

**NARRATIVAS FAMILIARES: UNA CONSTRUCCIÓN PERSONAL DESDE LA
COMPRENSIÓN DE CONTEXTOS SOCIOCULTURALES**

PAOLA ANDREA MEJÍA MEJÍA

**UNIVERSIDAD DISTRITAL FRANCISCO JOSÉ DE CALDAS
FACULTAD DE CIENCIAS Y EDUCACIÓN
ESPECIALIZACIÓN EN DESARROLLO HUMANO CON ÉNFASIS EN
PROCESOS AFECTIVOS Y CREATIVIDAD
BOGOTÁ, COLOMBIA
2019**

**NARRATIVAS FAMILIARES: UNA CONSTRUCCIÓN PERSONAL DESDE LA
COMPRENSIÓN DE CONTEXTOS SOCIOCULTURALES**

PAOLA ANDREA MEJÍA MEJÍA
Código: 20152176030

**Investigación-creación para optar al título de Especialista en Desarrollo
Humano con Énfasis en Procesos Afectivos y Creatividad**

YURY DE JESÚS FERRER FRANCO
Asesor

UNIVERSIDAD DISTRITAL FRANCISCO JOSÉ DE CALDAS
FACULTAD DE CIENCIAS Y EDUCACIÓN
ESPECIALIZACIÓN EN DESARROLLO HUMANO CON ÉNFASIS EN
PROCESOS AFECTIVOS Y CREATIVIDAD
BOGOTÁ, COLOMBIA
2019

Nota de aceptación

Firma del presidente del jurado

Firma del jurado

Firma del jurado

RESUMEN ANALÍTICO EN EDUCACIÓN (RAE)

TÍTULO

Narrativas familiares: Una construcción personal desde la comprensión de contextos socioculturales

AUTOR

Paola Andrea Mejía Mejía

FECHA: agosto de 2019

ACCESO AL DOCUMENTO

Universidad Distrital Francisco José de Caldas

Biblioteca de postgrados

Especialización en desarrollo humano con énfasis en procesos afectivos y creatividad

ASESOR PROYECTO DE GRADO

Yuri Ferrer Franco

PALABRAS CLAVES: desarrollo emocional, desarrollo humano, historias de vida, sociogenograma, construcción personal, contexto socio-histórico.

DESCRIPCIÓN:

El presente informe señala las bases conceptuales, metodológicas y el proceso creativo del **Libro-Álbum autobiográfico familiar titulado “De la mano de mis ancestros”**. Debido a mi necesidad de comprender mis procesos de desarrollo emocional los cuales son derivados de procesos socio-históricos más amplios que hicieron parte de la vida de mi familia, esto me llevó a articular diferentes visiones desde la sociología y la psicología. Mediante la construcción de un producto de investigación-creación como es el Libro-Álbum, logro expresar de manera visual y creativa las experiencias que mis familiares vivieron en su juventud y durante la época de la violencia, para comprender y reinterpretar cómo las emociones que ellos experimentaron se convirtieron en parte de mi experiencia de vida.

FUENTES:

Schützenberger, A. A. (2007). Del inconsciente al genosociograma. In ¡Ay, Mis Ancestros!

Mulsow, G. (2008). Desarrollo emocional: impacto en el desarrollo humano

González Monteagudo, J. (2011). Árboles genealógicos y narrativas familiares.

Béjar, H. (1994). La sociología de Norbert Elías: Las cadenas del miedo.

METODOLOGÍA:

Se realiza un estudio descriptivo y explicativo del desarrollo de emociones como parte del proceso socio-histórico del cual hace parte las familias Mejía García (paterna) y Mejía Quintero (materna), para lo cual se construye un relato retomando elemento de las historias de vida, y plasmados en un producto de investigación-creación denominado, Libro-Álbum autobiográfico familiar “De la mano de mis ancestros”.

CONCLUSIONES:

- La perspectiva de proceso, como la interacción entre la sociedad y el individuo que ocurre en el tiempo y que determina como se configura cada uno de estos, me sirve para construir un análisis familiar que permita comprender mi desarrollo emocional como parte del proceso que ellos han vivido. En especial, porque el desarrollo humano debe entenderse en toda la integridad de la persona, lo cual implica también su dimensión emocional.
- Las historias de vida y el sociogenograma son herramientas útiles para extraer información familiar y lograr una construcción y reconstrucción de su experiencia para así construir una historia familiar que permitiera explicar los vínculos familiares y socio-históricos que han influido en la forma como se organizan las emociones de mi núcleo familiar, y la existencia de vínculos o lealtades emocionales entre nosotros.
- La creación del Libro-álbum autobiográfico familiar titulado “De la mano de mis ancestros”, fue un medio para la apropiación de las experiencias de mi familia, para la interpretación de sus emociones en un contexto y tiempo particular, que me permitió avanzar en un proceso de transformación personal y autosanación para mi desarrollo emocional.

Agradecimientos

A los docentes del programa de Especialización en Desarrollo Humano con Énfasis en Procesos Afectivos y Creatividad de la Universidad Distrital Francisco José de Caldas.

Al profesor Yury Ferrer Franco, quien me asesoró y me apoyó en el desarrollo de este trabajo.

A mi familia.

A mis familiares y ancestros.

A mí misma.

Tabla de contenido

1	INTRODUCCIÓN	9
2	OBJETO.	11
2.1	Descripción física del producto creativo:	11
2.2	Descripción del contenido del producto creativo:	11
3	JUSTIFICACIÓN.	13
4	BASES CONCEPTUALES	15
4.1	La dicotomía entre individuo y sociedad	15
4.2	Emociones individuales y los procesos sociohistóricos.	16
4.3	Las emociones como parte del Desarrollo Humano.	17
4.4	Las emociones del miedo y la ansiedad.	18
4.5	La construcción individual como producto familiar.	20
4.6	Las historias de vida y la hermenéutica reflexiva como enfoque metodológico	21
4.6.1	Historias de vida, antecedentes y estado actual	21
4.6.2	Abordaje de las historias de vida y la hermenéutica reflexiva. ...	23
4.7	El libro álbum como objeto creativo.	24
5	DESCRIPCIÓN DEL PROCESO CREATIVO.	26
5.1	Primer paso: Delimitación de la población y técnica de recolección de la información.	26
5.2	Segundo paso: Diseño y aplicación de preguntas.	27
5.3	Tercer paso: Transcripción de entrevistas	27
5.4	Cuarto paso: Creación de Categorías Analíticas para el análisis de la información.	28
5.5	Quinto paso: Elaboración del relato principal	30
5.6	Sexto paso: Escritura del relato principal a manera de manuscrito. 30	
5.7	Séptimo paso: Diseño de ilustraciones, collages y dibujos.	30
5.8	Octavo paso: Elaboración de Genosociogramas familiares	30
5.9	Noveno paso: Redacción de reflexiones personales.	31
6	RESULTADOS	32
7	CONCLUSIONES	33
8	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	34

Lista de tablas

Tabla 1. Relación entre tipo de amenaza y emociones de Ansiedad, Miedo y Pánico.....	18
Tabla 2. Categoría Analítica 1.	28
Tabla 3. Categoría Analítica 2.	29
Tabla 4. Categoría Analítica 3.	29
Tabla 5. Categoría Analítica 4.	30

1 INTRODUCCIÓN

El presente documento señala las bases conceptuales, metodológicas y el proceso de creación del **Libro-Álbum autobiográfico familiar titulado “De la mano de mis ancestros”**, el cual fue desarrollado a partir de una inquietud de autoconocimiento personal, relacionada con algunas emociones recurrentes a lo largo de mi vida como **el miedo y la ansiedad**.

Entender por qué esas emociones han sido determinantes en mi forma de actuar y a su vez comprender cómo he logrado superar situaciones difíciles, implica que me sitúe en un ámbito que va más allá de mis vivencias personales, trascendiendo a mis raíces familiares que hacen parte de un contexto social, cultural, e histórico mucho más amplio. Para tener una mayor comprensión del SER es necesario superar el ámbito biológico y psicológico llegando a esferas pensadas desde un nivel macro, es decir, de los sistemas socioculturales.

