3

EL CUIDADO DE SÍ
para cuidar la otreidad

4

5

EL CUIDADO DE SÍ
para cuidar la otreidad

Nohra Lucía Álvarez Borras
Nathalie Sánchez
Alberto Anaya Ariza

EL CUIDADO DE SÍ
para cuidar la otreidad
Primera edición; Noviembre del 2009

ISBN:

© Fundación CÍRCULO DE ESTUDIOS CULTURALES Y POLÍTICOS

Autores;
Nohra Lucía Álvarez Borras
Nathalie Sánchez
Alberto Anaya Ariza

Diseño;
Ana María Vitola Cogollo
Javier David Ortiz Carreño
Alberto Anaya Ariza

Ilustración de portada;
La dama con l'ermellino.
Óleo sobre tabla. 54,8 cm x 40,3 cm.
Museo Czartorysky, Cracovia.
Leonardo da Vinci

La publicación de la presente edición es posible gracias a la Defensoría del Pueblo de Colombia.

El contenido de este documento puede ser reproducido, sin fines lucrativos, por cualquier medio, citando la fuente.

Al enfrentar la tarea de construir un documento sobre el cuidado de sí desde la perspectiva psicosocial, nos enfrentamos a las inevitables preguntas; ¿Cómo elaborar un texto que no se limite a repetir los contenidos de los múltiples libros, cartillas y manuales que circulan sobre el tema? ¿Qué características debería poseer este documento para ser leído; para que resulte, de alguna manera, útil?

Hemos intentado -el éxito o fracaso del intento lo determinará el lector- responder a estas preguntas de la siguiente manera; primero, apelando a la brevedad; segundo, incluyendo al final una serie de ejercicios, accesibles para todo lector, orientados al cuidado de sí; tercero, renunciando a los discursos sofisticados o altamente técnicos para proponer textos que buscan incitar la reflexión y promover la discusión sobre diferentes conceptos que son esenciales para el cuidado de sí de las personas que realizan acompañamiento a las víctimas del conflicto armado colombiano.

Aunque el documento está, aparentemente, dividido en subtítulos, el lector notará que, consecuentes con el enfoque psicosocial, todos los elementos se encuentran profundamente vinculados entre sí. Por último, el inicio de cada concepto está acompañado por un fragmento de diferentes obras literarias; suponiendo el fracaso de nuestro intento, por lo menos, el lector tendrá referencias valiosas a obras que siempre valdrá la pena leer.

8

LA POLÍTICA

Si les he contado de todos estos detalles sobre el asteroide B 612 y hasta les he confiado su número, es por consideración a las personas mayores. A los mayores les gustan las cifras. Cuando se les habla de un nuevo amigo, jamás preguntan sobre lo esencial del mismo. Nunca se les ocurre preguntar: "¿Qué tono tiene su voz? ¿Qué juegos prefiere? ¿Le gusta coleccionar mariposas?" Pero en cambio preguntan: "¿Qué edad tiene? ¿Cuántos hermanos? ¿Cuánto pesa? ¿Cuánto gana su padre?" Solamente con estos detalles creen conocerle. Si les decimos a las personas mayores: "He visto una casa preciosa de ladrillo rosa, con geranios en las ventanas y palomas en el tejado", jamás llegarán a imaginarse cómo es esa casa. Es preciso decirles: "He visto una casa que vale cien mil pesos". Entonces exclaman entusiasmados: "¡Oh, qué preciosa es!".

La palabra "política" es utilizada para referirse a diferentes ámbitos; tal vez, la noción más común sea esa que nos remite a las prácticas de aquellos que gobiernan, y es por esta referencia que muchas personas se sienten lejos de la política –o prefieren sentirse lejos-. Sin embargo, la materia a la que se aproximan los conceptos dominantes del presente texto es profundamente política.

¿Cuáles son esos conceptos dominantes y por qué considerarlos políticos? Son tres los conceptos; Derechos Humanos, acompañamiento psicosocial y cuidado de sí.

En primer lugar, los Derechos Humanos tienen su origen en la reflexión política y en la lucha por la conquista de las libertades humanas; pero, también, tales derechos delimitan el escenario en el cual se dan los encuentros entre los seres humanos. Cuando las personas aceptan las condiciones de dicho escenario asumen inevitablemente una postura política; la postura del respeto por el otro, del reconocimiento de la libertad, de la exaltación de la diferencia, y de la búsqueda, a partir de dichas diferencias, de marcos comunes de entendimiento.

El acompañamiento psicosocial es una práctica que tiene lugar, precisamente, en ese escenario anteriormente descrito. Encuentro con los otros que tiene por objeto provocar y permitir la expresión libre de las emociones y de los discursos; emociones y discursos agenciados a través de las palabras, de los gestos o, simplemente, de la presencia de un cuerpo que respira.

A este cuerpo –territorio de todo lo que es humano- se dirige el cuidado de sí. El cuerpo humano, el cuerpo que respira, es la condición sin la cual el ejercicio de los derechos es imposible, como también es imposible en su ausencia la palabra, el dolor o la felicidad. Aún frente a las contingencias más terribles, en la posesión del cuerpo habita la esperanza de la reivindicación; para decirlo en otras palabras, en todo cuerpo que respira está presente la vida, aquel derecho fundamental sobre el cual se construyen y se hacen posibles los demás derechos.

En consecuencia, cuidar de sí es cuidar al cuerpo, es proteger la vida y enriquecerla con los elementos necesarios para hacerla digna.

LOS DERECHOS HUMANOS

En esos años, un Partido Abolicionista agitaba el Norte, una turba de locos peligrosos que negaban la propiedad y predicaban la liberación de los negros y los incitaban a huir. Morell no iba a dejarse confundir con esos anarquistas. No era un yankee, era un hombre blanco del Sur hijo y nieto de blancos, y esperaba retirarse de los negocios y ser un caballero y tener sus leguas de algodonal y sus inclinadas filas de esclavos. Con su experiencia, no estaba para riesgos inútiles.

El prófugo esperaba la libertad. Entonces los mulatos nebulosos de Lazarus Morell se transmitían una orden que podía no pasar de una seña y lo libraban de la vista, del oído, del tacto, del día, de la infamia, del tiempo, de los bienhechores, de la misericordia, del aire, de los perros, del universo, de la esperanza, del sudor y de él mismo. Un balazo, una puñalada baja o un golpe, y las tortugas y los barbos del Mississippi recibían la última información.

De todas las conquistas atribuibles a la humanidad, es el arribo a la noción de la existencia de derechos inherentes a la condición de ser humano la más esencial de todas. Cualquiera de los llamados logros de la civilización resultan insignificantes en ausencia de este consenso sobre las libertades a las que todo ser humano tiene derecho y, en especial, sobre el derecho irreductible a vivir...a vivir dignamente.

