



TRABAJO DE GRADO

PROGRAMA DE PSICOLOGÍA

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

ANTEPROYECTO DE INVESTIGACIÓN



FACTORES RESILIENTES EN LA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS EN EL POST
ACUERDO COLOMBIANO

MODALIDAD DE TRABAJO DE GRADO: INVESTIGACIÓN

Presentado por:

Omar Silva Ramírez

Enyerber Polany Mancipe

Cúcuta, Colombia

2019



TRABAJO DE GRADO

PROGRAMA DE PSICOLOGÍA

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

ANTEPROYECTO DE INVESTIGACIÓN



FACTORES RESILIENTES EN LA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS EN EL POST
ACUERDO COLOMBIANO

MODALIDAD DE TRABAJO DE GRADO: INVESTIGACIÓN

Director: Docente: Esp. Mg. Carmen Graciela Espinel De Pérez

Presentado por:

Omar Silva Ramírez

Enyerber Polany Mancipe

Cúcuta, Colombia

2019



Agradecimientos

A Dios primeramente por la bondad de existir.

A nuestras familias por el apoyo en las horas de espera.

Al Dr. José Antonio Beltrán presidente de Asodemipat por su ayuda y comprensión.

A las familias que me posibilitaron esta investigación.

A la Universidad de Pamplona y el Programa de Psicología, por la guía.

A todos los docentes del programa que dieron luces al final del camino

A nuestra docente asesora Ps. Mag. en Educación Carmen Graciela Espinel de Pérez

Por su apoyo constante en la investigación.



Resumen.

Los factores resilientes son de vital importancia para construir paz y reconciliación en el post acuerdo colombiano, por ello se realizó investigación cualitativa y transversal por medio de estudio de caso, a familias afectadas por el conflicto armado cuya resocialización exitosa demostró resiliencia durante el post acuerdo y estaban adscritas a la Secretaría de Víctimas, Paz y Postconflicto en Cúcuta, Norte de Santander. Se parte del estudio teórico de Conflicto, la Psicología Positiva de Seligman, la Resiliencia y de la Familia. El aspecto legal se centró en la Constitución nacional y leyes relevantes. Los resultados muestran que los factores resilientes tienen efectos positivos en la resolución de conflictos y que la instauración de una cultura de paz en Colombia es posible.

Palabras Clave: Conflicto, Familia, Factores, Psicología Positiva, Resiliencia.



Abstract

The resilient factors are of vital importance to build peace and reconciliation in the post-Colombian agreement, a qualitative and cross-sectional research was carried out through a case study to families affected by the armed conflict whose successful resocialization shows resilience during the post-agreement, they are ascribed to the Secretariat of Victims, Peace and Post-Conflict in Cúcuta, Norte de Santander It is part of the theoretical study of Conflict, the Positive Psychology of Seligman, Resilience and the Family. The legal aspect focused on the national Constitution and other relevant laws. The results show that resilient factors have positive effects in the resolution of conflicts and that the establishment of a culture of peace in Colombia is possible.

Key Words: Conflict, Family, Factors, Positive Psychology, Resilience,



Contenido

Agradecimientos.....3

Resumen.....4

Abstract5

Introducción14

Título.....16

Planteamiento del problema17

Descripción del problema17

Formulación del problema18

Justificación.....19

Objetivos20

 Objetivo general.....20

 Objetivos específicos.21

Estado del arte21

Capítulo I.....28

Marco Teórico.28

1. El Conflicto armado.....29

 1.1 Concepto.....29

 1.1.1 Factores y causas del conflicto.....30

 1.1.2 Partes de un Conflicto.30

 1.1.3 Actitudes ante el conflicto y métodos de solución.31

 1.1.4 Reacciones al Conflicto31

 1.1.5 Métodos de Resolución de Conflictos.....32

 1.1.4 Escalada del Conflicto.....34

Capítulo II35



La Psicología Positiva.....	35
2.1 Concepto.....	36
2.2 Premisas básicas de la psicología positiva.	37
2.2.1 La Felicidad.	38
2.2.2 Emociones Positivas.....	39
2.2.3 Las Fortalezas y Virtudes Personales.....	41
2.3 Técnicas de la Psicología Positiva	43
2.3.1. Técnicas de Relajación.	43
2.3.2 El Autorreforzamiento.....	43
2.3.3 Entrenamiento en atribuciones causales	44
2.3.4 Sesiones de risa	44
2.3.5 Dormir con el bebé en primer año de vida.	44
2.3.6 Juego con el bebé en su primer año de vida	45
2.3.7 Reforzamiento Positivo	45
2.3.8 Tareas hogareñas para niños	45
2.3.9 La Mascotaterapia	46
2.3.10 La Visualización Nocturna	46
2.3.12 Asumir Riesgos	47
2.3.13 Risoterapia	47
2.3.14 Carta de agradecimiento y Perdón	48
2.3.15 Árbol de autoestima.....	48
2.3.16 Fomentar la espiritualidad	49
2.3.17 Práctica cognitiva o entrenamiento mental.....	49
Capítulo III.....	49
3. La Resiliencia.	50



3.1 Concepto.....	50
3.2 Variables relacionadas con la resiliencia.....	52
3.2.1 Competencia social.....	52
3.2.2 Ego-resiliencia.	52
3.2.3 Personalidad Resistente o Hardiness.....	52
3.3 Recursos que potencian la resiliencia.	53
3.3.1 Control personal.	53
3.3.2 Autoeficacia.	53
3.3.3 Autoestima.	53
3.4 Factores de la Resiliencia	54
3.4.1 Factores de Protección individual y familiar.	54
3.4.2 Factores Resilientes a nivel individual	55
3.5 Medidas de resiliencia	58
3.5.1 La Resilience Scale (RS).	58
3.5.2 escala Jew.	59
3.5.3 Escala de Resiliencia Adolescente.	59
3.5.4 Resilience Scale.	59
3.5.5 Disposicional Resilience Scale (DRS.....	60
3.6 Dimensiones de la Resiliencia	60
Capítulo IV	62
La Familia	62
4.1 Concepto.....	62
4.2 Funciones de la familia	63
4.3 Categorías	63
4.4 Acercamiento teórico del modelo estructural en el estudio de la familia	64



4.5 Estructura familiar.....	64
Delimitación	65
Delimitación Espacial.	65
Delimitación temporal.....	66
Marco Legal	67
Constitución De 1991	67
Ley 1616 de 21 de enero de 2013.....	68
Ley 1090 de 2006.	68
Ley 1448 de 2011.	70
Directiva Presidencial 01 de 2018	71
Resolución No 008430 de 1993.....	74
Metodología	75
Tipo de Investigación.....	75
Diseño de la Investigación	75
Ingreso al Ambiente.....	76
Posibles colaboradores	76
Población.....	77
La Muestra.....	77
Es homogénea y probabilística, fue tomada por conveniencia ya que es un subconjunto representativo de la población total que nos permite acceso a la población objetivo de la investigación y su ubicación es apropiada según sostiene	77
La Unidad de Análisis.	77
La Unidad de análisis de la presente investigación son ciudadanos víctimas del conflicto de ambos sexos, entre los 8 y los 75 años y de diversos estratos socios económicos, culturales, políticos y religiosos en Cúcuta Norte de Santander Colombia.....	77
Los Participantes.....	77



<i>Descripción de los participantes</i>	77
Participantes Familia A	78
<i>Fuente: Elaboración Propia</i>	79
Participantes A2	79
<i>Fuente: Elaboración Propia</i>	79
Participantes A3	79
<i>Fuente: Elaboración Propia</i>	79
Familia B	79
Participantes B1	79
<i>Fuente: Elaboración Propia</i>	80
Participantes B2	80
<i>Fuente: Elaboración Propia</i>	80
Participantes B3	80
<i>Fuente: Elaboración Propia</i>	80
Instrumentos	80
EL Grupo focal	81
Procedimiento.....	83
Categorías de investigación.....	83
Factores de Protección clasificados a nivel individual y familiar.	83
Factores Resilientes a nivel individual.....	84
Recursos	88
Recursos Físicos.	88
Material	88
Valor.....	88
Lápices	88



\$ 2.000.....	88
Blogs de notas 2, Copias, DVD	88
\$ 14.000.....	88
1 laptop.....	88
\$ 650.000.....	88
1 cámara digital.....	88
\$ 120.000.....	88
Estudiantes.....	89
Participantes.....	89
Docentes	89
Recursos Institucionales.....	89
Resultados	90
Discusión.....	98
Conclusiones	102
Recomendaciones	105
Referencias Bibliográficas.	107
Congreso de Colombia. (1993). Ley 100 de 1993. Recuperado el 29/03/2019 de..	108
Congreso de Colombia. (1993).....	109
Congreso de Colombia. (2006).....	109
Congreso de Colombia. (2009).....	109
Congreso de Colombia. (2011).....	109
Congreso de Colombia. (2013). <i>Ley 1616. Ley De Salud Mental Y Otras Disposiciones</i> . Del 21 De enero. Rescatado	109
Apéndices.....	118



Índice de Tablas

Tabla 1. Datos del Conflicto Armado Colombiano	¡Error! Marcador no definido.
Tabla 2. Factores Protectores y de Riesgo	55
Tabla 3. Participante A1	78
Tabla 4. Participante A2	79



Tabla 5.Participante A3	79
Tabla 6. Participante B1	79
Tabla 7.Participante B2.....	80
Tabla 8.Participante B3.....	80
Tabla 9. Materiales.	88

Índice de Figuras

Figura 1. Métodos de Resolución de Conflictos	32
Figura 2. Psicología Positiva	36
Figura 3. La Resiliencia	50



Figura 4. Dimensiones de la Resiliencia.....	61
Figur.5 Departamento de Norte de Santander.....	65
Figura 5. Municipio de Cúcuta.....	62
Figura 6.Secretaria de Víctimas, Paz y Post Conflicto	66

Introducción

La presente investigación cualitativa sobre los factores resilientes es un aporte psicológico a la región y al país, toda vez que el conflicto armado ha tenido protagonismo directo en el departamento de Norte de Santander durante más de sesenta años, durante los cuales se ha investigado las causas del conflicto, afectación de las víctimas y daños colaterales entre muchas otras, pero no en la resolución de conflictos a través del uso de los factores resilientes desde una



óptica de la Psicología Positiva, en el post acuerdo colombiano, Etapa que inicia con la firma del proceso de paz entre las FARC E.P y el Estado Colombiano.

Por este motivo se exponen desde el inicio las diversas problemáticas de la Resiliencia y sus respectivos factores de riesgo, tales como la falta de apoyo gubernamental, de la academia y de las propias víctimas, la pobreza entre muchos, que impiden la obtención de perdón, olvido y reparación necesarios para las víctimas y sus familias, no solo para afrontar estas problemáticas presentes ejerciendo resiliencia en sus vidas sino pensando en el presente post acuerdo y sus retos de cara al futuro, donde los procesos de adaptación a las nuevas circunstancias familiares y laborales es necesario si se quiere avanzar y salir de los primeros lugares en violencia, depresión, ansiedad y trastornos mentales producto de la guerra en el mundo.

Por este motivo en los primeros cuatro capítulos se exponen las materias del Marco Teórico de esta investigación de la siguiente manera, el primer capítulo profundiza el conocimiento sobre el conflicto armado, visto desde la óptica psicológica como la contraposición de intereses entre dos partes que no llegan a ningún acuerdo consensuado, pacífico e integrador y por ende cada parte desea de forma unilateral eliminar, dañar o neutralizar al otro por la vía de las armas toda vez que le considera rival en potencia, con el claro objetivo de conseguir sus fines o metas, sean de tipo político, religioso, económico o sociocultural, con sus elementos y formas de resolución.

En el capítulo dos se centra en la Psicología Positiva de Martin Seligman quien ha orientado sus esfuerzos a la investigación mundial de las fortalezas resilientes a través de la Universidad de Pensilvania, en él se conceptúa este enfoque psicológico el estudio científico del funcionamiento humano óptimo. Un estado de bienestar físico, mental, y social completo, y no sólo la ausencia de enfermedad e incapacidad, sino un estado positivo que concierne al individuo en sí mismo en el contexto de su vida. Al tiempo se enumeran los diversos tipos de técnicas utilizadas por esta en la resolución de las dificultades psicológicas humanas, lo que incluye los conflictos.

De otra parte, el capítulo tres trata directamente sobre la resiliencia, como un constructo psicológico, referente a la capacidad innata del ser humano, componente del self, que capacita para el éxito en condiciones de adversidad, y que puede ser desgastado o, paradójicamente, reforzado por la adversidad, acto seguido se muestran sus variables, factores protectores y de riesgo como los factores individuales que son utilizados con el propósito de mejorar el afrontamiento humano en situaciones estresantes e incluso de vida o muerte como el caso de los conflictos armados.



Por último, un cuarto capítulo sobre la familia y su influencia como red de apoyo en las peores situaciones posibles para las víctimas del conflicto armado colombiano y más ahora en el post acuerdo que se requiere reconciliar entre odios y partidos a la entera sociedad, por ello la familia entendida como la base estructural de la sociedad moderna e vital para potenciar los factores individuales y conseguir la reconciliación y la tan anhelada paz nacional con el concurso de la psicología como ciencia. Una vez realizado este resumen del marco se continúa con la delimitación espacial que se circunscribe al municipio de Cúcuta en el Norte de Santander, Colombia, y luego se aborda la temporal pasando de allí al marco legal de vital importancia para la investigación, la cual se ajusta a sus lineamientos en el abordaje de las entrevistas y el uso de material con los participantes

Mas adelante, se muestra el tipo de investigación cualitativo y transversal, utilizando para ello en el diseño el estudio de caso, toda vez que permite inferir desde el punto de vista del objeto de estudio la realidad del fenómeno del conflicto, sin recurrir a teorías o hipótesis previas o a priori, más bien se construye teoría a partir de las vivencias personales de los protagonistas. Las historias de vida forman parte del campo de la investigación cualitativa, cuyo paradigma fenomenológico sostiene que la realidad es construida socialmente mediante definiciones individuales o colectivas de una determinada situación.

Se utiliza una muestra por conveniencia de dos familias, víctimas del conflicto armado que mostraron resiliencia durante el proceso de adaptación a su nuevo contexto y continúan sus vidas con éxito en el post acuerdo. Se utiliza la entrevista semiestructurada, la observación directa y la revisión documental, Por último, se muestran los resultados de la investigación, la discusión y sus respectivas conclusiones. De allí se realizan las recomendaciones desde la óptica psicológica.

Título

Factores Resilientes En La Resolución De Conflictos En El Post Acuerdo Colombiano



Planteamiento del problema

Colombia posee uno de los conflictos armados más largos y sangrientos de la historia, uno que está a punto de terminar de darse los acuerdos con los demás grupos armados del país incluyendo el realizado con las **FARC EP**, sin embargo el verdadero problema surge en el post acuerdo durante el proceso de resocialización de los grupos insurgentes y de las víctimas al no tener apoyo gubernamental, impidiendo la obtención de perdón y olvido, es allí donde la fuerza interior humana para afrontar estas problemáticas “La Resiliencia” es necesaria en el proceso de adaptación a las nuevas circunstancias familiares y laborales.

