

**La imagen y la narrativa como herramientas para el abordaje psicosocial en escenarios de violencia. Departamentos de Tolima y Caquetá**

Alba Hurtado Henao

Deysi Magali Ortiz Gómez

Diana Carolina Moscoso Cruz

Edda Norelby Torres Espinosa

Winis Luna Mejía Rangel

Tutor:

David Steven Ortégón

Universidad Nacional Abierta y a Distancia - UNAD

Escuela de Ciencias Sociales Artes y Humanidades - ECSAH

Programa de Psicología

2022

### **Agradecimientos**

Al desarrollar este proyecto, el cual aportó conocimientos para ser aplicados a nuestro quehacer profesional; damos gracias al Tutor David Steven Ortegón por compartir su discernimiento, experticia, valioso apoyo y su gran disposición durante todo este ejercicio transformador, a nuestras familias que fueron ese engranaje de motivación para continuar en la búsqueda del conocimiento, a quienes con su amistad y voz de aliento nos animaron para fortalecer este proceso y alcanzar los objetivos trazados, a nuestras compañeras; gratitud infinita por el esfuerzo y la perseverancia y a todo el equipo de profesionales dispuestos de la UNAD.

A nuestro gran Dios, por la vida que nos ha dado.

## Resumen

El presente documento tiene como propósito que el profesional en proceso de formación esté en la capacidad de comprender la praxis y el uso de recursos conceptuales a partir de lo psicosocial; en relación con memoria, subjetividad y violencia. Sin duda alguna es importante reconocer en el proceso, la relevancia del uso de las herramientas metodológicas disciplinares apropiadas para la evaluación psicosocial en eventos traumáticos como consecuencia de la violencia suscitada en escenarios de conflicto. El aprovechamiento de estos recursos y la potenciación de estos facilita los procesos de confrontación psicosocial desde la individualidad y colectividad, estimulando la promoción de redes de apoyo frente al sufrimiento por la violencia.

Sustentado bajo el enfoque narrativo, el cual permite la recopilación de historias teniendo en cuenta los elementos del contexto enriquecido con las experiencias de los protagonistas de cada relato, para lograr comprender la realidad de cada personaje, la forma en como construye su propia realidad, sus percepciones y prácticas cotidianas. De esta manera es como el enfoque narrativo incorpora los testimonios y componentes contextuales de los protagonistas, aportando elementos de transformación de historias de victimismo (miedo, dolor, terror e ira) en historias de sobrevivientes y esperanzadoras para que el individuo realice la deconstrucción y reconstrucción de las situaciones manifiestas; esta herramienta hace parte de un pensamiento sistémico.

Finalmente se logra un análisis desde los aspectos psicosociales, identidades, significados, voces, subjetividades, procesos de resiliencia y resignificación; ahondada desde las narrativas mediante el uso de preguntas de orden circular, estratégicas, reflexivas y la propuesta de una planificación de abordaje psicosocial que brinde a estas comunidades recursos de

afrontamiento y la construcción de nuevas historias. Siendo estas herramientas significativas en el proceso de formación profesional.

***Palabras clave:*** Memoria, Subjetividad, Violencia, Narrativa.

### **Abstract**

The purpose of this document is that the professional in the training process is able to understand the praxis and the use of conceptual resources from the psychosocial; in relation to memory, subjectivity and violence. Undoubtedly, it is important to recognize in the process the relevance of the use of appropriate disciplinary methodological tools for psychosocial evaluation in traumatic events as a consequence of violence in conflict settings. The use of these resources and the empowerment of these facilitates the processes of psychosocial confrontation from the individuality and community, stimulating the promotion of support networks in the face of suffering from violence.

Supported by the narrative approach, which allows the compilation of stories taking into account the elements of the context enriched with the experiences of the protagonists of each story, in order to understand the reality of each character, the way in which they build their own reality, their perceptions and daily practices. This is how the narrative approach incorporates the testimonies and contextual components of the protagonists, contributing elements of transformation of stories of victimhood (fear, pain, terror and anger) into stories of survivors and hope for the individual to carry out deconstruction and reconstruction. of manifest situations; this tool is part of systemic thinking.

Finally, an analysis is achieved from psychosocial aspects, identities, meanings, voices, subjectivities, resilience and resignification processes; deepened from the narratives through the use of circular, strategic, reflective questions and the proposal of a psychosocial approach planning that provides these communities with coping resources and the construction of new stories. Being these significant tools in the process of professional training.

**Keywords:** Memory, Subjectivity, Violence, Narrative.

### **Tabla de contenido**

Análisis (Relato No 5: Carlos Arturo) .....	8
Caso Peñas Coloradas (análisis) .....	15
En el caso de Peñas Coloradas ¿Qué emergentes psicosociales considera están latentes después de la incursión y el hostigamiento militar? .....	15
¿Qué impactos genera para la población ser estigmatizada como cómplice de un actor armado.....	16
Proponer dos acciones de apoyo en la situación de crisis generada por el desarraigo que sufrió la comunidad. ....	17
Informe analítico y reflexivo “Experiencia de la foto voz” .....	22
Link del blog o página wix. ....	27
Conclusiones .....	28
Recomendaciones .....	30
Referencias bibliográficas .....	31

**Lista de tablas**

Tabla 1. Preguntas estratégicas, circulares y reflexivas..	13
Tabla 2. Estrategias psicosociales pobladores de Peñas Coloradas..	20

### **Análisis (Relato No 5: Carlos Arturo)**

Siendo Carlos Arturo un adolescente de 14 años, víctima de la explosión de un artefacto sembrado en los campos de Colombia por las Farc, donde las minas no distinguen edad; este denominador devela la impotencia y el alto grado de vulnerabilidad al cual se exponen centenares de familias que viven en los campos colombianos donde la guerra anidó para transformar un escenario de producción, subsistencia y crecimiento económico; en un escenario de miseria y pobreza en el cual se pelean las peores batallas de orden social político y económico; donde no se conoce el respeto y la dignidad por el ser humano, donde la crueldad y la barbarie son el pan de cada día, donde el miedo y la inseguridad son las armaduras con las cuales muchas familias se visten para salir al encuentro de sus propias realidades.

