

# Estrategias de afrontamiento en un grupo de desplazados internos en la ciudad de Bogotá<sup>1</sup>

Resilience and coping strategies in a group of internally displaced people in Bogota, Colombia.

Lina Constanza Zuluaga<sup>2</sup>

*DOI: 10.17533/udea.rpsua.v8n2a05*

Recibido: 20- junio - 2016 • Revisado: 31- agosto - 2016 • Aprobado: 16- septiembre-2016

## *Resumen*

El estudio de corte cualitativo examinó las estrategias de afrontamiento empleadas por un grupo de personas en situación de desplazamiento, habitantes de la ciudad de Bogotá. Participaron 13 personas acogidas por la Asociación Nacional de Ayuda Solidaria (ANDAS). Se pretendía identificar las estrategias de afrontamiento como: uso de apoyo social, religión, estrategias focalizadas en el problema y la emoción y la reevaluación positiva. Se encontró que estas personas recurren a diferentes estrategias: hacen uso de sus familiares y amigos, de organizaciones gubernamentales y no gubernamentales, además, se apoyan en la fe. Se propone mirar a estas personas más allá de su condición de víctimas, reconociendo su capacidad para construir su propio futuro, haciendo uso de estrategias para enfrentar los obstáculos.

**Palabras clave autores:** Desplazados internos, conflicto interno, estrategias de afrontamiento.

**Palabras clave descriptores:** Migración interna, conflictos armados, adaptación psicológica.

## *Abstract*

The qualitative study examined the coping strategies employed by a group of displaced persons, residents of the city of Bogotá. Participated 13 people refugeeed by the National Association of Solidarity Assistance (ANDAS). It was hoped to identify coping strategies such as: use of social support, religion, strategies focused on the problem and emotion and positive reevaluation. It was found that these people resort to different strategies: they make use of their relatives and friends, of governmental and non-governmental organizations, in addition, they rely on the faith. It is proposed to look at these people beyond their status as victims, recognizing their ability to build their own future, using strategies to deal with obstacles.

**Keywords authors:** Internally Displaced People, Intern Conflict, Coping Strategies.

**Keywords plus:** Internal Migration, Armed Conflicts, Adaptation, Psychological.

**Para citar este artículo:**  
Zuluaga, L. C. (2016). Estrategias de afrontamiento en un grupo de desplazados internos en la ciudad de Bogotá. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 8(2), 71-86  
DOI: 10.17533/udea.rpsua.v8n2a05.

1. Artículo resultado de la tesis para optar al título de psicóloga de la Universidad de la Sabana, Chía, Colombia. Tesis asesorada por la profesora Paola María Akl Moanack.
2. Profesional universitario de la Secretaría de desarrollo social y participación comunitaria de la Alcaldía Municipal de Soacha, Cundinamarca. Correo electrónico Linazuzu@unisabana.edu.co

## Introducción

Colombia vive un conflicto interno de más de cincuenta años que ha dejado una grave crisis humanitaria, siendo el país del hemisferio occidental en donde se produce el mayor número de desplazamientos (Richards, Duque, Barrera, Mezler & Marmar, 2011). El desplazamiento se presenta como la máxima expresión de la crisis humanitaria, que frecuentemente se acompaña de violaciones al Derecho Internacional Humanitario y los derechos humanos, reclutamiento forzado de niños y niñas, secuestro, desapariciones, colocación de minas antipersonal y violencia sexual (Marcos & Pineda, 2013). Los orígenes de este conflicto pueden hallarse en las luchas en contra de la inequidad y la marginalización, disputa de territorio, poder político y tráfico de drogas (Vicent & Refslund, 2001).

Colombia se encuentra dentro de los diez países con mayor número de desplazados internos en el mundo. De acuerdo con el centro de monitoreo de desplazamiento interno, Colombia es el país con mayor número de desplazados en el mundo con 6.360.000, seguido por Siria con 6.100.000 (Internal Displacement Monitoring Center & Norwegian Refugee Council, 2016). Bogotá se ha convertido en la ciudad receptora del mayor número de desplazados que huyen del conflicto armado del país, ubicándose en zonas periféricas de la ciudad, sin que el gobierno pueda brindarles una oferta institucional adecuada, que actualmente ha sido desbordada (Consultoría para los derechos humanos y el desplazamiento [CODHES], 2014).

El conflicto armado en Colombia no tiene una modalidad de violencia específica, la guerrilla ha recurrido a los secuestros, los asesinatos selectivos, los atentados terroristas, el reclu-

tamiento forzado y el ataque a bienes civiles. Los paramilitares cometieron en un mayor porcentaje masacres, asesinatos selectivos y desapariciones forzadas y ejecutaron la tortura como una práctica recurrente con el objetivo de intimidar. En relación a la violencia ilegal ejercida por miembros de la fuerza pública se encuentran las detenciones arbitrarias, la tortura, los asesinatos selectivos y las desapariciones. Cabe mencionar que dentro del conflicto armado se presenta una incapacidad para reconocer quienes son los victimarios por parte de las víctimas, además de la imposición de silencio a las víctimas y los testigos con el fin de entorpecer el proceso de investigación judicial (Centro de Memoria Histórica, 2013).

Dentro de las estadísticas sobre las víctimas encontramos: 4779 víctimas de abandono o despojo forzado de tierras, 18.379 delitos contra la libertad y la integridad sexual, 165.660 víctimas de desaparición forzada, 7.083.118 víctimas de desplazamiento, 981.718 víctimas de homicidio, 34.564 víctimas de secuestro y 10.231 víctimas de tortura (Unidad para la Atención y Reparación Integral a las Víctimas, 2017).

Todas estas situaciones de violencia descritas acarrear consecuencias psicológicas y sociales para las víctimas (Rodríguez, 2006). Diferentes investigaciones han encontrado síntomas de Trastorno por Estrés Posttraumático, ansiedad y depresión en personas que han sido expuestas a situaciones traumáticas (Schweitzer, Greenslade & Kagee, 2007).

