en sus respuestas otorgadas en la entrevista aplicada, y, por consiguiente, los daños emocionales no van a hacer iguales, ya que existen distintos sentimientos en ellas.</p> <p>Por lo tanto, para el desarrollo de las actividades se realizará el abordaje de los sentimientos, donde se reconocerá la importancia de expresarlos adecuadamente, y poder así obtener un bienestar adecuado en ellas.</p> <p>Es relevante destacar que, los sentimientos nos dan información de cómo piensa la persona, como lo indica (Santiago, 2012) “Los sentimientos informan sobre la idea que las personas tiene de sí mismas, de los demás” lo que permite identificar la forma de actuar de la persona.</p> <p>La importancia de desarrollar en esta comunidad espacios de psico-educación, permite que se generen habilidades que ayuden a las mujeres a adaptarse adecuadamente a su entorno generando herramientas para que alcancen un bienestar en sus vidas.</p>

Actividades y descripción	<p>1. Saludo y presentación del grupo participante</p> <p>2. Dinámica Rompe hielo: La pelota preguntona Es una actividad que sirve para que los integrantes se conozcan entre ellos. Los pasos son los siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • En el juego los integrantes se sientan en círculos, pasando una pelota hasta que el facilitador del grupo detenga la canción. • El participante que se quede con la pelota se debe presentar y decir cuáles son sus actividades en su tiempo libre. • En caso de que se repita el turno a un participante, los demás integrantes tienen la posibilidad de hacerle una pregunta. <p>3. Actividad central: Los platos rotos de nuestra vida cotidiana Introducción a la actividad: No existen personas que nunca hayan roto un plato, o No ha nacido el genio que nunca fracase en algo; lo que sí existe es gente que sabe sacar fuerzas para salir adelante a pesar de la adversidad y otra gente que se queda estancada siendo amargada y pesimista. Por tanto, sería estupendo educar a las personas en la idea de que no hay una vida sin problemas, y que existe la capacidad para superarlos.</p> <p>Para esta actividad vamos a trabajar la metáfora de la realidad rota, es decir, los platos rotos de la vida cotidiana, pensar en una situación de una realidad que se rompe y ver cómo podemos reconstruir esa realidad.</p> <p>Desarrollo</p>
----------------------------------	--

	<ul style="list-style-type: none"> • La actividad consiste en formar parejas y que tenga en su poder un plato desechable, el cual van a cortarlos en 5 trozos grandes. Se explicará que el plato representa su vida antes del desplazamiento y las tijeras los hechos que han causado sufrimiento a causa del conflicto armado. • Cada pareja va a escribir con marcador en cada trozo del plato, sentimientos positivos que las ayuden a reconstruir ese plato o esa realidad rota. Ejemplo, admiración, afecto, optimismo, amor, etc. • Se procederá a que cada una arme de nuevo el plato y lo pegue con cinta. Esta reconstrucción del plato requiere de paciencia, de reflexión y de tiempo. • Finalmente, se colocarán todos los platos reconstruidos en un lugar visible para todos y se hará una retroalimentación de lo que dicho plato unido representa, mencionando que las cosas malas se pueden superar, y que su vida, aunque en trozos, es posible reconstruirla de nuevo dando una forma adecuada, de plato en este caso. • Posteriormente, los psicólogos en formación socializaran la temática por medio de diapositivas, explicando la conceptualización sobre los sentimientos, la importancia de reconocerlos y que sucede si estos se alteran. <p>4. Evaluación a través de video audiovisual que permita reconocer los sentimientos trabajados y cuáles los representan en su vida.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=0LVE-fCJzmQ&ab_channel=KellyGARRIDOESPINOZA</p> <p>Presentación de un mensaje reflexivo.</p> <p>A partir del video podemos reconocer que, aceptando todos nuestros sentimientos, hará que nuestra manera de comportarnos sea más adecuada y nos ayudará a llevar una vida más sana y emocionalmente más estable. Sin embargo, las dificultades de la vida diaria y la forma rápida en cómo hacemos las cosas contribuyen a que no le prestemos atención a</p>
--	--

	<p>nuestros sentimientos y perdamos esa parte de nosotros con nuestro estado emocional. Como se muestra en el video, la niña siente rabia y envidia con su hermana mayor por tener tantos triunfos y ella ninguno, dejándose invadir por estos sentimientos negativos, hasta el punto de casi hacerle daño a esa persona que tanto amaba.</p> <p>Por lo tanto, lo primero que hay que hacer es ser conscientes de lo que sentimos, controlar los sentimientos como también esos impulsos conflictivos que nos dan al sentirlos, tener presente que incluso de los sentimientos negativos se aprende, ya que contribuyen a conocernos mejor y a crecer afectivamente. Esto se puede observar en el video, cuando la niña aprende a escuchar e interpretar lo que le están diciendo esos sentimientos, consiguiendo que ella entienda de una mejor forma que su hermana mayor no es su enemiga y que al contrario la quiere mucho.</p> <p>Es por ello, que no debemos culpar a los demás de lo que sentimos y de cómo nos sentimos, ya que nuestro ánimo depende de nosotros, y nosotros somos los únicos que podemos cambiar nuestro comportamiento y actitud ante un sentimiento concreto; eso sí, aprendiendo a controlar las dificultades que involucran cada proceso en nuestra vida.</p> <p>Preguntas para reflexionar</p> <p>Según el video ¿Crees que el actuar de la niña con su hermana fue apropiada al dejarse invadir por la rabia?</p> <p>¿Qué crees que hubiera pasado si la niña no hubiera detenido a tiempo su ira?</p> <p>¿Cuándo sientes miedo o tristeza ante los hechos de violencia vividos, eres capaz de manejar esos sentimientos adecuadamente?</p> <p>¿Crees que sentir miedo cuando nos sentimos amenazados es algo normal?</p> <p>¿Qué crees que pasaría si nuestros sentimientos se salen de control o se alteran?</p> <p>5. Refrigerio y Cierre.</p>
--	--

Recursos	<p>Humanos: psicólogo tutor, psicólogos en formación y mujeres desplazadas víctimas del conflicto armado.</p> <p>Físicos: Salón, papelería, lápices, tijeras y platos desechables.</p> <p>Tecnológicos: cámara fotográfica, Video vean, Portátil.</p> <p>Económicos: transporte, refrigerio y papelería (\$ 80.000)</p>
Marco conceptual	<p>Los sentimientos son menos intensos para el organismo pero de mayor duración, según (Balladares, 2015) “El sentimiento es una de las cuatro funciones adaptativas y evaluadoras de la conciencia, es una función racional - aunque no lógica - y de cualidad personal y subjetiva” (pág. 63), es decir que los sentimientos define el estado de ánimo de la persona, por lo tanto, ayuda a que la persona adquiera una forma de pensar y actuar.</p> <p>Por consiguiente, es indispensable identificar que todas las emociones básicas tiene una función positiva en nuestro organismo, mientras que los sentimientos pueden ser buenos o malos, pero los sentimientos malos deben identificasen para que ayuden a tener un desarrollo positivo en la vida.</p> <p>Según (Bastardas, 2019) los sentimientos buenos son: “Amor, Euforia, Esperanza, Motivación, Pasión, Satisfacción, Diversión, el entusiasmo” entre otros. Por otro lado, el mismo autor indica que los sentimientos malos son: “Miedo, Preocupación, Culpa, Estrés, Frustración, Indignación, Vergüenza, Vulnerabilidad, entre otros”</p> <p>Entre tanto, según la (APA, 2010), el bienestar es “el estado de felicidad, satisfacción, de niveles bajos de angustia, buena salud mental y física general y buena apariencia o calidad de vida”. Se ha analizado que el bienestar en ciertas ocasiones se ha asimilado a la felicidad, a la calidad de vida, a la salud, entre otros. Igualmente, el bienestar lo podemos definir de diversas maneras, teniendo en cuenta las perspectivas que se tengan del mismo, pero eso sí, partiendo siempre de la interrogante ¿Cómo estoy?</p>
Bibliografía	<p>APA. (2010). Diccionario conciso de Psicología. Manual moderno. Recuperado el 2021, de https://books.google.com.co/books?id=G1X7CAAQBAJ&pg=PT190&lpg=PT190&dq=satisfacci%C3%B3n,+de</p>

	<p>+niveles+bajos+de+angustia,+buena+salud+mental+y+f%C3%ADsica+general+y+buena+apariencia+o+calidad+de+vida%E2%80%9D.&source=bl&ots=iBayJW9BRY&sig=ACfU3U1bQbpi1LwsJ</p> <p>Balladares, S. y. (2015). Sentimiento y Afecto . Recuperado el 2021, de http://www.scielo.edu.uy/pdf/cp/v9n1/v9n1a07.pdf</p> <p>Bastardas, M. T. (2019). Qué son los sentimientos: lista, tipos y ejemplos. Recuperado el 2021, de https://www.psicologia-online.com/que-son-los-sentimientos-lista-tipos-y-ejemplos-4606.html</p> <p>Santiago, O. (2012). 10 razones por las que son importantes los sentimientos en las organizaciones. Recuperado el 2020, de https://www.ofeliasantiago.es/2012/02/10-razones-por-las-que-son-importantes-los-sentimientos-en-las-organizaciones/</p>
--	--

