

La imagen y la narrativa como herramientas para el abordaje psicosocial en escenarios de violencia en la Ciudad de Bogotá

Lizeth Daniela Salvo Fandiño

María Fernanda Betancourt Delgado

Adriana Marcela Jiménez Daza

Steffany Pérez Soto

Lady Johana Guio

Asesor

Diana Carolina Navarrete

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD

Escuela de Ciencias Sociales Artes y Humanidades ECSAH

Psicología

2023

Resumen

El siguiente documento tiene como finalidad contextualizar al lector sobre la importancia que tiene el tema de violencia, desde sus diferentes manifestaciones a lo largo del conflicto armado en el territorio de Colombia, exaltando la incansable lucha que emprenden estos grupos de víctimas en condición de vulnerabilidad por intentar restaurar su estado de salud mental y emocional, en los diferentes casos abordados en el apartado de la Comisión para la Verdad, se logra identificar que dentro de los principales emergentes sociales se tiene el desplazamiento forzado, exilio, extorsión, violencia emocional, prejuicios sociales y dificultades de adaptación cultural entre otros. En el primer apartado se realiza un análisis de Relatos de Historias que Retornan sobre el caso de Nelson, con el fin de abordar dichas problemáticas relatadas en el recurso audiovisual, desde una mirada objetiva e integral, se generaron preguntas de orden circular, reflexivas y estratégicas que buscan indagar sobre el proceso de reconocimiento, percepción y evolución que han tenido esta persona en su de afrontamiento de la realidad; seguido de ello se comparte el análisis reflexivo frente a los relatos de víctimas de la Masacre en el Salado, el cual busca exaltar los impactos más relevantes que afectan la integridad de la salud tanto física como emocional y mental de sus víctimas, dando la oportunidad a la creación de tres propuestas psicosociales que permitan desarrollar un proceso de restauración adecuado y por último, se relacionan conclusiones frente a los aprendizajes más significativos en el desarrollo integral de la unidad académica.

Palabras Clave: Violencia, Exilio, Desplazamiento, Dolor, Prejuicio, Emociones, Vulnerabilidad.

Abstract

The following document aims to contextualize the reader about the importance of the issue of violence, from its different manifestations throughout the armed conflict in the territory of Colombia, exalting the tireless fight undertaken by these groups of victims in conditions of vulnerability due to try to restore their state of mental and emotional health, in the different cases addressed in the Truth Commission section, it is possible to identify that within the main social emergencies there is forced displacement, exile, extortion, emotional violence, social prejudices and difficulties of cultural adaptation among others. In the first section, an analysis of Stories of Returning Stories about the case of Nelson is carried out, in order to address these problems reported in the audiovisual resource, from an objective and comprehensive perspective, circular, reflective and strategic questions were generated that seek to investigate the process of recognition, perception and evolution that this person has had in facing reality; following this, the reflective analysis is shared regarding the stories of victims of the Massacre in El Salado, which seeks to exalt the most relevant impacts that affect the integrity of the physical, emotional and mental health of its victims, giving the opportunity to creation of three psychosocial proposals that allow the development of an adequate restoration process and finally, conclusions are related to the most significant learning in the comprehensive development of the academic unit..

Keywords: Violence, Exile, Displacement, Pian, Prejudice, Emotions, Vulnerability

Tabla de contenido

Análisis de Relatos Historias que Retornan, Caso de Nelson Capítulo 4.....	7
Análisis y Reflexiones sobre el Caso de La Masacre en El Salado: Relatos de Resiliencia Después de 20 años.....	15
Informe Reflexivo y Analítico de la Experiencia sobre las Imágenes y las Narrativas.....	24
<i>Identificación y Empatía</i>	27
<i>Resiliencia y Resistencia</i>	27
<i>Crítica Social y Desafío</i>	27
<i>Memoria y Duelo</i>	28
<i>Develamiento y Conciencia</i>	28
<i>Narrativas Alternativas</i>	28
<i>Esperanza y unión</i>	28
Conclusiones.....	34
Referencias Bibliográficas	35
Apéndices.....	38

Lista de Tablas

Tabla 1 <i>Formulación de Preguntas</i>	11
Tabla 2 <i>Estrategias Psicosociales con pobladores del Salado</i>	18

Lista de Apéndices

Apéndice A *Link del vídeo de YouTube realizado en el paso 3* 39

Análisis de Relatos Historias que Retornan, Caso de Nelson Capítulo 4

Luego de un análisis grupal sobre las diferentes fuentes de recurso audio visual suministradas por el Diplomado de Profundización Acompañamiento Psicosocial en escenarios de violencia donde se abordan narrativas de experiencias de personas víctimas de violencias tras el conflicto armado, se identifica que este tipo de escenarios traen consigo una diversidad de consecuencias frente a la salud física y mental de las víctimas, las cuales desde la mirada objetiva del bienestar integral carecen en ocasiones de tratamiento y ayudas necesarias para lograr su rehabilitación, restaurar aquellas experiencias tan dolorosas e indeseables que tiene que sobrellevar y que repercuten en su cotidianidad como dificultad de adaptación, re victimización, susceptibilidad emocional e incluso trastornos mentales entre otras.

De Acuerdo con el video de "Historias que retornan" de la Comisión de la verdad, emitido el 14 de abril de 2022, en su cuarto capítulo, se desarrolla el relato de sucesos de un hombre llamado Nelson, quien hace parte del grupo de víctimas que deja la violencia del conflicto armado, se trata de una persona que, mediante el relato de su historia de vida, busca contextualizar a la comunidad a través de la narrativa y las experiencias dolorosas que le han dejado los escenarios de violencia en su país; el relato revela de manera conmovedora los impactos psicosociales que experimenta, dentro de los que se destacan la extorsión y el secuestro, así mismo, destaca el desafío de iniciar una nueva vida en un entorno con costumbres, idioma y dinámicas diferentes, siendo el exilio un proceso marcado por importantes cambios.

El testimonio enfatiza la importancia de la desconfianza y los miedos asociados a la creación de vínculos en su nueva realidad pues a pesar de contar con pocos amigos, el

protagonista no demuestra las emociones ni las razones de su presencia en el país de acogida. Nelson pone en manifiesto la lucha diaria que enfrenta para asegurar la estabilidad de su familia, subrayando las dificultades inherentes a su situación, lo que hoy en día llamamos resiliencia.