Cabe resaltar que aunque no se diagnostique propiamente un trastorno, estudios realizados con población Colombiana han encontrado que el desplazamiento se presenta como un evento que genera terror, miedo, desconfianza, silencio, miedo a la denuncia, miedo a reunirse,

miedo a expresar su cultura y su espiritualidad; se amenazan la supervivencia de líderes espirituales y políticos, se presenta ruptura en la transmisión de saberes culturales, se alteran los mecanismos de resolución de conflictos y se afectan las condiciones de solidaridad entre las víctimas, siendo estas consecuencias graves para cada una de las personas (Acompañamiento Psicosocial y Atención en Salud Mental a Víctimas de Violencia Sociopolítica [AVRE], 2008).

También se ha encontrado que el desplazamiento altera la existencia y los proyectos de vida de cada uno de las personas que hacen parte de la familia, así como el cambio en los roles de los miembros de esta. Estas situaciones incrementan los conflictos de pareja, familiares y comunitarios (Centro de Memoria Histórica, 2013).

Dentro de las consecuencias psicológicas del desplazamiento se encuentran la inhibición en la expresión de sentimientos, la desconfianza, la indefensión y la evitación de todo lo relacionado con el pasado. Los eventos traumáticos vividos por estas personas generan cambios en el comportamiento, cogniciones y emociones, creando dificultades para desarrollar actividades normales, planear el futuro y desempeñarse dentro de la comunidad (Alejo, 2007).

Los eventos traumáticos no solo afectan a las víctimas directas del hecho. Diferentes estudios realizados con sobrevivientes judíos del holocausto y sus familias, así como con víctimas de la violencia política en Chile, han encontrado que las situaciones traumáticas tienen consecuencias sobre diferentes generaciones de descendientes de las víctimas (Díaz, 1995; Rowland-Klein, 2004) lo que se conoce como la transmisión intergeneracional del trauma; las interacciones familiares se modifican completamente una vez que los individuos son expuestos

Dentro de las consecuencias psicológicas del desplazamiento se encuentran la inhibición en la expresión de sentimientos, la desconfianza, la indefensión y la evitación de todo lo relacionado con el pasado

a situaciones de violencia, irrumpiendo así las fases del ciclo de vida de cada una de las personas, como también alterando las dinámicas familiares (Faundéz & Cornejo, 2010).

En resumen, un gran porcentaje de estudios ha demostrado los efectos nefastos de las situaciones de violencia sobre la salud mental (Richards et al., 2011), física (Liedl et al., 2011) y social de las personas y sus familias y sobre la sociedad en general (AVRE, 2008). Sin embargo, es importante no dejar de lado que estas personas pueden adaptarse de manera positiva aun después de haber experimentado situaciones traumáticas, reportando así una reevaluación de su vida, estrechando las relaciones familiares, incrementando la empatía por otras personas y haciendo un uso mayor de su red social como la familia, amigos y compañeros de trabajo (Schweitzer et al., 2007).

La manera en que las situaciones estresantes y traumáticas afectan el ajuste psicológico a largo plazo de una persona depende en parte de las estrategias de afrontamiento empleadas (Huijts, Kleijn, Emmerik, Noordhof & Smith, 2012), las estrategias de afrontamiento son definidas como los esfuerzos cognitivos y conductuales cambiantes que se emplean para manejar las de-

mandas internas y/o externas que son evaluadas como desbordantes o excedentes de los recursos del individuo (Lazarus & Flokman, 1986). De acuerdo con Solomon, Mikulincer y Flum (1998) las personas que poseen un efectivo repertorio de estrategias de afrontamiento estarán en la capacidad de resistir el estrés severo con mínimas consecuencias para la salud mental.

Dentro de las estrategias de afrontamiento se encuentra la focalizada en el problema y focalizada en la emoción. La focalizada en el problema se refiere a los esfuerzos que hace la persona directamente para controlar o cambiar las fuentes de estrés por ejemplo por medio del aprendizaje de nuevas herramientas, removiendo barreras y generando alternativas de solución (Snyder, 1999). La estrategia de afrontamiento focalizada en la emoción se refiere a los intentos que hace la persona para manejar y reconocer las respuestas emocionales que le produce la fuente de estrés incluyéndose aquí la comparación que se hace con otras personas y optimismo (Wiederhold, 2010).

Las estrategias dirigidas hacia la búsqueda de apoyo social son las emprendidas para recibir ayuda por parte de sus familiares y amigos con el fin de proveer afecto, recibir información para enfrentar y tolerar el estresor, enfrentarlo o manejar las emociones producidas por este (Gantiva, Luna, Dávila & Salgado, 2010). Por su parte Snyder (2001) se refiere a las estrategias que las personas toman del ambiente para que incida directamente en el estresor, tales como la búsqueda de ayuda de instituciones o personas.

Otra estrategia de afrontamiento que ha sido documentada es la modificación de la evaluación inicial de la situación en donde la persona aprende de las dificultades, identificando los

aspectos positivos del problema, contribuyendo esto a tolerar la problemática y a generar pensamientos positivos para enfrentar la situación (Gantiva et al. 2010). Esta estrategia puede ser utilizada por la persona para manejar las emociones producidas por la situación, aunque también el traducir la situación en términos positivos puede ayudar a la persona para continuar de manera activa (enfocada en el problema) (Carves & Scheir, 1989).

La religión como estrategia de afrontamiento se refiere a la búsqueda de ayuda espiritual por parte de la persona, tomar a otras personas como modelos espirituales en la manera en que enfrentan los problemas, buscan el significado de la situación, usan la religión como una forma de distracción y trabajan de manera colaborativa con Dios (Wachholtz & Pearce, 2009). Las personas usan la religión como una forma de entender aspectos dolorosos de la vida tales como la muerte, enfermedad, sufrimiento y el significado de la vida. Este afrontamiento religioso se ha mostrado como un método efectivo de afrontar el estrés, asociándose con respuestas positivas tales como mejor salud mental y física (Snyder, 2001). La distracción también es usada como estrategia de afrontamiento, en donde las personas intentan mantener la atención lejos del problema pensando en otras cosas o realizando alguna actividad (Sachs, Rosenfeld, Lhewa, Rasmussen & Keller, 2008).

Estas estrategias de afrontamiento descritas han sido ampliamente documentadas como un factor que contribuye a la resiliencia de las personas ante eventos aversivos (Bonanno, 2004). Cabe resaltar además que las estrategias de afrontamiento no son en sí adaptativas o desadaptativas, depende de la interacción con la persona o con el ambiente, una estrategia de

afrontamiento puede ser efectiva en una situación, pero no en otra (Dougall & Gatchel, 2011).