Lista de anexos 6 Bitácora 3

Actividad N° 3	Gestionando emociones y sentimientos.
Objetivo general	Gestionar las emociones y sentimientos en mujeres que participan en el proyecto aplicado.
Objetivos específicos	<ul style="list-style-type: none"> • Representar de manera visual, artística y libre las emociones en cada una de las participantes. • Expresar sentimientos difíciles de hablar, proporcionando de este modo una vía de comunicación. • Mejorar el bienestar psicoemocional, a partir de la gestión positiva de emociones y sentimientos.
Justificación	<p>En la población participante compuesta por mujeres víctimas de desplazamiento por el conflicto armado en Colombia, se ha obtenido algunos resultados a partir de la aplicación de entrevista, donde se evidencia la incapacidad de manejar adecuadamente sentimientos y emociones, surgiendo la necesidad de una gestión apropiada de estas. Como sabemos los hechos victimizantes y las experiencias traumáticas en las mujeres desplazadas, generan un estado emocional negativo y reacciones personales de tensión constante. Estas reacciones y sentires de agobio mental han seguido presentes en esta población desde hace muchos años, y han tenido repercusión en ellas y las demás personas que las rodean por no haber sabido gestionar dichas emociones y sentimientos.</p> <p>Según (Vida Escuela Inteligencia Emocional, 2012), “la expresión emocional adecuada implica una destreza para entender el estado emocional interno, que de no ser apropiado, no corresponde con la expresión externa; esto manejado de una manera apropiada, genera habilidades de afrontamiento en situaciones o retos que se presentan”; por lo tanto, de ser adecuada la expresión emocional y las habilidades de afrontamiento, las emociones que se presentan, se pueden autorregular. El mismo autor indica que si aceptamos las emociones, las podemos regular; y si esto ocurre se genera la gestión de sentimientos como la frustración, la impulsividad y otras, las cuales son toleradas más fácilmente.</p>

	<p>Teniendo en cuenta lo indicado por (Psicoglobal, 2020) “Dada la importancia que tienen las emociones para poder gestionar las situaciones, es fundamental desarrollar nuestra inteligencia emocional”, es decir, expresar adecuadamente nuestras emociones permite no solo guiar adecuadamente nuestra forma de pensar y nuestro comportamiento, sino entender a los demás para poder tener relaciones sociales óptimas.</p>
<p>Actividades y descripción</p>	<p>1. Saludo y presentación del grupo participante.</p> <p>2. Actividad 1: Dinámica Rompe hielo “El teléfono roto”</p> <p>La dinámica consiste en que los integrantes podrán advertir que “lo que una persona dice no tiene por qué ser lo que otra persona entienda”. En toda transmisión de mensajes existen factores que pueden distorsionar el contenido del mensaje.</p> <p>Los pasos por seguir son los siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Los psicólogos en formación deben pedirles a las participantes que se ubiquen sentadas formando un gran círculo. Entregar a una persona un papel escrito con un mensaje, solo puede leerlo dicha persona. ▪ Quien leyó el mensaje es el primer eslabón de la cadena, el juego consiste en transmitir de boca en boca dicho mensaje. La persona que leyó el mensaje se lo dirá en voz baja y al oído a quien esté a su derecha. ▪ Esa segunda persona le transmitirá a la siguiente lo que ha escuchado y así sucesivamente hasta llegar a la última. La última persona revelará en voz alta lo que ha escuchado y la primera leerá, también en voz alta, el mensaje inicial.
	<p>3. Actividad central 1: La brújula de las emociones</p> <p>Esta actividad consiste en distinguir a través de preguntas el origen de las emociones que sentimos en determinados momentos.</p> <p>Desarrollo de la actividad</p> <ul style="list-style-type: none"> • En hojas impresas se compartirá una brújula de las emociones, donde el origen de la alegría y la tristeza son los logros, y de la rabia y el miedo son las amenazas. • En el lado NORTE pondremos a la ALEGRÍA y reflexionaremos sobre la pregunta, ¿En qué momento de mi vida me he sentido alegre? ¿Qué he logrado o espero lograr? • En el SUR pondremos a la TRISTEZA y reflexionaremos sobre la pregunta, ¿En qué momento de mi vida me he sentido triste? ¿Qué he perdido o creo que puedo perder? ¿Qué pérdida no he aceptado? • En el ESTE situaremos el ENFADO y reflexionaremos sobre la pregunta, ¿En qué momento de mi vida me he sentido enojado? ¿Qué me da rabia? • Al OESTE pondremos el MIEDO, y reflexionaremos sobre la pregunta, ¿En qué momento de mi vida he sentido miedo? ¿Qué es lo que no puedo enfrentar? <p>(Bolio, 2020)</p> <p>Evaluación: a través de una explicación en PowerPoint se realizará la identificación de las fortalezas y debilidades que las participantes poseen en cuanto a las emociones trabajadas.</p> <p>Actividad central 2: Arte para sentir</p>

	<p>Esta dinámica tiene por objetivo representar plásticamente las emociones. El tiempo requerido es de unos 40 minutos o una hora. Se realizará de forma individual, aunque la puesta en común sea colectiva.</p> <p>Desarrollo de la actividad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Los psicólogos en formación inician la actividad explicando que todos tienen la misma palabra para referirse a la alegría, la tristeza, la rabia y el miedo. Sin embargo, lo que nuestra mente siente, cómo lo representamos en nuestro mundo psíquico, es algo que varía de persona en persona. • La intención de la actividad es hacer que cada uno represente, de forma visual, artística y libre, la ira, la tristeza, la rabia, el miedo, la alegría y cualquier otra emoción que se les ocurra. Es muy importante incidir en que deben usar los colores con los que asocian esas emociones, además de representar las emociones con las figuras que les sugieran. • Esta actividad, puede ayudar a liberar el mundo interno por medio del arte y puede ser una de las mejores formas de liberarse, además de ir ganando un mayor conocimiento de nuestro mundo emocional. <p>Evaluación: se pondrá en común lo que cada uno ha pintado, destacando por qué ha usado uno o varios colores, por qué ha usado unas formas en concreto y, si ha usado la figura de algún animal, persona u objeto, qué significado tiene para ella. Además, se puede tratar de entender si alguna experiencia pasada ha influido en la forma en cómo se ha representado la emoción en cuestión.</p> <p>4. Refrigerio y Cierre.</p>
Recursos	Humanos: psicólogo tutor, psicólogos en formación y mujeres desplazadas víctimas del conflicto armado.
	<p>Físicos: Salón, marcadores de colores, cartulina, hojas impresas y lápices.</p> <p>Tecnológicos: diapositivas, cámara fotográfica, Video vean, Portátil.</p> <p>Económicos: transporte, refrigerio y papelería (\$ 80.000)</p>
Marco conceptual	<p>Según (Reyes, 2017) “Una emoción es un conjunto de respuestas neuroquímicas y hormonales que nos predisponen a reaccionar de cierta manera ante un estímulo externo”, es decir, es una energía que conlleva a una acción y tiene corta duración de tiempo. Mientras que un sentimiento según (Reyes, 2017) “es la suma de una emoción y un pensamiento”, por lo que los sentimientos tienen más duración y se desarrollan cuando somos conscientes de la emoción que estamos sintiendo.</p> <p>Por otro lado (Hernández, 2020) indica las diferencias entre emociones y sentimientos de la siguiente manera:</p> <ul style="list-style-type: none"> • “Las emociones son transitorias y los sentimientos tienen larga duración”. • “Las emociones son rápidas e inconscientes y los sentimientos se presentan cuando la conciencia hace presencia.” • “La emoción siempre es primero que el sentimiento. Y una emoción puede generar varios sentimientos.” • “Las emociones son reacciones psicofisiológicas, los sentimientos son la interpretación que hacemos de esas emociones y se pueden regular mediante nuestros pensamientos”. • “Las emociones tienen una intensidad mayor. Mientras que los sentimientos, al intervenir la conciencia y los pensamientos que son procesos más complejos, son menos intensos”. <p>Es por ello que surge la importancia de generar una gestión emocional para poder afrontar y controlar adecuadamente las emociones y los sentimientos, como indica (Vida Escuela Inteligencia Emocional, 2012) “una</p>

	<p>gestión de emociones y sentimientos, es la capacidad de aceptar las emociones que a menudo deben ser reguladas, por lo tanto incluye la tolerancia a los sentimientos de frustración, impulsividad etc.”</p> <p>La gestión emocional según (Nicuesa, 2015) “Se trata de un aprendizaje que incluye habilidades tan importantes como comprender, controlar y modificar sentimientos y emociones propias, pero también, nos permite comprender mejor cómo se siente otra persona”. Por lo tanto, la gestión emocional permite tener un control emocional para generar sentimientos adecuados ante las adversidades de la vida.</p> <p>Para dar una adecuada gestión de las emociones se puede aplicar la técnica del arte, ya que este permite canalizar sentimientos que hay en la persona, como lo indica (Cultura y Mente, 2020) “El arte se descubre como una forma terapéutica de expresar nuestro estado de ánimo. No se trata en sí mismo de lograr la excelencia a través de una técnica exquisita, sino más bien de comunicar y canalizar esos sentimientos hacia la capacidad de creación del ser humano”, es decir, aunque la persona no sea experta en el arte o no se apropie de una técnica en especial, el hecho de realizar algo artístico la puede ayudar generar una capacidad de creatividad mientras comprende sus emociones y canaliza sus sentimientos expresándolos en su obra artística.</p>
Bibliografía	<p>Bolio, A. (Dirección). (2020). La brújula de las emociones [Película]. Recuperado el 14 de 7 de 2021, de https://www.youtube.com/watch?v=HOvJpybaLl8&ab_channel=AlejandrinaBolioPasos</p> <p>Cultura y Mente. (2020). Expresar emociones a través del arte. Recuperado el 2021, de https://www.grupoasvserviciosfunerarios.com/apoyo-duelo/blog/expresar-emociones-a-traves-del-arte</p> <p>Hernández, A. (2020). ¿Cuál es la diferencia entre emoción y sentimiento? Recuperado el 2021, de https://www.hernandezpsicologos.es/blog/diferencia-emocion-sentimiento/#:~:text=Las%20emociones%20son%20reacciones%20psicofisiol%C3%B3gicas,emociones%20tienen%20una%20intensidad%20mayor.</p>
	<p>Nicuesa, M. (2015). Definición de Gestión Emocional. Recuperado el 2021, de https://www.definicionabc.com/ciencia/gestion-emocional.php</p> <p>Psicoglobal. (2020). DESARROLLO PERSONAL. Recuperado el 2021, de https://www.psicoglobal.com/desarrollo-personal/gestion-emocional</p> <p>Reyes, A. (2017). 6 diferencias entre emociones y sentimientos. Recuperado el 2021, de https://www.psicomocionat.com/6-diferencias-entre-emociones-y-sentimientos/</p> <p>Vida Escuela Inteligencia Emocional. (2012). la gestión emocional. Recuperado el 2021, de https://www.veie.es/la-gestion-emocional/</p>

