



Estrategias de afrontamiento utilizadas por 5 mujeres que han sufrido de desplazamiento forzado en Cáceres, Antioquia

Autora:
Karina Andrea Gómez González

Trabajo de grado presentado para optar al título de Psicólogo/a

Asesora
María del Carmen Geney Mendoza
Psicóloga
Especialista (Esp) en gerencia

Universidad de Antioquia
Facultad de Ciencias Sociales y Humanas
Psicología
Caucasia, Antioquia, Colombia
2021

Cita	(Gómez, Karina, 2021)
Referencia	Gómez, (2021). <i>Estrategias de afrontamientos utilizadas por 5 mujeres que han sufrido de desplazamiento forzado en Cáceres Antioquia (2021)</i>
Estilo APA 7 (2020)	[Trabajo de grado profesional]. Universidad de Antioquia, Cauca, Colombia.



Biblioteca Seccional Bajo Cauca (Caucasia)

Repositorio Institucional: <http://bibliotecadigital.udea.edu.co>

Universidad de Antioquia - www.udea.edu.co

Rector: John Jairo Arboleda.

Decano/Director: John Mario Muñoz Lopera.

Jefe departamento: Alberto Ferrer Botero.

El contenido de esta obra corresponde al derecho de expresión de los autores y no compromete el pensamiento institucional de la Universidad de Antioquia ni desata su responsabilidad frente a terceros. Los autores asumen la responsabilidad por los derechos de autor y conexos.

Dedicatoria

A Dios, por permitirme llegar hasta aquí y por darme la fuerza para seguir adelante; a mis padres por acompañarme durante toda mi carrera. A mi hijo porque me ilumina el camino, me ha llenado de felicidad y me inspira a seguir esforzándome por ser cada día mejor y darle un buen ejemplo, lo amo mucho.

A mi querida asesora María del Carmen Geney por su valiosa paciencia y disposición a la hora de darme la orientación y por la sabiduría que me transmitió en mi carrera profesional.

Agradecimientos

A Dios y Santa María Magdalena por guiarme e iluminarme para terminar este trabajo de investigación.

A las mujeres que participaron en este trabajo de investigación, por prestarme la colaboración y disposición en lo que necesitaba.

A la profesora María del Carmen Geney por su asesoría, tiempo, dedicación y su gran colaboración.

A mis padres, que han sido mi apoyo, en todo el camino recorrido.

A la universidad de Antioquia por haberme permitido formarme en ella y adquirir conocimientos que me han hecho crecer como persona y como profesional.

Tabla de contenido

Abstract.....	8
Introducción	10
1. Planteamiento del Problema	12
1.1 Antecedentes.....	17
2. Justificación	32
3. Objetivos.....	35
3.1. Objetivo general.....	35
3.2. Objetivos específicos	35
4. Marco Teórico.....	36
4.1. Estrés	36
4.2. Afrontamiento.....	40
4.3. Estilos de afrontamiento.....	45
4.4. Estrategias de Afrontamiento	47
4.5. Resiliencia	50
5. Metodología	52
5.1. Tipo de Investigación.....	53
5.2. Población y Muestra.....	55
5.3. Técnica	56
5.4. Método	57
5.5. Recolección y análisis de la información.....	60
5.6. Consideraciones Éticas.....	68
6. Resultados.....	70
7. Discusión	72
8. Conclusiones	73

9. Recomendaciones.....	74
10. Referencias	75
11. Anexos.....	82
Anexo 1. Autoarchivo en Repositorio y documentos de interés	82
Anexo 2. Formato de consentimiento informado	83

Lista de tablas

<u>Tabla No 1. Guía de entrevista.....</u>	61
<u>Tabla No 2. Características de las mujeres entrevistadas*</u>	63
<u>Tabla No 3. Grupo Focal. Sesión 1</u>	64
<u>Tabla No 4. Grupo Focal. Sesión 2</u>	66
<u>Tabla No 5. Estrategias de afrontamiento.....</u>	68

Resumen

La presente investigación tuvo como objetivo describir cuáles son las técnicas de afrontamiento utilizadas por 5 mujeres que han sufrido de desplazamientos forzados en Cáceres, Antioquia y cómo estas contribuyen a su proyecto de vida. Para el desarrollo del estudio se consultó las diferentes conceptualizaciones y teorías sobre las estrategias de afrontamientos de Lazarus y Folkman (1986); Fierro (1997); Casado (2002); Belloch, Sandín y Ramos (2009); Castaño y León del Barco (2010); además de los postulados teóricos que sobre la resiliencia proponen Cyrulnik y Anaut (2016). El tipo de investigación se caracterizó por ser una metodología cualitativa, con un diseño fenomenológico. Utilizando una entrevista semiestructurada que exploraba las estrategias de afrontamientos a partir de las experiencias de las participantes. Los resultados mostraron que las estrategias de afrontamiento más utilizadas eran: apoyo familiar, apoyo social, apoyo emocional, la religión y reevaluación positiva. Como población se tuvo presente a las víctimas del conflicto armado en el Bajo Cauca Antioqueño, sin embargo, por efectos de accesibilidad a las participantes y delimitación, esta investigación fue dirigida a la población de personas desplazadas por el conflicto armado interno, más específicamente a una muestra no probabilística de cinco mujeres víctimas del desplazamiento forzado, que debido al conflicto armado les urgió refugiarse en el municipio de Cáceres, Antioquia. Estas mujeres provienen de veredas aledañas al municipio mencionado, zonas que históricamente han vivido bajo el yugo de grupos armados al margen de la ley; además de ello, son personas mayores de edad.

Palabras claves: estrategias de afrontamientos, desplazamiento, violencia

Abstract

The present research aimed to describe the coping techniques used by 5 women who have suffered from forced displacement in Cáceres Antioquia and how they contribute to their life project. For the development of the study, the different conceptualizations and theories about coping strategies were consulted Lazarus and Folkman (1986); Fierro (1997); Married (2002); Belloch, Sandín y Ramos (2009); Castaño and León del Barco (2010); in addition to the theoretical postulates on resilience proposed by Cyrulnik and Anaut (2016). The type of research characterized a methodology was qualitative, with a phenomenological design. Using a semi-structured interview that explored coping strategies based on the experiences of the participants. The results showed that the most used coping strategies were: family support, social support, emotional support, religion and positive reassessment. The population was aware of the victims of the armed conflict in Bajo Cauca Antioqueño, however, due to the effects of accessibility to the participants and delimitation, this research was directed to the population of people displaced by the internal armed conflict, more specifically to a non-probabilistic sample of five women victims of forced displacement, who due to the armed conflict urged them to take refuge in the municipality of Cáceres, Antioquia. These women come from the villages surrounding the aforementioned municipality, areas that have historically lived under the yoke of illegal armed groups; in addition to this, they are people of legal age.

Key words: coping strategies, displacement, violence.

Introducción

En primera instancia, el conflicto armado ha sido una problemática que ha emergido muchos años atrás ocasionando desplazamientos, muertes, desapariciones y amenazas, siendo este un problema a nivel social, económico y cultural. Entre los lugares más azotados por esta problemática se encuentra el bajo cauca antioqueño, siendo el municipio de Cáceres, Antioquia, uno de los más afectados. Las personas desplazadas en su mayoría son dueños de pequeñas parcelas o trabajadores del agro, con mínimo niveles de formación, son familias numerosas que sufren pérdidas no solo materiales, sino humanas, por esta razón, cuando llegan a los pueblos o ciudades, se perciben desorientados, sin recursos económicos con los cuales sostenerse, además no cuentan con la formación académica necesaria para encontrar un buen empleo

Para ello se propuso, el objetivo general que busco comprender cuáles son las Estrategias de afrontamiento utilizadas por 5 mujeres que han sufrido de desplazamiento forzado en Cáceres, Antioquia y poder conocer el proyecto de vida posterior a la experiencia vivida.

Ahora bien, se presentarán los antecedentes que se agruparon en cuatro categorías comprendidas en estrategias de afrontamientos, resiliencia, Ley de víctimas y experiencias de las víctimas. El desplazamiento tiene un enfoque legal que los ampara, Ley 1448 del 2011, por la cual se establecen medidas de atención, asistencia y reparación integral a aquellas personas que han experimentado la pérdida de algún ser querido ofreciéndoles nuevas oportunidades brindando garantía de no repetición.

En esta misma línea, se propone el marco conceptual, donde se hablará acerca del desplazamiento forzado, estrategias de afrontamientos, estilos de afrontamientos, resiliencia y estrés con diferentes autores como Lazarus y Folkman, Belloch, Sandín y Ramos, Casado, entre otros.

A nivel metodológico, se utilizó la investigación cualitativa, pues se caracteriza por estudiar los procesos subjetivos, es decir se enfoca en las cualidades del objeto estudiado y de describir sus características y las relaciones entre ellas. Como técnicas de recolección de la información se empleó la entrevista narrativa y el grupo focal. El método se fundamentó en el interaccionismo simbólico que permite comprender la diversidad de los actos de los sujetos investigados y los símbolos que le atribuyen al lenguaje y a sus comportamientos. En cuanto a la muestra, la población de personas desplazadas por el conflicto armado interno, más específicamente a una muestra no probabilística de cinco mujeres víctimas del desplazamiento forzado, que debido al conflicto armado les urgió refugiarse en el municipio de Cáceres, Antioquia. Estas mujeres provienen de veredas aledañas al municipio mencionado.

El siguiente lugar se presentará los hallazgos, en los cuales se presentó una guía de las preguntas y la entrevista se desarrolló de manera individual. Se eligió un sitio tranquilo de manera que pudiesen hablar sin interrupciones de ruido o presencia de otras personas. Se notó en algunas de ella tristeza y dolor frente a la pérdida de seres queridos y tierra que se vieron obligadas a abandonar. De acuerdo con la teoría Con base en esto, Londoño et al. (2005) en su Escala de Estrategias de Coping – Modificada (EEC-M), explican detalladamente, mediante categorías factorizadas, las estrategias de afrontamiento más comúnmente visibles en la sociedad, por lo cual se retomará su aporte para esta investigación. Una de ellas mostró una reacción agresiva por la naturaleza de los hechos y por la pérdida de su hijo.

En cuanto a la religión, si bien es cierto que mencionan la oración como soporte, solo dos de ellas reiteran que gracias a Dios pudieron sobrellevar la pena.

1. Planteamiento del Problema

El conflicto armado en Colombia emergió en los años 60, debido al enfrentamiento de los grupos armados ilegales contra el Estado, lo cual ha generado, según López (2018), graves problemas sociales, políticos, económicos y culturales. Además de ello, ha generado afectaciones físicas, emocionales y afectivas en las personas involucradas, alterando la salud mental, tanto individual como colectiva de estas personas, no solo de forma inmediata, sino también a largo plazo. Sumado a ello, en la actualidad, en el escenario del posconflicto o pos acuerdo, se siguen presentando desapariciones, amenazas, homicidios, reclutamiento de menores, entre otros hechos victimizantes que atentan contra la calidad de vida y la integridad de estas víctimas del conflicto armado interno colombiano.

En este sentido, de acuerdo López (2018), dentro del conflicto armado, se presentan una variedad de dificultades que hacen más difícil detectar muchos de los delitos cometidos en contra de la población civil por parte de estas estructuras criminales organizadas. Esto se evidencia ya sea mediante una incapacidad de parte de las víctimas de reconocer a los victimarios o por imposición de silencio amenazante a los testigos, con el fin de entorpecer el proceso de investigación judicial.

Algunas de las consecuencias que ha dejado el dilatado conflicto armado en Colombia son: la pobreza, el desempleo, la delincuencia, el fenómeno del desplazamiento forzado - interés central de la presente investigación-. Este último, según López (2018), hasta la fecha, ha provocado el desalojo de las tierras y el hogar de aproximadamente 5 millones de personas, en donde se ve afectada toda la comunidad, dejando consecuencias y secuelas graves a nivel individual y colectivo.

A su vez, según López (2005) explico que el desplazamiento forzado en Colombia se remonta a mediados del siglo XX y se asocia a la violencia bipartidista de aquel entonces. De acuerdo a esto, durante las décadas subsiguientes, dicho conflicto adoptó nuevas proporciones y generó complejas manifestaciones, de donde surgieron actores armados que agenciaron sus propios proyectos contra el Estado y la sociedad civil, generando una desestabilización social en la que ya no se podía confiar ni en la misma fuerza pública ni en los dirigentes de la Nación. Posteriormente, en la década en los años noventa, la violencia se extendió a otras áreas del país, donde generó graves rupturas simbólicas entre las personas y sus tierras.

Asimismo, López (2005) afirma que la economía del narcotráfico marcó un hito en el desarrollo del conflicto armado y en la colonización de tierras. Y esto, ante la ausencia del Estado en muchas regiones del país, provocó un aumento significativo del desplazamiento, ya que algunos grupos armados, políticos y terratenientes, establecieron alianzas con grupos paramilitares para contener a la guerrilla, lo que desató una oleada de violencia que a los que más afecto, fue a la población civil.

En los últimos diez años, López (2005) propone que la magnitud del desplazamiento forzado ha ido creciendo, pero también ha sido más amplio su reconocimiento, debido a la adopción de los avances internacionales bajo el Derecho Internacional Humanitario, trabajado por ONG's colombianas y extranjeras, enfocadas en visibilizar tal problemática y reclamar una acción eficiente por parte del Estado y, para que esto fuera posible, formularon y crearon políticas públicas de Estado, con el fin de prevenir y atender esta situación victimizante. Sin embargo, el Estado aún sigue crudo en todo lo concerniente al cumplimiento de estas políticas públicas.

En este sentido, en el año 2011 se diseñó la Ley 1448 o Ley de Víctimas y Restitución de Tierras, la cual se empezó a implementar en 2012, “como un mecanismo jurídico adoptado en

medio del conflicto armado interno colombiano para restituir las tierras a los que habían sufrido su despojo por parte de alguno de los actores alzados en armas” (Delgado, 2015, p. 121). Así, esta Ley establece quienes tienen acceso al derecho a la restitución y a la reparación (simbólica o económica), por esta razón, las familias se han convertido en víctimas del conflicto armado, en la medida que son vulnerados sus derechos y su dignidad.

Del mismo modo, según la Red Nacional de la Información (2015) el desplazamiento forzado en Antioquia específicamente en el municipio de Cáceres, se encuentra alrededor de 856.993 personas desplazadas; siendo el porcentaje más alto de las víctimas mujeres. El desplazamiento produjo efectos psíquicos negativos en las víctimas y generó la destrucción de la unidad familiar, la organización social y los proyectos que habían construido. En su mayoría, los desplazados son campesinos, dueños de pequeñas parcelas o trabajadores del agro, con mínimos niveles de formación, por esta razón, muchos desplazados cuando llegan a los pueblos o a las ciudades, no cuenta con formación académica necesaria para encontrar un buen empleo, lo cual dificulta su estadía en estos lugares. Por otra parte, la colaboración que reciben por parte de las instituciones gubernamentales, en muchos casos, es escasa, lo que genera desestabilización, estrés y desespero en estas personas

Según, Lazarus y Folkman (1986) es en estas condiciones, en donde las personas desplazadas despliegan una serie de estrategias de afrontamiento, para darle trámite y solución a su situación. Para ello, utilizan mecanismos o estilos de afrontamiento como la búsqueda de apoyo social, la religión, el ensimismamiento, el desahogo de las emociones o resolución emocional, la rumiación cognitiva, la realización de conductas de riesgo como el consumo de sustancias psicoactivas para evitar pensar en el estresor, entre otras. Del mismo modo, las personas también buscan proteger su vida refugiándose de manera temporal en otros lugares; esta

última estrategia, de acuerdo con, Refslund (2001), ha sido utilizada en población colombiana que vive en medio del conflicto, ya que en el momento en que perciben que su vida está en riesgo, se desplazan hacia otros lugares y esperan hasta que el grupo ilegal deje el área.