El conflicto armado ha desangrado todo un país, ha destruido los sueños y esperanzas de miles de niños, jóvenes y adultos. Esta problemática, no solo deja afectada a una población importante de nuestro país; sino que además resulta muy costoso para el Estado ejecutar todos los procesos de restablecimiento de derechos. Es un desafío para las instituciones gubernamentales combatir contra este inminente y desafiante flagelo.

Por otra parte, Carlos afirma: “El accidente me sirvió para pensar en las otras personas”. (Tomado de Banco Mundial, 2009). En Colombia existe un serio problema en la resolución de las problemáticas causadas por el impacto de la violencia; pues no solo ubica a las víctimas en la invisibilidad; sino que el acceso a la reparación integral es muy complejo, lo cual dificulta los procesos de crecimiento y empoderamiento de las víctimas; pues como Carlos, miles de jóvenes que llevan en sus cuerpos las cicatrices de la guerra, deben ser sometidos a innumerables tratamientos a partir del apoyo de redes sociales; que aun cuando están creadas para el acompañamiento y apoyo, caen en la trampa de la indiferencia.

Las víctimas de minas y artefactos explosivos llevan marcado en sus cuerpos y mentes; el dolor de la violencia, pero el tiempo y su propio deseo de resignificación les permite hacerse cargo de su propia existencia a partir del reconocimiento de la importancia de mirar hacia el futuro; entonces, secar sus lágrimas y aunar fuerzas para trabajar en pro de su propia superación y transformación se convierte en su mayor y mejor desafío. En este relato, el dolor y la frustración a partir de una praxis transformadora; se disponen como una fuente de esperanza para curar sus heridas y propender por ayudar a otras víctimas en la recuperación de nuevos caminos.

Carlos Arturo reconoce un contexto de grandes pérdidas con sus respectivos impactos; primero pierde a su mejor amigo, quien por traer un balón de fútbol cae en una mina que termina con su vida y a su vez le causa a Carlos, la pérdida de la piel del estómago, los intestinos, la audición y visión del costado derecho de su cuerpo y lesiones en su clavícula y cabeza. En esta escena se vislumbran factores de riesgo de orden emocional como; miedo, ansiedad y temor hacia lo que podría pasar en el futuro. Por otra parte, su área de la salud se ve afectada y debe ser sometido a muchas cirugías reconstructivas que lo incapacitan en la parte laboral y lo obligan a desplazarse a la ciudad de Bogotá, para afrontar los retos de su recuperación física y económica; aquí se dejan entrever posibles episodios de estrés postraumático, frustración y dificultad para adaptarse a un nuevo estilo y ritmo de vida.

Sin embargo; la pérdida de autoestima por el desempleo, la frustración, el desplazamiento las implicaciones psicológicas, su discapacidad sumada al estrés y el miedo; se transforman en alternativas de cambio para crear una nueva historia a partir de la cual surge el deseo por alcanzar la restauración, es entonces cuando solicita apoyo al Estado Colombiano para que se le otorgue el debido derecho a la educación y el acceso a una pensión por invalidez. Y de esta

manera poder estudiar medicina o derecho para trasmutar de “víctima a empoderado” convirtiéndose en gestor de cambios y transformación social.

Los desajustes psicológicos, el sufrimiento emocional, el desplazamiento, las amenazas, la inestabilidad laboral y las injusticias sociales son voces que las resumimos en esta frase tipo fragmento: “Éste es una víctima”, “y en cualquier momento pasa algo y nos echan la culpa a nosotros”. (Tomado de Banco Mundial, 2009). En este relato se escucha una voz de esperanza aun en medio de las variables y factores de riesgo que dificultan el presente de Carlos Arturo; pues de lo más profundo de su ser se escucha un grito de voz que dice quiero lograr para mi vida la capacidad de reinventarme a partir del fortalecimiento de mis conocimientos ,quiero enriquecer mi identidad y ser gestor de mi propia transformación aun cuando existan limitaciones, obstáculos e incluso traumas; pues considero que la batalla se puede dar desde la automotivación para engrosar así; una nueva historia de vida.

Otra voz que se deja ver en este relato es “La decisión de adaptarse” a una nueva situación a partir de un suceso traumático con componentes subjetivos tan evidentes como son las emociones negativas que generan reacciones como el miedo, ansiedad, inseguridad, depresión y rabia entre otras; pero que varían de una persona a la otra, por ello Carlos Arturo quiso dotar a su vida con emociones positivas a pesar de la situación de alto impacto en la cual se devela como víctima. El protagonista de este relato decidió; que los sucesos traumáticos y angustiosos que causaron la explosión del artefacto en su cuerpo y en su mente; no se desbordarían y para ello aportaría una respuesta para afrontar su situación con valentía, transformándose de víctima a sobreviviente capaz de gobernar su propia realidad.

Es importante reconocer la pérdida de la identidad como una imagen dominante en escenarios de violencia, porque la identidad es el territorio de vida de cualquier individuo, ser

desalojado de sus regiones desdibuja el sentido de sí mismos y según menciona Meertens (2002) “El desplazamiento conlleva un cambio radical en el contexto (la tierra, el trabajo, la participación social) y en las relaciones con los otros, atravesadas, primero, por hechos violentos, y luego por la imposición de categorías estigmatizantes” (p. 2).

Las personas que han atravesado eventos y experiencias sufrientes, como Carlos Arturo, pueden padecer afectaciones en su identidad hasta el punto de alcanzar la desconexión de su mundo real y causarle a la víctima, dificultad para descubrir lo que desea, lo que anhela y lo que valora, esta situación problemática se presenta como una violación afectando su vida notablemente y aunque en algunas ocasiones resulta difícil y hasta imposible prevenirlo; es pertinente realizar acciones que preserven el valor de la autenticidad en los sujetos.

Considero que otra imagen dominante puede ser el traumatismo de orden físico, pues dentro del contexto del relato de Carlos Arturo, resulta valioso reconocer de qué manera se pueden superar las lesiones y sus consecuencias, así como los pasos que se deben adoptar como respuesta a dicho evento, pues las diferentes formas de afrontarlo; no pueden ser descalificadas ni mucho menos ridiculizadas ya que los compromisos están sujetos al valor que las víctimas puedan darle según sus principios de vida.