Lista de anexos 7 Bitácora 4

Actividad N° 3	Fortaleciendo la expresión de las emociones y los sentimientos para un bienestar psicosocial.
Objetivo general	Reforzar la gestión de emociones y sentimientos para generar calidad de vida y bienestar integral en mujeres participantes víctimas del conflicto armado.
Objetivos específicos	<ul style="list-style-type: none"> • Desarrollar estrategias y hábitos de autorreconocimiento y gestión de emociones y sentimientos en las mujeres víctimas participantes. • Incrementar el bienestar en el núcleo familiar y en todos los ámbitos de la vida de las participantes.
Justificación	<p>La población objeto de estudio ha evidenciado secuelas emocionales físicas y psicológicas a causa de hechos victimizantes por el conflicto armado que han afectado en gran parte su bienestar psicosocial, por lo cual es de vital importancia desarrollar estados de calma y tranquilidad para que las mujeres puedan abordar de manera apropiada sus sentimientos y emociones, logrando así controlar los impulsos inadecuados. (Cano Murcia & Zea Jiménez, 2012) indica que “Cada uno de estos estados juega un papel primordial en la realidad social que estamos viviendo, ya que, al dejarnos llevar por estas emociones negativas, caemos en injusticias, violencias, agresiones, intolerancias y demás aspectos que fundamentan los antivalores que están evidenciando la crisis por la cual atraviesa nuestra sociedad”. (pág. 59)</p> <p>Por lo tanto, tener un dominio de nuestras reacciones negativas es importante para lograr un autocontrol y frenar nuestros impulsos para pensar antes de actuar, incrementando la atención para que se empoderen de técnicas que permitan un adecuado manejo de las situaciones adversas que se le puedan presentar en su diario vivir, como lo indica (Montañés, 2005) “Al prestar una atención casi exclusiva al estímulo temido, facilita que el organismo reaccione</p>

	rápidamente ante el mismo” (pág. 15), de esta manera, se puede generar herramientas que mejoren su atención para lograr un cambio visible y benéfico al bienestar psicoemocional y psicosocial de las mujeres.
Actividades y descripción	<p>1. Saludo y presentación del grupo participante.</p> <p>2. Actividad central I: Arteterapia para calmar nuestra mente</p> <p>Esta actividad consiste en distinguir a través de la relajación el origen de las emociones que sentimos en determinados momentos.</p> <p>Ejercicio I: Ejercicio de autorreconocimiento corporal</p> <p>Este ejercicio de arteterapia ayudará a ser más consciente de nuestro cuerpo y de las sensaciones físicas sin juzgarlas.</p> <p>Desarrollo de la actividad</p> <ul style="list-style-type: none"> • En un espacio tranquilo y cómodo se pide a las participantes que se sienten cómodamente con los ojos cerrados para realizar el siguiente ejercicio de relajación: <p>“Presta atención a tu respiración y a tu cuerpo, haciendo silencio y manteniéndote en calma. Escucha y siente de forma consciente tu respiración mientras inhalas y exhalas lenta y profundamente. Repite la respiración lenta y profunda dos o tres veces más. Empieza a notar tu cuerpo desde tus pies, lleva tu atención a cualquier sensación que sientas en tus pies. Luego presta atención a tus piernas... luego a tus glúteos... a tus caderas... y así ve subiendo lentamente, tomando conciencia de cada parte de tu cuerpo de cómo se siente, como de tu espalda baja... luego espalda media... y alta. Siente tus hombros, ¿hay alguna tensión allí?, tus brazos, tus manos y dedos... ahora de tu cuello... de</p>

	<p>tu cara... frente... pómulos... orejas... lengua... toda la cabeza... y la coronilla. Respira lento y profundo durante todo este proceso y ve poco a poco sintiendo de cada parte de tu cuerpo. Mueve los dedos de los pies y las manos, estira los brazos, las piernas y luego, abre tus ojos lentamente”.</p> <p>Reflexión: se invitará a las participantes a que manifiesten como les pareció el ejercicio y como se sienten después de su realización.</p> <p>Actividad 2: Mapa corporal</p> <ul style="list-style-type: none"> • Toma una hoja en blanco y dibuja una silueta humana, es decir, el contorno de una persona que te representara a ti no tiene que ser perfecta, ni preocuparte por las proporciones de tu figura. • Vas a colorear cada parte de tu cuerpo para representar como te sientes en este momento física o emocionalmente. Por ejemplo, si sientes algún malestar en uno de tus pies, escoge un color que represente mejor ese malestar, el color será de tu elección personal, no hay color correcto o incorrecto. • Mientras coloreas recuerda anotar como se siente tu cuerpo y si hay cambios en tus sensaciones físicas. Es importante que representes todo lo que siente tu cuerpo, ya sea emocional o física, y si surgen pensamientos o juicios en tu mente que no te dejan expresarte, toma un minuto para calmarte, respira suavemente y continua con tu dibujo. • Dirigir nuestra atención al cuerpo es una forma común de practicar autocuidado y bienestar, en lugar de pensar, simplemente nos damos y sentimos cualquier sensación física. Es muy fácil descuidar nuestro cuerpo, y prestarle atención es una forma de practicar un profundo cuidado personal, así que tomate todo el tiempo que necesites para terminar el contorno de tu cuerpo.
	<ul style="list-style-type: none"> • Por último, reflexiona sobre tu obra y escribe en una hoja en blanco que aprendiste sobre esta actividad, si tus sensaciones están más relacionadas al malestar o al bienestar y a que crees que se deba y qué puedes hacer para estimular tu bienestar físico y tu cuidado personal. <p>Actividad 3: dibujando tu respiración</p> <p>Esta actividad es algo que se puede hacer a diario y es realmente maravilloso para practicarlo y mantener un óptimo estado psicoemocional.</p> <p>Desarrollo de la actividad</p> <ul style="list-style-type: none"> • En un espacio tranquilo, sin interrupciones, siéntate cómodamente y coloca frente a ti una hoja en blanco y lápices de colores. • Tomate un momento para anotar y prestar atención a tu respiración normal, tratando de notar como es y qué forma tiene. • A partir de un sonido como estímulo para normalizar la respiración, visualiza tu respiración como una línea y a continuación represéntala en el papel, utilizando el color que considera que representa mejor tu respiración en este momento. • Ahora por medio de un sonido como estímulo, realizaremos una breve actividad física y vamos a intentar alterar tu estado normal al respirar, para dibujar nuevamente tu respiración. • Luego observa si este tipo de respiración alterada hace cambiar las líneas o garabatos creados y compárala con la obra anterior.

	<ul style="list-style-type: none"> •Por último, en una nueva hoja de papel, concéntrate en una respiración lenta y profunda por medio de un sonido como estímulo relajante, inhala y exhala lenta y profundamente sintiéndote cada vez más relajada y durante la respiración aprovecha para dibujar líneas que representen tus respiraciones calmadas y elige colores que se adapten mejor a ese tipo de respiración. •Al final compara tus tres obras y reflexiona sobre cuál es la calidad natural de tu respiración, suele ser superficial y profunda, rápida o lenta, uniforme o irregular. Que diferencias notas entre las líneas dibujadas con cada tipo de respiración que realizaste. <p>(Itemca, 2021)</p> <p>Actividad 4: Mándalas para sentirnos bien</p> <p>Nos ayuda a trabajar la meditación, la concentración, la imaginación y la creatividad, para traer paz y armonía, conllevando a sentirnos más relajados y tranquilos, para un mejor bienestar.</p> <p>Desarrollo de la actividad</p> <ul style="list-style-type: none"> •Se entregará a cada participante una plantilla con una Mandala para colorear. •Colorear es una forma de expresarse, es divertido y logra calmar y despejar la mente. No hay una forma concreta de pintar un Mandala, así que es libre de pintar como se desee. •Al estar coloreando las Mándalas, es importante ir expresando sentimientos difíciles de verbalizar. Es decir, expresar aquello que sentimos o que pensamos en ese momento que muchas veces nos resulta difícil. De este modo, ayudaremos a fortalecer el desarrollo de la expresión, ayudando a dejar salir aquellos pensamientos y sentimientos que más cuestan exteriorizar.
	<ul style="list-style-type: none"> •Finalmente, cada participante expondrá su Mandala y va a reflexionar mencionando lo que sintió al momento de colorearla. <p>3. Refrigerio y Cierre.</p>
Recursos	<p>Humanos: psicólogo tutor, psicólogos en formación y mujeres desplazadas víctimas del conflicto armado.</p> <p>Físicos: Salón, marcadores de colores, hojas impresas y lápices.</p> <p>Tecnológicos: cámara fotográfica.</p> <p>Económicos: transporte, refrigerio y papelería (\$ 80.000)</p>
Marco conceptual	<p>Estados de animo</p> <p>Los estados de ánimo influyen en el comportamiento y en la forma de pensar de las personas, ya que, cómo se sienta emocionalmente el sujeto, así mismo va a tomar decisiones en su vida, por lo que es necesario gestionar adecuadamente las emociones y los sentiditos, como lo indica (Cuesta, s.f) “según las teorías científicas actuales, los estados dependen de la interacción de dos sistemas biológicos de respuesta emocional. Por un lado, estaría el que se encarga de generarnos tensión, por otro lado, estaría el que se encarga de generar energía. Estos irían respectivamente de tenso a relajado, de activo a cansado y viceversa”.</p> <p>Atención</p> <p>Es una herramienta que ayuda a enfocarnos en lo más importante que ocurre en determinado momento, para así dale manejo, como lo indica (GÓMEZ, 2016) “La atención es un proceso psicológico básico e indispensable para el procesamiento de la información, sustentado por un complejo sistema neuronal, encargado de controlar toda actividad</p>