Ahora bien, los mayores desarrollos teóricos del afrontamiento, surgen del modelo cognoscitivo del estrés desarrollado por Lazarus y Folkman (1986) a partir de las investigaciones desarrolladas en el Berkeley Stress and Coping Project en los años setenta. Desde este modelo, el afrontamiento se define como “aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo” (Lazarus y Folkman, 1986, p.8).

Estos recursos, según Lazarus y Folkman (1986) incluyen, la salud y la energía física, las creencias existenciales (como la fe en algún creador del universo) y las creencias generales del control sobre el problema que pueda tener el sujeto, por su parte, los compromisos y sucesos que motivan al ser humano, también son consideradamente importantes, debido a que estos pueden ayudar de alguna manera al afrontamiento; además de ello, los recursos que tiene para la resolución de problemas, así como las habilidades sociales y el apoyo social y la tenencia de recursos materiales, sirven como aliciente para las estrategias de afrontamiento. De acuerdo con un estudio realizado por Londoño y Cols. (2005), plantean cómo el apoyo social contribuye a la salud mental del desplazado, debido a que, a partir del apoyo constante de los demás y el establecimiento en un lugar de refugio, donde se cuente con asistencia por parte de profesionales de la salud y personal sanitario, se podrá disminuir el impacto emocional en estas personas.

Con lo anterior, las personas que han experimentado el desplazamiento debido al conflicto armado, utilizan estrategias de afrontamiento como el apoyo social, familiar y religión, que

permiten lograr sobrellevar la situación, mitigar el estrés y emociones y poder adaptarse a diferentes circunstancias, además, es un factor protector a la hora de comprender la diversidad.

Otros aspectos que se hace necesario considerar, han sido expuestos por Resick y Schnike (1992) citando a Caballo, quienes plantearon que el trauma no solo se limita al temor y que los individuos que desarrollan estrés postraumático, pueden también experimentar otras emociones como la ira, la venganza o la tristeza, estos estados emocionales surgen directamente del trauma. Es decir, las personas que son víctima del conflicto armado pueden llegar a padecer estrés postraumático o algún trauma, acaecido tras las situaciones que han vivenciado, por esta razón, buscan el apoyo social para mitigar el estrés. En este sentido, cada persona utiliza de maneras diferentes las estrategias mencionadas anteriormente.

Por su parte, de acuerdo a entrevista informal, el municipio de Cáceres, Antioquia, ha sido un escenario constante de guerra por el dominio del territorio, el tráfico de drogas, de personas, de armas, de extorsión, etcétera. Así mismo, los grupos al margen de la ley luchan por apoderarse de la riqueza ambiental y comercializar los cultivos ilícitos, generando desplazamiento y numerosas muertes. Como consecuencia de ello, son muchos los hogares desplazados residentes en el municipio, con jefatura femenina, quienes enfrentan dificultades económicas y bajos niveles de educación; siendo los hijos la fortaleza para salir adelante y luchar por la búsqueda de soluciones que les permitan sobrevivir.

A su vez, el desplazamiento ha dejado recuerdos dolorosos, daños físicos y psicológicos, pero esto no ha sido obstáculo para continuar con sus vidas y esforzarse día a día en ser mejores madres y brindarles a los hijos lo necesario. Muchas de ellas vienen de veredas de difíciles accesos, con carecía de infraestructura, salud y servicios básicos, desplazándose a otras ciudades como Medellín, Cáceres, Zaragoza, El Bagre y Tarazá, donde encuentran refugio y apoyo en sus

familiares; lo que les permite obtener más facilidades a la hora de lograr sus objetivos y reconstruir sus proyectos de vida. También buscan soporte en la religión, apoyo social en entidades del estado y de la sociedad civil, otras reevalúan la situación del desplazamiento como algo positivo sintiéndose tranquilas y motivadas.

Ahora bien, retomando a Refslund (2001), es importante señalar que las mujeres han adoptado otras maneras para disminuir el estrés y el sufrimiento, alcanzando así pensamientos e ideologías nuevas, por estar en un escenario de culturas y de experiencia distintas; lo que les permite mejorar la calidad de vida a través del cambio de percepción, alcanzando un reconocimiento social como mujeres con cualidades de empoderamiento, fortaleza y autonomía.

Por otro lado, no todos los casos son iguales y así como existen familias que resurgen por la tenacidad de la mujer que queda sola, sin tierras, ni recursos económicos con que alimentar y educar a sus hijos, existen otras que se enfrentan a la adversidad y al olvido. Partiendo de este recorrido y observando la diversidad en estas familias desplazadas que tienen al frente a la mujer, surge la siguiente pregunta de investigación ¿cuáles son las estrategias de afrontamientos utilizadas por 5 mujeres que han sufrido desplazamiento forzado en el municipio de Cáceres, Antioquia?

1.1 Antecedentes

En primer momento, cabe señalar que en este apartado se analizaron aquellas investigaciones que de manera internacional y nacional han abordado este fenómeno.

El tema estrategias de afrontamiento frente al desplazamiento forzado, se viene estudiando y generando interés, en la manera de cómo los desplazados se sobreponen luego de tener múltiples experiencias traumáticas y dolorosas.

Para tener un acercamiento a la pregunta de investigación y conocer más a fondo el tema, se realizó una búsqueda exhaustiva en bases de datos. Las palabras claves para la búsqueda fueron: desplazamientos, estrés postraumático, estrategias de afrontamiento, mujeres, víctimas de violencia, Ley de víctimas, resiliencia, salud mental, conflicto armado y experiencias. A continuación, se hace una descripción de ellas.

En la categoría de desplazamiento forzado y estrategias de afrontamiento, se encuentra el trabajo de Di-Collredo, Aparicio y Moreno (2007), cuyo objetivo fue identificar los estilos de afrontamiento de grupos de mujeres y hombres en Bogotá y en donde tuvieron una muestra que “estuvo integrada por 222 personas, de las cuales se escogieron 102 hombres y 120 mujeres por medio de la técnica de muestreo aleatorio simple” (p. 125). Se aplicó la escala de Ways of Coping que evalúa las estrategias de afrontamiento. Se observó que la población tiene diferentes estilos de afrontamiento. En cuanto al aspecto emocional, en las mujeres hay un alejamiento de los recuerdos dolorosos o desagradables refugiándose en la religión, pero también en acciones como fumar, tomar medicamentos y el consumo de alcohol. Asimismo, se encontró el apoyo familiar y social. Por su parte, en los hombres hay una negación a la situación, comportándose como si nada hubiera sucedido, no buscando alternativas o soluciones. La investigación concluye que las mujeres son capaces de afrontar de manera positiva la situación de desplazamiento y permitiéndose avanzar de manera personal y adaptarse a nuevas circunstancias.

De acuerdo con esto, la población desplazada tiene diferentes estrategias de afrontamiento las cuales permiten mitigar el estrés y proporcionar tranquilidad que favorezcan un bienestar psicológico para seguir continuando con sus vidas. Es importante fortalecer los aspectos emocionales que puedan promover el apoyo social, examinar la situación y enfrentar la realidad, evaluar la realidad de manera positiva buscando soluciones o alternativas frente al problema.

Por otra parte, Rodríguez et al (2005) evaluaron la eficacia de un programa de grupo estructurado en el desarrollo de estrategias de afrontamiento emocional, cognoscitivo y social, para un grupo de adultos y adolescentes que desarrollaron estrés postraumático con posterioridad a una situación de desplazamiento. Al respecto, los participantes completaron los diez encuentros incluyendo las medidas pre y post en relación al nivel de severidad de los síntomas con la escala de trastorno de estrés postraumático (PTSD) y una medida adicional después. Ahora bien, de acuerdo con Rodríguez et al (2005) “en los resultados, 60% de los participantes obtienen un nivel de severidad moderado y el 35% de la población adulta está en un nivel severo” (p. 267). Se encontró que los adolescentes tienden a utilizar de manera más habitual estrategias de afrontamiento como el entretenimiento físico y actividades relajantes, con mayor capacidad de adaptarse a una nueva ciudad. Además, esto representa una oportunidad para sus proyectos de vida y crecimiento personal; por otra parte, la presencia de una red de apoyo familiar y social ayuda a sobrellevar la situación estresante.

En consiguiente con lo anterior, Rodríguez (2006) sugiere que la escala DSPT aplicada en el grupo de adultos, muestra en los resultados que es más común observar personas que se encuentren en un nivel severo después de pasar hechos traumáticos de acuerdo al post 1, luego se prosiguió a realizar el post 2 dónde se descubrió una disminución de nivel severo, siendo capaces de buscar alternativas frente a la situación del desplazamiento, continuando con sus vidas y restaurándose. En conclusión, según la escala DSPT, las personas adultas tienden a tener una inestabilidad psicológica, buscan refugio en el alcohol, tienden a sufrir depresión después de vivenciar hechos dolorosos para su psiquismo, no recibiendo intervención psicológica. Esta investigación es una fuente que muestra un durante y después del evento permitiendo conocer

experiencias y características culturales, demográficas y personalidad de cada participante y cómo cada uno tiene la particularidad de sobrellevar situaciones traumáticas.

Asimismo, López (2013) exploró la correlación entre el funcionamiento familiar, afrontamiento familiar, cogniciones postraumáticas en situación desplazamiento del municipio de Riohacha, la Guajira. Se seleccionaron 97 adolescentes de la Institución Divina Pastora del Municipio Riohacha, Guajira, se les aplicaron las siguientes escalas: una de salud mental que contaba con tres dimensiones, bienestar psicológico, bienestar subjetivo, bienestar social; afrontamiento familiar y una escala de evaluación personal, del funcionamiento familiar en situaciones de crisis. Los resultados muestran correlación positiva y negativa de los participantes de acuerdo a la variable de afrontamiento familiar, contando con red de apoyo social, búsqueda de apoyo espiritual, reestructuración y movilización familiar. La variable mencionada anteriormente se evidencia en que las familias de los adolescentes entienden o comprenden las dificultades, brindado apoyo incondicional; sin embargo, los adolescentes vivencian las situaciones negativas que perturban sus vidas, dejando huella de hechos dolorosos o traumáticos.

Al finalizar su estudio, López (2013) llegó a la conclusión de que los adolescentes y sus familias han pasado por situaciones difíciles utilizando estrategias de afrontamiento que permitan enfrentar, tolerar y manejar sus emociones, cada familia tiene un cambio estructural por las consecuencias de la violencia, pero son capaces de seguir continuando y luchando día a día por un futuro mejor. A pesar del desplazamiento los adolescentes viven felices ya que predomina la experiencia positiva sobre la negativa.

En esta misma línea, Zuluaga (2014) pretendió identificar las estrategias de afrontamiento de un grupo de 13 personas en situación de desplazamiento por causa del conflicto armando en Bogotá. La metodología fue cualitativa, con un diseño fenomenológico. Utilizando una entrevista

semiestructurada que exploraba las estrategias de afrontamientos a partir de las experiencias de los participantes. Los resultados mostraron que las estrategias de afrontamiento más utilizadas eran: apoyo familiar, apoyo social, apoyo emocional, la religión y reevaluación positiva. Estas estrategias permitían a los participantes enfrentar y tolerar el estrés y manejar sus emociones, también algunos utilizaban como estrategia de afrontamiento, la religión, buscando ayuda espiritual para mitigar el sufrimiento de las consecuencias y huellas que han ocasionado el desplazamiento. En conclusión, se pudieron conocer las diferentes maneras de enfrentar la situación del desplazamiento y cómo los participantes retomaron sus vidas, realizando planes hacia el futuro y enfocándose en lo positivo de las circunstancias.

Del mismo modo, se consultó a Domínguez, Fortich y Rosero (2018), quienes en su investigación, buscaron caracterizar el estado de salud mental de las personas víctimas del desplazamiento forzado en el municipio de Yarumal, Antioquia y que fue realizada con 32 personas en edades comprendidas entre 30 a 80 años, aplicaron la entrevista estructural y la escala de estrategias de Coping modificado (EEC-M) y el cuestionario de contenidos esquemáticos de los trastornos de personalidad (CCE-TP), se orientaron a identificar la presencia de los trastornos mentales según el DSM-IV TR, se encontró que hay un alto índice trastornos de ánimo, trastorno depresivo mayor, trastorno distímico y trastorno bipolar.

Igualmente, según Domínguez, Fortich y Rosero (2018), se observó que

El mecanismo de afrontamiento más utilizado por la población es la religión, con una $M = 33,03$, seguido por Refrenar el Afrontamiento, con una $M = 29,06$. Y, por último, la Búsqueda de Alternativa con una $M = 28,72$. Los mecanismos de afrontamiento menos utilizados son en su orden: la Reacción Agresiva con una $M = 17,28$., seguido de la Espera con una $M = 24,13$., y la Evitación Cognitiva con una $M = 24,34$ (p. 58).

De esta manera, Domínguez, Fortich y Rosero (2018), llegaron a la conclusión de que las personas desplazadas utilizan estrategias de afrontamientos como la religión, búsqueda de alternativa, apoyo social y familiar permitiendo llevar una vida tranquila y enfocándose hacia un futuro. Es importante señalar que la reacción agresiva es la menos usada por parte de la población, tal vez porque han experimentado situaciones dolorosas, que no quiere repetir la misma historia y la forma de afrontar es sacar lo positivo de la dificultad.

Por su parte, Calle, Espinosa y Sánchez (2011), describen las manifestaciones del trastorno por estrés post-traumático (TEPT) en 10 adultos entre los 22 y 55 años en situación de desplazamiento forzado del asentamiento Acacias Bajo en Armenia, Quindío. Se realizó una entrevista estructurada, luego se aplicó la Escala de Trauma de Davidson, que consta de 17 ítems, refiriéndose con acontecimiento estresante. Cada ítem se evalúa mediante una doble escala: una de frecuencia y otra de gravedad. En los resultados de la escala de Trauma de Davidson (DTS), se identificó que los adultos tienen imágenes, recuerdos dolorosos de los acontecimientos, que el 50% los ha presenciado con una alta frecuencia, una gravedad extrema en un 40%, afirmando haber tenido pesadillas sobre el acontecimiento, por otro lado, el 40% de población afirma nunca haberle molestado algo que le recordara el acontecimiento. También se evidenció que el 80% son mujeres, convirtiéndolas en una población más vulnerable. Por esta situación se ven obligadas a transformar sus vidas y comenzar en un nuevo contexto.

Otro trabajo es el de Ríos y Castaño (2016), quienes identifican las experiencias particulares frente a la situación de desplazamiento forzado de acuerdo a los cambios sociales y los desafíos que tiene que pasar ante las pérdidas y de cómo utilizan estrategias de afrontamiento después de vivenciar hechos traumáticos. Por su parte, los autores dieron a conocer que el rumbo de esta investigación es cualitativo, con un diseño documental, se utilizaron 28 fuentes, entre

documentos oficiales, literarios y audiovisuales. Contando con una muestra de 50 adultos que desarrollaron un Trastorno de Estrés Postraumático. Los resultados de esta investigación mostraron que las personas que pasan una situación del desplazamiento sufren por la pérdida de su contexto y de algún familiar. Las pérdidas de sus viviendas representan algo muy significativo y valioso.

Aquí en palabras de Ríos y Castaño (2016), se describen dos modelos de estrategias de afrontamiento en dos elementos: estrategia dirigida a la emoción y estrategia dirigida al problema; se mostró que las personas buscan soluciones ante la dificultad logrando nuevas visiones y siendo capaces de adaptarse a un contexto desconocido y a las costumbres, retomando sus vidas.

