

Sacar la mente

Stella Maris Valencia Betancur.

Psicóloga, magíster en Ciencias Básicas Biomédicas.

Sandra Patricia Trujillo Orrego.

Psicóloga, doctora en Psicología.

Natalia Trujillo Orrego.

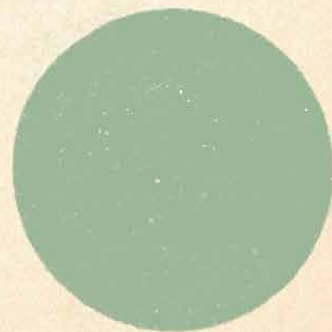
Psicóloga, doctora en Ciencias Básicas Biomédicas.

natalia.trujillo@udea.edu.co

Integrantes Grupo de Investigación en Salud Mental, Facultad Nacional de Salud Pública de la Universidad de Antioquia.



de la guerra



—
Conocer cómo afecta el conflicto armado colombiano las emociones y el funcionamiento cerebral de los excombatientes es fundamental para fortalecer sus procesos de reintegración y reincorporación a la vida civil. Dos investigaciones, en el marco de un amplio proyecto, hacen dicha caracterización y la utilizan para diseñar una estrategia de intervención que apoye la reincorporación y la paz.



Luego de más de medio siglo de conflicto armado en Colombia, el país inicia un proceso de posconflicto que busca la reconciliación y la construcción de paz. En este momento coyuntural, es importante reconocer las consecuencias que ha dejado la exposición prolongada al conflicto armado en los excombatientes y víctimas para, con dicho conocimiento, crear estrategias que faciliten la construcción de paz.

Por ello, los grupos de investigación en Salud Mental –Gisame– y en Sistemas Embebidos e Inteligencia Computacional –Sistemic– de la Universidad de Antioquia, en colaboración con universidades nacionales e internacionales, han abordado los efectos del conflicto armado colombiano sobre personas en proceso de reintegración y víctimas del conflicto armado desde distintos enfoques: el psicológico, el de salud mental y el de la valoración del funcionamiento cerebral.

Ponerse en el lugar del otro

La clave para ponernos en el lugar de otro es la empatía, que es la capacidad que tienen las personas para reconocer sus emociones y las de los demás. Gracias a esta podemos interactuar de una mejor manera en el contexto social. Pero la guerra y la constante amenaza que representa hace que muchas personas pierdan la capacidad de reconocer adecuadamente esas

emociones, una estrategia psicológica de supervivencia que tiene consecuencias negativas cuando se vuelve a la vida civil.

Pensemos en J. J.¹, un excombatiente que se integró al Programa de Reincorporación, hijo de una familia cafetera, cuyo hermano fue reclutado por un grupo armado ilegal y sus padres asesinados por actores armados que los acusaron de ser «colaboradores» de otro grupo armado que dominaba en la región. J. J. llegó al grupo armado buscando a su hermano, y por años realizó varias tareas, hasta hacerse y llegar a los combates y los asedios. Durante esos años la guerra, las privaciones y la violencia que sufrió y ejerció modificarían su forma de percibir las emociones y hasta lo harían dudar de su capacidad de ponerse en el lugar de los demás, es decir, de ser empático.

Para conocer lo que ocurre en los cerebros y mentes de personas que han debido vivir historias como la de J. J., en una primera fase del estudio evaluamos el nivel de empatía en un grupo de excombatientes colombianos. Esta evaluación se hizo mediante pruebas y cuestionarios psicológicos y permitió establecer tres perfiles distintos entre los excombatientes que participaron en la investigación:

- El primer perfil presenta un bajo rendimiento en las cuatro dimensiones evaluadas, lo que se traduce en bajos niveles de empatía a nivel general.

• • • •

¹Nombres cambiados para proteger al participante.

La clave para ponernos en el lugar de otro es la empatía, que es la capacidad que tienen las personas para reconocer sus emociones y las de los demás.

- El segundo perfil muestra una mayor habilidad para comprender el malestar en los demás, pero con dificultades para expresar ansiedad o incomodidad frente a situaciones adversas experimentadas por otros.
- El tercer perfil presenta niveles adecuados en tres de las cuatro dimensiones de la empatía, lo que supone que la persona cuenta con la capacidad para ponerse en lugar del otro, sin que esto implique que tome acciones para ayudarlo.