Decir que Los Derechos Humanos determinan los alcances y los límites de las relaciones que se establecen entre las personas, es equiparable a afirmar que tales derechos constituyen un carácter, una manera de ser, un *Ethos* que garantiza la convivencia con los otros. *Ethos* -y no moral, puesto que la moral, en tanto que normatividad, prescinde de la crítica y la reflexión- que reclama nuestra capacidad para la comprensión. Cuando alguien, por ejemplo, afirma que no se debe atentar contra la vida de los otros puesto que tal atentado comporta una violación a un derecho taxativo o la infracción a un código jurídico, reproduce un discurso enteramente moral susceptible de ser remplazado si cambia el código o el derecho. Por su parte, aquel que comprende las razones por las cuales el derecho a la vida es inviolable y, a demás, ha vinculado esas razones, después de confrontadas y discutidas con el aparato de la crítica, defenderá la vida en todo lugar y en todo momento, sin importar que las condiciones jurídico-formales cambien.

Semejante *Ethos*, como ya se ha sugerido, direcciona el acompañamiento psicosocial y el cuidado de sí. No es posible hablar de acompañamiento psicosocial al margen de los Derechos Humanos, puesto que dicho acompañamiento es un escenario configurado por derechos y, especialmente, por el derecho a vivir dignamente; el derecho a expresar libremente opiniones y emociones; el derecho a la igualdad sin menoscabo de la diferencia; y el derecho a construir una realidad nueva.

A sí mismo, el cuidado de sí, sólo tiene sentido en virtud del derecho a la vida, del derecho al cuerpo; aquel *Ethos*, aquel modo de vivir, que garantiza la convivencia con los otros, es el mismo que garantiza la existencia individual, la convivencia de cada mujer y cada hombre consigo mismo.

LA PERSPECTIVA PSICOSOCIAL

Pero después venía una guitarra incisiva que parecía anunciar el paso a otra cosa, y de pronto (Ronald los había prevenido alzando el dedo) una corneta se desgajó del resto y dejó caer las dos primeras notas del tema, apoyándose en ellas como en un trampolín. Bix dio el salto en pleno corazón, el claro dibujo se inscribió en el silencio con un lujo de zarpazo. Dos muertos se batían fraternalmente, ovillándose y desatendiéndose, Bix y Eddie Lang (que se llamaba Salvatore Massaro) jugaban con la pelota I'm coming, Virginia, y dónde estaría enterrado Bix, pensó Oliveira, y dónde Eddie Lang, a cuántas millas una de otra sus dos nadas que en una noche futura de París se batían guitarra contra corneta, gin contra mala suerte, el jazz.

La perspectiva psicosocial se nutre de diferentes elementos entre los cuales es dable subrayar tres, atendiendo a su carácter esencial; primero, la realidad se construye en la red de las relaciones humanas; segundo, la realidad o, mejor, las realidades, se manifiestan a través de los discursos; tercero, las emociones privilegian, transforman, deconstruyen, provocan, discursos.

En tal sentido, desde la perspectiva psicosocial la realidad no es una instancia inmutable exterior al individuo, no es algo que se aprehende a través de los sentidos, ni algo que se recibe por medio de la intervención divina. Por el contrario, la realidad es un constructo siempre cambiante, siempre susceptible de transformación.

Empero, dicho constructo no es el producto de la actividad solitaria de un sujeto que piensa, es el resultado de la interacción de los sujetos; constructivismo social, acción comunicativa, intersubjetividad, tradición crítica, muchos nombres ha recibido esta concepción de la realidad, pero todos apuntan a la misma noción; las realidades se inventan, se crean, se originan, en las relaciones que establecen los hombres y las mujeres con el otro, con los otros.

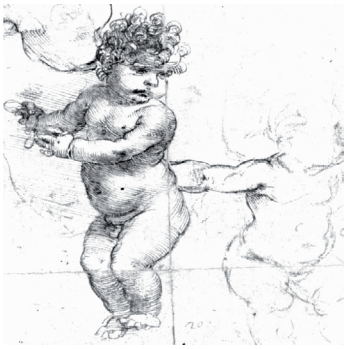
La manera como los seres humanos construyen la realidad y la representan es por medio de los discursos. Si bien, en nuestra cultura se ha privilegiado la palabra escrita o hablada como manifestación por excelencia del discurso, por discurso debe entenderse cualquier expresión que tenga por objeto comunicar.

Muchos otros enfoques han desestimado el papel de las emociones en la producción de discursos y, por ende, en la construcción de la realidad. Por el contrario, la perspectiva psicosocial considera que las emociones son un elemento que participa directamente en la manera como se concibe la realidad y como el ser humano se refiere a ella.

Algunas epistemologías -y, también, algunas prácticas cotidianas- han generalizado la noción de la realidad fragmentada; si bien, la descomposición de la realidad en elementos o subcategorías resulta útil para ciertos análisis, la perspectiva psicosocial considera que la existencia humana, y particularmente la existencia emocional, debe ser abordada desde su complejidad.

EL ACOMPAÑAMIENTO

¿O acaso porque sin ti no sería nada de cuanto es, se sigue que cuanto es te contenga? Entonces, puesto que yo también soy ¿por qué pido que vengas a mí, yo que no existiría si tu no estuvieses en mí? […] no sería en absoluto, si tu no estuvieras en mí. O mejor dicho, no sería si no estuviera yo en ti, de quien todo es, por quien todo es, en quien todo es.



Desde la perspectiva psicosocial, acompañar es colaborar en la construcción de aquellos espacios donde el cuerpo que respira pueda expresarse. Dicho sumariamente, el acompañamiento es la manifestación concreta y práctica del discurso psicosocial.

Se llama acompañamiento (no intervención, o terapéutica, o ayuda) porque este tipo de encuentro excluye la noción de autoridad; el acompañamiento psicosocial no responde a la dinámica que se establece entre expertos-legos, terapeutas-pacientes, sabios-ignorantes, o cualquier otra relación basada en la presencia de un sujeto investido de cierto tipo de poder.

En el acompañamiento psicosocial la posibilidad de cambio o transformación depende de la relación entre los discursos, por tanto, la función del acompañante es la de provocar; primero, un escenario donde el ejercicio de los derechos sea real; segundo, una dinámica que favorezca la expresión libre de los pensamientos y las emociones; y, tercero, un discurso propio capaz de generar cuestionamientos -preguntas, dudas, debates, reflexiones- orientados a la búsqueda de cambios o desplazamientos en los discursos de quienes participan en el acompañamiento, cambios que, en todo caso, deben originarse en los otros sin que sean impuestos o forzadamente inducidos por el acompañante.

