

Afrontamiento y gestión emocional



1.

Herramientas desde la experiencia de búsqueda de personas desaparecidas y la construcción de memoria



Afrontamiento y gestión emocional



Herramientas desde la experiencia de búsqueda de personas desaparecidas y la construcción de memoria



1.

Afrontamiento y gestión emocional

Herramientas desde la experiencia de búsqueda de personas desaparecidas y la construcción de memoria

© 2024 Comisión Colombiana de Juristas



Carrera 15 A Bis No. 45-37
C.P. 111311
Bogotá, Colombia
Teléfono: (571) 744 9333
comunicaciones@coljuristas.org
www.coljuristas.org

Autoría:

Diana Carvajal Hernández
Anghel Katherine Aldana Sierra
Juliette Melissa Antia Palacios
Sandra Milena Aranzazu Guerrero
Diana Roa Peralta
Christian Camilo Peñuela Gallo
Óscar Giovanni Ramírez Zárate
Ana María Rodríguez Valencia

Coordinación editorial:

Paola Sánchez Cepeda

Corrección de estilo:

Juan Guillermo Arias

ISBN Afrontamiento y gestión emocional: 978-628-96424-3-8

Primera edición marzo 2025

Bogotá, Colombia

Diseño: Opciones Gráficas Editores

Ilustraciones: Camila Santafé



Embajada de Noruega



Esta publicación se realizó con el apoyo de la Embajada de Noruega. Las opiniones contenidas en el presente documento son responsabilidad de los autores y autoras, y no comprometen de ninguna manera a las organizaciones que apoyaron su publicación. La difusión de este documento es libre, siempre y cuando sea citado de manera adecuada.

Contenido

Introducción	5
--------------	---



¿Por qué nace esta cartilla?	6
------------------------------	---

1. Principio de centralidad de las víctimas	7
2. Principio de acción sin daño	7
3. Enfoque psicosocial	8
4. Enfoque diferencial	8



Elementos conceptuales sobre las estrategias de afrontamiento	9
---	---

Concepto de trauma y evento traumático	10
El trauma psicosocial	12
Efectos o consecuencias del trauma	13
Estrategias de afrontamiento y gestión emocional	14



Los afrontamientos y las resistencias en Colombia: elementos clave sobre la desaparición forzada	19
---	----

Colombia y la desaparición forzada	20
Elementos para entender la desaparición forzada: un duelo suspendido que afecta a la humanidad	22
¡Hasta encontrarlos! Los afrontamientos como respuesta emocional y prácticas de resistencia para la búsqueda	25



La memoria colectiva como herramienta de afrontamiento por excelencia en contextos de violaciones a los derechos humanos	29
---	----

Hacer memoria: pasado, presente y futuro	29
La posibilidad de transformación de la memoria: la resignificación y la fisura	31
El surgimiento de las memorias	32
La memoria: herramienta de afrontamiento desde una perspectiva psicosocial	34



Conclusiones	38
--------------	----



¿Qué podemos hacer con esta información?	40
--	----

Criterios de acción de la Comisión Colombiana de Juristas	41
---	----

Referencias	43
-------------	----

Introducción

En la formulación del proyecto «Protección de los derechos humanos en el contexto de paz total para personas víctimas del conflicto y defensores de derechos humanos en Colombia», bajo la responsabilidad de la Comisión Colombiana de Juristas (CCJ) y con financiación de la Embajada de Noruega en Bogotá, se propuso la redacción y el diseño de una serie de tres cartillas denominadas «Afrontamiento y gestión emocional», como estrategia de fortalecimiento del acompañamiento a organizaciones, colectivos e individuos.

Estas cartillas se construyen sobre el escenario de enunciación de la búsqueda de familiares de desaparición forzada en relación con el conflicto armado, así como la memoria colectiva, el camino idóneo para el afrontamiento y la resistencia. Desde allí es posible contribuir a sanar los daños causados por cualquier hecho victimizante acaecido en el contexto del conflicto armado y a procurar la restauración de las relaciones y vínculos sociales afectados en este contexto.

Asimismo, el conocimiento directo de la CCJ del trabajo de búsqueda y su adelantamiento de procesos de memoria constituyen un valor agregado para la construcción de las cartillas, ya que su pretensión es la transferencia de conocimiento mediante la dotación de herramientas prácticas para la asunción de las situaciones adversas y el manejo emocional a sus destinatarios.

La CCJ es consciente, primero, de las múltiples consecuencias de la violencia en la salud mental de los individuos, los colectivos y las comunidades, pero también, segundo, de las diferentes formas de resistencia que el infortunio, el deseo de sobrevivencia y el dolor han movilizadado en cada uno de ellos; tercero, de la imposibilidad de llegar a acompañar directamente, en todas las regiones, a las víctimas que requieren de este conocimiento para la superación de su experiencia traumática.

Por eso, esta serie de cartillas se construye a partir de la experiencia y de las mejores prácticas del equipo psicosocial de la CCJ, las recomendaciones que recogen resultan del conocimiento consolidado en el abordaje de los casos de búsqueda y de los procesos de memoria colectiva adelantados, de forma tal que mejore la base de preparación de sus lectores para potenciar sus competencias en el saber hacer, dado que el enfoque propuesto se fundamenta en casos concretos.

La primera cartilla expone los conceptos y definiciones inherentes a estas problemáticas: trauma, afrontamientos y gestión emocional, dentro del contexto de análisis de los procesos de búsqueda de familiares desaparecidos y de memoria colectiva.

La segunda cartilla se enfocará en la explicación de herramientas prácticas y experienciales y en recomendaciones que los individuos, los colectivos y las comunidades han elaborado para el afrontamiento y gestión emocional de las afectaciones debidas al crimen de desaparición forzada, desde vivencias que también configuran prácticas de resistencia y esperanza que las víctimas suelen afianzar en su camino de búsqueda.

Por último, la tercera cartilla profundizará en las acciones y herramientas de memoria que emprenden los individuos, los colectivos y las comunidades frente a diferentes tipos de victimizaciones, como forma de encarar y subvertir los relatos invisibilizados del pasado, pero que, a través de la memoria, logran recuperarse y, así, resignificar e interpretar lo ocurrido de formas distintas y construir el futuro.

Esperamos que esta serie de cartillas permita transferir el conocimiento y la experiencia de la CCJ en esta materia y, de tal suerte, sirva, en su trabajo de defensa de los derechos humanos, a las organizaciones y comunidades a las que puede ser difícil para la CCJ llegar de primera mano.



¿Por qué nace esta cartilla?

El conflicto armado en Colombia se ha agudizado en los últimos años. Si bien la firma del Acuerdo Final para la Construcción de una Paz Estable y Duradera, en noviembre de 2016, implicó una disminución de la violencia gracias al desarme y desmovilización de una gran parte de las extintas Fuerzas Armadas Revolucionarias de Colombia, Ejército del Pueblo (FARC-EP), factores como la disidencia de guerrilleros y guerrilleras de este pacto y la ausencia estatal en espacios anteriormente ocupados por esta guerrilla permitieron la expansión y diversificación de otros grupos armados y organizaciones criminales, cuya presencia en los diferentes territorios ha implicado la intensificación de agresiones contra la población civil, especialmente, contra personas defensoras de derechos humanos, líderes y lideresas.

La serie de cartillas «Afrontamiento y gestión emocional» busca llegar a víctimas, líderes, lideresas y personas defensoras de derechos humanos que adelanten labores de

atención, representación o acompañamiento a personas, familias, comunidades o sectores víctimas de graves violaciones a los derechos humanos, y que deseen contar con algunos recursos de gestión emocional para el fortalecimiento del ejercicio de su rol/labor.

Las herramientas de afrontamiento y gestión emocional que se presentarán en esta serie de tres cartillas parten de la experiencia y comprensión del equipo psicosocial de la CCJ sobre los impactos del conflicto armado y las formas en que los individuos, los colectivos y las comunidades los han afrontado y gestionado con habilidades y capacidades identificadas durante el acompañamiento en los procesos de litigio estratégico. De esta forma, la CCJ ha apropiado —y comparte— una serie de principios y enfoques que guían el actuar de profesionales, a partir de los cuales se desarrollan las herramientas de afrontamiento y gestión emocional.



1. Principio de centralidad de las víctimas

Este principio sitúa a las víctimas en el centro de la representación judicial y del acompañamiento psicosocial, como titulares de derechos y con un rol activo y de participación en todas las fases del proceso, lo que implica preguntarles constantemente, recibir sus aportes y brindarles «información oportuna, clara y amplia, involucrarse en la toma de decisiones frente al caso y desarrollar acciones que contribuyan a su reparación y autonomía»¹.



2. Principio de acción sin daño

Este principio parte de la premisa de que «ninguna intervención está exenta de hacer daño (no intencionado) a través de sus acciones»², por lo que su incorporación en el litigio estratégico implica un ejercicio constante de reflexión sobre aquellos elementos que impactan o podrían impactar en el bienestar emocional y físico de las víctimas. Esto se traduce en el «desarrollo de metodologías que tengan el suficiente cuidado y consentimiento» (Peñuela, 2019, como se citó en CCJ, 2020) de los involucrados y que, a la vez, aporten a generar capacidades de afrontamiento y gestión emocional.

1 CCJ, *Protocolo de Atención a víctimas de graves violaciones a los derechos humanos*. Bogotá: Comisión Colombiana de Juristas, 2020, p. 10.

2 CEV, *Enfoque de acción sin daño* [en web], Bogotá: Comisión para el Esclarecimiento de la Verdad, la Convivencia y la No repetición, 2022. <https://web.comisiondelaverdad.co/transparencia/informacion-de-interes/glosario/enfoque-de-accion-sin-dano>



3. Enfoque psicosocial

En el marco del litigio estratégico, el acompañamiento psicosocial de la CCJ está orientado, entre otros propósitos, a una forma de relacionamiento para apoyar la participación de las víctimas en el proceso de litigio que parte de la escucha, del reconocimiento de la singularidad y del potencial transformativo y de acción social de los individuos, los colectivos y las comunidades en general. Es así como el equipo psicosocial busca generar confianza, cuidado, apoyo emocional y reflexión-acción en pro de la participación de las víctimas y el fortalecimiento a las organizaciones sociales que la CCJ acompaña y defiende.

En este sentido, más allá de la presencia y actuación de un profesional con experiencia y conocimiento, el enfoque psicosocial se vincula con una disciplina en el campo de las ciencias humanas, que

Permite reconocer la complejidad de los fenómenos de la violencia política y sus diferentes niveles de afectación; acercarse al mundo emocional, experiencial y explicativo de quienes han sido víctimas; y reconocer sus recursos de afrontamiento y capacidad de agencia que permiten su sobrevivencia como individuos, grupos y comunidades.³

Por tanto, la integración de este enfoque en el litigio estratégico implica el establecimiento de una relación horizontal por la cual quienes fungen como profesionales adoptan

una mirada bidireccional de los procesos de transformación, en el reconocimiento de las capacidades, las experticias y los saberes de las personas, y cómo los procesos de acompañamiento también generan cambios en quienes acompañan.⁴



4. Enfoque diferencial

El enfoque diferencial permite comprender la manera en que las diversas violaciones a los derechos humanos impactan de forma particular a personas y colectivos

³ CCJ, *Protocolo de Atención a víctimas de graves violaciones a los derechos humanos*. Bogotá: Comisión Colombiana de Juristas, 2020, p. 9.

⁴ Morales, A. *Reconstruir la dignidad y el sentido: el enfoque psicosocial en los escenarios judiciales de defensa de los derechos humanos* [en preparación], Bogotá: Comisión Colombiana de Juristas, s. f.

que históricamente han sufrido opresión y requieren de un conjunto de acciones encaminadas a garantizar el trato equitativo para ellos, su inclusión y su reivindicación. De acuerdo con la Ley 1448 de 2011, el enfoque diferencial «reconoce que hay poblaciones con características particulares en razón de su edad, género, orientación sexual y situación de discapacidad» (artículo 13).

En este sentido, el enfoque diferencial comprende dos principios básicos que ayudan a entender mejor las desigualdades y la discriminación que sufren las mujeres, los grupos etarios, las poblaciones y los territorios:

- 1) *Principio de transversalidad*: Se traduce en el sentido de aplicabilidad de las diferentes acciones del acompañamiento psicosocial en todas las fases del proceso del litigio estratégico, en favor de los derechos humanos, la democracia y la paz.
- 2) *Principio de interseccionalidad*: permite comprender cómo las sumisiones por variables de la identidad, como el género, la etnia, la raza o la ubicación geográfica, se entrecruzan y acentúan las desigualdades y la discriminación.

Elementos conceptuales sobre las estrategias de afrontamiento



*«Yo, Mary Luz Chica, después de 23 años,
quiero quitarme la mano con la cual
un guerrillero tapó mi boca en un secuestro masivo.
Hoy decido alzar mi voz por todas las mujeres
que por miedo o por vergüenza decidieron callar»,*

Mary Luz Chica, sobreviviente de violencia sexual y secuestro, 2023

Como se ha mencionado, ante las violaciones de los derechos humanos, en las situaciones propias del conflicto armado colombiano, trabajar por las víctimas, con ellas, mediante acciones de investigación, litigio estratégico y en su representación, implica, desde la acción psicosocial, comprender y reflexionar sobre la capacidad movilizadora del dolor sobre las personas, los colectivos y las comunidades que han padecido hechos victimizantes, como la desaparición forzada, el secuestro, el desplazamiento, el despojo de tierras, el homicidio, las ejecuciones extrajudiciales, el abuso sexual, el reclutamiento forzado, entre otros.