Así pues, Botero y Gutiérrez (2014) plantean cuáles son los mecanismos de afrontamiento individual y/o colectivo de las mujeres rurales del Sur de Bolívar, que han puesto en juego en su vida cotidiana, para sobrevivir a los hechos de violencia del conflicto armado. Se contó con tres mujeres a las que se les realizaron entrevistas con un enfoque cualitativo hermenéutico, empleando un método biográfico, analizando las transformaciones tanto personales y con los otros. Los resultados mostraron que la memoria histórica permite el desarrollo de identidad tanto individual y grupal que muestra recuerdos dolorosos, en cuanto a las estrategias de afrontamiento de las participantes. Al finalizar su trabajo, concluyeron que, la maternidad juega un papel importante ya que motivan a las mujeres para salir adelante, siendo los hijos el motor para enfrentar situaciones complejas y la fuerza para construir un proyecto de vida, teniendo la virtud o la cualidad de valerse por sí misma trabajando y luchando. Por otra parte, los estilos de afrontamiento tanto en hombres como en mujeres son diferentes ya que en el género masculino se

evidencia una negación y apartamiento de la actividad, en cambio el género femenino tiene un mayor manejo de la emoción y superación personal.

Por otro lado, Acosta (2011) en su investigación que tuvo como objetivo determinar el nivel de estrés y las estrategias de afrontamiento que utilizan los adultos mayores de Auquis de Ollantay, Pamplona Alta, San Juan Miraflores. El método utilizado fue cualitativo de nivel descriptivo, además, se utilizó la encuesta y el instrumento de escala de estrés de Holmes y Rahe y escala de estimación de afrontamiento; en cuanto a la muestra se contó con adultos mayores de 60 a 75 años. Se pudo observar que el 44% presenta un nivel medio de estrés; en cuanto las estrategias de afrontamiento se evidenciaron que el 84% de los participantes tiene estrategias de afrontamiento cognitivo, seguido con un 66% con dimensión afectivo y 98% apoyo social. El desplazamiento está marcado por múltiples experiencias de pérdidas de familiares, amigos y vecinos; cabe mencionar que el estrés afecta a la salud tanto física y emocional, afectando la percepción del mundo o realidad.

Ahora bien, Gutiérrez, Ramírez y Rojas (2014) buscaron conocer las estrategias de afrontamiento económicas, educativas, culturales y afectivas de cuatro mujeres residentes de Casanare tras la desaparición forzada de sus ex compañeros. El diseño fue cualitativo, con un enfoque fenomenológico. Los resultados mostraron que las estrategias de afrontamiento de estas mujeres consistieron en hacerse cargo del sustentó de la familia trabajando en el campo. En cuanto a las estrategias culturales, afirmaban ser personas católicas, refugiándose en lo espiritual como una manera de sobrellevar el dolor de la desaparición de sus esposos. En conclusión, se evidenciaron estrategias de afrontamiento como la religión y el apoyo familiar.

Por otra parte, Henao y Reina (2002) pretendieron determinar la construcción de significados que tienen las madres en situación de desplazamiento forzado el ser cabeza de

familia y la relación con estrategia de afrontamiento. La muestra estuvo conformada por 9 madres, de clase socioeconómica baja, con edades entre los 30 a 60 años, procedentes de 5 departamentos: Antioquia, Boyacá, Cundinamarca, Meta y Tolima. En los resultados manifestaron ser ellas la jefa del hogar, trabajando en oficios varios para que no les falte nada a sus hijos; al finalizar el estudio, se concluyó que, las mujeres son capaces de ser responsables, dar afecto y de procurar el ingreso a la educación de sus hijos. Esta categoría de estrategia de afrontamiento, se interesa en la adversidad que ocasiona el desplazamiento y la forma como el individual tiene que afrontar a través de la acción ante la dificultad. Estos estudios permiten tener un esbozo y comprender el afrontamiento ante la situación del desplazamiento, frente a cómo actúan las personas en forma disfuncional o funcional, es decir, las personas a pesar de las circunstancias buscan redes de apoyo que les permitan llevar una vida tranquila, de manera que puedan salir adelante, enfrentándose con la realidad. Sin embargo, otros individuos son incapaces de ser funcionales en su vida cotidiana y viven de los recuerdos del pasado, el principio de realidad está alterado desencadenado en ocasiones patologías con síntomas depresivos y ansiedad.

Por otra parte, la siguiente categoría se enfoca en las normas que ampara a las víctimas del desplazamiento forzado, como sujeto de derecho.

De acuerdo con el Ministerio del Interior y de Justicia (2011), se implementó la Ley 1448 del 2011, que define a las víctimas, como

Aquellas personas que individual o colectivamente hayan sufrido un daño por hechos ocurridos a partir del 1° de enero de 1985, como consecuencia de infracciones al Derecho Internacional Humanitario o de violaciones graves y manifiestas a las normas

internacionales de Derechos Humanos, ocurridas con ocasión del conflicto armado interno (p. 10).

Esto da entender que se consideran víctimas a las personas a las cuales se les hayan vulnerado sus derechos a raíz de los hechos presentando tras el conflicto armado interno en Colombia; además de ello, según el Ministerio del Interior y de Justicia (2011), se consideran víctimas las personas que hayan sufrido un daño al asistir a la persona víctima en peligro o para prevenir la victimización. Sumado a ello, “la condición de víctima se adquiere con independencia de que se individualice, aprehenda, procese o condene al autor de la conducta punible y de la relación familiar que pueda existir entre el autor y la víctima (2011, p. 11). Lo que sumamente valioso, porque no se requiere judicializar al agresor para convertirse en víctima, ya que lo que cuentan son los hechos. Así pues, Gómez (2012) afirma que

La Corte Constitucional en sentencia C-099 de 2013, de la cual la fecha se conoce solamente el comunicado de prensa, examina la Ley 1448 de 2011, que en relación con el artículo 132 que trata sobre la indemnización administrativa, sumada a las otras formas de reparación simbólica, de rehabilitación y de garantías de no repetición, constituyen una reparación que contribuye a la pacificación (p. 81).

Esto es importante de rescatar ya que por medio de la Ley 1448 de 2011 se busca que las víctimas sean reparadas en las diferentes esferas. Es por ello que, el Ministerio del Interior y de Justicia (2011) en el Artículo 9 plantea el carácter de las medidas transicionales, el estado reconoce que todo individuo que sea considerado víctima en los términos en la presente ley, tiene derecho a la verdad, justicia, reparación y a que las violaciones de que trata el artículo 3° de la presente Ley, no se vuelvan a repetir, con independencia de quién sea el responsable de los delitos.

Es así que según el Ministerio del Interior y de Justicia (2011), las medidas de atención, asistencia y reparación adoptadas por el Estado, tendrán la finalidad de contribuir a que las víctimas puedan estabilizarse manejando su sufrimiento, en la medida que logran ir restableciendo los derechos que les han sido vulnerados. Estas medidas, serán herramientas transicionales para responder y superar las violaciones contempladas en el artículo 3° de la Ley 1448. Respecto a esto, las personas que han experimentado el desplazamiento, reclaman sus derechos según la Ley 1448 2011, siendo esta una forma de estrategias de afrontamiento para mitigar el sufrimiento, daños materiales y emocionales. Por lo tanto, esta Ley se convierte en una oportunidad para que las personas puedan retomar sus vidas y proyectos, llevando una vida tranquila.

Igualmente, Martínez (2014) muestra reflexión sobre los vacíos existentes en la garantía de los derechos de las mujeres víctimas del conflicto armado y la necesidad de incluir el análisis de género en las medidas para garantizar los derechos a la verdad, a la justicia, a la reparación y a la no repetición. Sin embargo, presenta como las mujeres han sido capaces de sobreponerse de sus derechos y del conflicto armado. A su vez, el autor en esta investigación, plantea que la Ley 1448 del 2011 reconoce a las víctimas como sujetos de derecho que han sufrido daños y estudia elementos de justicia transicional y la ejecución de derechos de las víctimas que garantiza la no repetición

Ahora bien, Martínez (2014) propone que desde narraciones o conversaciones con mujeres víctima del conflicto armado, en el año 2005, se llegó a implementar la Ley 975 de Justicia y Paz y Medida Transicional en Colombia que tiene que ver con la desmovilización de grupos armados. A esta Ley se le califican y critican la falta de garantías de las víctimas, es decir que lo dicho en esta Ley, no se cumple en su totalidad, dejando vacíos que perjudican a las

mujeres desplazadas, ya que no les reconocen sus derechos y lo que les corresponde. En conclusión, esta categoría tiene como objetivo analizar la Ley 1448 de 2011, la cual busca entre otros aspectos la reparación integral del dolor que han sufrido las víctimas del conflicto armado como el abandono, el despojo y el desplazamiento forzado, garantizando la no repetición. Cabe anotar que muchas personas han perdido la credibilidad en la Ley porque no se está cumpliendo lo que en ella aparece estipulada.

Por otro lado, la siguiente categoría se basa en la resiliencia que tiene las personas después de vivenciar el desplazamiento forzado.

En primer instancia Cardozo y Cols. (2013) examinaron los factores de resiliencia en 62 adolescentes y 62 madres que experimentaron el desplazamiento forzado en la ciudad de Barraquilla, con un diseño no experimental, transaccional de tipo correlacional basándose en dos muestras. Se aplicó la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young que mide factores como: sentirse bien solo, confianza en sí mismo, perseverancia y satisfacción personal. De acuerdo a los resultados con un promedio 152,3%, las madres y adolescentes muestran que son capaces de adaptarse de manera positiva a situaciones adversas, continuando con sus vidas, siendo seres independientes y responsables. Por este motivo,

Las madres se muestran orgullosas de lo que han hecho; por lo general encuentran algo de qué reírse, lo cual implica que las madres han asumido esta experiencia y el proceso de adaptación a las nuevas condiciones con la capacidad de mantener la risa y el buen humor. Son capaces además de darle sentido a la vida a pesar de los eventos sucedidos (Cardozo et al. 2013, p. 100).

Esto demuestra que las estrategias de afrontamiento utilizadas por estas mujeres, les ayudan a sobrellevar el dolor y la angustia surgida tras la exposición a hechos violentos vividos al interior del conflicto armado.

Por su parte, Amar et al. (2014) en su investigación que tuvo como objetivo conocer las actitudes de resiliencia de mujeres en situación de desplazamiento forzado por la violencia, aplicaron la escala de Factores Personales de Resiliencia (FPR-1), que evalúa: la autovaloración, la autorregulación, las competencias y habilidades sociales. La muestra estuvo conformada por un grupo de 113 mujeres desplazadas, se llevó a cabo un estudio cuantitativo que utilizó la escala FPR-1. En los resultados se observa que el factor de autoevaluación con orientación social fue de 0.73, el factor de auto planificación, obtuvo un índice de 0.74. En cuanto a los factores de percepción de autoeficacia los resultados mostraron un índice de 0.39, la espontaneidad social sin control de las emociones un índice de 0,51; en la dimensión de asertividad y afrontamiento de 0.43, continuando con el cumplimiento de rutinas con un porcentaje de 0.43, las normas con un índice de 0.4 y la adaptación a las circunstancias de confiabilidad de 0.45.

Además de ello, según Amar et al. (2014) el estudio también reveló en la variable de autovaloración con orientación de lo social, que las mujeres con edad de 38 años, tiene facilidad para relacionarse con los demás y habilidad en ayudar sin recibir nada a cambio. Las víctimas a pesar que experimentaron daños físicos y emocionales, han conseguido reponerse, siendo capaces de adaptarse a nuevas oportunidades y de aceptar que los problemas hacen parte de la vida, no por eso hay que dejar de luchar y continuar.

Por su parte, la siguiente categoría trata de las experiencias y narrativas de las personas desplazadas por grupos armados ilegales.

En este sentido, Rueda (2013) plantea un aporte conceptual sobre el estudio de trayectoria de vida de víctimas del desplazamiento forzado en Bucaramanga, de acuerdo a la historia de sus vidas, a sus experiencias ante la problemática del desplazamiento y la violencia por grupos armados ilegales. La memoria permite a los participantes poner nombre a las experiencias dolorosas de pérdidas materiales y familiares, logrando una mayor participación de las víctimas en proceso de recuperación, construcción y publicación de memoria histórica razonada y crear explicaciones acerca de los problemas sociales.

Por otra parte, Suárez y Cols. (2013), toman teorías de otros campos que plantean concepto de memoria histórica razonada que se construye de manera crítica analítica y se transforma en una herramienta o recursos para mitigar o superar el dolor, como resultados se logra recabar que las víctimas tienen conciencia y entienden la realidad de la historia que han experimentado. Al respecto, los autores llegan a la conclusión de que los testimonios de las víctimas deben ser recopilados, registrados y publicados con el fin de dar a conocer las experiencias y las historias de vida de las víctimas.

Del mismo modo, Guevara y Rodríguez (2010) tuvieron como propósito plantear algunas reflexiones fundamentales sobre la cimentación de sentido y significado social que construyen adultos/as mayores víctimas de desplazamiento forzado, habitantes del barrio Comuneros I del Distrito de Agua Blanca de la ciudad de Cali. Aquí se implementó la metodología de conversatorios, que permite conocer las representación que cada adulto(a) mayor construye a través de la experiencia del desplazamiento forzado, es decir, de acuerdo a la construcción de sentido, conocer las percepciones, sentimientos y cómo es la vida en la ciudad después de haber vivenciado el desplazamiento forzado y las diferentes formas de transformar las percepciones. La situación del desplazamiento obliga a dejar sus hogares y acomodarse a las costumbres de otro

contexto, lo que genera un impacto emocional y físico para las víctimas. En consideración, las personas construyen la realidad de acuerdo a sus experiencias.

Por su parte, Soto (2014) dice que la investigación tiene como objetivo reconstruir las experiencias vitales de personas en situaciones de desplazamiento antes, durante y después del conflicto armado, presentado cambios al llegar a un nuevo ambiente. Esta investigación se realizó con un enfoque cualitativo de corte hermenéutico, se contó con 8 mujeres de la ciudad de Soacha y víctimas del desplazamiento forzado durante los años 2011 y 2012 donde narran sus historias de vida y contexto, cómo han sido de dolorosas las experiencias de pérdidas de vivienda, vecinos y familiares, dejando huellas emocionales por la situación. Como resultado, la entrevista de las ocho mujeres se enfocó en los elementos culturales y tradicionales, recordando la situación del desplazamiento, fijándose en el pasado.

De esta manera, en palabras de Soto (2014), las mujeres al llegar a un nuevo contexto, ven reflejadas las transformaciones y hábitos ya que antes al vivir en el campo, ellas cultivaban sus alimentos, ahora deben comprarlo con mayor dificultad porque no poseen la economía para comprar sus provisiones, también hay un cambio en la estructura familiar pues deben conseguir trabajos para el sustento de la familia. En conclusión, la memoria colectiva se construye de manera universal e individual, es decir, las experiencias colectivas se convierten en vivencia subjetivas atravesando por la misma situación y pérdidas.

Asimismo, Nieto (2010) realizó un proyecto de escritura llamado “De su puño y letra, víctimas del conflicto armado en Medellín”, donde relatan historias y experiencias del conflicto armado, contado por un grupo de periodistas que han recorrido la ciudad en los últimos cuatro años, averiguando sobre víctimas dispuestas a narrar sus historias. El proyecto busca escuchar a las víctimas y cómo ellos en sus escritos describen los sucesos de vida, realizando talleres

pedagógicos, los cuales permiten a las personas escribir sus relatos autobiográficos. En conclusión, el lenguaje de los relatos fue sencillo, fácil de comprender, directo, con buenos detalles e imágenes descriptivas, reales y sinceras. Mostrando que las víctimas son capaces de romper el silencio y de poner en palabra aquellos sufrimientos y sucesos.

Esta categoría, en concordancia con Nieto (2010), da cuenta de las múltiples experiencias dolorosas vividas por las víctimas y cómo han cambiado sus vidas después del desplazamiento, siendo capaces de recordar hechos desagradables, buscando métodos comprensibles que se acomoden a su personalidad y brindando espacios para liberarse del sufrimiento; sin embargo, a algunas personas se les dificultad nombrar sus experiencias y reprimen sus angustias y malestares.

2. Justificación

Este trabajo es llevado a cabo con el fin de poder conocer cuáles son las estrategias de afrontamiento de 5 mujeres que ha sufrido desplazamiento forzado en Cáceres, Antioquia, además de poder conocer el proyecto de vida posterior a la experiencia vivida.