	<p>mental”, implica la conciencia de lo que ocurre en determinado momento, es decir, si mejoramos nuestra atención tendremos un control cognitivo de este proceso cerebral.</p> <p>Estado de conciencia</p> <p>La conciencia implica la incorporación de varias funciones mentales, entre ellas la atención, la coordinación, el lenguaje, entre otras, según lo indicado por (Rozo, 2007) “la palabra conciencia denota la capacidad para la reflexión en el sentido de saber lo que uno sabe o de ser capaz de pensar acerca de lo que uno sabe” (pág. 164), es decir tener conciencia es tener experiencias más profundas que nos llevan a actuar de forma intencional.</p> <p>Bienestar y familiar</p> <p>El bienestar incluyen varias variables que ayudan a tener una vida adecuada, por lo que es de vital importancia generar bienestar en el núcleo familiar de la población objeto de estudio; ya que el bienestar psicológico y social, ya se han mencionado en otros aportes de este proyecto, en este caso se enfatizara en el bienestar familiar, el cual según (Arratia, 2014) “se entiende que la satisfacción familiar se relaciona con el grado de complacencia entre la persona respecto a las relaciones que se establecen entre los miembros de la familia”. (pág. 30), por otro lado el mismo autor indica que “la felicidad y el bienestar se refieren a sensaciones positivas, como alegría o serenidad, a estados positivos, como los que suponen la fluidez, y a predecir con precisión los factores que influyen en estos estados”. (pág. 28), es decir, el bienestar incluye la carencia de enfermedades físicas, pero también envuelve el percibir agrado y satisfacción mental.</p>
<p>Bibliografía</p>	<p>Arratia, N. I. (septiembre de 2014). <i>Bienestar y familia. una mirada desde la psicología positiva</i>. (E. EON, Editor) Recuperado el 3 de agosto de 2021, de http://ri.uaemex.mx/bitstream/handle/20.500.11799/21368/L-984-4.pdf?sequence=1</p>
	<p>Cano Murcia, S. R., & Zea Jiménez, M. (1 de diciembre de 2012). <i>Manejar las emociones, factor importante en el mejoramiento de la calidad de vida</i>. (Revista Logos, Ciencia & Tecnología,) Recuperado el agosto 3 de 2021, de https://www.redalyc.org/pdf/5177/517751763003.pdf</p> <p>Cuesta, E. (s.f). <i>Estados de ánimo: ¿qué son, y qué tipos existen?</i> Recuperado el 2021, de https://azsalud.com/psicologia/estados-de-animo</p> <p>GÓMEZ, C. A. (4 de marzo de 2016). <i>¿Qué es la atención?</i> Recuperado el 3 de agosto de 2021, de https://hablemosdeneurociencia.com/atencion/</p> <p>Itemca (Dirección). (2021). <i>Actividades Prácticas de ARTETERAPIA y MINDFULNESS / los mejores Ejercicios para Calmar tu Mente</i>. [Película]. Recuperado el 2 de 08 de 2021, de https://www.youtube.com/watch?v=4x0Xn34YZOM&t=796s&ab_channel=ITEMCA</p> <p>Montañés, M. C. (2005). <i>PSICOLOGÍA DE LA EMOCIÓN: EL PROCESO EMOCIONAL</i>. Recuperado el 2021, de https://www.uv.es/choliz/Proceso%20emocional.pdf</p> <p>Rozo, J. A. (2007). <i>El problema de la conciencia. El aporte de una visión estratégica en el siglo XXI</i>. (Universidad de Sevilla, España) Recuperado el 2021, de http://www.scielo.org.co/pdf/apl/v25n2/v25n2a11.pdf</p>

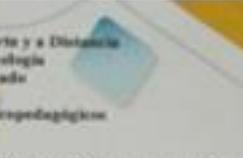
Lista de anexos 8 Bitácora 5

Actividad N° 4	Motivando el emprendimiento para una mejor calidad de vida y bienestar psicosocial.
Objetivo general	Motivar en realizar actividades de interés que contribuyan a su proyecto de vida y bienestar psicosocial.
Objetivos específicos	<ul style="list-style-type: none"> • Fortalecer sus actividades de interés para que puedan alcanzar su independencia económica. • Brindar herramientas que les permita a las mujeres víctimas tener un proyecto de vida. • Ayudar a la expresión de sentimientos para liberar emociones y restaurar los pensamientos.
Justificación	<p>Se ha realizado una propuesta de investigación abordando los sentimientos y manifestaciones asociados a hechos victimizantes y que a nivel emocional están presentes en las mujeres participantes que han sido víctimas de conflicto armado en Colombia, las cuales requieren que su bienestar psicoemocional sea abordado, ya que según el análisis del mapa de redes que se le ha aplicado, se evidencia que la mayoría de ellas no tiene una estabilidad económica ya sea por factores de edad o por otras situaciones; pero en el momento no tienen trabajo estable, tampoco ejercen ninguna actividad informal. Por ello que se ve la necesidad de una capacitación sobre finanzas personales y reglas verbales para el emprendimiento; y de esta manera puedan ampliar sus entradas económicas si depender solo de lo que algunas entidades o familiares les ofrecen.</p> <p>Finalmente, como clausura a los encuentros se realizará una liberación de emociones negativas y positivas, a través de la escritura permitiendo una descarga emocional y así equilibrar el proceso de los pensamientos, dando un equilibrio mental.</p>
Actividades y descripción	<ol style="list-style-type: none"> 1. Saludo y presentación del grupo participante. 2. Actividad central: capacitación motivacional sobre emprendimiento. <p>Como sabemos algunas personas nacen con capacidad de emprendimiento, pero deben tener en cuenta todas las situaciones que de una u otra forma contextualizan o facilitan desarrollar dicho aprendizaje. Por lo tanto, desde la Escuela de Ciencias Sociales, Artes y Humanidades ECSAH, en unión con la escuela de Ciencias Administrativas, Contables, Económicas y de Negocios ECACEN, se quiere brindar un apoyo al conocimiento de emprender, ya que se hace necesario que las mujeres víctimas eleven su motivación en realizar actividades de su interés que contribuyan a su proyecto de vida y bienestar psicosocial.</p> <p>A continuación, se presentan las siguientes capacitaciones:</p>
	<ul style="list-style-type: none"> • Finanzas personales. • Reglas verbales para el emprendimiento. <ol style="list-style-type: none"> 3. Clausura de encuentros realizados <p>Actividad “Libera tus emociones”</p> <p>Por medio de la escritura podemos ayudar a que las mujeres víctimas expresen sus sentimientos, ayudando a liberar emociones, ordenar sus ideas o reestructurar sus pensamientos.</p> <p>Desarrollo de la actividad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Coge una hoja en blanco y empieza a escribir sin filtro sobre cómo te sientes; puedes escribir palabrotas, insultos, lo que desees. La finalidad es que todos esos pensamientos que te inquietan tengan un canal de salida hacia el exterior, en el momento en que salen a la luz pierden fuerza. • En un bote o taza se pondrán todos los escritos y se quemarán, haciendo un gesto simbólico para transformar esas emociones. • A continuación, en otra hoja escribe sobre cómo te gustaría sentirte. El subconsciente no distingue entre lo real y lo imaginario, así que solamente con ponerte a fantasear y escribir sobre cómo te gustaría que fueran las cosas en este mismo instante te vas a sentir mejor. No hace falta que te deshagas de esta hoja. • Reflexionar sobre como se sintieron al realizar dicho ejercicio. <p>(Psicoelevate, 2021)</p> <p>Entrega de recordatorio representativo por la participación y material didáctico para trabajar emociones y sentimientos en casa.</p> <p>Refrigerio y Cierre.</p>
Recursos	<p>Humanos: psicólogo tutor, psicólogos en formación y mujeres desplazadas víctimas del conflicto armado.</p> <p>Físicos: Salón, marcadores de colores, hojas y lápices.</p> <p>Tecnológicos: cámara fotográfica.</p> <p>Económicos: transporte, refrigerio y papelería (\$ 80.000)</p>