En las personas, en las familias, en las comunidades y en otros colectivos, los diferentes hechos victimizantes han causado heridas que han resquebrajado el tejido social. Sin embargo, no se puede soslayar que, aún con estas heridas, las personas y los colectivos siguen resistiendo para superar los traumas que la violencia estructural, directa y simbólica les ha dejado en su recorrido vital, y un ejemplo de ello son las acciones de memoria.



Concepto de trauma y evento traumático

Para los objetivos de esta cartilla, se tratará el trauma no desde una noción de excepcionalidad —que sólo ocurre a algunas personas o en determinadas circunstancias muy esporádicas—, ni como hecho totalmente devastador y emocionalmente incapacitante⁵, sino desde una mirada interseccional. Esto, dado que, si bien todas las personas víctimas acompañadas desde la CCJ han atravesado eventos traumáticos en el marco del conflicto armado, todas han vivido los eventos traumáticos desde lugares diferentes, según su historia de vida, sus experiencias previas, sus recursos personales, los vínculos que le asisten y sus características sociohistóricas, entre otras particularidades.

La palabra trauma deriva del griego τραῦμα que significa herida, una herida que perdura. Es un concepto propuesto desde el psicoanálisis, transformado a lo largo de la historia. Su estudio ha sido abocado por diferentes paradigmas: desde lo psíquico, individual y neurológico, hasta lo psicosocial y colectivo. Si bien el concepto de trauma se explica por medio de diversas posturas epistemológicas, varias corrientes concuerdan en que es una parte integral e ineludible de la vida que responde a múltiples realidades y factores desencadenantes, externos o internos, que condicionan su accionar.⁶

El trauma interactúa con la forma en que cada persona configura lo significativo para sí y sus creencias centrales y, en consecuencia, determina las reacciones ante un evento. También podemos definir trauma como una emoción o impresión negativa fuerte que produce un daño duradero⁷, «es la forma en que el cuerpo mente espíritu⁸ responde a eventos y condiciones que amenazan la seguridad, la dignidad y

5 Gordon, James S., *Transformar el trauma: programa para sanar y recobrar la plenitud después del trauma*. Madrid: Gaia Ediciones, 2021.

6 Ibídem.

7 SanaMente, *Trauma emocional* [en web] (s. f.). <https://www.sanamente.org/retos/trauma-emocional/#:~:text=%C2%BFQu%C3%A9%20es%20un%20trauma%3F,naturales%20como%20terremotos%20o%20huracanes>

8 La noción de «cuerpo mente espíritu» ha sido acuñado por las autoras Sharim Hannean-Martínez y Stephanie Cariaga, para referirse a la humanidad como un todo que permita entender las afectaciones de manera

la pertenencia individual o colectiva»⁹; en palabras de Francisco Ortega¹⁰, despliega una temporalidad en la que el pasado coexiste e incluso agobia afectivamente el presente, como no dejándose olvidar.

En relación con lo anterior, el concepto de evento traumático se ha definido como un hecho que impacta la vida de una persona y deja una huella indeleble que provoca una serie de comportamientos y/o síntomas fisiológicos y emocionales desfavorables para la vida.¹¹ Las características de los eventos traumáticos son:

- Experiencias inenarrables, incomprensibles y sin sentido (se encuentran en el carácter de lo absurdo).
- Situación repentina o repetitiva que impide a la persona prepararse para sobreponerse a dicha circunstancia.
- Rupturas de las creencias básicas o centrales, lo que lleva a que las personas experimenten el mundo como inseguro e injusto y, además, cuestionen la bondad de los otros, la relación de apoyo y la posibilidad de tomar el control sobre la propia vida.
- Los recuerdos se presentan de manera fragmentada y no lineal.¹²

Adicionalmente, Pérez Sales¹³ trata el concepto de experiencia extrema como aquella que amenaza la integridad física y psicológica, que supone un cuestionamiento de la vida frente a la realidad personal y del entorno.¹⁴ Desde esta perspectiva, se comprende que pueden aumentar los efectos traumáticos en las personas cuando el hecho traumatizante es repentino, prolongado, repetitivo e intencional. La conjugación de estos elementos en un mismo hecho supone mayor impacto en la salud, al

integral. Ver: Hannean-Martínez, Sharim y Stephanie Cariaga, "Introduction to the special Issue: Grief as an invitation to heal", *Journal of trauma Studies in Education* 2, 3 (2023): i-vii. <https://journals.library.appstate.edu/index.php/JTSE/article/view/274/128>

9 Ibídem.

10 Cfr. Peltier-Bonneau, Leïla y Melina Szwarcberg, "Transformación de las emociones en las víctimas del conflicto armado para la reconciliación en Colombia. *Desafíos* 31, 2 (2019): 197-229. <https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/desafios/a.7283>

11 Martín-Baró, Ignacio, "El impacto psicosocial de la guerra", en *Psicología social de la guerra: trauma y terapia*, introducción y selección de Ignacio Martín-Baró, 4-14, San Salvador: UCA Editores, 1990. https://www.bivipas.unal.edu.co/bitstream/10720/358/1/L-131-Marin_Ignacio-1990-361.pdf

12 Pérez Sales, Pau, *Trauma, Culpa y Duelo. Hacia una psicoterapia integradora* [en línea], Madrid, 2006. https://www.pauperez.cat/wp-content/uploads/2018/02/Trauma_Culpa_Duelo_Psicoterapia.pdf

13 Ibídem.

14 Perez-Sales Pau, Francisco José Eiroa-Orosa, Irene Fernández Pinto, Pablo Olivos, María Vergara Campos, Sergio Vergara Egido y Elena Barbero Val, *La medida del impacto psicológico de experiencias extremas. Cuestionario VIVO. Diseño, validación y manual de aplicación*. Madrid: Irredentos Libros, 2013. <https://www.pauperez.cat/tematico/libros/la-medida-del-impacto-psicologico-de-experiencias-extremas/>

disminuir la capacidad de toma de decisiones de la persona y favorecer la desconfianza hacia los demás. Así, el evento traumático se comprende como aquel que

amenaza la integridad física o psicológica de una persona. Esto incluye una gran variedad de situaciones, desde un accidente de tráfico, hasta la pérdida de un ser querido ya sea por una enfermedad o en el curso de una guerra [...]. En muchas ocasiones, estas experiencias pueden tener consecuencias para nuestra salud física y mental.¹⁵

Reconocer las nociones sobre el trauma permite descifrar con mayor claridad cómo opera una herida emocional y cuál es su curso. Con ello se pueden coconstruir acciones pertinentes y oportunas para el acompañamiento a la persona, al colectivo o al grupo que las ha experimentado.



El trauma psicosocial

En contextos de guerra, de violencia estructural, de violencia sociopolítica, de graves violaciones a los derechos humanos, el trauma psicosocial, como concepto, marca un hito para la comprensión de los daños y de las afectaciones y define propuestas de acompañamiento diferencial, sobre el entendido de que los eventos traumáticos se dan en un momento histórico y los ha producido la sociedad. Por lo tanto, asumir el acompañamiento desde el enfoque psicosocial es una decisión ético-política que reconoce aspectos estructurales determinantes de la manera en la que los acontecimientos afectan el tejido social y las interacciones humanas.

En consecuencia, el trauma psicosocial no es homogéneo en la población, en tanto existen distintos factores —principio de interseccionalidad— que incrementan las afectaciones como «la clase social, el involucramiento en el conflicto y la temporalidad [prolongación del conflicto]» (Martín-Baró, 1990, p. 4). Lo anterior sugiere que la persona está en contexto y, por ende, su lugar en el mundo y sus experiencias emocionales están conectadas con el contexto sociopolítico, así como los recursos que utiliza para responder a una situación determinada.

Aunque el concepto de trauma psicológico lo reconoce como procedente de una situación externa, su análisis, comprensión y tratamiento se efectúan desde un escenario meramente individual, con prescindencia de las coordenadas sociohistóricas en las cuales ocurre y, además, con la individualización de sus efectos y de su interrelación con el contexto. Por su parte, el concepto de trauma psicosocial se basa en las siguientes premisas:

- Reconoce que las reacciones de las personas son normales ante las situaciones anormales como las que se viven en contexto de conflicto armado, y se entiende que la normalidad es una realidad en la que los actos de violencia se «naturalizan».
- El trauma está asociado con las relaciones sociales deshumanizadas que enturbian el pensamiento, por lo cual es fundamental que, desde un proceso de afrontamiento, se abran escenarios en donde se promueva una comunicación veraz, la empatía ante el sufrimiento de los demás y la esperanza.
- El trauma tiene un carácter dialéctico entre el individuo y la sociedad, toda vez que los efectos del trauma psicosocial interactúan con el trato y acompañamiento de las instituciones, grupos, colectivos y organizaciones.¹⁶



Efectos o consecuencias del trauma

Los efectos del trauma han de considerarse de manera integral, tanto en lo fisiológico, como en lo individual e interrelacional.

- Fisiológico/biológico: Estudios de neurociencias han comprobado que el trauma provoca cambios en el cerebro. De acuerdo con Sweeton (2022), «altera la activación de diversas estructuras, e incluso su volumen, la conectividad entre determinadas áreas, las ondas cerebrales y las sustancias neuroquímicas» (p. 23). También puede causar daños en la estructura de los cromosomas, afectando el comportamiento de los genes y traspasando esta información a futuras generaciones.¹⁷
- Individual: Cambios en la cotidianidad, ligados no solo a la inmediatez de alejarse del evento traumático o a la reacción inmediata, sino, a largo plazo, a la modificación de la calidad de vida, la economía, la dinámica y/o la estructura familiar de la persona traumada, «sus formas de vida, sus creencias, sus certezas y sus sueños»¹⁸. Puede cambiar concepciones en la propia identidad acerca de quién se es y el propio lugar en el mundo; trae sentimientos de culpa, emociones desagradables que afectan el desenvolvimiento y la forma de relacionarse con las otras/os, y el cuerpo se convierte en un espacio donde se expresa el sufrimiento. Tanto

16 Martín-Baró, Ignacio, “El impacto psicosocial de la guerra”, en *Psicología social de la guerra: trauma y terapia*, introducción y selección de Ignacio Martín-Baró, 4-14, San Salvador: UCA Editores, 1990. <https://www.uca.edu.sv/coleccion-digital-IMB/wp-content/uploads/2015/11/1990-@-Psicolog%C3%ADa-social-de-la-guerra-trauma-y-terapia.pdf>

17 Gordon, James S., *Transformar el trauma: programa para sanar y recobrar la plenitud después del trauma*. Madrid: Gaia Ediciones, 2021.

18 Peltier-Bonneau, Leïla y Melina Szwarcberg, “Transformación de las emociones en las víctimas del conflicto armado para la reconciliación en Colombia”. *Desafíos* 31, 2 (2019): 197-229. <https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/desafios/a.7283>

así, que puede llegar a generar, desde una perspectiva clínica, trastornos o enfermedades mentales, lo cual no es el caso generalizado y no implica, tampoco, que el trauma sea más o menos doloroso.

- Social: Con frecuencia, esta forma de trauma cambia la forma en que las personas son vistas, con la imposición de estigmas que alteran su forma de relacionarse y vincularse con sus grupos sociales, con la comunidad y con diversas pertenencias identitarias. En general, el trauma puede «romper el tejido social, producir el deterioro de las condiciones de vida y aumentar los cinturones de pobreza»¹⁹. Afecta el acceso a bienes y servicios que garantizan la satisfacción de necesidades y, con frecuencia, impide el ejercicio pleno de las ciudadanías.²⁰

A esta mirada integral de los efectos y consecuencias del trauma, se suma que los diferentes hechos victimizantes en el marco del conflicto armado pueden terminar causando, según el caso, alteración del duelo por la prolongada incertidumbre, como sucede en los casos de desaparición forzada, la búsqueda desesperanzada de la verdad, la repentina y brutal alteración de los proyectos vitales, la alteración de los procesos evolutivos y el deterioro en el ámbito de los sentimientos y emociones: de culpa, vergüenza, odio, miedo, impotencia, desencanto, etc. También produce un daño en las redes y vínculos afectivos familiares con el subsecuente ahondamiento de la soledad y el sentimiento de privación que la acompaña. A lo anterior se añaden, por último, algunos efectos de notable significado psicosocial, como el estigma y la marginación, la denigración de las víctimas por parte de las autoridades, el maltrato a los familiares con mentiras, burlas, amedrentamiento, persecución, discriminación en distintos ámbitos de la vida, pérdida de estatus y valoración social.