Desde la perspectiva de White (2016) en el texto “El Trabajo con Personas que Sufren las Consecuencias de Trauma Múltiple: Una Perspectiva Narrativa”; se sugiere que las historias personales de trauma y resiliencia son cruciales en la terapia narrativa. Aplicando esto al video, se refleja la narrativa personal del protagonista refleja un viaje desde la victimización hacia la agencia y el empoderamiento. El proceso de recontar su historia, integrando tanto los momentos de dolor como de superación, es esencial para su reconstrucción psicosocial.

Basado en "Enfoque Narrativo Colombia" Nensthiel (2015), menciona que “Se resalta la importancia de enmarcar las historias de vida en contextos de violencia”, según la afirmación, Nelson va reconstruyendo su identidad, pasando de verse a sí mismo, como una víctima de violencia a reconocerse como un sobreviviente y actor activo en su nueva comunidad, debido a las diferentes experiencias de las que fue víctima directa como lo son, el desplazamiento forzado, el exilio, la extorsión, el secuestro y la pérdida de identidad, lo que se demuestra en adherencia con la idea de las narrativas en su función de ayudar a rehabilitar, restaurar y fortalecer aquellas acciones psicosociales que se emprenden desde el rol del psicólogo, para lograr un bienestar integral en la salud del sobreviviente.

Inspirado en la afirmación de Martínez (2015), enfatiza en cómo las preguntas pueden ser una herramienta poderosa en la terapia narrativa, ayudando a las personas a explorar y reinterpretar sus experiencias. En el caso del video, se puede ver cómo el protagonista, a

través de sus reflexiones y preguntas internas, comienza a entender y dar un nuevo significado a sus experiencias, facilitando el proceso de sanación y transformación personal.

El video se convierte en un testimonio vívido de cómo las narrativas personales, influenciadas por la terapia narrativa y las preguntas reflexivas, pueden ser cruciales en el camino hacia la resiliencia y la superación de traumas, la historia del protagonista se convierte en un ejemplo de cómo la reconfiguración de la narrativa personal puede conducir a una mayor comprensión y aceptación de las experiencias vividas, permitiendo la construcción de una nueva identidad fortalecida y empoderada.

Desde el posicionamiento de la víctima se puede ver que el protagonista inicialmente rechaza la etiqueta de "víctima" o "exiliado", enfocándose en la acción y el trabajo como mecanismo de afrontamiento. A lo largo del relato, evoluciona hacia un reconocimiento de su condición de sobreviviente, aceptando su historia y experiencias pasadas, lo que permite hacer una afirmación frente a que la violencia es vista como un catalizador de cambio forzado y pérdida, pero también como un elemento que forma parte de su identidad e historia.

Respecto a los recursos de afrontamiento en el caso Nelson, se observa que este utilizó el emprendimiento y el trabajo como una forma de reconstrucción de vida y sustento para satisfacer sus necesidades básicas y al mismo tiempo lograr recuperar lo perdido a manos del conflicto, lo que relativamente se veía fácil en el planteamiento se torna complejo debido a que uno de los principales factores de riesgos con los que se contaba, era la extorsión e incertidumbre de ser revictimizado. Vera, et al. (2006), mencionan que:

La capacidad de resiliencia, aunque comúnmente manifestada, ha recibido relativamente poca consideración histórica y abarca dos componentes significativos: la resistencia frente a la adversidad y la reconstrucción posterior a ella. Frente a eventos traumáticos, aquellos con resiliencia logran mantener un estado de equilibrio constante, sin

que ello impacte negativamente en su desempeño diario o en sus actividades rutinarias. (p. 42).

Basados en esta afirmación, se puede identificar que las redes de apoyo son un privilegio con el que se cuenta para poder hacer aceptable lo que cuesta entender, desde el caso se observa como Nelson logró integrarse al grupo de exilio comunitario de manera gradual para poder expresar mediante narrativas sus experiencias y afrontar la realidad desde la empatía social.

Tabla 1*Formulación de Preguntas*

Tipo de pregunta	Pregunta planteada	Justificación desde el campo psicosocial
Circulares	¿Qué emociones se han incrementado notablemente en su vida anterior y la actual?	<p>Se pueden identificar varias emociones que posiblemente se hayan incrementado de manera notable. Estos cambios emocionales pueden estar influenciados por varios factores, como los cambios en el entorno social, económico, tecnológico y cultural. Algunas emociones que comúnmente experimentan cambios significativos como ansiedad y miedo, Echeburúa (2007), destaca que:</p> <p>Además, quienes han sufrido dichos eventos suelen padecer síntomas de revivir el incidente, conductas evasivas y una fuerte ansiedad. Estos síntomas causan una considerable angustia clínica y afectan de manera adversa su rutina diaria. Frecuentemente, los episodios traumáticos están vinculados con la amnesia disociativa, caracterizada por la incapacidad de recordar detalles del evento traumático, una pérdida de memoria que va más allá del olvido común (p.375).</p>
Circulares	¿Cómo afectó esta problemática a su familia?	<p>La dinámica familiar y las relaciones, dependen en algunos casos de la naturaleza de la problemática, pues tras el cambio de territorio, al perder a algún integrante de la familia o incluso ante la impotencia o incapacidad de alguno de ellos, por motivos de salud física o mental, se deben crear nuevos roles para que el núcleo familiar vuelva a funcionar; esta dinámica permite en la mayoría de las ocasiones rediseñar sus relaciones y transformar el dolor y la ira en emociones positivas que puedan llevar al individuo a salir adelante mediante y a la construcción de un nuevo futuro</p>

Circulares	¿Cómo cree que su familia percibe los cambios en usted desde que comenzó su proceso de afrontamiento del exilio y el conflicto armado?	La percepción de la familia sobre los cambios en un individuo que ha comenzado su proceso de afrontamiento del exilio y el conflicto armado puede ser analizada a través de las perspectivas ofrecidas. Estos cambios en la percepción y la valoración de la ayuda psicológica pueden ser influenciados por experiencias personales, la evolución de la sociedad y la cultura y el mayor conocimiento sobre la salud mental; algunos puntos clave que podrían explicar un cambio en el pensamiento sobre la ayuda psicológica.
Reflexivas	¿Considera que ha potenciado habilidades y cualidades necesarias para facilitar el proceso de afrontamiento?	Contar con el apoyo de familia, amigos y comunidades, especialmente aquellos que comparten una condición o experiencia similar, puede ser crucial en el proceso de afrontamiento de una situación difícil o de una experiencia de vida significativa, estas son varias razones que justifican cómo y por qué este apoyo facilita el afrontamiento.
Reflexivas	¿Considera que el apoyo recibido por parte del grupo de exiliados al cual se integró le ayudó a reconocer sus habilidades comunicativas?	El apoyo recibido a través de redes de apoyo, ya sean familiares, amigos o grupos comunitarios, tiene numerosos aspectos positivos que pueden ser fundamentales para el bienestar emocional y la resiliencia de una persona. Algunos de los aspectos más destacados son: el apoyo social, consejos y orientación, apoyo práctico y logístico, sentido de pertenencia y conexión, resiliencia y recuperación, validación y reconocimiento, modelos de rol y motivación, desarrollo de habilidades sociales y de afrontamiento.
Reflexivas	¿Considera que la empatía social es una habilidad crucial en el proceso de restauración emocional?	La empatía social es considerada una cualidad fundamental que debería ser practicada por todas las personas, independientemente de sus experiencias de vida. Esta postura se basa en varios argumentos y justificaciones clave. El propósito de la intervención psicológica inmediata en individuos que han experimentado un evento