Diversas investigaciones han documentado las estrategias de afrontamiento en personas que han sido expuestas a situaciones de violencia.

Específicamente un estudio realizado con jóvenes víctimas de la violencia en Sierra Leone (Este de África) causada por una guerra civil, los investigadores observaron tres características en los jóvenes que presentaban un afrontamiento adecuado: mantenían un sentido intacto de propósito, eran capaces de acercarse a los recuerdos traumáticos con sentido y de manera cuidadosa, regulando así su conducta, afecto y se protegían efectivamente en contra de la soledad. En el caso del mantenimiento del propósito en la vida, estos jóvenes tenían una significativa autosatisfacción y reconocían el valor y el significado de la vida, pensando en que esta no ha sido destruida por la Guerra. También controlaban sus emociones, conducta y cognición que les producía el pensar en la guerra, invirtiendo más tiempo en actividades educativas, vocacionales y sociales. Por último, ellos establecían relaciones positivas con otros que los ayudaban en situaciones de desesperanza y desesperación (Kline & Mone, 2003).

Otro estudio por la misma línea de las estrategias de afrontamiento y resiliencia es el realizado por Schweitzer et al. (2007) con 13 refugiados en Brisbane provenientes de Sudan. El estudio se realizó con el objetivo de documentar los recursos utilizados por estos refugiados durante la fase de pre migración, migración y post migración.

Los resultados indicaron que los refugiados usaron tres estrategias de afrontamiento: la primera de ellas fue la búsqueda de apoyo familiar y comunitario; éste se reportó como un

Diversas investigaciones han documentado las estrategias de afrontamiento en personas que han sido expuestas a situaciones de violencia

recurso que se usó durante el periodo de pre migración y de transición, sin embargo, al llegar a Australia los participantes reportaron pérdida de la red social de apoyo, aunque empezaron a hacer uso de la red social perteneciente a la comunidad de sudaneses. La segunda estrategia fue la búsqueda de soporte en la religión, los participantes reportaron su creencia en Dios como un factor que les ayudó a los refugiados a enfrentar las dificultades. Además, ellos empezaron a hacer contacto con los miembros de la iglesia, integrándose así a una nueva red de apoyo en donde se les ofrecía soporte social, información útil y soporte material. La tercera estrategia fue el uso de cualidades personales, las personas tomaron una actitud que les permitía responder a las circunstancias adversas. Por último, la comparación con otros fue una estrategia que fue usada especialmente en la fase de post migración, en donde las personas se comparaban con aquellos que se encontraban aun en el país del que provenían y que fueron menos afortunados que ellos.

Específicamente en el contexto Colombiano Domínguez y Godin (2007) realizaron un estudio con el fin de determinar la resiliencia por medio de una entrevista semiestructurada, de relatos de vida y observación participante en cinco familias víctimas del desplazamiento. Los autores encontraron que las familias a pesar del impacto que les dejó el desplazamiento, continuaban

con energía para seguir viviendo, para planear y construir un proyecto de vida. También se identificó que estas personas buscan conocerse a sí mismos identificando sus fortalezas y debilidades, dándole así paso al autocontrol de sus emociones y sentimientos. Estas personas también poseen habilidades para comunicarse, expresando así sus emociones, opiniones e ideas de una manera precisa. Estas habilidades de comunicación les facilitan a las familias solicitar ayuda de manera más precisa a organizaciones gubernamentales y no gubernamental, familiar y vecinos en el manejo de sus inconvenientes. Por último, en el estudio se encontró que las familias reportaron la fe en un ser supremo como un elemento de apoyo y construcción de sentido (Domínguez & Godin, 2007).

Las personas en situación de desplazamiento también utilizan estrategias de afrontamiento comunitarias haciendo frente a la violencia, evitando que se fragmenten las relaciones, buscando que se esclarezcan los hechos por medio de la justicia convirtiéndose así en actores sociales. Los factores familiares como la calidad del apego emocional también permiten enfrentar e integrar los impactos psicosociales producidos por la violencia. En muchos casos, aunque la familia no esté presente, las sociedades disponen de recursos comunitarios en momentos de estrés y tensión (AVRE, 2006).

## El presente estudio

Como se mencionó anteriormente los estudios han documentado de manera clara los problemas de salud mental de los refugiados causados por la exposición a situaciones traumáticas y se ha prestado poca atención a las respuestas de adaptación positivas a estas experiencias (Schweitzer et al., 2007). El tener claridad

sobre el papel que juegan las estrategias de afrontamiento sobre salud mental de los desplazados es de vital importancia, ya que permitirá que las organizaciones que trabajan con estas personas promover los recursos personales y sociales para así tener un impacto sobre su adaptación.

También es importante resaltar que la mayoría de estudios se han realizado por medio de metodologías cuantitativas haciendo uso de test, este estudio se realizó desde un enfoque cualitativo para así darle mayor peso a la manera en que las personas interpretan la situación por la que pasaron desde su propia narrativa.

El objetivo de este trabajo es identificar las estrategias de afrontamiento empleadas por un grupo de 13 personas en situación de desplazamiento por causa del conflicto armado que residen en la ciudad de Bogotá. La investigación fue realizada en el año 2014.

## 1. Método

### 1.1 Tipo de investigación

Se utilizó metodología cualitativa, a partir de un diseño fenomenológico, en donde se pretende describir un fenómeno desde el punto de vista del participante, basándose en el análisis del discurso, así como en su significado (Hernández, Fernández & Baptista, 2014). La investigación se desarrolló a través la técnica de entrevista semiestructurada.

### 1.2 Participantes

La muestra se eligió de manera intencional (Hernández, Fernández & Baptista, 2014). Se

entrevistó a las personas que accedieron hacer parte de la investigación. El criterio de inclusión fue haber sido desplazados de su lugar de origen por causa del conflicto armado en Colombia y que su edad fuera mayor a los 18 años. La muestra estuvo compuesta por 13 personas en situación de desplazamiento quienes recibían apoyo por parte de la Organización de ayuda solidaria (ANDAS) en Bogotá, Colombia. ANDAS es una organización encargada de brindar acompañamiento y apoyo a personas en situación de desplazamiento como consecuencia del conflicto armado. La edad media de las personas fue de 39,50 y una DS= 14,33 hicieron parte del estudio 6 mujeres y 7 Hombres el promedio de años de haber llegado a Bogotá fue de 5,10 y una DS= 5,3.