Estrategias de afrontamiento y gestión emocional

Aunque los contextos de violencia han acarreado consecuencias negativas e impactos sobre la salud mental individual y social, también hay estrategias de afrontamiento que se traducen en el fortalecimiento de los recursos obtenidos por las personas, las comunidades y los colectivos a lo largo de la vida, estrategias que propicien un nuevo escenario para construir relaciones más humanizadas y una existencia resiliente (Martín-Baró, 1990, p. 5). En términos de Lazarus y Flokman²¹ (1986),

19 Cfr. Agudelo-Vélez, Diana María, “Presentación. Impacto del conflicto y la violencia sobre la salud mental: del diagnóstico a la intervención”, *Revista de Estudios Sociales* 66 (2018): 2-8. <https://doi.org/10.7440/res66.2018.01>

20 Beristain, Carlos Martín, *Manual sobre Perspectiva psicosocial en la investigación de derechos humanos*. Bilbao: Hegoa, 2007. https://publicaciones.hegoa.ehu.eus/uploads/pdfs/108/Manual_perspectiva_psicosocial_derechos_humanos.pdf?1488539258

21 Cfr. Macías, María Amarís, Camilo Madariaga Orozco, Marcela Valle Amarís y Javier Zambrano, “Estrategias

[e/] afrontamiento son aquellos procesos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos disponibles de las personas (citado en Arboleda, Durango & López, p. 4) y de las comunidades.

Tales estrategias y procesos aluden a los recursos internos para sobreponerse a la situación de manera individual, pero también para restablecer los lazos sociales o redes de apoyo que, en algunos casos, incluso se fortalecen y se convierten en un recurso fundamental para el cuidado colectivo.

Desde un enfoque psicosocial, el concepto de salud integral se entiende como «un estado de completo bienestar físico, mental, social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades» (Organización Mundial de la Salud, 2004). Así mismo, la salud mental se refiere al

bienestar subjetivo, autonomía, competencia, dependencia intergeneracional y reconocimiento de habilidad de realizarse intelectual y emocionalmente. [...] se admite entonces que el concepto de salud mental es más amplio que la ausencia de trastornos mentales.²²

En este sentido, se comprende que el sufrimiento de la persona que ha sido víctima de una violencia no se debe atribuir a una enfermedad ni suponer que el problema no son las condiciones abusivas sino las incapacidades de las personas para enfrentar esta situación.²³

En consecuencia, se define que

la afectación emocional por la violencia, más allá de una patología individual, permite, a su vez, hacer aproximaciones de tipo no clínico, y, en ese sentido admite integrar en los procesos de recuperación de las personas a líderes y miembros de la propia comunidad, aumentando con ello, por un lado, el sentido de reconstrucción de las personas y las comunidades y, por otro lado, la incorporación de estrategias y

de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico”, *Revista Psicología desde el Caribe* 30, 1 (2013): 123-145. <https://www.redalyc.org/pdf/213/21328600007.pdf>

22 *Official Records of the World Health Organization*, n.º 2, p. 100, citado por Lopera, Juan D., “El concepto de salud mental en algunos instrumentos de políticas públicas de la Organización Mundial de la Salud”, *Revista Facultad Nacional de Salud Pública*, 32, suplemento 1 (2014). <https://doi.org/10.17533/udea.rfnsp.19792>

23 Pérez-Sales, Pau y Lira Fernández, *Violencia y trauma. Del trabajo comunitario a la psicoterapia. Guía de procesos y programas integrados*, Madrid: Irredentos Libros, 2015. https://www.masterpsicoterapia.com/wp-content/uploads/2017/04/2-ESP_TN_y_trauma-PPS-AFL.pdf

prácticas que forman parte del denominado tejido social, que tanto se ve afectado durante los procesos de guerra y conflicto.²⁴

De este modo, el acompañamiento para el conocimiento, la creación y la adopción de herramientas de gestión emocional, tanto desde lo individual como desde lo colectivo, aportan a la recuperación o a la transformación de los significados del trauma en la vida de las personas víctimas de violencia en el conflicto armado y a la posibilidad de que ellas puedan agenciar su propio proceso de cambio, con el reconocimiento de herramientas y recursos para transformar la vida.

Hacia este propósito, una vía potenciadora de los recursos de afrontamiento es la gestión emocional, la cual se puede definir como el conjunto de procesos psicológicos que hacen que las personas podamos comprender, asimilar y modular nuestras emociones y su impacto sobre nuestra vida; implica reconocer las emociones, nombrarlas, aceptarlas y regularlas, si es necesario, con el fin de influir en la emoción, en la regulación de la emoción y en el momento y en la forma en que esta será expresada.²⁵

Desde el área psicosocial de la CCJ se proponen cuatro estrategias para el desarrollo y el aprendizaje de herramientas de afrontamiento y de gestión emocional

La gestión de las emociones está integrada a las herramientas de afrontamiento, la resiliencia y la resistencia, conceptos relacionados con el tratamiento, resignificación y transformación de los eventos traumáticos y sus efectos en la vida de las víctimas. Si bien se habla de procesos psicológicos, es importante resaltar que, desde una perspectiva psicosocial y de salud integral, la gestión emocional puede adelantarse colectivamente, a partir de entender el contexto, pues, en medio del conflicto armado, los efectos del trauma incluyen las esferas social, espiritual, política. De esta manera, las herramientas de gestión emocional serán variadas y aportan desde distintas miradas y lugares al auto- y cocuidado.

Desde el área psicosocial de la CCJ se proponen cuatro estrategias para el desarrollo y el aprendizaje de herramientas de afrontamiento y de gestión emocional, que, si bien pueden contribuir a sanar los daños causados por cualquier hecho victimizante dentro del conflicto armado, para uso práctico de esta cartilla, estas cuatro

24 Agudelo-Vélez, Diana María, "Presentación. Impacto del conflicto y la violencia sobre la salud mental: del diagnóstico a la intervención", *Revista de Estudios Sociales* 66 (2018): 2-8. <https://doi.org/10.7440/res66.2018.01>

25 Arango, Karla (2023). Gestión emocional: Qué es y cuál es su importancia [en web], Costa Rica: Grupo Poiesis, 2023. <https://www.psicologosencostarica.com/gestion-emocional/>

estrategias sustentan acciones específicas de afrontamiento para la búsqueda de personas desaparecidas y la construcción de procesos de memoria, estrategias que pueden orientar metodologías para el apoyo a personas, familias, comunidades, colectivos y sociedades más amplias. Es de anotar que estas estrategias se explicarán de manera más detallada en las siguientes cartillas.

- *Estrategias simbólicas y/o rituales*: están relacionadas con aspectos de pertenencia étnica, social, religiosa, identitaria y/o territorial, que facilitan la integración de formas de saberes conocidos y significativos para cada persona o comunidad víctima. Estas actividades deberán acompañarse desde el respeto y la apertura por las creencias y afiliaciones del otro/a, para convertir los espacios de práctica en espacios seguros, incluyentes y libres. Por otro lado, también el desarrollo de rituales personales, desde la propia necesidad y deseo en lugar de lo simbólico.
- *El arte como estrategia para la transformación*: explican Serrano Mora y Quintero Mejía²⁶ que

Una terapéutica social no se lleva a cabo en los consultorios psicológicos, aunque a veces se requieran también, se realiza en las comunidades, con sus propios recursos artísticos, culturales y simbólicos [y complementan citando a Bocanegra-Cifuentes²⁷]: «el arte entendido como un campo ofrece lugares de conexión y de encuentro donde cada persona puede pensarse como parte de un colectivo y asumir el sentido de su existencia. [...] A través de diversas prácticas artísticas, culturales y literarias se le puede otorgar sentidos distintos a lo cotidiano y a las formas de relacionarse. También se puede vivenciar la diversidad, el respeto por las diferencias y comprender que cada persona desde su condición puede aportar al desarrollo humano».

- *Estrategias y herramientas terapéuticas*: aunque en su mayoría se gestan desde un modelo clínico cuyo objetivo es coadyuvar a la transformación de la experiencia individual, explicada anteriormente, hay elementos que aportan al acompañamiento psicosocial y que son sustanciales para que sujetos y colectivos se permitan espacios para fomentar la reflexividad, la lectura crítica del contexto y el intercambio de recursos entre personas que vivieron los hechos, con la finalidad de humanizar la vida y dignificar la experiencia.

26 Serrano Mora, Sandra Milena y Marieta Quintero Mejía, “Huellas de un trauma psicosocial y retos pedagógicos para la construcción de paz en Colombia”. *Academia y Virtualidad* 13, 2 (2020): p. 31. <https://doi.org/10.18359/ravi.4496>

27 Bocanegra-Cifuentes, Melvi, “Arte, discapacidad y posconflicto en Colombia”, *Revista Eleuthera*, 12 (2015), p. 139. http://eleuthera.ucaldas.edu.co/downloads/Eleuthera12_7.pdf. Esta autora recomienda consultar la experiencia reportada por Gil, Javier, “Políticas de lo sensible”, en *Experimentos con lo imposible: memorias de los laboratorios de investigación-creación en artes visuales 2004-2009*, coordinado por el Ministerio de Cultura, 31-36, Bogotá, La Silueta Editores.

Este tipo de estrategias de orden clínico aluden a principios basados en una relación entre las víctimas y los profesionales, que empieza en la escucha activa y se entabla como una relación horizontal, animada por la empatía y por la posibilidad de generar espacios seguros para las víctimas, sustanciales para el desarrollo de prácticas que pueden llegar a ser terapéuticas. De ahí que surjan diversas técnicas para la regulación emocional, tales como la respiración, la meditación, el movimiento consciente, entre otras; que pueden ser aprendidas y reproducidas desde lo individual pero también desde lo colectivo y desde lo comunitario.

- *Estrategias pedagógicas y formativas:* en el marco del enfoque psicosocial, buscan generar espacios individuales y colectivos orientados a la apropiación, promoción y defensa de los derechos humanos en los colectivos y comunidades objeto de acompañamiento en el proceso de fortalecimiento y transformación social que busca el litigio estratégico. Dentro de este tipo de estrategias también se encuentran los manuales, consensos, normas y demás documentos que aportan herramientas metodológicas para el manejo psicosocial de diferentes hechos victimizantes, tal y como lo presenta el apartado siguiente.



Los afrontamientos y las resistencias en Colombia: elementos clave sobre la desaparición forzada



*«Desde la capital de este insólito país de la intolerancia
y de crímenes de lesa humanidad,
reciban nuestro abrazo de eterna gratitud,
extensivo a todo ese grupo de mujeres
y hombres maravillosos, magos de la palabra,
por esa capacidad de convertir nuestras miserias,
duelos y tristezas en hermosos cantos a nuestros
ausentes siempre presentes, porque la memoria
es presencia, palabras proféticas de Manuel Mejía Vallejo».*

Fabiola Lalinde (2017)

Poema a los hijos e hijas de la memoria, víctimas de desaparición forzada

*«...la peor de todas las violaciones a los derechos humanos.
Es, ciertamente, un desafío al concepto mismo de estos derechos,
la negación del derecho para el ser humano
a tener una existencia, una identidad.
La desaparición forzada trasforma al ser en un no-ser».*

Niall MacDermott²⁸,

secretario general de la Comisión Internacional de Juristas 1979-1990

Como se ha señalado, la violencia sociopolítica y armada ha fracturado el tejido social y los proyectos de vida individuales, familiares y comunitarios de la sociedad colombiana, por lo cual ha dejado consecuencias y heridas manifiestas en todos los ámbitos de la vida individual, territorial y colectiva. La desaparición forzada, un crimen de lesa humanidad que refleja justamente la deshumanización de la guerra, ha dejado heridas permanentes y abiertas en sus víctimas, quienes, aun en medio del dolor, han promovido acciones de resistencia afincadas en lo colectivo y en lo individual, mediante diversas acciones de afrontamiento y gestión emocional que les ha ayudado a continuar con su vida y con la búsqueda incansable de sus familiares.

Es por ello que este capítulo brinda algunos elementos conceptuales básicos sobre la desaparición forzada, aporta nociones sobre herramientas o mecanismos de

28 Cfr. Abonía Vergara, Diego Fernando, Harvey Rodríguez Rincón y Gustavo Gallón Giraldo, *Desafiando la intransigencia*. Bogotá: Comisión Colombiana de Juristas y Centro Nacional de Memoria Histórica, 2013. https://www.coljuristas.org/documentos/libros_e_informes/desafiando_la_intransigencia.pdf

afrontamiento del hecho victimizante y muestra algunas experiencias creadoras de prácticas de resistencias y esperanza, las mismas que las víctimas suelen afianzar en sus caminos autónomos hacia la búsqueda de sus seres queridos. El capítulo también muestra aprendizajes mutuos con otras víctimas en el país. Lo anterior, para que líderes y lideresas en la defensa de derechos humanos puedan orientarse frente a estas graves violaciones y desempeñar un mejor rol de escucha o de acompañantes.

El capítulo se divide en tres partes: la primera está orientada a contextualizar la desaparición forzada en Colombia y sus particularidades. La segunda versa sobre lo que se entiende por desaparición forzada y sobre algunas herramientas para recomendar. En la tercera parte se proponen algunos elementos clave sobre los afrontamientos y prácticas de resistencias, como parte del legado de familias buscadoras, comunidades, pueblos y movimientos de víctimas para la sociedad colombiana.



Colombia y la desaparición forzada²⁹

Junto a México, Colombia es el país con más víctimas de desaparición forzada en Latinoamérica y acusa una de las mayores crisis mundiales sobre este delito, por encima de todas las dictaduras juntas del Cono Sur durante el siglo XX.