En el contexto colombiano, muchas personas, por razón de sus funciones u opciones, se ven abocadas constantemente al encuentro cotidiano con seres humanos que han sido víctimas directas o indirectas del conflicto armado. En estos casos, el acompañamiento psicosocial es particularmente pertinente en tanto que permite abordar la realidad de las víctimas sin perder de vista la realidad social que está íntimamente relacionada con su condición; dicho en otras palabras, para comprender la realidad de las víctimas es necesario comprender la historia, la naturaleza, los motivos, las prácticas, etcétera, del conflicto armado colombiano.

De la misma manera, desde el acompañamiento psicosocial se reconoce que las violaciones a los Derechos Humanos no sólo afectan la materialidad de los individuos, sino, también, instancias no visibles. La legislación colombiana ha dado un paso importante al contemplar la reparación de los daños psicológicos en las víctimas, sin embargo, estos daños aún son entendidos exclusivamente desde la perspectiva de la patología.

LAS RELACIONES

...De la patria Tebas vecinos, mirad, éste es Edipo, el que los célebres enigmas llegó a ver, y el más poderoso hombre era, del cual nadie hubo entre los ciudadanos que con envidia su destino no mirase. ¡A qué turbulencia de terrible azar ha llegado! De tal forma que, siendo mortal hasta no ver el día postrero a nadie hay que tener por dichoso, antes que la meta de la vida traspase sin haber sufrido dolor alguno.

Como ya se ha anticipado, el concepto de relación resulta fundamental para los diferentes conceptos que son materia del presente texto. Tres dimensiones del concepto de relación se propondrán a renglón seguido; realidades, sociedad e individuo.

Las realidades son sistemas de relaciones, estas relaciones pueden ser causales, divergentes, lógicas o, incluso, caóticas; aún en los fenómenos más, aparentemente, aislados, existen sistemas de relaciones que configuran dichos fenómenos y, a su vez, los fenómenos construyen los sistemas.

La sociedad, la realidad social, es un sistema dinámico. Aunque en apariencia los seres humanos asimilan un orden institucional y una manera de vivir ese orden, lo cierto es que tal orden no posee una existencia

independiente a los individuos. Son las relaciones entre los individuos las que han creado a través de la historia las instituciones sociales, las maneras de percibir el mundo y las reglas tácitas o explícitas para vivir en él. De ello se desprende que cada individuo es un agente capaz de transformar la sociedad en todos sus niveles; cuando a esta capacidad potencial se le suma el encuentro con los otros, y cuando de este encuentro emerge un marco común de entendimiento, están dadas, entonces, las condiciones para construir una nueva realidad social.

Desde el punto de vista del individuo la importancia de las relaciones está ya explicitada en lo anteriormente dicho; ningún individuo se encuentra solo en el mundo, desde su nacimiento son las relaciones con los otros, es el entramado de las relaciones, lo que prefigura eso que algunos llaman el "yo", o el espíritu, o el alma, o el ser.

No existe "yo" sin un afuera, no existe "yo" sin el otro. Pero, a demás, a nivel del individuo existe una relación consigo mismo que muchas veces pasa inadvertida; podría decirse, a manera de analogía, que el universo personal es una pequeña sociedad en la que el ser humano hace hablar la voz de un "yo" que puede ser él mismo, o el otro, o los otros, o todas las voces al mismo tiempo.

La práctica de cuidar de sí, por ejemplo, es una evidencia de esta relación individual, íntima, del sujeto consigo mismo; en semejante práctica, opera un desdoblamiento en el cual el "yo" que cuida, el "yo" que protege, cuida de sí mismo.

EL DISCURSO

-Bueno, las «rantas» son una especie de cerdo verde; pero respecto a los «momios» no estoy seguro de lo que son: me parece que la palabra viene de «monseñor con insomnio» [...]

-Y entonces, ¿qué quiere decir eso de que «murgiflaban»?

--Bueno, «murgiflar» es algo así como un aullar y un silbar a la vez, con una especie de estornudo en medio; quizás llegues a oír como lo hacen alguna vez en aquella floresta...

Las realidades se construyen y se representan por medio de discursos.

El discurso compuesto por palabras ha sido el medio por excelencia utilizado para la construcción y la representación; sin embargo, como ya se ha sugerido, toda expresión humana que busque comunicar una idea, un estado anímico, un sentimiento, que busque comunicar "algo", es, en efecto, un discurso.

Podría decirse, como lo anticipó el psicoanálisis, que todo discurso siempre dice más de lo que conscientemente ha querido decir. En el caso de las víctimas esta premisa se hace más evidente; no decir, no poder decir, no querer decir, o decir para callar, es en principio una manera de defensa frente a la posibilidad siempre latente de revivir el dolor, de no hallar comprensión, de encontrarse nuevamente con la vulneración.

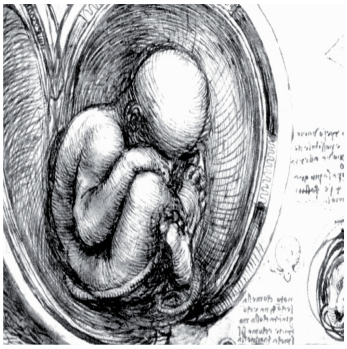
El acompañamiento psicosocial busca, entonces, propiciar espacios de confianza y de libertad en los cuales las víctimas se reencuentren con el derecho a la voz. A través de esa voz, es posible la aproximación a su universo emocional, aproximación que permite entablar una comunicación que busca la elaboración de nuevos discursos capaces de transformar dicho universo. Tal como lo promulgó hace muchos años la literatura, la perspectiva psicosocial considera que los discursos fundan realidades; y los discursos, en el marco del acompañamiento psicosocial, fundan realidades reparadoras de los daños e impactos emocionales.

Al participar en el proceso de la construcción de esas realidades, las personas que acompañan a las víctimas se ven afectadas; es natural que un ser humano –sin importar sus cualidades profesionales, su nivel

educativo, su preparación, etcétera- experimente afectaciones que menoscaben su propio universo emocional. No obstante, este riesgo al que se ven expuestas las personas que realizan acompañamiento puede minimizarse haciendo uso de una serie de herramientas y prácticas que en su conjunto constituyen "el cuidado de sí". Cuidar de sí es, también, el intento de elaborar un discurso; una comunicación interior. Dicho en otras palabras, quien hace acompañamiento psicosocial debe acompañarse a sí mismo; en tal sentido, debe practicar las técnicas y las herramientas psicosociales en su propio ser.

EL ESPACIO

Pero en su trastornada imaginación la idea había asumido un carácter más atrevido aún, e invadía, bajo ciertas condiciones, el reino inorgánico. Me faltan palabras para expresar toda la extensión o el serio abandono de su convencimiento. Esta creencia, empero, se relacionaba (como ya antes he sugerido) con las piedras grises de la mansión de sus antepasados. Aquí las condiciones de la sensibilidad estaban cumplidas, según él imaginaba, por el método de colocación de aquellas piedras, por su disposición, así como por los numerosos hongos que las cubrían y los árboles enfermizos que se alzaban alrededor, pero sobre todo por la inmutabilidad de aquella disposición y por su desdoblamiento en las quietas aguas del estanque. La prueba -la prueba de aquella sensibilidad- estaba, decía él (y yo le oía hablar, sobresaltado), en la gradual, pero evidente condensación, por encima de las aguas y alrededor de los muros, de una atmósfera que les era propia. El resultado se descubría, añadía él, en aquella influencia muda, aunque importuna y terrible, que desde hacía siglos había moldeado los destinos de su familia, y que le hacía a él tal como le veía yo ahora, tal como era.