Marco conceptual	<p>Para poder generar emprendimientos enfocados en conseguir autonomía económica en las mujeres víctimas, es necesario contemplar los conceptos de finanzas personales, reglas verbales para el emprendimiento y la importancia de la liberación de las emociones, permitiendo así, desarrollar dicho objetivo.</p> <p>Finanzas personales</p> <p>Según (GARCÍA, 2016) las finanzas personales son “La forma en la que las personas administran su dinero, es decir de qué manera planean, organizan, dirigen y controlan sus recursos para satisfacer sus necesidades con recursos económicos” (pág. 15), por lo tanto, es importante destacar que hay herramientas financieras que ayudan a optimizar los recursos económicos a lo largo de la vida de un individuo, para dar un manejo adecuado a dichos recursos; las cuales permiten tomar decisiones adecuadas en el logro de objetivos económicos, como el adquirir protección, liquides, inversión, jubilación entre otros; ya que como lo indica el tiempo.com citado por (GARCÍA, 2016) “El desconocimiento y desinformación generalizados de la población colombiana sobre temas básicos de economía y finanzas limitan la capacidad de los ciudadanos para tomar decisiones fundamentadas y consistentes en este aspecto básico de la vida contemporánea” (pág. 23).</p> <p>Reglas verbales para el emprendimiento</p> <p>Según (Cardona, 2008) “Ser emprendedor significa ser capaz de crear algo nuevo o de dar uso diferente a algo ya existente y de esa manera generar un impacto en su propia vida y en la comunidad en la que habita” (pág. 6). Por lo tanto, es importante adquirir herramientas que permitan un crecimiento empresarial teniendo en cuenta la dificultad económica en la que estas mujeres se encuentran, para que así puedan potencializar sus habilidades en emprendimiento, en este caso en reglas verbales, teniendo así un mayor conocimiento para tomar decisiones adecuadas respecto a sus entradas económicas.</p> <p>Liberación de las emociones</p> <p>Las emociones son vitales para una relación adecuada con el entorno, por lo tanto, la liberación de las emociones ayuda a tener una mejor adaptación a las adversidades de la vida, aunque en algunas ocasiones controlar nuestras emociones no es algo fácil de hacer, es por ello la importancia de la liberación de las emociones atrapadas para así poder gestionarlas, ya que como lo indica (Berenguer-Gouarnaluses, 2016) “Una vez encontrada la emoción no expresada durante la fase conflictiva, se trabaja esta con diferentes técnicas, con el objetivo de neutralizar y disminuir el</p>
	<p>estrés que se ha generado en el cuerpo” (pág. 49), el mismo autor indica que las emociones se relaciona con síntomas enfermedades o conflictos específicos, generados a través del estrés al no poder controlarlas en el momento y de la manera adecuada, por lo tanto, es de vital importancia una gestión adecuada.</p>
Bibliografía	<p>Berenguer-Gouarnaluses, M. (2016). Liberación de las emociones atrapadas a través de terapias naturales. (Revista científica Dominio de las ciencias) Recuperado el 2021, de https://www.dominiodelasciencias.com/ojs/index.php/es/article/download/64/56</p> <p>Cardona, M. (2008). Las dimensiones del emprendimiento empresarial: la experiencia de los programas cultura e y fondo emprender en Medellín. (Universidad EAFIT) Recuperado el 09 de 09 de 2021, de https://docs.google.com/viewerng/viewer?url=https://repository.eafit.edu.co/bitstream/handle/10784/944/2008_15_Marleny_Cardona.pdf?sequence%3D1&isAllowed=y</p> <p>García, J. C. (2016). las finanzas personales, un concepto que va más allá de su estructura. (U. EAFIT, Productor, & Facultad De Ciencias Administrativas) Recuperado el 09 de 09 de 2021, de https://repository.eafit.edu.co/bitstream/handle/10784/11784/LopezGarcia_JuanCarlos_2017.pdf?sequence=2</p> <p>Psicoelevate. (23 de 07 de 2021). psicoelevate.com. Recuperado el 31 de 08 de 2021, de Cómo soltar basura emocional: limpieza emocional en 4 pasos: https://psicoelevate.com/limpiar-el-subconsciente/</p>

Lista de anexos 9 Formatos de asistencia encuentros 1 y 2





Universidad Nacional Abierta y a Distancia
 Programa de psicología
 Proyecto Aplicado
 Asistencia de talleres Libros-psicopedagógicos

Comunidad: Mujeres desplazadas por el conflicto armado
 Barrio: Rodrigo Lara Bonilla (Tomas las primaveras)

Estudiantes de Psicología: Liliana Solarte Arzobispo y Rubén Darío Ariza Camacho
 Fecha: 22 Julio /2021

Actividades: 1. Conceptualización y reconocimiento de las emociones.
 2. Conceptualización y reconocimiento de los sentimientos (Los platos rotos de la vida cotidiana)

N°	Nombres y Apellidos	Edad	N° Documento	Firma
1	Lina Vanessa Pérez Aragón	26	1083006694	<i>[Firma]</i>
2	Stela Luz Vargas Torres	47	30285728	<i>[Firma]</i>
3	Carolina Julián Vargas	34	1144624548	<i>[Firma]</i>
4	Carolina Pérez A	31	107832207	<i>[Firma]</i>
5	Maria Clara Arango	67	26521143	<i>[Firma]</i>
6	Bianca Nahomy Torres	27	108390622	<i>[Firma]</i>
7	María Ruth Rodríguez	46	27481004	<i>[Firma]</i>
8	Carla Alejandra Torres	16	108389530	<i>[Firma]</i>
9	Carolina Pérez Aragón	47	30285728	<i>[Firma]</i>
10				
11				
12				
13				
14				
15				





Universidad Nacional Abierta y a Distancia
 Programa de psicología
 Proyecto Aplicado
 Asistencia de talleres Libros-psicopedagógicos

Comunidad: Mujeres desplazadas por el conflicto armado
 Barrio: Rodrigo Lara Bonilla (Tomas las primaveras)

Estudiantes de Psicología: Liliana Solarte Arzobispo y Rubén Darío Ariza Camacho
 Fecha: 18 agosto 2021

Actividad N° 3: Gestionando emociones y sentimientos. (La brújula de las emociones, Arte para sentir).

N°	Nombres y Apellidos	Edad	N° Documento	Firma
1	Lina Vanessa Pérez Aragón	26	1083006694	<i>[Firma]</i>
2	Carolina Pérez Aragón	32	1083882292	<i>[Firma]</i>
3	Carla Alejandra Torres	16	108389530	<i>[Firma]</i>
4	Stela Luz Vargas	47	30285728	<i>[Firma]</i>
5	Carolina Julián Vargas	34	1144624548	<i>[Firma]</i>
6	Stela Luz Vargas	47	30285728	<i>[Firma]</i>
7	Bianca Nahomy Torres	27	108390622	<i>[Firma]</i>
8	Alba Luz Rosas	65	40626603	<i>[Firma]</i>
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				

Lista de anexos 10 Formatos de asistencia encuentros 3 y 4

Universidad Nacional Abierta y a Distancia
Programa de psicología
Proyecto Aplicado
Asistencia de talleres Lúdico-psicopedagógicos

Comunidad: Mujeres desplazadas por el conflicto armado
Barrio: Rodrigo Lara Bonilla (Torres las prietas)

Estudiantes de Psicología: Liliana Solarte Arredondo y Robín Darío Ariza Camacho
Fecha: 25 Agosto 2021

Actividad N° 4: Arteterapia para calmar la mente.

1. Ejercicio de autoconocimiento corporal.
2. Mapa Corporal.
3. Dibujando la respiración.
4. Mandalas para sentirnos bien.

N°	Nombres y Apellidos	Edad	N° Documento	Firma
1	Betha Rojas Sanchez	37	25572321	Betha Rojas Sanchez
2	Yolanda Lucia Lopez	46	1000000000	Yolanda Lucia Lopez
3	Yolanda Lucia Lopez	46	26270222	Yolanda Lucia Lopez
4	Yolanda Lucia Lopez	46	1144524344	Yolanda Lucia Lopez
5	José Iván Hernández	36	1024000000	José Iván Hernández
6	José Iván Hernández	36	1003928978	José Iván Hernández
7	María Juliana Rojas	24	1053700000	María Juliana Rojas
8	Sandra Daisy Betancos	46	29860824	Sandra Daisy Betancos
9	Carla Alejandra Torres	16	1082000000	Carla Alejandra Torres
10	Carla Alejandra Torres	16	26270000	Carla Alejandra Torres
11	Bianca Nancy Torres	28	1003908622	Bianca Torres
12	Yolanda Lucia Lopez	46	1003908622	Yolanda Lucia Lopez
13	Carla Alejandra Torres	16	1082000000	Carla Alejandra Torres
14	Carolina Páez Alegria	32	1083822292	Carolina Páez

Universidad Nacional Abierta y a Distancia
Programa de psicología
Proyecto Aplicado
Asistencia de talleres Lúdico-psicopedagógicos

Comunidad: Mujeres desplazadas por el conflicto armado
Barrio: Rodrigo Lara Bonilla (Torres las prietas)

Estudiantes de Psicología: Liliana Solarte Arredondo y Robín Darío Ariza Camacho
Fecha: 16 Septiembre 2021

Actividad N° 5: Capacitación Motivacional sobre emprendimiento (ECACEN) (Finanzas personales y reglas verbales para el emprendimiento)

Clase de encuentro realizada (Actividad "Llévate las asociaciones", Entrega de recordatorio representativo por la participación y material dialéctico para trabajar emociones y sentimientos en caso).

N°	Nombres y Apellidos	Edad	N° Documento	Firma
1	José Iván Hernández	36	1024000000	José Iván Hernández
2	Betha Rojas Sanchez	37	25572321	Betha Rojas Sanchez
3	Yolanda Lucia Lopez	46	26270222	Yolanda Lucia Lopez
4	Yolanda Lucia Lopez	46	1144524344	Yolanda Lucia Lopez
5	María Juliana Rojas	24	1053700000	María Juliana Rojas
6	Sandra Daisy Betancos	46	29860824	Sandra Daisy Betancos
7	Carla Alejandra Torres	16	1082000000	Carla Alejandra Torres
8	Carolina Páez Alegria	32	1083822292	Carolina Páez
9	Carla Alejandra Torres	16	1082000000	Carla Alejandra Torres
10	Carla Alejandra Torres	16	1082000000	Carla Alejandra Torres
11	Carla Alejandra Torres	16	1082000000	Carla Alejandra Torres
12	Bianca Nancy Torres	28	1003908622	Bianca Nancy Torres
13				
14				
15				

Lista de anexos 11 Evidencia gestión de redes institucionales 1

Apoyo en la gestión de registro en la página unidad para la atención y reparación integral a las víctimas

Creación de cuenta en la pagina unidad de victimas.

Nombre:
Alba Luz Rojas

Usuario: [REDACTED]
Contraseña: [REDACTED]

Cuenta de Outlook
[REDACTED]
Contraseña: [REDACTED]

Link de la pagina: unidad para la atención y reparacion de victimas.
<https://unidadenlinea.unidadvictimas.gov.co/>
Código de seguridad 5379

Solicitud para apoyo humanitario.