De otra parte, los escasos recursos económicos que el Estado colombiano aporta para la atención integral de las víctimas no cubren todas las necesidades de la población afectada en salud, vivienda, alimentación, y empleo, aun así, se realizan esfuerzos ingentes por distribuir estas ayudas de la mejor manera posible, sin embargo, no existen programas permanentes de salud mental que promuevan procesos adaptativos óptimos de tipo psicológico para este tipo de población afectada, aun así existen casos de personas con procesos adaptativos positivos caracterizados por la resiliencia que han logrado resocializarse y prosperar, por ello se requiere conocer estos casos con el fin de identificar qué factores Resilientes les ayudaron a hacerlo y con dicha información generar programas que la promuevan mediante psicoeducación.

Por consiguiente, se requiere la atención de la academia en esta problemática investigando con el fin de identificar los factores que permitan procesos adaptativos positivos en la población afectada y luego mediante programas psicoeducativos promover y fortalecer conductas, emociones y cogniciones positivas para mejorar la calidad de vida de la población afectada. Deben de estudiarse los casos y utilizar la información obtenida como herramienta psicológica de bienestar y rehabilitación social.

Descripción del problema

El País se está ubicado en el octavo puesto de la lista de los 13 países más violentos y peligrosos del mundo, entre ellos Irak, Afganistán, Siria, República centro africana, Sudán, Ucrania, Somalia y Libia. Razón por la cual el gobierno se empeña en buscar fórmulas para reducir los niveles de violencia a una mínima expresión, con el concurso de la Organización de Naciones Unidas **O. N.U** con grandes dificultades.



Los anteriores motivos, llevan al Estado a realizar mayores esfuerzos humanos y económicos por la paz en el país, con el fin de reducir los altos índices de violencia, se han realizado procesos de paz con los alzados en armas como el del Movimiento 19 de Abril M-19, Quintín Lame, Ejército de liberación Nacional E.P.L, Las Autodefensas Unidas de Colombia A.U.C el último de ellos Las **FARC E.P** con éxito jurídico relativo, logrando procesos jurídicos positivos y de apoyo a la sociedad civil con ayuda de la Organización de Estados Americanos O.E.A y países amigos como Cuba, Ecuador y Venezuela.

Ahora bien, ¿Cómo impiden la incredulidad y el pesimismo la consecución de la paz y la reconciliación en el período del post acuerdo? Lo hacen potenciando la desesperanza aprendida del pueblo colombiano, que impide el compromiso ciudadano con el proceso de desmovilización y reinserción social, pero aumenta los factores predisponentes y de riesgo resilientes como: la violencia social, el desplazamiento, el desempleo y la extrema pobreza, incidiendo negativamente en la intensificación del conflicto en Colombia. Gall, C & Londoño, V. (2002).

Por ello se requiere, aportar soluciones prácticas frente a la predisposición cognitiva y emocional que impide la adaptación, avance y recuperación de los efectos del conflicto en el post acuerdo. Uno de los medios para disminuir los niveles de violencia y aumentar los de bienestar es el fortalecimiento de la Resiliencia como una forma de transigir con éxito a los efectos del conflicto y mirar con optimismo el futuro por medio de la aplicación de soluciones psicológicas.

Por ello se estudian los casos de víctimas del conflicto armado interno, que han podido adaptarse con éxito de forma familiar y laboral para comprender como se dio su proceso y cómo utilizó su capacidad resiliente para afrontar y superar su problemática, con esta valiosa información buscar medios psicoeducativos con el fin de desarrollar habilidades sociales que potencien la Resiliencia y que permitan construir una cultura de paz real en el país pues la funcionalidad y capacidad de adaptación de los ciudadanos frente al conflicto está en su mínima expresión. Berger. F. K (2016).

Formulación del problema

¿Cómo influyen los factores resilientes en los procesos adaptativos de las víctimas del conflicto armado en Colombia, para construir un país en paz?



Justificación

La presente investigación es relevante toda vez que en el país existen 6.200.000 millones de desplazados, sumidos en la pobreza, el sufrimiento y el dolor de la guerra, que no son atendidos adecuadamente desde el punto de vista físico y mucho menos del psicológico. El País. (2010). Debido entre otros factores al alto costo y el tiempo de los tratamientos, creándose una atmósfera de desesperanza aprendida que debilita aún más las posibilidades adaptativas de mejoramiento de los afectados. De otra parte, está la continuidad del conflicto armado interno que evita la instauración de una cultura de paz y bienestar en las poblaciones más vulnerables, perpetuando así el ciclo de la violencia.

Ante esta grave problemática, podemos agregar el hecho de que no existen suficientes estudios sobre cómo desarrollar los factores resilientes en procesos adaptativos, en lo cognitivo, emocional y conductual durante conflictos armados, esto permitirá identificar como actúan en los procesos de resocialización de víctimas y sus familias en el post acuerdo, posibilitando la reconstrucción de familias y comunidades, realizado así un gran aporte teórico a la psicología.

Este será el aporte de la presente investigación, identificar como influyen los factores Resilientes en la resolución de conflictos durante el post acuerdo, en el contexto colombiano para diseñar programas de mitigación de la violencia y la desesperanza aprendida a través de la creación de un Psicomanual que beneficiará de forma directa a la población afectada en la Región.

Es de notar, que la implementación de este Psicomanual posibilitará la aumentará de forma significativa de los niveles de adaptabilidad y disminuirá la afectación psicológica, en las víctimas del conflicto y sus familias. Permitiendo que el país ubicarse en un mejor puesto al actual número siete de los países del mundo con mayor afectación psicológica producto de la guerra interna, con problemáticas como el estrés, la desesperanza aprendida y trastornos como la Depresión Mayor y la ansiedad generalizada, para analizar cifras solo en el municipio de Los Patios, Norte de Santander existe una población de 234 familias (804 personas) desplazadas con estas características, sin tratamiento apropiado que les permita ser funcionales, adaptativos y autosuficientes en la sociedad. Alcaldía de Los Patios. (2015).

Por último, la presente investigación justifica, por ser “La Psicología” la ciencia que estudia el comportamiento humano, por ello está llamada a evaluar los procesos adaptativos y de resocialización de las víctimas y sus familias, y crear programas de promoción y prevención en



salud mental para las víctimas del conflicto armado o desastres naturales, así como lo manifiestan algunos autores que han trabajado en resiliencia comunitaria. Suárez N. (2002). Se debe tomar la iniciativa y ser promotores del cambio.

Objetivos

Objetivo general.

Identificar como influyen los factores Resilientes en los procesos adaptativos de las víctimas del conflicto armado en Colombia y sus familias, mediante estudio de caso: con el fin de elaborar un manual psicoeducativo, con el cual construir paz y reconciliación en la población afectada



Objetivos específicos.

Categorizar los factores de protección Resilientes en las víctimas del conflicto por medio de entrevista semiestructurada, para conocer cómo se articulan en el proceso adaptativo de las víctimas del conflicto en el post acuerdo.

Determinar cómo actúan los factores de riesgo y protección Resilientes en las víctimas del conflicto armado, mejorando su capacidad de afrontamiento, por medio de grupos focales y talleres reflexivos para aumentar las posibilidades de adaptación a las nuevas circunstancias en las víctimas del conflicto armado.

Crear un Psicomanual de técnicas resilientes de afrontamiento ante situaciones de riesgo o conflicto armado, con base en la presente investigación, para capacitar a las víctimas del conflicto armado y sus familias mejorando sus condiciones emocionales, cognitivas y conductuales en el post acuerdo.

Fomentar los factores Resilientes de protección en las víctimas del conflicto armado y sus familias, por medio de psicoeducación con el fin de construir una sociedad pacífica en el post acuerdo colombiano.

Estado del arte

La ciencia psicológica ha sido muy juiciosa en investigar todo tipo de conductas en conflictos armados de una forma científica y congruente con la realidad para comprender los fenómenos causantes de las problemáticas y aportar soluciones, aun así, no existen sobre el caso de la Resiliencia en Colombia, por ello se revisó documentalmente el tema en el mundo, en el país y luego en la región el siguiente es el resultado de ese trabajo. Inicialmente tenemos cinco investigaciones internacionales publicadas sobre el tema, más adelante se mostrarán cinco de tipo nacional culminando con cinco regionales sobre la problemática, entre ellas tenemos las siguientes:



Título: “*De víctimas a sobrevivientes: la fuerza poiética y resiliente del cuidar*” Irene Comins Mingol.

Resumen: En este artículo se presenta, desde una perspectiva filosófica, la praxis del cuidar como fuerza autopoietica, performativa, de reconstrucción y resignificación del ser humano como agente. Asimismo, y en relación con lo anterior, se propone la praxis del cuidar como pilar fundamental de resiliencia, de la capacidad humana para superar situaciones adversas y sobreponerse satisfactoriamente. Las personas cuidadoras, a través y como resultado de la praxis del cuidar, tejen redes afectivas, toman cierto grado de control sobre su vida y recobran el sentido de la dignidad y de la propia valía. El texto hace una revisión de éstas y otras contribuciones de la praxis del cuidar a la resiliencia y la resignificación del sujeto como agente. La aproximación teórica del artículo se complementa con ejemplos concretos tomados de la experiencia de mujeres desplazadas víctimas del conflicto armado en Colombia. Palabras clave: filosofía, ética del cuidado, cultura de paz, resiliencia, poiesis. Comins, I. (2014).

Título: “*Revisión de programas de resiliencia basados en la evidencia en los ejércitos*”.
Mónica García Silgo

Resumen: Introducción: Los riesgos físicos y psicológicos asociados a las operaciones, el desarrollo del modelo positivo de salud mental y el avance en las prácticas basadas en la evidencia en psicología, han determinado que las estrategias de Defensa en determinados países incorporen programas de entrenamiento de la resiliencia para los militares y sus familias. Objetivos: Identificar tendencias en el estudio de la resiliencia en contextos militares; analizar el contenido de los programas de resiliencia en población militar; valorar las evidencias de dichos programas, entre ellos el Comprehensive Soldier and Family Fitness y el Battlemind Training; y examinar qué barreras dificultan la implementación de dichos programas en contextos militares. Método: Se emplearon bases de datos civiles y militares para realizar la revisión de publicaciones sobre resiliencia en personal militar. Se seleccionaron aquellas revisiones sistemáticas, metanálisis e investigaciones que hubieran demostrado un grado de evidencia fuerte o moderado. Resultados: Se observa una tendencia creciente a abordar la resiliencia en contextos militares desde las prácticas basadas en la evidencia; se demuestra que los contenidos de los programas militares de resiliencia se basan en evidencias fuertes o moderadas; se expone un resumen de programas militares de resiliencia; se detallan las fuertes evidencias en las que se basan el Battlemind Training



y el Comprehensive Soldier and Family Fitness. y se relatan algunas de las barreras que obstaculizan la implementación de dichos programas en los ejércitos. Discusión: El avance de la psicología basada en la evidencia ha sido significativo en los ejércitos, redundando en resultados positivos en el personal militar. Sin embargo, existen todavía algunas barreras que dificultan realizar estos programas en contextos militares. **Palabras Clave:** Resiliencia, estrés, salud ocupacional, preparación psicológica, Comprehensive Soldier and Family Fitness, Battlemind Training. García, M. (2013).

Título: *“Las paradojas de la resiliencia: miradas cruzadas entre Colombia y Francia”* Julien Rebotier, Juanita López Peláez y Patrick Pigeon

Resumen: El artículo reflexiona sobre la noción de resiliencia y los límites que supone su uso para los investigadores y para quienes implementan las políticas de gestión del riesgo. Por una parte, los organismos internacionales, como la Estrategia Internacional para la Reducción del Riesgo (EIRD) o centros de investigación, como Resilience Alliance promueven explícitamente el reforzamiento de la resiliencia. De otro lado, su uso es escaso en las políticas a escala nacional tanto en Francia como en Colombia y existe una gran cantidad de investigadores que cuestiona su utilización, tras resaltar la gran divergencia de significados que se derivan de esta. En la primera parte del texto se analiza la historia de la noción y sus acepciones en diferentes disciplinas. En la segunda sección se analizan los estudios de caso de Francia y Colombia y la manera como se emplea en las políticas públicas y en su implementación en el terreno. La tercera parte busca explicar el desfase entre su promoción en el discurso dominante internacional y las reticencias entre investigadores y gestores. Se resaltan los condicionantes políticos, institucionales y culturales asociados con su empleo y las contradicciones que implican. Al igual que el desastre, la resiliencia depende de las escalas y de los actores objeto de análisis, por lo que comprender esta relación es crucial para entender dichas contradicciones. La resiliencia no tiene un significado absoluto, pero su importancia se explica porque permite identificar factores de construcción del riesgo. Rebotier, J., López, J., Pigeon, P. (2013).

Título: *“Resiliencia familiar, depresión y ansiedad en adolescentes en situación de pobreza”* Paulino Ramírez, Osorio y Elena Hernández Mendoza.



Resumen: Introducción: las estadísticas de depresión y ansiedad entre la población adolescente de nuestro país están relacionadas con las altas tasas de suicidio, razón por lo que es importante investigar sobre factores protectores y de riesgo como la resiliencia y la situación de pobreza. Objetivo: Objetivo: Objetivo: determinar la correlación entre resiliencia familiar, depresión y ansiedad en adolescentes de nivel socioeconómico bajo. Metodología: se realizó un estudio transversal descriptivo, en una muestra no probabilística de 100 adolescentes de ambos sexos, originarios del municipio de Chilmahuacán, Estado de México. Se aplicó un cuestionario de datos generales, el Inventario de Detección de Recursos Familiares, el Inventario de Depresión de Beck y el Inventario de Ansiedad de Hamilton. Obtenidos los cuestionarios se realizó la captura de los datos en el programa SPSS versión 19. Para determinar la correlación se calculó el coeficiente de correlación lineal r de Pearson. Resultados: se encontró correlación significativa negativa entre resiliencia, depresión y ansiedad, y correlación significativa positiva entre depresión y ansiedad. La puntuación de resiliencia familiar, depresión y ansiedad, mostraron una diferencia significativa entre hombres y mujeres. Conclusiones: la resiliencia puede ser un factor de protección para los adolescentes en situación de pobreza; mediante este proceso se puede disminuir la ansiedad y la depresión. Ramírez. O. P; Hernández. M. E. (2012).

Título: *“Intervención Social Con Refugiados Sirios Desde Un Enfoque Resiliente A Través Del Trabajo Social”* Laura Fernández, López y Cristina María Hidalgo Cuesta

Resumen: Resumen El sistema de globalización mundial actual hace que los conflictos, problemas y políticas sociales estén interconectados y afecten, no solo al país donde se desarrollan, sino a todos. El presente trabajo es una revisión bibliográfica con dos vías principales: la primera, es conocer la problemática y causas que han provocado el estallido de la Guerra en Siria y, como consecuencia, la huida de miles de sirios buscando seguridad fuera de sus fronteras, teniendo que afrontar dificultades y obstáculos que les provocan una serie de traumas; y la segunda, es la aportación de la resiliencia como enfoque en la intervención social con refugiados sirios desde el Trabajo Social. Esta disciplina toma como referencia garantizar y promover los Derechos Humanos en todos los lugares del mundo, y es por ello por lo que es necesaria la intervención desde la resiliencia para fortalecer y empoderar a las personas ante la adversidad para poder superar los traumas vividos. Fernández, L., Hidalgo, Cuesta. (2013).