Esta parte del estudio reveló que la mayoría de los excombatientes, como J. J., cuentan con los recursos empáticos necesarios para relacionarse con los demás, similares a los observados en personas sin experiencia de combate.

Electrodos y emociones

El procesamiento de las emociones facilita el reconocimiento de nuestros propios sentimientos. Este procesamiento está en estrecha relación con la empatía. En un contexto de guerra las personas, para adaptarse, pueden modificar

su capacidad para reconocer las emociones, así como su valoración de estímulos, que es la capacidad de diferenciar entre estímulos negativos o amenazantes y estímulos positivos.

Eso precisamente le ocurrió a J. J. tras años inmerso en la guerra. Ya no era el niño que recogía café en la finca de sus padres. El peso de la guerra no estaba solo en el armamento y la dotación que cargaba sobre sus hombros, también estaba en su mente y en su cuerpo marcado por el hambre, la violencia y la experiencia de guerra. Sin saberlo —solo lo sabría años después en el marco de una investigación científica—, su cerebro aprendía a reconocer más pronto los rostros, sonidos y voces amenazantes, pues de eso dependía su supervivencia. Estas alteraciones fueron evaluadas en los participantes excombatientes colombianos y, al mismo tiempo, para poder hacer una comparación de control, en un grupo de personas sin experiencia de combate. En este proceso los participantes debían indicar si un rostro o palabra que se les presentaba, como los ejemplos en la figura 1, era positivo, neutro o negativo.

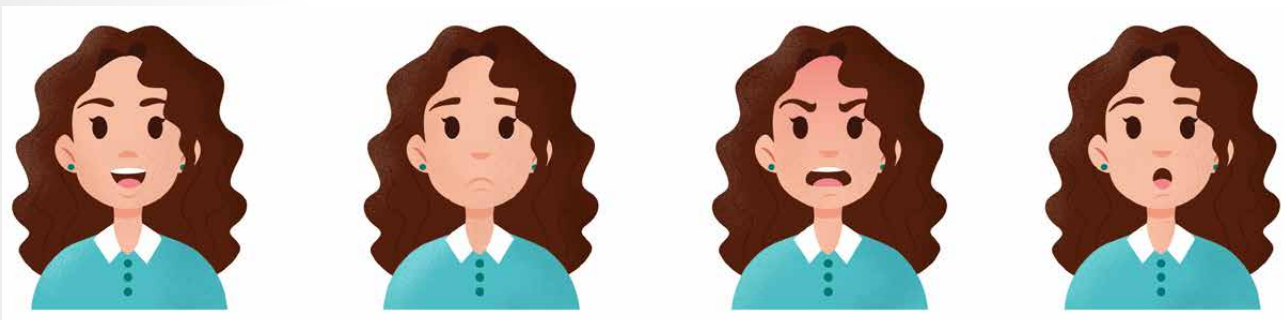


Figura 1. Ejemplos de expresiones faciales. Imagen: Autoras / Carolina Gomes.

Según los datos obtenidos por la Agencia para la Reincorporación y Normalización —ARN—, en Colombia hay más de 70 000 desmovilizados, de los cuales alrededor de 50 000 han participado en algún programa de reintegración o reincorporación ofrecido por el Gobierno nacional.

Durante el desarrollo de esta tarea, registramos la actividad eléctrica de su cerebro a través de electrodos ubicados en el cuero cabelludo. Las técnicas para analizar el registro de la actividad eléctrica cerebral nos permiten identificar las variaciones en la respuesta del cerebro en un momento determinado, por ejemplo, cuando se observa un rostro alegre. Así se puede establecer cómo se activan y se conectan algunas áreas del cerebro durante el desarrollo de procesos cognitivos específicos.

Adicionalmente, se aplicaron varios cuestionarios para evaluar aspectos de la cognición y el comportamiento social, entre los que están la atribución de estados mentales a los otros, las habilidades sociales y la empatía.

Tras analizar los datos del funcionamiento cerebral y cotejarlos con los perfiles y la información que nos daban los cuestionarios, identificamos que la exposición al conflicto armado puede modificar el reconocimiento emocional. Así, las personas expuestas a situaciones de guerra presentaron un mejor desempeño para identificar claves sociales relevantes y una mayor actividad neural ante tareas de reconocimiento emocional de rostros.