### 1.3 Instrumentos

Para recolectar la información se utilizó un protocolo de entrevista semiestructurada en donde se preguntaba sobre las estrategias de afrontamiento utilizadas por las personas durante el desplazamiento. La entrevista fue desarrollada sobre cinco categorías de análisis: estrategias de afrontamiento enfocadas en el problema, enfocada en la emoción, afrontamiento religioso, reevaluación positiva y apoyo social. Estas son las estrategias de afrontamiento citadas en la literatura (Lazarus & Folkman, 1984; Skinner, Edge, Altman & Sherwood, 2003) y las encontradas en estudios realizados con personas que han sido víctimas de conflicto (Doménguez & Godin, 2007; Schweitzer et al., 2007).

Cabe aclarar que, aunque estas categorías guiaron la construcción de la entrevista, esta no fue realizada de manera rígida, sino que también se incluyeron temas a partir de lo surgido en la conversación. A cada uno de los participantes le fue realizada una única entrevista.

El protocolo fue revisado por tres psicólogos de la Universidad de la Sabana, se establecieron tres criterios para la revisión de cada una de las categorías: representatividad, interpretación, claridad y comprensión. Se calificaba de uno a cinco cada una de ellas. Algunas de las preguntas fueron modificadas de acuerdo a esta calificación antes de haber sido aplicada a las personas.

### 1.4 Procedimiento

Entrevista: las personas fueron contactadas a través de la fundación ANDAS sede Bogotá. Algunas de las entrevistas fueron realizadas en la Fundación durante actividades de formación en derechos humanos dirigidas hacia ellos, y la otra parte de las entrevistas, fue realizada en un barrio donde se asentaron algunos de los desplazados al llegar a la ciudad de Bogotá. Antes de la realización de la entrevista, todas las personas firmaron un consentimiento informado donde se les comunicó sobre el objetivo del estudio, la confidencialidad de la información y el anonimato.

En primer lugar, se les indicó a los participantes sobre el objetivo de la investigación y la diferencia de este con un proceso terapéutico. Se les preguntó sobre sus expectativas y dudas, se verificó que los participantes entendieran el objetivo, se les indicó que no recibirían beneficios económicos por hacer parte de él y como su participación se daba de manera voluntaria, con la posibilidad de retirarse en el momento que lo desearan. Durante la entrevista se causó el mínimo daño posible a los participantes, esto es, dándoles la posibilidad de expresar lo que ellos desearan de su historia y con énfasis en el afrontamiento que hicieron ante la situación del desplazamiento, evitando preguntar directamente sobre los hechos de violencia sufridos.

Se respetaron los derechos de los participantes y fueron tratados con dignidad.

## 1.5 Análisis

En primer lugar, se hizo una recolección de la información obtenida durante la entrevista, se les dio a estos una estructura, organizándolos en unidades; selección de cada párrafo u oración y organización en categorías. Se intentó descubrir patrones y temas para así encontrar relaciones e intentar explicarlos a partir de la teoría planteada (Hernández, Fernández y Baptista, 2014). A partir del análisis de los datos surgieron otras categorías que no se habían establecido inicialmente: estrategias de distracción y uso de cualidades personales. El análisis de la información fue realizado por medio del programa de análisis cualitativo de la información Atlas Ti.

## 2. Resultados

De acuerdo con lo encontrado en este estudio las personas utilizaron diferentes estrategias de afrontamiento durante la situación de desplazamiento. Las estrategias de afrontamiento utilizadas son la enfocada en el problema, enfocada en la emoción, el uso de apoyo social, familiar y comunitario, afrontamiento religioso, reevaluación positiva, estrategias de distracción y uso de cualidades personales.

### 2.1 Estrategias de Afrontamiento Enfocadas en el Problema

Las personas entrevistadas en situación de desplazamiento decidieron afrontar la situación de violencia que se les presentó por cuenta del conflicto armado que vive el país, empleando

De acuerdo con lo encontrado en este estudio las personas utilizaron diferentes estrategias de afrontamiento durante la situación de desplazamiento

diferentes estrategias de afrontamiento ante su situación e intentando mejorar la calidad de vida de ellos y sus familias en el lugar de acogida (E2): “Para poder lograr sobrevivir le toca a uno inventárselo, porque uno llega desorientado del campo, para sobrevivir tenía ocho mil pesos, compré unos manís y seguí trabajando como vendedor ambulante”.

Se detectó que las personas al llegar a la ciudad trataron de conseguir un empleo, sin embargo, la mayoría de ellos terminaron como vendedores informales, luchando para tener un ingreso para sustentarse.

### 2.2 Estrategias de Afrontamiento Enfocadas en la Emoción

Los resultados mostraron que los participantes intentaban manejar las emociones producidas por la situación por la que estaban pasando, así mismo, trataban de reconocerlas y aceptarlas como parte de la situación del desplazamiento. Una estrategia que usaron para sentirse mejor fue compararse con otros que estaban en circunstancias menos desafortunadas (E4):

Aquí en Bogotá hay muchos desplazados, entonces a mí me tocó, y por ejemplo, yo estoy desplazado, pero soy profesional, por decir algo soy un indigente con mayor estrato, entonces hay muchos desplazados que no tienen forma-



ción, que necesitan alimentación, comida, ese desarraigo de su tierra, que yo los veo, eso me fortalece más.

Se identifica que la situación de los desplazados que llegan a la ciudad de Bogotá es diversa, las personas con un mayor nivel educativo, mayor experiencia laboral y un nivel socioeconómico alto tienen una transición menos traumática que los que carecen de estos factores

Se puede analizar que las personas tenían fe en un futuro prometedor y con mejores circunstancias a que llegaron, por lo que intentaron formarse, no solo para luchar por su propio bienestar, sino para cambiar la situación del país y también generar cambios para los desplazados que llegan a la ciudad, (E6):

Pues uno a veces lo espera, como esa esperanza, en pensar en que algún día podrá ser mejor, después de lo que me sucedió ya tenía conciencia de que si hay que luchar, este sistema es injusto, hay que luchar por una verdadera paz con justicia social, ya empecé que hay que hacer esto, hay que luchar, no hay que quedarse callada, ahí estuve estudiando, hice una maestría en literatura y me formé, no me he formado en derechos humanos, pero he leído mucho, he estado en varias organizaciones y con muchas ganas de luchar por los derechos humanos.