En la primera parte del documento realizo una revisión conceptual sobre la *dicotomía entre individuo y sociedad*, que comprende pensar nuestra individualidad de forma intrínseca a los procesos sociales, a la historia y a la cultura, situándonos en un plano más allá de lo psicológico, entendiendo que aquello que nos constituye como personas (como la dimensión emocional), es producto también de nuestras raíces familiares y de un momento histórico específico.

Seguidamente tomo como referencia *las historias de vida y la hermenéutica reflexiva* no solo como marco conceptual sino también metodológico, en el cual después de una revisión de los antecedentes y estado actual, me enfoco en la interpretación y comprensión de textos mediante procesos no sistematizados ni estructurados y a partir de relatos cruzados de familiares busco generar diferentes análisis interpretativos para ampliar la comprensión de mi construcción personal desde contextos socioculturales.

De acuerdo con el enfoque hacia la línea de Investigación-creación de la Especialización en Desarrollo Humano con Énfasis en Procesos Afectivos y Creatividad, en la segunda parte del documento describo el proceso creativo de construcción de un libro-álbum en donde tomo anécdotas de abuelos, padres y tíos tanto de mi familia paterna como materna y las analizo a la luz de unos eventos específicos del país como la violencia bipartidista de los años 50's, la migración del campo a la ciudad, y la tragedia de Armero.

Posteriormente reconstruyo un relato narrado en primera persona, tomando apartes textuales de las anécdotas familiares, permitiendo así comprensión de hábitos, formas de actuar y emociones de mi familia que me fueron transmitidas y que constituyen rasgos importantes de mi personalidad y carácter. El relato fue plasmado a manera de libro- álbum con letra manuscrita, ilustraciones, fotografías familiares, y collages que representan elementos simbólicos del mismo. Por último, presento las conclusiones y el producto creativo el cual lo incluyo como anexo.

2 OBJETO.

En la Especialización en Desarrollo Humano con Énfasis en Procesos Afectivos y Creatividad, la interacción entre las artes y la creatividad han permitido entrelazar elementos del desarrollo individual, con aspectos más amplios como las perspectivas de Desarrollo Humano en un sentido amplio e íntegro. Este trabajo se articula con otros ya realizados en el programa, donde el arte se convierte en un medio y a la vez en un fin, donde se avanza en el proceso de creación artística y a su vez, se avanza en un proceso de comprensión personal y familiar. Algunos de estos trabajos son los de Correa Rosado, et al (2012) sobre la construcción de identidad individual, el trabajo de Muñoz Beltrán (2012) donde evidencia las formas en que el Arte-Terapia puede contribuir al desarrollo humano, y el trabajo de Álvarez Quinche (2017) donde el autor elabora un libro-álbum para promover en el lector, procesos de reflexión y consciencia emocional que aportan a su proceso de desarrollo humano.

2.1 Descripción física del producto creativo:

El producto que se realizó es **un libro- álbum autobiográfico familiar, titulado “De la mano de mis ancestros”**, en donde se reflejan anécdotas e historias de mi familia paterna (los Mejía García) y materna (los Mejía Quintero) como también reflexiones personales. El libro está elaborado totalmente a mano con ilustraciones que dan cuenta de elementos simbólicos de la historia que se está narrando. Las ilustraciones están diseñadas en las técnicas de acuarela, collages y dibujos.

2.2 Descripción del contenido del producto creativo:

En el **capítulo I (Familia Mejía García)** se cuenta la historia de mis abuelos paternos *Juan de Jesús y Rosa Elena*. Aparecen anécdotas de cómo se conocieron, sus diferencias socioeconómicas y cómo después de su unión se van a vivir a la finca en Villahermosa-Tolima, en donde tienen a la mayoría de sus hijos. A su vez se describe situaciones de la vida en el campo, y cómo empieza a permear la violencia bipartidista en la cotidianidad de la familia.

Emociones como el miedo y la ansiedad cobran importancia y se instalan en la formación del carácter de mi padre y de sus hermanos, debido a los constantes ataques de grupos armados de corte Conservador hacia vecinos de las veredas aledañas. Se destaca también cómo se generaron métodos de contención para defender a la familia, como lo fue la construcción de un túnel secreto, que salía

desde la sala de la casa y llegaba hasta una quebrada cercana. Esto con el fin de protegerse en caso de un ataque.

La historia transcurre en momentos específicos de la vida de mi abuelo Juan de Jesús en donde a partir de las experiencias vividas, transmite sus enseñanzas a mi padre y mis tíos, enseñanzas que más adelante harán parte de mi construcción personal.

En el **capítulo II (Familia Mejía Quintero)** se cuenta la historia de mis abuelos maternos *José Ignacio y María Del Rosario (Rosa)*, que, a diferencia de mis abuelos paternos, llegan muy jóvenes a la capital al no encontrar muchas posibilidades de bienestar en el campo (Socorro, Santander).

En la ciudad de Bogotá se encuentran con una situación de extrema escasez económica que se conjuga con la paulatina llegada de los hijos, siendo una familia bastante numerosa, lo que conlleva a tener que superar situaciones muy difíciles que marcarán la vida de mi madre y sus hermanos. Se señala una condición particular de la cultura de Santander (departamento de origen de mis abuelos maternos), el machismo, y cómo las mujeres de mi familia logran superar esos prejuicios culturales saliendo adelante por sus propios medios.

Nuevamente se destacan las emociones como el miedo y la ansiedad que tuvo que vivir mi madre al enfrentar su día a día en medio de la escasez económica, la responsabilidad de cuidar y apoyar a sus hermanos menores (nueve hermanos específicamente) y la ilusión de estudiar para conseguir un mejor futuro.

Genosociogramas familiares.

Al finalizar el capítulo I y II del Libro-Álbum se encuentra un Genosociograma representativo de mis familias paterna y materna. El Genosociograma es un gráfico que permite una representación visual del árbol genealógico familiar con características puntuales sobre los vínculos y rupturas de cada familiar, edad, lugar de origen, fallecimientos. La importancia de construir un genosociograma se centra en la posibilidad de generar una herramienta de conocimiento de sí mismo y de la propia familia.

3 JUSTIFICACIÓN

Dentro de las ciencias sociales ha habido una dicotomía entre las teorías que se centran únicamente en el individuo, y las teorías que se sitúan en la posición de un gran sistema social. Sin embargo, debe haber una conexión entre la comprensión del individuo y la comprensión de la sociedad, es decir, una conexión entre lo que somos y vivimos como personas y los atributos que nos hace pertenecer a una sociedad, a una cultura y a un momento histórico específico.

¿Cómo lograr ese autoconocimiento personal sin caer en un reduccionismo del “yo”? Existe un enlace entre lo que en este momento nos constituye como personas, con lo que nos ha sido transmitido por nuestros padres y abuelos, siendo estos conocimientos producto de una sociedad, una cultura y una historia.

Las historias de vida¹ constituyen una herramienta clave que favorece el autoconocimiento personal sin caer en una posición sesgada del “yo”. Estas se pueden considerar como instrumentos de investigación y conocimiento sobre las raíces familiares desde una perspectiva social, cultural e histórica. Se resalta que las raíces familiares que nos fueron transmitidas, necesariamente hacen parte una historia nacional y una cultura, contribuyendo a lo que somos como personas.

Para favorecer el autoconocimiento personal, debemos rastrear elementos constitutivos de nuestra personalidad situándolos dentro del legado familiar y analizando su situación histórica y cultural de la coyuntura.

Dentro de las modalidades de trabajos de grado de la Especialización en Desarrollo Humano con Énfasis en Procesos Afectivos y Creatividad, este trabajo se define como una Investigación-Creación, específicamente del campo científico, ya que se puede considerar como un aporte para la resolución de un problema de conocimiento y de autoconocimiento.

Según el reglamento de Posgrados 004 del 15 de abril de 1997, Los trabajos de grado considerados como una creación dentro del campo científico deben aportar herramientas didácticas y pedagógicas para resolver un problema práctico o de conocimiento.