		<p>traumático es identificar a aquellos en riesgo, prevenir el desarrollo o empeoramiento de cualquier trastorno y distinguir entre las víctimas que requieren y las que no requieren ayuda, para así canalizar adecuadamente a las primeras hacia los servicios de asistencia (Echeburúa, 2007, p.378).</p>
Estratégicas	<p>¿Considera usted que, si hubiese roto el silencio antes, su proceso de afrontamiento y sanación habría sido más fácil y rápido?</p>	<p>Romper el silencio sobre una situación difícil o traumática y buscar apoyo puede tener un impacto significativo pues facilita el proceso de afrontamiento y sanación. Algunas razones que justifican por qué hablar sobre la situación más temprano podría haber hecho que este proceso fuera más fácil y rápido, la Psicología Positiva sugiere, hablar sobre experiencias traumáticas puede ser un paso esencial hacia la resiliencia y el crecimiento postraumático. Al compartir sus experiencias, las personas no solo procesan y dan sentido a su trauma, sino que también pueden descubrir nuevas fortalezas y perspectivas de vida, facilitando así un proceso de sanación más enriquecedor; así lo mencionan Vera, et al. (2006):</p> <p>“Desde la perspectiva de la Psicología Positiva, el papel del psicólogo consiste en guiar a los individuos para que descubran cómo pueden aprender y avanzar a raíz de sus experiencias traumáticas, considerando sus fortalezas, virtudes y potencial de desarrollo personal” (p.47).</p>
Estratégicas	<p>¿Cree usted que si hubiese roto el silencio antes pudo haber ayudado a más personas a sobreponerse a los acontecimientos traumáticos que también vivieron?</p>	<p>Lo que sucede con Nelson en el momento de no querer hablar con nadie de su proceso de exilio, y la importancia que tuvo en tomar la iniciativa de romper el silencio sobre experiencias traumáticas, puede tener un impacto significativo tanto a nivel personal como comunitario, si una persona elige hablar sobre sus experiencias antes, podría generar beneficios potenciales no solo para su propio proceso de sanación, sino también, para ayudar a otros que han vivido situaciones similares. Varias razones que</p>

		<p>justifican el modelo de rol y empoderamiento consisten en la creación de un espacio seguro para compartir, reducción del estigma, aumento de la conciencia, y recursos comunitarios. Según White (2016):</p> <p>Las experiencias traumáticas, por su naturaleza fundamentalmente incomprensible, llevan a la persona a un estado donde los significados y comprensiones habituales se ven interrumpidos. Esto resulta en una desconexión entre estos eventos traumáticos y los elementos familiares de su vida, creando un abismo en la narrativa que compone su identidad y su ser (p.41).</p>
Estratégicas	<p>¿Considera usted que el proceso de afrontamiento ante el exilio es más fácil de lograr en compañía de su familia y amigos?</p>	<p>Enfrentar el proceso de afrontamiento ante el exilio de forma individual presenta desafíos significativos, en muchos casos, puede ser más difícil hacerlo solo que hacerlo en un contexto colectivo o con el apoyo de otros; varias razones que justifican por qué el afrontamiento individual puede ser más complicado pues tiene gran importancia del apoyo social en la intervención de crisis para víctimas de sucesos traumáticos. La presencia de familia y amigos durante el exilio puede proporcionar un apoyo emocional esencial, ofreciendo consuelo, comprensión y una red de seguridad.</p> <p>El propósito de la intervención durante una crisis es proporcionar un ambiente seguro para la víctima, brindarle soporte, examinar sus métodos de afrontamiento y las estructuras de apoyo que posee, tanto en su entorno familiar como social.</p>

Nota. Esta tabla muestra la formulación de preguntas de tipo circulares, reflexivas y estratégicas en la superación de las condiciones de victimización. *Fuente.* Autoría propia.

Análisis y Reflexiones sobre el Caso de La Masacre en El Salado: Relatos de Resiliencia

Después de 20 años.

Una vez más las narrativas permiten contextualizar aquellas experiencias de vida, en las cuales el desborde emocional se apodera de la capacidad que tiene el ser humano de entender el porqué de las cosas, partiendo de los relatos de la Masacre del Salado, donde se evidencia la violencia en sus máximas expresiones, se identifican aspectos relevantes que viven en las memorias de los sobrevivientes como lo son la marginación, la agresión física, el desequilibrio emocional, las pérdidas humanas y el olvido que ha sufrido este grupo poblacional, el cual fue reconocido en su momento como una víctima más de la violencia perpetuada por grupos armados, siendo esto un hecho que marco la historia y a su vez las memorias vivas de aquellos sobrevivientes que en un acto de valentía y resiliencia exponen con aflicción las experiencias dolorosas y consecuencias que ha traído consigo este proceso de reconocimiento de hechos, se percibe que al no haber recibido un apoyo desde la rehabilitación en su salud mental, sigue siendo un obstáculo para lograr el afrontamiento integral y la devolución de su salud física y mental.

El caso de la masacre de El Salado se revela una serie de fenómenos psicosociales que afectaron profundamente a la comunidad en aquel entonces, estos incluyen la transgresión de los derechos humanos, el miedo generalizado, el perjuicio a nivel moral, cultural y comunitario, la trágica pérdida de seres queridos, así como el impacto psicológico y el desplazamiento involuntario de sus habitantes

A pesar de la vivencia traumática, se resalta la notable unión familiar y comunitaria que día a día, permite a la comunidad mantener la esperanza y la resiliencia frente al desplazamiento forzado, no obstante, la reparación no ha sido reconstruida adecuadamente,

dada la persistencia del dolor, la pérdida y las escasas acciones por parte del estado y los victimarios, las memorias vividas imborrables, buscan una solución a la problemática, donde la condición de víctima no fue una elección y aunque el camino hacia la recuperación es arduo, la comunidad no renuncia a la búsqueda de soluciones para mejorar su calidad de vida, Según la Comisión de la Verdad Colombia (2022):

Los impactos causados en la masacre del Salado van desde los biológicos centrados en lesiones físicas, entre las más comunes fueron heridas de bala, mutilaciones y lesiones internas que fueron causadas por los ataques de violencia, por otro lado, los impactos psicológicos incluyen el desarrollo de trastornos como el estrés postraumático, trastorno de estrés agudo, así como sentimientos de miedo, dolor, ira, culpa y desesperanza.