También creen que el sufrimiento que tuvieron ya fue el suficiente y las cosas van a cambiar a futuro (E12):

Lo que me decía mi abuelita, usted sufre cuando niño y ya cuando usted tenga su familia, no va a sufrir más porque el sufrimiento ya lo tuvo cuando pequeño y cuando uno sufre como pequeño, cuando grande ya no va a ser igual.

## 2.3 Apoyo Social

Las personas reportaron recibir soporte por parte de familiares y amigos, así como de organiza-

ciones gubernamentales y no gubernamentales. Cuando estas se vieron obligadas a salir de su lugar de origen recibieron ayuda principalmente de sus familiares más cercanos al momento de haber sido desplazados. El soporte que les brindaron sus familiares no solo fue de tipo económico, sino también emocional (E6):

Mi mamá era si ve que tú puedes, yo te apoyo, entonces eso me dio mucha fuerza, saber que mi mamá estaba muy pendiente de mí, no en la manera de sobreprotegerme sino de tú puedes, ella quería que yo siguiera estudiando, incluso apenas llegué mi mamá hizo lo posible para que yo no perdiera tiempo, me decía tú puedes, si vas a estudiar no pierdas el tiempo en otra cosa, decía si perdimos a la niña pero tú tienes que seguir estudiando, no te puedes quedar estancada llorando.

Por otro lado, se identificó que las personas mencionaron no solicitar, ni recibir ayuda por parte de sus vecinos, ya que temían que los grupos armados tomaran represalias (E4):

Allá nadie le ayuda a uno porque como acá, si usted le ayuda a la señora de allá abajo, la cogen contra ella, si le ayudo a la señora de aquí al lado, a la persona que usted le brinde ayuda, ellos la van a amenazar.

Esta estrategia utilizada por las personas se acomoda específicamente al contexto en donde fueron empleadas, por ejemplo debido a las particularidades del conflicto que se presenta en nuestro país las personas reportaron no pedir ayuda a sus vecinos por miedo a que se presente una venganza por parte de un grupo ilegal hacia ellos, como también a la incapacidad de reconocer al agresor, lo que causa desconfianza en las personas de que sus propios vecinos pertenezcan a uno de estos grupos ilegales. De esta manera para las personas se presentó más útil salir del lugar en donde residían hacia otro municipio.

Cuando las personas llegaron a la ciudad de Bogotá recibieron ayuda de organizaciones gubernamentales y no gubernamentales, aunque también reportaron recibir ayuda de familiares que residían en Bogotá. La mayoría de la ayuda fue recibida de organizaciones que se dedican a ayudar a víctimas (E11): “Como llegamos como desplazados a la terminal, ahí nos llegó ayuda de la Cruz Roja, nos dieron unos bonos de mercado de útiles de aseo, losa y cobijas”. Otra persona lo reportó del mismo modo (E8)

Un amigo me prestó alojamiento durante un mes y medio y ahí esta organización (ANDAS) me dio una ayuda de 500 mil pesos, el colectivo de abogados me dio otra ayuda, cuando eso ya me pude independizar y yo seguía ahí luchando.

El apoyo prestado por las organizaciones no solo es de tipo económico, sino también emocional debido a que las personas podían acudir a ellas para contar su preocupación y angustia (E8): “de todas maneras en las organizaciones ellos le ayudan a uno a recobrar la confianza y le dan consejos de como uno debe sobrevivir aun cuando no hay parte económicamente pero si le dan a uno una orientación”. El apoyo reportado no solo hace parte de las personas que dirigen la organización, sino también mencionan apoyo provisto por las personas que están pasando por una situación igual a la de ellos.

Se identificaron tres clases de apoyo recibido por parte de las personas: el instrumental en donde la persona recibe apoyo de tipo económico o material; el segundo en donde se le brinda información valiosa a la persona que le permite guiarse, y el tercero, de tipo emocional (Alayarian, 2007).

Se identificaron estrategias de afrontamiento en donde las personas velaban principalmente por proteger su vida haciendo uso de recursos

comunitarios buscando refugio en otros lugares mientras que el peligro estaba presente como se puede notar en una de las entrevistas (E11): “cuando se presentaron persecuciones en Codazi me tocó irme para la ciudad de Cúcuta mientras las cosas se calmaban”.

Las personas también usaron alerta temprana por parte de sus familiares para proteger su vida (E1):

Me enviaron un panfleto, decía autodefensas de Sumapaz, en los cuales decían que era una limpieza social, que me daban no sé cuántas horas para abandonar el sitio, mi esposa me llevó eso adonde yo estaba trabajando y me dijo piérdase, no vuelva a la casa, piérdase.

De acuerdo con Vincent & Refslund (2001) El aviso temprano se presenta como una manera altamente organizativa en donde las personas se alertan de forma temprana entre sí, esto funciona especialmente con grupos paramilitares los cuales llevan usualmente una lista con las personas deben abandonar el lugar en donde viven.

Las personas también buscan proteger su vida buscando refugio de manera temporal en otros lugares; esta estrategia ya había sido reportada por población colombiana que vive en medio del conflicto en el momento en que perciben que su vida está en riesgo y esperando hasta que el grupo ilegal deje el área. Específicamente reportaron adoptar un sistema de refugio en pueblos cercanos (Vincent & Refslund, 2001).

## 2.4 Afrontamiento religioso

La espiritualidad como estrategia de afrontamiento también fue identificada en los participantes. Esta estrategia les permite a las personas obtener apoyo social cuando no lo tienen en otro espacio, cuando no hay explicación para lo

sucedió y les permite a las personas sentir que tienen control sobre lo que está sucediendo (Snyder, 2001).