De otra parte, tenemos cinco investigaciones del orden nacional sobre el tema que aportan claridad al tema entre ellas están las siguientes:

Título: “La resiliencia y su influencia en los policías víctimas del conflicto armado en Colombia” Cecilia Amparo Torres Castrillón.

Resumen: El conflicto armado en Colombia ha expuesto a civiles y miembros de la fuerza pública (militares o policías) en situaciones adversas que les cambian sus vidas en cuestión de segundos. Aparece así la resiliencia como ayuda a estos hombres y sus familias a enfrentar las situaciones desesperanzadoras que la cotidianidad de una guerra deja como marca en el presente y el futuro de los héroes de la patria. Como respuesta psicológica, la resiliencia permite que el ser humano logre ver una situación caótica desde otro plano para ayudar a enfrentarla y evitar depresiones que llegan a recaer en cuadros de suicidio. **Palabras clave:** resiliencia; conflicto armado; fuerza pública. Castrillón, C. (2012).

Título: “Transformación Y Resiliencia En Familias Desplazadas Por La Violencia Hacia Bogotá” Constanza González Vivero

Resumen: En este artículo se exploran tanto las transformaciones en la estructura y dinámica de las familias desplazadas por la violencia, como las habilidades que desarrollan sus integrantes para enfrentar diferentes situaciones adversas que se les presentan durante este proceso. Partiendo de los relatos de las personas entrevistadas se buscó identificar acciones e interacciones en las cuales se pusiera de presente el hecho de que no son actores pasivos sino agentes que buscan reconstruir sus proyectos de vida. Esto con el fin de motivar a que las acciones de atención a esta población partan tanto de sus necesidades particulares como de sus fortalezas para enfrentar la adversidad. **Palabras clave:** Desplazamiento forzado, transformación, familias, resiliencia, red social, apoyo. González, G. (2004).

Título: “Resiliencia: Contexto No Clínico Para Trabajo Social” Ángela María Quintero Velásquez

Resumen: Resiliencia es un término nuevo, mas no el fenómeno que representa. El concepto que surge a mediados del siglo pasado, se adopta de las ciencias naturales (física y osteología), y ya está incluido en el campo social. La Resiliencia ofrece alternativas a todos los profesionales, pero todavía no es un concepto homogéneo. La Resiliencia es un cambio de paradigma: privilegia



el enfoque en las fortalezas, no en el déficit o problema. Involucra a los individuos, familias, grupos, comunidades e instituciones a que sean parte de la solución con el conjunto de recursos internos y externos que permitan enfrentar situaciones críticas de todo tipo. Se supera la noción de Resiliencia individual y se conceptualiza en América latina sobre la resiliencia familiar o relacional, comunitaria, andina y empresarial. La Resiliencia familiar implica: vínculo emocional significativo, conductas éticas, soporte espiritual y contexto ecológico. Los factores Resilientes de la familia son la cohesión, la comunicación, la adaptación, la afectividad. Para el Trabajo Social contemporáneo y otras profesiones del desarrollo humano, el construccionismo sustenta el principio de fortalecer la habilidad de sobrellevar las tareas y los problemas que enfrentan en la vida. Los profesionales de estas áreas están preparados para actuar en Contextos no Clínicos de atención sociofamiliar: recepción-orientación, evaluación, prevención, promoción, educación. Asumen la resiliencia como enfoque y estrategia metodológica. La producción teórica sobresaliente de Resiliencia en Trabajo Social está en Colombia (Universidad de Antioquia), Costa Rica y España, pero es utilizada en gran variedad de proyectos de desarrollo humano. **Palabras clave:** Resiliencia, contextos no clínicos, contextos clínicos, trabajo social, familia, multidisciplinariedad, sistémica. Quintero, A. (2005).

Título: “*Resolución de conflictos desde la resiliencia: El caso de los jóvenes extutelados en Colombia*” Teresita Bernal Romero y Miguel Melendro Estefanía

Resumen: Los jóvenes extutelados enfrentan en su egreso del sistema de protección diversos conflictos, desarrollando formas de resolverlos que, en algunos casos, generan la emergencia de la resiliencia. Precisamente, este estudio tuvo como objetivo identificar el grado, los factores, las características y las fuentes de resiliencia que jóvenes extutelados colombianos usaron para enfrentar los conflictos. Se usó un diseño mixto con estrategia concurrente de triangulación. Participaron 53 jóvenes extutelados que habían estado en protección al menos durante dos años y que habían egresado, del sistema por mayoría de edad. Como instrumentos se utilizaron la escala de resiliencia RS25 y la entrevista fenomenológica. Los datos de la escala fueron procesados desde la estadística descriptiva a través de SPSS y los de la entrevista desde la codificación abierta y axial mediante el programa Atlas Ti. los resultados mostraron cómo este grupo de jóvenes presentó una resiliencia moderadamente alta, obteniendo las mejores puntuaciones en el factor de competencia personal y en las características de: independencia,



confianza en sí mismo y perseverancia. Usaron, para resolver las situaciones problema, fuentes como la reflexión y el cambio, la construcción de redes, la vida espiritual, el trabajo y la educación y el apoyo de los profesionales; todas ellas se constituyen en claves para las intervenciones que pueden desarrollar los profesionales con estos grupos de jóvenes y otros de características similares. **Palabras clave:** conflicto, resiliencia, jóvenes, extutelados, protección. Bernal, T., Melendro, M. (2017).

Título: “*Historias de vida: una forma de ver desde la mirada de las víctimas del conflicto armado colombiano,*” Lizeth Reyas Ruíz.

Resumen: Para comprender un conflicto armado es absolutamente necesario verlo desde diferentes puntos de vista. Uno de estos puntos, y que mejor puede ilustrar a los investigadores, académicos y comunidad en general es el de las víctimas, quienes, de primera mano, puede ofrecer un panorama mucho más claro de lo que se podría lograr si solo se tienen en cuenta políticas y estadísticas. En el presente trabajo se hace un análisis sobre la literatura testimonial y como desde ella se pueden retratar historias de vida de víctimas sustrayendo así la esencia de los contenidos de sus experiencias. En la primera parte el texto se enfoca en la narrativa del discurso y como a través de este se logra la construcción de la subjetividad y la intersubjetividad y en la segunda parte, se reflexionan sobre el modo el que la literatura del testimonio ha sido empleada para generar estudios sobre el conflicto armado. El texto finaliza analizando la importancia de la educación para la paz y la igualdad. **Palabras clave:** paz, narrativa, subjetividad, intersubjetividad, conflicto armado. Reyes, I., Ruiz, A., Pineda, W. (2104).

Como complemento tenemos cinco investigaciones regionales sobre el tema, entre ellas:

Título: “*Gestión del riesgo en una institución educativa*”

Resumen: El presente estudio plantea una metodología para la implementación del plan escolar de emergencia en el Instituto Técnico Mercedes Ábrego de la ciudad de San José de Cúcuta, Colombia. La investigación se desarrolló desde un enfoque descriptivo y se fundamentó, principalmente, en la gestión del riesgo de desastres. Para cumplir con los objetivos del estudio, se realizó en primera instancia un diagnóstico de la situación actual de la institución educativa sobre el plan escolar de emergencia, luego se llevó a cabo una inspección de áreas para identificar los recursos físicos, humanos y tecnológicos utilizados por la institución para la atención de desastres y determinar así el tipo de riesgos a los cuales está expuesta la comunidad educativa a



partir del análisis de vulnerabilidad y amenazas, con el fin de identificar y evaluar el nivel de riesgo. A la postre se diseñó y conformó el Sistema Comando Incidente (SCI), se capacitó al personal sobre la atención de emergencias, se establecieron procedimientos operativos normalizados, rutas de evacuación y puntos de encuentro tanto internos como externos. También se realizaron simulaciones y simulacros de evacuación que permitieron medir y evaluar la implementación del plan de emergencia en la institución educativa. **Palabras clave:** Amenazas, Análisis de vulnerabilidad, Brigada de emergencia, Mitigación, Plan de emergencia, Prevención, Riesgo Pérez, B., Sáenz, A., Gómez, W. (2016).

Título: “*Resiliencia En La Gestión de Las Organizaciones*” Meggy Briceño.

Resumen: El objetivo del presente artículo es proponer la resiliencia como estrategia en la gestión de las organizaciones destacando los aspectos más relevantes para responder con éxito a las demandas de una sociedad cada día más exigente, en este sentido las organizaciones realizan grandes esfuerzos de mejoramiento hacia el logro de la calidad total, adoptando nuevos conceptos, esquemas teóricos válidos, orientados hacia la reestructuración funcional formal, implementando estrategias en el manejo de los recursos materiales, muy especialmente el del talento humano. Ante estas perspectivas se producen cambios en el manejo de la organización con la finalidad de elevar la calidad ubicándola progresivamente al ritmo de los avances sociales, económicos, científicos y tecnológicos, la etapa final es comunicar los resultados, de manera que éstos permitan integrar los conocimientos a la práctica. **Palabras Claves:** Resiliencia, gestión, organización. Briceño, M. (2014).

Capítulo I

Marco Teórico.

El presente marco teórico está basado en cuatro temas, todos ellos fundamentales para la presente investigación sobre factores Resilientes, comenzando con el conflicto armado, siguiendo con la psicología positiva, La Resiliencia y terminando con una exposición de la Familia



1. El Conflicto armado.

1.1 Concepto

El conflicto, es la contraposición de intereses entre dos partes que no llegan a ningún acuerdo consensuado, pacífico e integrador y por ende cada parte desea de forma unilateral eliminar, dañar o neutralizar al otro por la vía de las armas toda vez que le considera rival en potencia, con el claro objetivo de conseguir sus fines o metas, sean de tipo político, religioso, económico o sociocultural. Por ende, el desacuerdo es un proceso de interacción social que se da en un contexto determinado. Es una construcción social, una creación humana diferenciada de la violencia ya que puede haber desacuerdos sin violencia, aunque no hay violencia sin enfrentamiento, por lo que no toda disputa o divergencia implica confrontación.

Morton Deutsch al referirse a los conflictos en el prólogo del libro Resolución de conflictos sin litigio de Jay Folberg y Alison Taylor dice: “Los conflictos y las desavenencias son aspectos inevitables y recurrentes de la vida. Tienen funciones individuales y sociales valiosas: proporcionan el estímulo que propicia los cambios sociales y el desarrollo psicológico individual”. Folberg, J; Taylor, A. (1996).

De otra parte, tenemos lo mencionado por Johan Galtung prestigioso sociólogo Noruego, quien introdujo varios conceptos nuevos, entre ellos son los más conocidos aquellos acerca de la violencia y la paz, entre ellos: *El triángulo de la violencia*: Aparte de la *violencia directa*, física o verbal y visible para todos, existen también la *violencia estructural* y la *violencia cultural*, fuerzas y estructuras invisibles, pero no menos violentas. Ellas son las raíces de la violencia directa y comprenden ciertas formas sociopolíticas y culturales de una sociedad como la nuestra: las estructuras violentas como represión, explotación, marginación o también la distancia no adecuada; y la cultura de la violencia como la legitimación de la violencia en el patriarquismo, racismo o sexismo.

Otro concepto aportado es el de la Paz negativa versus paz positiva: La paz debe ser más que la mera ausencia de un conflicto violento (ésta es designada como *paz negativa*); los Estados (o cualquier grupo dentro de un conflicto) deben buscar relaciones de colaboración y apoyo mutuo para lograr una *paz positiva*. En el momento del cese al fuego el trabajo para construir la paz no está sino a punto de comenzar, para lograr así una paz que dure más allá del alto al fuego. Galtung se compromete también en una democratización de las Naciones Unidas. Se ha pronunciado



reiteradamente en favor del establecimiento de un parlamento mundial. Es miembro del comité para una ONU democrática que se fundó en 2004.

1.1.1 Factores y causas del conflicto.

Existen tres factores que generan el marco apropiado para que se dé el desacuerdo entre seres humanos y grupos de estos a saber: En primer lugar, tenemos los factores culturales: Estos están conformados por las creencias, símbolos, valores e ideas que poseen las personas o las comunidades con las cuales justifican las acciones de violentas. En segundo lugar, están los Factores Estructurales, que son aquellos condicionantes que perpetúan las desigualdades, la falta de equidad, la explotación, y con los cuales se construye el andamiaje de la generación de violencia desbordada entre seres humanos. Pastor, X. (2005).

De otra parte, los Factores de Comportamiento humano, que son producto de la suma de los anteriores, estos provocan luego del pensamiento y la emoción, una acción contundente, materializando de forma directa conductas agresivas (de tipo físico o verbal) con las cuales contrarrestar al oponente. Respecto a las causas que determina un conflicto armado entre seres humanos y sus respectivas comunidades tenemos. En tercer lugar, tenemos la falta de comunicación. Debido a emociones negativas, a falsas percepciones, creencias e intereses que se deben a la falta de información necesaria para tomar las decisiones adecuadas por lo que se interpreta de manera diferente la situación o no se le otorga el mismo grado de importancia.

Por último, tenemos el Conflicto de intereses y valores. Se da por la competición entre las partes por los recursos y la imposibilidad de lograr acuerdos. Caracterizado por la desconfianza, el juego sucio, y la intolerancia. De otra parte, los valores se evalúan a partir de ideas, creencias o comportamiento incompatibles, ocasionando que se perciba una sola manera de lograr la obtención de objetivos la violencia, la fuerza. Además del Control de roles, donde el deseo de poder y la obtención de recursos a partir del ejercicio de este ocasionan la aparición de acciones destructivas.

1.1.2 Partes de un Conflicto.

Persona, Proceso, Problema. Según J. P. Léderach. (1988). El conflicto se estructura tres partes, la primera se refiere a: Las Personas, tanto involucradas y afectadas. Hay que reconocer qué papel desempeñan, cómo se relacionan y qué influencia tienen. Averiguar las verdaderas preocupaciones y las necesidades de fondo de la gente. No hacer del conflicto un problema



personal. La segunda parte es: El Proceso, refiriéndose a la manera en que el conflicto se desarrolla e intentan resolverlo. Interviene el poder político y el económico, para lograr el acceso a los recursos y el control, que generalmente generan amenaza o solución. Por último, esta: El Problema, se refiere al hecho de ruptura o divergencia entre las partes. Es necesario distinguir entre conflictos reales y los conflictos innecesarios. Léderach, J.P. (1998).

1.1.3 Actitudes ante el conflicto y métodos de solución.

A medida que el tiempo ha transcurrido, se han ido creando diversas formas para dar solución a los conflictos, fuera del ámbito del derecho, pero siempre bajo la tutela y garantía de la ley. A continuación, se hace una breve recapitulación sobre los métodos básicos para la solución de Desacuerdos.

Frente a una situación de conflicto, sea cual sea su naturaleza, hay multitud de posibilidades de reacción, tanto a nivel individual como colectivo, dándose las diversas actitudes, según se acepte, evite o niegue el conflicto. En tales situaciones, se puede describir el comportamiento de un individuo a lo largo de dos dimensiones básicas: La Asertividad, la medida en que la persona intenta satisfacer sus propios intereses. Así mismo el Cooperativismo, la medida en que la persona intenta satisfacer a la otra persona se refiere. Estas dos dimensiones básicas de comportamiento definen cinco modos diferentes para responder a situaciones de conflicto, además de la negación de existencia del mismo. Estas reacciones se describen a continuación combinadas con la teoría de juegos.