A nivel social, las consecuencias fueron significativas, abarcando desde el desplazamiento forzado hasta la pérdida de la comunidad, las víctimas experimentaron la pérdida de sus hogares y redes sociales, contribuyendo al deterioro del tejido social y comunitario, este impacto social también conlleva a la pérdida de identidad y tradiciones.

En la masacre del Salado se observa como una de las narrativas más impactantes de la historia es marcada por el sufrimiento de aquellos que atravesaron la cruda realidad del conflicto armado, sin embargo también se observa que la resiliencia es una manifestación habitual entre las personas que viven acontecimientos traumáticos y se da con la ayuda de la adaptación del individuo y las ganas de cambiar su realidad, la resiliencia emerge como la primera alternativa de afrontamiento, a partir del momento en el que se decidió abandonar el corregimiento y adoptar la decisión de retornar. Este proceso, impregnado de frustración y agonía, simboliza una transformación profunda a nivel personal, familiar y comunitario; en medio de la adversidad, se logra percibir un empoderamiento palpable e impacto negativo en

el tejido social como respuesta al dolor; la voluntad de seguir adelante se manifiesta claramente, destacando la relevancia de compartir las memorias vividas como relatos significativos, que en algún momento merecen ser registrados y compartidos con otros para lograr la empatía social.

Tabla 2*Estrategias Psicosociales con pobladores del Salado*

Estrategia	Descripción	Objetivo	Fases	Acciones	Impacto
Los ámbitos reflexivos como símbolo de prevención y garantía para la paz.	De acuerdo con el Centro Nacional de Memoria Histórica “El principal desafío en la formación de la memoria histórica es desarrollar una narrativa que sea incluyente y participativa, proporcionando relatos donde se den a conocer las causas del conflicto armado, destacando tanto los recuerdos como las formas de resistencia de la comunidad”. En concordancia con lo anterior es preciso	Implementar espacios de reflexión dentro de la comunidad de jóvenes del Salado, por medio de encuentros que faciliten la difusión de la memoria histórica de su región y el aprendizaje de conocimientos asociados.	Fase 1: Identificar los recursos por medio de encuestas y grupos focales que se tienen para realizar el encuentro reflexivo y dialogar con los sobrevivientes para que compartan su testimonio con los jóvenes de la comunidad del Salado Fase 2: Mapeo para organizar los espacios disponibles en donde se realizarán los encuentros e implementar estrategias llamativas y para extender la invitación a jóvenes de la comunidad a los	Hacer un reconocimiento de los espacios físicos (plazas, salones comunales, viviendas etc.) que tiene la comunidad del Salado en donde se realicen los encuentros reflexivos. Realizar una convocatoria de las personas que han sido sobrevivientes y que tengan la intención de contar toda la historia desde la perspectiva de cada uno. Construir un espacio entre sobrevivientes y jóvenes con ayuda de técnicas de	Conocimiento de la verdadera historia del Salado contada desde los sobrevivientes. Orientar a los jóvenes del Salado a la asimilación de la identidad en su propia región y la prevención de su integración en grupos armados o la participación en actividades delictivas que resulten en violencia. Construcción de un futuro mejor cuyos actores luchan por la reconstrucción de sus ideales y de un

compartir la memoria histórica con adolescentes de entre 13 y 18 años del corregimiento del Salado para que adquieran conocimiento y apropiación de la historia de su comunidad, mediante un espacio abierto de diálogo y escucha activa.	encuentros reflexivos el diseño de carteles atractivos para la promoción de eventos. Fase 3: Realizar los encuentros reflexivos que duren 3 horas cada uno, una vez cada 15 días, durante dos meses, utilizando como herramienta la narración, la comunicación, la escucha activa y la empatía, se busca que durante estos encuentros se expongan los relatos de los sobrevivientes y se abra un espacio de interacción entre los jóvenes para que expresen lo que piensan y lo que sienten en relación a la historia del corregimiento y por último establecer entre	afrentamiento, en donde puedan reflexionar, retroalimentar y resignificar sus experiencias frente al conflicto armado.	territorio pacífico.
---	--	--	----------------------

			sobrevivientes y jóvenes		
			estrategias de afrontamiento que les permitan garantizar un mejor futuro para todos, que se evalúen por medio de encuestas de retroalimentación		
			.		
Fortalecer de la habilidad para enfrentar y superar el trauma y la violencia.	La "Masacre en El Salado: relatos de resiliencia después de 20 años" Este caso ilustra la contribución de la psicología social para entender los efectos de la violencia en individuos y grupos. El video evidencia que la comunidad del Salado ha exhibido una considerable fortaleza y facultad de adaptación,	Fortalecer la habilidad para negociar y aumentar la independencia de las personas como individuos y la comunidad como colectivo. para afrontar el trauma y la violencia, por medio de capacitaciones	Fase 1: se realizará la detección de las capacidades de afrontamiento existentes en las personas y la comunidad, que tendrá una duración estimada de 2 a 4 semanas. Fase 2: se planteará el diseño de nuevos recursos por medio de la educación, la formación en las capacidades y/o técnicas de afrontamiento del trauma enfocados a la avenencia de problemas, las	Evaluación para identificar los recursos disponibles tanto individuales como colectivo que puedan contribuir al fortalecimiento de la capacidad de negociación y autonomía por medio de encuestas y entrevistas semiestructuradas. Diseñar capacitaciones que promuevan las habilidades de comunicación, la decisión y el manejo de conflictos tanto	Fortalecer la habilidad de la comunidad y de los individuos para abordar retos recientes, produciendo la reducción del impacto del trauma en la vida cotidiana, mejorando la salud mental y fortaleciendo las capacidades existentes.