En consideración, las situaciones por las que atraviesan las víctimas del desplazamiento, provocan graves efectos en la vida a nivel personal, familiar y social, afectando su adaptación y los expone cada vez más a factores de riesgo; ante esto, el papel de las mujeres se ha hecho visible en el contexto de la guerra no solo como víctimas si no como agentes de cambio, lo cual han logrado a través de movimientos sociales como la disputa de la participación política, la lucha por el reconocimiento de sus derechos y deberes, no solo siendo amas de casa si no también mujeres capaces de ser profesionales e independientes.

Es por este motivo, que esta investigación cobra relevancia debido a que en la actualidad ha aumentado el desplazamiento en el municipio de Cáceres, Antioquia, generado por la violencia, por la disputa del territorio y la guerra entre los grupos al margen de la ley, siendo las principales víctimas familias con jefatura femenina. Las instituciones de este municipio han tenido dificultades para asumir el fenómeno del desplazamiento, no estando preparadas para esta contingencia, ya que no cuentan con las herramientas o recursos suficientes para cubrir lo que necesitan las personas víctimas de la violencia. Sumado a ello, he observa que algunas mujeres desplazadas son jefes de hogar y deben luchar día a día por el bienestar de los hijos y asumir algunas responsabilidades económicas. En algunos casos, debido al desplazamiento acuden a familiares para vivir con ellos, siendo un reto el asentarse en un lugar ajeno a sus costumbres. Asimismo, algunas mujeres no hablan de lo ocurrido porque el recuerdo es doloroso y evitan traer los hechos a su memoria.

No es un secreto que el conflicto armado deja secuelas como daños físicos, emocionales y psicológicos, que son difíciles de afrontar, sin embargo, algunas mujeres consiguen hacer frente al dolor y son capaces de gestionar sus emociones y controlar el estrés para así tener un mejor bienestar, mejorando la autoestima, el auto concepto y teniendo una mejor visión hacia el futuro. Es por ello, que desde la psicología se hace necesario abordar las estrategias de afrontamiento como una herramienta de la que dispone el individuo para responder a las situaciones estresantes que emergen durante la vida cotidiana; del mismo modo, en este caso en específico, es necesario abordar las experiencias que han estado marcadas por el malestar y el sufrimiento de las mujeres víctimas del conflicto, para entender desde una mirada psicológica y social cómo ellas son capaces de transformar la situación vivida en una oportunidad o, por el contrario, se sumergen en el dolor y en la desesperanza.

3. Objetivos

3.1. Objetivo general

Describir cuáles son las técnicas de afrontamiento utilizadas por 5 mujeres que han sufrido de desplazamientos forzado en Cáceres, Antioquia, y cómo estas contribuyen a su proyecto de vida.

3.2. Objetivos específicos

- Identificar las estrategias de afrontamiento que las 5 mujeres utilizaron tras sufrir la situación de desplazamientos forzado en Cáceres, Antioquia.
- Determinar el sentido y el significado que las 5 mujeres del municipio de Cáceres, Antioquia, le dan a la situación del desplazamiento forzado.
- Conocer los proyectos de vida que se han trazado las 5 mujeres, posterior al desplazamiento forzado en el municipio de Cáceres, Antioquia.

4. Marco Teórico

En la presente investigación, se retomarán los enfoques teóricos sobre el estrés y las estrategias de afrontamiento que han realizado autores como Lazarus y Folkman (1986); Fierro (1997); Casado (2002); Belloch, Sandín y Ramos (2009); Castaño y León del Barco (2010); además de los postulados teóricos que sobre la resiliencia proponen Cyrulnik y Anaut (2016). Lo cual permitió tener una comprensión general de la utilización de dichas estrategias. En ese orden de ideas, se definió que es el estrés, el afrontamiento, los estilos de afrontamiento, las estrategias de afrontamiento y la resiliencia, como la respuesta ante situaciones que desbordan la capacidad de ajuste del ser humano y le exigen tomar acción para resolver los problemas que se le presenten durante su vida.

4.1. Estrés

El estrés ha sido un término altamente estudiado por múltiples disciplinas, las cuales han optado por darle una connotación diferente de acuerdo a su campo de acción; al respecto, Belloch, Sandín y Ramos (2009) señalan que la palabra estrés puede acontecer en un momento como éxito, fracaso o felicidad, lo cual puede significar cosas distintas para diferentes personas. ¿Es el estrés esfuerzo, fatiga, dolor, miedo, necesidad de concentración, humillación por censura, pérdida de sangre, o incluso un suceso inesperado que requiere una completa reestructuración de la propia vida? El hombre de negocios piensa de él como si se tratara de una frustración o tensión emocional, el controlador aéreo como un problema de concentración, el bioquímico, el endocrinólogo como un fenómeno puramente químico y el atleta como una tensión muscular.

Sin embargo, para Belloch, Sandín y Ramos (2009) esto no siempre fue así, pues inicialmente el término estrés ya era empleado en el siglo XIV para referirse a experiencias

negativas como las dificultades y el sufrimiento; no obstante, de acuerdo a estos autores, más adelante hacia el siglo XVII, gracias a la influencia del físico y biólogo R. Hooke, este concepto se utilizó en fenómenos físicos como la presión, la fuerza y la distorsión, en donde éstos se aplicaban a estructuras creadas por el hombre como por ejemplo los puentes, que necesariamente deben y debían soportar el efecto de múltiples fuerzas.

En este sentido, Belloch, Sandín y Ramos (2009) dicen que el estrés es catalogado como una fuerza que se genera al interior de un cuerpo a raíz de la acción producida por otra fuerza que afecta dicho cuerpo. Esto da a entender que el estrés era pensado como la acción que ejercía sobre un cuerpo una fuerza externa, que al generar presión producía una distorsión en dicha estructura y, por ende, se generaba un cambio.

A partir de aquí, según estos autores los términos carga, estrés y distorsión, también fueron tomados en cuenta por disciplinas como la fisiología, la psicología y la sociología, con el propósito de explicar múltiples cambios orgánicos, psicológicos y sociales que se producen en el ser humano a raíz de situaciones estresantes. Al respecto, el término de carga, pasó a ser denominado como “estresor” retomándolo como el estímulo provocador de estrés.

De igual manera, Belloch, Sandín y Ramos (2009) sugieren que los enfoques fisiológicos y bioquímicos le prestaron más atención al estrés considerándolo en términos de respuestas del organismo ante situaciones desbordantes; en cambio los enfoques psicológico y social, se enfocaron más en el estímulo, concibiendo al estrés como un fenómeno externo proveniente del estímulo.

Ahora bien, Belloch, Sandín y Ramos (2009) manifiesta que se pueden distinguir tres perspectivas que comprenden el estudio del estrés hasta lo que se conoce hoy en día y estas son las que enfatizan el componente externo (estresor) y las que enfatizan el componente de respuesta

fisiológica. Pronto, no obstante, se propuso un nuevo componente, específicamente los factores psicológicos o subjetivos (cognitivos) que median entre los agentes estresantes y las respuestas fisiológicas de estrés.

Sumando a lo anterior, esto da a entender que el estrés implica la acción de los componentes, estímulos, procesos cognitivos y respuestas, los cuales generan una triada que permite comprender de una forma más amplia cómo funciona el estrés y cuáles son los diferentes componentes que se utilizan para darle una debida resolución a estas situaciones.

Por su parte, otro concepto del estrés es concebido por Casado (2002) como “la resistencia que el organismo ofrece a los estímulos, su capacidad de adaptación, entendida tanto en la modificación del medio como en el ajuste dinámico de la propia estructura” (p. 2). Con esto el autor hace alusión a la capacidad del organismo para adaptarse a las diferentes demandas del medio y del interior, modificando la forma en que se da trámite a dichas situaciones estresantes.

Por su parte, Fierro (1997) también sugiere que se puede hablar de estrés, cuando el estímulo, proveniente de la experiencia o de alguna situación o acontecimiento, es dañino o amenazante y acarrea un riesgo para la salud, para la vida o la calidad de la misma y que, a causa de ello, excede los recursos de la persona y pone en peligro su bienestar. Por consiguiente, el estrés es concebido como una situación desafiante que requiere de una acción específica para darle resolución al problema como tal.

Del mismo modo, el estrés es explicado por Fierro (1997), quien considera que se consolida bajo una triada básica esencial para comprenderlo, la cual está compuesta por pérdida, amenaza y daño, en donde sugiere que estos tres componentes son las bases principales causantes del estrés y su sintomatología. Además, afirma que existen otros estresores menores, pero no menos importantes, que también afectan la calidad de vida de las personas, los cuales se

evidencian a través de los desafíos que demanda el entorno, la novedad o ambigüedad de los eventos, el acceso a demasiada información, el exceso de estimulación, los elementos de vulnerabilidad personal, entre otros.

Según este autor, existen otros estresores que pueden generar malestar en la vida de las personas y demandar algunas acciones de afrontamiento, pues si un acontecimiento no requiere acción, allí no se daría el estrés. Al respecto, entre los estresores se encuentran las crisis vitales, que son definidas como los “acontecimientos, sea de ciclo vital o estrictamente biográficos, que por su naturaleza misma generan una situación permanente, irreversible o apenas reversible; que cambian drásticamente el entorno de una persona y, con ello, su experiencia de la vida” (Fierro, 1997, p. 11). Igualmente, otro factor generador de estrés, son los conflictos interpersonales, debido a que son una fuente social de estrés.

Sumado a esto, Fierro (1997) señala que es fundamental no confundir el estrés con otras experiencias como la fatiga, surgida a raíz de un esfuerzo prolongado; ni con la ansiedad, la depresión o el conflicto. Es decir, según este autor, la experiencia de estrés puede aparecer asociada con algunos de esos elementos y verse entrelazada con ellos y con los afectos, sentimientos, emociones y cogniciones que tales experiencias generan, pero estas situaciones en sí mismas no son generadoras de estrés. Además, Fierro (1997) añade que lo que realmente caracteriza al estrés es que se da en situaciones que son permanentes y duraderas, lo que quiere decir que, ante un fenómeno que sucede en un momento pasajero y único, no habría estrés como tal, debido a que para ello tendría que haber una constante en ese evento generador de estrés. Esto da a entender, según el autor, que el estrés no surge inmediatamente en casos de emergencia, como un incendio, un hostigamiento militar u otro aspecto relacionado, sino que está asociado solo a las consecuencias que sobrevienen luego del acontecimiento y requiere que el sujeto

responda ante tal demanda por medio del afrontamiento y la acción. Aquí el problema surge cuando el sujeto no tiene los medios suficientes – hábitos, habilidades, libertad de acción, etcétera – para atenderlas. Es decir, cuando el sujeto no cuenta con los recursos suficientes o carece de ellos para hacerle frente a las demandas estresantes.

Ahora bien, para poder comprender la manera en que las personas tramitan estas situaciones estresantes, es necesario conocer el afrontamiento y con ello los estilos y las estrategias que se derivan de este y que son utilizadas por las personas para sobrellevar la carga generada por el estrés. Por esta razón, a continuación, se desarrollarán tales conceptos.

4.2. Afrontamiento

De acuerdo con Lazarus y Folkman. (1986) “el afrontamiento es catalogado como aquellos actos que controlan las condiciones aversivas del entorno, disminuyendo, por tanto, el grado de perturbación psicofisiológica producida por éstas” (p. 141). De esta manera, se puede inferir que, mediante el afrontamiento el ser humano logra disminuir la carga emocional producida por el estrés alcanzando una estabilidad que le permita continuar con su vida de una manera más amena; del mismo modo, Lazarus y Folkman (1986) como se citó en Miller (2012), sugieren que el afrontamiento consiste en un conjunto de respuestas conductuales aprendidas durante el transcurso de la vida que resultan efectivas para disminuir el grado de estrés mediante la neutralización o manejo adecuado de una situación peligrosa o nociva.

A su vez, Lazarus y Folkman (1986) sugieren que “el afrontamiento se refiere a aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo” (p. 164).

De acuerdo con los autores, el afrontamiento necesita de varios recursos para poder ofrecerle al sujeto la homeostasis que se requiere al momento de vivir situaciones desbordantes, estos van siendo fortalecidos mediante la conducta adaptativa automática, es decir, los recursos que los seres humanos necesitamos para sobrevivir pueden aprenderse a través de la experiencia. De acuerdo a Lazarus y Folkman (1986) “cuanto más rápidamente pueda el individuo aplicar estos recursos de forma automática, más eficazmente podrá manejar sus relaciones con el entorno” (p. 153).

En este sentido, se debe tener presente que el afrontamiento es un proceso que requiere esfuerzo, en el que la persona necesariamente debe tener la habilidad de lidiar con las situaciones estresantes, debido a que si busca responder ante todas estas demandas de una buena manera, podrá ir aprendiendo a resolver estas dificultades de una forma cada vez más específica y apropiada cada que se le presenten; es decir que, en la medida en que el ser humano se construye a lo largo de la vida, es apropiado que este vaya adquiriendo las habilidades para resolver situaciones que pueden demandar altas cargas de estrés, con esto no se asegura que la persona no necesite acompañamiento de otros en algún momento dado de la vida, pero es importante que ellos mismos encuentren salida a sus problemas o por medio de otras personas puedan hacerse conscientes y responsables de ellos, porque así tendrán más herramientas de afrontamiento a la hora de enfrentarse nuevamente con demandas demasiado desbordantes.

Al respecto, Lazarus y Folkman (1986) proponen que cada persona necesita poseer recursos de afrontamiento que le permitan tener control sobre las situaciones estresantes, sin embargo, si la persona no percibe control sobre la situación o percibe signos que indican descontrol o desequilibrio, no se podría hablar de recursos de afrontamiento. Esto da a entender, según estos autores, que, si el ser humano utiliza alguna estrategia para mitigar cierta situación

estresante y en vez de ayudarlo a regularse, esta estrategia aumenta su problema, no se podría hablar de recurso de afrontamiento porque en realidad en este caso no existiría ningún recurso de afrontamiento.

Sin embargo, cabe aclarar algo y es que según Lazarus y Folkman (1986) en el afrontamiento no hay respuesta mala ni buena, lo que afecta al ser humano es el resultado de esas respuestas. Al respecto, los autores con esta explicación quieren hacer alusión a que los recursos de afrontamiento no necesariamente deben caer en la dicotomía de lo positivo y lo negativo, sino que más bien, estos deben mitigar o disminuir el impacto de la demanda estresante, pero si las respuestas en vez de calmar ese malestar antes lo aumentan no se podrían llamar recursos de afrontamiento. Con base en esto, el afrontamiento modifica la relación del individuo con el entorno en el sentido de que permite mejorarla. Desde esta perspectiva, manipula las demandas del entorno independientemente de cual sea su resultado.

Ahora bien, el afrontamiento según Lazarus y Folkman (1986) tiene algunas funciones que ayudan al ser humano; entre ellas se encuentra:

Reducir la tensión: esto permite que la persona se sienta menos presionada ante la situación estresante ayudándole a pensar mejor y así a tomar decisiones más acertadas con base en la búsqueda de soluciones.

Volver al equilibrio: esta función permite que la persona pueda estabilizarse y tener nuevamente tranquilidad en su vida.

Sensación de control: esta función es fundamental, pues lo que más desencadena al estrés es la sensación de la pérdida de control o locus de control interno, el cual se refiere a la capacidad que tiene el ser humano para resolver los diferentes problemas que se le presentan; por su parte, el locus de control externo, es más complejo, porque está fuera de nuestro control; por

esta razón, se entiende que el afrontamiento tiene dos vertientes hacia las cuales dirige su acción, el primer tipo de afrontamiento es el afrontamiento dirigido al problema – dirigido a manipular o a alterar el problema – y aparece cuando tales condiciones resultan evaluadas como susceptibles de cambio. Además, es dirigido a modificar las presiones ambientales, los obstáculos, los recursos y los procedimientos. Aquí los autores dan a entender que este tipo de afrontamiento va dirigido a modificar el ambiente que genera el estrés, un ejemplo de ello sería que, si una persona está cansada con su trabajo, se siente sumamente estresada realizándolo, podrá buscar mejorar su ambiente laboral o renunciar y buscar otro empleo de no ser posible esa modificación del ambiente, ya que lo más buscado es precisamente cambiar esa situación que desencadena el estrés en el sujeto.