Las personas creen que Dios les dio fuerza para enfrentar la situación por la que pasaron, así como también les da fuerza para continuar luchando (E10): “Yo creo que fue por la ayuda de Dios que yo seguí adelante porque yo casi no tenía fuerzas, dejé un mes sin trabajar”.

Se identificó que las personas oran frecuentemente pidiéndole a Dios que les ayudara para que la situación por la que estaban pasando se solucionara, lo que les brindaba una sensación de control: (E3):

Hay que tener fe, hay personas que decimos que no se puede que es imposible, pero hay gente que saber que arriba hay un Dios que lo puede todo, que uno sabe que, si le deja los problemas a él, si funciona.

Esta creencia en Dios permitió a las personas darle un significado a lo sucedido, integrándolo dentro de su vida y entendiéndolo como parte del destino por el que tenían que pasar (E11):

Bueno pues fue algo, una experiencia que yo tuve de pronto por cosas del destino, me tocaba, Dios es el único que dispone de todas las cosas de uno, porque para estos tiempos ya estaban todos los hijos en mi casa, entonces ya ahora yo lo he tomado como algo que me tenía que pasar.

El asistir a una iglesia también le brindó apoyo emocional a las personas por la posibilidad de tener un espacio para orar, pero también por el apoyo que recibían del grupo (E9):

Por ahí asistíamos a un grupo de oración de cristianos cuando llegué a Bogotá, me decían que tenía que ser fuerte, creer en Dios y que todo iba a cambiar, entonces ya como que le daban fortaleza a uno para seguir adelante.

Una última estrategia reportada fue pedirle a Dios que cambiara las emociones por las que las personas estaban pasando (E4): “Yo le pido mucho a mi Dios que me quite ese rencor que yo tengo y que me quite esos malos pensamientos, es que a veces a uno se le meten pensamientos que no son buenos”.

Se identificaron diferentes maneras de hacer uso de esta estrategia que han sido a su vez descritas en la literatura: darle la responsabilidad a Dios de la resolución del problema, otra en donde Dios es responsable de darle a la persona las habilidades para resolver el problema, la tercera, se refiere a que la persona trabaja de manera colaborativa con Dios para resolver el problema y una última forma, donde Dios intercede en el cambio de conducta de la persona (Snyder, 2001).

## 2.5 Reevaluación Positiva

Esta estrategia permitió a las personas reducir el estrés causado por la situación, reconstruirla de modo que pudieran continuar con el objetivo de enfrentarla (Lazarus & Folkman, 1984).

En los resultados se encontró que los desplazados rescataron su transformación y aprendizaje de la situación de violencia vivida, mencionando como son capaces de controlar sus emociones, cómo son más tolerantes ante las demás personas, y sobre todo, son conscientes de la situación humanitaria que vive el país. Algunos consideran que tenían que pasar esta situación para que ellos empezaran a trabajar activamente por las víctimas del país. (E7):

Creo que haber pasado por eso deja algo muy positivo porque si tú no has tenido tropiezos en la vida, no vas a ver la realidad como tal, nunca vas a madurar y vas a tener una conciencia de

ser humano, de qué es el ser humano, ni para qué está el ser humano aquí en la tierra, si no has vivido una violencia política, la violencia de género no nos vamos a dar cuenta de que hay una realidad contra la que hay que luchar.

Se reportó por parte de las personas entrevistadas crecimiento personal y reevaluación de su vida después de la experiencia vivida. Los estudios muestran que las personas que han sido víctimas de eventos traumáticos refieren una mayor apreciación por la vida y un mayor sentido de fortaleza espiritual y crecimiento (Tedeschi & Calhoun, 2004). El crecimiento que se registra en las personas puede ser medido desde diferentes puntos: mayor apreciación por la vida, mayor fortaleza personal, nuevas posibilidades y crecimiento espiritual o religioso (Celinski & Gow, 2011).

## 2.6 Estrategias de Distracción

En el estudio también se encontró que las personas realizan diferentes actividades que les permiten distraerse al mismo tiempo que están enfrentando la situación de desplazamiento. Las personas invirtieron tiempo en actividades que les permitían olvidarse de la situación por la que estaban pasando (E3):

Yo no vivo aquí, yo vivo allá, yo me vengo para acá porque si yo me encierro, el encierro me hace llegar como todo el pasado, es que ni al paraíso voy, no me gusta salir, por ahí me llaman a trabajar y pues voy, por ahí me distraigo un rato.

La distracción como estrategia de afrontamiento les permite a las personas manejar los estados de ánimo negativos, especialmente actividades placenteras y que a la vez le permiten al individuo mantenerse fuera de la situación y de la atención sobre uno mismo, así como también actividades que le exigen a la persona un alto

nivel de demanda cognitiva (Hamilton & Ingram, 2001).

Varias de las personas seguían con sus actividades diarias (E4):

Yo tenía un negocio de telefonía en el día y era bastante concurrido, entonces eso no me dejaba pensar tanto en eso, sino en atender al cliente y esas cosas, cuando llegaba a la casa era que pensaba en eso.

El momento en que las personas tenían algún recuerdo sobre la situación se daba cuando interrumpían el funcionamiento de sus actividades cotidianas y sobre todo cuando llegaban a su casa, además de los momentos en que se encontraban sin compañía.

Las personas también invirtieron tiempo en ayudar a personas que estaban pasando por una situación similar a la de ellos, dándoles así la oportunidad de comparar su situación con la de ellos (E5):

Teníamos unos amigos que trabajan en una fundación llamada taller de vida, su papa fue víctima del conflicto, la ONG creó unos objetivos muy enfocados a ayudar víctimas, entonces ahí empezamos a tener una forma de distracción, empezamos a trabajar y a darnos cuenta de que hay personas que están pasando por lo mismo, entonces no somos las únicas.

La distracción les permitió a las víctimas evadir por momentos de los recuerdos que les dejó el conflicto armado, queriendo de algún modo intencional no querer pensar en lo que trajo consigo la situación de desplazamiento.