¹ Desde los años 80's este tipo de enfoques autobiográficos, han logrado profundizar los componentes interaccionistas, subjetivos y socioculturales ayudando a una mejor comprensión de las relaciones entre sujeto y sistema, agencia y estructura, niveles micro y niveles macro de los sistemas socioculturales (González, 2011)

El presente trabajo propone el método de las historias de vida y el Libro-Álbum como una herramienta de Autoconocimiento personal y familiar enmarcada en un componente teórico de la Sociología como lo es la dicotomía entre individuo y sociedad. Tomar como referencia un componente sociológico como lo es la dicotomía entre individuo y sociedad del autor Norbert Elías, y pensarla como referente para analizar mis experiencias personales y familiares me permitieron hacer una mirada distanciada de mis procesos personales, ubicándolos en un contexto socio cultural más amplio. Así mismo, abordar a las emociones como parte del desarrollo humano, desde la perspectiva de las capacidades planteada por M. Nussbaum.

Por otro lado, construir una metodología de análisis sobre las narrativas de mis propios familiares y analizarlas a la luz de procesos coyunturales específicos de la historia, me permitieron alejarme un poco de las emociones que me suscitan y ver todas esas experiencias como producto de un proceso histórico que toca a mi familia y como consecuencia me toca a mí misma. Esta es una forma de acercarme a mis experiencias personales, pero analizándolas de una forma distanciada y así poder ver de un modo más objetivo mi genealogía y mi historia familiar que dan cuenta de aspectos de mi carácter y personalidad.

4 BASES CONCEPTUALES

4.1 La dicotomía entre individuo y sociedad

Para comprender cómo el acercamiento a nuestra historia y nuestra cultura desde el reconocimiento de las raíces familiares, puede dar cuenta de elementos constitutivos de nuestra personalidad, es necesario entender la relación intrínseca entre los niveles micro y los niveles macro de los sistemas socioculturales, es decir, la relación entre sujeto-individuo y sistema-sociedad. Para ello tomamos como referencia la teoría sociológica de Norbert Elías, que nos sitúa en un plano que va más allá de la concepción fragmentada de individuo y sociedad.

Elías nos muestra que el concepto de *individuo* no se puede seguir entendiendo como un ente aislado de la sociedad, y, por otro lado, la *sociedad* desde una concepción atomizada, como una suma de acciones individuales. Esta superación de la dicotomía individuo/sociedad nos lleva a entender que el individuo no es un ser humano terminado, independiente de los demás y ya socializado (Bejar, 1994), sino que se constituye en un proceso de interdependencias de los unos hacia los otros. En esta interdependencia, todos estamos conectados con otros, compartimos ideas, creencias y emociones.

Esta configuración del individuo ha sido el resultado de un proceso evolutivo, en donde sus interdependencias entre humanos han crecido y se han logrado compactar, en menor o mayor medida como un constructo social. Por ello Elías se refiere al concepto de *sociedad*, no como una entidad separada de los individuos sino como *la sociedad de los individuos* (Elías, 1990). En este sentido, Elías analiza al ser humano desde sus redes de interdependencia que inciden en las acciones individuales que dependen de otras acciones (Bolaños Florido. 2015; Scribano & Vergara Mattar, 2009).

Teniendo en cuenta lo anterior, nos situamos en la necesidad de repensar nuestra propia individualidad, entendiendo que, si no somos seres humanos completamente independientes y diferenciados los unos de los otros, nuestras emociones y aprendizajes tampoco lo son. En ese sentido, lo que creímos que correspondía únicamente a nuestras vivencias personales desde nuestro nacimiento, también responden a un compendio de emociones y aprendizajes acumulados que se construyeron socialmente y que hicieron parte de momentos históricos específicos. Por consecuencia la comprensión de la formación de emociones y aprendizajes, no puede reducirse a características biológicas o

psicológicas, sino que se deben considerar como inherentes a procesos sociales e históricos.

En este punto hay que dilucidar la *perspectiva procesual* de Norbert Elías que nos indica la importancia de ver los fenómenos sociales como parte un proceso de larga duración. Los fenómenos sociales no son estáticos e inmanentes en el tiempo, sino que hacen parte de un curso histórico: *“Las situaciones momentáneas no ofrecen en sí mismas elementos suficientes de explicación, es necesario estudiarlas en su trayectoria, desde una perspectiva a largo plazo”*. (Weiler, 1998)

4.2 Emociones individuales y los procesos socio-históricos.

Teniendo en cuenta lo anterior, se considera que la aparición de ciertas emociones y aprendizajes específicos en nosotros, que se evidencian en la vida social de hoy, son el resultado de una evolución histórica que es necesario reconocer. Los estudios de Elías relacionan las emociones con la historia y la estructura real de sus relaciones con otros humanos destacando el rol de las emociones dentro del proceso de desarrollo socio-histórico y mental (Bolaños Florido, L.P. 2015).

Elías destaca que *“el psicólogo piensa de un modo absolutamente ahistórico, porque enfoca las estructuras psíquicas del hombre contemporáneo como si se tratara de algo incambiable y que no ha sufrido proceso alguno [por su parte el historiador se enfoca en los hechos y al “evitar los problemas psicológicos, apenas tiene algo que decir a los psicólogos”*. (Elías 1987 [1978], 492, citado en Bolaños Florido, L.P. 2015).

Los análisis más importantes de Elías sobre las emociones se orientaron a la forma como los cortesanos construyeron su identidad, incluida su dimensión emocional (miedo y vergüenza) y la autocontención de sus deseos (Bolaños Florido, L.P. 2015; Scribano & Vergara Mattar, 2009). Por ejemplo, Elías reconoce que la pacificación interior de la persona tiene que ver con la estructura estatal de la sociedad, en un proceso que se ha desarrollado por años, es decir, la pacificación se ha interiorizado así como la estructura de nuestra personalidad (Scribano & Vergara Mattar, 2009).

Con relación a esto, me sitúo en un aspecto personal, y es la necesidad de comprender por qué la emoción del miedo y su emoción adyacente, la ansiedad, como también la capacidad de superarlas, han hecho parte de mi historia personal y familiar. En cierto sentido, la dificultad de manejar estas emociones, pero también la forma como paulatinamente he logrado hacerles frente, me ha hecho reflexionar

que es necesario situarme también como un sujeto social e histórico, y que lo que me constituye como persona responde a estos procesos. Es por ello que, la sociología histórica y procesual de Norbert Elías, me ha brindado herramientas útiles para dicha tarea.

4.3 Las emociones como parte del Desarrollo Humano.

“La articulación entre ambos aspectos persona-medio es vital para generar espacios que permitan un buen desarrollo emocional, el que a su vez conllevará a la persona a situarse en su contexto desarrollando competencias socio-emocionales que le permitirán afrontar al medio con las características actuales; dinámico, cambiante, competitivo y globalizante, con competencias personales adecuadas a dicho contexto.” (Mulsow, G. 2008. P. 64).

Las recientes aproximaciones hacia la Inteligencia Emocional y al desarrollo de Competencias emocionales evidencian la importancia que ha tomado esta dimensión del ser humano para la comprensión integral del mismo (Álvarez Quinche, E. L. 2017; Bisquerra Alzina, R., & Pérez Escoda, N. 2007). En este sentido, las emociones hacen parte tanto del proceso de construcción social como de la construcción individual.

Retomando la perspectiva de Martha Nussbaum, en el libro *Las mujeres y el desarrollo humano: el enfoque de las capacidades*, la autora propone unos principios básicos que deberían ser implementados por los Estados, y que se convertirían en el mínimo para el respeto de la dignidad humana. La autora identifica en su análisis los obstáculos a los que se enfrentan las mujeres y niñas del planeta (que se puede extender a hombres y niños), y por lo cual establece “*diez capacidades funcionales humanas centrales*” que deberían ser fomentadas (Nussbaum citado por Gough, I. 2007):

1. Vida.
2. Salud Corporal.
3. Integridad Corporal.
4. Sentidos.
5. Emociones.
6. Razón práctica.
7. Afiliación (en relación a los otros y a sí mismas).
8. Otras especies.
9. Capacidad para jugar.
10. Control sobre el entorno de cada uno (Político y Material).