Según la Comisión para el Esclarecimiento de la Verdad, la Convivencia y la No Repetición (Comisión de la Verdad o CEV), la Jurisdicción Especial para la Paz (JEP) y la organización Human Rights Data Analysis Group (HRDAG), en un informe conjunto (2022) incluido entre los anexos del informe final de la CEV, se estima que en Colombia, entre 1985 y 2016, pudo haber 214.418 personas desaparecidas, un cálculo que recoge los casos denunciados formalmente en escenarios judiciales, con consideración del subregistro de estas víctimas en distintas entidades del Estado y el cotejo con algunas organizaciones de derechos humanos y de víctimas en el país, fuentes, estas últimas, de gran valor, pues han sido las que han acompañado a miles de familias, comunidades y pueblos afectados por este crimen. El informe también

29 Según las definiciones sobre el derecho internacional y al derecho internacional de los derechos humanos, «Se entenderá por desaparición forzada el arresto, la detención, el secuestro o cualquier otra forma de privación de libertad que sea obra de agentes del Estado o de personas o grupos de personas que actúan con la autorización, el apoyo o la aquiescencia del Estado, seguida de la negativa a reconocer dicha privación de libertad o del ocultamiento de la suerte o el paradero de la persona desaparecida, sustrayéndola a la protección de la ley [...]. Aun en casos en los que la responsabilidad de esas desapariciones, secuestros y/o asesinatos sea de grupos no estatales, persiste la obligación que tiene el Estado de buscar, esclarecer y sancionar a los responsables de esas desapariciones». Cfr. Navarro, S., Pérez Sales, P., Kernjak, F. (2007). Consenso mundial de principios y normas mínimas sobre trabajo psicosocial en procesos de búsqueda e investigaciones forenses para casos de desapariciones forzadas, ejecuciones arbitrarias o extrajudiciales. Guatemala: I Congreso Mundial de Trabajo Psicosocial en Desaparición Forzada, Procesos de Búsqueda, Exhumación, Justicia y Verdad. Antigua, Guatemala, p. 15 y 16.

menciona que la desaparición forzada es el tercer hecho victimizante más recurrente en la historia del conflicto armado colombiano, después del desplazamiento forzado y el homicidio, en ese orden.³⁰

Por su parte, la página web de la Unidad de Búsqueda de Personas Dadas por Desaparecidas (UBPD)³¹, contados tanto los casos denunciados ante las autoridades judiciales como los reportados con solicitudes de búsqueda de las familias buscadoras ante esa Unidad, se concluye que en el país hay un total de 111.640 personas desaparecidas³², dato oficial para el país³³. Lo cierto es que ninguna cifra, por documentada ni depurada que sea, bastan para dimensionar el fenómeno y sus daños a las miles de familias, comunidades y pueblos afectados, como tampoco para testimoniar su capacidad de movilización ni el acompañamiento que han recibido de las organizaciones sociales.

Ahora bien: en el contexto colombiano, la desaparición forzada ha sido frecuentemente utilizada como mecanismo de terror por grupos armados estatales y no estatales, como método criminal ejemplarizante y como maniobra de guerra para atemorizar a la sociedad y para encubrir otras acciones. Generalmente, los perpetradores de la desaparición forzada suelen ocultarla y las víctimas se ven obligadas a la carga de la prueba o, infortunadamente, de callar por años, según los casos particulares y los riesgos de seguridad que a veces los acechan, por la continuidad del conflicto armado o por la violencia sociopolítica en sus territorios.

Por eso, visibilizar, denunciar y rodear las causas de las víctimas de desaparición forzada cobra una relevancia indiscutible en nuestro contexto de lucha contra la impunidad y la defensa de los derechos humanos; lograr una reparación integral, culminar el duelo y exigir garantías de no repetición son deberes de la sociedad colombiana con las familias buscadoras y con las víctimas de este flage-

30 «Finalmente, al estudiar las estimaciones se evidencia que los homicidios son el principal hecho de violencia del conflicto con entre 777.852 y 852.756 víctimas. En cuanto a la desaparición forzada, en Colombia habría entre 204.395 y 225.410 víctimas. Por su parte, las víctimas de reclutamiento serían entre 27.101 y 40.828. En cuanto a las víctimas de secuestro, estas oscilarían entre 74.768 y 92.849. Por último, al hacer la de duplicación de registros en Colombia habría 7.752.964 de desplazamiento forzado que cuentan con nombre, apellido, lugar y fecha». Cfr. JEP, CEV y HRDAG (2022). *Informe metodológico del proyecto conjunto JEP-CEV-HRDAG de integración de datos y estimación estadística*. Bogotá, 2022. p. 10. <https://www.comisiondelaverdad.co/anexo-proyecto-jep-cevhrdag>

31 Consultado el 12 de abril de 2024 en: <https://datos.unidadbusqueda.gov.co/>

32 El 11 de abril de 2024 la UBPD estrenó el documental “Por Cielo y Tierra” donde con corte a marzo de 2024 establece dicha cifra oficial a nivel nacional. Consultado el 12 de abril de 2024 en: <https://www.canalinstitucional.tv/te-interesa/cifras-desaparecidos-colombia>

33 La UBPD cuenta con diferentes herramientas virtuales de consulta sobre el universo de personas dadas por desaparecidas en su portal de datos las cuales se pueden consultar en los siguientes links: 1) <https://datos.unidadbusqueda.gov.co/universo-personas-dadas-desaparecidas/> 2) <https://ubpdbusquedadesaparecidos.co/sites/portal-de-datos/distribucion-temporal-personas-dadas-por-desaparecidas/>

lo. Por tanto, es fundamental reconocer la naturaleza de este fenómeno social, los hechos singulares de cada caso y los daños y afectaciones ocasionados, pero también reconocer las experiencias de afrontamiento emocional y de resistencias cuando las familias y organizaciones emprenden sus procesos autónomos de investigación, documentación, búsqueda y organización de las víctimas alrededor de la desaparición forzada, pues su conocimiento es clave e invaluable en su lucha contra el olvido y como un legado profundo para la no repetición.



Elementos para entender la desaparición forzada: un duelo suspendido³⁴ que afecta a la humanidad

De acuerdo con las palabras de Niall Mac Dermott en el epígrafe del capítulo, la desaparición forzada constituye un crimen de lesa humanidad, una grave violación de los derechos humanos y una infracción al derecho internacional humanitario —lo cual varía y se caracteriza diferencialmente en cada caso—, por tratarse de una acción perversa y cruel, por la eliminación de una persona como estrategia de guerra, como materialización de una intencionalidad política, entre muchas otras razones, según sea el caso y sus perpetradores.

Es un delito que denota una clara anulación de la humanidad y de la dignidad de la víctima y que deja un dolor incesante en su familia. A la vez, las afectaciones van más allá de la esfera personal y subjetiva, por tratarse de escarmientos o crímenes aleccionadores para el conjunto de la sociedad o del contexto comunitario de la víctima, en los que queda la incertidumbre y la zozobra sobre lo sucedido con la persona. Allí se cifra la primera clave conceptual sobre la desaparición forzada como grave violación de varios derechos humanos, pues implica claramente una violación a la integridad personal, a la libertad, a la identidad, entre muchas otras condiciones inherentes a la persona.

La desaparición forzada desata una suerte de duelos suspendidos, complicados o interrumpidos, por tratarse de una agresión propia del conflicto armado o de la violencia sociopolítica y de una grave violación de los derechos humanos, pero también por la incertidumbre sobre el paradero del ser querido, la ubicación de su cuerpo o la dificultad de recuperar sus restos. Por estas razones, se interponen obstáculos para oficiar alguna ritualidad con la víctima, conforme a las opciones culturales, religiosas o personales de las familias, pueblos o comunidades para la elaboración o resignifi-

34 Se entenderá por duelo como «el proceso vivido por las personas ante la pérdida de un ser querido, las pérdidas materiales o ante la pérdida del proyecto de vida». Gómez-Dupuis, Nieves, (2009). *Peritaje psicosocial por violaciones a derechos humanos*, Guatemala: Equipo de Estudios Comunitarios y Acción Psicosocial (ECAP), 2009, p. 58. <https://biblioteca.corteidh.or.cr/adjunto/40370>

cación psicológica tanto individual como colectiva sobre el ser querido. Es una imposibilidad que infortunadamente se prolonga por años o hasta por décadas, sin saber si la víctima aún vive o ya falleció.

Es por ello por lo cual el hecho violento de la desaparición forzada es sufrido por las familias como una tortura psicológica³⁵, ya que algunos familiares pueden experimentar o recrear de múltiples formas estos hechos victimizantes. Como ya se indicó, eso ocasiona, en numerosos casos, daños a la salud integral, por las enfermedades físicas y por las afectaciones psicológicas, que pueden incluso llevar a la muerte de familiares por «pena moral», como suelen referirlo las familias.

La desaparición forzada configura, pues, una situación realmente compleja y difícil de visibilizar y de valorar en escenarios judiciales, aun cuando constituye una realidad en la cotidianidad de muchas familias que han visto partir a otros seres queridos, también por los daños ocasionados por la desaparición y por la eterna espera a la que son sometidos.³⁶ Por lo tanto, es conveniente y necesario reconocer cómo se dan estos daños, variables según cada caso, para procurar medidas de cuidado, solidaridad y exigir un acompañamiento psicosocial.

¿La búsqueda para encontrarlo vivo o para hallar su cuerpo? Esta es una pregunta recurrente durante el acompañamiento a familias buscadoras, pues a veces los familiares cuentan con pruebas del fallecimiento de su ser querido, sea por testimonios de personas vinculadas a investigaciones judiciales como testigos o como responsables del hecho o por la existencia de informes forenses que sustancian la muerte violenta. No obstante, hay familias que sin esta información, permanecen en la expectativa ambivalente de encontrar a su ser querido vivo o muerto, bien después de transcurridos varios años o bien ante una desaparición reciente. En ese sentido, la recomendación clave consiste en reconocer, identificar y cuidar los significados psicológicos que las familias tienen sobre su ser querido para así mantener unas pautas de cautela con ellas y con herramientas que se mencionarán más adelante.

35 «En nuestro contexto, la tortura psicológica se da mediante la amenaza contra la vida y la seguridad de la persona y su familia y la desaparición forzada de personas, no sólo de militantes políticos o activistas de derechos humanos, sino de cualquier miembro de la sociedad. La tortura de una persona se reproduce por sí misma en su familia y en la sociedad. Los seres queridos son atormentados por la visión aterradora del cuerpo con evidentes señales de tortura, la crueldad con la que se realiza la misma, es también una amenaza contra el grupo social. A nivel psicológico, el caso de personas amenazadas, genera un impacto de temor en la familia». Coalición Colombiana contra la Tortura, *Informe sobre torturas, tratos crueles, inhumanos o degradantes en Colombia. Enero-diciembre de 2007*. Bogotá: 2008, p. 13.

36 Abonía Vergara, Diego Fernando, Harvey Rodríguez Rincón y Gustavo Gallón Giraldo, *Desafiando la intransigencia*. Bogotá: Comisión Colombiana de Juristas y Centro Nacional de Memoria Histórica, 2013.
https://www.coljuristas.org/documentos/libros_e_informes/desafiando_la_intransigencia.pdf

Otra situación recurrente es que la persona desaparecida haya sido el eje relacional para las personas buscadoras. Por su lucha, exigente tanto de disposición emocional como de tiempo y de atención, las personas buscadoras suelen distanciarse de las dinámicas familiares, de sus amistades, de sus redes de apoyo y de la vida social, por el agobio de su labor de búsqueda, por la impunidad que cubre estos casos y por la urgencia de hallar a sus seres queridos. De allí y de lo mencionado sobre las afectaciones potenciales se hace necesario, como clave conceptual y como recomendación de buenas prácticas, fortalecer las redes de apoyo alrededor de las personas buscadoras y garantizar un acompañamiento psicosocial en sus casos. Esto es uno de los criterios fundamentales de todo plan de búsqueda y de cualquier política pública sobre desaparición forzada que se implemente en cualquier país, según los principios rectores de Naciones Unidas para la búsqueda personas desaparecidas³⁷.

Aunque en Colombia es un reto y se anteponen múltiples barreras para cumplir este objetivo de acompañamiento psicosocial del Estado a la totalidad de los casos de desaparición forzada en las regiones, de todas formas, es una reivindicación y una exigencia a la cual las familias buscadoras y sus acompañantes se pueden acoger bajo estos principios. Por lo tanto, este criterio y esta recomendación se plantean como un llamado mismo al cuidado de todos estos procesos y al acompañamiento de las personas buscadoras para evitar acción con daño en los procesos de búsqueda, y así fortalecer a las personas buscadoras en sus propósitos humanitarios.

Es por ello que existen los «Principios rectores para la búsqueda de personas desaparecidas»³⁸ del Comité de la ONU contra la Desaparición Forzada (ONU, 2019), los cuales proponen una serie de recomendaciones esenciales de fácil acceso. En estos principios fundamentales se encuentran no sólo herramientas e instrumentos jurídicos internacionales actuales sino también buenas prácticas y directrices para la búsqueda efectiva de personas desaparecidas, además de estipular la obligación de los Estados para buscarlas. Es de anotar que los principios hacen parte de una reflexión que la ONU recoge de víctimas, organizaciones de la sociedad civil y de diversas entidades en el mundo dedicadas a la labor de búsqueda; de allí que motive la denuncia de casos, establezca pautas para el acompañamiento en la búsqueda y aliente procesos de reparación en las víctimas como parte de la protección y promoción de sus derechos humanos.