La noción de espacio merece una especial atención puesto que es determinante para la comprensión de los conceptos que son objeto del presente documento. Ya se ha indicado que los Derechos Humanos delimitan un espacio, también que la naturaleza primordial del acompañamiento psicosocial es la experiencia concreta de tal espacio.

Por supuesto, el espacio para el acompañamiento no sólo es abstracto; existen ciertas condiciones físicas que, en resumen, son todas aquellas que ofrezcan comodidad y seguridad para todos los sujetos que participan del acompañamiento.

Teniendo en cuenta las características de las víctimas -las susceptibilidades que rodean al tema de las violaciones de los Derechos Humanos y las infracciones al Derecho Internacional Humanitario; la intolerancia de algunos actores sociales; la vigencia del conflicto armado interno; etcétera- el principio de seguridad resulta indispensable. En el contexto colombiano, toda víctima enfrenta el riesgo de la revictimización, existen hechos innegables que demuestran el peligro asociado a la reivindicación de los derechos; de la misma manera, aquellos quienes realizan acompañamiento se ven enfrentados al mismo riesgo que empieza con esa polarización que rotula a todos los defensores de derechos o trabajadores sociales como enemigos del orden institucional.
En consecuencia, a la necesaria seguridad logística debe aunarse la seguridad que se origina a partir de la confianza y del establecimiento de acuerdos que sustenten esta confianza.

El espacio está igualmente relacionado con el cuidado de sí; Se ha afirmado que el cuidado de sí sucede, precisamente, en el espacio interior de cada ser humano. Pero, al igual que en el caso del acompañamiento, es necesario contar con un espacio físico que favorezca la práctica del cuidado de sí. Podría agregarse que, bajo ciertas condiciones, el espacio, la disposición de las cosas en él, aun sin asociarse a una práctica específica, puede tener efectos reparadores y/o protectores en el ser.

LA ACCIÓN SIN DAÑO

Un pájaro se había movido en una rama a unos cinco metros de ellos y casi al nivel de sus caras. Quizá no los hubiera visto. Estaba en el sol y ellos a la sombra. Extendió las alas, volvió a colocárselas cuidadosamente en su sitio, inclinó la cabecita un momento, como si saludara respetuosamente al sol y empezó a cantar torrencialmente. En el

silencio de la tarde, sobrecogía el volumen de aquel sonido. Winston y Julia se abrazaron fascinados. La música del ave continuó, minuto tras minuto, con asombrosas variaciones y sin repetirse nunca, casi como si estuviera demostrando a propósito su virtuosismo. A veces se detenía unos segundos, extendía y recogía sus alas, luego hinchaba su pecho moteado y empezaba de nuevo su concierto. Winston lo contemplaba con un vago respeto. ¿Para quién, para qué cantaba aquel pájaro?

La reflexión sobre las consecuencias del acompañamiento, sobre efectos que en un principio no fueron anticipados, redundó en la postulación de propuestas que buscan minimizar impactos no deseados. Una de dichas propuestas es la acción sin daño, iniciativa que se adecua a los principios de la perspectiva psicosocial; si la realidad social está conformada por redes de sistemas que interactúan y se entretejen, entonces, cualquier acción tendrá siempre repercusiones.

La acción sin daño, advierte a las personas que realizan acompañamiento la necesidad de pensar y sistematizar todas las posibles repercusiones de las acciones. Una vez subrayadas y priorizadas estas repercusiones, se determinan cuáles de éstas pudiesen ser inconvenientes; este proceso es bastante similar al manejo de las variables extrañas en la investigación cuantitativa o el análisis de las externalidades en Economía. Para cada repercusión se elabora un plan de contingencia que neutralice o, por lo menos, minimice los impactos no deseados.

En el caso colombiano específicamente en los últimos años y a la luz de los diferentes escenarios orientados a atender a las víctimas del conflicto armado se fueron construyendo cuestionamientos sobre las buenas prácticas, introduciendo la preocupación por el mantenimiento de la salud mental y la mejoría emocional de las víctimas como una responsabilidad no sólo de ámbitos terapéuticos, o como una cuestión de los psicólogos, psiquiatras o médicos, sino como una posibilidad que puede potencializarse desde los diferentes escenarios de interacción para favorecer los procesos,

de manera que se logren resultados a favor de las víctimas sin que generen revictimización o se expongan a situaciones indeseables que impacten negativamente la dignidad o la salud mental; de esta forma, la preocupación por la implementación de acciones que no causen daños a nivel emocional se ha generalizado a las diferentes áreas y profesiones. El enfoque de acción sin daño radica en incluir una mirada de constante reflexión sobre la forma y el fondo del acompañamiento; dicho en otras palabras, atender constantemente al *Ethos* que deviene de los Derechos Humanos.

LAS AFECTACIONES PSICOSOCIALES

Yo os diré por qué. Me adelantaré a lo que vais a revelarme y así no sufrirá menoscabo la discreción que prometisteis a los reyes. Últimamente, no sé por qué, he perdido la alegría, he dejado todas mis actividades; y lo cierto es que me veo tan abatido que esta bella estructura que es la tierra me parece un estéril promontorio. Esta regia bóveda, el cielo, ¿veis?, este excelso firmamento, este techo majestuoso adornado con fuego de oro, todo esto me parece nada más que una asamblea de emanaciones pestilentes e inmundas. ¡Qué obra maestra es el hombre! ¡Qué noble en su raciocinio! ¡Qué infinito en sus potencias! ¡Qué perfecto y admirable en forma y movimiento! ¡Cuán parecido a un ángel en sus actos y a un dios en su entendimiento! ¡La gala del mundo, el arquetipo de criaturas! Y sin embargo, ¿qué es para mí esta quintaesencia del polvo?

El trabajo de atención, asesoría y orientación a las víctimas del conflicto armado exige el compromiso de brindar un apoyo significativo que favorezca la restitución de los derechos y la reconstrucción del tejido social. Dicho compromiso enfrenta a las personas responsables del acompañamiento a condiciones extremas relacionadas con factores tales como la gran cantidad de víctimas existentes y las múltiples necesidades de atención de las mismas; la crudeza de los hechos violentos vividos y relatados; los compromisos éticos y políticos que en el caso particular de la implementación de la ley de justicia

y paz se definen, los cuales se ven confrontados con las difíciles condiciones socioeconómicas y de seguridad experimentadas por las víctimas en las diferentes regiones del país y las dificultades asociadas al desarrollo de un trabajo con estas características en medio de un contexto altamente polarizado y violento como es el caso Colombiano. Todos estos factores se han venido combinando para generar innegables condiciones que vulneran el universo emocional de las personas responsables del acompañamiento.