Mientras que, el afrontamiento dirigido a la emoción, – es aquel dirigido a regular la respuesta emocional a que el problema da lugar -. Este tipo de afrontamiento según Lazarus y Folkman (1986) “tiene más probabilidad de aparecer cuando ha habido una evaluación de que no se puede hacer nada para modificar las condiciones lesivas, amenazantes o desafiantes del entorno” (pp. 172-173). Al respecto, con este tipo de afrontamiento se modifica la forma de vivir la situación a través de la reevaluación; es decir, se busca darle otra valoración al evento estresante con el fin de disminuir la apreciación que se tiene de este, restarle importancia y así poder adaptarse a la situación sin que esto le traiga tanto malestar; por consiguiente, la amenaza se atenúa consiguiendo cambiar el significado de la situación y así poder conservar la esperanza y el optimismo para negar tanto el hecho como su implicación, para no tener que aceptar lo peor, para actuar como si lo ocurrido no nos importara, etcétera.

Sin embargo, de acuerdo a Lazarus y Folkman (1986) “la forma en que el sujeto realmente afronte la situación dependerá principalmente de los recursos de que disponga y de las

limitaciones que dificulten el uso de tales recursos en el contexto de una interacción determinada” (p. 180). Esto permite entrever que los recursos son algo que se puede extraer de uno mismo como el dinero, personas a quien acudir en caso de estar desbordados, conocimientos relevantes acerca de varias temáticas, verse positivamente a uno mismo, etcétera.

Por su parte, Casado (2002) sugiere que el afrontamiento está dirigido precisamente hacia la adaptación, lo entiende como un mecanismo sano de adaptación funcional que, mediado por una valoración racional de cada situación problema, permite que cada persona acepte y asuma que existen momentos en los cuales no hay una posible solución en específica, por su carácter de irreversibilidad; por ejemplo, a raíz de una situación de duelo o una vivencia traumática previa, el sujeto hace una valoración de esa demanda del medio, la cual, por medio del afrontamiento, es aceptada y reformulada, así, la persona logra nuevamente alcanzar la estabilidad. Lo que da a entender que, la respuesta del sujeto, va a estar mediada por el modo en que este se siente comprometido ante una demanda y por el significado que esta tiene para él. Dicho significado ha sido instaurado a lo largo de su biografía, sus relaciones actuales y su posición social.

A su vez, Fierro (1997) sugiere que las personas tienden a buscar una adaptación ante las situaciones nuevas, ya sea por medio de la asimilación, en donde se lleva un proceso de incorporación e integración de esas experiencias nuevas, a esquemas preexistentes en cada ser humano, o por acomodación, que busca precisamente modificar los esquemas preexistentes para ajustarse a esos nuevos objetos externos. En este sentido, el autor sugiere que no hay conducta inadaptada o disfuncional, concordando con lo expuesto por Lazarus y Folkman. (1986) debido a que toda conducta, así sea catalogada como normal o psicopatológica, es funcional y adaptativa, aunque la última, sea ineficaz o malograda. A su vez, este autor propone que existe una triada del afrontamiento dirigida hacia la obtención de bienestar, salud y adaptación.

En conclusión, Casado (2002), sugiere que en el afrontamiento se realiza una reevaluación de la situación, se valora el nivel de amenaza que significa, si realmente afecta a compromisos tan relevantes para nuestro necesario e imprescindible bienestar, hasta qué punto es posible soportar y convivir con la situación, y, por último, la valoración de otros compromisos de orden superior a los comprometidos en ese momento. Por lo tanto, se puede determinar que, este tipo de afrontamiento parte de la aceptación de la realidad, de la limitación de nuestros recursos para modificarla, y en la valoración de la virtud como capacidad de tolerar y soportar, aspectos ya señalados por los autores de la escuela estoica. No significa una renuncia al afrontamiento dirigido al problema, sino que se entrelaza con él, permitiendo una acción más ajustada, con metas más realistas, y por tanto más funcionales. Constituye en muchos casos el objeto de la terapia, no la modificación de la situación en sí, sino el paso de un afrontamiento dirigido de la emoción disfuncional a otro funcional.

Ahora bien, dentro del afrontamiento existen unos “estilos de afrontamiento” que serán esbozados de aquí en adelante.

4.3. Estilos de afrontamiento

De acuerdo a Lazarus y Folkman (1986) existen algunos estilos de afrontamiento, los cuales son definidos como estilos particulares que tienen las personas para relacionarse con los demás, enfrentar sus problemas y perseguir compromisos y objetivos propuestos.

Al respecto, estos autores sugieren que existe un tipo de estilos de afrontamiento propiamente dicho – patrón A - y un seudotipo de estilos de afrontamiento – estilos cognitivos - que, aunque no encaja en esta categoría, funcionan como un mecanismo de control y así lo veremos a continuación.

El patrón A como un estilo de afrontamiento: El patrón A, según Lazarus y Folkman (1986) es

Una constelación de tres conceptos entre sí – un conjunto de creencias sobre uno mismo y sobre el mundo; un conjunto de valores convergentes en un modelo de motivación o de compromiso (p. e., compromiso con el trabajo); y un estilo conductual de vida (p. e., impaciente y competitivo) - que actúan en una amplia variedad de contextos sociales (P. 145).

Estas personas según los autores tienden a mostrar un gran compromiso con el control de las situaciones, los vuelve vulnerables a la hora de percibir alguna pérdida o carencia de tal control, se esfuerzan de manera desproporcionada y tienen propósitos de mejorar cada vez más en menos tiempo y si es necesario contra la oposición de otras personas o cosas; son personas que perciben los logros a través del éxito continuo y se sienten satisfechos con su ambición, en muchos casos socializan poco, le temen al fracaso y, por lo regular, son demasiado solitarios. A su vez, trabajan a un ritmo rápido y en tareas cada vez más complejas, sin prestarle atención a su salud y limitaciones, así se desgasten considerablemente. Además de ello, presentan escasos recursos de afrontamiento lo que genera la sensación de estar amenazados. Por consiguiente, este tipo de vida aumenta el riesgo de enfermedades cardiovasculares, baja autoestima, baja tolerancia a la frustración y muchos problemas tanto orgánicos como psicológicos y sociales que afectan sus vidas de no prestarle atención a dicho problema.

Por su parte, Lazarus y Folkman (1986) sugieren que los estilos cognitivos, aunque no son estilos de afrontamiento propiamente dichos, si sirven como mecanismos de control, debido a que son estilos mediadores que permiten mantener la estabilidad actitudinal y la orientación del

individuo, contribuyendo con ello a generar mejores respuestas a la hora de resolver una situación estresante.

Por otro lado, Castaño y León del Barco (2010) también proponen la existencia de estilos de afrontamiento, los cuales son catalogados como una predisposición que tiene cada persona para resolver las situaciones estresantes y afirman que son precisamente los estilos de afrontamiento los responsables de que haya ciertas preferencias personales, que conllevan a que cada sujeto en su particularidad, utilice unos y no otros tipos de estrategias de afrontamiento. En este sentido, los estilos de afrontamiento se consideran como disposiciones generales que conllevan a que un individuo piense y actúe de forma más o menos estable ante distintas situaciones. A su vez, estos autores, retomando a Pelechano (2000) consideran que los estilos de afrontamiento son maneras estables y consistentes que permiten afrontar el estrés.

Ahora bien, todo lo mencionado con anterioridad está sumamente ligado a las estrategias de afrontamiento, las cuales se van a retomar de aquí en adelante, ya que son el concepto central de la investigación.

4.4. Estrategias de Afrontamiento

Las estrategias de afrontamiento, de acuerdo a Castaño y León del Barco (2010) son catalogadas como procesos concretos y determinantes que se utilizan en cada uno de los contextos donde interactúa el individuo y pueden ser sumamente alternantes o cambiantes dependiendo de las situaciones desencadenantes. De igual manera, se establecen en función de la situación concreta. Esto da a entender que las estrategias de afrontamiento se convierten en un factor indispensable al momento de responder ante cualquier demanda tanto interna como externa que requiere de una adecuada resolución de la situación.

A su vez, Pelechano (2000) citado por Castaño y León del Barco (2010) sugiere que las estrategias de afrontamiento están ligadas a las acciones y comportamientos particulares del sujeto frente a cada situación. En este sentido, las estrategias de afrontamiento utilizadas por cada sujeto, conforme a la situación que se le presente, van a depender de la percepción y/o valoración que éste tenga de la situación que va a afrontar.

Al respecto, según Lazarus y Folkman (1986) ninguna estrategia puede calificarse como inherentemente buena o mala; debido a que debe tomarse en consideración “el contexto a la hora de enjuiciar el afrontamiento y deben desarrollarse principios que permitan juzgar si un determinado proceso de afrontamiento se ajusta tanto a los aspectos personales como a las situaciones de la interacción” (p. 161).

Del mismo modo, estos dos autores, plantean que las estrategias de afrontamiento son fuente importante de cambios, que surgen a raíz de las distintas evaluaciones y reevaluaciones de la situación, en donde precisamente se modifica el significado del acontecimiento como tal y se aumenta la comprensión de este, para poder así tomar las mejores decisiones al momento de tramitar esta situación. Esto sugiere, que es necesario responder al Feedback provocado por los pensamientos y los actos, pues al reevaluarlos, se tenderá a disminuir su significación y con ello a tener menos malestar producto del estrés y así se podrá responder de una manera más estable ante cualquier situación desbordante.

Para, Lazarus y Folkman (1986) cada una de las estrategias de afrontamiento, guardan relación con la toma de decisiones, en el sentido de que no se puede afrontar una situación estresante sin tomar una decisión; sin embargo, lo que resulta paradójico es que tener que tomar una decisión puede ser igualmente una fuente de estrés.

Al respecto, a continuación, se van a retomar algunos aportes en donde se ejemplificarán las estrategias de afrontamiento relacionadas con la manera en que las personas responden ante las situaciones estresantes y que demandan un debido afrontamiento.

Con base en esto, Londoño et al. (2005) en su Escala de Estrategias de Coping – Modificada (EEC-M), explican detalladamente, mediante categorías factorizadas, las estrategias de afrontamiento más comúnmente visibles en la sociedad, por lo cual se retomará su aporte para esta investigación.

Las categorías están distribuidas de la siguiente manera:

Solución de problemas: el sujeto ante una situación estresante, crea un plan de acción dirigido hacia la resolución del problema que genera el malestar, tomando en consideración el momento adecuado para llevarlo a cabo.

Búsqueda de apoyo social: ante una situación desencadenante, el sujeto busca apoyo en sus redes de apoyo más cercanas como su familia o amigos.

Espera: el sujeto prefiere esperar a que las cosas pasen y se solucionen por sí solas mientras pasa el tiempo.

Religión: ante situaciones estresantes, muchos sujetos tienden a refugiarse en la fe, en donde encuentran la calma necesaria para continuar con su vida.

Evitación emocional: son personas que tienden a ocultar o inhibir sus emociones, ante lo cual buscan evitar pensamientos o recorrer lugares que les hagan sentir mucho malestar, con el propósito de no desmoronarse y mostrarse débiles ante los demás.

Búsqueda de apoyo profesional: son personas que acuden ante un profesional o una institución especializada en algún tema, para buscarle solución a sus problemas.

Reacción agresiva: son personas que tienden a reaccionar de forma impulsiva, agrediéndose tanto física como mentalmente a sí mismos; agrediendo a otros mediante insultos, riñas, etcétera o destruyendo objetos con el fin de disminuir esa sobrecarga emocional que tienen en el momento.

Evitación cognitiva: las personas buscan evadir los pensamientos negativos acerca de la situación estresante, distrayéndose mediante la realización de múltiples actividades, procurando no pensar en el problema.

Reevaluación positiva: son personas que tienden a sacarle el lado positivo a los problemas.

Expresión de la dificultad de afrontamiento: la persona expresa a los demás su malestar, manifiesta la falta de recursos para responder ante tales eventos o situaciones alterantes, buscando ser escuchados y así poder descargar esa carga afectiva que tienen y encontrarle solución a eso que tanto los afecta.

Negación: son personas que tratan de evitar por medio de la distorsión el problema, niegan la realidad, haciendo de cuenta que el problema no existe, se distancian y se alejan de situaciones que los pueden hacer enfrentarse a eso que tanto malestar les genera.

Autonomía: son personas muy independientes, debido que suelen resolver sus dificultades sin necesidad de buscar la ayuda de nadie más.

Finalmente, se retomará el concepto de resiliencia para dar a conocer en qué consiste y notar la diferenciación con las estrategias de afrontamiento

4.5. Resiliencia

La resiliencia, según Cyrulnik y Anaut (2016) es un término que ha sido trabajado especialmente desde la década de 1980 retomado como la posibilidad de resignificar la vida, después de haber sufrido una agonía psíquica traumática bajo situaciones adversas. Esto sugiere, de acuerdo a estos autores, que es muy frecuente que un sujeto quede afectado psicológicamente ante un acontecimiento que lo acerca a la realidad de la muerte, por lo cual, para soportar la representación del horror que ha vivido transforma psíquicamente este malestar, es decir, lo pone en imágenes y palabras con el fin de poder entender lo que le está sucediendo, transformarlo y llevarlo a su capacidad inminente de recuperación. Además, el concepto hace referencia a la capacidad que tiene una persona o grupo para hacer frente a las adversidades de la vida, proyectándose en el futuro, superando dichas vivencias y siendo transformados positivamente por ellas, a pesar de haber pasado por acontecimientos desestabilizadores, de haber experimentado condiciones de vida difíciles y sufrido las consecuencias de traumas que en algunas ocasiones se han complicado. El autor afirma que el concepto se empezó a aplicar por primera vez al campo de las ciencias sociales con el propósito de caracterizar a aquellas personas que, a pesar de nacer y vivir en situaciones de riesgo, lograron superar todas las adversidades presentadas y continuar con su existencia. Por lo cual, se concibe que la resiliencia es la cualidad que poseen las personas para resistir, adaptarse y rehacerse ante situaciones traumáticas o de pérdida.

Respecto a esto, Trujillo (2006) citando a García, Rodríguez y Zamora, propone que La resiliencia no es un rasgo que las personas tienen o no tienen. Conlleva conductas, pensamientos y acciones que cualquier persona puede aprender y desarrollar. Se trata de una nueva mirada de la manera en que los diferentes seres humanos afrontan posibles causas de estrés: malas condiciones y vejaciones en la familia, reclusión en campos de

prisioneros, situaciones de crisis como las causadas por viudez o el divorcio, las grandes pérdidas económicas o de cualquier otra índole (p. 2).

En conclusión, las teorías planteadas anteriormente, sirvieron como fundamento para esta propuesta de investigación dado que las mujeres víctimas de desplazamiento forzado, han pasado por una situación estresante sumamente devastadora, por ello es relevante este tema, ya que permitió identificar los recursos internos que han tenido para sobrellevar esa carga emocional pasada, tras los sucesos que vivieron en su momento de desplazamiento y, sumado a esto, el estrés ocasionado por su llegada a la cabecera urbana del municipio y su final desenvolvimiento hasta la fecha.

5. Metodología

Para esta investigación, se retomaron algunos aspectos metodológicos relevantes que dieron luz sobre los lineamientos y procedimientos a llevar a cabo conforme a las exigencias que demandó el estudio en cuestión. Por esta razón, es importante definir el concepto de metodología, el cual, según Taylor y Bogdan (1986) es un procedimiento que permite construir conocimiento sobre la base de los conceptos, es decir, no construye saberes a través de una mirada conceptual específica sino que toma a los conceptos como reductores de complejidad y, de allí, establece relaciones entre esos conceptos, lo cual le permite tener una mirada más holística del objeto de estudio y así generar una coherencia interna del producto científico esperado, o dicho de otra manera, obtener resultados más precisos en la investigación. De la misma manera, esta metodología permite que se establezcan relaciones horizontales, basadas en sentido de pertenencia, de semejanza, de covariación y de causa – efecto.