Debido al enfoque de mi análisis, retomaré el concepto de capacidad emocional que propone la autora, el cual se entiende como:

“ser capaces de tener vínculos afectivos con cosas y personas ajenas a nosotros mismos; amar a los que nos aman y nos cuidan y sentir pesar ante su ausencia; en general, amar, sentir pesar, añorar, agradecer y experimentar ira justificada. Poder desarrollarse emocionalmente sin las trabas de los miedos y ansiedades abrumadores, ni por casos traumáticos de abusos o negligencias. (Defender esto supone promover formas de asociación humana que pueden ser demostrablemente esenciales para su desarrollo).” (Nussbaum citado por Gough, I. 2007. P. 183).

Ahora bien, desde la mirada de la psicología el Desarrollo Humano se entiende como la evolución o crecimiento global de las personas, para lo cual se destaca el desarrollo de los aspectos internos del ser humano, que van más allá del coeficiente intelectual, hasta la dimensión emocional (Mulsow, G. 2008).

La familia es la principal unidad donde se desarrollan las emociones, y es a través de ella que se sustenta el desarrollo emocional *“es en ella donde se encuentran los espacios que favorecen o entorpecen este desarrollo con el cual se hará frente a las situaciones vitales cotidianas”*. (Mulsow, G. 2008. P. 64). Por tal razón, entender como mi desarrollo emocional está imbricado dentro del desarrollo familiar y dentro de los procesos socio-históricos en los cuales ellos participaron, es un asunto que explica mi desarrollo emocional y mi desarrollo como ser humano.

4.4 Las emociones del miedo y la ansiedad.

El miedo y la ansiedad son dos conceptos que, aunque parecen no tener grandes diferencias es importante aseverar sobre cada uno.

A lo largo de la historia de la psicología diversos autores han establecido algunas diferencias. El estado de ansiedad aparece al detectar un peligro o amenaza potencial o ante la presencia de estímulos ambiguos, que pueden ser innatos o aprendidos. En el caso del miedo, aunque las respuestas fisiológicas son similares los comportamientos son diferentes según la distancia de la amenaza (Becerra-García, A. M., et al. 2007). Aunque la ansiedad, el temor y el pánico están relacionados puesto que buscan impedir que los individuos entren en contacto directo con los peligros del ambiente. Sin embargo, los comportamientos, las áreas neurales y la proximidad de la amenaza cambian en cada emoción:

Tabla 1. Relación entre tipo de amenaza y emociones de Ansiedad, Miedo y Pánico.

	TIPO DE AMENAZA		
	Potencial	Distante	Próxima
Comportamiento	Evaluación de riesgo	Congelamiento	Huida, Amenaza y Lucha
Estructuras críticas	Amígdala Sistema Septo-hipocampal	Amígdala Sustancia gris Periacueductal ventral	Amígdala Sustancia gris Periacueductal dorsal
Emoción	Ansiedad	Miedo	Pánico

Fuente: (Becerra-García, A. M., Madalena, A. C., Estanislau, C., Rodríguez-Rico, J. L., Días, H., Bassi, A., Morato, S. 2007).

Freud fue uno de los primeros en diferenciar estas emociones, y señaló que en la emoción del miedo el objeto amenazante es conocido, en el caso de la ansiedad la causa es difusa y permanece oculta. Es decir, la diferencia entre estas emociones se fundamenta entre el reconocimiento o no del objeto amenazante (González-Martínez, M. T. 2009).

Para Mussen, Conger y Kagan (citados por González-Martínez, M. T. 2009) el miedo es una emoción más específica que da cuenta de objetos o estímulos concretos mientras que la ansiedad se evidencia un estado emocional más difuso y su origen no es claramente definible. Existen otros argumentos desde la dimensión subjetiva y vivencial que suponen que frente al miedo el individuo tiene la capacidad para enfrentar o escapar de la amenaza, pero en el caso de la ansiedad existe una percepción de incapacidad para dominar la situación de amenaza, debido a que es difícil de comprender e identificar (González-Martínez, M. T. 2009).

Teniendo en cuenta que estas emociones han hecho parte de las dinámicas de mi familia y las he incorporado dentro de mi personalidad, considero clave entender cómo estas emociones fueron apropiadas por mi familia dentro de sus experiencias como producto de los procesos socio-históricos de ellos.

También es necesario mencionar que la resiliencia se entiende como la habilidad para surgir de la adversidad, adaptarse, recuperarse y acceder a una vida significativa y productiva, es decir, hacer frente a las adversidades, superarlas y salir de ellas fortalecido (Covarrubias Oppliger, T. E. 2006). Así, la experiencia de identificar el origen socio-histórico de las emociones familiares y lograr plasmarlas en el Libro-Álbum me permite acercarme a ellas con una actitud reflexiva y resiliente, para así lograr un mejor desarrollo personal.

4.5 La construcción individual como producto familiar.

La autora Anne Schützenberger (2007), menciona que la vida de cada uno de nosotros depende “*de una telaraña invisible de la que también somos uno de los autores*”, y articulado con las ideas de Elías, esta red se desarrolla dentro de un proceso social e histórico dentro del cual desarrollamos diferentes emociones. Ahora bien, si hacemos evidentes los hilos y los vínculos que tenemos con quienes nos rodean podremos comprender los problemas de transmisión transgeneracional de diferentes situaciones familiares y asumir un rol diferente frente a ellos.

“El genosociograma permite una representación sociométrica (afectiva) visual del árbol genealógico familiar, con sus características (apellidos, nombres, lugares, fechas, puntos sobresalientes, vínculos) y acontecimientos principales de la vida (nacimientos, casamientos, decesos, enfermedades importantes, accidentes, mudanzas, ocupaciones, jubilación). El genosociograma es una representación del árbol genealógico comentado (genograma), en el que las flechas sociométricas ponen en evidencia los diferentes tipos de relaciones del sujeto con su entorno y los vínculos entre los diferentes personajes” (Schützenberger, A. A. 2007. P. 35).

La importancia de construir un genosociograma se centra en la posibilidad de generar una herramienta de conocimiento de sí mismo y de la propia familia. La familia constituye una red de apoyo social y un contexto de encuentro intergeneracional, y sobre las cuales se pueden realizar análisis genealógicos que permiten mi historia personal en un contexto más amplio (González, 2011). El genosociograma se realiza de memoria, complementado con sucesos de vida importantes y del contexto afectivo. Lo importante es como el autor percibe a los personajes y los nexos que los unen y que le unen a sus ascendentes y colaterales, así como sus roles. Lo interesante es el establecimiento de nexos probables entre los elementos presentados (Schützenberger, A. A. 2007).

Esta herramienta es importante porque nos permite tomar conciencia de la historia familiar, y de las “lealtades invisibles” producto de hechos o personas que nos llevan a la repetición compulsiva de unos modelos o comportamientos. Cuando sentimos que estas “lealtades invisibles” nos quitan la libertad es importante hacerlas visibles (Maciel, 2014). Estas lealtades implican una trama de lealtad multipersonal donde existen expectativas estructuradas de un grupo, donde todos los miembros adquieren un compromiso (Boszormenyi-Nagy, I., & Geraldine, S. 2003). Con estos elementos, en el Libro-Álbum elaboro dos sociogenogramas de mi familia, con el fin de identificar las relaciones y algunas lealtades invisibles, especialmente de carácter emocional.

Convenciones gráficas.

Con fines de ilustrar a los lectores del libro-álbum sobre los personajes de mi familia nombrados en el relato, realicé un genosociograma basado en el texto “Ay mis ancestros” de la autora Anne Schützenberger, tomando las convenciones presentadas en el libro. La importancia de realizar un genosociograma, y no un árbol genealógico convencional, es que el primero permite destacar elementos claves de cada una de las familias como personajes masculinos, femeninos, edades, uniones maritales, uniones libres, abortos, rupturas, fallecimientos y orden de nacimiento de los hermanos. Las convenciones gráficas más utilizadas en la construcción del sociogenograma son (Schützenberger, A. A. 2007):

Algunas de las principales convenciones son:

- Círculo, para mujeres.
- Triángulo, para hombres.
- Para pareja, doble raya horizontal para el matrimonio; Raya simple horizontal para una unión libre; raya horizontal con guiones cuando hay una relación destacada; doble raya horizontal con una línea oblicua cruzada para la separación; doble raya horizontal con doble raya oblicua par un divorcio.
- Individuo dominante, con una estrella o asterisco.
- Hermanos y hermanas de 12-20 meses (casi mellizos): Cuadrado con dos rayas horizontales.
- Abortos espontáneos o no, Cuadrados hechos con guiones.
- Otro casamiento: Se ponen números en las rayas horizontales para el orden de los matrimonios.
- Número de hijos. Indica el orden en la familia.
- Fallecidos: Cruz al lado.
- También se incluyen fechas y edades, y se pueden hacer otras marcas para diferenciar o aclarar hechos y enfermedades.