1.1.4 Reacciones al Conflicto

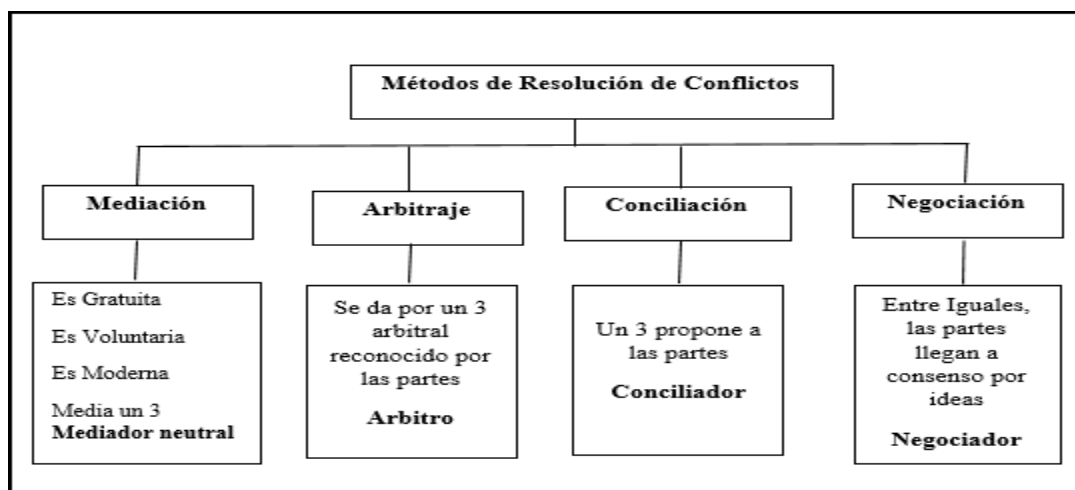
Todo conflicto en el planeta posee causa, factores de inicio, mantenimiento y de prolongación del mismo, a continuación, se mostrarán algunas de las reacciones más comunes frente a los conflictos como una manera de resolverlos entre ellos están: La. Negación, Se evita reconocer la existencia del conflicto. Posiblemente, este estallará más tarde siguiendo la escalada conflictual. En segundo lugar, la Competición (ganar/perder). Consiste en la actitud de querer conseguir lo que uno quiere; hacer valer sus objetivos y metas es lo más importante sin importar la otra parte. Esta competición puede procurar sacar un provecho individual de la situación, o



tomarse desde una conducta agresiva (se combate con una respuesta hostil, violenta y/o militar) o arrogante (no se reconoce a la otra parte como un interlocutor válido).

La tercera reacción es La Acomodación (perder/ganar). Consiste en no hacer valer ni plantear los objetivos propios por tal de no confrontar a la otra parte. De esta manera, no se resuelve el conflicto puesto que las necesidades de una de las partes no han quedado satisfechas. Seguida por la Evasión (perder/perder). Se reconoce la existencia del conflicto, pero sin deseos de enfrentarse a él por ninguna de las partes. Con esta actitud no se logra ni la consecución de objetivos ni la relación idónea para ninguna de las partes involucradas.

Figura 1. Métodos de Resolución de Conflictos



Fuente: Elaboración Propia.

Una quinta reacción es la Cooperación (ganar/ganar). Las partes en conflicto entienden que es tan importante los objetivos propios como la relación, por lo que el fin y los medios tienen que ser coherentes entre ellos y por último tenemos La Negociación. Las partes llegan a un acuerdo sin renunciar a aquello que les es fundamental (necesidades), pero ceden en lo que es menos importante.

1.1.5 Métodos de Resolución de Conflictos

1.1.5.1 El Litigio.

De forma general se puede definir como “una disputa entre dos o más personas que se desarrolla en un juicio: el litigio es el método mediante el cual un Órgano Jurisdiccional impone la solución del conflicto a las partes basándose en las leyes vigentes. Este es el método formal que tiene a su cargo el Estado, sin embargo, para algunos autores, la resolución de los conflictos



mediante el litigio se encuentra en crisis en casi todos los países por diversas razones, entre las cuales destacan:

El Excesivo costo de estos, los honorarios de los abogados y las costas judiciales resultan excesivos e incluso en algunas oportunidades superiores a la suma que se discute en el juicio. Es práctica común entre las empresas que tienen cuentas por cobrar de muy bajo monto desistir de seguir procedimientos judiciales ya que resulta excesivamente oneroso seguir el juicio. Igual cosa sucede con otros litigios tanto de naturaleza civil como mercantil e incluso penal.

La lentitud de los procesos judiciales se da por diversas razones, entre las que se cuentan la excesiva carga de trabajo de los Tribunales de Justicia, y la cantidad de recursos e incidentes que, en aras del derecho de defensa, se esgrimen en los tribunales. La falta de especialización de Jueces y magistrados hoy en día cada vez es más importante que el juzgado entienda muchas ramas de las distintas ciencias para poder juzgar en un conflicto. Por esta la publicidad en los procesos Judiciales se da especialmente cuando se trata de personas o entidades sobresalientes. Ahora bien, Al no poseer respuesta pronta, justa y adecuada sobreviene la toma de armas para poder hacer valer derechos e imponer ideas, así nace el conflicto armado en individuos y luego envuelve la entera sociedad como ocurre en nuestro país.

1.1.5.2 La Negociación.

Es un método de resolución de conflictos eficaz cuando los argumentos entre las partes coinciden, o cuando se influye en el comportamiento de los demás y donde ambas partes lleguen a un acuerdo Ganar-Ganar.” En la negociación son las propias partes las que buscan y encuentran la solución del conflicto mediante la intervención de un tercero que media, para desarrollar una solución con el esquema de ganar-ganar. La negociación se caracteriza por ser voluntaria, informal, no estructurada, por ser usada para lograr acuerdos mutuamente aceptables, aquí no existe un tercero neutral, no existe límite en la presentación de prueba, argumentos e intereses. Como lo sostiene. Flores, M., Díaz, R., Rivera, S., & Chi, A. (2005).

1.1.5.3 El Arbitraje.

En el Arbitraje, al igual que en el Litigio es una figura externa a las Partes en Conflicto la que impone la solución al Conflicto. Se diferencia del Litigio en los siguientes puntos: Es Voluntario: Es decir que las partes se someten voluntariamente al proceso por vía arbitral y aceptan ‘a priori’ el resultado de este, es decir el Laudo Arbitral es Privado. El órgano externo a las partes que



intervienen en el proceso arbitral es de naturaleza privada, no es un órgano Estatal y su Jurisdicción es dada únicamente por la voluntad de las partes en conflicto. Como sostiene San Cristóbal, S. (2013) “Incluso, iniciado el proceso judicial o el arbitral, es posible que las partes decidan intentar una negociación para resolver de forma más rápida y barata el litigio, utilizando, por ejemplo, los mecanismos de suspensión del proceso judicial o los sistemas de terminación anticipada en el proceso arbitral previstos en el artículo 38 Ley 60/2003, de arbitraje” (Pág. 44).

Única Instancia: En el Arbitraje, a diferencia del Litigio existe una única instancia. El Laudo Arbitral no es apelable, aunque en las distintas legislaciones se establecen formas en las que se pueden corregir errores o vicios en el proceso Arbitral. **Celeridad:** El proceso Arbitral está diseñado para que la resolución del Conflicto sea mucho más rápida que dentro del Litigio formal. Florez, V. (2013). **Especialidad:** En el Arbitraje los Árbitros, al ser propuestos por las partes, o por lo menos aceptados por ellas, pueden tener una preparación especializada o específica para entender el Conflicto y por tanto están en capacidad de dictar un Laudo con mayor autoridad. Es importante resaltar que en el Proceso Arbitral se procede en gran medida como si se estuviera en un Juicio Oral (Litigio) ante un Juez o Tribunal del orden común ya que es necesario dar a las partes las condiciones procesales necesarias para garantizar sus derechos básicos, sin embargo, en el Arbitraje los recursos son virtualmente inexistentes y los incidentes que ponen obstáculos al proceso son resueltos sumariamente y sin firmar artículo por el árbitro. Florez, V. (2013).

1.1.5.4 La Conciliación.

La conciliación es un método de resolución de conflictos mediante el cual una autoridad administrativa o judicial, por mandato de ley o por decisión propia, antes de iniciar el litigio propone a las partes fórmulas de conciliación, buscando la resolución del conflicto sin necesidad de seguir el proceso litigioso. Caivano, R. (1998).

1.1.4 Escalada del Conflicto.

Los conflictos no se dan espontáneamente, sino por el contrario se dan en pasos entre ellos cada uno es la antesala del siguiente aumentando de incomodidad: en este paso existe algún elemento en el medio o en la relación que deja de ser funcional. Percibiéndose como algo incómodo a solucionar. De otra parte, está la Insatisfacción. Se trata de una autopercepción en la que una de las partes no se siente a gusto ante una nueva situación o se ha producido un cambio



delante del cual se tienen una sensación de incertidumbre. De estas derivan discusiones momentáneas. Caivano, R. (1998).

En tercer lugar, están los **Incidentes**. Pequeños problemas que implican discusiones, resentimientos y preocupaciones ya que no se tienen en cuenta o se dejan a un lado. Seguido por los malentendidos, en donde las partes hacen suposiciones, generalmente a causa de una mala comunicación, poca compenetración o percepciones diferentes de una misma situación, llegando a distorsionar la visión de la realidad.

Tabla 1. Datos del Conflicto Armado Colombiano

Dimensión Del Conflicto Armado Colombiano		
	Los hechos más víctimas dejan en el país son:	
Datos Generales	El desplazamiento forzado	6.044.151
	El Homicidio con	931.720
	La Amenaza con	213.694
	La Desaparición	152.455
Principales territorios afectados	Departamento de Antioquia	1'433483
	Departamento de Bolívar	530.889
	Departamento de Magdalena	430787

Fuente: Elaboración Propia

Capítulo II

La Psicología Positiva

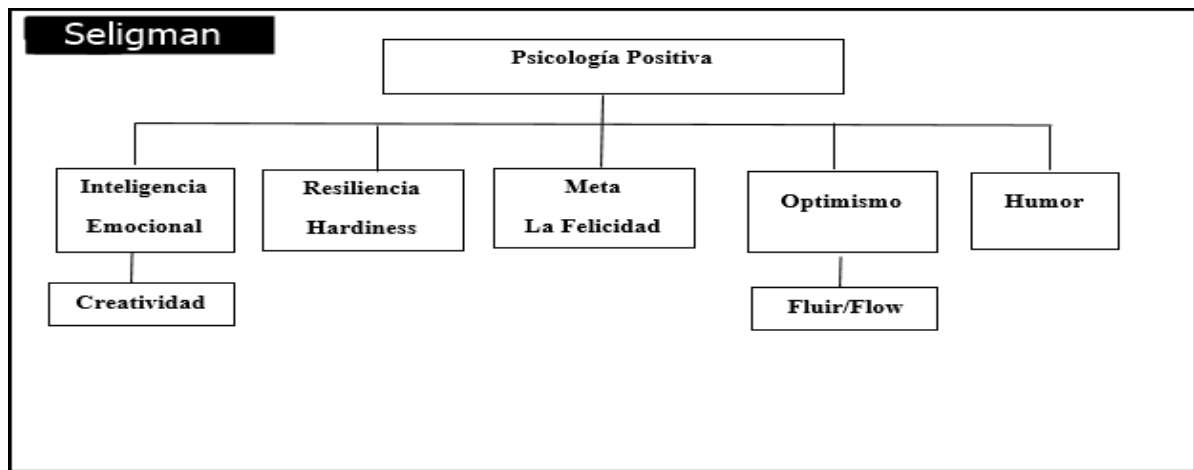
Teniendo en cuenta que el conflicto de por si genera discordia y que requiere de una solución apropiada entre las partes, se requiere entonces un enfoque teórico apropiado a la temática y que permita no solo su resolución sino su comprensión, es por ello por lo que se decide utilizar a la psicología positiva de esta manera.



2.1 Concepto.

La Psicología Positiva es una visión nueva dentro de la Psicología es el estudio científico del funcionamiento humano óptimo. Un estado de bienestar físico, mental, y social completo, y no sólo la ausencia de enfermedad e incapacidad, sino un estado positivo que concierne al individuo en sí mismo en el contexto de su vida. Sheldon, K., Fredrickson, B., Rathunde, K., Csikszentmihalyi, M., y Haidt, J. (2000).

Figura 2. Psicología Positiva.



Fuente: Elaboración Propia

Martin Seligman, (2003), ha orientado sus esfuerzos a la investigación mundial de las fortalezas a través de la Universidad de Pensilvania. Otros autores representativos son Mihalyi Csikszentmihalyi, Christopher Peterson, Ed Diener, Tal Ben-Shahar y Chris Peterson (2000), entre muchos otros. Estudian diversos aspectos del ser humano: emociones positivas como la felicidad, la alegría o el amor, y fortalezas, como el optimismo, la creatividad, la gratitud, la sabiduría, o la resiliencia.

Estudios recientes han mostrado, por ejemplo, que la influencia de los ingresos económicos sobre la felicidad sólo es relevante hasta cubrir las necesidades básicas. A partir de un determinado nivel, mayores niveles de ingresos parecen no aportar mayores niveles de felicidad. Por el contrario, la cantidad y calidad de relaciones interpersonales se muestra como el factor que más a menudo aparece asociado a un mayor nivel de bienestar psicológico percibido. Otros factores como el optimismo, la autoestima y la gratitud, o rasgos básicos de personalidad como la



extraversión y la estabilidad emocional, también aparecen relacionados con mayores niveles de felicidad. Plantilla: Seligman, M. (2003).

Los estados mentales positivos actúan como barreras a los trastornos psíquicos y tienen un efecto preventivo e incluso rehabilitador, actúan como escudos protectores ante los trastornos psíquicos, refuerzan los anclajes emotivo-cognitivos que todos tenemos de forma natural y pueden ser usadas en un tratamiento psicoterapéutico. La Psicología positiva no es una rama diferenciada de la psicología, sino un conjunto de conceptos y principios que acabarán integrándose en el cuerpo de conocimientos y las técnicas de toda la psicología incluyendo la psicología clínica. Actualmente, los avances científicos permiten a los psicólogos utilizar herramientas eficaces, para no sólo tratar el malestar emocional, sino prevenir su aparición mediante el entrenamiento de técnicas y estrategias que nos hacen más fuertes y sanos. La orientación preventiva fue la idea original de Seligman (2003), y constituye una de las bases de esta corriente.

El movimiento de la Psicología Positiva se inscribe dentro de la psicología académica por deseo expreso de sus fundadores, es decir, sus conocimientos se elaboran y discuten dentro de las universidades, instituciones de investigación y órganos y eventos asociados para garantizar la máxima fiabilidad a los contenidos. Ahora bien, A partir de su creación a finales de la década de los noventa, la Psicología Positiva fue definida como el “estudio científico de las fortalezas y virtudes humanas, las cuales permiten adoptar una perspectiva más abierta respecto al potencial humano, sus motivaciones y capacidades” Contreras y Esguerra, (2006). Observemos entonces sus premisas básicas.