En este relato se develan sucesos como invisibilización y discapacidad, que podrían asociarse a imágenes de violencia como las mencionadas anteriormente, sin embargo, para Carlos Arturo después de encontrar apoyo y soporte terapéutico; esta experiencia de trauma toma un giro diferente cuando identifica que puede darle un valor agregado a su vida, estudiando y empoderándose para colocar un negocio independiente y apoyar a su madre en la consecución de recursos económicos. Esta parte del relato permite identificar que aun cuando las imágenes de

violencia se alojan fuerte y contundentemente en la memoria pueden ser llevadas a límites que aporten a la transformación social.

Efectivamente se puede reconocer en el aparte donde refiere “Afortunadamente, en Bogotá me han colaborado muchas personas y me han apoyado mucho. Hay gente que queda sin los dos pies, sin las dos manos y sin las dos vistas. Así es muy difícil integrarse a la vida laboral. Es justo que reciban su pensión, que no tengan ninguna preocupación”. (Tomado de Banco Mundial, 2009), que a través de esta expresión Carlos deja ver una fortaleza emocional cuando reconoce que es un sobreviviente y que a pesar de las huellas que dejaron las heridas en su cuerpo y en su mente; ahora tiene la oportunidad de hacerle frente a los sucesos vividos para crear nuevos retos y nuevas relaciones interpersonales más armónicas productivas e interesantes.

En otro aparte refiere “Ahora quiero viajar fuera del país para integrarme a otra sociedad y trabajar”, “quiero estudiar medicina o derecho para buscar maneras de ayudar a otros que han sufrido el mismo accidente, además debemos buscar la manera de que la guerrilla no siga poniendo minas”. (Tomado de Banco Mundial, 2009).

Carlos Arturo decide adaptarse a un nuevo estilo de vida, enfrenta con valentía su situación, se sobrepone a las innumerables dificultades que la vida le presenta, se proyecta hacia el futuro y crea la capacidad de reinventarse desde su tragedia para convertirse en agente promotor y gestor de cambios, revelando así un posicionamiento resiliente frente a los hechos de barbarie, donde según Bonanno (2004) citado por Vera et al., (2006) refiere “numerosos datos muestran que la resiliencia es un fenómeno común entre personas que se enfrentan a experiencias adversas y que surge de funciones y procesos adaptativos normales del ser humano” (p. 41).

**Tabla 1***Preguntas estratégicas, circulares y reflexivas (Relato No 5: Carlos Arturo)*

<b>Tipo de Pregunta</b>	<b>Pregunta</b>	<b>Justificación Desde el Campo Psicosocial</b>
<b>Estratégicas</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ¿Qué sucedería si decide salir de casa y organizarse con personas que viven situaciones similares a las suyas para exigir sus derechos al Estado?</li> <li>2. ¿Qué piensa acerca de lo que le sucedió con relación a otras personas que están enfrentando problemáticas similares?</li> <li>3. ¿Desde su experiencia de qué manera puede contribuir para mejorar el impacto causado por el desarraigo?</li> </ol>	<p>Al emplear este tipo de preguntas se hace con la finalidad de generar confrontación en el individuo y los hechos de violencia, con el objetivo de orientar y facilitar una resignificación sobre la nueva realidad, pues para Para White (2002); los seres humanos son intérpretes activos de las experiencias propias (Muñoz &amp; Maldonado, 2018, párr.7)</p>
<b>Circulares</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ¿Cómo reaccionara su familia frente a su propósito de estudiar una carrera profesional como es la medicina o el derecho, después de haber vivido el horror de la violencia?</li> <li>2. ¿Qué piensa acerca de los procesos de reparación en víctimas del conflicto armado, son estos apropiados para personas como usted?</li> <li>3. ¿Cómo podría usted convertirse en parte del apoyo comunitario, a partir de su experiencia de vida y su proceso de transformación?</li> </ol>	<p>Se pretende explorar, recabar información y establecer conexiones que permitan entender el sistema familiar y comunitario, pues como refieren (Muñoz &amp; Maldonado, 2018); todos tenemos historias que ocurren de manera simultánea sobre nuestras habilidades, dificultades, competencias, éxitos y fracasos.” (párr. 2)</p>

---

<b>Reflexivas</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. ¿Cuáles son las nuevas habilidades que a través de la problemática afrontada usted, ha experimentado?</li><li>2. ¿Desde su nueva etapa de vida como puede aportar para modificar la percepción que tienen las personas con respecto a las víctimas del conflicto armado y las condiciones de ley?</li><li>3. ¿Desde su propia experiencia, como aporta a las familias que afrontan una situación similar a la suya?</li></ol>	Se busca profundizar y promover la auto observación, revisar el estado de las creencias, los prejuicios, las ideas limitantes que tiene el individuo frente a su nueva condición y al mismo tiempo será una herramienta que permitirá visualizar los recursos para conectarlos con los nuevos significados sobre sus historias de vida, haciendo uso de los beneficios que otorga la ley 1448 de 2011, a las víctimas del conflicto armado en Colombia.
-------------------	--	---

---

Fuente: Elaboración propia (2022)

### **Caso Peñas Coloradas (análisis)**

#### **En el caso de Peñas Coloradas ¿Qué emergentes psicosociales considera están latentes después de la incursión y el hostigamiento militar?**

Para iniciar es preciso comprender lo que significan emergentes psicosociales entendidos como “hechos y procesos que teniendo lugar en el escenario de la vida cotidiana permiten ubicar y comprender la subjetividad como dimensión específica del proceso sociohistórico”. (Fabris, 2010, p.36). A partir de esta premisa se evidencian emergentes tales como el atropello por parte del Ejército Nacional Colombiano, la impotencia respecto a la ausencia del Gobierno en el territorio, la presión, acusación y señalamiento que experimentaron los habitantes de la comunidad Peñas Coloradas; propiciando el desarraigo y convirtiéndolos en víctimas del desplazamiento forzoso, para dejar atrás todo lo que con esfuerzo y sacrificio construyeron durante años.

Las arbitrariedades cometidas por parte de los Entes Gubernamentales traducidas en abuso de poder generan imposibilidad de recuperar los territorios y como consecuencia de estos actos se develan manifestaciones de rabia, dolor, sufrimiento y desgarre que influyen considerablemente en la salud mental de las víctimas del conflicto. Otro emergente psicosocial nace a partir de la estigmatización que sufrió la comunidad cuando fueron señalados como auxiliares de la FARC; sembrando en la comunidad intranquilidad y desintegración, que obstaculizan la recuperación y el desarrollo de nuevos proyectos de vida.