Radicado de solicitud para apoyo humanitario por ser víctima del conflicto armado en Colombia, en la página de Unidad para la atención y reparación integral a las víctimas.
Numero de radicado: [REDACTED]

Apoyo en la gestión de registro en la página unidad para la atención y reparación integral a las víctimas

Creación de cuenta en la pagina unidad de victimas.

Nombre:
Gloria Elci Vargas Sáenz

Usuario: [REDACTED]
Contraseña: [REDACTED]

Link de la pagina: unidad para la atención y reparacion de victimas.
<https://unidadenlinea.unidadvictimas.gov.co/>

Solicitud para apoyo humanitario.

Radicado de solicitud de apoyo humanitario por ser víctima del conflicto armado en Colombia, en la página de Unidad para la atención y reparación integral a las víctimas.
Numero de radicado: [REDACTED]

Apoyo en la gestión de registro en la página unidad para la atención y reparación integral a las víctimas

Creación de cuenta en la pagina unidad de victimas.

Nombre:
Blanca Nohemí Torres Lizcano.

Usuario: [REDACTED]
Contraseña: [REDACTED]

Link de la pagina: unidad para la atención y reparacion de victimas.
<https://unidadenlinea.unidadvictimas.gov.co/>

Solicitud para apoyo humanitario.

Radicado de solicitud de apoyo humanitario por ser víctima del conflicto armado en Colombia, en la página de Unidad para la atención y reparación integral a las víctimas.
Numero de radicado: [REDACTED]

Apoyo en la gestión de registro en la página unidad para la atención y reparación integral a las víctimas

Creación de cuenta en la pagina unidad de victimas.

Nombre:
Herí Aidé Bolaños
Creación de cuenta en la unidad de victimas.

Usuario: [REDACTED]
Contraseña: [REDACTED]

Link de la pagina: unidad para la atención y reparacion de victimas.
<https://unidadenlinea.unidadvictimas.gov.co/>

Solicitud para apoyo humanitario.

Radicado de solicitud de apoyo humanitario por ser víctima del conflicto armado en Colombia, en la página de Unidad para la atención y reparación integral a las víctimas.
Numero de radicado: [REDACTED]

Lista de anexos 12 Evidencia gestión de redes institucionales 2

Apoyo en la gestión de registro en la página unidad para la atención y reparación integral a las víctimas

Creación de cuenta en la pagina unidad de victimas.

Nombre:
María Elcira Lizcano Cárdenas

Usuario: [REDACTED]
Contraseña: [REDACTED]

Link de la pagina: unidad para la atencion y reparacion de victimas.
<https://unidadenlinea.unidadvictimas.gov.co/>

Solicitud para apoyo humanitario.

Radicado de solicitud de apoyo humanitario por ser víctima del conflicto armado en Colombia, en la página de Unidad para la atención y reparación integral a las víctimas.
Numero de radicado: [REDACTED]

Apoyo en la gestión de registro en la página unidad para la atención y reparación integral a las víctimas

Creación de cuenta en la pagina unidad de victimas.

Nombre:
Sandra Dany Bolaños

Usuario: [REDACTED]
Contraseña: [REDACTED]

Link de la pagina: unidad para la atencion y reparacion de victimas.
<https://unidadenlinea.unidadvictimas.gov.co/>

Solicitud para apoyo humanitario.

Radicado de solicitud de apoyo humanitario por ser víctima del conflicto armado en Colombia, en la página de Unidad para la atención y reparación integral a las víctimas.
Numero de radicado: [REDACTED]

Apoyo en la gestión de registro en la página unidad para la atención y reparación integral a las víctimas

Creación de cuenta en la pagina unidad de victimas.

Nombre:
Rosa Oliva Torres

Usuario: [REDACTED]
Contraseña: [REDACTED]

Link de la pagina: unidad para la atencion y reparacion de victimas.
<https://unidadenlinea.unidadvictimas.gov.co/>

Solicitud para apoyo humanitario.

Radicado de solicitud de apoyo humanitario por ser víctima del conflicto armado en Colombia, en la página de Unidad para la atención y reparación integral a las víctimas.
Numero de radicado: [REDACTED]

Apoyo en la gestión de registro en la página unidad para la atención y reparación integral a las víctimas

Creación de cuenta en la pagina unidad de victimas.

Nombre:
Teresa Alegria Manzano

Usuario: [REDACTED]
Contraseña: [REDACTED]

Link de la pagina: unidad para la atencion y reparacion de victimas.
<https://unidadenlinea.unidadvictimas.gov.co/>

Solicitud para apoyo humanitario.

Radicado de solicitud de apoyo humanitario por ser víctima del conflicto armado en Colombia, en la página de Unidad para la atención y reparación integral a las víctimas.
Numero de radicado: [REDACTED]

Lista de anexos 13 Certificados en el Registro Único de Víctimas 1

El futuro es de todos Unidad para la atención y reparación integral a las víctimas

BOGOTÁ, viernes 3 de septiembre de 2021

202113029196561

Señor(a) [REDACTED]

Dirección: [REDACTED]

Teléfono: [REDACTED]

Platón, Huila, 40

La UNIDAD PARA LAS VÍCTIMAS hace constar que, una vez consultado el Registro Único de Víctimas (RUV) el día **mércoles 1 de septiembre de 2021**, el(a) señor(a) **ALBA LUZ ROSAS** identificada(s) con cédula de ciudadanía [REDACTED] evidencia el siguiente reporte de estado y hecho(s) victimizante(s), en calidad de declarante y/o jefe de hogar:

DECLARACION/ SUCCESOS	ID	ESTADO VINCULACION	HECHO VICTIMIZANTE	FECHA DEL HECHO VICTIMIZANTE	PERMANENTE DE HECHO VICTIMIZANTE	FECHA DEL HECHO VICTIMIZANTE
48866	48866(SPDC)	Incluido	Desplazamiento Forzado	[REDACTED]	Cualquier (C/R)	[REDACTED]

Que dentro de la declaración rendida [REDACTED] el hecho victimizante **Desplazamiento Forzado**, se evidencia la relación del siguiente núcleo familiar:

NOMBRES Y APELLIDOS	RELACION CON DECLARANTE	DOCUMENTO	ESTADO VINCULACION	FECHA DEL HECHO VICTIMIZANTE
MARIA RAJALA ROSAS ROSAS	PROXIMO/PRÓXIMA	[REDACTED]	Incluido	03/12/2005
ROBERTO ROSAS ROSAS	PROXIMO/PRÓXIMA	[REDACTED]	Incluido	03/12/2005
DAVID ROSAS ROSAS	PROXIMO/PRÓXIMA	[REDACTED]	Incluido	03/12/2005
JOHN ANDRÉS ROSAS	PROXIMO/PRÓXIMA	[REDACTED]	Incluido	03/12/2005
OSCAR DAVID RAJALON ROSAS	PROXIMO/PRÓXIMA	[REDACTED]	Incluido	03/12/2005
LUIS HEBERTO ROSALES ROSAS	PROXIMO/PRÓXIMA	[REDACTED]	Incluido	03/12/2005
MARCEY FLORES ROSAS	PROXIMO/PRÓXIMA	[REDACTED]	Incluido	03/12/2005
ALBA LUZ ROSAS	PROXIMO/PRÓXIMA	[REDACTED]	Incluido	03/12/2005
BRIGIDA OTORIN ROSAS ROSAS	PROXIMO/PRÓXIMA	[REDACTED]	Incluido	03/12/2005
ALBERTO ROSAS	PROXIMO/PRÓXIMA	[REDACTED]	Incluido	03/12/2005

Numero radicación: [REDACTED]

Se debe tener en cuenta que la conformación del grupo familiar inscrito en el Registro Único de Víctimas está determinado por la información que de manera libre y voluntaria realizó la persona que declaró ante el Ministerio Público. De esta manera, el grupo familiar queda registrado tal como lo expresó el (a) declarante, quien lo conformó, basado en los factores de tiempo, modo y lugar de los hechos victimizantes.

El futuro es de todos Unidad para la atención y reparación integral a las víctimas

BOGOTÁ, miércoles 1 de septiembre de 2021

202113028881281

Señor(a) [REDACTED]

Dirección: [REDACTED]

Teléfono: [REDACTED]

Platón, Huila, 40

La UNIDAD PARA LAS VÍCTIMAS hace constar que, una vez consultado el Registro Único de Víctimas (RUV) el día **mércoles 1 de septiembre de 2021**, el(a) señor(a) **GLORIA ELCI VARGAS SÁENZ** identificada(s) con cédula de ciudadanía [REDACTED] evidencia el siguiente reporte de estado y hecho(s) victimizante(s), en calidad de declarante y/o jefe de hogar:

DECLARACION/ SUCCESOS	ID	ESTADO VINCULACION	HECHO VICTIMIZANTE	FECHA DEL HECHO VICTIMIZANTE	PERMANENTE DE HECHO VICTIMIZANTE	FECHA DEL HECHO VICTIMIZANTE
48862	48862(SPDC)	Incluido	Desplazamiento Forzado	[REDACTED]	Mula (M)	Platón (M/SPDC)

Que dentro de la declaración rendida [REDACTED] el hecho victimizante **Desplazamiento Forzado**, se evidencia la relación del siguiente núcleo familiar:

NOMBRES Y APELLIDOS	RELACION CON DECLARANTE	DOCUMENTO	ESTADO VINCULACION	FECHA DEL HECHO VICTIMIZANTE
OSCAR MARCELA VARGAS SÁENZ	PROXIMO/PRÓXIMA	[REDACTED]	Incluido	12/12/2005
LUISA FERNANDA CARDENA VARGAS	PROXIMO/PRÓXIMA	[REDACTED]	Incluido	12/12/2005
SEBASTIÁN FREDY VARGAS SÁENZ	PROXIMO/PRÓXIMA	[REDACTED]	Incluido	12/12/2005
SEBASTIÁN VICTOR VARGAS SÁENZ	PROXIMO/PRÓXIMA	[REDACTED]	Incluido	12/12/2005
SEBASTIÁN CAROLINA VARGAS SÁENZ	PROXIMO/PRÓXIMA	[REDACTED]	Incluido	12/12/2005
SANDRA JULIETH TRULLO VARGAS	PROXIMO/PRÓXIMA	[REDACTED]	Incluido	12/12/2005
JUAN SEBASTIÁN TRULLO VARGAS	PROXIMO/PRÓXIMA	[REDACTED]	Incluido	12/12/2005
GLORIA ELCI VARGAS SÁENZ	PROXIMO/PRÓXIMA	[REDACTED]	Incluido	12/12/2005
OSCAR MARCELA VARGAS SÁENZ	PROXIMO/PRÓXIMA	[REDACTED]	Incluido	12/12/2005
OSCAR MARCELA VARGAS SÁENZ	PROXIMO/PRÓXIMA	[REDACTED]	Incluido	12/12/2005
ANDRÉS FELIPE VARGAS SÁENZ	PROXIMO/PRÓXIMA	[REDACTED]	Incluido	12/12/2005

Numero radicación: [REDACTED]

Se debe tener en cuenta que la conformación del grupo familiar inscrito en el Registro Único de Víctimas está determinado por la información que de manera libre y voluntaria realizó la persona que declaró ante el Ministerio Público. De esta manera, el grupo familiar queda registrado tal como lo expresó el (a) declarante, quien lo conformó, basado en los factores de tiempo, modo y lugar de los hechos victimizantes.

Lista de anexos 14 Certificados en el Registro Único de Víctimas 2

El futuro es de todos Unidad para la atención y reparación integral a las víctimas

BOGOTÁ, miércoles 1 de septiembre de 2021

202113028881281

Señor(a) [REDACTED]

Dirección: [REDACTED]

Teléfono: [REDACTED]

Platón, Huila, 40

La UNIDAD PARA LAS VÍCTIMAS hace constar que, una vez consultado el Registro Único de Víctimas (RUV) el día **mércoles 1 de septiembre de 2021**, el(a) señor(a) **GLORIA ELCI VARGAS SÁENZ** identificada(s) con cédula de ciudadanía [REDACTED] evidencia el siguiente reporte de estado y hecho(s) victimizante(s), en calidad de declarante y/o jefe de hogar:

DECLARACION/ SUCCESOS	ID	ESTADO VINCULACION	HECHO VICTIMIZANTE	FECHA DEL HECHO VICTIMIZANTE	PERMANENTE DE HECHO VICTIMIZANTE	FECHA DEL HECHO VICTIMIZANTE
48862	48862(SPDC)	Incluido	Desplazamiento Forzado	[REDACTED]	Mula (M)	Platón (M/SPDC)

Que dentro de la declaración rendida [REDACTED] el hecho victimizante **Desplazamiento Forzado**, se evidencia la relación del siguiente núcleo familiar:

NOMBRES Y APELLIDOS	RELACION CON DECLARANTE	DOCUMENTO	ESTADO VINCULACION	FECHA DEL HECHO VICTIMIZANTE
OSCAR MARCELA VARGAS SÁENZ	PROXIMO/PRÓXIMA	[REDACTED]	Incluido	12/12/2005
LUISA FERNANDA CARDENA VARGAS	PROXIMO/PRÓXIMA	[REDACTED]	Incluido	12/12/2005
SEBASTIÁN FREDY VARGAS SÁENZ	PROXIMO/PRÓXIMA	[REDACTED]	Incluido	12/12/2005
SEBASTIÁN VICTOR VARGAS SÁENZ	PROXIMO/PRÓXIMA	[REDACTED]	Incluido	12/12/2005
SEBASTIÁN CAROLINA VARGAS SÁENZ	PROXIMO/PRÓXIMA	[REDACTED]	Incluido	12/12/2005
SANDRA JULIETH TRULLO VARGAS	PROXIMO/PRÓXIMA	[REDACTED]	Incluido	12/12/2005
JUAN SEBASTIÁN TRULLO VARGAS	PROXIMO/PRÓXIMA	[REDACTED]	Incluido	12/12/2005
GLORIA ELCI VARGAS SÁENZ	PROXIMO/PRÓXIMA	[REDACTED]	Incluido	12/12/2005
OSCAR MARCELA VARGAS SÁENZ	PROXIMO/PRÓXIMA	[REDACTED]	Incluido	12/12/2005
OSCAR MARCELA VARGAS SÁENZ	PROXIMO/PRÓXIMA	[REDACTED]	Incluido	12/12/2005
ANDRÉS FELIPE VARGAS SÁENZ	PROXIMO/PRÓXIMA	[REDACTED]	Incluido	12/12/2005

Numero radicación: [REDACTED]

Se debe tener en cuenta que la conformación del grupo familiar inscrito en el Registro Único de Víctimas está determinado por la información que de manera libre y voluntaria realizó la persona que declaró ante el Ministerio Público. De esta manera, el grupo familiar queda registrado tal como lo expresó el (a) declarante, quien lo conformó, basado en los factores de tiempo, modo y lugar de los hechos victimizantes.

El futuro es de todos Unidad para la atención y reparación integral a las víctimas

BOGOTÁ, miércoles 1 de septiembre de 2021

202113028878411

Señor(a) **MARIA ELICIRA LIZCANO CARDENAS**

Dirección: [REDACTED]

Teléfono: [REDACTED]

Platón, Huila, 40

La UNIDAD PARA LAS VÍCTIMAS hace constar que, una vez consultado el Registro Único de Víctimas (RUV) el día **mércoles 1 de septiembre de 2021**, el(a) señor(a) **MARIA ELICIRA LIZCANO CARDENAS**, identificada(s) con cédula de ciudadanía [REDACTED] evidencia el siguiente reporte de estado y hecho(s) victimizante(s):

DECLARACION/ SUCCESOS	ID	ESTADO VINCULACION	HECHO VICTIMIZANTE	FECHA DEL HECHO VICTIMIZANTE	PERMANENTE DE HECHO VICTIMIZANTE	FECHA DEL HECHO VICTIMIZANTE
[REDACTED]	48623(SPDC)	Incluido	Desplazamiento Forzado	07/11/2005	Mula (M)	Platón (M/SPDC)

ADVERTENCIA: No obstante se equivoque a persona del(a) interesado(a), previa verificación de su identidad, y de cuenta de estado de inscripción en el Registro Único de Víctimas, los hechos victimizantes por los que fue víctima y el lugar de ocurrencia de cada hecho, a la fecha de su inscripción. El presente documento es de carácter personal e intransferible.

Al respecto, se precisa indicar que de conformidad con el artículo 15 de la Constitución, toda la información suministrada por la víctima y aquella relacionada con la solicitud de registro es de carácter RESERVADO, según lo citado en el parágrafo 1º del artículo 150 de la Ley 1448 de 2011. En todo caso se deberá garantizar la confidencialidad, reserva y seguridad de la información.

De acuerdo con lo anterior y dados los facultados legales descritos no se emiten copias de este documento a ninguna otra entidad, ni persona natural o jurídica.

Numero radicación: [REDACTED]

Lista de anexos 15 Certificados en el Registro Único de Víctimas 3

El futuro es de todos Unidad para la atención y reparación integral a las víctimas

F-IMP-018-CAR Tipo P-2
202113028878411
Fecha: 01/09/2021 14:56

Bogotá, miércoles 1 de septiembre de 2021

Señor(a)
MARIA ELICIRA LIZCANO CARDENAS
Dirección: Jara Bonilla
Teléfono: [REDACTED]
Pitalito, Huila, 48

La UNIDAD PARA LAS VÍCTIMAS hace constar que, una vez consultado el Registro Único de Víctimas (RUV) el día **miércoles 1 de septiembre de 2021**, a la(s) señor(a) **MARIA ELICIRA LIZCANO CARDENAS**, identificada(a) con cédula de ciudadanía [REDACTED], evidencia el siguiente reporte de estado y hecho(s) victimizante(s):

DECLARACION RADICADA	SI	ESTADO INSCRIPCION	HECHO VICTIMIZANTE	FECHA DEL HECHO VICTIMIZANTE	DOCUMENTO	FECHA DEL HECHO VICTIMIZANTE
[REDACTED]	SI	Incluido	Desplazamiento Forzado	17/11/2005	Huila (41)	Pitalito (41551)

ADVERTENCIA: Esta constancia se expide a petición del(a) interesado(a), previa verificación de su identidad, y de cuenta del estado de inscripción en el Registro Único de Víctimas, los hechos victimizantes por los que fue vulnerado y el lugar de ocurrencia de cada hecho, a la fecha de su expedición. El presente documento es de carácter personal e intransferible.

Al respecto, es preciso indicar que de conformidad con el artículo 15 de la Constitución, toda la información suministrada por la víctima y aquella relacionada con la solicitud de registro es de carácter personal e intransferible.

De acuerdo con lo anterior y de los facultados legales decido no se envíen copia de este documento a ninguna otra entidad, ni persona natural o jurídica.