<p>manifestada en su determinación por lograr la verdad, la justicia y la compensación. Como se menciona Corzo (2020) el aumento de las habilidades de negociación y la independencia de las víctimas del conflicto armado es un asunto significativo en el proceso de restablecer la paz y en la recuperación de las consecuencias del conflicto. Mediante un enfoque fenomenológico, se pretende explorar como se desarrolla la independencia frente al trauma histórico en las personas</p>	<p>habilidades comunicativas y la determinación, que tendría una duración aproximada de 4 a 6 semanas. Fase 3: se aplicarán los recursos de afrontamiento en el contexto, que tendrá una duración de 3 a 6 semanas.</p> <p>Fase 4: evaluación y ajustes por medio de encuestas a los participantes, que tendría una duración de 3 a 6 semanas.</p>	<p>en el ámbito grupal como personal. Implementar las intervenciones diseñadas, por medio de sesiones con apoyo emocional y psicológico para que las personas desarrollen con éxito las capacitaciones.</p> <p>Evaluar regularmente el proceso del fortalecimiento de las habilidades de negociación y autonomía en individuos y la comunidad, a través de encuestas realizadas a los participantes.</p>
--	--	--

	abrumadas por el conflicto armado (p.2).			
Reconstruyendo identidad	En el contexto de la "Masacre en El Salado: relatos de resiliencia después de 20 años" la identidad puede verse afectada de diversas maneras, en este caso la violencia y el trauma pueden provocar un sentimiento de pérdida de control, de desarraigo y de desconfianza. Las víctimas pueden sentirse aisladas de su comunidad y de su cultura, y pueden tener dificultades para reconstruir su vida. Tal como lo expone White (2016)	Implementar la herramienta "Estructura de la Ceremonia de Definición -contar y recontar", esta se basa en la narrativa de los sobrevivientes a la masacre del Salado donde tienen como finalidad principal redefinir su identidad.	Fase 1: Elección de las personas que van a trabajar en la reconstrucción de su identidad. El tiempo estimado de 1 a 2 semanas. Fase 2: se plantea la acción de la herramienta y se da a conocer de qué se trata y cómo se realizará la narrativa dentro del contexto de reconstrucción. El tiempo sería de 2 a 4 semanas. Fase 3: se preparan los recursos y los materiales necesarios para implementar la acción, que tendrá un tiempo estimado de 2 a 4 semanas. Fase 4: se ejecuta esta técnica, dirigida por los lineamientos que expone White	Selección de personas que participaran en la estrategia por medio de una encuesta de manera voluntaria a todas las víctimas a la masacre del Salado. Preparación y sensibilización sobre la importancia de la herramienta "Estructura de la Ceremonia de Definición - contar y recontar", por medio de una explicación en colectivo. Preparar los recursos y los materiales, incluyendo la capacitación de los facilitadores que ayudaran como guía durante el

<p>en su afirmación, “Los acontecimientos traumáticos son potencializados tras la pérdida de identidad y la desvaloración de la imagen que se tiene ante la sociedad” (p.42).</p>	<p>(2016) en su texto de acuerdo a esta herramienta. El tiempo será de 1 o 2 dependiendo la cantidad de participantes. Fase 4: se hace el seguimiento y evaluación del proceso de reconstrucción de identidad desde un apoyo terapéutico. Se haría en un tiempo de 1 a 2 semanas.</p>	<p>desarrollo de la acción. Implementar la herramienta. Seguimiento y evaluación de la perspectiva de las víctimas después de la ejecución de la ceremonia.</p>
---	---	---

Nota. Esta tabla presenta las tácticas psicosociales implementadas con los residentes de El Salado. *Fuente.* Autoría propia.

Informe Reflexivo y Analítico de la Experiencia sobre las Imágenes y las Narrativas.

El siguiente informe tiene como finalidad contextualizar al lector sobre las experiencias enriquecedoras que se obtuvieron durante la realización de la actividad práctica de foto-voz, el cual se utilizó para realizar una identificación de las problemáticas más comunes y variables sociales que evidencian las dificultades en términos de violencia en todas sus expresiones en el barrio San pablo, Tintal y barrio Guacamayas ubicados en las localidades de Fontibón, Kennedy, San Cristóbal y el Municipio de Soacha, quienes cuentan con características, memorias y representaciones de la violencia a grandes rasgos, cuando se habla de violencia se debe ser muy cuidadosos ya que esta, no está limitada a una sola actividad así como afirma: Buvinic et al. (2005) “se considera violencia a todas las acciones encaminadas a causar daño físico o psicológico, mediante amenazas, secuestros, masacres y otros” (p.168). Partiendo de esta afirmación y realizando un ejercicio comparativo entre las imágenes y narrativas de los sectores abordados y mencionados anteriormente, cabe mencionar que estos han sido testigos de violencia en todas sus expresiones lo que indica que la inseguridad es una problemática colectiva en la ciudad y debe ser atendida con un enfoque preventivo. Al ampliar estas convergencias entre dichos sectores de manera visual y reflexiva esto permite comprender de manera integral los fenómenos sociales que demandan la creación de acciones propositivas desde lo individual hasta lo colectivo para mejorar las condiciones de bienestar básicas, necesarias y prioritarias.

Cuando se abordan una o más problemáticas que son congruentes entre diferentes sectores, se hace necesario articular su desarrollo con base en su contexto, ya que este define el mecanismo en la manera cómo se desplaza la violencia en la comunidad; en las imágenes socializadas y al relacionarlas con su respectiva narrativa se puede ver que los lugares poseen características de abandono, soledad, condiciones ambientales inadecuadas, recursos de

iluminación en condiciones inaceptables lo cual favorece este espacio como escenario de acción de los grupos delincuenciales, grupos armados, habitantes de calle o personas que no son consecuentes a la idea de construir un bienestar social, ya que como no son vistos como lugares importantes para el gobierno estos son utilizados por delincuentes para ejercer sus delitos; esto en la apropiación cultural puede promover en los líderes locales la dinamización de conceptos relacionados al sentido de pertenencia del lugar de residencia y su evolución al pasar los años. Por otro lado, se observa cómo estas imágenes expresan un aislamiento por parte de los residentes ya que al ser el espacio perfecto donde se presentan agresiones, sienten la necesidad de no hacerlas parte de su cotidianidad e ignorar todo lo que pueda acontecer en relación a este lugar, claramente no es el deber ser, pero tampoco es viable arriesgar sus vidas por querer luchar contra estas problemáticas en especial cuando no se cuenta con garantías de seguridad en el sector y es aquí donde se origina la necesidad de proponer acciones psicosociales realistas en ejecución para afrontar estas experiencias difíciles para las comunidades.