2.2 Premisas básicas de la psicología positiva.

Es importante reconocer que esta nueva psicología le abre la puerta a términos que difícilmente eran abordados a cabalidad, tales como la felicidad. El resultado directo de este reconocimiento fue entonces el de catapultar este cambio de óptica a través de tareas preventivas, mismas que buscarían el desarrollo de las personas con base en sus fortalezas o virtudes. Así, el nuevo siglo emprende la misión de estudiar estas virtudes con el único fin de prevenir la aparición de cualquier trastorno mental y propiciar el bienestar de la persona como sostiene. Seligman y Christopher. (2000). La Psicología Positiva ha abierto tres campos de estudio según el interés que persiguen: las emociones positivas, la personalidad y las instituciones positivas. Estos son los más importantes.



2.2.1 La Felicidad.

El concepto de felicidad es quizás ya, el más estudiado dentro de la Psicología Positiva., el término ha resultado esquivo para la Psicología por la dificultad que presenta al ser medido de una forma confiable. Sin embargo, esto no ha sido impedimento alguno para los autores que no sólo escriben y reflexionan sobre el tema, sino que además realizan investigaciones serias con el propósito de analizar variables interrelacionadas con este bienestar subjetivo entendido como felicidad (Ardila, 2010).

La felicidad se define, según Alarcón (2009) y citado por Ardila (2010), como “...un estado de satisfacción, más o menos duradero, que experimenta subjetivamente el individuo en posesión de un bien deseado”. Por otro lado, la felicidad no sólo se cultiva, sino que puede presentarse de forma duradera a través de una fórmula relativamente simple de profesar: felicidad duradera (F) es igual a la suma de un rango fijo, más las circunstancias de la vida (C), más el control de la voluntad (V). Detengámonos a analizar cada una de estas variables: Felicidad duradera: De acuerdo con Seligman (2002), no es lo mismo la felicidad momentánea que la felicidad duradera.

La primera es pasajera y no es más que una pequeña parte de la concepción en la teoría de la Psicología Positiva. La segunda es la que puede alargarse, estar más tiempo en la vida de las personas simplemente con esforzarse un poco y seguir cada una de las variables que la conforman.

Rango fijo: Básicamente se refiere a la carga genética que nos conduce a un nivel u otro de felicidad. Para no quedar atrapados en este designio, Seligman sugiere rebelarse, “ante los impulsos de su timonel genético” (Seligman, 2002).

Circunstancias: Diversos descubrimientos ponen de manifiesto que algunas circunstancias de la vida generan mayor felicidad que otras, al igual que otras que creíamos aumentaban el nivel de felicidad, en realidad no lo hacen. Por ejemplo, se sigue evidenciando que el aumento en los ingresos de las personas no aumenta la satisfacción con la vida (Diener, Horwitz y Emmons, 1995; Diener y Suh, 1997; Myers, 2000; citados por Seligman, 2002), que la salud apenas guarda relación con la felicidad, o que el nivel de estudios, clima, raza o género alberga poca relación con este estado subjetivo de bienestar; mientras que el matrimonio, la vida social activa, vivir en una democracia sana o acercarse a la religión, elevan el grado de felicidad duradera.

Voluntad: Esta variable es a final de cuentas, la que más está en nuestras manos si deseamos alcanzar el propósito de la felicidad duradera. Aunque es un tema sumamente vasto, Seligman y otros investigadores destacan emociones positivas relacionadas –de forma independiente–, con la



voluntad. Por un lado, las emociones positivas relacionadas con el pasado involucran el perdonar y olvidar, la gratitud o el modificar los recuerdos voluntariamente. Por el otro lado y en cuanto a las emociones positivas respecto al futuro, se destacan el optimismo o la esperanza. El tema de las emociones positivas es un concepto que retomaremos un poco más adelante.

Cabe decir, finalmente de la felicidad, que ésta está constituida tanto por el placer como por las gratificaciones. Seligman (2002) hace esta diferencia al incluir dentro del placer al éxtasis, la emoción, el orgasmo, deleite, regocijo, euforia o bienestar. Este tipo de felicidad es efímera y no requiere un gran esfuerzo mental. Las gratificaciones (aquellas que favorecen más el disfrute) son “aquellas actividades que nos gusta mucho realizar, pero que no van necesariamente acompañadas de una sensación cruda” (p.159).

2.2.2 Emociones Positivas.

Hablar de emociones positivas determina implícitamente hablar de una clasificación, y es justo lo que hace la Psicología Positiva en cuanto a este respecto. Así, las emociones positivas son aquellas que producen bienestar o felicidad en la persona y que pueden ser centradas en el pasado, presente o futuro. Las emociones positivas centradas en el pasado incluyen la satisfacción, la complacencia, el orgullo, la serenidad y la realización personal. Las emociones centradas en el futuro incluyen la esperanza, la confianza, la fe y el optimismo; mientras que las emociones positivas centradas en el presente incluyen el éxtasis, la tranquilidad, la euforia, la fluidez, el placer y la alegría (Seligman, 2002).

Además, y como vimos con anterioridad, las emociones positivas centradas en el presente pueden dividirse en placeres y gratificaciones, según el propósito o momento que persigan. Las emociones son estados subjetivos que la persona experimenta debido a sus circunstancias, por lo que son personales e involucran sentimientos. Su centro de origen se halla en el sistema límbico e invariablemente se relacionan con el pensamiento y la conducta (Vecina, 2006). No obstante, las emociones pueden ser medidas y estudiadas como entidades separadas, tal y como lo demuestra la Psicología Positiva.

Esta comprensión y estudio de las emociones permite crear evaluaciones confiables tanto como estrategias de intervención en miras de “la buena vida” (Seligman, 2002). De hecho, las emociones positivas permiten cultivar las fortalezas y virtudes personales, aspectos necesarios y conducentes de la felicidad. La aparición de este campo denominado Psicología Positiva ha permitido realizar



un gran número de estudios en relación con las emociones. Por ejemplo, se ha descubierto que algunas de las emociones positivas como la seguridad, la confianza y la esperanza son mucho más útiles en momentos difíciles de la vida. que cuando ésta es fácil (Seligman, 2002),

Por lo que cumplen un valor adaptativo mayor al de las emociones negativas como la tristeza o la ira. Por otra parte, la Teoría abierta y construida de las emociones positivas (Broaden and build theory of positive emotions) creada por Bárbara Fredrickson ha descubierto que emociones como la alegría, el orgullo o la satisfacción, amplían el pensamiento y la capacidad de acción de las personas. Asimismo, las emociones forjan reservas intelectuales, sociales y psicológicas disponibles para futuras problemáticas (Fredrickson, 1998, 2001; citado por Vecina, 2006).

En el plano terapéutico estos estudios también han resultado benéficos. De acuerdo con varios autores, el dotar de significado positivo a los pacientes puede predecir la recuperación de estados afectivos deprimidos y en consecuencia del bienestar psicológico a largo plazo (Folkman, Chesney, Collette, Boccellari y Cooke, 1996; citados por Vecina, 2006). Esta clase de intervención incluye dotar de valor positivo los acontecimientos del día, reevaluar los acontecimientos adversos o establecer metas realistas y asequibles a la persona (Folkman y Moskowitz, 2000; Folkman, Moskowitz, Ozer y Park, 1997; citados por Vecina, 2006).

Las emociones positivas también son generadoras de un pensamiento más abierto, integrador, creativo y flexible (Fredrickson, 2001; Fredrickson y Joiner, 2002); a lo que Seligman se referiría como “una espiral ascendente” (Seligman, 2002). Por otro lado, la salud también se ve beneficiada por la capacidad de experimentar mayor número de emociones positivas.

En un impresionante estudio que involucraba el estado de salud con la longevidad de una orden de monjas, se descubrió que en promedio las monjas que reflejaron emociones positivas dentro de sus escritos autobiográficos vivían diez años más que aquellas que no manifestaban emociones de este tipo (Vecina, 2006). En otro estudio –también longitudinal–se demostró que el cultivo de emociones positivas disminuía los efectos del envejecimiento y la incapacidad, sin mencionar que predecía enormemente quién viviría más (Ostir, Markides, Black y Goodwin, 2000).

Aunado a esto, se ha puesto de manifiesto cómo las emociones positivas crean estrategias de afrontamiento más eficaces en relación con diferentes situaciones adversas. En un importante estudio realizado a un grupo de estudiantes se provocó cierto grado de ansiedad al comunicarles que tendrían que preparar un discurso sobre por qué se consideraban buenos amigos y que éste



sería evaluado. La condición experimental consistía en que a un grupo se le dejaría ver una película que generara tristeza, a otras dos emociones positivas y un cuarto que fungiría como control. Como es de suponer, los grupos que experimentaban emociones positivas hacían desaparecer mucho más rápido a la angustia que los otros dos grupos, en especial comparado con el de la tristeza (Fredrickson, 2003; citado por Vecina, 2006).

Otra ventaja adyacente de este campo de la Psicología es que su estudio ha permitido crear el “lenguaje de las emociones”. Como es bien sabido, nuestro idioma alberga más términos para las emociones negativas que para las positivas. En la actualidad esta dominancia verbal sigue manteniéndose, pero son cada vez más los teóricos que acuñan nuevos términos a la Psicología Positiva. Conceptos como resiliencia, elevación y fluidez, que además encuentran su relación con la Psicología Humanista, aunque sin ser sinónimos.

2.2.3 Las Fortalezas y Virtudes Personales.

Hemos visto dos de las esferas en las que se mueve la Psicología Positiva desde su propio marco teórico (felicidad y emociones positivas). Sin embargo, a estas dos se suma una tercera que engloba todas las características del ser humano destinadas a “la buena vida” o “la vida significativa”: las fortalezas y virtudes personales.

Como Seligman sugiere (2002), “la felicidad, meta de la Psicología Positiva, no se limita a conseguir estados subjetivos transitorios. La felicidad también consiste en pensar que la vida que vivimos es auténtica”. Después agrega que la “autenticidad” sólo puede lograrse a través de la gratificación y las emociones positivas, pero que éstas a su vez se desarrollan con base en las fortalezas personales; mismas que mencionaremos a continuación.

De acuerdo con esta corriente, las fortalezas y virtudes personales son parte de los rasgos positivos de la personalidad y, por ende, pueden cultivarse y favorecer el crecimiento. Para ello, son clasificadas siguiendo el esquema básico del DSM (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) con el fin de generar mejores estrategias de evaluación. Lo anterior parte del supuesto básico de la Psicología Positiva de que tanto la bondad como otras virtudes, son tan auténticas como los desórdenes mentales en la Psicología (Martínez, 2006).

Por otra parte, dicha clasificación que ha llevado por título “Character Strengths and Virtues. A handbook and Classification” permite, como recién se dijo, la formulación de un lenguaje común útil para cualquier profesional, así como la posibilidad de dar forma a cualquiera de estas



fortalezas, virtudes o valores con relación al entorno de la persona. Las virtudes que enfatiza la Psicología Positiva son: Sabiduría y conocimiento, Valor, Amor y humanidad, Justicia, Templanza y Espiritualidad y trascendencia; virtudes que han sido valoradas por distintas culturas a lo largo de los siglos y que por consenso son comúnmente aceptadas por filósofos y pensadores religiosos (Martínez, 2006). En este sentido, hablamos de virtudes universales.

La clasificación a su vez propone 24 fortalezas derivadas de alguna de estas 6 virtudes (Peterson y Seligman, 2004): Sabiduría y conocimiento: Curiosidad o interés por el mundo; Amor por el conocimiento; Juicio, pensamiento crítico y mentalidad abierta; Ingenio, originalidad, inteligencia práctica o perspicacia; Inteligencia social, personal y/o emocional; Perspectiva; Valor o valentía; Perseverancia, laboriosidad y diligencia; Integridad, autenticidad y honestidad

Amor y humanidad: Bondad o generosidad; Amar y dejarse amar. Justicia: Civismo, deber, trabajo en equipo y lealtad; Imparcialidad y equidad; Liderazgo. Templanza: Autocontrol; Prudencia, discreción o cautela; Humildad o modestia. Trascendencia: Disfrute de la belleza y excelencia; Gratitud; Esperanza, optimismo y previsión; Espiritualidad, propósito, paz y religiosidad; Perdón o clemencia; Picardía y sentido del humor; brío, pasión y entusiasmo

De acuerdo con la Psicología Positiva, las fortalezas personales son las vías que nos conducen a las seis virtudes universales, por lo que pueden ser adquiridas y a la vez, medidas. Ciertos criterios ponen de manifiesto lo que es una fortaleza y lo que no es. Por ejemplo, se considera una fortaleza personal cuando se habla de rasgo: una característica psicológica que persiste en el tiempo y en toda clase de situaciones. Además, una fortaleza es valorada por derecho propio y en general produce resultados deseables. Por último, se habla de fortalezas porque una vez que son puestas en práctica provocan distintas emociones positivas.

Para concluir diremos que la psicología positiva aporta elementos muy valiosos en su enfoque positivo, pues como se ha determinado es una visión nueva, para el estudio científico del funcionamiento humano óptimo. Un estado de bienestar físico, mental, y social completo, y no sólo la ausencia de trastornos mentales o de alguna incapacidad física, sino un estado positivo que concierne al individuo en sí mismo en el contexto de su vida. Sheldon, K., Fredrickson, B., Rathunde, K., Csikszentmihalyi, M., y Haidt, J. (2000).



2.3 Técnicas de la Psicología Positiva

Las técnicas utilizadas en la psicología positiva son muchas ya que se apoya en todas las ya existentes, sirviendo de complemento. Muchas estrategias de intervención en problemas como la depresión, ansiedad y estrés ya emplean estos recursos, basados en la estimulación y motivación de las personas; para que recobren las esperanzas, ilusión y alegría.

2.3.1. Técnicas de Relajación.

Las técnicas de relajación son benéficas para todo ser humano, se ha podido demostrar de forma científica en Alemania que con la práctica constante de la relajación podemos obtener una mejor calidad de vida, evitar el estrés como también trastornos ansiosos o depresivos, Esto es gracias a que reforzamos las funciones de nuestro sistema inmune, y reducimos los niveles de estrés y ansiedad en nuestras obligaciones cotidianas, entre otros muchos beneficios destacables. Las técnicas de relajación tienen tanto un carácter preventivo como terapéutico. Existen una gran variedad de técnicas como la relajación Autógena de Johannes Schultz o Luthe, La progresiva de Jacobson, el yoga, el mindfulness o la meditación. Estas técnicas se adaptan a cada persona, por lo que existen técnicas para todos los gustos. Todas ellas nos ayudan a sentirnos mejor tanto en el aspecto físico como en el mental.

2.3.2 El Autorreforzamiento.

El Autorreforzamiento consiste en un procedimiento mediante el cual la aplicación de un estímulo (llamado reforzador) hace que aumente la probabilidad de que una conducta se repita en el futuro. El reforzador, al igual que los estímulos aversivos, se define en función de su efecto sobre la conducta, no por sus características inherentes. Es decir, aunque un estímulo pueda ser considerado en general como reforzador no lo será en los casos en que no haga más probable una conducta. En este caso en refuerzo es autógeno para que se aprenda a ser más ecuanímenes a nivel personal, comenzando a reconocer las cosas buenas que se llevan cabo tanto como las que salen



mal. Darles la misma importancia ya es un buen paso pues la autoestima se verá más equilibrada si damos valor a lo que se es independientemente de lo que consiga y de si las cosas salen bien o mal. Dar sobre todo importancia al esfuerzo personal e intenciones, para saber qué se hace mejor. Skinner, B. F. (2000). *Walden dos*. Bogotá: Martínez Roca.

