

9 de abril

Día Nacional de la Memoria y la Solidaridad con las Víctimas

Una mirada desde los procesos psicológicos básicos

Cada año, el Día de la Memoria y la Solidaridad con las Víctimas nos convoca a detenernos. No solo para recordar, sino para comprender. En un país como Colombia, en donde la historia reciente ha estado atravesada por experiencias de violencia, pérdida y resiliencia, la memoria no es un acto pasivo: es un proceso psicológico activo, dinámico y profundamente humano.

Desde el Campo Procesos Psicológicos Básicos, la memoria se entiende como una función esencial que permite codificar, almacenar y recuperar información. Sin embargo, cuando hablamos de memoria en contextos sociales, ampliamos su alcance: no se trata únicamente de recordar hechos, sino de construir significado sobre lo vivido.

La evidencia científica ha mostrado que la memoria no opera como una grabadora fiel de la realidad. Es reconstructiva (Bartlett, 1932), lo que implica que cada recuerdo está mediado por emociones, sensaciones, creencias, contexto y lenguaje. Esto cobra especial relevancia en escenarios de trauma, donde los recuerdos pueden fragmentarse, intensificarse o incluso silenciarse como una forma de protección psicológica. Desde esta perspectiva, recordar no siempre es fácil ni lineal. En personas que han vivido experiencias adversas o traumáticas, la memoria puede manifestarse de formas diversas: imágenes intrusivas, vacíos narrativos o respuestas emocionales intensas ante estímulos asociados. Estos fenómenos no son signos de debilidad, sino expresiones del funcionamiento adaptativo del sistema cognitivo y emocional frente a situaciones extremas, que nos impactan de forma positiva o negativa.

Por otra parte, la solidaridad, entendida como la capacidad de reconocer al otro en su experiencia y responder de manera empática, se apoya en procesos psicológicos igualmente fundamentales. La empatía, por ejemplo, involucra mecanismos de percepción social, regulación emocional y toma de perspectiva. Diversos estudios han evidenciado que la activación empática no solo favorece la conexión interpersonal, sino que también promueve conductas prosociales y fortalece el tejido social.

Memoria y solidaridad, entonces, no son conceptos aislados.

Se entrelazan en la construcción de narrativas colectivas que permiten a las sociedades procesar el dolor, resignificar la experiencia y proyectarse hacia el futuro. Recordar juntos —en espacios seguros y dignificantes— facilita procesos de elaboración emocional y contribuye a la no repetición.



Carrera 19 No. 84 - 49.
Antiguo Country
Bogotá, D.C., Colombia



colpsic@colpsic.org.co
www.colpsic.org.co



(601) 745 14 70



SC-2001331



SI-2002916



Para los Profesionales en Psicología, este día representa también una responsabilidad ética. Implica promover prácticas que respeten la diversidad de las experiencias, eviten la revictimización y reconozcan el valor de la escucha como herramienta terapéutica y social. Acompañar procesos de memoria no es inducir recuerdos ni forzar narrativas, sino generar condiciones para que las personas puedan, si así lo desean, reconstruir su historia con sentido y agencia.

Para la ciudadanía en general, la invitación es a comprender que la memoria no pertenece únicamente a quienes vivieron directamente los hechos. Es un patrimonio colectivo. Escuchar, informarse, validar el dolor ajeno y evitar la indiferencia son formas concretas de ejercer solidaridad en lo cotidiano. Porque en un contexto donde el olvido puede parecer más cómodo que el recuerdo, la psicología aporta una mirada clara: lo no elaborado tiende a repetirse, tanto a nivel individual como social. La memoria, cuando se acompaña y se integra, no solo honra el pasado, sino que también protege el futuro.

***Hoy, más que recordar por obligación,
se trata de comprender para transformar.***

Con la colaboración de:

Paloma Carvajalino

Representante Regional del Campo Procesos Psicológicos Básicos del Capítulo
Bogotá y Cundinamarca
Colegio Colombiano de Psicólogos
Colpsic



Carrera 19 No. 84 - 49.
Antiguo Country
Bogotá, D.C., Colombia



colpsic@colpsic.org.co
www.colpsic.org.co



(601) 745 14 70



SC-2001331



SI-2002916