4.6 Las historias de vida y la hermenéutica reflexiva como enfoque metodológico

4.6.1 Historias de vida, antecedentes y estado actual

Las historias de vida como técnica de investigación social y de formación personal, surge a comienzos del siglo XX en Estados Unidos, con la sociología de la Escuela de Chicago, específicamente con la obra “El campesino polaco en Europa y América” (1918) de Thomas y Znaniecki. Los autores a través relatos

autobiográficos de un inmigrante polaco, y del uso de cartas, donde los inmigrantes en Estados Unidos mantenían contacto con su familia en Polonia, ejemplifican una forma de comprender las pautas de adaptación a una sociedad distinta como resultado de un proceso migratorio (González, 1996).

Posterior a esa investigación se empezaron a tomar las autobiografías en la Escuela de Chicago, con una función pedagógica, donde los profesores acercaban a los estudiantes a conocer mejor su realidad social a partir de la redacción de historias sobre sus propias familias y de visitas a los barrios de Chicago para observar diferentes escenarios sociales.

En 1945 la revisión crítica sobre las historias de vida de Robert Angell, comprendida en un periodo entre 1920 a 1940, reconoce tres tipos de estudios relacionados con las historias de vida. El primero da cuenta de *la explicación histórica y evolutiva* de la vida de las personas, grupos o unidades sociales; el segundo se centra en el *desarrollo de la teoría* y el tercero cuestiona *el problema metodológico*, como el ensayo metodológico de Dollard en 1935 sobre los criterios de validez de las historias de vida (González, 1996).

Seguidamente, en el periodo que abarca entre 1945 y 1960, el enfoque de las historias de vida va desapareciendo del escenario académico, hasta que a comienzos de los años 60's empieza a cobrar vigencia la ola de crítica al positivismo y a todas las metodologías de corte racionalista². En esta etapa renace el enfoque de las historias de vida, especialmente influida por el sociólogo Mills (1959) quien, en su libro, *La imaginación sociológica*, hace una fuerte crítica a la sociología universitaria norteamericana, tradicionalmente de corte positivista, reclamando la necesidad de dirigir la investigación social hacia una conjunción entre la historia, las estructuras sociales, y los estudios biográficos.

En el escenario actual, las historias de vida cobran cada vez más fuerza en la investigación social, producto de la formación de escuelas de pensamiento basadas en la hermenéutica, el marxismo sartreano el interaccionismo simbólico, entre otros.

A su vez las historias de vida, ponen a la luz discusiones sobre la dialéctica entre las dimensiones personales y las estructuras sociales. En este marco se sitúan

² La crítica al positivismo tiene que ver con la postura de los positivistas sobre la existencia de un único método confiable basado en las ciencias exactas como la física, lo cual relegó otras formas de conocimiento y capacidad de análisis del propio hombre. La escuela de Frankfurt, quienes encabezaron dichas críticas, sostuvieron que, a diferencia de la concepción positivista, los seres humanos son activos, capaces de provocar cambios, por ende, un método científico racionalista y estático no podrá dar cuenta del estudio de la humanidad.

autores que centran su pensamiento en la explicación y comprensión de la subjetividad con la sociedad y la cultura, tales como **Bourdieu** con sus conceptos de *campo y habitus*; **Giddens** con las distinciones entre estructura y agencia; y **Bertaux** quien se interesa por el estudio de las relaciones intersubjetivas en el marco de grupos, asociaciones e instituciones, de las cuales se incluyen la familia, la escuela y la inserción profesional (González, 2011).

En los últimos años se ha desarrollado diversas investigaciones sobre el campo de la familia, las relaciones familiares y generacionales, principalmente desde una perspectiva sociológica, cultural e histórica. Esto a partir de entrevistas y otros documentos personales como autobiografías, diarios, cartas, fotografías, que han posibilitado el análisis desde el relato subjetivo de experiencias concretas, hasta contextos socioculturales más amplios (territorio, cultura, clase social, género entre otros)³

4.6.2 Abordaje de las historias de vida y la hermenéutica reflexiva.

Las historias de vida se definen como *“el registro extenso de la vida de una persona, informado por ella misma, por otras personas o por ambos procedimientos”* Lagness (1965). También se define como *“el relato autobiográfico, obtenido por el entrevistado mediante una serie de entrevistas que tienen como objeto relatar hechos concretos y sus valoraciones* (Pujadas, 1999).

Los tipos de documentos que pueden alimentar la construcción de las historias de vida, son aquellos que no necesariamente han sido motivados o incentivados por el investigador, sino que son de carácter personal, tales como las autobiografías, cartas, diarios, fotografías, películas u otro tipo de objetos personales. Se tiene en cuenta que para la elaboración de historias de vida puede haber un relato único o puede haber cruces de diferentes relatos en torno a una situación parecida o particular (González, 1996).

Para el proceso creativo del presente trabajo, se tomó el enfoque de las historias de vida, en el cual, a partir de relatos cruzados de diferentes miembros de mi familia, como también del análisis de elementos simbólicos como fotografías, realizo una reconstrucción de la historia familiar paterna y materna a la luz de unos acontecimientos específicos. Los relatos que aparecen con este trabajo, son una muestra de cómo las historias de vida, permiten la reconstrucción de experiencias de un grupo de personas, en donde la puntualización de momentos particulares posibilita identificar problemáticas colectivas. De esta forma se visibilizan memorias

³ Entre esos estudios se encuentra las Narrativas autobiográficas de Alicia Lindon (1999)

colectivas a través de las cuales las personas se entienden así mismas y a los demás.

Para dicho abordaje tomo también como referencia el enfoque de la *hermenéutica reflexiva* en el cual se busca interpretar y comprender textos mediante procesos no sistematizados ni estructurados, dando cierto grado de libertad al investigador de comprender mensajes no evidentes en textos y contextos.

La forma de hacer dichas interpretaciones parte de poner en discusión una realidad en un contexto histórico y social dado, en donde posteriormente se consolidarán categorías de análisis que permitan realizar conexiones, para así proponer una nueva lectura de la problemática planteada.

La hermenéutica reflexiva enfatiza en la necesidad de no captar un sentido único de un texto o una textualidad, sino que estos adquieren una autonomía que permite diferentes formas de generar interpretaciones (González, J.E, 2016). A partir de este postulado tomo los relatos familiares para generar diversos tipos análisis interpretativos y así ampliar la comprensión de mi construcción personal desde contextos socioculturales.

4.7 El libro álbum como objeto creativo.

La creatividad es el resultado de la interacción de diversos procesos mentales, que se presentan y desarrollan de diferentes maneras en diversas áreas del conocimiento (Osuna Barriga, J. G. 2012). La investigación-creación es un concepto relativamente nuevo dentro de las artes y las academias de arte, el cual toma prestados métodos investigativos de otras ciencias. También se puede entender como *“un modelo de relación entre los seres humanos y sus contornos de saber, que forma y deforma el conocimiento sensible desde lo individual, lo grupal y lo social”* (Silva-Cañaverl, S.J. 2016).

El arte no elabora hipótesis y tampoco sigue metodologías de comprobación, su conocimiento se mueve *“hacia el ámbito de las experiencias singulares”* (Gil y Laignelet, citados por Silva-Cañaverl, S.J. 2016), es decir hacia lo subjetivo, al aprendizaje en nuestros cuerpos. A diferencia de las restricciones de las ciencias, en los procesos de creación la apertura incertidumbre y la disposición a la recolección de información son claves, sin que ello implique un bajo rigor investigativo, como se observa en el libro *Los astronautas de la cosmopista* de Julio Cortázar y Carol Dunlop (Osuna Barriga, J. G. 2012).