2.3.3 Entrenamiento en atribuciones causales

Se debe enseñar a las personas a atribuir los éxitos y fracasos de forma adecuada, y así posibilitamos fomentar el optimismo y la autoeficacia (confianza en mí mismo). La psicología cognitiva plantea que las cogniciones o pensamientos hacen que nos sintamos bien o mal ante determinada situación; por esta razón debemos entrenar una forma de autodiálogo que nos haga sentir bien. Para el éxito lo recomendable es atribuir internamente: por mí se dio el éxito; se debe atribuir también de forma estable: siempre o la mayoría de veces se da (tiempo); y de forma global: a todas las situaciones. Para el fracaso se debe atribuir externo, inestable y específicamente. Para el fracaso también debemos ser objetivos: si es por nuestra responsabilidad, debemos de tener una percepción de inestable y específico, aunque fue por nuestra responsabilidad, debemos de tener claro que no va a ser en todas las ocasiones, y además que esto no es estable en mí.

2.3.4 Sesiones de risa

A partir de los cuatro meses de edad, un bebé ya sabe reír. En la infancia nos reímos hasta 90 veces diarias, pero superados los 14 años, la cantidad desciende a entre 20 y 30. Es una pena, porque se sabe que el humor ayuda a reforzar los lazos sociales, reduce el estrés al ofrecernos una perspectiva menos seria del mundo, potencia el valor de las emociones positivas y es incompatible con otros estados de ánimo como el enfado, la ansiedad o la culpa. Nadie puede llorar y reírse a la vez; acá podemos traer a colación la siguiente frase: "El buen humor nos salva de las manos del doctor". En un artículo anterior, "La risa como terapia", se planteó un amplio panorama de este tema: los autores que han estado trabajando este aspecto, los beneficios que nos trae para la salud física y psicológica, en qué campos se aplica esta técnica, en fin, todo lo que tiene que ver con la temática.

2.3.5 Dormir con el bebé en primer año de vida.

Desde la teoría del apego de Bowlby se plantea que el afecto dado por el cuidador en ese primer año de vida es fundamental; el niño que duerme con sus padres tiene una base segura a la cual acudir en cualquier momento de la noche, lo que va a instaurar un clima de confianza en el



niño. La conducta de apego es entendida según Bowlby como cualquier comportamiento que hace que la persona alcance o conserve proximidad con respecto a otro individuo diferenciado y preferido.

Siempre que la figura de apego permanezca accesible y responda, la conducta puede consistir en mera verificación visual o auditiva del lugar en que se halla y en el intercambio ocasional de miradas y saludos. Según Bowlby, "...los adolescentes y los adultos jóvenes sanos, felices y seguros de sí mismos son el producto de hogares estables en los que ambos padres dedican gran cantidad de tiempo y atención a los hijos".

2.3.6 Juego con el bebé en su primer año de vida

Siguiendo la misma línea del punto anterior, esta técnica apunta a generar en el niño un ambiente de confianza con relación al mundo exterior. El juego con sus padres genera en el niño la importancia de la diversión y del tiempo libre; así mismo, en juegos más elaborados, brinda al niño un sentido de responsabilidad y el seguimiento de normas y reglas. El juego no sólo se debe de promover en el primer año de vida del niño, si no en todos los momentos posibles, pues el niño va adquiriendo también la importancia de compartir con otros.

2.3.7 Reforzamiento Positivo

Kérsey en su libro "Ser padres con sensatez", plantea este punto como uno de los pilares para fomentar e incentivar comportamientos que van en beneficio de nuestra salud mental. La idea es no gratificar los comportamientos desadaptativos, como robar, ser agresivo, pero en cambio, reforzar comportamientos adaptativos como la colaboración, sociabilidad, entre muchas otras. Muchas veces ocurre que un buen comportamiento se extingue (desaparece) por falta de ser gratificado; esto lo vemos mucho con los niños y en las relaciones de pareja; se cree que un buen comportamiento es normal, es responsabilidad del otro, no, aunque sea algo que se daba hacer, se debe premiar; sólo basta en ocasiones con una felicitación: no tiene que ser un premio grande.

2.3.8 Tareas hogareñas para niños

Fomenta la androginia, lo cual significa tener características psicológicas femeninas y masculinas. Se deriva de las raíces griegas Andros, que significa "hombre" (como en andrógenos, hormonas sexuales que se encuentran en elevadas concentraciones en los varones) y gym, que significa "mujer" (como en ginecólogo). Una persona andrógina es, por tanto, la que presenta características psicológicas masculinas y femeninas; por ejemplo: ser hombre y tener



habilidades en cocinar, lavar, planchar, aspecto que garantiza una adultez más sana, pues si estamos solos en algún momento, no pasaremos mayores trabajos. Hay hombres que quedan solos por algún motivo y no saben qué camino coger, pues no tienen habilidades "femeninas". Esta androginia se fomenta con tareas que se les pone a los niños en el hogar: que todos hagan de todo, claro que teniendo en cuenta la habilidad de cada uno. Sin mirar el género, desde pequeños se acostumbran a hacer todo tipo de actividades, y a su vez adquieren habilidades para tiempos venideros

2.3.9 La Mascotaterapia

según Marty Bécker en su libro "El poder sanador de las mascotas", tener un animal en casa trae muchos beneficios, tanto a los niños como a los adultos. En los niños crea un sentido de responsabilidad, y genera una fuente de placer. En los adultos las mascotas son fuente de compañía y de cariño; también favorecen la realización de ejercicio de forma continua; así mismo ayudan a la recuperación de enfermedades; a través de la estrecha relación con nuestras mascotas despertamos rasgos animales poderosos de lealtad, amor, contacto físico y alegría, entre muchos beneficios, como lo plantea Bécker.

Las mascotas también ejercen un efecto sedante sobre los ancianos, sobre las personas que sufren de estrés y sobre aquéllas que padecen desequilibrios emocionales. Como lo dice Bécker textualmente: "Si las personas tuvieran las mascotas apropiadas para satisfacer sus necesidades, este mundo sería más feliz y saludable".

2.3.10 La Visualización Nocturna

Se recomienda imaginar escenas agradables al acostarse en la noche; esto facilita de forma sorprendente el dormir plácidamente, como lo plantea Alberto Amutio Kareaga en su libro "Teoría y práctica de la relajación". La imaginería sensorial (imaginar cosas agradables), es una técnica poderosa de relajación que trae, fuera del anterior, muchos otros beneficios. Estas escenas pueden ser del pasado (momentos felices), del futuro (visualización de estar realizando una actividad placentera) y también puede ser una fantasía (como estar volando).

2.3.11 Diálogo Socrático

Es un método de demostración lógica para la indagación o búsqueda de nuevas ideas, conceptos o prismas subyacentes en la información. Este método fue aplicado



ampliamente para los escritos orales de los conceptos morales clave. Fue descrito por Platón en los diálogos Socráticos. Por esto, Sócrates es habitualmente reconocido como el padre de la ética occidental o filosofía moral. Además otros lo hicieron antes que el cómo Buda quien menciona "Ni tus peores enemigos te pueden hacer tanto daño como tus propios pensamientos" es una frase magnífica; por lo tanto hay que aprender a atacar los pensamientos malsanos, pues éstos son los que hacen que nos comportemos inadecuadamente y nos sintamos mal; es una habilidad que se aprende leyendo libros de autoayuda como "Pensar bien", "Sentirse bien" (Riso) o "Para salir del laberinto" (Álvarez).

También se aprende esta técnica con la ayuda de un terapeuta cognitivo-conductual. Si adquirimos la habilidad de modificar los pensamientos irracionales o pesimistas (los que nos hacen sufrir innecesariamente) por pensamientos racionales, optimistas u objetivos, seguramente nuestras emociones y comportamiento serán más prácticos y felices; esta otra frase nos resume lo anterior: "El que puede cambiar sus pensamientos puede cambiar su destino" (Stephen Crane). Cuando la mala suerte nos ataca, debemos tratar de dar la vuelta a la situación o pensar que siempre podría haber sido peor. El optimista no es aquél que no ve las dificultades, sino aquél que no se asusta ante ellas, ni se echa para atrás. Por eso podemos afirmar que las dificultades son ventajas, las dificultades maduran a las personas, las hacen crecer.

2.3.12 Asumir Riesgos

Esta técnica viene en dos vías: una es cuando nos arriesgamos a actividades que produzcan adrenalina; claro que debemos de tener cuidado en no arriesgar nuestra vida. Las actividades de riesgo pueden ser montar en parapente, acampar en una zona segura pero retirada de la ciudad, en fin, lo importante acá es la creatividad. La otra forma de asumir riesgos es hacer proyectos o actividades donde no tengamos mucho dominio: muchas veces el miedo al fracaso es lo que nos frena; hagamos caso de esta frase de Emma Thomson: "Los únicos errores que cometemos en la vida son las cosas que no hacemos". Tenemos sueños, queremos resultados, buscamos oportunidades, pero no siempre estamos dispuestos a correr riesgos. No siempre estamos dispuestos a transitar caminos difíciles.

2.3.13 Risoterapia

Ellis y Beck proponen esta técnica para facilitar la terapia y la relación entre terapeuta y paciente. Se plantea desde la teoría cognitivo-conductual, que cuando nos reímos de nuestros



problemas, hay ya un terreno ganado para vencer esa dificultad. Estos autores buscan precisamente esto, ridiculizar el problema y por tanto tener una perspectiva diferente de él; "burlarnos" de una dificultad que tengamos, por ejemplo miedo a las alturas, hace que descatastroficemos la problemática, como lo plantea Albert Ellis: si catastrofizamos nuestras dificultades generamos ansiedad o depresión por la problemática que tenemos; el efecto del humor sobre la mente no sólo brinda relajación, en cuanto a la tensión mental se refiere, sino que la hace menos propensa a la excesiva preocupación. Por tanto, ponerles buen humor a las sesiones psicológicas busca minimizar las dificultades, y no, por el contrario, hacer sentir mal al paciente. El humor en la psicoterapia, en resumen, no es contarle chistes al paciente para hacerle reír solamente, sino para ayudarle a adoptar una nueva actitud, conducta, o filosofía ante la vida.

2.3.14 Carta de agradecimiento y Perdón

Martín Seligman en su libro de "La Auténtica felicidad" propone esta técnica como una actividad que nos hace sentir bien y lo propio a la otra persona. Esta técnica consiste en escribir una carta de una página donde se agradece a alguien que ha hecho cosas por nosotros, cuando la carta esté lista, invitamos a esa persona a algo y le entregamos la carta. Es un gesto que hará sentirnos dichosos y también a la otra persona, como dice el poema de Amado Nervo: "en vida hermano... en vida".

La Carta del perdón: esta técnica nos permite entender al otro, cambiar la percepción del acto del otro. Son malos los comportamientos, no las personas; debemos de entender esto. La técnica consiste en escribir una carta expresando lo que nos hizo la otra persona y decir también que le perdonamos, y la razón de este perdón. Si se quiere, se entrega a la persona; claro que no es necesario. Es bueno recordar esta frase de B. Franklin: "Escribe las injurias en la arena, los beneficios en el mármol". La técnica del perdón es una de las estrategias fuertes que plantea la Psicología Positiva, pues el resentimiento y el odio son a la larga emociones que se van en contra nuestra, y a la vez hacemos sufrir al otro.

2.3.15 Árbol de autoestima

como lo enseña Mauro Rodríguez en su libro "Autoestima, clave del éxito personal", esta técnica consiste en lo siguiente: la persona dibuja un árbol grande; en las ramas va colocando los logros y éxitos de su vida; en el tallo coloca el nombre y en la raíz las cualidades que se posee; la



idea es que se visualice que los logros los obtuvimos por nuestros esfuerzos; esta actividad se realiza en varios días; lo importante es ir construyendo el árbol poco a poco. Esta técnica es generadora de una fuerte autoestima.

2.3.16 Fomentar la espiritualidad

en Colombia e Israel se hace mucho énfasis en la familia, en la amistad y en la espiritualidad. Estas cosas contribuyen significativamente al bienestar de una persona. En otros países, el dinero y el prestigio se han convertido en algo más importante que pasar tiempo con los seres amados.

2.3.17 Práctica cognitiva o entrenamiento mental

En psicología clínica y del deporte se utiliza mucho esta técnica, pues el hecho de imaginarse realizando una tarea, facilita luego la realización de la misma, ya que se da una programación neuromuscular; así lo plantea la frase: "si lo puedes imaginar, lo puedes lograr", de Albert Einstein. Esta técnica, también llamada ensayo mental, consiste en imaginar la actividad, tal como la quiera realizar el individuo (eso sí, desde unos parámetros realistas y posibles); a la vez se deben tener pensamientos adaptativos. Es importante anotar que se recomiendan para la práctica de esta estrategia varias cosas: En el momento de hacer el entrenamiento mental, se debe estar relajado, pues de esta manera la mente tiene más claridad; El individuo debe imaginar que él es el que está realizando la actividad, no como cuando uno mira a un modelo haciendo algo; Se tienen que poner en acción todos los sentidos posibles en esta técnica: identificar detalles visuales de todo lo que está alrededor, escuchar todo lo relacionado con ese momento; Se recomienda no imaginar actividades que no estén dentro de las propias capacidades; Jamás deben imaginarse errores: siempre la actividad imaginada debe ser teniendo éxito; y 6) la escena se debe imaginar a un ritmo normal, no en cámara lenta ni rápida.

Capítulo III

Por último, estamos tratando con la Resiliencia, tercer elemento de este marco teórico que permite entender cómo se logran resolver conflictos desde una óptica nueva y positiva, además muestra que el ser humano está dotado de herramientas que le permiten sobreponerse a las peores situaciones de la mejor manera posible.