Además, en los análisis de conectividad cerebral (que nos cuenta cómo pasan los impulsos eléctricos de una región del cerebro a otra mientras se hace una tarea, figura 2) encontramos un patrón similar para excombatientes y para personas sin experiencia de combate. Sin embargo, sí

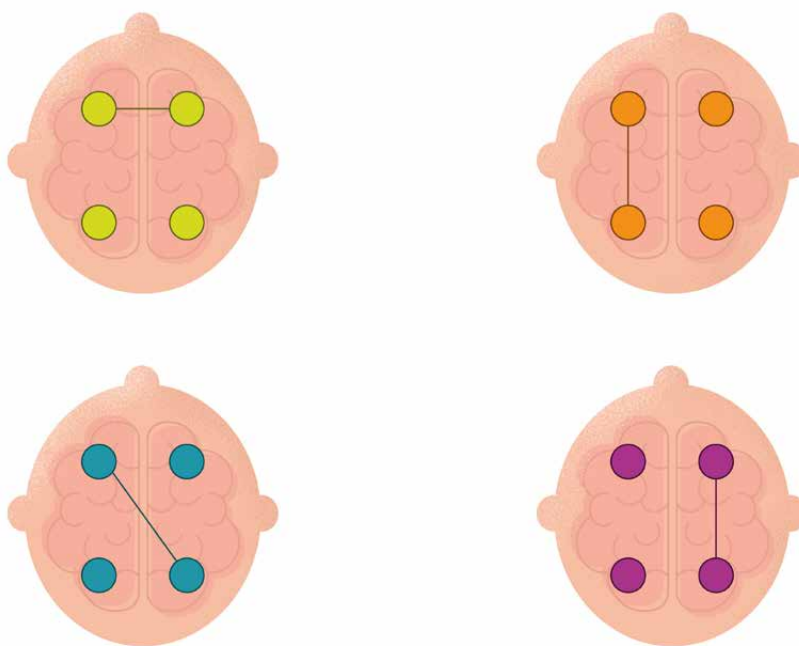


Figura 2. Ejemplo de conectividad cerebral funcional a partir de la actividad eléctrica cerebral. Imagen: Autoras / Carolina Gomes.

hubo una diferencia importante entre los grupos en la forma de reconocer estímulos positivos, lo que podría indicar que en un contexto de guerra los estímulos positivos, como sonrisas o llamados amistosos, tienen menos relevancia que los negativos, como rostros amenazantes. Esto puede deberse a que reconocer estímulos negativos y amenazas es fundamental para la supervivencia en contextos de conflicto armado.

Estos hallazgos son claves importantes para un estudio científico de las consecuencias del conflicto armado en los que lo han vivido de frente. Por ello, en los grupos de investigación Gisame y Sismic decidimos pasar a una siguiente fase: aplicar esta evidencia científica a fortalecer los procesos de reintegración y reincorporación a la vida civil, así como la reconstrucción del tejido social de las comunidades, mediante estrategias e intervenciones de apoyo.

Estrategias psicológicas para favorecer la reincorporación y la paz

Según los datos obtenidos por la Agencia para la Reincorporación y Normalización —ARN—, en Colombia hay más de 70 000 desmovilizados, de los cuales alrededor de 50 000 han participado en algún programa de reintegración o reincorporación ofrecido por el Gobierno nacional. En estos procesos los excombatientes suelen presentar dificultades para adaptarse a la vida cotidiana, lo que

en ocasiones ha llevado a que abandonen los programas de reintegración y ha incrementado las posibilidades de que reincidan en conductas delictivas.

Estas dificultades las experimentó J. J. en carne propia a partir del momento en que, tras enamorarse de María —una compañera de filas del grupo armado, que también había sido reclutada a corta edad— y vislumbrar el deseo de tener una familia y estabilidad, decidió con ella huir de la guerra y acogerse a la reintegración.

Tras llegar a una brigada anunciando su intención de desmovilizarse, comenzaron el proceso. Luego de muchas entrevistas, procesos y papeleos les dieron luz verde para que se pudieran independizar, comenzando su ruta de reintegración para volver a la sociedad. Desde entonces asisten a clases para validar la primaria y el bachillerato, viven en un barrio periférico de Medellín y buscan la manera de ganarse la vida honradamente. Se la llevan bien con sus vecinos, aunque a veces les da miedo que sepan que son desmovilizados y que eso les traiga algún problema. Pero, sobre todo, hay fantasmas de la guerra que aún les dificultan manejar sus emociones y vivirlas plenamente.