37 «Un objetivo central de la política pública de búsqueda debe ser la protección y el apoyo amplio a las víctimas. Debe incluir la atención y el acompañamiento psicosocial a las víctimas y debe contener medidas que eviten su revictimización o victimización secundaria. Esta política pública debe incluir medidas de respeto a las víctimas, así como para prevenir y sancionar las estigmatizaciones de toda índole contra ellas». ONU, Principios Rectores para la Búsqueda de Personas Desaparecidas. Ciudad de México: ONU-DH México y la CNDH, 2019, p. 12. https://www.ohchr.org/Documents/HRBodies/CED/PrincipiosRectores_DigitalisedVersion_SP.pdf.

38 Consultado el 16 de abril de 2024 en: https://www.ohchr.org/Documents/HRBodies/CED/PrincipiosRectores_DigitalisedVersion_SP.pdf

Por último, el consenso mundial de principios y normas mínimas sobre trabajo psicosocial en procesos de búsqueda e investigaciones forenses para casos de desapariciones forzadas, ejecuciones arbitrarias o extrajudiciales³⁹ plantea aspectos fundamentales del trabajo y del enfoque psicosocial para que cualquier persona, sin importar si es profesional, líder social, funcionario o familiar, puedan acompañar a las víctimas de casos de desapariciones forzadas y de ejecuciones arbitrarias o extrajudiciales. En esta herramienta metodológica encontrarán recomendaciones, principios éticos, normas mínimas y sugerencias de buenas prácticas que se enfocan en las diferentes etapas de búsqueda e investigación de la desaparición forzada. Así mismo, estas recomendaciones son extensivas incluso a escenarios judiciales o extrajudiciales, para los que establece pautas de trabajo en diferentes ámbitos de actuación desde el enfoque de acción sin daño.



¡Hasta encontrarlos! Los afrontamientos como respuesta emocional y prácticas de resistencia para la búsqueda

Las familias de personas desaparecidas suelen empezar su búsqueda sin recursos y, frecuentemente, sin la credibilidad de las instituciones del Estado. Por ello, las formas autónomas, solidarias y colectivas de búsqueda provienen de los aprendizajes del movimiento de víctimas en el país y no como una especie de procedimiento creado con la UBPD, pues hace parte de un legado histórico, político y humanitario de varias décadas en la sociedad colombiana. En general, la búsqueda es silenciosa, contra numerosas barreras institucionales y con el peso de la incertidumbre, pero también con la fuerza de las familias y de las organizaciones de víctimas, ejemplo de solidaridad y apoyo mutuo entre familias buscadoras.

¿Cómo se afronta un crimen tan doloroso? Como se ha mencionado en el primer apartado, desde una mirada psicosocial —como campo de conocimiento que une la psicología con lo social—, el concepto de afrontamiento se ha conceptualizado de diferentes maneras: como acciones, estrategias, mecanismos o parte de un recurso personal o como elemento para asumir aquello propio de una experiencia dolorosa, traumática y de supervivencia.

Desde la psicología clásica —no enfocada en casos de derechos humanos, pero que hace este aporte conceptual— las estrategias de afrontamiento familiar se

39 Navarro, S., Pérez Sales, P., Kernjak, F., *Consenso mundial de principios y normas mínimas sobre trabajo psicosocial en procesos de búsqueda e investigaciones forenses para casos de desapariciones forzadas, ejecuciones arbitrarias o extrajudiciales*. Guatemala: I Congreso Mundial de Trabajo Psicosocial en Desaparición Forzada, Procesos de Búsqueda, Exhumación, Justicia y Verdad. Antigua, Guatemala, 2007.

consideran en cinco categorías: (i) la reestructuración, consistente en los cambios en los roles que una familia puede operar para poder enfrentar la situación desbordante en cuestión; (ii) la evaluación, referente a una valoración de los integrantes del grupo familiar como formas de aceptación de los hechos para minimizar los impactos psicológicos o psicosociales ocurridos en estos eventos dolorosos; (iii) de apoyo social, correspondiente a las redes de sostén familiares, comunitarias o institucionales a las que pueden acudir en busca de solidaridad, (iv) búsqueda de apoyo espiritual para la movilización familiar, es decir, la activación de recursos fuera del grupo familiar para acudir a las creencias y grupos religiosos que sirven para soportar los hechos victimizantes; y (v) a movilización familiar, que se refiere a la activación de recursos fuera del grupo familiar.⁴⁰

Para casos de graves violaciones como la desaparición forzada, y desde el diálogo entre el enfoque psicosocial y el de derechos humanos, se podría optar por la siguiente definición:

Los recursos de afrontamiento tienen una relación con las circunstancias sociales, políticas y judiciales, y con el proceso de elaboración del duelo, el cual se afectará y exigirá precisamente dichos recursos o herramientas psicosociales para afrontar el marco de la afectación [...] reconocer todas aquellas acciones y formas de afrontamiento que las víctimas han construido para sobrevivir y ayudar a otras, lo que en últimas se convierte en el aprendizaje que le comparten a la sociedad [...] Craso error, cada experiencia y cada forma de afrontamiento, así contenga elementos comunes, constituye una experiencia íntima, única y particular que no tiene por qué ser sometida a categorías definidas de antemano para establecer formas de atención ya concebidas.⁴¹

En este sentido, el concepto de afrontamientos hace referencia a las experiencias singulares de las víctimas como respuestas emocionales y políticas a las consecuencias de las afectaciones, según el caso. Buscan, en sí, honrar y legitimar el buen nombre de su ser querido, las historias de resistencia, de superación y de fortalecimiento que narran las víctimas y que les permiten dignificar las experiencias vividas para trascender su condición de víctima, lo cual varía en cada caso.

Aunque cada experiencia es singular, el sufrimiento compartido por la desaparición fraterniza a los parientes de las personas desaparecidas, como lo ejemplifican las palabras de Fabiola Lalinde en la cita preliminar a este capítulo, palabras alusivas a

40 Macías, María Amarís, Camilo Madariaga Orozco, Marcela Valle Amarís y Javier Zambrano, "Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico", *Revista Psicología desde el Caribe* 30, 1 (2013): 123-145. <https://www.redalyc.org/pdf/213/21328600007.pdf>

41 Abonía Vergara, Diego Fernando, Harvey Rodríguez Rincón y Gustavo Gallón Giraldo, *Desafiando la intransigencia*. Bogotá: Comisión Colombiana de Juristas y Centro Nacional de Memoria Histórica, 2013, pp. 502-503.

los colectivos de hijos e hijas por la memoria en Colombia, a quienes ayudó e impulsó durante décadas en la búsqueda de sus seres queridos. La experiencia de Fabiola y de la familia Lalinde en la búsqueda, desde los ochenta, de su hijo y hermano, Luis Fernando Lalinde, se erige como un emblema histórico del movimiento de víctimas de desaparición forzada en el país. En el caso de la familia Lalinde, se resalta el valor de las iniciativas de memoria como legado de la búsqueda autónoma, la documentación y la persistencia, como herramientas de afrontamiento, que nacen de su historia de vida, de los daños y afectaciones ocasionados por el Estado, que surgen de estas experiencias de memoria creadas a partir de la estrategia de la Operación Cirirí⁴², un ejemplo vigente de resistencia a la persecución y la guerra.

«Una experiencia dolorosamente bella», como la señora Fabiola la narra en su libro de poemas⁴³ y que, como vivencia de familia, deja un legado de apoyo mutuo y de solidaridad con otras víctimas, pues la señora Lalinde decía en vida que su única militancia era en el «partido de las mamás», como testimonio de que el dolor de una madre y su movilización por la búsqueda deben rodearse, sin importar si su hijo o hija fue víctima de desaparición por las insurgencias, por la fuerza pública o por otras instituciones del Estado, por el paramilitarismo o por cualquier otro grupo armado no estatal.

Por ello, las familias buscadoras suelen afrontar la búsqueda y la espera en apoyos con otras familias, como sucedió con Fabiola Lalinde y su familia, ya que, luego de encontrar a su ser querido, en 1996, continuaron colaborando en la búsqueda de otros desaparecidos:

En el partido de las mamás, quienes, a la hora de la verdad, llevan la peor parte en este estúpido proceso de autodestrucción, que padecemos desde hace más de sesenta años, en un país inmensamente rico y pésimamente mal administrado.⁴⁴

Por alcance de este capítulo, no se examinarán detalladamente experiencias individuales y colectivas de búsqueda, revisión que se hará en la siguiente serie de cartilla. Aun así, se puede anticipar que hay experiencias de afrontamiento basadas en el fortalecimiento del tejido social de pueblos y comunidades, situaciones de respuestas consistentes en juntar y compartir estas prácticas tanto en el ámbito familiar como en el comunitario. Son muchas las experiencias con víctimas en diferentes regiones del país y que la CCJ, como otras organizaciones jurídicas de derechos humanos, han

42 Para mayor información sobre la experiencia de la familia y de doña Fabiola Lalinde, se recomienda ver la siguiente nota consultada el 17 de abril de 2024 en: <https://cerosetenta.uniandes.edu.co/operacion-ciriri-o-como-encontrar-a-un-hijo-desaparecido/>

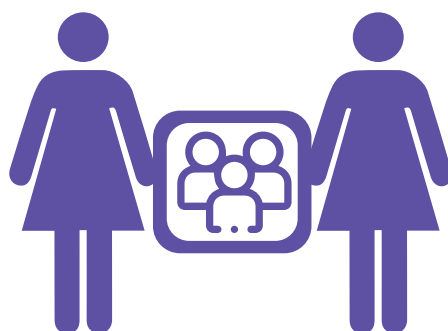
43 Lalinde, Fabiola, *Operación Sirirí, el triunfo del amor: Tributo a doña Fabiola Lalinde*, Bello, Antioquia: Quitasol Editorial, 2017.

44 Ibídem, p. 17.

tenido la oportunidad de acompañar desde diferentes espacios, experiencias relacionadas, por ejemplo, con la Masacre Pueblo Bello, el caso de los diecinueve comerciantes, el llamado «Caso Colectivo 82» —germen de lo que luego se convirtió en la Asociación de Familiares de Detenidos y Desaparecidos (Asfaddes)—, o el macrocaso 001 ante la Jurisdicción Especial para la Paz (JEP), entre otros casos.

Por todo lo anterior, se puede concluir que es importante no desligar los afrontamientos individuales y familiares de los colectivos y comunitarios, pues parte de los avances normativos históricos en el país se han debido a las reivindicaciones del movimiento de víctimas, familias buscadoras y colectivos aunados en sus esfuerzos de búsqueda y de brindar herramientas para afrontar de forma digna este atroz delito.

Por todo lo anterior, se puede concluir que es importante no desligar los afrontamientos individuales y familiares de los colectivos y comunitarios, pues parte de los avances normativos históricos en el país se han debido a las reivindicaciones del movimiento de víctimas, familias buscadoras y colectivos aunados en sus esfuerzos de búsqueda y de brindar herramientas para afrontar de forma digna este atroz delito. Prueba de ello es la Ley 242 de 2022, de reciente ratificación por el Senado de Colombia, cuyo valor reside en su reconocimiento de las mujeres buscadoras como sujetos políticos y su respuesta a la necesidad de establecer nuevos mecanismos para proteger sus derechos humanos y dignificar sus luchas sociales, en un país que busca consolidar culturas de paz⁴⁵.



⁴⁵ Para mayor información sobre el contexto político y del papel del movimiento de víctimas que impulsó esta ley, se recomienda la siguiente nota: <https://hacemosmemoria.org/2024/04/04/sera-ley-la-proteccion-y-reconocimiento-a-buscadoras-de-desaparecidos/>



La memoria colectiva como herramienta de afrontamiento por excelencia en contextos de violaciones a los derechos humanos

Como se ha mencionado en el capítulo anterior, la memoria se ha convertido en una forma de afrontamiento y de apoyo a la gestión emocional para las víctimas del conflicto armado, pero también en una forma de resistencia de los individuos, de las comunidades y de los colectivos. La memoria ha ocupado un lugar central en la lucha por la verdad, la justicia y la reparación en el movimiento de víctimas y de derechos humanos en el país. Ha sido así porque, a través de los ejercicios de memoria, se han podido incluir en el relato el pasado reciente, las experiencias, los dolores y resistencias de las víctimas, de los líderes y lideresas comunitarias, rurales, campesinas e indígenas, de los defensores y defensoras de derechos humanos en todo el país y en los territorios. Estas voces han nutrido la narrativa sobre el pasado y han contrarrestado las versiones oficiales escamoteadoras de las responsabilidades, las causas y los daños ocasionados por el conflicto armado interno.

En este marco, la memoria ha podido también ser utilizada como mecanismo de afrontamiento y recuperación emocional por diferentes personas, comunidades, organizaciones y colectividades. Esto es posible por su potencial transformador sobre el pasado y el presente, las identidades y las emociones. Este potencial no deviene meramente de la memoria, sino que se hace posible bajo determinadas circunstancias.

Así, este apartado pretende profundizar en la noción de memoria, sus características y sentidos y, de forma particular, en los elementos que le permiten ser medio de transformación. Así entendida, es posible traer la memoria como herramienta psicosocial propiciatoria de la puesta en marcha de mecanismos de afrontamiento, resistencia y recuperación emocional en medio de situaciones de graves violaciones a los derechos humanos.



Hacer memoria: pasado, presente y futuro

El punto de partida para profundizar sobre la memoria es comprenderla como un proceso social e histórico, es decir, sin posibilidad de separarla del contexto social,

político, económico y cultural en el que se inscribe y, por tanto, siempre condicionada por estos aspectos, de los cuales surge y los mismos por los que es susceptible de ser transformada.