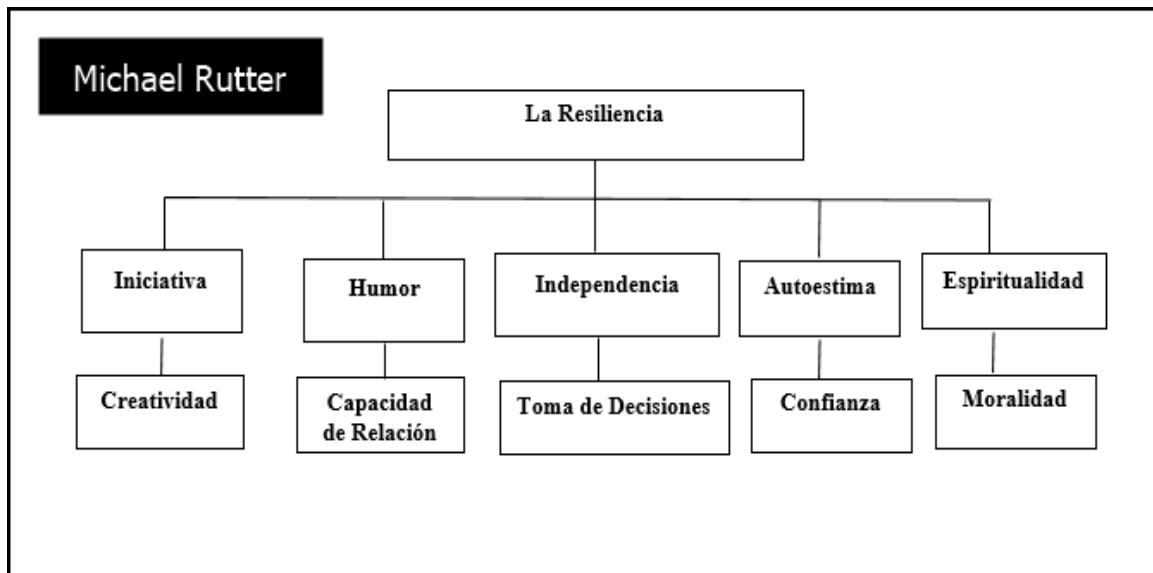


3. La Resiliencia.

3.1 Concepto

La resiliencia es un constructo psicológico, referente a la capacidad innata del ser humano, componente del self, que capacita para el éxito en condiciones de adversidad, y que puede ser desgastado o, paradójicamente, reforzado por la adversidad. Otra de las definiciones es la ofrecida por Richardson, G.E., Nizer, B.L., Jensen, S. y Kumpfer, K.L. (1990). Definen la resiliencia como el proceso de afrontamiento contra eventos vitales desgarradores, estresantes o desafiantes de un modo que proporciona al individuo protección adicional y habilidades de afrontamiento que no poseía previa a la ruptura que resultó desde el evento.

Figura 3. La Resiliencia



Fuente: Elaboración Propia

De otra parte, Garmezy, N. (1991). Menciona que el término resiliencia es la manifestación de la adaptación positiva a pesar de significativas adversidades en la vida. Existen dos aproximaciones teóricas, por un lado, la resiliencia como resultado, resultados que muestra la persona después de haber estado sometida a situaciones de amenaza o adversidad; y, por otro lado, como proceso, en este caso se explora la relación entre los factores de riesgo y de protección, estudiándose así el desarrollo de la resiliencia a lo largo del ciclo vital como un mecanismo de respuesta ante los diferentes sucesos evolutivos a los que se enfrenta el sujeto. Esta capacidad resiliente se ve altamente influenciada por una serie de variables. Por ello podría definirse, como



la capacidad para recuperarse y mantener una conducta adaptativa después del abandono o la incapacidad inicial al iniciarse un evento estresante. Más recientemente, Luthar, S.S., Cicchetti, D. y Becker, B. (2003).

Henderson y Milstein (2003), por su parte, hablan de que la capacidad de resiliencia se compone de dos tipos de factores: El primero son los “*Factores protectores internos*” como: prestar servicios, estrategias de convivencia, sociabilidad, sentido del humor, control interno, autonomía, visión positiva del futuro, flexibilidad para el aprendizaje y conexión con éste, automotivación, competencia personal y autoestima. En segundo lugar, están los “*Factores protectores ambientales*”, como: la promoción de vínculos estrechos; valorar y alentar la educación; emplear un estilo de interacción cálido y no crítico; fijar y mantener límites claros (reglas, normas y leyes); fomentar relaciones de apoyo con muchas otras personas afines; alentar la actitud de compartir responsabilidades.

También está el prestar servicio a otros y brindar ayuda; ofrecer acceso a recursos para satisfacer necesidades básicas de vivienda, trabajo, salud, atención y recreación; expresar expectativas de éxito elevadas y realistas; promover el establecimiento y el logro de metas; fomentar el desarrollo de valores prosociales y estrategias de convivencia; proporcionar liderazgo, adopción de decisiones y otras oportunidades de participación significativa; y apreciar los talentos específicos de cada individuo. Estos autores hablan también de seis pasos para fortalecer la resiliencia, y que se fomentan desde la familia, la escuela y la comunidad. Los tres primeros buscan reducir los factores de riesgo procedentes del ambiente que mencionábamos anteriormente, y se refieren: al enriquecimiento de los vínculos prosociales, a la necesidad de fijar límites claros y firmes en la acción educativa, y a la importancia de enseñar habilidades para la vida. Los demás pasos son los que propician la resiliencia en el niño: brindar afecto y apoyo, establecer y transmitir expectativas alcanzables y, por último, brindar oportunidades de participación significativa.

El afecto y el apoyo son fundamentales en el desarrollo de la resiliencia. Además del apoyo familiar, del grupo de amigos, o de otros colectivos de nuestro entorno más cercano es fundamental el apoyo social, de las instituciones. Si no existe integración social, resulta complicado salvar las dificultades que se presentan. En el caso de los inmigrantes, las influencias socioculturales y del entorno son fundamentales para entender cómo se desarrolla el proceso de resiliencia. Como veremos en el siguiente apartado, muchos de ellos no solo se encuentran con la dificultad de tener



que rehacer sus vidas en una sociedad con una cultura diferente, sino que a veces se ven obligados a hacerlo en un entorno de gran privación económica y afectiva.

3.2 Variables relacionadas con la resiliencia.

Dada la diversidad de definiciones existentes para la resiliencia y todos los conceptos que pueden estar relacionados con la misma, se han descrito algunos de los más analizados en el ámbito de la psicología y de ellos tenemos las siguientes variables comunes.

3.2.1 Competencia social.

La competencia social se define en función de las actividades que una persona debe de aprender a fin de generar la aptitud necesaria para desarrollar su rol social, de ella se desprende la resiliencia en tono a que es una manera psicológica de tipo adaptativo del ser humano y el grupo para sobrevivir eventos de peligro; usualmente involucra conductas manifiestas y observables; por último, la resiliencia es un constructo superior, que incluye aspectos de competencia.

3.2.2 Ego-resiliencia.

Es un tipo de personalidad que refleja inteligencia, carácter, adaptabilidad a las diversas situaciones sociales o del medio, es una característica de la personalidad que puede proteger a los individuos contra las experiencias estresantes involucra fortalezas, incluye compromiso social buen desempeño bajo condiciones de riesgo que generan estrés y ansiedad.

3.2.3 Personalidad Resistente o Hardiness.

La personalidad resistente o Hardiness, presupone un riesgo pero con un grupo específico de rasgos de los individuos, más que a la combinación de riesgos, competencias y factores o recursos de protección, posee tres factores: El Compromiso, en todas las actividades, propósitos claros y actividad en segundo lugar El Control, que se refiere a sentirse capaz para regular lo que pasa en el ambiente, finalmente, El Reto, enfrenta los cambios de forma positiva; algo importante y necesario en la vida.. Kobasa, S. C. (1979).



3.3 Recursos que potencian la resiliencia.

Existen recursos en cada ser humano y en el ambiente socio cultural que de ser desarrollados adecuadamente pueden ocasionar un fortalecimiento de la resiliencia en el individuo y en los grupos frente a la adversidad. Teóricos señalan la existencia de algunos de ellos como: el control personal o la autoeficacia, se señalan a continuación los más relevantes de acuerdo con Greve, W. y Staudinger, U.M, (2006).

3.3.1 Control personal.

Este recurso es vital para desarrollar la capacidad adaptativa humana, con ella aparece la resiliencia como consecuencia de control emocional y de redireccionamiento de los pensamientos irracionales o automáticos frente al peligro, este sería un control primario, de otra parte también permite establecer y modificar sus metas personales, optimizar sus motivaciones y recursos emocionales, así como realizar lo necesario para alcanzarlas (control secundario), finalmente, mantener un control sobre su propio ambiente. Heckhausen, J. (2001).

3.3.2 Autoeficacia.

Dominio ejercido por el ser humano al ejecutar una tarea específica, impulsado o motivado por sí mismo. No obstante, algunos investigadores han conceptualizado un sentido general de autoeficacia que se refiere a un sentido amplio y estable de competencia personal sobre cuán efectiva puede ser la persona al afrontar una variedad de situaciones estresantes Choi, N. (2004).

El concepto de autoeficacia fue introducido por Bandura (1997), y representa un aspecto nuclear de la teoría social cognitiva. De acuerdo con esta teoría, la motivación humana y la conducta están reguladas por el pensamiento y estarían involucrados tres tipos de expectativas: las expectativas de la situación, en la que las consecuencias son producidas por eventos ambientales independientes de la acción personal; las expectativas de resultado, que se refiere a la creencia que una conducta producirá determinados resultados; y las expectativas de autoeficacia o autoeficacia percibida, que se refiere a la creencia que tiene una persona de poseer las capacidades para desempeñar las acciones necesarias que le permitan obtener los resultados deseados. Bandura, A. (1997).

3.3.3 Autoestima.

Es la actitud de la persona respecto a ella misma. Puede considerarse como un aspecto del auto concepto, incluye juicios de valor sobre la competencia de sí mismo y los sentimientos asociados



a esos juicios. En términos de autovaloración, aludimos a algo mucho más intrínseco, más esencial e incluye la consideración de uno mismo en cuanto dueño de sus propios actos y con un sentido de competencia que depende más de sí mismo que de la adecuación a ideales autoimpuestos o a las normas externas. La autoestima que deriva de este proceso de autovaloración supone que el sujeto es consciente de sí mismo, de un yo sobre el que piensa positivamente. Supone además una aceptación de ese yo, de sí mismo, de su conducta, de sus logros o no logros, al margen de criterios externos o ideales autoimpuestos. Berk, L.E. (1998).

Por este motivo la relación entre auto concepto y autoestima es directamente proporcional así, las personas con menor autoestima poseen un auto concepto negativo y menor que una persona con autoestima positiva y alta, aunque no tienen más información negativa sobre sí misma; en cambio, las personas con alta autoestima poseen un conocimiento más claro y confiado de ellas mismas, tanto es así que las personas con mayor autoestima resisten mejor ante hechos estresantes. Ong, A.D., Bergeman, C.S., Bisconti, T.L. y Wallace K.A. (2006).

3.4 Factores de la Resiliencia

3.4.1 Factores de Protección individual y familiar.

Los factores de la Resiliencia a nivel Individual son cuatro, que explicaremos brevemente a continuación.

Primera Etapa, se llama *Sobrevivencia Anómica*, es un estado de confusión donde la persona que vive el trauma, no halla soluciones a la situación en que se encuentra. Nancy Palmer (1997, citado por Vanistendael & Lecomte, 2002). La Segunda: *Resiliencia Regenerativa*: En esta fase las personas empiezan a buscar soluciones al problema, empleando sus recursos personales y del entorno y sin embargo hay retrocesos en la medida que la persona se encuentra en momentos de crisis donde no haya solución al problema que enfrenta. Nancy Palmer (1997, citado por Vanistendael & Lecomte, 2002). La Tercera: *Resiliencia Adaptativa*: Se manifiesta porque los periodos de estabilidad aumentan, y la persona se dispone a actuar frente al problema. Nancy Palmer (1997, citado por Vanistendael & Lecomte, 2002). La última es la cuarta: *La resiliencia floreciente*: La persona encuentra sentido a la vida y cree que ella puede controlarla. Nancy Palmer (1997, citado por Vanistendael & Lecomte, 2002).



Tabla 1. Factores Protectores y de Riesgo

Ámbito	Factores Protectores	Factores De Riesgo
Conducta	Capacidad decisoria.	Resistencia a la autoridad
Espiritualidad	Fe	Fanatismo
Familia	Lazos de afecto/Red de Apoyo	Consumo de Spa
Escolaridad	Éxito escolar	Analfabetismo
Amistades	Con Valores y moral	Sin valores o moral
Cultura	Normas grupales positivas	Normas antisociales
Economía	Empleo estable de los padres	Pobreza crónica

Fuente: Elaboración Propia

3.4.2 Factores Resilientes a nivel individual

El modelo triádico de la resiliencia plantea una nueva pregunta de investigación respecto a cómo se da el proceso de interacción entre los factores protectores y de riesgo en todos los niveles en donde se desarrolla el ser humano: individual, familiar, comunitario y cultural para que se dé la resiliencia, y es precisamente este interrogante el que da inicio a una segunda Resiliencia en Menores Ubicados en Hogares Sustitutos 22 generación de investigadores, tales como son Grotberg y Rutter, que son los primeros en plantear dos formas de ver esta interacción: los mecanismos protectores (Rutter, 1990 citado por Kotliarenco, 1996), y los niveles internos referidos a los niveles propios del sujeto en tanto habilidades y fortalezas, y externos referido a lo que el individuo posee gracias al apoyo de sus redes sociales. Para Grotberg, E. (1996), la resiliencia es producto de la combinación de estas características. A continuación, se hace una corta descripción de cada una de ellas (Grotberg, E., 1996).

Cabe mencionar a Edith Grotberg, quien sostiene el postulado resiliente de que cualquier ser humano en el planeta puede ser resiliente si trabaja en ello. Se trata de encontrar la forma de promover esta capacidad en cada persona tanto a nivel individual como familiar y social. De poseer las características o factores necesarios para afrontar problemáticas con éxito de forma creativa. De manera que se estructuren apoyos externos, internos que promueven la resiliencia como una gran fuerza que se desarrolla a lo largo del tiempo y, por último, los factores interpersonales



refiriéndose a esa capacidad de resolución de problemas que es aquello que se enfrenta con la adversidad real. Edith Grotberg organizó estos factores (Apéndice G), de la siguiente manera: “*Yo Tengo*”, refiriéndose a personas en quienes confío y me quieren incondicionalmente: Personas que me ponen límites para que aprenda a evitar los peligros o problemas; Personas que me muestran por medio de su conducta la manera correcta de proceder; Personas que quieren que aprenda a desenvolverme solo/a; Finalmente tener personas que me ayudan cuando estoy enfermo/a o en peligro, o cuando necesito aprender.

“*Yo Soy/ Yo Estoy*” en este sentido son dos factores que interactúan entre sí, así es que se caracteriza por ser una persona por la que otros/as sienten aprecio y cariño; Soy feliz cuando hago algo bueno para los/as demás y les demuestro mi afecto; Soy respetuoso/a de mí mismo y del prójimo. También cuando la persona está dispuesta a responsabilizarme de sus actos; Estoy seguro/a de que todo saldrá bien; Estoy triste, lo reconozco y lo expreso con la seguridad de encontrar apoyo; y por último estoy rodeado de compañeros/as que me aprecian.

En cuarto lugar está el factor “*Yo Puedo*”, que se refiere a tener como característica el hablar sobre las cosas que asustan o me inquietan; Buscar la manera de resolver los problemas; Controlándose cuando tiene ganas de hacer algo peligroso o que no está bien; Buscan el momento apropiado para hablar con alguien o para actuar; Encuentran a alguien que los ayude cuando lo necesiten; Equivocarse y hacer travesuras sin perder el afecto de sus padres y por último sienten afecto y lo expresan.

Según Grotberg, E, un ser humano resiliente no necesita tener todas esas habilidades, pero una sola no es suficiente. No puede desarrollar su resiliencia sin, por ejemplo, tiene herramientas sociales (*Soy / Estoy*) pero no tiene un ambiente favorable (*Tengo*) para relacionarse. Sin embargo, sí es necesario, que las combinaciones entre estos factores sean efectivas, y contengan al menos una habilidad en cada factor.