Desde la perspectiva psicosocial, como ya se ha indicado, el impacto sucede en doble vía; el sufrimiento de las víctimas por los procesos de justicia, búsqueda de desaparecidos, investigación y atención en violencia sexual, para citar sólo algunos casos, requieren de unos cuidados y especificidades que en ocasiones las personas responsables del acompañamiento desconocen, lo cual redunda en percepciones de impotencia, en dificultades para entablar procesos fluidos, en sentimientos de culpa, estados que pueden menoscabar las dinámicas del acompañamiento y afectar seriamente la salud mental de las personas que participan en él. Es importante que las personas que acompañan a las víctimas comprendan que el dolor es una manifestación humana insoslayable frente a ciertos hechos. Las premisas de la objetividad, la distancia y la neutralidad, en ocasiones no favorecen la expresión de las emociones de las víctimas y, a demás, pueden enmascarar afectaciones en las personas que realizan acompañamiento que terminarán por manifestarse de alguna manera. Por tanto, el acompañamiento debe ser un escenario en el cual se expresen libremente las emociones como primera condición para garantizar el bienestar de las víctimas y de las personas que realizan el acompañamiento.

EL CUIDADO DE SÍ

«Yo soy cuerpo soy yo y alma»; así habla el niño. ¿Y por qué no hablar como los niños? Pero el despierto, el sapiente, dice: cuerpo soy yo íntegramente, y ninguna otra cosa; y alma es sólo una palabra para designar algo en el cuerpo. El cuerpo es una gran razón, una pluralidad dotada de un único sentido, una guerra y una paz, un rebaño y

un pastor. Instrumento de tu cuerpo es también tu pequeña razón, hermano mío, a la que llamas «espíritu», un pequeño instrumento y un pequeño juguete de tu gran razón. Dices «yo» y estás orgulloso de esa palabra. Pero esa cosa aún más grande, en la que tú no quieres creer, - tu cuerpo y su gran razón-: ésa no dice yo, pero hace yo.

La existencia de las emociones, pone en evidencia el falso supuesto de origen cartesiano que divide arbitrariamente el cuerpo de un alma. El cuidado de sí, es el cuidado del cuerpo que respira, y este cuerpo es materia, palabra y espíritu.
Es por esta razón que hablar de salud mental nos impone el reto de habilitar una mirada altamente integral, la salud mental no se soporta únicamente desde estrategias netamente psicológicas, psiquiátricas o médicas orientadas a la superación de estados de menoscabo en la salud mental.

Hablar de bienestar y de salud mental, no es solamente la ausencia de enfermedad, es también la calidad de vida de las personas en los diferentes contextos que habitan o frecuentan, desde el más privado hasta el más público, la familia, el trabajo, la comunidad, el país; en este orden de ideas, y en particular el caso colombiano, son evidentes riesgos para el bienestar, para el cuerpo que respira, el conflicto armado prolongado, la situación económica, la escases de seguridad laboral, entre otros factores sociales económicos y políticos que crean condiciones que pueden estar impactando la vida de las personas y deterioran progresivamente su salud.

Sin embargo, no son garantía de salud mental las condiciones contrarias a lo anteriormente citado, es decir, no es suficiente tener un trabajo, una familia y medios económicos para suplir las necesidades, se hace necesario habilitar dentro de esos ámbitos estrategias dirigidas intencionalmente a la protección del cuerpo que respira –territorio privilegiado de los derechos y los discursos-; es esta necesidad la que conlleva a entender la importancia de que las personas, las familias, las instituciones y organizaciones o

cualquier grupo humano, emprenda iniciativas que busquen aportar elementos para mejorar el bienestar de las personas que la conforman, favoreciendo las relaciones que en dichos ámbitos se establecen.

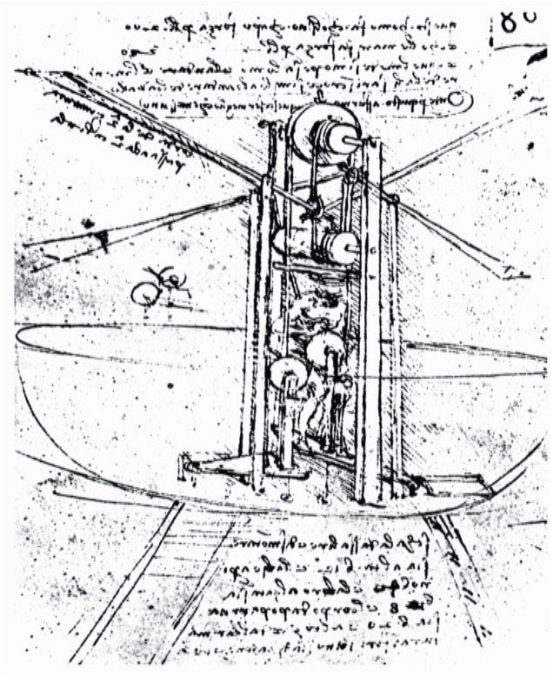
La salud mental desde una perspectiva que contemple la complejidad relacional del ser humano, la variabilidad de los contexto sociales, económicos y políticos, decanta en estrategias para cuidar de sí que sean sostenibles a lo largo del tiempo, integrales y vinculadas a procesos, más que a acciones desarticuladas y eventuales, de forma que la práctica del cuidado de sí sea permanente, efectiva, con resultados visibles a corto, mediano y largo plazo, y genere un impacto que se traduzca en la cultura organizacional y/o institucional.

Haciendo énfasis en la importancia del cuidado de sí, vale la pena orientar la reflexión a las condiciones más específicas de algunos tipos de trabajo, en este caso el de la atención a víctimas de violaciones a los Derechos Humanos e infracciones al Derecho Internacional Humanitario. Condición especial en tanto que se constituye en una de las variables de mayor afectación en los profesionales de distintas áreas que asumen responsabilidades altamente peligrosa para la salud mental, ya que tales responsabilidades exigen afrontar cotidianamente con un ambiente cargado emocionalmente de dolor, desesperanza, tristeza, miedo, entre otras manifestaciones que protagonizan los relatos cotidianos, afectando la voluntad, la calidad y la disposición para prestar el servicio de atención, exponiendo a las personas al riesgo de ser maltratadas o revictimizadas.