El desplazamiento que por muchos años ha existido en Colombia sigue dejando miles de víctimas y afectando notablemente la identidad de los desplazados, dónde la capacidad de resiliencia genera nuevas posibilidades de reinvención. Vale la pena destacar el concepto de territorio; según Llanos (2010) “el territorio es un concepto teórico y metodológico que explica y

describe el desenvolvimiento espacial de las relaciones sociales que establecen los seres humanos en los ámbitos cultural, social, político o económico.” (p.207). En estos escenarios es muy usual prolongar la victimización ya que hay una exposición constante a episodios violentos recurrentes, siendo las amenazas y hostigamientos el común de la región.

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

La presencia constante de grupos armados, el Ejército, los asesinatos colectivos y diversas formas de representación violenta, han hecho que la comunidad de Peñas Coloradas, al igual que otros territorios en Colombia sean señalados y en muchos de los casos sufran el abandono del Estado. Estos señalamientos han tenido efectos negativos desde su individualidad y colectividad y como consecuencia de la estigmatización, tuvieron que migrar hacia otros territorios para salvaguardar sus vidas, y evadir todo tipo de trato discriminatorio, optando por silenciar un pasado, su identidad cultural, desestimando sus creencias y el desarraigo étnico; creando en estas víctimas sentimientos de impotencia, ansiedad, desolación, y angustia.

Estos estereotipos sociales, están cargados de apreciaciones negativas donde comunidades enteras son tratadas con desprecio y olvido; provocando con ello sufrimiento y ruptura del tejido social, debilitando la solidez y la integración colectiva, ocasionando improductividad económica, social y cultural; donde se trasgreden los derechos y se les niega la posibilidad a nuevas generaciones de crecer y luchar por sus territorios y donde el desarraigo cultural se hace presente con impactos negativos, que generan no solamente múltiples estigmas y rechazo social, sino un desafío que es levantarse para continuar con lo que les queda de vida. Según lo expuesto por Pollak (1989) “ya no se trata de lidiar con los hechos sociales como cosas

sino de analizar cómo los hechos sociales se hacen cosas, cómo y por quién son solidificados y dotados de duración y estabilidad”, (p. 2).

**Proponer dos acciones de apoyo en la situación de crisis generada por el desarraigo que sufrió la comunidad.**

Primera acción: Orientación para la construcción de saberes de convivencia y reconciliación a partir del acompañamiento Psicosocial.

La intervención según nos dice Rizzo (2009), “es una nueva forma de denominar las acciones que realizamos los profesionales en ciencias sociales, y que podemos circunscribir a una manera particular de mirar e intervenir las problemáticas psicosociales”. (p.1), apuntan a una búsqueda de herramientas y posturas de diferentes saberes, más allá de la delimitación tajante entre campos o disciplinas.

Las acciones de apoyo como gestores de iniciativa se consideran pertinentes para el manejo de situaciones de crisis y desarraigo que ha venido sufriendo la comunidad de Peñas coloradas y los efectos adversos en su salud mental. Desde el exilio, se debe abordar la intervención psicosocial a los miembros que se encuentren con mayor afectación para mitigar el impacto que aún persiste. Mediante esta acción, se pretende realizar un acompañamiento para la comprensión y transformación a partir de sus propios recursos y habilidades, articulando labores que favorezcan el desarrollo autosostenible con una conciencia solidaria hacia la comunidad.

Segunda acción “Empoderados para avanzar “. Desde una perspectiva integradora y holística se busca enfocar la reconstrucción del proyecto de vida de los habitantes de Peñas Coloradas, para brindarles herramientas que faciliten la construcción de espacios liderados a partir del empoderamiento y el apoyo colectivo; con el fin de desarrollar un equilibrio

económico, social y emocional con miras a reconstruir nuevos escenarios de carácter resiliente que ejerzan una dinámica motivacional y seguir con sus propósitos de vida.

Schneider (2006) indica que la resiliencia se refiere a la capacidad de ser resistente a pesar de las adversidades y poder recuperarse rápidamente de situaciones difíciles también se asocia a la habilidad de disponer de resortes para reponerse y reacomodarse ante los cambiantes del entorno (p.22).

Se implementaron acciones para el fortalecimiento de atención en aras de reducir la pobreza y el impacto emocional que causa el desplazamiento en Peñas Coloradas, así como la aplicabilidad multidisciplinar que permite la comprensión de los fenómenos psicosociales desde la justicia restaurativa para mejorar las condiciones de vida de esta población. Los programas de ley de víctimas en Colombia protegen a los actores del conflicto a partir de medidas de atención y reparación de acuerdo a la ley 1448 del 2011; así mismo aportan a el desarrollo sostenible reduciendo las desigualdades sociales.

En este orden de ideas las acciones se proponen con la finalidad de construir escenarios de transformación a partir de la orientación psicosocial, fortaleciendo el empoderamiento y el potencial humano de la comunidad.

El psicólogo después de palpar la realidad con sus sentidos y emociones debe tener la capacidad de proponer caminos de superación frente a los diferentes fenómenos que tienen lugar en la sociedad, con las herramientas de empoderamiento personal y potenciación de líderes sociales, aprovechando la resiliencia como característica fundamental que habita en las comunidades abordadas. (Valencia et al.,2021, p.29).