Según Frayling (1993, citado por Silva-Cañaveral, S.J. 2016), existen diferentes formas de investigación en el entorno artístico: investigación para el arte y el diseño; investigación en el arte y el diseño; y la investigación a través del arte y el diseño. Esta última, se destaca porque la práctica del arte y del diseño sirve a un propósito la investigación.

El producto creativo del presente documento se consolida en el concepto de Libro-Álbum, propio de un género de la literatura infantil, en el cual tanto el texto como las ilustraciones funcionan de manera conjugada construyendo de forma única una historia teniendo en cuenta dos códigos articulados: el lenguaje verbal y el visual. En este tipo de libros, se producen una correspondencia, interacción o interdependencia entre las imágenes y el texto (Vásquez Rodríguez, F. 2014).

Con el libro-álbum se busca que el lector reciba tres tipos de mensajes: el que se cuenta con las palabras, el que surge a partir de diferentes composiciones gráficas, y el mensaje que resulta de la interacción entre la palabra y la imagen (Roa, 2014). Todos los elementos que componen el libro como la tipografía, colores, dibujos, fotografías, collages, acuarelas, portadas se convierten en “objetos de lectura” ya que la historia se narra no solo en el lenguaje verbal sino también en todos los elementos estéticos que componen el libro.

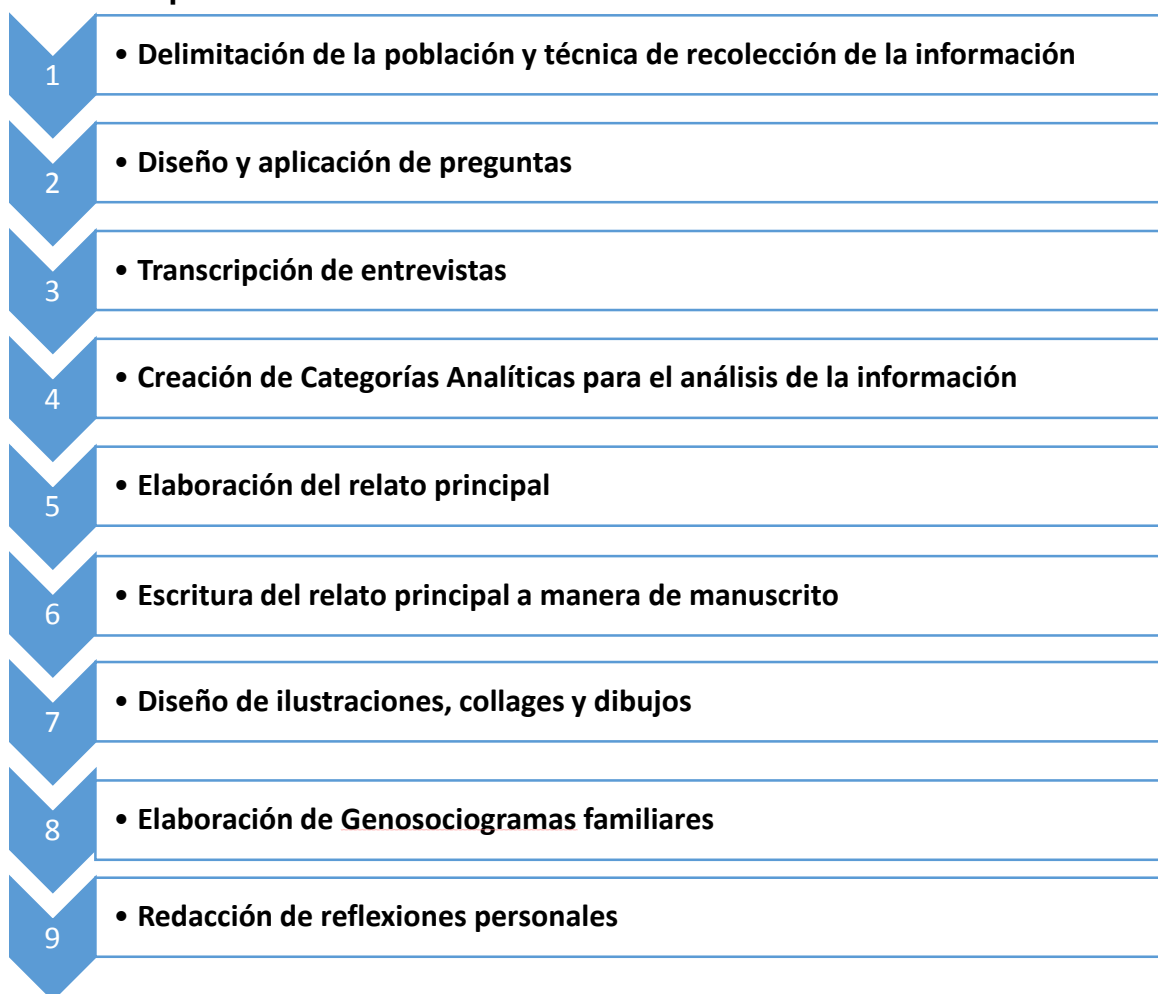
El juego de las tipografías constituye un elemento esencial ya que permite dar diferentes voces a los personajes de la historia narrada. En el caso particular del libro (...) la articulación de la letra script con la letra cursiva deja entrever la diferenciación de la narración principal con la narración de los relatos subyacentes.

Todos los elementos que componen el libro álbum, su composición gráfica, y de color están íntimamente asociadas a emociones y rasgos de la personalidad del autor como también al curso de la historia que se quiere contar.

5 DESCRIPCIÓN DEL PROCESO CREATIVO.

Para la construcción del Libro-Álbum autobiográfico familiar titulado “De la mano de mis ancestros”, desarrollé los siguientes pasos los cuales se describen en el presente capítulo.

Pasos del proceso creativo.



Fuente: Elaboración propia.

5.1 Primer paso: Delimitación de la población y técnica de recolección de la información.

La población utilizada para la realización del **Libro- álbum autobiográfico familiar, titulado “De la mano de mis ancestros”** son mis padres, abuela materna y tíos tanto de mis familias paterna y materna.

La técnica de recolección de la información utilizada son las *entrevistas semi-estructuradas*. Se realizó una serie de preguntas de carácter general que ayudaron a los entrevistados profundizar en ciertos puntos en donde posteriormente se construyeron unas categorías analíticas.

5.2 Segundo paso: Diseño y aplicación de preguntas.

Para la elaboración de las preguntas aplicadas a las entrevistas semi-estructuradas, se tomó como referencia el artículo “Árboles genealógicos y Narrativas familiares” (González, 2011).

A partir de la lectura de dicho documento se plantearon unos bloques de preguntas referentes al lugar de nacimiento, aprendizajes, situación económica, intereses personales, inclinaciones políticas entre otros. A continuación, relaciono los temas principales entorno a los cuales se realizaron las preguntas:

1. Nombres y Apellidos:
2. Lugar de Nacimiento:
3. En qué lugares ha vivido desde el nacimiento (veredas, fincas, pueblo, ciudad), Especificar años de traslado, motivos de traslado y hacer una breve descripción de los sitios.
4. Aprendizajes informales relevantes. (Qué cosas rescata de las enseñanzas que le han transmitidos sus padres. Ej.: valores, oficios, entre otros)
5. Descripción de la situación económica. (En qué trabajaban los abuelos, cómo ayudaba a la casa) (Situaciones de escasez o de abundancia por alguna razón en particular)
6. Usos del tiempo, intereses personales. (Qué actividades Le gustaba realizar en su infancia y adolescencia, que actividades compartía con los abuelos.
7. Participación en la comunidad e inclinaciones políticas. (Qué conocía sobre los abuelos acerca de sus tendencias políticas, si en algún momento participo en encuentros o reuniones con líderes del pueblo o campesinos.
8. Salud y enfermedad. (Qué enfermedades ha padecido, y si considera que son heredadas, también si conocía enfermedades que sufrían los abuelos.
9. Que anécdotas tiene sobre aprendizajes de vida, crisis, o cambios significativos en su vida, desde los valores dados por sus padres.