El cuidado de sí es una práctica que se realiza por una persona o un grupo para sí mismo; no es una fórmula preestablecida, por el contrario, debe responder a las particularidades de las personas y los grupos de manera que no sean estrategias impuestas, sino que sean validadas y se reconozcan como útiles para quien las realiza. En otras palabras, las estrategias utilizadas en el mundo que se orientan al cuidado de sí, se constituyen en una amplia gama de acciones que van desde la alimentación saludable, pasando por ejercicios físicos, hasta las intervenciones terapéuticas, pero quién decide qué le es útil, es la persona o la institución.

Es así como las personas desarrollan prácticas para la protección de sí mismo que se transforman en hábitos, que contribuyen a la salud y el bienestar. Todas estas actividades son actos voluntarios y legítimos que se realizan como parte de la rutina los cuales deben tener en cuenta elementos que son exigencias universales del cuidado de sí aplicables a todos los seres humanos e incluyen factores tales como la conservación del aire, agua, alimentos, satisfacción de necesidades corporales, la actividad y el descanso, soledad e interacción social, la prevención de riesgos y la promoción de la actividad humana.

LA IMAGINACIÓN Y LA CREATIVIDAD



En las páginas subsiguientes, encontrará el lector una serie de ejercicios que son el correlato práctico de los textos que componen el presente documento.

Los ejercicios sólo requieren de la disposición para imaginar y crear, constituyen un punto de referencia útil para que el lector construya, invente, nuevos ejercicios capaces de provocar ese escenario, ese diálogo, ese discurso, llamado el cuidado de sí.

PARA CUIDAR DE MÍ

La vida cotidiana actual de manera abrumadora y desenfrenada absorbe los tiempos y los espacios para vivir distintas experiencias de bienestar. Sin embargo, aquí, sugerimos una manera fácil -práctica, útil y gratuita- para que en cualquier momento del día cuidemos de nosotros, respirando y observando nuestra alimentación. A continuación encontraremos una lista detallada de acciones que pueden realizarse en cualquier momento del día para los que no necesitamos más de diez o quince minutos. En principio, no es necesario hacer todos los ejercicios en una misma rutina, podemos ir aumentando las series de manera progresiva para que se adquiera de manera natural el hábito del cuidado de sí.

Mi respiración para relajarme

Estiramiento

Inhalar y exhalar dos veces elevando los brazos por los lados con cada inhalación y bajándolos por el centro con cada exhalación.

Realizamos la posición del Árbol del Yoga (una pierna doblada por la rodilla, apoyando la planta del pié de esa pierna sobre la rodilla estirada, girando la rodilla doblada hacia a fuera ampliando la cadera.), primero con la pierna izquierda, inhalando mientras elevamos nuestros brazos por los lados, exhalando bajándolos por el centro con las palmas juntas. Repetir

el movimiento con el lado derecho equilibrando esta vez nuestra fuerza interior y exterior.

Estirar completamente el cuerpo colocándonos en puntas de pies y estirando los brazos hacia el suelo. Relajar soltando los músculos en tensión con una exhalación. Repetimos dos veces.

De nuevo inhalación, pero exhalando doblando el cuerpo por la cintura con las rodillas ligeramente flexionadas. Mover la cabeza, soltar los brazos liberando el cuerpo de tenciones.

En esta posición abrazamos nuestras piernas por detrás de las rodillas y descansamos los músculos de la espalada baja. Luego damos pequeños golpes en esta zona para disminuir el dolor si lo hay.

Colocar las palmas en el suelo y subir despacio desenrollando la espalada vertebra por vertebra hasta levantar por último la cabeza.

Estirar el cuello dejando caer la cabeza hacia el lado derecho, ayudándonos de la mano derecha colocándola arriba del oído izquierdo haciendo presión hacia abajo. Repetir el ejercicio, esta vez hacia el lado izquierdo.

Relajar hombros realizando 7 movimientos circulares grandes hacia atrás, y después hacia adelante, con los brazos caídos en los costados.

Llevar el brazo derecho completamente estirado sobre el pecho, haciendo presión con el brazo izquierdo para estirar los músculos que conectan el brazo con la espalda. Repetir el ejercicio con el otro brazo.

Estirar completamente los brazos a los lados, separar las piernas a la distancia de los hombros y desplazar el torso hacia derecha e izquierda 7 veces cada lado intercalándolos, intentando mantener la cadera fija en el centro.

Realizar círculos grandes con la cadera primero hacia la derecha acompañándolos con el movimiento circular de los brazos hacia dentro. Repetir el movimiento cuatro veces, y después hacia la izquierda, esta vez con los brazos haciendo círculos hacia fuera.

Con las manos apoyadas en las rodillas, los pies juntos, realizar círculos hacia la derecha doblando y desdoblando las rodillas ligeramente. Repetir el movimiento siete veces, y después hacia la izquierda.

Con las manos atrás, elevar el pie derecho unos treinta centímetros del suelo y realizar siete círculos con el tobillo primero hacia a fuera y después hacia adentro. Repetir con el pie izquierdo.

Soltar hombros, cabeza, manos, cadera y pies, para liberar la tensión y el dolor físico después de realizar estos ejercicios, sacudiendo todo el cuerpo.

Estiramiento en el piso

Arrodillados, sentarse sobre la planta de los pies, estirar los brazos hacia arriba y doblándonos por la cintura hasta colocar el pecho sobre las piernas con las palmas en el suelo, estirando la espalda. Desenrollar vertebra por vertebra hasta queda sentados de nuevo.

Sentados, con las piernas estiradas, intentar tomar los tobillos con las manos, inhalar y exhalar, contando hasta siete.

Realizar la posición del Gato del Yoga colocándonos en seis apoyos con los brazos abiertos a la apertura de los hombros y las rodillas y pies a la apertura de la cadera. Inhalar arqueando la espalda hacia afuera agachando la cabeza, y exhalar arqueando la espalda en sentido contrario, levantando la cabeza, repetir la inhalación y exhalación siete veces.

Boca arriba, estirar los brazos por encima de la cabeza y estirar las puntas de pies, inhalando, sin despegar la espalda del suelo. Exhalar relajando el cuerpo bajando los brazos con las palmas hacia arriba.

Mi alimentación para tener energía

Alimentarse de forma adecuada nos permite mantenernos saludables y nos ayuda a realizar las actividades diarias previniendo sensaciones de embotamiento mental, agotamiento físico y estrés.

Todos nosotros tenemos hábitos alimenticios particulares que dependen, entre otros, de la cultura, la etnia, los gustos y el lugar geográfico; sin embargo, contamos con la autonomía necesaria para reflexionar acerca de lo que le sirve o no a nuestro organismo y, en consecuencia, modificar los hábitos que sean necesarios. Por tales razones el siguiente ejercicio es una invitación a hacer un inventario reflexivo sobre la forma y el contenido de lo que lo que consumimos, para determinar si nuestros hábitos realmente ayudan al cuidado de sí.