Entender la memoria como un proceso sobre el pasado, desde y para el presente, implica también comprender su relación con el futuro, ya que los sujetos, inmersos en contextos políticos, sociales y culturales específicos, encarnan miradas, posiciones y apuestas de futuro particulares que impregnan el ejercicio de memoria.

Con ello en mente, la memoria se entiende como el proceso por medio del cual se interpreta el pasado desde el presente. La memoria comprende la evocación de recuerdos y olvidos del pasado a los que se les otorga un sentido desde la actualidad y se les confiere un orden narrativo y explicativo. Ese relato articulador siempre es construido desde el presente y para el presente, por lo cual la memoria es, más que una reconstrucción del pasado, una interpretación, porque se constituye bajo el otorgamiento de sentidos, significados y un orden a los hechos del pasado.

El hecho de que sea un proceso interpretativo afectado por los contextos de los que emerge, dota a la memoria de un carácter dinámico, constante y conflictivo.⁴⁶ Y lo que es más importante: permite que lo que se ha interpretado sea también resignificado⁴⁷, en la medida en que los sentidos y tramas tejidos alrededor de los hechos del pasado pueden verse modificadas.

Entender la memoria como un proceso sobre el pasado, desde y para el presente, implica también comprender su relación con el futuro, ya que los sujetos, inmersos en contextos políticos, sociales y culturales específicos, encarnan miradas, posiciones y apuestas de futuro particulares que impregnan el ejercicio de memoria.

A mí me gusta decir que memoria es presente. Es la evocación del pasado que se hace en un presente. Hay además un elemento de futuro, porque las luchas en el presente se vinculan con un proyecto, un horizonte de futuro por el que se está trabajando en ese presente. [...] La memoria es una condensación de pasado, presente y futuro.⁴⁸

46 Piper-Sharif, Isabel, *Obstinaciones de la memoria: la dictadura militar chilena en las tramas del recuerdo* [tesis doctoral], Barcelona: Universidad Autónoma de Barcelona, 2005. https://www.archivochile.com/tesis/07_ddhh/07ddhh0001.pdf

47 Resignificar puede ser comprendido como la posibilidad de establecer una nueva perspectiva y manera de concebir e interpretar el pasado desde la situación que se vive en la actualidad y en el contexto o condiciones que acompañan a dicha realidad.

48 Jelin, Elizabeth y Ricard Vynes, *Cómo será el pasado. Una conversación sobre el giro memorial*. Barcelona: Ned Ediciones, 2021, pp. 33-34.

Así, la memoria es un ejercicio que entrelaza pasado, presente y futuro, por cuanto «las acciones de recordar transitan por el tiempo»⁴⁹ y, así, la memoria se constituye como algo inconcluso y dinámico:

La memoria no es un producto acabado sino en permanente cambio debido a las propias acciones del recordar y a que los espacios sociales en los que se hace memoria incitan a una constante resignificación del relato sobre el pasado, haciendo que permanezca en un permanente estado de inacabamiento.⁵⁰

En relación con ese pasado/presente/futuro permanentemente reconstruido e interpretado desde las acciones de memoria es que, desde el litigio estratégico y desde el acompañamiento psicosocial, la memoria se convierte en un esfuerzo de los equipos profesionales por articular, con las familias y las comunidades que acompaña y representa, la defensa de los derechos humanos, la búsqueda de la garantía de los derechos de las víctimas del conflicto armado a la verdad, la justicia, la reparación y la no repetición. Para este fin, las acciones de memoria tienen tres propósitos: 1) fortalecer el litigio estratégico y la participación de las víctimas; 2) brindar herramientas y mecanismos de afrontamiento y de acompañamiento psicosocial; 3) visibilizar los casos y aportar a la construcción de memoria colectiva, para promover estrategias de transformación y de movilización social.



La posibilidad de transformación de la memoria: la resignificación y la fisura

Los cambios en los sentidos, significados y tramas de los recuerdos del pasado, al momento de hacer memoria, son lo que daría lugar a su potencial transformador, debido a la implicación de la memoria en la constitución de los sujetos recordadores y en las relaciones sociales, es decir, «la fuerza simbólica de la memoria radicaría justamente en su carácter productor de sujetos, relaciones e imaginarios sociales»⁵¹ (Troncoso y Piper, 2015, p. 67).

49 Vázquez, Fernando. “Resignificación”, en *Diccionario de la memoria colectiva*, dirigido por Ricard Vinyes, 422-423. Barcelona: Gedisa, 2018, p. 423.

50 Vázquez, Fernando, “Memoria social”, en *Diccionario de la memoria colectiva*, dirigido por Ricard Vinyes, 303-305. Barcelona: Gedisa, 2018, p. 304.

51 Troncoso Lelya e Isabel Piper-Sharif, (2015). “Género y memoria: articulaciones críticas y feministas”. *Athenea Digital. Revista de Pensamiento e Investigación Social*, 15, 1 (2015): 65-90, p. 67. <https://doi.org/10.5565/rev/athenea.1231>

Así, la resignificación será entendida entonces como

la práctica social de transformar o reorientar el significado, sentido y/o el valor de un acontecimiento, situación, lugar, acción, etc., haciendo que adquiera características diferentes en función de un contexto o imaginario social.⁵²

La resignificación también conlleva un proceso dinámico de selección de hechos que merecen ser recordados y de supresión de otros olvidados, es decir, de discriminación de lo que puede o no puede ser traído al presente y ocupar un lugar en la trama de sentido. El proceso está también condicionado por el contexto del presente en el que se despliega.

Si la memoria está condicionada por el contexto histórico, social, cultural y político en el que se construye, lo está también por otras improntas sociales, como el género, por lo cual es relevante también entender que no es posible pensar el género sin el contexto, pues «al recordar construimos tanto el pasado generizado⁵³ que se recuerda como a los sujetos generizados que recuerdan» (Troncoso y Piper, 2015, p. 68). Esto quiere decir que la memoria es generizada, pero también que la construcción del género es determinada por la forma en que se recuerda.

Esto supone concebir la memoria como un proceso atravesado también por las categorías de clase, edad, etnia, nacionalidad, entre otras, lo que da pie a señalar que, al momento de recordar y, en particular, de resignificar y construir tramas de sentido sobre el pasado, pueden ponerse en tensión o en cuestión aspectos integradores de estas categorías, como el género, pues se constituyen también como constructos sociales que emergen, reafirman y modifican en el hacer memoria. «[L]os recuerdos son elaborados a partir de posiciones de sujeto (de género) que son construidas histórica y socialmente, pero que al mismo tiempo la memoria contribuye a producir dichas posiciones»⁵⁴, lo que también abre la posibilidad de modificarlas.



El surgimiento de las memorias

De los procesos de memoria resultan diversas versiones del pasado que reflejan el carácter conflictivo de la memoria, pues distintas versiones del pasado entran

52 Vázquez, Fernando. “Resignificación”, en *Diccionario de la memoria colectiva*, dirigido por Ricard Vinyes, 422-423. Barcelona: Gedisa, 2018, p. 423.

53 El término generizado se refiere a asignar un género y, con este, también las identidades y distinciones socialmente producidas, reproducidas y atribuidas a ese género. (Troncoso y Piper, 2015)

54 Galaz, Catherine, Catalina Álvarez e Isabel Piper, “La construcción de sujetos generizados en las memorias de las violencias políticas en la transición chilena”, *Quaderns de Psicologia*, 21, 3 (2019): 1-19, p. 2.
<https://doi.org/10.5565/rev/qpsicologia.1539>

a disputarse la cualidad de verdadera y el merecimiento de ser recordado por colectividades y sociedades: «es decir, una pugna sobre qué puede ser recordado, quiénes pueden recordar y cómo y cuándo quieren hacerlo»⁵⁵.

El proceso de memoria puede devenir transformador cuando surgen versiones del pasado que evocan acontecimientos y sujetos antes invisibilizados, silenciados, señalados o estigmatizados, mismas memorias que no solo irrumpen al disputarse los sentidos colectivos del pasado reciente, en especial, cuando se habla de un pasado violento:

Hacer memoria es la posibilidad de posicionar visiones del pasado que narren lo sucedido desde la visión de quienes sufrieron directamente los hechos y, al hacerlo, situar en el centro sus exigencias y demandas hoy y posteriormente.

Generalmente se construyen memorias polarizadas en base a [sic] la historia de los vencedores o de quienes detentan el poder. Son ellos quienes deciden qué hechos deben ser recordados, cuáles deben simbolizarse en fechas o monumentos y qué acciones deben considerarse heroicas. Frente a esto existen otras memorias. Las pequeñas memorias locales, las de los grupos minoritarios, las memorias de las víctimas.⁵⁶

La memoria, por tanto, es un campo en tensión donde se construyen y refuerzan o retan y transforman jerarquías, desigualdades y exclusiones sociales.⁵⁷

Así, en los relatos sobre el pasado local, regional o nacional se integran voces, experiencias y sobre todo sentidos y significados antes ausentes, por lo cual el pasado

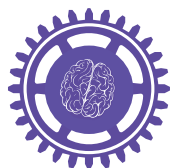
55 Ídem.

56 Pérez-Sales, Pau y Fernández Liria, Alberto. *Trauma: Del apoyo psicosocial a la psicoterapia. Guía de procesos y programa de intervención desde una perspectiva comunitaria*. Bogotá: Irredentos Libros, 2015, p. 131.

57 CNMH, *Recordar y narrar el conflicto. Herramientas para reconstruir memoria histórica*. Bogotá, Centro Nacional de Memoria Histórica: 2013, p. 23. <https://www.centrodememoriahistorica.gov.co/descargas/informes2009/recordar-narrar-el-conflicto.pdf>

es así recreado o, si se quiere, ampliado. Por ello, la memoria se constituye en herramienta de lucha para sujetos, organizaciones, colectividades y movimientos: «por esta razón, partimos de reconocer que construir memoria es un acto político y una práctica social»⁵⁸. Y es que se debe reiterar que la memoria produce realidades, pues impacta en los sujetos y en sus relaciones.

Hacer memoria es la posibilidad de posicionar visiones del pasado que narren lo sucedido desde la visión de quienes sufrieron directamente los hechos y, al hacerlo, situar en el centro sus exigencias y demandas hoy y posteriormente. En este proceso, la memoria se compone de elementos discursivos y *performáticos*, es decir, no solo se materializa a través de narraciones o relatos, sino también de símbolos, rituales, elementos materiales y comportamientos. Es por ello que estos elementos tan presentes en espacios públicos entran también a ser disputados y subvertidos.



La memoria: herramienta de afrontamiento desde una perspectiva psicosocial

El proceso de evocación de hechos del pasado puede tener impactos psicosociales diversos sobre los sujetos que recuerdan, en razón a los contextos, escenarios y sentidos en los que se efectúe. Así, la memoria tiene que ser entendida como un mecanismo/herramienta con diversas implicaciones, es decir, que de forma inherente no constituye una herramienta de afrontamiento, de resistencia, de transformación o de lucha política para el cambio. En este sentido, es importante identificar los riesgos psicosociales que pueden conllevar los ejercicios de memoria cuando no incorporan elementos adecuados de cuidado y sentido anclados en miradas o enfoques transformadores. Esto es un punto clave para poder incorporar el hacer memoria con la acción psicosocial y al adelantar estos procesos como herramienta de afrontamiento y recuperación emocional.

La memoria, entonces, sirve como una herramienta para subvertir los relatos que, sobre el pasado, han invisibilizado el lugar, la experiencia y las voces de sujetos, colectividades y comunidades. Es por ello que una de sus primeras implicaciones es la ruptura de los pactos de silencio establecidos alrededor de ciertos hechos del pasado, más aún en medio de un contexto de violencia y de graves vulneraciones a los derechos humanos. Se trata de pactos extendidos no solo a los hechos sino también a los responsables, a los móviles, a sus víctimas y a los daños ocasionados.

Entendida así, la memoria permite recuperar el pasado y la historia. Cuando la opresión violenta, las imposiciones armadas o el peso mismo de los hechos sufridos inhiben la expresión, hablar de lo sucedido, conforme se van hilando los recuerdos y olvidos, va construyendo una trama que, a medida que se repite este ejercicio, va adquiriendo nuevos elementos y resignificaciones. Muchas veces la violencia se nombra por primera vez, así, el impacto en la vida individual, familiar y colectiva también se refleja. Esto supone procesos de reconocimiento y validación esenciales para contrarrestar los prejuicios de los hechos violentos padecidos.

El hacer memoria, cuando se hace ante un otro u otros, supone también la expresión de la emoción ligada al recuerdo. Ello no solo da un lugar a los sentimientos, como culpa, rabia, miedo, vergüenza, entre otros, sino que también permite desprivatizar el hecho violento y el daño, así como tramitar las variaciones del ánimo y trabajar sobre ellas. A su vez, contribuye al encuentro de experiencias similares que permiten la construcción de lazos de solidaridad y redes de apoyo. «El silencio es la primera consecuencia del miedo. Compartir el miedo puede ser una forma de enfrentar el miedo y de construir espacios de confianza».⁵⁹

El hacer memoria se torna un elemento esencial para la constitución de los sujetos y sus relaciones desde una perspectiva psicosocial, cuando, al momento de su tejido, se van incorporando situaciones, palabras y acciones que conforman la integridad de los acontecimientos, en los cuales no solo se reconocen los padecimientos sino también los actos de resistencia. Así el recuerdo se dota de un sentido que no solo orbita sobre la victimización sino también en torno a la acción política de cuidado o de resistencia, y que en muchas ocasiones los sujetos emprenden en medio de situaciones graves de violencia. Esto comporta la posibilidad de transitar de sujetos violentados a sujetos políticos, sociales y de derechos, lo que amplía las posibilidades de afrontamiento.