Por casos como el de J. J. y María, en nuestras investigaciones, tras conocer las características psicológicas asociadas al conflicto armado en los excombatientes, como perfiles de empatía, habilidades sociales y actividad eléctrica cerebral; vimos que era fundamental implementar estrategias

Los participantes entrenados también mostraron una actividad cerebral diferente ante imágenes positivas específicamente en la banda Gamma, que está relacionada con el grado de percepción de un estímulo.

que permitan favorecer su retorno a la vida civil.

Por eso decidimos diseñar una intervención psicológica basada en evidencia, llamada entrenamiento socio cognitivo –ESC–, con el propósito de entrenar a los participantes en el reconocimiento de emociones básicas, habilidades sociales y teoría de la mente (figura 3).

Intervenciones de este tipo son claves para mejorar los procesos de reincorporación a la vida civil, pues buscan mejorar la capacidad de los excombatientes para enfrentar las dificultades de la vida diaria y afrontar positivamente los retos sociales.

Fue justo en la ruta de reintegración cuando conocimos a J. J. y a María, quienes se acercaron a la Universidad de Antioquia para participar en el proyecto. Se les

explicó en qué consistía el proceso de evaluación y el registro electroencefalográfico. Al principio tenían muchas dudas, que fueron aclaradas poco a poco por las evaluadoras; luego las dudas se convirtieron en curiosidad y se «encarretaron» con todo el proceso. Meses después se les invitó a participar en el entrenamiento psicológico, en el que solo participó J. J., ya que María acababa de tener a su bebé y no tenía quien lo cuidara en la casa.

Entrenarse en reconocer y responder a las emociones

El entrenamiento socio cognitivo se realizó con un grupo de excombatientes colombianos. Antes y después del entrenamiento se llevaron a cabo evaluaciones psicoló-

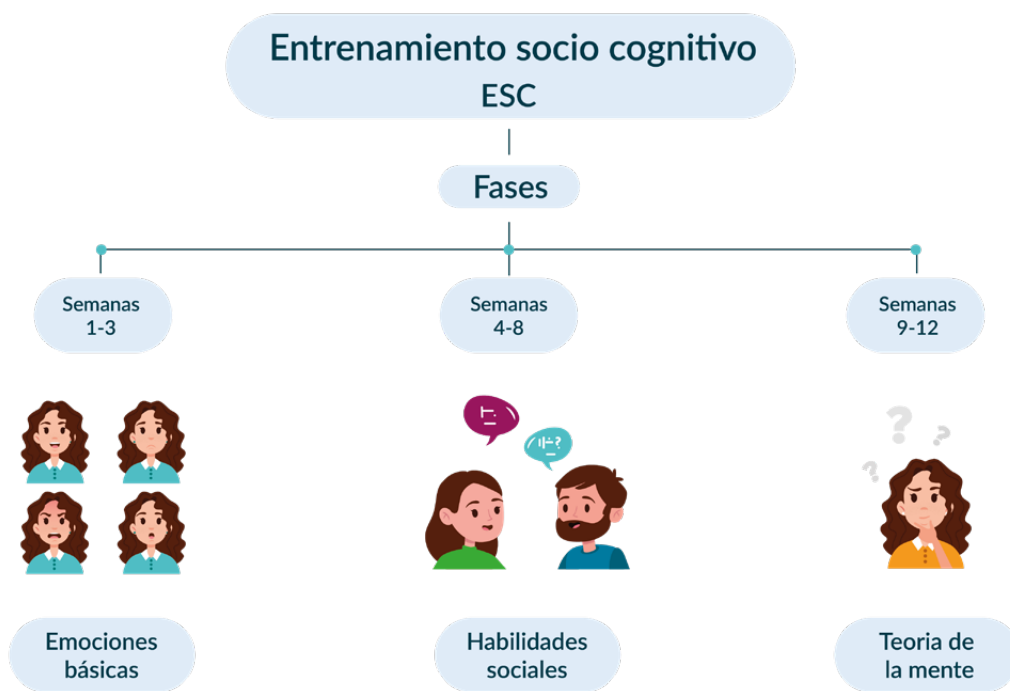


Figura 3. Descripción de las fases del Entrenamiento Socio Cognitivo. Imagen: Autoras / Carolina Gomes.

gicas y tareas computarizadas de reconocimiento emocional como las expuestas antes, sincronizadas con el registro electroencefalográfico logrado mediante los electrodos en el cuero cabelludo. Estos resultados se compararon con los de personas que no recibieron el entrenamiento.