## 2.7 Uso de Cualidades Personales

Varias de las personas en el estudio sintieron que sus cualidades personales les ayudaron a lidiar

con la situación, así como sus experiencias anteriores, en las que las personas usaron recursos que les fueron útiles en una situación similar, la cual fue superada por ellos de manera exitosa

Durante la situación de desplazamiento cada una de las personas usó sus recursos personales para enfrentar la situación (E10):

Las fuerzas las tuve siempre porque yo siempre fui una mujer muy independiente, esa parte psicológica si me afectó un poco, el trauma psicológico que tenía me logró afectar mucho y afectó mi parte independiente porque yo en ese momento era muy fuerte, yo pensé, bueno perdí a mi hija pero tengo la oportunidad de seguir adelante, de seguir luchando, de seguir estudiando, de seguir con un futuro, eso me ayudó, que siempre fui muy independiente.

También fue notorio que el haber pasado por circunstancias adversas con anterioridad los preparó para enfrentar la situación por la que estaban pasando (E10):

De todas maneras nosotros hemos sido trabajadores desde chiquiticos nos enseñaron a trabajar, al azadón, a la peinilla, así como entramos al Meta, donde solo habían montañas baldías en donde solo había tigres, culebras, pero era una montaña donde habían recursos, había pesca, había cacería y a los tres meses tenía maíz, a los seis meses tenía yuca, aquí llegamos sin nada, para conseguir; para vender tortas yo compré una cartulina, puse que éramos desplazados y yo me paré un solo día en el semáforo de la 127 y allá me recogí como 80 mil pesos y con eso empecé a trabajar, al otro día llegué allá al mismo semáforo entonces ya la gente de los carros, los que me colaboraron, entonces ya compraban.

De acuerdo con Schweitzer et al. (2007) hay una riqueza de diferencias individuales que le han ayudado al individuo en el pasado y que las personas las percibe disponibles en la situación actual que se le está presentando; las personas

pueden pensar que si fueron capaces de afrontar ciertas situaciones en el pasado, van a ser capaces de hacerlo actualmente. De la misma manera en un estudio realizado con seis familias desplazadas que residían en la ciudad de Sincelejo se encontró que las habilidades que tenían las personas para expresar sus emociones, opiniones, hechos e ideas, así como la capacidad de defender sus ideas y opiniones y respetar las de los demás, les ayudó a solucionar las dificultades que se les presentaban (Domínguez & Godin, 2007).

### 3. Conclusiones

El reconocer las estrategias de afrontamiento usadas por las personas durante la situación de desplazamiento, permite verlos como sujetos propositivos y activos que emplean diferentes recursos para afrontarla. A pesar de la situación de desplazamiento que sufrieron las personas se pudo notar que planeaban continuar con sus vidas haciendo planes a futuro, pensando en que la situación por la que estaban pasando iba a ser temporal y tomando acciones para construir un mejor futuro, incluso participando activamente para mejorar la situación de los desplazados del país.

Se ha identificado que los proyectos de personas desplazadas van más allá de la supervivencia, pues es notorio el pensamiento enfocado hacia el futuro, planeación, meta, voluntad de superación y confianza en las capacidades propias (Gonzales, 2004).

Dentro de las limitaciones de los resultados se encuentra la diversidad de tiempo que las personas llevan residiendo en la ciudad de Bogotá, se encuentran algunas personas que llegaron recientemente a la ciudad, mientras que otras

Finalmente, como se ha mencionado a lo largo del documento, la situación actual del país amerita que se preste atención a todos aquellos procesos por los que las víctimas atraviesan para proponer acciones con miras a mejorar su calidad de vida.

llevan varios años, por lo que ya han tenido la posibilidad de tener una casa, empleo, y sus hijos se han formado en la ciudad. Esto hace una diferencia en el proceso de adaptación, cambio y afrontamiento. Un punto importante es que, aunque las personas hayan sido beneficiarias del proceso de reparación y llevar varios años viviendo en la ciudad de Bogotá, aún siguen considerándose desplazados, incorporándolo como parte de su identidad y haciéndolo de manera indefinida. La consideración de ellos como víctimas eternas puede deberse al hecho de que es una manera para que sus derechos sean reconocidos y restaurados.

Finalmente, como se ha mencionado a lo largo del documento, la situación actual del país amerita que se preste atención a todos aquellos procesos por los que las víctimas atraviesan para proponer acciones con miras a mejorar su calidad de vida, y desde el ámbito académico, proponer estrategias de intervención que se integren con el trabajo de cada una de las organizaciones que trabajan con las víctimas del conflicto en Colombia.

Para estudios futuros se recomienda realizar un análisis de las diferencias en las estrategias utilizadas por las personas de acuerdo a dife-

rentes variables como el lugar de procedencia, el género o la edad.

## Referencias

- Alejo, E. (2007). Estudio epidemiológico del trastorno por estrés postraumático en población desplazada por la violencia política en Colombia. *Univ. Psychol.*, 6(3),623-635.
- AVRE (2006). Aspectos psicológicos de la reparación integral. Recuperado de <http://www.corporacionavre.org/files/pdf/psicosocial.pdf>.
- AVRE (2008) Acompañamiento psicosocial con víctimas del desplazamiento forzado fundamentado en los Derechos Humanos. Recuperado de [http://www.corporacionavre.org/files/pdf/impactos\\_desplazamiento.pdf](http://www.corporacionavre.org/files/pdf/impactos_desplazamiento.pdf).
- Alayaran, A. (2007). *Resilience, Suffering and Creativity: The Work of the Refugee Therapy Centre*. London: Karnan.
- Bonanno, G.A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59, 20 -28.
- Carves, S., & Scheier, M. (1989). Assessing to Coping Styles: a Theoretically Based Approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267-283.
- Celinsky, M., & Gow, K (2011). *Continuity Versus Creative Response to Challenge: The Primacy of Resilience and Resourcefulness in Life and Therapy*. New York: Nova Science Publishers.
- Centro de Memoria Histórica (2013). ¡Basta ya! Recuperado de <http://www.centrodememoriahistorica.gov.co/micrositios/informeGeneral/>
- Consultoría para los Derechos Humanos y el Desplazamiento CODHES (2014). Desplazamiento Urbano y Soluciones Duraderas. Recuperado de <https://es.scribd.com/document/234384634/Desplazamiento-Intraurbano-y-Soluciones-Duraderas-II#>
- Díaz, M. (1995). Familia y represión política: trauma y contexto social: consecuencias transgeneracionales. *Proposiciones*, 26, 208-219.