Numero radicación: [REDACTED]

El futuro es de todos Unidad para la atención y reparación integral a las víctimas

F-IMP-018-CAR Tipo P-2
202113029423271
Fecha: 04/09/2021 14:48

Bogotá, lunes 6 de septiembre de 2021

Señor(a)
SANDRA DANAY BOLAÑOS
Dirección: Jara Bonilla
Teléfono: [REDACTED]
Pitalito, Huila, 48

La UNIDAD PARA LAS VÍCTIMAS hace constar que, una vez consultado el Registro Único de Víctimas (RUV) el día **lunes 6 de septiembre de 2021**, a la(s) señor(a) **SANDRA DANAY BOLAÑOS** identificada(a) con cédula de ciudadanía [REDACTED], evidencia el siguiente reporte de estado y hecho(s) victimizante(s), en calidad de declarante y/o jefe de hogar:

DECLARACION RADICADA	SI	ESTADO INSCRIPCION	HECHO VICTIMIZANTE	FECHA DEL HECHO VICTIMIZANTE	DOCUMENTO	FECHA DEL HECHO VICTIMIZANTE
[REDACTED]	SI	Incluido	Desplazamiento Forzado	[REDACTED]	Huila (41)	Pitalito (41551)

Que dentro de la declaración rendida [REDACTED] el hecho victimizante **Desplazamiento Forzado**, se evidencia la relación del siguiente núcleo familiar:

NOMBRES Y APELLIDOS	RELACION CON DECLARANTE	DOCUMENTO	ESTADO INSCRIPCION	FECHA DEL HECHO VICTIMIZANTE
MICHA ESTEFANIA BOLAÑOS	Otra Parentes	[REDACTED]	Incluido	11/02/2004
ROSAL BOLAÑOS DE PARRALES	Otra Parentes	[REDACTED]	Incluido	11/02/2004
SARA ANDREA VILLARQUIA BOLAÑOS	Otra Parentes	[REDACTED]	Incluido	11/02/2004
MARIN JULIETH VILLARQUIA BOLAÑOS	Otra Parentes	[REDACTED]	Incluido	11/02/2004
SANDRA DANAY BOLAÑOS	JEFE DE HOGAR (DECLARANTE)	[REDACTED]	Incluido	11/02/2004

Numero radicación: [REDACTED]

Se debe tener en cuenta que la conformación del grupo familiar inscrito en el Registro Único de Víctimas está determinado por la información que de manera libre y voluntaria realizó la persona que declaró ante el Ministerio Público. De esta manera, el grupo familiar queda registrado tal como lo expresó el (la) declarante, quien lo conformó, basado en los factores de tiempo, modo y lugar de los hechos victimizantes.

ADVERTENCIA: Esta constancia se expide a petición del(a) interesado(a), previa verificación de su identidad, y de cuenta del estado de inscripción en el Registro Único de Víctimas, los hechos victimizantes por los que fue vulnerado y el lugar de ocurrencia de cada hecho, a la fecha de su expedición. El presente documento es de carácter personal e intransferible.

Al respecto, es preciso indicar que de conformidad con el artículo 15 de la Constitución, toda la información suministrada por la víctima y aquella relacionada con la solicitud de registro es de carácter personal e intransferible.

Lista de anexos 16 Certificados en el Registro Único de Víctimas 4

El futuro es de todos Unidad para la atención y reparación integral a las víctimas

F-IMP-018-CAR Tipo P-2
202113029423271
Fecha: 04/09/2021 14:48

Bogotá, lunes 6 de septiembre de 2021

Señor(a)
SANDRA DANAY BOLAÑOS
Dirección: Jara Bonilla
Teléfono: [REDACTED]
Pitalito, Huila, 48

La UNIDAD PARA LAS VÍCTIMAS hace constar que, una vez consultado el Registro Único de Víctimas (RUV) el día **lunes 6 de septiembre de 2021**, a la(s) señor(a) **SANDRA DANAY BOLAÑOS** identificada(a) con cédula de ciudadanía [REDACTED], evidencia el siguiente reporte de estado y hecho(s) victimizante(s), en calidad de declarante y/o jefe de hogar:

DECLARACION RADICADA	SI	ESTADO INSCRIPCION	HECHO VICTIMIZANTE	FECHA DEL HECHO VICTIMIZANTE	DOCUMENTO	FECHA DEL HECHO VICTIMIZANTE
[REDACTED]	SI	Incluido	Desplazamiento Forzado	[REDACTED]	Huila (41)	Pitalito (41551)

Que dentro de la declaración rendida [REDACTED] el hecho victimizante **Desplazamiento Forzado**, se evidencia la relación del siguiente núcleo familiar:

NOMBRES Y APELLIDOS	RELACION CON DECLARANTE	DOCUMENTO	ESTADO INSCRIPCION	FECHA DEL HECHO VICTIMIZANTE
MICHA ESTEFANIA BOLAÑOS	Otra Parentes	[REDACTED]	Incluido	11/02/2004
ROSAL BOLAÑOS DE PARRALES	Otra Parentes	[REDACTED]	Incluido	11/02/2004
SARA ANDREA VILLARQUIA BOLAÑOS	Otra Parentes	[REDACTED]	Incluido	11/02/2004
MARIN JULIETH VILLARQUIA BOLAÑOS	Otra Parentes	[REDACTED]	Incluido	11/02/2004
SANDRA DANAY BOLAÑOS	JEFE DE HOGAR (DECLARANTE)	[REDACTED]	Incluido	11/02/2004

Numero radicación: [REDACTED]

Se debe tener en cuenta que la conformación del grupo familiar inscrito en el Registro Único de Víctimas está determinado por la información que de manera libre y voluntaria realizó la persona que declaró ante el Ministerio Público. De esta manera, el grupo familiar queda registrado tal como lo expresó el (la) declarante, quien lo conformó, basado en los factores de tiempo, modo y lugar de los hechos victimizantes.

ADVERTENCIA: Esta constancia se expide a petición del(a) interesado(a), previa verificación de su identidad, y de cuenta del estado de inscripción en el Registro Único de Víctimas, los hechos victimizantes por los que fue vulnerado y el lugar de ocurrencia de cada hecho, a la fecha de su expedición. El presente documento es de carácter personal e intransferible.

Al respecto, es preciso indicar que de conformidad con el artículo 15 de la Constitución, toda la información suministrada por la víctima y aquella relacionada con la solicitud de registro es de carácter personal e intransferible.

El futuro es de todos Unidad para la atención y reparación integral a las víctimas

F-IMP-018-CAR Tipo P-2
202113028885081
Fecha: 01/09/2021 14:27

Bogotá, miércoles 1 de septiembre de 2021

Señor(a)
TERESA ALEGRIA MANZANO
Dirección: Jara Bonilla
Teléfono: [REDACTED]
Pitalito, Huila, 48

La UNIDAD PARA LAS VÍCTIMAS hace constar que, una vez consultado el Registro Único de Víctimas (RUV) el día **miércoles 1 de septiembre de 2021**, a la(s) señor(a) **TERESA ALEGRIA MANZANO** identificada(a) con cédula de ciudadanía [REDACTED], evidencia el siguiente reporte de estado y hecho(s) victimizante(s), en calidad de declarante y/o jefe de hogar:

DECLARACION RADICADA	SI	ESTADO INSCRIPCION	HECHO VICTIMIZANTE	FECHA DEL HECHO VICTIMIZANTE	DOCUMENTO	FECHA DEL HECHO VICTIMIZANTE
[REDACTED]	SI	Incluido	Desplazamiento Forzado	[REDACTED]	Huila (41)	Pitalito (41551)

Que dentro de la declaración rendida [REDACTED] el hecho victimizante **Desplazamiento Forzado**, se evidencia la relación del siguiente núcleo familiar:

NOMBRES Y APELLIDOS	RELACION CON DECLARANTE	DOCUMENTO	ESTADO INSCRIPCION	FECHA DEL HECHO VICTIMIZANTE
CAROLINA PAEZ ALFARZA	HERMANA (PARENTES)	[REDACTED]	Incluido	3/8/2008 1
FRANCIS PAEZ ALFARZA	HERMANA (PARENTES)	[REDACTED]	Incluido	3/8/2008 1
TERESA ALEGRIA MANZANO	JEFE DE HOGAR (DECLARANTE)	[REDACTED]	Incluido	3/8/2008 1
IRINA VANESA PAEZ ALFARZA	HERMANA (PARENTES)	[REDACTED]	Incluido	3/8/2008 1
ANITA DANAY TANCAICO PAEZ	HERMANA (PARENTES)	[REDACTED]	Incluido	3/8/2008 1
MARIN JULIETH PEDRAZANO PAEZ	HERMANA (PARENTES)	[REDACTED]	Incluido	3/8/2008 1
KATHERINE PAEZ ALFARZA	HERMANA (PARENTES)	[REDACTED]	Incluido	3/8/2008 1
YURY LIZETH PEDRAZANO PAEZ	HERMANA (PARENTES)	[REDACTED]	Incluido	3/8/2008 1
YREDDY SANTIAGO CARABO PAEZ	HERMANA (PARENTES)	[REDACTED]	Incluido	3/8/2008 1

Numero radicación: [REDACTED]

Se debe tener en cuenta que la conformación del grupo familiar inscrito en el Registro Único de Víctimas está determinado por la información que de manera libre y voluntaria realizó la persona que declaró ante el Ministerio Público. De esta manera, el grupo familiar queda registrado tal como lo expresó el (la) declarante, quien lo conformó, basado en los factores de tiempo, modo y lugar de los hechos victimizantes.

Lista de anexos 17 Gestión Línea de atención nacional sobre información de tramites 141

Información de **BRAYAN** [REDACTED]

Línea de atención nacional sobre información de tramites 141

Observación en el radicado [REDACTED] y solicitud al defensor de familia, para exigir a la EPS AsmetSalud, brindarle atención por el consumo de Drogas a Brayan Steven.

Persona que recibió la llamada a la línea 141 **Lina Umbarila**.

Lista de anexos 18 Evidencias fotográficas 1er encuentro. Imagen propia



Lista de anexos 19 Evidencias fotográficas 2do encuentro. Imagen propia



Lista de anexos 20 Evidencias fotográficas 3er encuentro. Imagen propia



Lista de anexos 21 Evidencias fotográficas 4to encuentro. Imagen propia



Lista de anexos 22 Clausura de los encuentros. Imagen propia