Los participantes del estudio realizaron dos tareas computarizadas. La primera consistió en categorizar rostros y palabras determinando si eran positivos, negativos o neutros. En esta tarea, los excombatientes que recibieron el Entrenamiento tuvieron un mejor desempeño al reconocer los rostros neutros, es decir, aquellos estímulos ambiguos que no expresan una emoción específica como felicidad o tristeza.

La otra tarea computarizada consistió en valorar una serie de imágenes como positivas, negativas o neutras. Esta tarea también estuvo sincronizada con una electroencefalografía. Los datos obtenidos en la encefalografía se analizaron para evaluar la forma en que se conectan diferentes áreas cerebrales durante la realización de una actividad.

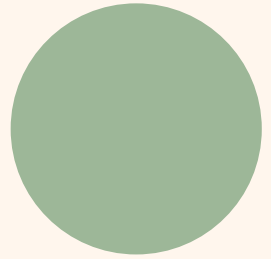
Cerebros y ondas cerebrales

Aquí es importante explicar que el funcionamiento del cerebro genera ondas electromagnéticas, como las de la radio, pero a muy baja potencia, que se clasifican según su frecuencia en cinco bandas: Delta (0.1-3.99 Hz), Theta (4-7.99 Hz), Alfa (8-13.99 Hz), Beta (14-30 Hz), y

Gamma (30-60 Hz). Cada banda de frecuencia está asociada a una actividad particular del cerebro. Esta interacción entre las distintas partes del cerebro se puede observar en las bandas de frecuencia de las ondas.

Al analizar las bandas en la evaluación, hallamos que los excombatientes que recibieron el entrenamiento socio cognitivo presentaron una actividad cerebral diferente al observar imágenes negativas. Esta actividad se evidencia específicamente en la banda Delta, que está relacionada con la concentración. Un incremento en la actividad en esta banda indica una mayor atención cuando se perciben estímulos con contenido emocional. Los participantes entrenados también mostraron una actividad cerebral diferente ante imágenes positivas específicamente en la banda Gamma, que está relacionada con el grado de percepción de un estímulo. De ahí pudimos inferir que los participantes con Entrenamiento tienen mayor conciencia de que están percibiendo una imagen con contenido emocional.

Lo anterior permite sugerir que el entrenamiento socio cognitivo tiene un impacto positivo en los excombatientes y puede reducir conductas agresivas, ya que mejora el reconocimiento de estímulos ambiguos y favorece la reorganización del funcionamiento cerebral; ayudando a focalizar la atención y aumentando su nivel de percepción. Aprendieron que identificar mejor sus emociones le permite contar con nuevas es-



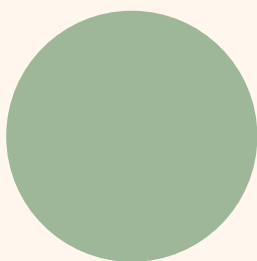
Intervenciones de este tipo son claves para mejorar los procesos de reincorporación a la vida civil, pues buscan mejorar la capacidad de los excombatientes para enfrentar las dificultades de la vida diaria y afrontar positivamente los retos sociales.

trategias para relacionarse con otras personas.

La experiencia de J. J. nos motiva aún más, al ver cómo entendió muchas cosas de sus emociones y de las emociones de otros. Ya «dejó de acelerarse» con algunas cosas que pasaban con sus compañeros de clase y de trabajo, al igual que pudo comprender mejor los enojos de María, que antes le eran extraños e irritantes. Por eso quiere que ella y su hijo también aprendan sobre

emociones para evitar peleas y discusiones sin sentido.