Inventario de consumo

Después de leer atentamente las preguntas consignadas en el cuadro, pensaremos en respuestas concretas y reales. Aquí, de nada sirve mentir, pues es una actividad reflexiva, y nadie evaluará nuestros hábitos y nuestros comportamientos.

Preguntas	Respuestas	Orientaciones
¿Cuáles son sus alimentos preferidos y cuáles no consume habitualmente?		**Alimentación Equilibrada y variada** Las comidas deben contener igual cantidad de alimentos de los tres grupos. En la cultura Colombiana es frecuente el consumo exagerado de carne, sin incluir en la dieta las verduras, frutas y cereales, favoreciendo así la obesidad y otros problemas derivados de la falta de vitaminas y minerales.
¿El criterio de selección de sus comidas es la cantidad o la calidad de las mismas?		**Suficiente** Es necesario que las personas puedan satisfacer las necesidades de nutrientes pero no comer demasiado.
¿Cuánto es el tiempo aproximado que usted dedica a disfrutar de las comidas?		**Rapidez** Pasar la comida sin masticar suficientemente puede generar problemas estomacales. El aire excesivo que entra en el organismo al comer rápido puede hacer que el estomago se inflame. La saliva es el componente que ayuda a procesar la comida, pero al estar la comida poco tiempo en la boca, le deja más trabajo al resto del organismo; esto contribuirá a la indigestión. Es importante separar el tiempo para comer de las actividades laborales. Por último, comer muy rápido no le da suficiente tiempo al cerebro para coordinarse con el estómago. Usted puede tener más peso del recomendado para su contextura física y para su salud.

¿Es el desayuno una de las comidas indispensables en sus hábitos alimenticios?		**Saltarse el desayuno** Estudios han demostrado que las habilidades cognitivas y la memoria mejoran una vez que la persona se alimenta en la mañana, permitiéndole prestar mayor atención y tener más concentración en las actividades matutinas, previniendo el cansancio excesivo. Así mismo se ha demostrado que quien no desayuna consume un mayor número de calorías durante el día, que quienes hacen. Por todas estas razones, el desayuno es considerado la comida más importante del día.
¿Cómo es su última comida del día y a qué hora?		**Comida en la noche** El metabolismo disminuye y quema la comida más lentamente durante la noche. Si se consumen demasiados alimentos en la noche, el cuerpo deberá trabajar más para absorber los nutrientes, los que al final terminan en grasas. De la misma manera, el organismo permanece despierto digiriendo la comida, así que incluso aunque usted duerma, parte de su cuerpo no está "durmiendo", por ende usted no descansará lo suficiente. A la mañana siguiente no se sentirá completamente restablecido porque necesitará más descanso, será más difícil levantarse cuando llegue el momento.
¿Cuántas tazas de café consume al día?		**Deseos de café** Estudios científicos confirman las problemáticas asociadas al consumo de café; Las personas que toman cinco o más tazas de café al día son más propensas a desarrollar problemas cardíacos, dificultades de fertilidad en mujeres, e incremento en el riesgo de sufrir cáncer pancreático.
¿Cuántas porciones de azúcar usted consume al día?		**Golosinas** Los problemas asociados al aumento de peso son frecuentes en las personas que consumen altas cantidades de azúcar. La diabetes es el riesgo más peligroso de consumir azúcar en exceso.

¿Tiene el hábito de fumar? ¿Cuántos cigarrillos consume al día?		**Fumar después de las comidas** El hábito de fumar en general es malo para la salud, asociar la satisfacción de comer con la satisfacción de fumar refuerza la adicción; adicción que ha demostrado provocar diferentes tipos de cáncer y graves enfermedades respiratorias.
¿Utiliza la comida como respuesta a un estado emocional determinado, de qué manera?		**Comida y emociones** Muchas personas consumen más alimentos, en especial carbohidratos, cuando están de mal humor o cuando se enfrentan a situaciones emocionalmente difíciles de manejar, variando de manera abrupta su metabolismo y propiciando malestares estomacales que van en contra de su bienestar y en realidad no aportan elementos importantes de transformación a su estado de ánimo.
¿Cuántos vasos de agua consume al día?		**Consumo de agua** La necesidad de agua del cuerpo es equiparable a la necesidad de oxigeno, no es necesario sentirse sediento para tomar agua. Sin embargo, muchas personas no toman la cantidad de agua necesaria para el cuerpo y pasan el día medianamente deshidratados lo cual los hace experimentar estados de cansancio excesivo y hambre.

Después de leer detenidamente las recomendaciones del cuadro y haber realizado el ejercicio reflexivo, ¿cuáles serían los hábitos que me hacen daño y cuáles debo practicar para cuidar de mí?

PARA CUIDAR DE MÍ Y DE LA FAMILIA

La familia resulta para la mayoría de nosotros el ámbito de apoyo por excelencia; el espacio reconfortante y afectivamente más significativo. Sin embargo, en ocasiones también es una fuente de preocupación y estrés; en el caso particular de las personas que trabajan con temas relacionados con la violencia y el conflicto armado, es común temer por la seguridad de la familia. A pesar de todos los esfuerzos por no mezclar las situaciones laborales que nos afectan emocionalmente con nuestra vida cotidiana familiar, a veces las personas más cercanas a nuestra intimidad se ven afectadas por nuestras afectaciones emocionales. El presente ejercicio intenta habilitar espacios dentro de la familia que promuevan un diálogo a propósito de las emociones y ayuden a fomentar sentimientos de cercanía, afectividad y seguridad.

Acercamos nuestros cuerpos para aproximarnos emocionalmente

Intentaremos responder de manera reflexiva las siguientes preguntas de forma que podamos valorar las posibilidades que existen -y las que pudiesen construirse en la familia- en torno a las conversaciones sobre la circunstancia emocional de la familia. Se recomienda que para una mayor reflexión las respuestas sean consignadas por escrito.

¿Qué cosas o actividades ha identificado que promueven la cercanía afectiva en su familia?

¿Qué temas de conversación generan sensación de bienestar para usted y su familia?

¿Cuál es la utilidad de hablar de la circunstancia emocional que se vive con la familia?

Luego de responder las preguntas, intentaremos establecer un encuentro con algún familiar que permita conversar sobre la circunstancia emocional personal y conocer la del familiar. Podemos, en este punto, idear cualquier actividad de aproximación física, sin embargo, aquí sugerimos el masaje en las manos como una opción, ya que brinda bienestar físico y emocional; ayuda a establecer una proximidad con las personas que nos rodean; y permite generar cercanía emocional a través de un mensaje –recordemos que las manos también construyen discursos- de cuidado y afectividad.