5.3 Tercer paso: Transcripción de entrevistas

Una vez grabadas las entrevistas, se transcribieron poniendo especial atención a los tonos, exclamaciones y silencios que permitieron destacar la emocionalidad que se iba transmitiendo resaltando así unos relatos sobre otros.

5.4 Cuarto paso: Creación de Categorías Analíticas para el análisis de la información.

Para la construcción de la narrativa del Libro autobiográfico, se elaboraron unas categorías analíticas, que fueron apareciendo durante la realización y transcripción de las entrevistas. Mediante una diferenciación gráfica de los relatos transcritos, resaltado con colores diferentes y subrayado dentro del texto transcrito, realicé la identificación de los temas y categorías. Estas categorías tuvieron en cuenta unos eventos claves que relataron los entrevistados, los cuales aparecen en los dos capítulos del libro.

Estas categorías las definí para articular y recopilar la información que obtuve de las entrevistas semiestructuradas que realicé a mis familiares, y así de esta manera pude reescribir la historia de una manera creativa.

Los eventos del primer capítulo se centraron en la violencia de los años 50's, específicamente en Villahermosa, Tolima, pueblo donde vivía mi familia paterna, y la tragedia de Armero. Los eventos del segundo capítulo se relacionan con la migración del campo a la ciudad (desde el Socorro, Santander a Bogotá), la escasez económica y la violencia intrafamiliar.

El primer evento es la visita de líderes infiltrados de grupos violentos a la finca de mi abuelo y cómo a partir de eso se generaron ciertos mecanismos de autoprotección a partir de las relaciones de confianza, de la aparente "amabilidad" como forma de protección y la generación de una infraestructura (túnel) para la protección de toda la familia.

Tabla 2. Categoría Analítica 1.

Categorías Analíticas	
Evento N1: Visita de líderes infiltrados de grupos violentos	Relaciones de Confianza
	Servicio al otro como forma de Autoprotección
	Infraestructura para la Autoprotección

Fuente: Elaboración propia.

El segundo evento es la anunciación de la toma del pueblo de Villahermosa por parte de grupos violentos de corte Liberal y cómo esto genera constantes experiencias de miedo, angustia e inseguridad en los habitantes. Vivir este tipo de experiencias hace que mi familia paterna interiorice todas estas emociones negativas que de alguna forma continúan a lo largo de la vida.

Tabla 3. Categoría Analítica 2.

Categorías Analíticas	
Evento N2: Anunciación de la toma del pueblo	Aprender a vivir con miedo
	Dependencia emocional al miedo
	Defensa y lucha

Fuente: Elaboración propia.

El tercer evento está relacionado con la tragedia de Armero que trajo sentimientos de pérdida, y desarraigo para mi abuelo y su familia, pero que posteriormente se gestó un sentimiento de esperanza para reconstruir de nuevo sus vidas.

Tabla 4. Categoría Analítica 3.

Categorías Analíticas	
Evento N3: Tragedia de Armero	Pérdida y desarraigo
	Esperanza
	Reconstrucción y aprendizaje

Fuente: Elaboración propia.

El cuarto evento es la migración del campo a la ciudad, en el cual, tanto mi familia paterna como materna se ven en la necesidad de trasladarse a la ciudad de Bogotá, debido la situación de violencia que se vivía en sus pueblos de procedencia, (familia paterna procedentes de Villahermosa, Tolima y familia materna procedentes de Socorro, Santander). Vivir estas nuevas experiencias en la gran ciudad, configuró nuevas prácticas para mis familiares como lo es la búsqueda de un sustento. Posteriormente aparecen las oportunidades de educación generando así un mecanismo de movilidad social.

Tabla 5. Categoría Analítica 4.

Categorías Analíticas	
Evento N4: Migración del campo a la ciudad	Cambio de vida
	Nuevas prácticas para la subsistencia
	Educación como motor de movilidad social

Fuente: Elaboración propia.

5.5 Quinto paso: Elaboración del relato principal

Una vez identificadas las categorías analíticas estructuro el relato principal a partir de los eventos claves y la noción de tiempo. El relato principal consta de una narración en primera persona cruzada con apartes informativos sobre momentos históricos claves como la lucha entre Liberales y Conservadores en los municipios del Líbano y Villahermosa, Tolima, como también información sobre la migración del campo a la ciudad. A su vez tomo apartes textuales de las entrevistas de mis familiares.

5.6 Sexto paso: Escritura del relato principal a manera de manuscrito

Posterior a la construcción del relato principal me centro en la elaboración del libro de forma manual en donde escribo a mano el relato destacando la caligrafía en los títulos y diferenciando la letra script como el relato principal y la letra cursiva como los relatos narrados por los familiares a manera de citas.

5.7 Séptimo paso: Diseño de ilustraciones, collages y dibujos.

Para ilustrar la narración elaboro unos dibujos en acuarelas, unos collages con imágenes a blanco y negro para recordar anécdotas pasadas que generaron miedo y dolor, y collages a color para destacar cambios en la vida de mis familiares. Por último, se buscó de forma detallada fotografías familiares pegadas a manera de álbum antiguo con marcos de color negro.

5.8 Octavo paso: Elaboración de Genosociogramas familiares

Con fines de ilustrar a los lectores del libro-álbum sobre los personajes de mi familia nombrados en el relato, realicé un genosociograma basado en el texto “Ay

mis ancestros” de la autora Anne Schützenberger, tomando las convenciones presentadas en el libro.

La importancia de realizar un genosociograma, y no un árbol genealógico convencional, es que el primero permite destacar elementos claves de cada una de las familias como personajes masculinos, femeninos, edades, uniones maritales, uniones libres, abortos, rupturas, fallecimientos y orden de nacimiento de los hermanos.

5.9 Noveno paso: Redacción de reflexiones personales

Para finalizar redacto unas reflexiones personales relacionadas con el aprendizaje que me deja para mi construcción personal la comprensión de unas historias hasta el momento no conocidas o contadas de forma fragmentada, y cómo todo ese trabajo reconfigura mi perspectiva frente a mi autoconocimiento personal, a la aceptación de ciertas situaciones y a la sanación de emociones negativas.

6 RESULTADOS

Libro-Álbum autobiográfico familiar titulado “De la mano de mis ancestros” digitalizado (adjunto).

7 CONCLUSIONES

- La perspectiva de proceso aplicada por Norbert Elías muestra que existe una continua interacción entre los individuos y la sociedad a lo largo del tiempo, en ese sentido considero fundamental esta visión para rastrear elementos históricos dentro de mi familia, que me permitan comprender mi desarrollo individual emocional, como parte de un proceso histórico social y familiar. De esta manera, reflejo a través del Libro-Álbum que el desarrollo humano del individuo, también implica la dimensión emocional, y debe partir de una comprensión más allá de los hechos o la interpretación netamente desde la psicología sobre las emociones.
- Las historias de vida son un instrumento que, aplicado desde la perspectiva de la hermenéutica reflexiva, me permitió hacer una interpretación y comprensión de la realidad desde un contexto ampliado, sin limitarme a una única visión o posición, sino que tuve la posibilidad de obtener interpretaciones diferentes de las historias, fotos e información histórica, para la construcción del Libro-Álbum.

Así mismo, los elementos de los genosociogramas me brindaron la posibilidad de identificar lealtades invisibles emocionales, y así lograr identificarlas y liberarme de la repetición de unos modelos y comportamientos, que algunos asumen como “suerte”, “destino” o un “legado transgeneracional”. En este sentido, estas herramientas me permitieron revelar situaciones y emociones que no son solo individuales, sino que permean a todo mi núcleo familiar, y me permiten hacer análisis de procesos históricos, familiares y personales para clarificar mi proceso de desarrollo emocional.

- El Libro-Álbum autobiográfico familiar titulado “De la mano de mis ancestros”, como producto de la investigación-creación, me permitió un espacio en el cual apropiarme de las experiencias de mi familia, y reinterpretar las emociones de la ansiedad y el miedo como parte de un tejido emocional familiar construido a lo largo del tiempo. Mediante la documentación, transcripción y reescritura de los relatos, y con la elaboración manual del texto, los dibujos y otros elementos visuales del Libro-Álbum, logré expresar dichas emociones, y llevar a cabo un proceso de transformación personal, de autosanación, que podría denominarse arte-terapia para el desarrollo emocional.