Con resultados tan prometedores y mucho trabajo por delante, en los grupos de investigación Gisame y Sistemica continuamos con el estudio de los factores que influyen en la cognición, el procesamiento emocional y la salud mental de la población expuesta al conflicto armado. A partir de este conocimiento, seguiremos desarrollando intervenciones y estrategias para fortalecer las competencias sociales de excombatientes, como J. J., quien cada vez se siente más confiado de su capacidad de relacionarse de manera constructiva con un nuevo ambiente social. De esta manera, buscamos aprovechar la ciencia para ayudar a reconstruir el tejido social y aportar a la construcción de la paz en Colombia. **X**



Agradecimientos

Las autoras quieren agradecer a la Agencia de Reincorporación y Normalización —ARN— por el apoyo durante la recolección de los datos con la población. También agradecen el apoyo de MinCiencias a través de los proyectos 122266140116, 111548925190, 111556933399 y 111577757638; al fondo del Primer Proyecto CODI-UDEA INV 518-16; a la Facultad de Psicología de la Universidad de Granada, la AUIP y el Fondo Newton-Caldas del British Council [BC027-EDU2016]. Y, muy especialmente, a los investigadores que hacen parte de los estudios.

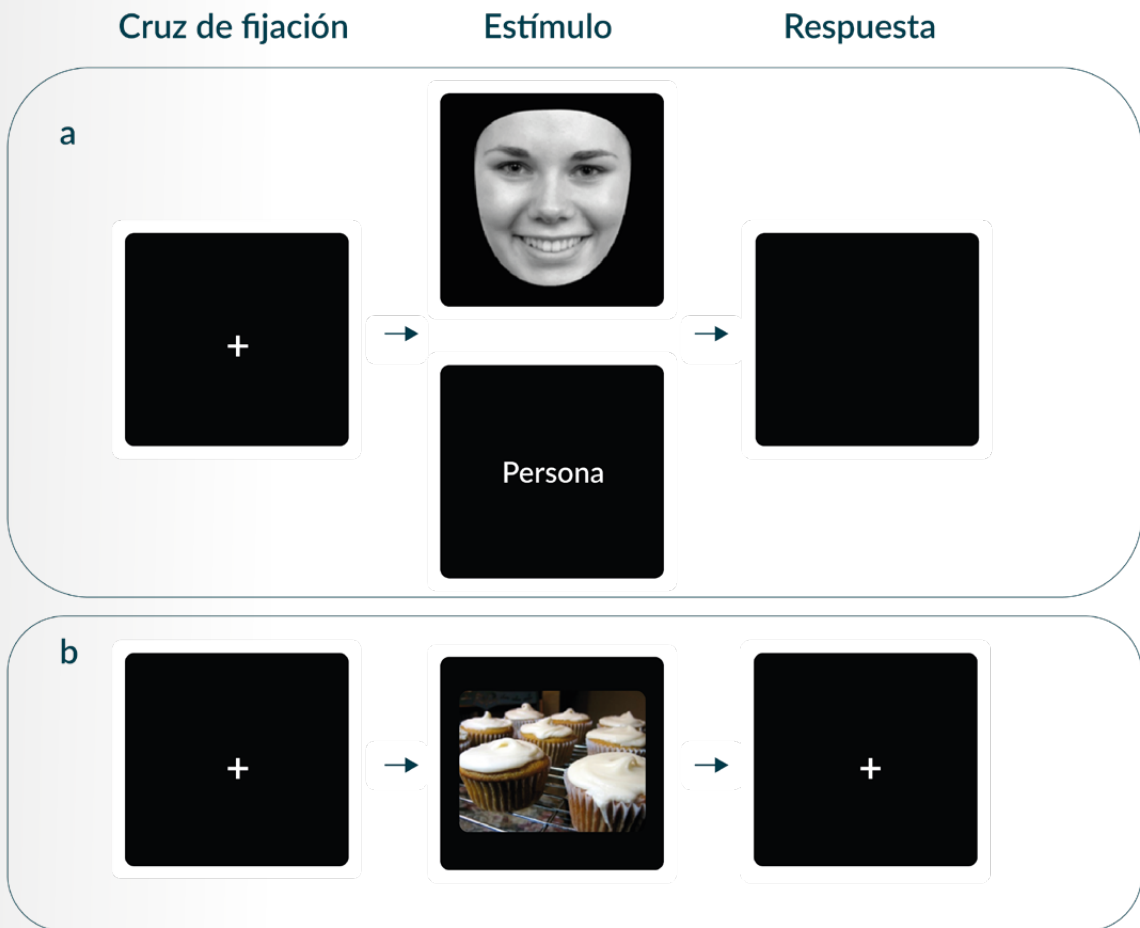


Figura 4. Secuencia de las tareas computarizadas utilizadas, (a) Tarea de Reconocimiento Emocional y (b) Tarea de Reconocimiento de Valencia Contextual Imagen: Autoras.