Tabla 2

*Estrategias psicosociales de Intervención Comunidad Peñas Coloradas.*

<b>Estrategia</b>	<b>Nombre</b>	<b>Descripción fundamentada y Objetivo</b>	<b>Fases-Tiempo</b>	<b>Acciones por implementar</b>	<b>Impacto deseado</b>
01	Historias de Vida “una relación entre el conocer y el hacer”.	<p>Es preciso concientizar a la comunidad que desde la perspectiva de empoderamiento y a partir de la narrativa; se puede contribuir a la construcción de procesos para buscar los orígenes socio económicos generadores de problemas.</p> <p><b>Objetivo:</b> Conocer opiniones, sentimientos y lo subjetivo de las historias de los integrantes de la comunidad desde la autonomía y el autoaprendizaje como agentes de fortalecimiento y potenciación en el uso de recursos propios en los desplazados de peñas coloradas.</p>	<p><b>Fase 1.</b> Recolección de datos que permitan situar a la comunidad dentro de una problemática específica.</p> <p><b>Tiempo:</b> 3 semanas.</p> <p><b>Fase 2</b> Elaboración de Proyecto de empoderamiento para la promoción de la autonomía como como fuente de transformación social de víctima a sobreviviente.</p> <p><b>Tiempo:</b> 1 mes.</p> <p><b>Fase 3</b> Seguimiento.</p>	<p>Taller de capacitación en temas alusivos a negociaciones y tendencias de la globalización como elementos dinamizadores en temas de potenciación y optimización de recursos propios</p> <p>Reunión con entes gubernamentales y medios de comunicación. Que faciliten los conocimientos necesarios para el diseño y elaboración de mapas sociales que aporten en el proceso de salir de la invisibilidad y que sus voces sean escuchadas.</p>	<p>Se espera que la comunidad acepte e implemente las estrategias de afrontamiento en resolución de conflictos a partir de la construcción colectiva de saberes para fortalecer vínculos sociales que faciliten la construcción de nuevos procesos enmarcados desde la devastación hasta una vida integral con sentido.</p>

<b>Estrategia</b> 02	Recreando redes de apoyo Social. “desde una experiencia vinculante y transformadora”	Teniendo en cuenta que la comunidad de Peñas Coloradas está enmarcada por factores de riesgo tales como la provisionalidad, inestabilidad e inseguridad; es preciso a partir de una experiencia personal y grupal; la construcción de saberes que les permita desde la autogestión; conocer la dinámica, información y los intercambios; que aportan las redes sociales en los procesos de influencia y cohesión social.	<p><b>Fase 1.</b> Identificación de líderes sociales para el desarrollo de trabajo colaborativo en la optimización y mejora de las redes de apoyo.</p> <p><b>Tiempo:</b> 3 semanas.</p> <p><b>Fase 2</b> Aproximación hacia los posibles nodos y vínculos como ejes centrales dentro de los procesos de promoción de autonomía para la recreación de redes de apoyo.</p> <p><b>Tiempo:</b> 1 Mes</p> <p><b>Fase 3</b> Impresión Diagnostica</p>	Capacitación para la creación de movimientos Sociales. Tema: Redes de apoyo y Capacitación para la creación de movimientos Sociales. Tema: Redes de apoyo y fenómenos sociales que subyacen a partir de las mismas como proceso de transformación social. Grupos de discusión Autorreflexión: Cuanto se puede aportar al cambio desde la individualidad.	Generar espacios reflexivos para el aprendizaje de habilidades sociales que aporten en la construcción colectiva de saberes. Acercar a la comunidad para que identifiquen la importancia de los intercambios que se generan a partir de la implementación y uso de redes sociales como fuente de apoyo en la construcción de experiencias facilitadoras en procesos adaptativos, de afrontamiento y reconstrucción de la identidad, restitución y reinención.
-------------------------	--	--	---	--	---

<b>Estrategia</b> 03	Un camino hacia la transformación del entorno social.	Teniendo en cuenta factores de riesgo como el desplazamiento, la invisibilidad y el abandono social; se hace necesario una intervención adaptada desde el modelo de cambio social, que le permita a la comunidad el reconocimiento de su entorno y la necesidad de cambio en la manera de construir, interpretar y de influir sobre su propia realidad.	<b>Fase 1</b> Reconocimiento, identificación y contextualización de necesidades de la comunidad.  <b>Tiempo:</b> 2 Semanas.	<b>Foro participativo:</b> Liderazgo, toma de decisiones, comunicación asertiva y reconocimiento de prácticas que impiden el desarrollo social.  <b>Taller de capacitación:</b> Programas de desarrollo comunitario enfocados en temas de: multipluralidad, cooperativas, industria agrícola y saneamiento rural.	A partir de estas acciones la comunidad estará en capacidad de validar la importancia de la participación y la interacción en sus procesos de adaptabilidad y cambio para alcanzar la transformación de un sistema social. De determinar como a partir del autoaprendizaje y el dialogo se logra la libertad que permite superar inteligentemente. las dificultades de su entorno. Que puedan reconocerse como sobrevivientes con un potencial autotransformador.
		<b>Objetivos:</b> Socializar con las víctimas del conflicto armado sobre proyectos productivos que aporten a la transformación de sus vidas.	<b>Fase 2</b> Planeación de proyectos de capacitación para el desarrollo comunitario.  <b>Tiempo :</b> 1 mes.		
			<b>Fase 3</b> Evaluación participativa.  <b>Tiempo :</b> 1 semana.		

Fuente: Elaboración propia (2022)

### **Informe analítico y reflexivo “Experiencia de la foto voz”**

Este tipo de ejercicios nos permiten analizar de manera subjetiva una intencionalidad basada en imágenes que revelan sin duda una historia de dolor y de grandes frustraciones, cuya percepción es propia de cada colectivo y cada individuo. Permite evidenciar cómo es posible a partir de la vinculación y mediación de hechos; recrear una historia para comprender la realidad de un mundo relativo que yace en cada uno de los implicados y afectados por el conflicto armado en Colombia. De hecho, según:

(Rey et al.,2021) a través de la fotografía, se revela el poder de la imagen para definir lo que es real y normal. La imagen permite interpretar la realidad que nos rodea, también actúa como vehículo de las emociones que despiertan las condiciones económicas y socioculturales que afectan a los individuos y a sus comunidades. (párr.8).

Las imágenes aportan sentido y ordenan sucesos que hacen parte de la realidad de los contextos en los cuales habitamos para que a través de una sensación colectiva; se pueda aportar a la transformación psicosocial de donde emergen significados y simbolismos que contribuyen a educar la mirada para interpretar cambios totalizantes que develen una verdadera resignificación y nuevas formas de relacionarnos.

Colombia ha tenido la presencia de diversos grupos al margen de la ley, siendo los protagonistas antagónicos del conflicto armado; la caracterización de las diversas zonas geográficas ha favorecido, su presencia y con ello sus desmesurados hechos de violencia, uno de los territorios con mayor afluente de estos grupos armados es el municipio de Curillo, localizado en el departamento de Caquetá. En la práctica del ejercicio se reconocieron valores que aportan desde lo simbólico sin desconocer que lo subjetivo nace a partir de un lenguaje incapacitante

para dar cuenta del dolor como factor recurrente de una de las expresiones más comunes en la sociedad; como dice Jimeno (2007) “no tengo palabras para contarlo. (p.172).