Tome las manos de la otra persona entre las suyas, creando una cercanía pacífica y tranquila; Imagine una luz blanca que sale de usted a través de sus manos y penetra a la otra persona disipando las tensiones y angustias; Comience el masaje abriendo la palma de la mano derecha y luego la izquierda, pasando sus dedos haciendo presión a lo largo de la mano; Con sus nudillos masajee la palma de la mano izquierda y luego la derecha; Masajee cada dedo; Entrecruce su mano con la de la otra persona y masajee la parte intermedia de los dedos, primero en la mano izquierda, luego en la derecha; Finalmente flexione suavemente la mano de la otra persona hacia arriba y hacia abajo, vuelva a poner las manos de la persona entre las suyas.

PARA CUIDAR DE MÍ Y DE MIS PARES

La creatividad es la capacidad del ser humano para concebir soluciones nuevas a viejos problemas o de construir propuestas que puedan dar respuesta a nuevos retos. Por tanto, esta capacidad no es una propiedad exclusiva de algunos pocos privilegiados, sin embargo, como toda capacidad, la creatividad requiere de nuestro interés y nuestro ejercicio constante.

ESCRIBIENDO LO QUE SE DICE PARA ENCONTRAR NUEVAS MANERAS DE DECIRLO

El siguiente ejercicio es una invitación a promover la creatividad en nuestros grupos de trabajo intentando mejorar los hábitos comunicacionales que pueden incidir en el bienestar del grupo y en las relaciones que se construyen al interior de él.

En nuestro espacio de trabajo podemos ubicar una cartelera con las siguientes frases; Es que usted siempre…Es que usted nunca…Raro en usted…Eso no es así…En cambio yo…Todos son así…Nunca va a cambiar…Usted debería…Es que no entiende…Usted no sabe…

Estas frases hacen alusión a juicios que emitimos constantemente en nuestro diario vivir frente a las acciones o pensamientos de las otras personas; juicios que impiden y rompen las posibilidades de construir un sistema de comunicación adecuado.

Al lado de estas frases ubicaremos una cartelera en blanco donde espontáneamente las personas que trabajan en la organización podrán escribir frases que puedan remplazar las que están escritas en la primera cartelera con la condición de no incluir juicios negativos.

El objetivo común de este ejercicio, es que la organización pueda darse cuenta de las pautas comunicacionales que utiliza haciéndolas visibles en su cotidianidad y paulatinamente podamos transformarlas.

PARA CUIDAR DE MÍ Y DE LAS VÍCTIMAS

En el transcurso de este documento, se ha subrayado reiterativamente que la realidad se construye y se transforma en el “encuentro”; En consecuencia, creemos que la reunión de seres humanos que comparten un pretexto es el primer paso para aproximarnos a esa realidad que deseamos.

Construyendo círculos de estudio

Si bien, el origen de los círculos de estudios se remonta a la necesidad de compartir saberes o técnicas, esta propuesta ha sido utilizada para abordar diferentes temáticas. A continuación indicaremos los diferentes momentos de esta metodología advirtiendo que no responden a ningún carácter dogmático, en otras palabras, en muchas ocasiones, son las dinámicas propias de cada círculo las que determinan los momentos.

Primer momento; a través de la comunicación establecida con las víctimas es posible identificar intereses particulares.

Segundo momento; entre los muchos intereses, identificaremos uno, o algunos, que compartan las diferentes personas a las que acompañamos.

Tercer momento; invitaremos a las personas que comparten el interés identificado a participar libremente de encuentros periódicos.

Cuarto momento; En el primer encuentro, intentaremos definir, sobre la base de los intereses, el objeto del círculo. Por ejemplo, si el interés identificado es la dificultad de las víctimas para comprender o aceptar un posible escenario de reconciliación, podríamos llamar a nuestro grupo "Procesos de reconciliación en la historia y su relación con el contexto actual colombiano".

Quinto momento; Una vez decidido el objeto formal, se conciliará la periodicidad de las reuniones y la manera cómo funcionará; ¿Será un grupo enfocado en la discusión desde las experiencias personales, o un grupo enfocado en el apoyo emocional, o un grupo que buscará elaborar, para continuar con el ejemplo, una propuesta formal de reconciliación?

Sexto momento; Se adelantarán los encuentros periódicos, utilizando todas las herramientas –películas, documentos, charlas, etcétera- que respondan al objetivo y al funcionamiento del círculo.

Séptimo momento; Alcanzado el objetivo para el cual fue creado el círculo se realizará en conjunto una evaluación del proceso.

Octavo momento; Una vez realizada la evaluación, los integrantes del círculo determinarán si consideran pertinente adelantar una segunda fase del mismo.

Noveno momento; Uno de los principios fundamentales de los círculos de estudios es que al terminar cada proceso cada uno de los integrantes debe estar en la capacidad de dar inicio a un nuevo círculo para compartir con otras personas los aprendizajes.

Es importante señalar una vez más que los círculos de estudio pueden enfocarse en propósitos no intelectuales, pueden funcionar, por ejemplo, como grupos de apoyo o, simplemente como grupos de encuentro para expresar libremente nuestras emociones.

Recordemos los conceptos fundamentales; Derechos Humanos, acompañamiento psicosocial y cuidado de sí. Si construimos un círculo de estudios sobre estos tres conceptos, tendremos, precisamente, un espacio real y concreto para poner en práctica cada una de las más de ocho mil palabras que fueron necesarias para elaborar este texto.

FUENTES

A renglón seguido, encontrará el lector la fuente exacta de los textos que acompañan cada concepto.

La Política; SAINT-EXUPÉRY, Antoine de. *El principito.* Editorial Panamericana. Bogotá, 1997. Páginas 34 y 35.

Los Derechos Humanos; BORGES, Jorge Luís. *Narraciones.* Editorial Oveja Negra. Bogotá, 1983. Página 14.

La Perspectiva Psicosocial; CORTÁZAR, Julio. *Rayuela.* Alfaguara. México, 2008. Página 52.

El Acompañamiento; SAN AGUSTÍN. *Confesiones.* Culihue S.R.L. Buenos Aires, 2006. Página 4.

Las Relaciones; SÓFOCLES. *SÓFOCLES. AYAX, LAS TRAQUINIAS, ANTIGONA, EDIPO REY.* Alianza Editorial. Página 301.

El Discurso; CARROLL, Lewis. *Alicia a través del espejo.*

El Espacio; POE, Edgar Allan. *Narraciones extraordinarias.* Editorial Panamericana. Bogotá, 1998. Páginas 134 y 135.

La Acción sin Daño; CAMUS, Albert. *El Extranjero.*

Las Afectaciones Psicosociales; SHAKESPEARE, William. *Hamlet.*

El Cuidado de Sí; NIETZSCHE, Fedrich. *Así Habló Zarathustra.* Editorial Porrua. México D. F., 1993. Página 17.

Todas las ilustraciones son detalles parcialmente modificados de diferentes ejercicios –bocetos para obras como la última cena, estudios anatómicos o simples ensayos- que Leonardo da Vinci realizó y hoy se encuentran en diferentes museos alrededor del mundo.