Hay que trabajar para el rescate de la memoria y tratar de ayudar a las familias y las comunidades a reconstruir una mirada positiva de la resistencia, a tener una imagen de sí mismas que preserve al grupo, a encontrar sus raíces y no ver su identidad ligada al daño, el estigma o la destrucción.⁶⁰

Los ejercicios de memoria también contribuyen a la elaboración de un sentido sobre los hechos sufridos, pues, como se ha dicho, implican una acción de interpretación sobre el pasado desde el presente, que otorga valores y significados a los recuerdos

59 Pérez-Sales, Pau y Fernández Liria, Alberto. *Trauma: Del apoyo psicosocial a la psicoterapia. Guía de procesos y programa de intervención desde una perspectiva comunitaria*. Bogotá: Irredentos Libros, 2015, p. 132.

60 Ibídem, p. 131.

para ordenarlos en una trama de sentido que, debemos reiterar, es un proceso dinámico e inacabado. Al ser esto así, se permite la inserción de otras interpretaciones, otros significados que vayan dando lógicas distintas a las tramas o narrativas del pasado. Esto muchas veces permite contrarrestar el trauma psicosocial provocado que se experimenta como una ruptura de sentido y una imposibilidad de narrar lo acontecido.

Por otro lado, y como se ha señalado, hay riesgos en el hacer memoria. Entre ellos está que el proceso pareciera imponer la obligación de hablar sobre todo lo sucedido, lo que negaría que la memoria se constituye, en esencia, de recuerdos y olvidos. Así, procurar ejercicios que impongan la recordación como mandado supone contrariar la noción misma de memoria y lesionar al sujeto que recuerda:

También es importante respetar y aceptar los silencios, los involuntarios, pero también la voluntad humana de no hablar; un «derecho al silencio». [...] el movimiento de DD. HH. lo reclamaba: «Hay que recordar para no repetir». Puede ser una postura general, pero cuando se llega a la situación personal de sobrevivientes y víctimas, lo importante es que elijan y puedan silenciar aquello de lo que no quieren hablar. El testimonio puede ser sanador; puede convertirse también en un ejercicio de revictimización.⁶¹

En este sentido, es importante tener en cuenta que en los ejercicios de memoria también es válido no querer traer al presente ciertos elementos del pasado, por lo cual no se puede forzar el relato o una construcción particular de la narrativa sobre el pasado individual, colectivo o familiar:

Hay personas que tienden a recordar y dar vueltas al dolor mientras que para otros los hechos victimizantes tienden a evitarse o inhibirse, ya sea por el carácter amenazante y doloroso del recuerdo, por la estigmatización y el rechazo que pueden provocar, o como una forma de proteger a los próximos.⁶²

Como último elemento se tiene que la memoria, sin un objetivo ni un enfoque transformador, puede ser un mecanismo que reitere versiones del pasado que refuercen en el silenciamiento, la invisibilización y la victimización, es decir, cuando trae al presente sólo acontecimientos ligados al sufrimiento y al daño, sin un propósito y proceso claros. Esto tiene fuertes implicaciones, puesto que, como ya se ha expresado, el hacer memoria construye realidades, sujetos y relaciones: «narrar por

61 Jelin, Elizabeth y Ricard Vynes, *Cómo será el pasado. Una conversación sobre el giro memorial*. Barcelona: Ned Ediciones, 2021, p. 37.

62 Pérez-Sales, Pau y Fernández Liria, Alberto, op. cit., p. 132.

narrar sin un objetivo claro y un trabajo estructurado con esa narrativa puede ser revictimizante y anclar y cristalizar memorias del dolor» (Pérez, 2015, p. 133).

Bajo estos principios que enmarcan la memoria como herramienta para el afrontamiento y la recuperación emocional es la forma como se posibilita vincularla a las acciones de exigibilidad de derechos de las víctimas, esto es, en el marco del litigio estratégico y la acción psicosocial. Así, el hacer memoria se convierte en una acción en el que los equipos de trabajo —profesionales y víctimas— articulan la lucha por la defensa y garantía de los derechos humanos, la búsqueda de las personas desaparecidas forzosamente, la justicia, la verdad, la reparación y la no repetición. Para este fin, la memoria tiene, al menos, tres propósitos: 1) fortalecer el litigio estratégico y la participación de las víctimas; 2) servir como instrumento para las estrategias de afrontamiento y de recuperación emocional en el curso de los procesos de justicia y búsqueda; 3) servir como herramienta de denuncia y visibilización para posicionar visiones del pasado que subrayen las responsabilidades, los hechos, los daños ocasionados y una visión sobre las víctimas como sujetos de derechos sociales y políticos (CCJ, 2024), todo en favor de promover estrategias de incidencia, movilización y exigibilidad a partir de un enfoque transformador.



Conclusiones

Reconocer y analizar las heridas, daños y traumas que ha dejado en las víctimas el conflicto armado es imprescindible para comprender las herramientas y estrategias de afrontamiento y gestión emocional que ellas han tenido que crear para responder a la vivencia de un hecho victimizante.

La transformación y el cambio social que promueve el litigio estratégico en la CCJ, específicamente desde el área psicosocial, le ha permitido definir unos principios y enfoques fundamentales que aportan a la construcción de herramientas para el fortalecimiento de capacidades y habilidades de afrontamiento de las personas y las comunidades a las que acompaña, así como favorecer la movilización de recursos que ayudan a maximizar el impacto de las acciones legales en la promoción de la justicia social, la protección de los derechos humanos y el avance de causas importantes para la sociedad y las víctimas.

Reconocer y analizar las heridas, daños y traumas que ha dejado en las víctimas el conflicto armado es imprescindible para comprender las herramientas y estrategias de afrontamiento y gestión emocional que ellas han tenido que crear para responder a la vivencia de un hecho victimizante.

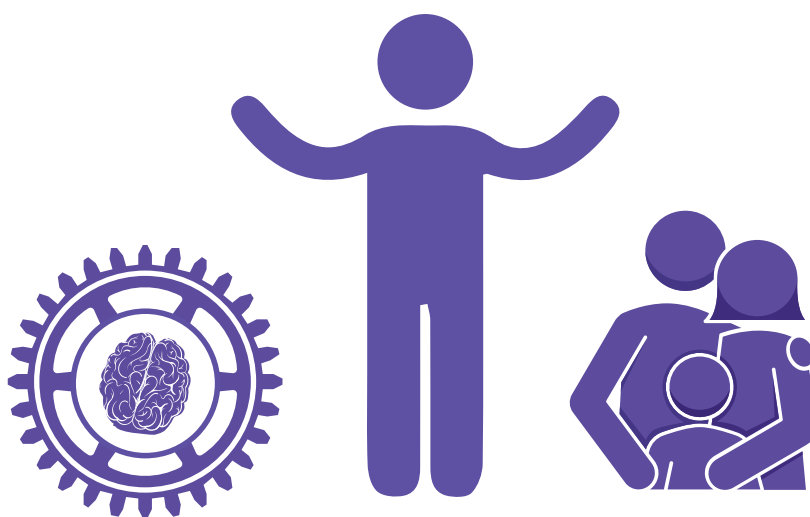
Desde la comprensión del trauma psicosocial, esto es, el análisis de las condiciones sociohistóricas y de contexto de las personas y las comunidades, se puede evidenciar que la búsqueda de personas dadas por desaparecidas por sus familiares y las acciones de memoria son el marco desde donde se pueden forjar herramientas de afrontamiento que dan amplitud y diversidad a la superación del trauma. Pueden ser las estrategias simbólicas y/o rituales, las relacionadas con el arte y la cultura, las terapéuticas y las de orden pedagógico y formativo.

Entender el trauma desde sus dimensiones es necesario para esclarecer las herramientas con las cuales puede hacerse un acompañamiento integral desde el enfoque psicosocial, un apoyo que aporte as la provisión de los mecanismos de afrontamiento individuales y colectivos y el desenvolvimiento de la vida en general.

Igualmente, para el manejo de la búsqueda de personas desaparecidas como forma de afrontamiento es fundamental comprender los elementos conceptuales básicos sobre el crimen de la desaparición de personas en el contexto del conflicto armado y la violencia sociopolítica y entender los traumas que este conflicto deja a quienes, como víctimas, deben enfrentar procesos de duelos y daños que permanecen en el tiempo.

Por otra parte, abordar las necesidades emocionales y legales de las familias afectadas por la desaparición forzada contribuye a la verdad y la justicia y fortalece la resistencia a la impunidad y la violencia en general, ya que les permite empezar a reconstruir una historia en común, enfrentar el duelo y lograr un cierto grado de cierre emocional. También es parte de brindar actos de dignidad y de respeto hacia las víctimas y sus familias, así como dar un mensaje de no tolerancia frente a este delito, formas de prevención y de disuasión. Por último, la búsqueda como afrontamiento permite fortalecer la participación activa y la capacidad de la sociedad para abordar estas graves violaciones de derechos humanos y exigir justicia.

Finalmente, como estrategia de afrontamiento, la memoria permite recuperar y resignificar las acciones del pasado para construir otras formas de percibir el trauma y las heridas causadas por las limitaciones emocionales, violentas o sociales que el conflicto armado ha dejado en las personas. Esto abre la posibilidad de que sujetos violentados transiten hacia sujetos políticos, sociales y partícipes de sus derechos, lo que a su vez incrementa las posibilidades de adquirir nuevas herramientas de afrontamiento emocional.





¿Qué podemos hacer con esta información?

Esta cartilla pedagógica-conceptual, así como las próximas a publicar, son útiles para el fortalecimiento de las organizaciones y colectivos que trabajan con víctimas del conflicto armado, así como para los líderes y lideresas que las acompañan, por diferentes razones:



- **Proporciona** información sobre los efectos del trauma psicosocial y las estrategias disponibles para afrontarlo. Esto puede ayudar a sensibilizar a las personas sobre la importancia del autocuidado y sobre la búsqueda de apoyo cuando se enfrentan a situaciones que sobrepasan las herramientas emocionales preestablecidas.



- **Favorece** la percepción de las personas como sujetos de derechos, partícipes y activos en el afrontamiento de sus problemáticas, ya que ofrece herramientas prácticas y recursos para hacer frente al trauma psicosocial de manera efectiva. Esto puede aumentar su sentido de autoeficacia y empoderamiento, al brindarles opciones y estrategias que pueden utilizar para cuidar su bienestar emocional.



- **Previene** el deterioro de la salud mental, puesto que el trauma psicosocial no tratado puede tener graves consecuencias ulteriores y adversas para el bienestar emocional de las personas. Una cartilla como esta puede ayudar a promover la resiliencia en situaciones difíciles.



- **Proporciona** información sobre el trauma psicosocial y las estrategias de afrontamiento, puede ayudar a reducir el estigma asociado a los problemas de salud mental. Esto puede alentar a las personas a buscar ayuda y apoyo sin sentir vergüenza o temor al juicio de los demás.



- Es una herramienta de **capacitación** comunitaria, que fortalece la capacidad de la comunidad para apoyar a sus miembros en momentos de crisis y promover la solidaridad y el cuidado mutuos.



- **Sirve como** guía a los líderes para ayudarles a ofrecer un apoyo más efectivo y centrado en las necesidades individuales de cada persona y/o colectivo, al que acompañan.

Criterios de acción de la Comisión Colombiana de Juristas

En la Comisión Colombiana de Juristas trabajamos por los derechos humanos, la democracia y la paz.

Trabajamos, ante todo, por el respeto que se debe dar a todas las personas y a sus derechos, por parte de todo el mundo, es decir, por parte del Estado colombiano, de agentes paraestatales y de agentes contraestatales, así como de la gente común, además de los otros Estados.

Repudiamos y enfrentamos la grave responsabilidad que tienen los grupos guerrilleros en la realización de actos de violencia, tanto contra la población civil, como contra militares, policías y otros agentes estatales, actos que causan daño u dolor, dificultan la definición democrática de las diferencias sociales y estimulan respuestas abusivas y violentas por parte del Estado y de algunos sectores de la sociedad.

Repudiamos y enfrentamos la grave responsabilidad que tienen los grupos paramilitares en la realización de actos contra la población civil, actos que son la razón de ser de su existencia y que constituyen la mayoría de hechos causantes de muertes por razones sociopolíticas y de desplazamiento forzado en el país, y que dificultan la definición democrática de las diferencias sociales y estimulan respuestas abusivas y violentas de parte de algunas personas.

Repudiamos y enfrentamos la grave responsabilidad que tienen los agentes del Estado que incurren de manera masiva y sistemática en violaciones de derechos humanos e infracciones al derecho humanitario, bien sea por acción directa o por connivencia con grupos paramilitares, acciones que también causan daño y dolor de inmensas magnitudes, dificultan la definición democrática de las diferencias sociales y estimulan respuestas abusivas de parte de algunas personas.