Los valores subjetivos identificados en este espacio son el producto de dinámicas que se han construido a lo largo del tiempo, generando relaciones de poder entre los contextos. Esta relación entre lo simbólico y el subjetivismo, se simplifican en las manifestación de emociones de la realidad que asume cada habitante, y aunque es el mismo espacio, en el que todos hacen parte como víctimas del conflicto armado, se evidencia que el valor subjetivo no es igual, en cada uno de ellos, aquí prima el simbolismo de sus sistemas familiares, étnicos, sociales y religiosos; y aunque existen diferencias, deja ver el afrontamiento y la consolidación de la comunidad frente a estos hechos de dolor , pues la comunicación de las experiencias de sufrimiento con algún tipo de componente de violencia “permiten crear una comunidad emocional que alienta la recuperación de los sujetos y se convierten en un vehículo de recomposición cultural y política”(Jimeno,2007, p.12) para utilizarlos como medio de restauración del tejido social .

En síntesis, el valor subjetivo asociado a sentimientos de tristeza, temor, angustia, miedo e incertidumbre causan ruptura en los proyectos de vida, los vínculos, la relación con el otro y la construcción histórica de vida de las víctimas, pues a través de ellos se vehiculizan los procesos de solidaridad y resiliencia. La subjetividad desde lo territorial posee un alto contenido simbólico ya que favorece el sustento familiar e identificación cultural, ante la desestructuración de su cotidianidad como impacto de la violencia con matices de frustración, malestar y desesperanza.

La fotografía y la narrativa se presentan como un instrumento catalizador de nuevas conversaciones que facilitan a todos los participantes la reflexión y la construcción de sus propias realidades para rescatarlas a través de una imagen y un relato que se establecen como

monopolios de sentido que permiten identificar estrategias de afrontamiento para sus propias realidades sociales y así , cambiar la perspectiva acerca de la forma como se ven y se sienten para convertirse en sujetos en capacidad de resiliencia y resistencia ante situaciones dominantes y de opresión ; así como en comunidades empoderadas . Las imágenes producen impacto en la subjetividad y aportan en el ejercicio de transformación social, generando procesos de resignificación instaurados en sus memorias para ser articulados y dimensionados desde la autocrítica.

A partir de las diferentes representaciones de dolor; emergen sentimientos de odio, rabia, ira, fracaso y desesperanza; Así como lo plantea Ortega (2008) citado por Peltier & Szwarcberg (2019), las consecuencias de la guerra constituyen un pasado continuo que se manifiesta en la memoria. Los recuerdos dejan huellas profundas, perturbando la cotidianidad de las víctimas y modificando sustancialmente sus formas de vida, sus creencias, sus certezas y sus sueños. (Párr.2).

Aunque los procesos de diálogo se congelan como sus propias realidades, llega una esperanza de vida para suprimir ideas de frustración aceptando las diferencias del otro como una posibilidad de transformación donde los espacios de memoria conmemorativa se convierten en el pilar de nuevas expresiones de vida que prometen una metamorfosis de lo que hoy son los sobrevivientes; sujetos capaces de sanar sus corazones gracias a que sus voces se hacen visibles y a la aceptación de que la iniquidad es posible dejarla atrás con el apoyo de redes sociales que participan y contribuyen en el bienestar social y emocional de los colectivos afectados por la injusticia , impunidad y abandono; acercarlos a la reconstrucción de su dignidad a través de la participación ciudadana que promete el empoderamiento para el fortalecimiento de una sociedad justa y democrática.

Se presume la necesidad de desarrollar un marco de acción donde se realicen ejercicios profesionales desde distintos ámbitos de expresión con resonancias en diferentes esferas para el desarrollo de entramados más profundos “que le otorguen mayor legitimidad a la disciplina” (Winkler et al.,2014, p.12).

El fortalecimiento del tejido social de las víctimas del conflicto armado en Colombia, se puede lograr a partir de la reconstrucción de sus propios relatos que sin duda se convierten en una herramienta cuyo objetivo se centra en orientar a las comunidades para comprender el significado, la importancia y el sentido de lo que puede emerger de las acciones colectivas para posesionarlas con el respectivo valor ontológico y epistemológico en el abordaje de realidades de sus propios contextos ,que faciliten el proceso de construcción de memoria favoreciendo el afrontamiento de la soledad, la tristeza y el dolor. La memoria lleva implícita el recuerdo y éste, es de vital importancia para la elaboración del duelo, pues el dolor se debe reconocer como parte de la experiencia vivida con el fin de acercarse a la verdad y la reparación; que son el objetivo de las acciones colectivas.

El supuesto epistemológico que orienta una investigación psicosocial se basa en “valorar el saber de las gentes del común en palabras del sociólogo “Orlando Fals Borda (1999) quien reconoce que “el sujeto investigado tiene un saber propio cultural y ancestral” citado por: (Parra ,2016,p.71), a partir del cual se hace imprescindible el apoyo de redes sociales para trabajar desde diversos frentes en la restauración y dignidad de las víctimas del lugar, es por ello que las formas participativas que generan los lazos sociales y una praxis transformadora; conllevan a la resignificación de las historias de todos los actores del conflicto a través de sus propios relatos y actitudes propositivas.

En los últimos años se han realizado esfuerzos significativos en el tema de reconstrucción histórica y surgen organizaciones símbolo de esperanza y resistencia de los sujetos y colectivos afectados por el flagelo de la violencia para que sean reconocidos y reparados a partir de la conciencia ética para superar la impunidad que alimenta los círculos de violencia y el olvido por parte de las elites de poder.

Una estrategia válida y muy apropiada para el acompañamiento psicosocial a las víctimas de la guerra entre grupos armados, se basa en la utilización de la etnografía visual que según Angulo (2007, p.6) “a través de la realización y utilización de fotografías los sujetos informantes pueden expresar sus ideas, concepciones, pensamientos, relaciones e interacciones” (citado por Martínez et al, 2018, p. 161). Este tipo de herramientas permite a los grupos más vulnerables representarse a sí mismos para elevar sus voces y salir de la nulidad, generando procesos de empoderamiento que permitan replantear escenarios que develen nuevas y mejores oportunidades para relacionarse positivamente.