- Domínguez, E., & Godin, R (2007). La resiliencia en familias desplazadas por la violencia sociopolítica ubicadas en Sincelejo. *Psicología desde el Caribe*, 19, 154-159.
- Dougall, A., & Gatchell, R (2011). The role of coping in the development and treatment of chronic pain. En Celinsky, M., Gow, K (Ed), *Wayfinding through Life's Challenges: Coping and Survival* (pp. 123-140). New York: Nova Science publishers.
- Foundez, X., & Cornejo, M. (2010). Aproximaciones al estudio de la Transmisión Transgeneracional del Trauma Psicosocial. *Revista de Psicología*, 19(2) 1-24.
- Gantiva, C., Luna, A., Dávila, A., & Salgado, J. (2010). Estrategias de afrontamiento en personas con ansiedad. *Psicología: avances de la disciplina*, 4(1), 63-70.
- Gonzales, C. (2004). Transformación y resiliencia en familias desplazadas por la violencia en Bogotá. *Revista de Estudios Sociales*, 18, 123-130.
- Hamilton, N., & Ingram, E. (2001). Self -Focused Attention and Coping: Attending to the Rights Things. En C. Snyder (Eds.), *Coping with Stress: Effective People and Processes* (pp. 178- 195). New York: Oxford.
- Hernández, S., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la Investigación*. México: Mc Graw Hill.
- Huijts, I., Kleijn, W., Emmerik, A., Noordhof, A., & Smith, A. (2012). Dealing With Man-Made Trauma: The Relationship Between Coping Style, Posttraumatic Stress, and Quality of Life in Resettled, Traumatized Refugees in the Netherlands. *Journal of traumatic stress*, 25(1), 71-78 Recuperado de <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/jts.21665/abstract;jsessionid=D56D1A4CC0D-837917E4483D6448F488E.f03t01>
- Internal displacement monitoring center & Norwegian refugee council. (2016). Global Report on Internal Displacement. Recuperado de <http://www.internaldisplacement.org/globalreport2016/>
- Institute for Economics and Peace. (2013). Global peace index. Recuperado de: [http://www.visionofhumanity.org/pdf/gpi/2013\\_Global\\_Peace\\_Index\\_Report.pdf](http://www.visionofhumanity.org/pdf/gpi/2013_Global_Peace_Index_Report.pdf)
- Kline, P., & Mone, E. (2003). Coping with War: Three Strategies Employed by Adolescent Citizens of Sierra Leone. *Child and Adolescent Social Work Journal*, 20(5), 321-333.
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1986). *Estrés y Procesos Cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca.
- Liedl, A., Muller, J., Morina, N., Karl, A., Denke, A., & Knaevelsrud. (2011). Physical Activity within a CBT Intervention Improves Coping with Pain in Traumatized Refugees: Results of a Randomized Controlled Design. *Psychology, Psychiatric and Neuroscience Section*, 12, 234-245.
- Marcos, F., & Pineda, L. (2013). Colombia: entre la crisis humanitaria y la esperanza de paz. Instituto de estudios sobre conflicto y acción humanitaria. Recuperado de [http://www.iecah.org/web/index.php?option=com\\_content&view=article&id=2269:colombia-entre-la-crisis-humanitaria-y-la-esperanza-de-la-paz&catid=19:informes&Itemid=75](http://www.iecah.org/web/index.php?option=com_content&view=article&id=2269:colombia-entre-la-crisis-humanitaria-y-la-esperanza-de-la-paz&catid=19:informes&Itemid=75).
- Richards, A., Duque, J., Barrera, M., Metzler, T., & Marmar, C. (2011). Posttraumatic Stress Disorder, Anxiety and Depression Symptoms, and Psychosocial Treatment Needs in Colombians Internally Displaced by Armed Conflict: A Mixed-Method Evaluation. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 3(4),384-393.
- Rodríguez, M. (2006). Eficacia de un programa de grupo estructurado en estrategias de afrontamiento para DSTP en adultos y adolescentes en situación de desplazamiento. *Univ. Psychol*, 5(2), 259-274.
- Rowland-Klein, D. (2004). *The transmission of trauma across generations: Identification with parental trauma in children of Holocaust survivors*. New York: Brunner-Routledge.
- Sachs, E., Rosenfeld, B., Lhewa, D., Rassmussen, A., & Keller, A. (2008). Entering Exile: Trauma, Mental Health, and Coping Among Tibetan Refugees Arriving in Dharamsala, India. *Journal of Traumatic Stress*, 21(2) 199-208.
- Schweitzer, R., Grenslade, J., & Kagee, A. (2007). Coping and resilience in refugees from Sudan: a narrative account. *The Royal Australian and New journal of psychiatry*, 41, 282-288.

- Skinner, E., Edge, K., Altman, J., & Sherwood, H. (2003). Searching for the structure of coping: a review and critique of category systems for classifying ways of coping. *Psychological bulletin*, 2, 216-269.
- Snyder, C. (1999). *Coping: The psychology of what works*. New York: Oxford.
- Snyder, C. (2001). *Coping with Stress: Effective People and Processes*. New York: Oxford.
- Solomon, Z., Mikulincer, M., & Flum, H. (1998). Negative life events, coping responses and combat-related psychopathology. A prospective study. *Journal of Abnormal Psychology*, 107,302-307.
- Tedeschi, R., & Calhoun, L. (2004). Posttraumatic growth: a new perspective on psychotraumatology. *Psychiatric Times*, 21, 58-60.
- Unidad para la Atención y Reparación Integral a las Víctimas. (2017). Registro Único de Víctimas [RUV]. Recuperado de <http://rni.unidadvictimas.gov.co/RUV>
- Vincent, M., & Refslund, B. (2001). *Caught Between Borders: Response Strategies of the Internally Displaced*. Norway: Pluto Press in association with con Norwegian Refugee Council
- Wachholtz, A. B., & Pearce, M. J. (2009). Does spirituality as a coping mechanism help or hinder coping with chronic pain? *Current Pain and Headache Reports*, 13, 127-132.
- Wiederhold, B. (2010). *Coping with Posttraumatic Stress Disorder in Returning Troops: Wounds of War II*. Netherlands: IOS Press.