8 REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Álvarez Quinche, E. L. (2017). *Emotipedia: Libro álbum para generar y promover conciencia emocional en el sujeto lector*. Universidad Distrital Francisco José de Caldas. Recuperado de <http://repository.udistrital.edu.co/bitstream/11349/6407/1/FrancoRojasSara2017.pdf>

Becerra-García, A. M., Madalena, A. C., Estanislau, C., Rodríguez-Rico, J. L., Días, H., Bassi, A., Morato, S. (2007). Ansiedad y miedo: su valor adaptativo y maladaptaciones. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 39(1), 75–81. Recuperado de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-05342007000100007

Béjar, H. (1994). La sociología de Norbert Elías: Las cadenas del miedo. *Reis*, 56, 61–82. Recuperado de http://ih-vm-cisreis.c.mad.interhost.com/REIS/PDF/REIS_056_05.pdf

Bisquerra Alzina, R., & Pérez Escoda, N. (2007). Las competencias emocionales (emotional competences). *Educación XXI*, 10, 61–82. Recuperado de <http://e-spacio.uned.es/fez/eserv/bibliuned:EducacionXXI-2007numero10-823/Documento.pdf>

Bolaños Florido, L. P. (2016). El estudio socio-histórico de las emociones y los sentimientos en las Ciencias Sociales del siglo XX. *Revista de Estudios Sociales*, 55(1). Recuperado de <http://dx.doi.org/10.7440/res55.2016.12>

Boszormenyi-Nagy, I., & Geraldine, S. (2003). Lealtad. In *Lealtades Invisibles*. Editorial Amorrortu. Recuperado de <http://www.anankecsm.com/pdf/lealtades-invisibles.pdf>

Correa Rosado, E. D., Leguizamón Preciado, A. Y., Quiceno Machado, I. C., & Rincón Sanabria, J. V. (2012). *Reconstrucción y resignificación del legado familiar: un pasaporte de sanación identificación de los fenómenos transgeneracionales en una historia de vida*. Universidad Distrital Francisco José de Caldas. Recuperado de <http://repository.udistrital.edu.co/handle/11349/174>

Covarrubias Oppliger, T. E. (2006). *Arte Terapia como herramienta de intervención para el proceso de desarrollo personal*. Universidad de Chile. Recuperado de http://repositorio.uchile.cl/tesis/uchile/2006/covarrubias_t/sources/covarrubias_t.pdf

Elías, N. (1990). *La sociedad de los individuos*. Barcelona, España: Ediciones Península. Recuperado de https://monoskop.org/images/d/de/Elias_Norbert_La_sociedad_de_los_individuos_ensayos_1990.pdf

González-Martínez, M. T. (2009). Aproximación al concepto de ansiedad en psicología: su carácter complejo y multidimensional. *Aula*, 5, 9–21. Recuperado de <http://revistas.usal.es/index.php/0214-3402/article/view/3270>

González Monteagudo, J. (1996). Historias de vida. Aspectos históricos, teóricos y epistemológicos. *Cuestiones Pedagógicas: Revista de Ciencias de La Educación*, 12, 223–242. Recuperado de http://institucional.us.es/revistas/cuestiones/12/art_17.pdf

González Monteagudo, J. (2011). Árboles genealógicos y narrativas familiares. *Revista de Novedades Educativas*, 244. Recuperado de <https://idus.us.es/xmlui/bitstream/handle/11441/68655/2011b%20es%20ar%20NovedEduc%20Argentina.pdf?sequence=1>

González, J. E. (2016). *Análisis cultural hermenéutico: Aportes de la Hermenéutica analógica-icónica al Análisis cultural*. Buenos Aires, Argentina: Editorial Círculo Hermenéutico. Recuperado de http://www.dialogointercultural.co/pdf/ACH_JEG_interactivo.pdf

Gough, I. (2007). Capacidades de M. Nussbaum: un análisis comparado con nuestra teoría de las necesidades humanas *Papeles*, 100, 176–202. Recuperado de <http://www.otrodesarrollo.com/desarrollohumano/GoughEnfoqueCapacidadesNusbaum.pdf>

Langness, L. L. (1965). *The life history in anthropological science*. New York, USA: Rinehart and Winston.

Lindón, A. (1999). Narrativas autobiográficas, memoria y mitos: una aproximación a la acción social. *Economía, Sociedad y Territorio*, 2(6), 295–310. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=11100607>

Maciel, M. (2014). El uso del psicodrama en la psicoterapia transgeneracional. *Revista Brasileira de Psicodrama*, 22(1), 92–99. Recuperado de <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/psicodrama/v22n1/n1a10.pdf>

Muñoz Beltrán, J. D. (2012). *Aportes e implicaciones del arte-terapia en el desarrollo humano*. Universidad Distrital Francisco José de Caldas. Recuperado de <http://repository.udistrital.edu.co/handle/11349/154>

Mulsow, G. (2008). Desarrollo emocional: impacto en el desarrollo humano. *Educação*, 31(1), 61–65. Recuperado de <http://revistaseletronicas.pucrs.br/ojs/index.php/faced/article/viewFile/2759/2106>

Nodelman, P. (2010). Las narrativas de los libros-álbum y el proyecto de la literatura infantil. In T. Colomer, B. Kümmerling-Meibauer, & M. C. Silva Díaz (Eds.), *Cruce*

de miradas: Nuevas aproximaciones al libro-álbum (pp. 18–33). Barcelona, España: Banco del Libro-GRETEL.

Osuna Barriga, J. G. (2012). Un viaje a ninguna parte: la investigación-creación como vehículo de validación institucional de la producción artística. *Cuadernos de Música, Artes Visuales y Artes Escénicas*, 7(1), 5–9. Recuperado de <https://revistas.javeriana.edu.co/index.php/cma/article/view/2351>

Pujadas Muñoz, J. J. (1992). El método biográfico: el uso de las historias de vida en Ciencias Sociales. Madrid, España: Centro de Investigaciones Sociológicas (CIS). Recuperado de <https://www.uv.mx/mie/files/2012/10/MetodoBiografico.pdf>

Roa Monroy, M. A. (2014). *El libro-álbum y la noción de infancia. Una aproximación a procesos de lectura alternos en el niño*. Pontificia Universidad Javeriana. Recuperado de <https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/14954/RoaMonroyMariaAlejandra2014.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Schützenberger, A. A. (2007). Del inconsciente al genosociograma. In *¡Ay, Mis Ancestros! Vínculos transgeneracionales, secretos de familia, síndrome de aniversario, transmisión de traumatismos y práctica del genosociograma*. Taurus. Recuperado de https://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/37899057/primeras-paginas-ay-mis-ancestros.pdf?AWSAccessKeyId=AKIAIWOWYYGZ2Y53UL3A&Expires=1551530297&Signature=5FubNP4X5EL%2B5pR8dVmgq%2BoGisc%3D&response-content-disposition=inline%3Bfilename%3DAY_MIS_ANCESTROS.pdf

Scribano, A., & Vergara Mattar, G. (2009). Feos, sucios y malos: la regulación de los cuerpos y las emociones en Norbert Elías. *CADERNO CRH*, 22(56), 411–422. Recuperado de http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0103-49792009000200014&script=sci_abstract&tlng=es

Silva-Cañaveral, S. J. (2016). La investigación-creación en el contexto de la formación doctoral en diseño y creación en Colombia. *Revista de Investigación, Desarrollo e Innovación*, 7(1), 49–61. Recuperado de https://revistas.uptc.edu.co/index.php/investigacion_duitama/article/view/5601/4700

Vásquez Rodríguez, F. (2014). Elementos para una lectura del libro álbum. *Enunciación*, 19(2), 333–345. Recuperado de <http://revistas.udistrital.edu.co/ojs/index.php/enunc>

Weiler, V. (1998). *Figuraciones en proceso*. Bogotá, Colombia: Fundación Social. Recuperado de <http://bdigital.unal.edu.co/1364/>