Partiendo de la subjetividad y lo que afirma Jimeno (2007) “Esta es la base de la acción del sujeto hacia y sobre el mundo, que adopta la forma de deseos e intenciones específicos, culturalmente modelados” (p.182). La subjetividad sirve como puente a la comprensión psicosocial de la narración y como la metamorfosis de la violencia, además de que se relatan las causas, las consecuencias, la manera en la que se puede mostrar la violencia, las problemáticas sociales y el impacto que genera en los individuos y en los colectivos como comunidad.

La narrativa y la subjetividad constituyen la interpretación de los individuos y de las comunidades, de ahí los valores simbólicos que resultan desde las seis exposiciones, donde

por medio de la construcción simbólica y la metamorfosis de la violencia se evidencia la aflicción y el padecimiento como origen físico y emocional en consecuencia a las acciones delictivas; también se identifica el miedo y la inseguridad en situaciones de dificultad de la vida cotidiana y por último, se identifica la rabia e indignación como producto a la violencia presente en los diferentes contextos, a medida que transcurre la violencia se identifica que se generan diferentes valores como los que se mencionan, pero además de recuperar las experiencias como construcción de memoria histórica, promueve la empatía y la comprensión fomentando la transformación social.

En la intersección de lo simbólico y lo subjetivo, se despliega una rica alfombra de significados que reflejan y moldean al entendimiento de la violencia y su efecto psicosocial en los contextos específicos. La narrativa y la metaforización de la violencia, a través de ensayos visuales, revelan una multitud de valores simbólicos y subjetivos que contribuyen una comprensión más profunda y matizada de lo psicosocial, de acuerdo con Montoya et al. (2020) indican que “la construcción de su identidad y su reconocimiento no ha sido sin conflicto, han tenido que ceder e imponer su identidad. Resulta más fácil y manejable, para los jóvenes participantes en el taller, expresar con representaciones simbólicas mediante las fotografías” (p.40). Lo anterior afirma que, estas expresiones aportan a los jóvenes en procesos de migración experiencias únicas, brindando un alto conocimiento y una gama de significados que en su totalidad proporcionan ventajas en este tipo de actividades, donde es fundamental el afrontamiento y el acoplamiento a una nueva realidad en distintos territorios, posibilitando una mirada positiva de su identidad social e individual y la construcción de una nueva vida.

Identificación y Empatía

Los ensayos visuales pueden evocar una fuerte identificación y empatía, permitiendo a los espectadores conectar con las experiencias subjetivas de otros. Esta conexión emocional puede ser un catalizador para el reconocimiento de los territorios impactados por la problemática, sus raíces y sus consecuencias, pero sobre todo es un factor que facilita la unidad social y el encuentro entre la comunidad directamente afectada; estos espacios se prestan para que se activen acciones encaminadas al mejoramiento de la problemática tal como se aprecia en el ejercicio de foto voz:

Resiliencia y Resistencia

La manera en que se metaforiza la resiliencia y la resistencia frente a la violencia puede ofrecer una visión de la fortaleza y las comunidades afectadas. Los símbolos de esperanza, solidaridad y recuperación presentes en las narrativas visuales pueden ser fuente de inspiración y empoderamiento

Crítica Social y Desafío

Los ensayos visuales pueden desafiar las narrativas dominantes y ofrecer una crítica social a las estructuras y actitudes que perpetúan la violencia. La subversión visual y narrativa puede invitar a la reflexión crítica y al cuestionamiento de lo establecido en miras de poder hallar los errores en la sociedad y en las acciones por parte de los entes de control que aporten a la recuperación de la tan anhelada seguridad.

Memoria y Duelo

Al representar las pérdidas y las memorias de la violencia, los ensayos visuales facilitan procesos de duelo y reconciliación. La expresión de duelo y la conmemoración de las vidas perdidas tiene un valor simbólico y subjetivo profundo en la sanación colectiva.

Develamiento y Conciencia

Los ensayos visuales pueden develar realidades ocultas o ignoradas por la sociedad y los organismos de control, fomentando una mayor conciencia y comprensión de las complejidades de la violencia y sus impactos psicosociales.

Narrativas Alternativas

Al ofrecer narrativas alternativas, los ensayos visuales pueden desafiar estereotipos y prejuicios, dado que la realidad de las personas que ocupan territorios rurales no es la misma de las personas que están en las ciudades, lo que ocasiona desconocimiento y en algunos casos falta de empatía; gracias al ejercicio de foto voz se promueve una comprensión más diversa y enriquecida de la experiencia humana en contextos de violencia.

Esperanza y unión

Desde la perspectiva de la transformación social y la construcción de memoria histórica dentro las narraciones, se encuentra que, a pesar de los hechos de violencia ilustrados, existen visiones que promueven la esperanza y el empoderamiento de las comunidades.

En conjunto, los significados simbólicos y subjetivos se potencian a través de la interpretación psicosocial, lo que posibilita una indagación más detallada sobre la violencia y sus efectos en la existencia tanto de comunidades como de individuos. Esta interacción entre lo simbólico y lo subjetivo, capturada y expresada a través de ensayos visuales, es fundamental para una comprensión holística y empática de los desafíos y las posibilidades inherentes en la transformación social y psicosocial.

Según Jimeno (2007), mencionan que el proceso de restauración de recuerdos se transforma en un campo de batalla cultural acerca de la posición y el significado de los sucesos históricos, y representa un escenario de intensa contienda política, ya que determina responsabilidades y cuestiona el marco institucional de la justicia. (p.176). Por otra parte, Jelin (2021) expresa “que el acto de revivir los recuerdos y hablar sobre lo sucedido., es poco común que se realice desde una perspectiva externa, ya que involucra al investigador con sus propias convicciones, sentimientos y preferencias políticas” (p.176). Se puede decir entonces que las fotografías son el arte de toda persona que manifiesta su dolor, sus experiencias vividas reflejadas en expresiones que pueden decir mucho en una sola imagen, son impactos positivos que dejan huella y muestran ese arte que habla más que mil palabras, en el momento de realizar la narrativa da un toque especial en la manera en la que tratamos de interpretar y ver más allá de aquellas imágenes que no solo es describir, sino ayuda a revelar lo que realmente está sucediendo en la vida cotidiana..

A través de la práctica de la fotografía y el relato, se apoya y beneficia a los procesos de conservación de la memoria histórica, puesto que se dan a conocer las problemáticas de la comunidad, los episodios ocurridos y la posibilidad de contar historias dentro de un contexto social para generar sensibilidad mientras se brinda información, esta tiene un impacto

profundo de tal manera que los hechos quedan grabados y la historia se hace más vívida y nítida para los espectadores; cabe resaltar que las imágenes siempre irán más allá de una historia contada con palabras escritas o relatos de ahí su gran resonancia e impresión.