5.1. Tipo de Investigación

Ahora bien, a esta metodología según Taylor y Bogdan (1986) es cualitativa debido a que se caracteriza por estudiar los procesos subjetivos, es decir, por buscar las cualidades del objeto estudiado, enfocándose en la descripción de características y en la relación existente entre dichas características.

Por su parte, este enfoque, se ajustó a la pregunta de la presente investigación, porque procuró conocer las experiencias de los participantes, poder interactuar con ellos y su contexto y conocer cuáles eran las percepciones que estas personas tenían sobre determinados temas. Al respecto, Neuman (1994) y Catalano y Creswell (2013) afirman que las capacidades principales de un investigador cualitativo son la utilización de diversas técnicas de investigación y poseer habilidades sociales de una manera flexible de acuerdo con el requerimiento de la situación. Otro aspecto importante de la investigación cualitativa, es que posibilita la recolección de datos de múltiples formas, brindando la posibilidad de producir notas extensas, impresiones, sentimientos y, en general, descripciones bastantes detalladas de las experiencias en campo.

A su vez, Krause (1995), afirma que el proceso de investigación cualitativo es más flexible y abierto, por lo tanto, el diseño y la metodología trabajada no es estática, sino que por el contrario, cambia durante todo el proceso de la investigación, es decir, permite que el investigador reforme o amplíe la pregunta, dependiendo de los datos hallados durante el proceso; en este sentido, el diseño poco a poco se va completando y precisando de manera simultánea a la implementación de la investigación, facilitando la receptación y sistematización de aquello que busca describir y comprender .

De la misma manera, según este autor, es importante que un investigador cualitativo, logre apartar las propias creencias, percepciones y predisposiciones frente a la realidad y valorar

las experiencias cotidianas de los participantes como fuente privilegiada de información.

También se les exige ver el escenario y a las personas a investigar de forma holística, ser buen observador, naturalista, no reducir las personas y los fenómenos estudiado a variables ni ser intrusivo, sino considerarlos como un todo y tratar de comprender a las personas dentro del marco de referencia de ellas mismas.

Por su parte, según Krause (1995) lo que se busca en un estudio cualitativo es obtener datos de personas, seres vivos, comunidades, situaciones o procesos en profundidad, en las propias formas de expresión de cada uno. Aspecto que luego se convertirá en información. A su vez, al tratarse de seres humanos, los datos que interesan acerca de la interacción con ellos, son los concernientes a los conceptos, imágenes mentales, creencias, emociones, interacciones, pensamientos, experiencias y vivencias manifestadas en el lenguaje de los participantes, ya sea de manera individual, grupal o colectiva, utilizando la recolección de datos como la entrevista, revisión documental y la observaciones, que permita analizar, comprender y responder a la pregunta de la investigación y entender los motivos subyacentes a las razones internas del comportamiento humano.

Asimismo, de acuerdo a Mathison (2005), Firmin y Cols. (2008), Stake (2010) y Savin-Baden y Major (2013), la metodología cualitativa no se reduce netamente a analizar datos numéricos, estadísticamente hablando, aunque a veces sí se efectúan conteos, no es tal el fin de los estudios cualitativos. La recolección de datos ocurre en los ambientes naturales y cotidianos de los participantes o unidades de análisis. En ese sentido, en el caso de seres humanos, se recogerían datos de su vida diaria, acerca de cómo hablan, en qué creen, qué sienten, cómo piensan, cómo interactúan, etcétera.

A su vez, según Mathison (2005), Firmin y Cols. (2008), Stake (2010) y Savin-Baden y Major (2013), en la indagación cualitativa, los investigadores deben establecer formas inclusivas para descubrir las visiones múltiples de los participantes y adoptar papeles más personales e interactivos con ellos. El investigador debe ser genuino y abierto y nunca olvidar por qué está en el contexto. Lo más difícil es crear lazos de amistad con los participantes y mantener al mismo tiempo una perspectiva interna y otra externa. Por ello, en cada estudio debe considerarse qué papel adoptar, en qué condiciones hacerlo e ir acoplándose a las circunstancias.

En adición a lo anterior, Taylor y Bogdan (1986) proponen que la realidad depende de los significados que las personas le atribuyen. Es decir, lo que la gente hace o dice, es producto de cómo define su mundo. De este modo estamos hablando de una realidad social "construida" a través de estos significados. Esto quiere decir que, para el paradigma interpretativo, es menester estudiar el proceso de interpretación que las personas en su interacción diaria, hacen de su realidad, enfocándose en el modo en el que estos individuos les asignan el significado a las cosas.

Además de ello, Taylor y Bogdan (1986) afirman que el investigador debe estar inmerso en la realidad estudiada, debe compenetrarse con ese mundo para poder interpretarlo, porque tales significados solo pueden ser comprendidos desde dentro de esa realidad. Lo que permite entender que mediante este paradigma se puede generar una interrelación con el referente teórico del interaccionismo simbólico, aspecto central en esta indagación.

En síntesis, este trabajo adoptó la metodología cualitativa, debido a que es una excelente herramienta investigativa para recoger la información conforme al propósito teórico que se tenía organizado para desarrollar el presente estudio.

5.2. Población y Muestra

Como Universo de referencia, se tuvo presente a las víctimas del conflicto armado en el Bajo Cauca Antioqueño, sin embargo, por efectos de accesibilidad a las participantes y delimitación, esta investigación fue dirigida a la población de personas desplazadas por el conflicto armado interno, más específicamente a una muestra no probabilística de cinco mujeres víctimas del desplazamiento forzado, que debido al conflicto armado les urgió refugiarse en el municipio de Cáceres, Antioquia. Estas mujeres provienen de veredas aledañas al municipio mencionado, zonas que históricamente han vivido bajo el yugo de grupos armados al margen de la Ley; además de ello, son personas mayores de edad.

5.3. Técnica

La primera técnica que se utilizó es la entrevista narrativa, la cual, según Jovchelovitch y Bauer (2000) y Flick (2014); se trata de una técnica que trae consigo varias ventajas, debido a que, gracias a ella, se puede obtener narraciones biográficas que arrojan muchos datos relevantes de la vida de estas personas. Para ello es importante detallar las características de los relatos bibliográficos, en los cuales el narrador tiende a dar tanta información como sea necesaria para poder mostrar la transición y vínculos entre unos acontecimientos y otros. La narración debe ser comprensible para el oyente, por lo tanto, cuanto menos conozca éste, mayores detalles se darán. Ello supone una gran cercanía a los hechos, donde se dan detalles sobre el tiempo, los espacios, los motivos, los planes y estrategias, la capacidad y la habilidad para afrontar o manejar los acontecimientos que permitan tener más información de los hechos e historias de los participantes.

Ahora bien, se escogió esta técnica porque proporciona datos que otras formas de entrevista no pueden ofrecer y se hace por dos razones:

De acuerdo con Salinas y Cárdenas (2008), la narración asume cierta independencia durante su relato, en donde proponen que “las personas 'saben' y pueden presentar mucho más de su vida de lo que han integrado en sus teorías de sí mismos y de su vida" (p. 383). Es decir, permite tener una información específica y reflexiva de los hechos e historias de las participantes; también es una manera de expresar aquellos sentimientos reprimidos de los que no se hablan y por ello generan sufrimiento y, además, permite poder conocer las condiciones actuales de las mujeres desplazadas participantes en esta investigación, por otra parte, el investigador puede comprender las emociones, pensamientos y qué tanto desequilibrio psicológico a provocado la situación.

La segunda técnica en utilizada fue la de grupo focal, la cual en palabras de Canales (2006), se articuló bien con la entrevista. Se trata de una técnica que sirve para examinar cómo se desarrollan y operan las ideas de un determinado contexto, permitiendo adentrarnos en las dinámicas de creencias y actitudes de las personas de acuerdo a sus conductas. De esta manera, se obtiene información enriquecida respecto a percepciones y actitudes. Al respecto, la alta calidad de la información proviene de las interacciones grupales que tienen lugar al interior del grupo focal.

5.4. Método

La presente investigación se fundamentó en el interaccionismo simbólico, ya que de acuerdo a Blumer (1982) retoma aspectos concernientes a los factores sociales, permitiendo con ello, poder comprender la diversidad de los actos de las mujeres que han pasado por situaciones de desplazamiento forzado en el municipio de Cáceres, Antioquia y, además, porque comprende que mediante el lenguaje y, a través de las interacciones diarias, se asignan símbolos y códigos

lingüísticos a las cosas, aspecto que genera significados y, por consiguiente, trae consigo un comportamiento especificado. Esto se convierte en un fundamento relevante que permite abordar la complejidad simbólica y cultural que traen acuestas cada una de las participantes de esta investigación.

Por otro lado, retomando a Blumer (1982) es importante traer a colación parte de la historia, por ello, se dará un pequeño esbozo del surgimiento de la teoría del interaccionismo simbólico. En el siglo XX, surgió el comienzo de la orientación teórica del interaccionismo simbólico, con Mead (1934/1993) como exponente, donde este afirma que la persona emerge de la interacción social a través del lenguaje y en la forma de interacción simbólica. Mead, explica detalladamente el desarrollo del Self y recalcó – como ya lo había hecho Charles Cooley a principios del siglo – que la autoestima y la noción de uno mismo se origina, se mantiene y se modifica a través de la interacción social.

Del mismo modo, según Blumer (1982) citando a Mead, propone que la interacción social está mediada por símbolos con significado; en este sentido, los símbolos presentes en la interacción, permiten al individuo recibir información sobre sí mismo a partir de los otros y, lo que es más importante, anticipar cómo reaccionarán los demás ante su conducta, todo ello mediante un proceso de comprensión de los roles sociales.

Por su parte, el interaccionismo simbólico se basa, según Blumer (1982), en tres premisas: (1) que el ser humano orienta sus actos hacia las cosas en función de lo que éstas significan para él; (2) que la fuente de ese significado es un producto social, que emana de y a través de las actividades de los individuos al interactuar y (3) que la utilización del significado por el agente, se produce a través de un proceso de interpretación propia, que supone autointeracción y manipulación de significados

Por esta razón, el método elegido para esta investigación es el cualitativo, ya que se utilizó para extraer el significado de símbolos, contenidos y palabras, además de llevar a cabo, el análisis de contenido, categorizando respuestas; por su parte, también permitió generar una observación participante en los mismos escenarios en que acontecen las interacciones de la vida social. Ahora bien, “las entrevistas, grupos de discusión o análisis documentales, son algunos de los métodos de investigación utilizados” (Pons, 2010, p. 30).

Por lo tanto, la perspectiva teórica del interaccionismo simbólico fundamentó el desarrollo del planteamiento metodológico del presente estudio. Al respecto, Blumer (1982) admite que

La elaboración de la acción por el individuo a través del proceso de indicaciones que se formula a sí mismo, siempre tiene lugar en un contexto social. Consideró necesario explicar detenidamente este punto, dado que es de vital importancia para la comprensión de la interacción simbólica (p. 70).

Esto da a entender, que las relaciones sociales o la interacción con el contexto permiten al sujeto generar una acción individual, basado en interpretación y construcción de significados compartidos; asimismo, las expresiones verbales son importantes para poder identificar cómo piensan y qué quiere decir cada persona, en un momento determinado.

En este sentido la comunicación es una forma de construir una realidad, pues la comunicación supone asumir la postura de la otra persona con la que se está hablando y desde esta mirarse a uno mismo, debido a que como propone Blumer (1982) el interlocutor es un espejo en el cual se observa la propia persona, y le permite mirarse como objeto. Por ejemplo, en la infancia esto se ve claramente con los juegos de roles; el niño va hablando e intercambiando papeles, aprendiendo así formas socialmente establecidas de comportarse y de mirar el mundo y,

conforme a ello, va estableciendo un sistema interpretacional que le permitirá adaptarse cada vez más al contexto donde este inmerso y a las interacciones con las demás personas que se vaya encontrando durante el trascurso de la vida.

5.5. Recolección y análisis de la información

La investigación se realizó en la cabecera municipal de Cáceres, Antioquia, municipio que hace parte de la subregión del Bajo Cauca Antioqueño, conformado por 5 corregimientos, 63 veredas y 3 resguardos indígenas, uno del cual hacen parte dos de las mujeres que participaron de la muestra. Es una zona afectada por el conflicto armado, la pobreza, la economía ilegal y la debilidad institucional. En este contexto y por el constante desplazamiento de comunidades residentes en los corregimientos cercanos donde impera el terror y la violencia, se eligieron como muestra a cinco mujeres víctimas del desplazamiento forzado, residentes en la cabecera municipal desde hace más de 5 años. Cada una de ellas fue visitada de manera individual para presentarles la propuesta y conocer su disposición a participar del estudio, firman el consentimiento informado y se establecieron las fechas para realizar las entrevistas y las dos sesiones del grupo focal.

Teniendo en cuenta los requerimientos de información, se diseñaron las preguntas para la entrevista que permitieron no solo caracterizar a las mujeres, sino también ampliar los datos más relevantes para el estudio. En la Tabla 1, se presenta la guía de las preguntas, esquema que facilitó fluyera la conversación y se pudiera obtener de manera más ágil, flexible y lógica la información, sin dejar de lado los objetivos de esta investigación.

La entrevista se desarrolló de manera individual e inició con la presentación de la investigadora, quien de manera sencilla les explica los objetivos que la mueven a desarrollar el

estudio, acordándose la hora para evitar que interfiriera con sus labores o con el trabajo. Se eligió un sitio tranquilo de manera que pudiesen hablar sin interrupciones de ruido o presencia de otras personas. Utilizando frases cortas se les motivó a contar los acontecimientos que rodearon el hecho, así como las dificultades que tuvieron que enfrentar desde ese momento y como viven en la actualidad. Se notó en algunas de ellas todavía tristeza y dolor frente a la pérdida de seres queridos y de la tierra que se vieron obligadas a abandonar.

Tabla No 1. Guía de entrevista

Caracterización

<p>TEMA I</p> <p>Caracterización:</p> <p>Me dice su nombre completo</p> <p>¿Cuántos años tiene?</p> <p>¿Hasta qué año estudió?</p> <p>¿Cuál es su estado civil?</p> <p>¿Con quién vive?</p> <p>¿Qué edades tienen sus hijos?</p> <p>¿Hace cuántos años vive en el municipio de Cáceres?</p>
<p>Tema II</p> <p>Concepto de desplazamiento y estrategias implementadas</p> <p>¿Cómo fue su llegada a Cáceres?</p> <p>¿A qué se dedicaba antes del desplazamiento?</p> <p>¿Por qué cree sucedieron esos hechos violentos?</p> <p>¿Cómo afrontó la situación?</p>

<p>¿Qué hizo para salir adelante?</p> <p>¿Recibió algún tipo de ayuda?</p> <p>¿Volvería a vivir en la vereda?</p>
<p>Tema III</p> <p>Proyecto de vida</p> <p>¿Cómo llegó a Cáceres?</p> <p>¿Cómo se siente y cómo la acogieron en este municipio?</p> <p>¿Qué hace usted para sostener a su familia?</p> <p>¿Qué sueños tiene en estos momentos?</p> <p>¿Cómo se ve en cinco años?</p>

Fuente Bonilla (1991) manejo de datos cualitativos. Más allá del dilema de los métodos

En la tabla 2 podemos apreciar las principales características del grupo de mujeres que participaron del estudio. Todas son mayores de edad (25 a 60 años), tienen familias numerosas, con un promedio de 3 a 10 hijos, la última es la que más tiene; dos de ellas madre e hija son indígenas, desplazadas de la vereda Anará. Las otras residían en las veredas Peladero, Astillero, La Esmeralda y Marco Esteban, lugares donde tenían sus parcelas y se dedicaban a la siembra de pancoger y a la cría de animales. Llegan a Cáceres por ser la cabecera municipal y por tener conocidos que las acogieron de manera temporal. Una de ellas se desplaza inicialmente a Coveñas – Sucre, luego de un tiempo y debido a la difícil situación económica que vive su familia, se radica en la cabecera municipal de Cáceres.