Repudiamos y enfrentamos la grave responsabilidad que tiene el Estado colombiano, que de una manera u otra ha sido incapaz de proteger a la población colombiana

frente a las guerrillas, a los grupos paramilitares y a agentes estatales violadores de derechos humanos, a lo largo de la historia del país y especialmente desde mediados del siglo XX. El Estado ha estimulado y ha sido cómplice del desarrollo de las acciones de los grupos paramilitares, y además ha sido incapaz de enfrentar y neutralizar las violaciones de derechos humanos por parte de agentes estatales. Más grave aún, actualmente, a comienzos del siglo XXI, hay preocupantes propuestas de debilitamiento del Estado social y democrático de derecho previsto en la Constitución de 1991. Todo lo anterior causa grave daño, agudiza la dificultad para definir democráticamente las diferencias sociales y estimula respuestas abusivas de algunas personas, al tiempo que alimenta el desarrollo del conflicto armado en Colombia.

En consecuencia, estamos en contra de la violencia, venga de donde venga, y propendemos por el fortalecimiento de las instituciones democráticas y de la cultura democrática en Colombia, de tal forma que se dé lugar a una solución negociada de los conflictos, cuando sea posible, y siempre con garantía de los derechos a la verdad, la justicia y la reparación.

En síntesis, actuamos a favor de una actitud respetuosa de las garantías de los derechos de las personas en todo tiempo, en todo lugar, y por parte de toda persona que detente, de hecho o de derecho, cualquier atributo de poder en nuestro país: un país que queremos que se desarrolle a plenitud, con base en el respeto, la promoción y la garantía integral de todos los derechos civiles, políticos, económicos, sociales, culturales y ambientales, que permitan y contribuyan asimismo a la realización de los derechos a la paz, a la autonomía y al desarrollo.

Referencias

- Abonía Vergara, Diego Fernando, Harvey Rodríguez Rincón y Gustavo Gallón Giraldo, *Desafiando la intransigencia*. Bogotá: Comisión Colombiana de Juristas y Centro Nacional de Memoria Histórica, 2013. https://www.coljuristas.org/documentos/libros_e_informes/desafiando_la_intransigencia.pdf
- Agudelo-Vélez, Diana María, “Presentación. Impacto del conflicto y la violencia sobre la salud mental: del diagnóstico a la intervención”, *Revista de Estudios Sociales* 66 (2018): 2-8. <https://revistas.uniandes.edu.co/index.php/res/article/view/6076/6097>
- Arango, Karla (2023). Gestión emocional: Qué es y cuál es su importancia [en web], Costa Rica: Grupo Poësis, 2023. <https://www.psicologosencostarica.com/gestion-emocional/>
- Beristain, Carlos Martín, *Manual sobre Perspectiva psicosocial en la investigación de derechos humanos*. Bilbao: Hegoa, 2007. https://publicaciones.hegoa.ehu.eus/uploads/pdfs/108/Manual_perspectiva_psicosocial_derechos_humanos.pdf?1488539258
- Bocanegra-Cifuentes, Melvi, “Arte, discapacidad y posconflicto en Colombia”, *Revista Eleuthera*, 12 (2015), 131-140. <https://doi.org/10.17151/eleu.2015.12.7>
- CCJ, *Acompañamiento psicosocial en el proceso jurídico de restitución de tierras: estrategias metodológicas*. Bogotá: Comisión Colombiana de Juristas, 2020. https://coljuristas.org/centro_de_documentacion/acompanamiento-psicosocial-en-el-proceso-juridico-de-restitucion-de-tierras-estrategias-metodologicas
- CCJ, Área de litigio [en web], s. f. https://www.coljuristas.org/nuestro_quehacer.php?p=litigio_fortalecimiento#:~:text=El%20C3%A1rea%20de%20litigio%20de,reparaci%C3%B3n%20y%20la%20no%20repetici%C3%B3n.
- CCJ, *Línea de base sobre la situación de derechos humanos y de las personas defensoras y líderes y lideresas sociales en el marco del conflicto armado en Colombia*. Bogotá: Comisión Colombiana de Juristas, s. f.
- CCJ, *Protocolo de Atención a víctimas de graves violaciones a los derechos humanos*. Bogotá: Comisión Colombiana de Juristas, 2020.
- CEV, *Enfoque de acción sin daño* [en web], Bogotá: Comisión para el Esclarecimiento de la Verdad, la Convivencia y la No repetición, 2022.

<https://web.comisiondelaverdad.co/transparencia/informacion-de-interes/glosario/enfoque-de-accion-sin-dano>

CNMH, *Recordar y narrar el conflicto. Herramientas para reconstruir memoria histórica*. Bogotá, Centro Nacional de Memoria Histórica: 2013. <https://www.centrodememoriahistorica.gov.co/descargas/informes2009/recordar-narrar-el-conflicto.pdf>

Coalición Colombiana contra la Tortura, *Informe sobre torturas, tratos crueles, inhumanos o degradantes en Colombia. Enero-diciembre de 2007*. Bogotá: 2008.

Galaz, Catherine, Catalina Álvarez e Isabel Piper, “La construcción de sujetos generizados en las memorias de las violencias políticas en la transición chilena”, *Quaderns de Psicologia*, 21, 3 (2019): 1-19. <https://doi.org/10.5565/rev/qpsicologia.1539>

Gil, Javier, “Políticas de lo sensible”, en *Experimentos con lo imposible: memorias de los laboratorios de investigación-creación en artes visuales 2004-2009*, coordinado por el Ministerio de Cultura, 31-36, Bogotá, La Silueta Editores.

Gómez-Dupuis, Nieves, (2009). *Peritaje psicosocial por violaciones a derechos humanos*, Guatemala: Equipo de Estudios Comunitarios y Acción Psicosocial (ECAP), 2009. <https://biblioteca.corteidh.or.cr/adjunto/40370>

Gordon, James S., *Transformar el trauma: programa para sanar y recobrar la plenitud después del trauma*. Madrid: Gaia Ediciones, 2021.

Hannean-Martínez, Sharim y Stephanie Cariaga, “Introduction to the special Issue: Grief as an invitation to heal”, *Journal of trauma Studies in Education* 2, 3 (2023): i-vii. <https://journals.library.appstate.edu/index.php/JTSE/article/view/274/128>

Jelin, Elizabeth y Ricard Vynes, *Cómo será el pasado. Una conversación sobre el giro memorial*. Barcelona: Ned Ediciones, 2021.

JEP, CEV y HRDAG, *Informe metodológico del proyecto conjunto JEP-CEV-HRDAG de integración de datos y estimación estadística*. Bogotá, 2022. <https://www.comisiondelaverdad.co/anexo-proyecto-jep-cevhrdag>

Lalinde, Fabiola, *Operación Cirirí, el triunfo del amor: Tributo a doña Fabiola Lalinde*. Bello, Antioquia: Quitasol Editorial, 2017.

Ley 1448 de 2011. Por la cual se dictan medidas de atención, asistencia y reparación integral a las víctimas del conflicto armado interno y se dictan otras disposiciones. 10 de junio de 2011. <https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=43043>

- Lopera Juan D., “El concepto de salud mental en algunos instrumentos de políticas públicas de la Organización Mundial de la Salud”, *Revista Facultad Nacional de Salud Pública*, 32, suplemento 1 (2014). <https://doi.org/10.17533/udea.rfnsp.19792>
- Macías, María Amarís, Camilo Madariaga Orozco, Marcela Valle Amarís y Javier Zambrano, “Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico”, *Revista Psicología desde el Caribe* 30, 1 (2013): 123-145. <https://www.redalyc.org/pdf/213/21328600007.pdf>
- Martín-Baró, Ignacio, “El impacto psicosocial de la guerra”, en *Psicología social de la guerra: trauma y terapia*, introducción y selección de Ignacio Martín-Baró, 4-14, San Salvador: UCA Editores, 1990. <https://www.uca.edu.sv/coleccion-digital-IMB/wp-content/uploads/2015/11/1990-@-Psicolog%C3%ADa-social-de-la-guerra-trauma-y-terapia.pdf>
- Morales, A., *Reconstruir la dignidad y el sentido: el enfoque psicosocial en los escenarios judiciales de defensa de los derechos humanos* [en preparación], Bogotá: Comisión Colombiana de Juristas, s. f.
- Navarro, S., Pérez Sales, P., Kernjak, F., *Consenso mundial de principios y normas mínimas sobre trabajo psicosocial en procesos de búsqueda e investigaciones forenses para casos de desapariciones forzadas, ejecuciones arbitrarias o extrajudiciales*. Guatemala: I Congreso Mundial de Trabajo Psicosocial en Desaparición Forzada, Procesos de Búsqueda, Exhumación, Justicia y Verdad. Antigua, Guatemala, 2007.
- Ojeda Luque, Eva, *Gestión emocional: Qué es y para qué sirve* [en web]. Andalucía: Metacontratas, 2021. <https://www.metacontratas.com/gestion-emocional-ques-y-para-que-sirve/>
- ONU, *Principios Rectores para la Búsqueda de Personas Desaparecidas*. Ciudad de México: ONU-DH México y la CNDH, 2019. https://www.ohchr.org/Documents/HRBodies/CED/PrincipiosRectores_DigitalisedVersion_SP.pdf
- Peltier-Bonneau, Leïla y Melina Szwarcberg, “Transformación de las emociones en las víctimas del conflicto armado para la reconciliación en Colombia”. *Desafíos* 31, 2 (2019): 197-229. <https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/desafios/a.7283>
- Pérez-Sales, Pau, *Trauma, Culpa y Duelo. Hacia una psicoterapia integradora* [en línea], Madrid, 2006. https://www.pauperez.cat/wp-content/uploads/2018/02/Trauma_Culpa_Duelo_Psicoterapia.pdf

Pérez-Sales, Pau y Fernández Liria, Alberto. *Trauma: Del apoyo psicosocial a la psicoterapia. Guía de procesos y programa de intervención desde una perspectiva comunitaria*. Bogotá: Irredentos Libros, 2015.

Perez-Sales Pau, Francisco José Eiroa-Orosa, Irene Fernández Pinto, Pablo Olivos, María Vergara Campos, Sergio Vergara Egido y Elena Barbero Val. *La medida del impacto psicológico de experiencias extremas. Cuestionario VIVO. Diseño, validación y manual de aplicación*. Madrid: Irredentos Libros, 2013. <https://www.pauperez.cat/tematico/libros/la-medida-del-impacto-psicologico-de-experiencias-extremas/>

Piper-Sharif, Isabel, *Obstinaciones de la memoria: la dictadura militar chilena en las tramas del recuerdo* [tesis doctoral], Barcelona: Universidad Autónoma de Barcelona, 2005. https://www.archivochile.com/tesis/07_ddhh/07ddhh0001.pdf

SanaMente, *Trauma emocional* [en web] (s. f.). <https://www.sanamente.org/retos/trauma-emocional/#:~:text=%C2%BFQu%C3%A9%20es%20un%20trauma%3F,naturales%20como%20terremotos%20o%20huracanes>

Serrano Mora, Sandra Milena y Marieta Quintero Mejía, “Huellas de un trauma psicosocial y retos pedagógicos para la construcción de paz en Colombia”. *Academia y Virtualidad* 13, 2 (2020): 19-34. <https://doi.org/10.18359/ravi.4496>

Sweeton, Jennifer, *Tratar el trauma: 165 técnicas y consejos para avanzar en la recuperación*, Málaga: Editorial Sirio S. A., 2022.

Tkach, Carlos Eduardo, *El concepto de trauma de Freud a Winnicott: un recorrido hasta la actualidad* [inédito, presentado en la XII Jornada de Clínica de Niños y Adolescentes, “Lo traumático: sus derivaciones psicopatológicas, sus especificidades clínicas”], Buenos Aires: UBA, 2009.

Troncoso Lelya e Isabel Piper-Sharif, (2015). “Género y memoria: articulaciones críticas y feministas”. *Athenea Digital. Revista de Pensamiento e Investigación Social*, 15, 1 (2015): 65-90. <https://doi.org/10.5565/rev/athenea.1231>

Vázquez, Fernando, “Memoria social”, en *Diccionario de la memoria colectiva*, dirigido por Ricard Vinyes, 303-305. Barcelona: Gedisa, 2018.

Vázquez, Fernando. “Resignificación”, en *Diccionario de la memoria colectiva*, dirigido por Ricard Vinyes, 422-423. Barcelona: Gedisa, 2018.



"La serie de cartillas «Afrontamiento y gestión emocional» está dirigida a víctimas, líderes, lideresas y personas defensoras de derechos humanos que brindan atención y apoyo a personas y comunidades afectadas por graves violaciones de derechos humanos. Su objetivo es ofrecer recursos que fortalezcan la gestión emocional en su labor, promoviendo el bienestar.

Construidas a partir de las experiencias de familias buscadoras de personas desaparecidas en el contexto del conflicto armado, estas cartillas destacan la importancia de la memoria colectiva como herramienta de sanación y resistencia. Presentan técnicas y estrategias prácticas, que parten de la experiencia y comprensión del equipo psicosocial de la Comisión Colombiana de Juristas -CCJ- sobre los impactos del conflicto armado y las formas en que los individuos, los colectivos y las comunidades los han afrontado y gestionado con habilidades y capacidades identificadas durante el acompañamiento en los procesos de litigio estratégico. Con esto, se busca contribuir a la restauración de las relaciones y los vínculos sociales afectados y al fortalecimiento comunitario".