Este proceso de sensibilización frente a la violencia y las problemáticas sociales permite revivir y resignificar aquellas problemáticas que se creían olvidadas y otorgarles un nuevo sentido, básicamente es darle una mirada al pasado para entender mejor, evitar la repetición e implementar acciones de prevención.

La imagen y el relato funcionan como estimulantes eficaces para reactivar memorias que permanecían inactivas, convirtiéndose en vehículos expresivos que capturan y relatan la esencia de la realidad social desde múltiples ángulos. Estas herramientas no solo documentan el dolor y las experiencias vividas, sino que también invitan a una introspección profunda y a una comprensión ampliada de los entornos sociales donde se integran. Cada imagen captada y cada relato tejido es un testimonio palpable que trasciende el tiempo y el espacio, ofreciendo una mirada crítica y emotiva sobre los eventos y circunstancias que moldean las vidas y comunidades.

Se menciona que la foto intervención promueve el reconocimiento de cómo diferentes problemas sociales están interrelacionados y ayuda a desarrollar una comprensión más completa y activa del problema, que se experimenta tanto personalmente como de otros (Cantera, 2010, p. 200-201). Esto sugiere que la fotografía favorece la comprensión de los problemas sociales y a sentirse más conectadas con ellos, lo que puede ayudar a crear una memoria histórica más amplia y variada.

La conjunción de fotografía y narrativa es especialmente potente en la construcción de memoria histórica, al documentar y relatar los episodios de la comunidad, se ofrece una

ventana hacia el pasado y el presente, permitiendo una exploración reflexiva de las problemáticas sociales y culturales que generan una definición; este ejercicio de memoria no solo documenta, sino que también sensibiliza y educa, convirtiendo la historia en una narrativa viva y resonante que se despliega ante los ojos de los espectadores.

El impacto en la transformación psicosocial es profundo, al revivir y resignificar los episodios de violencia y otras problemáticas sociales a través de la lente de la fotografía y la pluma de la narrativa, se crea un espacio para la conversación, la reflexión y la transformación, rescatar aquellos relatos olvidados o ignorados, y darles un nuevo sentido, no solo es un acto de justicia sino también una invitación a la sanación colectiva y la prevención, pues promueve la posibilidad de identificarse no como víctimas, sino como individuos fuertes y capaces de superar circunstancias de control y opresión (Cantera, 2009, p. 942). Esto sugiere que el ejercicio de la fotografía puede ayudar a las personas a construir una identidad y una narrativa propia que les permita superar el trauma y la adversidad, lo que puede tener un impacto positivo en la transformación psicosocial.

Esta amalgama de imagen y palabra facilita la movilización de acciones colectivas, promoviendo nuevos significados sociales y motivando a las comunidades a enfrentar y transformar las raíces de las injusticias vividas. Al mirar hacia atrás con una perspectiva informada y compasiva, se abren puertas para una comprensión más profunda, la reconciliación y la creación de un futuro más equitativo y comprensivo. Por lo tanto, la fotografía y la narrativa pueden ayudar a las personas a descubrir aspectos de su experiencia que no habían visto antes, lo que puede facilitar el proceso de autoconocimiento y contribuir a la transformación psicosocial. Según Sanz (2007) el trabajo con las fotos facilita la

revelación de elementos previamente desconocidos y promueve el desarrollo del autoconocimiento (p.77).

Mediante el ejercicio de imágenes y narrativas realizadas se puede percibir que la sociedad está más dispuesta a prestar atención a las problemáticas sociales y tomar acciones frente a ellas, lo cual permite adaptarse a la realidad, pero al mismo tiempo se origina la necesidad en los individuos por cambiar o mejorar esta situación, emprender acciones motivadoras y transformadoras que permitan a su vez dar una nueva valoración de lo ocurrido, enfocándose en las herramientas o recursos que les permita vislumbrar una solución y desarrollar habilidades para aprovechar la fuerza, aprender de las experiencias, recuperarse de los obstáculos y conservar el optimismo.

En las imágenes se puede ver la superación de las adversidades debido a las diferentes problemáticas que cada una expresó en su foto-voz, ya sea de manera personal o comunitaria, expresando las situaciones violentas en su contexto, estas narraciones son historias vividas que fueron superando obstáculos significativos o que viven a diario su problemática. Como indica Rodríguez y Cantera (2016) Tras capturar las imágenes y emprender la labor de recuperar su relato, ellas emplean las fotografías y sus narrativas para revelar las tácticas que han desarrollado para enfrentar las circunstancias adversas que han experimentado. Este proceso les permite identificarse no solo como sujetos pasivos de sufrimiento, sino como individuos fuertes y capaces de superar condiciones de control y opresión (p.942).

Mediante los diferentes ejercicios prácticos, se proponen acciones psicosociales que incluyen encuentros y relaciones dialógicas para construir igualdad, fomentar el diálogo, empoderamiento comunitario, promoción de la resiliencia y resistencia ante la violencia, y el uso de herramientas visuales y narrativas para educar y sensibilizar sobre problemáticas

sociales y fortalecer lazos comunitarios. Las diferentes acciones propuestas, en ejercicio de su función ayudan a sanar aquellas heridas físicas, psicológicas y emocionales consecuentes de la violencia en sus diversas expresiones y contextos, siendo este un escenario de secuelas que permiten recordar los eventos pasados y previenen su repetición. Se enfatiza la importancia de la memoria, ya que se puede tornar dolorosa, pero a su vez da el privilegio de crear la conciencia colectiva, generar empatía y luchar por un futuro donde se respeten los derechos de cada individuo. Estos esfuerzos son clave para la integración social y la reconstrucción basada en la verdad.

Conclusiones

Basándose en la fundamentación teórica y visual auditiva de los recursos brindados por la unidad del curso se logró una comprensión eficiente, sobre la mirada multidimensional del ejercicio profesional del psicólogo en las diferentes expresiones de violencia y posconflicto, se resalta que más que ser un requerimiento en los protocolos de atención de víctimas, es una necesidad básica para estos grupos poblacionales en condición de vulnerabilidad, ya que al brindarles herramientas de rehabilitación emocional y restauración social les permite de alguna manera expresar sus emociones, sentimientos y pensamientos marginados como una terapia de afrontamiento de la realidad y aprendizaje colectivo útil y necesario para lograr tener tranquilidad y bienestar integral.