Las familias de las dos mujeres indígenas, se desplazaron inicialmente a Zaragoza, ante el dolor de la pérdida de uno de los integrantes empezaron a moverse y deambular, luego llegaron a

Cáceres, donde vivieron por un tiempo, pero por temor a nuevas amenazas se desplazan a Medellín y se devuelven al municipio cuando la situación económica se les volvió compleja.

Es importante resaltar que luego del desplazamiento, dos de ellas concluyeron sus estudios de secundaria y en la actualidad una realiza curso en el SENA. Manifiestan que el estudio les permitirá mejorar sus condiciones de vida y las de sus hijos.

Tabla No 2. Características de las mujeres entrevistadas*

Características demográficas:			
Sexo	Cant.	Etnia:	Cant.
Mujeres	5	Indigenas	2
		Mulatas	0
		Mestizas	3
Edad:			
25-35	2		
35-45	0	Económicas:	
45-55	2	Actividades asalariadas	
60 y más	1	Empleada doméstica	1
		Comerciante	1
Educación:			
No estudio	1	Actividades no asalariadas	
Primaria incompleta	2	Ama de casa	3
Secundaria completa	2	Estudiante	1
Estado civil			
Unión libre	4		
Viudas	1		

*Datos tomados de las entrevistas realizadas con el grupo de mujeres

Una vez realizadas las entrevistas, se les convocó para las sesiones del grupo focal, que tuvieron como objetivo obtener información rápida y común en todas, de manera tal que en corto tiempo y en profundidad se pudieran conocer los conceptos, las creencias, las actitudes y las

percepciones que las mujeres tienen sobre el desplazamiento y los efectos en su vida personal y familiar.

Para lo cual se diseñaron otras guías con las preguntas de las sesiones 1 y 2; también se elaboraron una para registrar datos observados durante los encuentros (Anexo 1). Instrumentos que permitieron darle orden a los datos recolectados y facilitaron la posterior categorización, ordenándolos en patrones de respuestas comunes que reflejan el sentir de las participantes.

Tabla No 3. Grupo Focal. Sesión 1

Objetivo: Propiciar un espacio de conversación que permita conocer las percepciones que las mujeres tienen frente a la situación de desplazamiento y como ha afectado sus vidas.
Encuadre: importante aclarar que tu rol es moderar el conversatorio, definir tiempo del encuentro, participación voluntaria, respeto por el otro, escuchar y ser escuchado. Pedir permiso para grabar la conversación, tomar fotografías.
Tiempo de ejecución: una hora y media, máximo 2 horas
Población beneficiaria: 5 mujeres en situación de desplazamiento
Recursos a utilizar: materiales: grabadora, pelota, hojas, lápices agua, vasos, café, frutas
Actividad rompe hielo: La Pelota Preguntona. El animador entrega una pelota, invita a las mujeres a sentarse en círculo y explica la forma de realizar el ejercicio. Mientras la pelota se hace correr de mano en mano, a una señal del animador, se detiene el ejercicio. La persona que ha quedado con la pelota en la mano se presenta para el grupo: dice su nombre y lo que le gusta hacer en los ratos libres. El ejercicio continúa de la misma manera hasta que se

presenta la mayoría. En caso de que una misma persona quede más de una vez con la pelota, el grupo tiene derecho a hacerle una pregunta.

Desarrollo de la actividad:

Paso 1: Se dio bienvenida a las asistentes y se agradeció su participación en el taller, explicando el objetivo del mismo e invitándolas a intervenir de manera respetuosa. Al tiempo se ubicó la grabadora en un sitio donde al hablar todas pudieran ser escuchadas y grabadas. Previamente se les solicitó permiso para grabar la sesión y tomar fotografías.

Paso 2: se realizó la primera pregunta solicitando que cada una diera su opinión o respuesta, de manera voluntaria donde cada fuera hablando. La función de la Psicóloga era moderar, dar la palabra y solicitar aclaración en caso de que se necesitara.

Pregunta 1: ¿Qué significa para ustedes la situación de desplazamiento?

Paso 3: Finalizadas las intervenciones de cada una, se hizo la segunda pregunta, tomando nota de las respuestas y actitudes que asumieron las mujeres, así como las manifestaciones no verbales que les generó el recuerdo de los hechos.

Pregunta 2: ¿cómo cambió sus vidas la situación de desplazamiento?

Paso 4: se continuó con la tercera pregunta, tratando que todas hablaran y manifestaran sus opiniones.

Pregunta 3: ¿Qué estrategias o herramientas utilizaron para enfrentar la situación de desplazamiento?

Paso 5: se cerró la sesión con la última pregunta, siempre motivando a las mujeres a conversar y expresar sus opiniones.

Pregunta 4: ¿qué planes se trazaron en esta nueva condición?

Cierre: se agradeció a las mujeres por la asistencia y participación en el encuentro, recalcando lo valiente que han sido y las posibilidades de cambios para sus vidas. Se programó la siguiente sesión (lugar, fecha y hora).

Tabla No 4. Grupo Focal. Sesión 2

Objetivo: Propiciar un espacio de conversación que permita conocer las percepciones que las mujeres tienen frente a la situación de desplazamiento y como ha afectado sus vidas.
Encuadre: importante aclarar que tu rol es moderar el conversatorio, definir tiempo del encuentro, participación voluntaria, respeto por el otro, escuchar y ser escuchado. Pedir permiso para grabar la conversación, tomar fotografías.
Tiempo de ejecución: una hora y media, máximo 2 horas
Población: 5 mujeres en situación de desplazamiento
Recursos a utilizar: grabadora, hojas, tijera, hilo, chaquiras, computador.
<p>Desarrollo de la actividad:</p> <p>Paso 1: Se dio la bienvenida a las asistentes y se agradeció su participación en el taller, explicando el objetivo del mismo e invitándolas a intervenir de manera respetuosa. Al tiempo se ubicó la grabadora en un sitio donde al hablar todas pudieran ser escuchadas y grabadas. Previamente se les solicitó permiso para grabar la sesión y tomar fotografías.</p> <p>Paso 2: se le mostró un video llamado “Monólogos de mujeres víctimas del conflicto armado”, cada mujer opinó acerca del video y sus experiencias del desplazamiento.</p> <p>¿Qué sentimientos o emociones sintieron al ver ese video?</p> <p>Paso 3: Finalizadas las intervenciones de cada una, se realizó una actividad con papeles, en el cual se plasmó una frase o palabra de fortalecimiento, para las otras compañeras, dando sus respectivas opiniones.</p>

¿Cómo se sintieron al revivir estos hechos?

¿Han perdonado a las personas que les obligaron a desplazarse?

¿Qué planes tienen a futuro?

¿Dónde se ven en dos años?

Paso 4: se continuó con una actividad lúdica, se les pasó hilo, tijeras y chaquiras para que realizaran manillas. Más tarde, se les preguntó cómo se sintieron y cómo les pareció la actividad.

Cierre: se agradeció a las mujeres por la asistencia y participación en los dos encuentros, recalcando lo valiente que han sido y las posibilidades de cambios para sus vidas.

La etapa de recolección de la información finalizó con la transcripción detallada de las entrevistas narrativas, de las dos sesiones del grupo focal y de la revisión de las guías de observación realizadas durante el proceso. Una vez organizada la información, se procedió a definir la unidad de análisis a partir de la cual se descomponen los datos recolectados. En este caso y dada la naturaleza del estudio, se pasó a categorizar en primera instancia de manera deductiva, partiendo de las variables que se derivan del marco teórico y del problema de estudio, detallando las percepciones, los símbolos y significados que tienen sobre la situación de desplazamiento. En segunda instancia se procedió a categorizar de manera inductiva, dado que de esta forma emergen los datos con patrones recurrentes y similares que permiten identificar el marco referencial y cultural sobre el cual fundamentan sus significados.

Para procesar la información se emplearon matrices descriptivas, donde se cruzaron las respuestas dadas por cada una de las mujeres, de forma tal que se pudiesen identificar las

estrategias de afrontamiento que fueron utilizadas y el significado que tienen sobre la situación de desplazamiento.

Otro factor que se analizó fue el referido a cómo los hechos afectaron su proyecto de vida y cómo se ven a mediano plazo.

A continuación, se muestra en la tabla No 5, la interpretación que se hace de las estrategias de afrontamiento empleadas por las mujeres, a partir de la narración de la situación y de las experiencias vividas.

Tabla No 5. Estrategias de afrontamiento

Estrategias de Afrontamiento	1	2	3	4	5
Búsqueda de apoyo social	SI	SI	NO	SI	NO
Solución de problemas	SI	SI	SI	SI	SI
Espera	NO	NO	NO	NO	NO
Religión	NO	SI	NO	SI	NO
Evitación emocional	NO	NO	NO	NO	NO
Búsqueda de apoyo profesional	SI	NO	NO	SI	NO
Reacción agresiva	NO	NO	SI	NO	NO
Evitación cognitiva	NO	NO	NO	NO	NO
Reevaluación positiva	SI	SI	NO	SI	SI
Expresión de la dificultad de afrontamiento	SI	SI	SI	SI	SI
Negación	NO	NO	NO	NO	NO
Autonomía	SI	SI	SI	SI	SI

5.6. Consideraciones Éticas

De acuerdo con Trujillo (2018), en la Ley 1090 de 2006 del Código deontológico del psicólogo en Colombia, en el capítulo VI se habla acerca del uso de material psicotécnico en los siguientes artículos:

Artículo 45. El material psicotécnico es de uso exclusivo de los profesionales en Psicología. Los estudiantes podrán aprender su manejo con el debido acompañamiento de docentes y la supervisión y vigilancia de la respectiva facultad o escuela de Psicología.

Artículo 46. Cuando el psicólogo construye o estandariza tests psicológicos, inventarios, listados de chequeo, u otros instrumentos técnicos, debe utilizar los procedimientos científicos debidamente comprobados. Dichos test deben cumplir con las normas propias para la construcción de instrumentos, estandarización, validez y confiabilidad.

Artículo 47. El psicólogo tendrá el cuidado necesario en la presentación de resultados diagnósticos y demás inferencias basadas en la aplicación de pruebas, hasta tanto estén debidamente validadas y estandarizadas. No son suficientes para hacer evaluaciones diagnósticas solo los tests psicológicos, entrevistas, observaciones y registro de conductas; todos estos deben hacer parte de un proceso amplio, profundo e integral.

Artículo 48. Los test psicológicos que se encuentren en su fase de experimentación deben utilizarse con las debidas precauciones. Es preciso hacer conocer a los usuarios sus alcances y limitaciones.

De acuerdo a lo anterior, finalizado el proceso de recolección de la información con la guía y supervisión del asesor encargado, se hizo una devolución a las personas entrevistadas. Al respecto, en esta investigación se tuvo en cuenta lo planteado en la Ley 1090 del 2006, por los principios generales de la ética como la autonomía, cada persona es libre de tomar decisiones o elegir que hacer sin ninguna presión, si participan o no en esta investigación es decir, la participación debe ser voluntaria, no se obliga a nadie hacer parte de esta exploración, así pues el otro principio de beneficencia , es no causar daño, es no someter a nadie a procedimientos frívolos que puedan poner en riesgo a la persona.

Asimismo se les explicó a las personas que su participación era voluntaria, también la confidencialidad de los datos ofrecidos, se les manifestó que no había riesgo de salir afectadas psicológicamente ni físicamente, pero que en algunos casos iban a tener una series de emociones

al momento de narrar sus historias de vidas, que es normal después de pasar hechos dolorosos, además la investigadora podrá intervenir de manera oportuna ante el manejo de las emociones y canalizarlas.

6. Resultados

Dentro de los hallazgos relevantes tenemos:

Las cinco mujeres definen el desplazamiento como un hecho doloroso, donde deben dejar todo lo construido, salir huyendo, sin un destino cierto, abandonar la tierra, los animales y la casa por la que se luchó, iniciar de cero y estar “recostados” en otro sitio extraño. Es deambular de un lado a otro.

Se observaron diferencias entre las dos mujeres indígenas (madre e hija) y las otras tres, en relación a la respuesta inicial ante los hechos acontecidos, el lenguaje utilizado, la expresión de las emociones y el manejo del duelo por la pérdida de un ser querido.

Tres de ellas se movilizaron a sitios distintos antes de llegar a Cáceres, una a un municipio de Sucre y las otras dos a municipios de la subregión (Zaragoza y El Bagre).

Las condiciones de vida cambiaron para todas, extrañan la tierra, los cultivos, los animales, los vecinos. Sintieron miedo, incertidumbre ante el futuro e inseguridad.

Las estrategias de afrontamiento utilizadas variaron de acuerdo a la gravedad de los hechos, al contexto donde ocurrió la situación, el nivel cognitivo y cultural de las mujeres.

Las estrategias de afrontamiento utilizadas de manera recurrente en las cinco mujeres fueron: solución de problemas, autonomía, expresión de la dificultad de afrontamiento y reevaluación positiva.

Una de ellas buscó ayuda profesional y 3 recibieron ayuda social por de parte de Alcaldías y Cruz Roja.

Solo una de ellas mostro una reacción agresiva por la naturaleza de los hechos y por la pérdida de su hijo.

En cuanto a la religión, si bien es cierto que mencionan la oración como soporte, solo dos de ellas reiteran que gracias a Dios pudieron sobrellevar la pena.

Tres de las mujeres ven como oportunidad el estar en la cabecera municipal por el tema de la educación para sus hijos, el acceso a otro tipo de servicios y la formación de ellas mismas. Las dos mujeres indígenas añoran volver al campo y recuperar su tierra, pero son conscientes de la situación de orden público que se vive y del peligro que se corre.

Los hijos fueron la razón principal para salir adelante y buscar ayudas en otras instituciones y personas.

En cuanto al proyecto de vida, a futuro se ven en mejores condiciones, las más jóvenes trabajando y educando a sus hijos, las más adultas apoyando en la crianza de sus nietos y todas con la esperanza de un mejor futuro.

7. Discusión

Para responder a la pregunta que orienta este trabajo de investigación y teniendo en cuenta el objetivo de trabajo de grado, que hace referencia a las estrategias de afrontamiento utilizadas por 5 mujeres que han sufrido de desplazamiento forzado en Cáceres, Antioquia, se plantearon cuatro categorías, se encuentra estrategias de afrontamientos, resiliencia, estilos de afrontamientos y estrés.

La categoría estrategias de afrontamientos según, Lazarus y Folkman (1986) sugieren que “el afrontamiento se refiere a aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo” (p. 164). En este sentido, se indago acerca de los aspectos de la vida de estas mujeres en su lugar de origen, de las circunstancias que generaron sus desplazamientos, de su proceso de la pérdida y huida, transformaciones vitales que tuvieron debido al desplazamiento.

Las mujeres en la entrevista narrativa en esta investigación, se evidencia que hacían parte de la población campesina que han vivido mucho tiempo en las veredas aledañas al municipio de Cáceres. Entre las pérdidas que las dos mujeres han experimentado a raíz del desplazamiento forzado, las otras mujeres tenían la facilidad de expresar sus emociones, aunque ha sido difícil lograron a transformar sus vidas, siendo el municipio de Cáceres una nueva oportunidad para estudiar y brindarle una calidad de vida mucho mejor a sus hijos.

Por otra parte, según Cyrulnik y Anaut (2016) la resiliencia, hace referencia a la capacidad que tiene una persona o grupo para hacer frente a las adversidades de la vida, proyectándose en el futuro, superando dichas vivencias y siendo transformados positivamente por ellas, a pesar de haber pasado por acontecimientos desestabilizadores, de haber experimentado

condiciones de vida difíciles y sufrido las consecuencias de traumas que en algunas ocasiones se han complicado.