Desarrollada por La foto intervención es una técnica que según Cantera (2010) “utiliza la fotografía como medio de identificación y visibilización de los problemas sociales.” (p.932), dejando entrever algunos elementos y fenómenos caracterizados por las problemáticas sociales que se plasman desde una perspectiva crítica en el ser y hacer; la trascendencia de la comprensión en la subjetividad colectiva dinamiza el ejercicio de los fenómenos psicosociales como parte de un entramado de la memoria histórica que, a través de la violencia, han alterado el equilibrio de los contextos sociales y el tejido humano.

La historia construye identidad y un legado que permanece en la memoria; dicha narrativa refleja el dolor, el olvido, la violencia e impotencia tanto individual como colectiva expresada en la búsqueda de nuevos escenarios a través de la resiliencia, el afrontamiento para la

reconstrucción y el bienestar biopsicosocial. El acompañamiento psicosocial articulado a las políticas públicas busca garantizar y resignificar los derechos de las personas que han sido víctimas en la restitución, rehabilitación, indemnización y la no repetición. A pesar de los diálogos de paz y la justicia restaurativa no se ha logrado reconocer la verdad de los hechos; solo se presenta una falsa dicotomía por la ausencia de reconocimiento y la estigmatización de los hechos de los actores del conflicto.

Es posible construir sociedades a partir de un diagnóstico que promueva la participación significativa a través del dialogo, la historia y la memoria, facilitando según ACNUR (2016) “la movilización de la comunidad para tomar acciones colectivas que permitan mejorar la protección y sentar las bases para la ejecución del enfoque de los derechos individuales y comunitarios.”

**Link del blog o página wix**

**<https://pinafoto15.wixsite.com/imagenynarrativa/sala-2>**

## Conclusiones

Este documento tiene como propósito abordar las experiencias de la disciplina psicológica, que conlleva al aprendizaje de los estudiantes Unadistas desde la investigación en la comprensión reflexiva con acciones encaminadas a ejercer un acompañamiento psicosocial y apoyo emocional a partir del empoderamiento de las víctimas que hayan vivenciado acontecimientos traumáticos, como en los casos de Carlos Arturo y de Peñas Coloradas.

Al confrontar el dolor y el sufrimiento de esta población, se pueden establecer una serie de estrategias y planteamientos de intervención desde el modelo narrativo con preguntas circulares, reflexivas y estratégicas, para identificar la percepción y subjetividad de los actores que contribuyen al fortalecimiento y bienestar psicosocial de las víctimas del conflicto.

Se logra generar conciencia con todos los actores armados del conflicto en la reconstrucción del tejido social para avanzar en el empoderamiento y arraigo de las culturas históricas a partir del restablecimiento de los vínculos de las redes sociales, ya que cada individuo es dinamizador de la memoria viva de un colectivo. Se pretende desde la inclusión introducir estos sesgos comunicacionales del ser, hacer y trascender.

El propósito de esta actividad es construir a partir de la memoria histórica que alude un aprendizaje significativo en los escenarios de violencia; un compromiso como sociedad y psicólogos en el acompañamiento empático para el afrontamiento de los efectos traumáticos causados por el desplazamiento, a partir de la resiliencia y el empoderamiento de las víctimas.

El acompañamiento psicológico debe propender por la reconstrucción del tejido social, fortaleciendo acciones colectivas de orden participativo, crítico y reflexivo ; que le apuesten a modelos propios , alternativos y autónomos, con el fin de orientar a la comunidad en el afrontamiento de los problemas y los efectos de la guerra, desde la responsabilidad propia en el

construccionismo social ; orientándolos en la búsqueda de capacidades con perspectivas transformadoras que les permita exteriorizar vivencias emocionales para identificar elementos dentro del grupo con potencial, sanar y abrir brechas hacia nuevos caminos .

En los procesos de acompañamiento a las víctimas del conflicto armado en Colombia, se evidencia que el enfoque que sustenta una atención psicosocial se dirige desde un dominio epistemológico ,situándose en los paradigmas interpretativos y críticos; que actúan como facilitadores de diálogo sin ninguna pretensión de encontrar una verdad única reconociendo sus perspectivas, intereses, el rol dentro de ella y las condiciones políticas y sociales que afectan a la comunidad , pero que finalmente son agentes transformadores de sus propias realidades; donde la participación social se devela como componente del empoderamiento psicológico, para que la narrativa y la expresión aparezcan como dinamizadores en procesos de resignificación.

## **Recomendaciones**

En la profundidad de la experiencia del conflicto armado, se hace necesario crear una cultura de convivencia a través de la participación y la integración de las víctimas en los procesos de transformación social y las formas de afrontamiento de situaciones problemáticas, con el fin de adoptar nuevas estrategias que permitan generar espacios de confianza para la expresión de experiencias traumáticas y dolorosas; donde la reflexión sea el portal de emancipación colectiva que permita levantar sus voces para salir de la invisibilidad.

En el conflicto armado, es importante determinar el nivel de influencia que ejercen los operadores de la ley a partir del carácter epistémico, la sensibilización y las murallas que se levantan entre los más vulnerables y los expertos; con el fin de trabajar para deconstruir las fronteras simbólicas existentes entre los actores del conflicto Armado en Colombia.

Es preciso rescatar los valores de las víctimas para una reconstrucción pacífica a partir de la memoria, utilizando la narrativa como un modo de vinculación subjetiva en lo contemporáneo y como ejercicio de mediación para identificar los sucesos más sensibles y traumáticos que emergen o se callan dentro de un relato orientando los procesos hacia un accionar que facilite la resignificación, cohesión social y fortalecimiento de lazos sociales.

## Referencia

Alto Comisionado para las Naciones Unidas y los Refugiados ACNUR. (2006). La herramienta para el diagnóstico participativo en las operaciones. Ginebra Suiza.

[http://www.refworld.org/cgi-](http://www.refworld.org/cgi-bin/texis/vtx/rwmain/opendocpdf.pdf?reldoc=y&docid=4c5142572)

[bin/texis/vtx/rwmain/opendocpdf.pdf?reldoc=y&docid=4c5142572](http://www.refworld.org/cgi-bin/texis/vtx/rwmain/opendocpdf.pdf?reldoc=y&docid=4c5142572)

Arturo Bravo, C. (s. f.). Worldbank.org.