Las lecciones más importantes obtenidas al investigar los contextos de violencia derivados del conflicto armado permiten reflexionar frente a la empatía social como una cualidad y habilidad necesaria en la sociedad para lograr ayudar a aquellas víctimas en su proceso de restauración, evitando con ello la revictimización tan dolorosa que muchas veces obstaculiza el cierre de estos ciclos de vida, mediante un aprendizaje de empoderamiento social por buscar justicia en cada caso.

El examen de los relatos de las víctimas a partir de un análisis detallado del caso de la masacre en el Salado permite generar una percepción frente a las emociones del ser humano, las cuales se intensifican mediante las experiencias de vida y muchas veces las repercusiones en la actualidad son negativas, frustrando los anhelos de los corazones de cada víctima y generando en ellos un daño en su salud mental que se acondiciona con la ausencia de justicia.

Referencias Bibliográficas

- Buvinic, M., Morrison, A. y Orlando, MB (2005). *Violencia, crimen y desarrollo social en América Latina y el Caribe*. Papeles de Población, 11 (43), 167-214.
<https://www.redalyc.org/pdf/112/11204309.pdf>
- Comisión de la Verdad. (2022, 15 de abril). *Historias que retornan capítulo 4- Nelson* [video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=JZeRIJf4u7k&t=194s>
- Corzo, Pensilvania (2020). *La bioética ante el principio de la autonomía y el trauma histórico del colombiano: análisis fenomenológico desde las voces de quienes fueron impactados de manera directa e indirecta por el conflicto armado colombiano en Villavicencio*. Recuperado de: <http://hdl.handle.net/10654/36939>.(p.2)
- Echeburúa, E. (2007). *Intervención en crisis en víctimas de sucesos traumáticos: ¿Cuándo? ¿cómo y para qué?* En *Psicología Conductual*, Vol. 15, N° 3, 2007, pp. 373-387.
https://www.behavioralpsycho.com/wp-content/uploads/2020/04/04.Echeburua_15-3oa-1.pdf
- Grupo 442006_98. Diplomado de Profundización Acompañamiento Psicosocial en escenarios de violencia. (2023, 2 de noviembre). *Paso 3 -Escenario 1. Aplicación de la imagen y la narrativa* [video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=w6Ydk-sFWPw>
- Jelin, E (2021). *Los trabajos de la memoria. Fondo de Cultura Económica de Argentina. 3ª edición*. Pp. 167 Espacio Abierto, vol. 31, núm. 1, pp. 244-247, 2022.
<https://www.redalyc.org/journal/122/12270216015/html/>

- Jimeno, M. (2007). *Lenguaje, subjetividad y experiencias de violencia*. *Revista de arqueología y antropología Antípoda*. Universidad de los Andes. Número 5 pp. 169 - 190. <https://www.redalyc.org/pdf/814/81400509.pdf>
- Martínez, E. (2015, 25 de mayo). *La pregunta como herramienta*. [video]. Youtube. <https://youtu.be/pT64PL4nAzs>
- Montoya, E. Herrera, M. Ochoa, A. (2020). *Foto voz como técnica de investigación en jóvenes migrantes de retorno*. Trayectorias migratorias, identidad y educación. EMPIRIA. Revista de Metodología de las Ciencias Sociales, núm. 45, pp. 15-49. <https://www.redalyc.org/journal/2971/297168309001/html/>
- Nensthiel, M. (2015, 30 de septiembre). *Enfoque narrativo Colombia* [video]. YouTube. <https://youtu.be/5mitHZavXug>
- 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. <https://dx.doi.org/10.9788/TP2016.3-09>
- Sanz, F. (2007). *La fotobiografía: imágenes e historias del pasado para vivir con plenitud el presente*. Barcelona, España: Kairós. https://cataleg.uji.es/discovery/fulldisplay?vid=34CVA_UJI:VU1&tab=Everything&docid=alma991004368260506336&lang=ca&context=L&adaptor=Local%20Search%20Engine&query=mesh,exact,Psychotherapy%20--%20methods,AND&mode=advanced

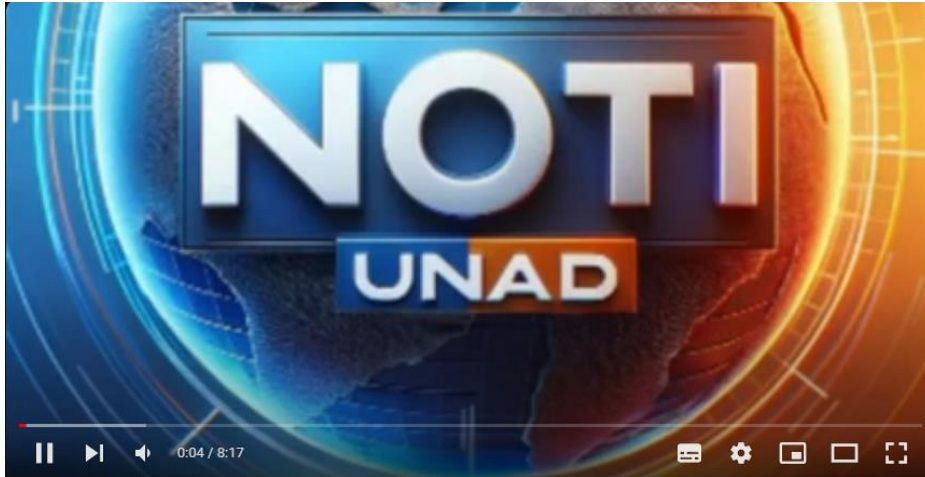
Vera, B., Carbelo, B., y Vecina, M. (2006). *La experiencia traumática desde la psicología positiva: resiliencia y crecimiento postraumático*. Papeles del Psicólogo, 27 (1), 40-49. <https://www.redalyc.org/pdf/778/77827106.pdf>

White, M. (2016). *El Trabajo con Personas que Sufren las Consecuencias de Trauma Múltiple: Una Perspectiva Narrativa*. En: *Recursos psicosociales para el post conflicto*. Taos Institute. Chagrín Falls, Ohio USA.
<https://pranaschile.org/wpcontent/uploads/2018/04/MW-Consecuencias-del-trauma.pdf>

Apéndices

Apéndice A

Link del vídeo de YouTube paso 3



Nota. Link del video en página YouTube realizado en la actividad del paso 3. *Fuente* Autoría propia.

Paso 3 -Escenario 1. Aplicación de la imagen y la narrativa.

<https://www.youtube.com/watch?v=w6Ydk-sFWPw&t=1s>.