En relación con lo anterior, las mujeres han demostrado tener una buena resiliencia, a pesar de las experiencias dolorosas, pudieron adaptarse a un nuevo contexto y lograron crear nuevos proyectos de vida, dos de ellas terminaron el bachillerato y en la actualidad una de ellas estudia en el SENA, manifestado al estar en el municipio de Cáceres, Antioquia, tiene muchas oportunidades de brindarle educación a sus hijos y puedan prepararse.

Adicionalmente, es importante recalcar los estilos de afrontamientos, con base a Londoño et al. (2005) en su Escala de Estrategias de Coping – Modificada (EEC-M), explican detalladamente, mediante categorías factorizadas y están distribuidas de la siguiente manera:

Solución de problemas, Búsqueda de apoyo social, Espera, Religión, Evitación emocional, Búsqueda de apoyo profesional, Reacción agresiva, Evitación cognitiva, Reevaluación positiva, Expresión de la dificultad de afrontamiento, Negación y Autonomía.

De acuerdo con este autor, se ve reflejado en la participante 2, quien buscó ayuda profesional y las participantes 1, 2 y 4 recibieron ayuda social por partes de la Cruz Roja.

La participante 1, mostro una reacción agresiva por la naturaleza de los hechos y por la pérdida de su hijo. En cuanto a la religión, si bien es cierto que mencionan la oración como soporte, solo dos de ellas reiteran que gracias a Dios pudieron sobrellevar la pena.

Tres de las mujeres ven como oportunidad el estar en la cabecera municipal por el tema de la educación para sus hijos, el acceso a otro tipo de servicios y la formación de ellas mismas. Las dos mujeres indígenas añoran volver al campo y recuperar su tierra, pero son conscientes de la situación de orden público que se vive y del peligro que se corre.

8. Conclusiones

De acuerdo con Lazarus y Folkman (1986) y Belloch, Sandín y Ramos (2009), las estrategias de afrontamiento se relacionan principalmente con el estrés, las emociones y la solución de problemas. El afrontamiento es la respuesta cognitiva o conductual del individuo para hacer frente a las demandas estresantes o emocionales asociadas a una situación que le genera estrés.

La utilización de estrategias de afrontamiento pueden enfocarse al problema, a la emoción o en la valoración de la situación; asimismo la respuesta del individuo va a estar ligada al contexto, a la evaluación cognitiva, a la respuesta emocional y fisiológica, que expresa para afrontarla.

De acuerdo con la teoría revisada y las respuestas dadas por las mujeres que participaron de la investigación, las estrategias de afrontamiento se utilizan de acuerdo con el nivel emocional, cognitivo, cultural y el contexto social donde se mueve el individuo.

La reevaluación de la situación le permite a la persona ver desde otra perspectiva la situación, evaluando y valorando las diferentes opciones que tiene para así elegir la que mejor le convenga, lo que le conduce a modificar el significado del hecho y verlo como una oportunidad.

Por otra parte, la situación de orden público y social del municipio, lugar de residencia de las cinco mujeres, se convierten en un factor de riesgo para la salud mental de las personas que la habitan, por lo que sería importante que desde la administración municipal, se implementen propuestas no solo de reactivación económica, sino también desde el cuidado de la salud mental.

9. Recomendaciones

Considerando importante de esta investigación en función de los resultados obtenidos, se proponen las siguientes recomendaciones a tener en cuenta:

- Se debe impulsar al estudiante de psicología y áreas de ciencias sociales a realizar investigaciones que relacionen el conflicto armado, estrategias de afrontamientos ya que no hay mucha información respecto a esta problemática.
- Se sugiere este tipo de estudios con un número mayor de participantes y que puedan incluir a hombres y adolescentes para poder tener nuevas perspectivas narrativas.
- El desplazamiento debe abordarse desde una perspectiva humanitaria desde la edad, aspectos económicos y nivel escolaridad.

10. Referencias

Acosta. (2011). *Nivel de estrés y las estrategias de afrontamiento que utilizan los adultos mayores de la Asociación Los Auquis de Ollantay, Pamplona Alta, San Juan de Miraflores, 2011* (Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Trabajo de Grado).

Amar, Utria, Abello, Martínez y Crespo. (2014). Construcción de la Escala de Factores Personales de Resiliencia (FPR-1) en mujeres víctimas del desplazamiento forzado en Colombia. *Univ. Psychol*, 13(3), 1-2.

Belloch, Sandín y Ramos. (2009). *Manual psicopatología volumen II*. España: McGraw-Hill/Interamericana de España, S. A. U.

Blumer. (1982). *El interaccionismo simbólico*. Barcelona: Hora.

Botero y Gutiérrez. (2014). *Mecanismos de afrontamiento al conflicto armado en mujeres de la región del sur de Bolívar-Colombia* (Pontificia Universidad Javeriana, Trabajo de Grado).

Calle, Espinosa y Sánchez. (2011). Posibles manifestaciones del trastorno por estrés postraumático en adultos desplazados por el conflicto armado del asentamiento “Acacias Bajo” en Armenia-Quindío. *Sinapsis*, 3(3), 172-185.

Canales. (2006). El grupo de discusión y el grupo focal. Metodologías de investigación social. *Introducción a los oficios*, 265-287.

Cardozo, Cortés, Cueto, Meza, e Iglesias. (2013). Análisis de los factores de resiliencia reportados por madres e hijos adolescentes que han experimentado el desplazamiento forzado. *Revista Iberoamericana De Psicología, Ciencia y Tecnología*, 6 (2), 93-106.

Casado. (2002). Modelo de afrontamiento de Lazarus como heurístico de las intervenciones psicoterapéuticas. *Apuntes de psicología*, 20(3), 1-10.

Castaño y León del Barco. (2010). Estrategias de afrontamiento del estrés y estilos de conducta interpersonal. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 10 (2), 245-257.

Catalano y Creswell. (2013). Comprensión del lenguaje del movimiento de ocupación: un análisis lingüístico cognitivo. *Investigación cualitativa*, 19(9), 664-673.

Cyrulnik y Anaut. (2016). *¿Por qué la resiliencia?: lo que nos permite reanudar la vida*. Barcelona: Editorial Gedisa.

Delgado. (2015). Las víctimas del conflicto armado colombiano en la Ley de Víctimas y Restitución de Tierras: apropiación y resignificación de una categoría jurídica. *Perfiles Latinoamericanos*, 23 (46), 121-145.

Di-Colloredo, Aparicio y Moreno. (2007). Descripción de los estilos de afrontamiento en hombres y mujeres ante la situación de desplazamiento. *Psychologia. Avances de la disciplina*, 1(2), 125-156.

Domínguez, Fortich y Rosero. (2018). Competencias parentales y resiliencia infantil en contexto de desplazamiento en Colombia. *Prisma Social Revista de Ciencias Sociales*, (20), 227-253.

Fierro. (1997). Estrés, afrontamiento y adaptación. *Estrés y salud*, 9-38.

Firmin, Tse, Foster y Angelini. (2008). Percepciones de los estudiantes cristianos sobre los tatuajes corporales: UN análisis cualitativo. *Revista de psicología y cristianismo*, 27 (3), 195-204.

Flick. (2014). *La gestión de la calidad en investigación cualitativa*. Madrid: Ediciones Morata.

Gómez. (2012). La ley 1592 y la protección de los derechos de las víctimas. *Jurídicas CUC*, 8 (1), 57-90.

Guevara y Rodríguez. (2010). “Una cosa es vivirlo y otra cosa es contarlo”, Construcción de sentido y significado social de adultos/as mayores víctimas de desplazamiento forzado en Cali. *Universidad del Valle*, 135-169.

Gutiérrez, Ramírez y Rojas. (2014). *Estrategias de afrontamiento familiar en un grupo de mujeres que padecen la desaparición forzada de su ex-compañero consecuencia del conflicto armado, residentes de Yopal, Casanare* (Universidad de La Salle, Trabajo de grado).

Henao y Reina. (2002). *Construcción del significado que tiene para las madres en situación de desplazamiento forzado el ser cabeza de familia y su relación con estrategias de afrontamiento* (Universidad de la Sabana, Tesis Doctoral).

Jovchelovitch y Bauer. (2000). Entrevista narrativa. *Investigación cualitativa con texto, imagen y sonido*, 57-74.

Krause. (1995). La investigación cualitativa: un campo de posibilidades y desafíos. *Revista temas de educación*, (7), 19-39.

Lazarus y Folkman. (1986). Teorías cognitivas del estrés y la cuestión de la circularidad. En *Dinámica del estrés*, 63-80.

Londoño, Muñiz, Correa, Patiño, Jaramillo, Raigoza, Toro, Restrepo y Rojas. (2005). Salud mental en víctimas de la violencia armada en Bojayá (Chocó, Colombia). *Revista colombiana de psiquiatría*, 34(4), 493-505.

López. (2005). La resiliencia de las familias afectadas por el desplazamiento forzado de Colombia. La resiliencia de las familias afectadas por el desplazamiento forzado en Colombia. *Perspectivas sociales*, 7 (2), 1-28.

López. (2013). *Estudio correlacional entre funcionamiento familiar, afrontamiento familiar, cogniciones irracionales postraumáticas y salud mental en adolescentes de familias en situación de desplazamiento del municipio de Riohacha, la Guajira* (Universidad del Norte, Tesis de Maestría).

López. (2018). *Las dinámicas de crecimiento del conflicto armado en Colombia* (Universidad de Manizales, Trabajo de grado).

Martínez. (2014). *Tiempos de mariposas y ruiseñores: Sistematización de la experiencia de prácticas sociales en torno a la Reparación Integral a Víctimas del conflicto armado en el departamento de Bolívar, durante el período 2013-2014* (Universidad de Cartagena, Tesis Doctoral).

Mathison. (2005). *Encyclopedia of evaluation*. California: Sage Publications, Inc.

Ministerio del Interior y de Justicia. (2011). *Ley de víctimas y restitución de tierras*. Bogotá: Imprenta nacional de Colombia.

Neuman. (1994). *Métodos de investigación social: enfoques cuantitativos y cualitativos*. Estados Unidos: Allyn y Bacon.

Nieto. (2010). Relatos autobiográficos de víctimas del conflicto armado: Una propuesta teórico-Metodológica. *Revista de Estudios Sociales*, (36), 76-85.

Pons. (2010). La aportación a la psicología social del interaccionismo simbólico: una revisión histórica. *EduPsykhé. Revista de psicología y educación*, 9(1), 21-41.

Red Nacional de la Información. (2015). *Desplazamiento – Personas*. Recuperado el día 18 de agosto de 2019 de: <https://cifras.unidadvictimas.gov.co/Home/Desplazamiento>

Refslund. (2001). Sri Lanka: Desarrollo de nuevos medios de vida a la sombra de la guerra. Musulmanes desplazados, reubicados y reasentados. *Atrapados entre fronteras: estrategias de respuesta para los desplazados internos*, 172-202.

Resick y Schnicke. (1992). Terapia de procesamiento cognitivo para víctimas de agresión sexual. *Revista de consultoría y psicología clínica*, 60(5), 748-756.

Ríos y Castaño. (2016). *Revisión de relatos frente la experiencia subjetiva del desplazamiento forzado en relación a los cambios, el duelo y las estrategias de afrontamiento* (Corporación Universitaria Lasallista, Tesis Doctoral).

Rodríguez, Díaz, Niño, Samudio y Silva. (2005). El desplazamiento como generador de crisis: un estudio en adultos y adolescentes. *Terapia psicológica*, 23(2), 33-43.

Rodríguez. (2006). Eficacia de un programa de grupo estructurado en estrategias de afrontamiento para DSPT en adultos y adolescentes en situación de desplazamiento. *Univ. Psychol. Bogotá (Colombia)*, 5(2), 259-274.

Rueda. (2013). Memoria histórica razonada una propuesta incluyente para las víctimas del conflicto armado interno colombiano. *Revista histórica regional y local*, 5(10), 1-28.

Salinas y Cárdenas. (2008). *Métodos de investigación social*. Quito: Ediciones Universidad Católica del Norte.

Savin-Baden y Major. (2013). Investigación cualitativa: la guía esencial para la teoría y la práctica. *Routledge*, 1-10.

Soto. (2014). La narración oral como herramienta en la construcción de la memoria colectiva de la violencia: experiencia con mujeres víctimas de desplazamiento forzado en Colombia. *Revista Colombiana de Ciencias Sociales*, 5(1), 55-76.

Stake. (2010). *Investigación cualitativa: estudiar cómo funcionan las cosas*. Estados Unidos: The Guilford Press.

Suárez, Martínez, Novoa, Ardila, Rueda y Oyola. (2013). Voces contra el silencio, memoria contra el olvido. Trayectorias de vida de 25 víctimas del desplazamiento forzado asentadas en el barrio Café Madrid de Bucaramanga. *Anuario de Historia Regional y de las Fronteras*, 18(2), 493-519.

Taylor y Bogdan. (1986). *Introducción. Ir hacia la gente*. Taylor, SJ, Bogdan, R. *Introducción a los métodos cualitativos de investigación: la búsqueda de significados*. Buenos Aires: Paidós.

Trujillo. (2006). La resiliencia en la psicología social. *Psicología Online*, 1-6.

Trujillo. (2018). *Ética: código deontológico en psicología*, Bogotá: Fundación Universitaria del Área Andina

Zuluaga. (2014). *Estrategias de afrontamiento en un grupo de desplazados internos en la ciudad de Bogotá* (Universidad de la Sabana, Tesis de Grado).

11. Anexos

Anexo 1. Autoarchivo en Repositorio y documentos de interés

Guía de Observación entrevista y grupo focales
<p>Fecha: _____</p> <p>Hora Inicio: _____</p> <p>Finaliza: _____</p> <p>Duración: _____</p> <p>Nombre de la entrevistada: _____</p> <p>Lugar de la reunión: _____</p> <p>Breve descripción del comportamiento durante la entrevista: _____</p>
<p>Grupo Focal. Sesión 1</p> <p>Fecha: _____</p> <p>Hora Inicio: _____</p> <p>Finaliza: _____</p> <p>Duración: _____</p> <p>Lugar de la reunión: _____</p> <p>Número de participantes: _____</p> <p>Dinámica del grupo:</p> <p>Nivel de participación</p> <p>Interés, cansancio, aburrimiento</p> <p>Lo que hace reír a las participantes</p> <p>Opiniones más generalizadas</p>
<p>Grupo Focal. Sesión 2</p> <p>Fecha: _____</p> <p>Hora Inicio: _____</p> <p>Finaliza: _____</p> <p>Duración: _____</p> <p>Lugar de la reunión: _____</p> <p>Número de participantes: _____</p> <p>Dinámica del grupo:</p> <p>Nivel de participación</p> <p>Interés, cansancio, aburrimiento</p> <p>Lo que hace reír a las participantes</p> <p>Opiniones más generalizadas</p>

Anexo 2. Formato de consentimiento informado

Yo _____ deseo participar de manera libre y voluntariamente en la investigación realizada como trabajo de grado por **Karina Andrea Gómez Gonzáles** estudiante de Psicología de la Universidad de Antioquia seccional Bajo Cauca.

Cuyo objetivo es identificar las estrategias de afrontamientos utilizadas por 5 mujeres que ha sufrido desplazamiento forzado en el municipio de Cáceres, Antioquia.

Aclaro que me han explicado y he comprendido los objetivos, propósitos y procedimientos que serán llevados en esta investigación, también se me han aclarado todas las dudas y me han dicho que no corro ningún riesgo y que la información suministrada será tratada con la mayor confidencialidad posible

Doy mi consentimiento para el desarrollo de la entrevista y la participación en el grupo focal que se hace necesario para el objetivo de esta investigación.

Firma

No de la cedula _____ de _____

Día

Mes

Año

Cuidad