<https://documents1.worldbank.org/curated/en/228981468243580381/pdf/504610WP0Spani10Box341995B01PUBLIC1.pdf>

Fabris, F. (2010). Un modelo de análisis de la subjetividad colectiva a partir de la lectura de los emergentes psicosociales. XII Congreso metropolitano de psicología. Buenos Aires.

<http://milnovecientossexentayochoblogspot.com.co/2015/08/un-modelo-de-analisis-de-la.html>

Jimeno, Myriam., (2007) Lenguaje, subjetividad y experiencias de violencia. Antípoda. Revista de Antropología y Arqueología [en línea]. 2007, (5), 169-190[fecha de Consulta 26 de noviembre de 2022]. ISSN: 1900-5407.

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=81400509>

Llanos-Hernández, Luis. (2010). El concepto del territorio y la investigación en las ciencias sociales. Agricultura, sociedad y desarrollo, 7(3), 207-220.

[http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1870-54722010000300001&lng=es&tlng=es.](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-54722010000300001&lng=es&tlng=es)

- Martínez, M.; Martínez, J. (2003). Coaliciones comunitarias: una estrategia participativa para el cambio social *Psychosocial Intervention*, vol. 12, núm. 3, 2 pp. 251-267 Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid, España. [\\_http://www.redalyc.org/pdf/1798/179818049001.pdf](http://www.redalyc.org/pdf/1798/179818049001.pdf)
- Meertens, D., (2002). Desplazamiento e identidad social. *Revista de Estudios Sociales*, (11), <https://www.redalyc.org/pdf/815/81501113.pdf>
- Muñoz G.; Maldonado, F. (2018). *Deconstrucción de premisas desde el enfoque narrativo*. Irradia Terapia México. <https://psicologos.mx/deconstruccion-de-premisas-desde-el-enfoque-narrativo.php>
- Oriol-Bosch, A. (2012). Resiliencia. *Educación médica*, 15(2), 77-78. <https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=zDE91-OQroEC&oi=fnd&pg=PA15&dq=resiliencia&ots=Ru999mdMkn&sig=AH01F7c8ydvQSVXf59n12e3ycrI#v=onepage&q=resiliencia&f=false>
- Parra, L (2016) Una experiencia de investigación acción psicosocial. Propuesta metodológica para tiempos de construcción de paz. En acompañamiento en clínica psicosocial, pp. 65-92. Catedra Martín Baró Bogotá Colombia.
- Peltier-Bonneau, L., & Szwarcberg, M. (2019). Transformación de las emociones en las víctimas del conflicto armado para la reconciliación en Colombia. *Desafíos*, 31(2), 197-229. [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0124-40352019000200197](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-40352019000200197)
- Rey, L., Affodégon, W., Viens, I., & Fathallah y María José Arauz, H. (2020). El método foto voz. En Evaluación de las intervenciones sanitarias en salud global. Éditions science et bien commun y IRD Éditions. <https://scienceetbiencommun.pressbooks.pub/evalsalud/chapter/photovoice/>

- Rizzo, A. A. R. A. (2009). *Aproximación teórica a la intervención psicosocial*. Poiésis, (17).  
[https://scholar.google.es/scholar?hl=es&as\\_sdt=0%2C5&q=%E2%80%9Ces+una+nueva+forma+de+denominar+las+acciones+que+realizamos+los+profesionales+en+ciencias+sociales%2C+y+que+podemos+circunscribir+a+una+manera+particular+de+mirar+e+intervenir+las+problem%C3%A1ticas+psicosociales&btnG=](https://scholar.google.es/scholar?hl=es&as_sdt=0%2C5&q=%E2%80%9Ces+una+nueva+forma+de+denominar+las+acciones+que+realizamos+los+profesionales+en+ciencias+sociales%2C+y+que+podemos+circunscribir+a+una+manera+particular+de+mirar+e+intervenir+las+problem%C3%A1ticas+psicosociales&btnG=)
- Rodríguez R.; Cantera, L. (2016). La foto intervención como instrumento de reflexión sobre la violencia de género e inmigración. En *Temas en Psicología*, Vol. 24, nº 3, pp. 927 - 945.  
<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/tp/v24n3/v24n3a09.pdf>
- Rodríguez R.; Cantera, L. (2016). La foto intervención como instrumento de reflexión sobre la violencia de género e inmigración. En *Temas en Psicología*, Vol. 24, nº 3, pp. 927 - 945.  
<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/tp/v24n3/v24n3a09.pdf>
- Schneider, B. (2006). *Resiliencia*. Editorial Norma.
- Valencia Muñoz, M. L., García Álvarez, L., Ortega Solarte, N. I., & Díaz, D. F. (2021). La imagen y la narrativa como herramientas para el abordaje psicosocial en escenarios de violencia. Departamentos de Cauca y Valle del Cauca.  
[https://scholar.google.es/scholar?hl=es&as\\_sdt=0%2C5&q=%E2%80%9Cinteriorizaci%C3%B3n+del+apoyo%E2%80%9D+Parra+Liliana+2016&btnG=](https://scholar.google.es/scholar?hl=es&as_sdt=0%2C5&q=%E2%80%9Cinteriorizaci%C3%B3n+del+apoyo%E2%80%9D+Parra+Liliana+2016&btnG=)
- Vera Poseck, B., Carbelo Baquero, B., & Vecina Jiménez, M. L. (2006). La experiencia traumática desde la psicología positiva: resiliencia y crecimiento postraumático. *Papeles del Psicólogo*, 27(1), 40-49. <https://www.redalyc.org/pdf/778/77827106.pdf>
- Víctimas, L., & de Tierras, R. Ley 1448 de 2011. La Ley fue sancionada por el presidente de la Republica.  
[https://www.utadeo.edu.co/files/collections/documents/field\\_attached\\_file/ley\\_1448\\_de\\_2011.pdf](https://www.utadeo.edu.co/files/collections/documents/field_attached_file/ley_1448_de_2011.pdf)

Winkler, M.; Alvear, K; Olivares, B.; Pasmanik, D. (2014). Psicología Comunitaria hoy:  
Orientaciones éticas para la acción. En psico perspectivas Vol. 13 (2) pp. 44-54.  
<http://www.scielo.cl/pdf/psicop/v13n2/art05.pdf>