Por último, mencionaremos que los factores protectores que identifican al sujeto resiliente, según Wolin, S., Wolin, S. (1993). son: la introspección o insight, independencia, capacidad de relacionarse, iniciativa, humor, creatividad y moralidad.



La introspección o insight: es un término que se refiere a la capacidad del ser humano de volver sobre sus acciones y juzgarlas de acuerdo con una serie de valores éticos propios de la cultura donde está inmerso el sujeto, lo cual se resume en el “arte de preguntarse a sí mismo y darse una auto respuesta honesta” (p.24). En nuestro caso es de notar que Colombia es un país pluriétnico y multicultural.

La independencia: Se refiere a la capacidad de distanciarse de las situaciones adversas, estableciendo para ello límites físicos o emocionales que permitan hacer la distinción sobre qué es la situación y la persona. El indicador de la existencia de independencia, durante la niñez, es el hecho de alejarse físicamente de las situaciones que son desagradables para el menor y en la adultez esta capacidad se manifiesta en el hecho de emplear distintas estrategias de afrontamiento frente a las situaciones desagradables, en el caso de la violencia en el país este factor acelera la desesperanza aprendida.

La capacidad de relacionarse: Es la habilidad que le permite al sujeto establecer relaciones significativas con otros, en las cuales no solo se sienta aceptado en su ser por otra persona, sino que sea capaz de aceptar a otros tal y como ellos son. En el niño el indicador más directo es la existencia de actividad de juego caracterizado por el humor y la creatividad, características que también se dan en el adulto en las relaciones que él o ella establezcan.

La iniciativa: Implica un sentimiento de placer al proponerse metas cada vez más exigentes, lo cual incluye también asumir los problemas y mantener un control sobre Resiliencia en casos donde se afronta la violencia de la guerra. En el adulto emprende acciones concretas que llevan a la realización de metas u objetivos propuestos.

El humor: Se refiere a esa capacidad de hallar en la tragedia propia o ajena motivo de risa o de comicidad. En palabras de Kotliarenco A., Cáceres I. Fontecilla M. (1996). en el humor es posible mezclar “el absurdo y el horror en lo risible de esta combinación” (p.24). n Colombia esto se observa a diario en los diarios donde los periodistas confrontan las políticas y masacres con humor.

La creatividad: En palabras de Kotliarenco A., Cáceres I. Fontecilla M. (1996). “implica la capacidad de crear orden, belleza y finalidad a partir del caos y el desorden” (p. 24). Esta capacidad en los niños colombianos se expresa básicamente en el juego que es una forma de resignificar sentimientos tales como la soledad, el miedo, la rabia y la desesperanza, dándole a las



experiencias un nuevo sentido a una vida de privaciones y miedo. En el caso de los adultos, la creatividad se expresa en actividades tales como la música, el fútbol, entre otras, la cuales varían según las afinidades de cada sujeto.

La moralidad: Es la capacidad de interiorizar valores que impliquen el bienestar individual y colectivo basado en las creencias personales y sociales. En el niño esta capacidad se manifiesta en poder realizar juicios lógicos con respecto a lo bueno y lo malo y en el adulto un indicador es la existencia de altos valores morales, es la presencia de altruismo en sus acciones de acuerdo con su pensamiento desarrollado en lo hipoteticodeductivo como sostiene Piaget, J. (1973).

La capacidad de dar sentido a la vida. Con respecto a la caracterización sobre los factores protectores que pertenecen a los ámbitos más cercanos al sujeto se encuentran dos autores que son Milstein & Henderson (2003) y Fromm Walsh (2003a) quienes centraron sus investigaciones en los ámbitos escolar y familiar respectivamente. Por último, otro estudio pionero fue el llevado a cabo por Wortman y Silver (1989). Estos autores recopilaron datos empíricos que rompían los estereotipos y prejuicios que existían sobre las personas expuestas a traumas. En él llegaron a la conclusión de que la mayoría de las personas que sufren una pérdida irreparable no se deprimen, las reacciones intensas de duelo y sufrimiento no son inevitables y su ausencia no significa necesariamente que exista o vaya a existir un trastorno. Descubrieron que los datos recopilados informaban de que hay un alto porcentaje de personas que salen fortalecidas de sucesos traumáticos y con daños mínimos de la situación. Wortman, C., Silver, R. (1989).

3.5 Medidas de resiliencia.

3.5.1 La Resilience Scale (RS).

Mide el grado de resiliencia individual, considerado como una característica de la personalidad positiva, que permite la adaptación del individuo. Fue desarrollada basándose en un trabajo cualitativo con 810 mujeres que experimentaron un gran acontecimiento en su vida. Esta escala contiene 25 ítems que reflejan las cinco características de la resiliencia: autoconfianza, propósito en la vida, ecuanimidad o la aceptación de los acontecimientos, perseverancia ante la adversidad o persistencia, y soledad existencial o constatación de que cada persona es única y algunas experiencias deben ser enfrentadas por uno mismo. Estas características están enmarcadas en dos factores Wagldnit, G & Young, H. (1993).



Por un lado, el factor 1 denominado Competencia personal que indica autoconfianza, independencia, decisión, invencibilidad, poderío, ingenio y perseverancia; y por otro lado el factor 2 denominado Aceptación de uno mismo y de la vida, que representa adaptabilidad, balance, flexibilidad y una perspectiva estable. Wagldnit, G & Young, H. (1993).

3.5.2 escala Jew.

Mide el nivel de resiliencia de un individuo en tres factores de la resistencia: optimismo, adquisición de la habilidad y riesgo tomado. Llevaron a cabo un análisis factorial de esta escala. Este análisis mostró 3 factores, los que Jew, había definido como facetas, los cuales según los autores eran diferentes para las mujeres con respecto a los varones que respondieron. Bennett, E.; Novotny, J.; Green, K. & Kluever, R. (1998).

3.5.3 Escala de Resiliencia Adolescente.

Desarrollada y validada por estos autores con una muestra de 207 estudiantes. Un análisis factorial de la escala reveló 3 factores significativos: búsqueda de novedad, regulación emocional y orientación futura positiva. Al contrastar esta escala con una escala de autoestima, señalan que se obtuvo una correlación significativa y positiva entre ellas, además un análisis de varianza reveló que las personas con autoestima alta obtuvieron puntuaciones más altas en la escala de resiliencia que personas con autoestima baja cuando han tenido muchas experiencias de estrés. Además, los resultados de este análisis mostraron una alta validez de constructo. Oshio, A., Kaneko, H., Nagamine, S., & Nakaya, M. (2003).

3.5.4 Resilience Scale.

Esta es una escala de autoinforme que contiene 25 ítems y sus respuestas hacen referencia al último mes. La escala, fue evaluada con diferentes muestras (población general y poblaciones clínicas) demostrando buenas propiedades psicométricas tanto en la validez test-retest, como en cuanto a su consistencia interna. A partir del análisis factorial exploratorio con población general, los autores detectaron cinco factores.

El primer factor refleja la noción de competencia personal, altos estándares y tenacidad; el segundo factor corresponde a la confianza en los instintos, la tolerancia de afecto negativo, y los efectos de fortalecedores del estrés; el tercer factor se refiere a la aceptación positiva de cambio y



relaciones seguras; el factor 4 hace referencia al control; finalmente el factor 5 se relaciona con lo que denominan influencias espirituales. Connor, K.M. & Davidson, J.R.T. (2003).

3.5.5 Disposicional Resilience Scale (DRS).

Desarrollada por Bartone (1989) con un total de 45 ítems. Funk (1992) concluye que, tanto de un modo conceptual como psicométrico, la DRS proporciona una de las medidas de resiliencia más sólida disponible, que utilizando la DRS, confirmaron una estructura de tres factores, compromiso, control y reto, anidada en un constructo más general, la resiliencia. Los esfuerzos para crear una escala breve de resiliencia fueron impulsados por la necesidad de realizar las encuestas de una forma más fácil y rápida. Posteriormente la escala fue reducida a 30 y 15 ítems (Bartone 2007), quien confirmó nuevamente los tres factores antes mencionados con una buena consistencia interna y buena validez. Sinclair. V.G. Walton. K. A. (2004).

Terminamos el presente marco teórico mencionando que los tres ejes principales de acción, La Psicología Positiva, La Resiliencia Y el Conflicto armado son fundamentales en la investigación realizada toda vez que fundamentan el entendimiento, resolución de la problemática colombiana desde la visión de la Psicología moderna y humanista y dentro de una metodología cualitativa.

3.6 Dimensiones de la Resiliencia

La Resiliencia se divide en cuatro dimensiones de estudio, la primera es la Dimensión física que estudia o trata sobre el contexto físico medioambiental del ser humano que enfrenta la adversidad, donde la buena salud, buena alimentación, cuidados médicos, vivienda y empleo posibilitan un mejor modo de afrontar las problemáticas personales, comunales y sociales a las que debe de hacer frente una víctima. La segunda dimensión es la mental, que relaciona lo concerniente al pensamiento, actitud, personalidad, repertorios conductuales, creatividad e inteligencia humanos para enfrentar situaciones de forma adaptativa como especie.

La tercera dimensión, es la emocional, que abarca todas las emociones que caracterizan el temperamento y carácter del sujeto de estudio frente a situaciones difíciles y esta acompaña a la cuarta, la espiritual que versa sobre valores morales y éticos, creencias, o en palabras psicológicas la atribución de acontecimientos al locus externo o interno. El Locus es el lugar de control de control (LC) es un término psicológico que hace referencia a la percepción que tiene una persona acerca de dónde se localiza el agente causal de los acontecimientos de su vida cotidiana. Es el grado en que un sujeto percibe que el origen de eventos, conductas y de su propio comportamiento es interno o externo a él

Ilustración 1 La Resiliencia



Fuente: Elaboración Propia

Locus de control interno: percepción del sujeto de que los eventos ocurren principalmente como efecto de sus propias acciones, es decir, la percepción de que él mismo controla su vida. Tal persona valora positivamente el esfuerzo, la habilidad y responsabilidad personal.

Locus de control externo: percepción del sujeto de que los eventos ocurren como resultado del azar, el destino, la suerte o el poder y decisiones de otros. Así, el LC externo es la percepción de que los eventos no tienen relación con el propio desempeño, es decir, que los eventos no pueden ser controlados por esfuerzo y dedicación propia. Tal persona se caracteriza por atribuir méritos y responsabilidades principalmente a otras personas.



Capítulo IV

La Familia

La familia es el eje central de toda sociedad civilizada, por ello lo que le sucede a cada uno de sus integrantes producen efectos en los demás, al tiempo una familia violentada afecta a otras de su comunidad directa o indirectamente, más en casos de conflicto armado como el colombiano, acerca de ello Meertens, D. (2004) menciona:

“En Colombia, la violencia y el desplazamiento forzado tienen efectos diferenciados sobre hombres, mujeres, niños y grupos étnicos. Desde el momento de la destrucción de vidas y bienes hasta las estrategias de supervivencia y la paulatina reconstrucción de sus proyectos de vida, [...] estos diferentes grupos poblacionales tienen en común la violación de sus derechos generales, pero se diferencian en cuanto a la especificidad de sus vulnerabilidades, necesidades de protección y atención, y potencialidades para la reconstrucción de sus proyectos de vida. (Meertens, pág. 1)”

4.1 Concepto

La familia puede definirse según Minuchin., como un grupo natural generalmente conformado por parientes consanguíneos que en el curso del tiempo generan pautas propias de interacción dentro de una estructura funcional que facilita su interacción recíproca. Minuchin. S., Fishman, H. (1984). (pág. 25).

De otra parte, existen dos definiciones más interesantes en nuestro caso Ana Jiménez (2010) “La familia es una institución social en el sentido que constituye una auténtica estructura cultural de normas y valores, organizados de forma fija por la sociedad, para regular la acción colectiva en torno a ciertas necesidades básicas (pág. 10).

Por último, nos parece una definición muy completa la citada por Patricia Arés (2002), la cual conceptualiza a la familia como:

“La unión de personas que comparten un proyecto vital de existencia en común que se quiere duradero, en el que se generan fuertes sentimientos de pertenencia a dicho grupo, existe



un compromiso personal entre sus miembros y se establecen intensas relaciones de intimidad, reciprocidad y dependencia” (pág.18).

4.2 Funciones de la familia

Hasta el momento hemos tratado de la evolución paradigmática de la conceptualización de la familia, sin topar lo estrictamente psicológico, el cual es nuestro cometido en este escrito; y es que ha sido ineludible trabajar el concepto de familia para entender el proceso de desarrollo psicológico que el individuo tiene en el seno de la familia. Cuando se indicó que los miembros del núcleo familiar establecen relaciones de intimidad, dependencia y reciprocidad, se da por entendido que dichos vínculos para ser cumplidos a cabalidad deben pasar por la funcionalidad que opera en la familia; estas funciones que mencionamos permiten estructurar de mejor manera su composición. Entre las funciones están: Educar, formar; Nutrir, Alimentar, Desarrollo y Apoyo.

4.3 Categorías

Educar y formar: aborda los temas de disciplina, costumbres, roles. Este último tiene dos vertientes: el uno, erigido desde un modelo paterno-materno filial o una visión postmoderna; y el otro, como asignación social construida por los sujetos.

Nutrir: implica el desarrollo del mundo psicológico y emocional del grupo familiar cuyas estrategias se evidencian, con mayor realce, en los miembros más pequeños de la constelación. Es decir, el nutrir está vinculado al afecto y la manera de expresar dichos afectos.

Apoyo y sostén: Patricia Arés (2002, op. cit.) expresa que “la función de apoyo psicosocial (...) facilita la adaptación de sus miembros a las nuevas circunstancias en consonancia con el entorno social”¹⁹ (p. 19). A continuación, enlistaremos algunos indicadores de funcionalidad en la familia según criterio de Patricia Arés (2002, op. cit):

Presencia de límites y jerarquía claras.

Respeto al espacio físico y emocional de cada miembro.

Reglas flexibles pero claras y precisas.

Capacidad de reajuste ante los cambios.

Adecuada distribución de roles.

Adecuadas estrategias para resolver situaciones de conflictos.



4.4 Acercamiento teórico del modelo estructural en el estudio de la familia

En el planteamiento del estudio de los indicadores de funcionalidad en las familias sólo se pueden comprender partiendo de los aportes teóricos propuesto por el Modelo Estructural Sistémico que florece en el campo de la Psicología, siendo su principal exponente Salvador Minuchin, quién pretende dar una explicación del binomio sujeto-familia; pero como antesala al modelo diseñado por Minuchin, éste tiene sus bases en los principios de la teoría General de los Sistemas que hizo su aparecimiento a finales de la década de los treinta. Bertalanffy, citado por Rocío Soria Trujano (2010), definió a un sistema como:

“Una serie de elementos interrelacionados con un objetivo común, que se afectan unos a otros, y la característica que los une es la composición que tienen, es decir, la totalidad, la cual no es sólo la suma de las partes, (...) cada elemento tiene una función e interactúan entre ellos”²¹ (p. 89)

La familia es un sistema en donde se hallan conformada por subsistemas u holones (individual, conyugal, parental y fraternal) que interactúan y que se influyen recíprocamente a razón de las funciones que desempeñan como subsistema, permitiendo comprender cómo se dan los procesos de interacción, funcionalidad, reglas y límites que configuran la estructura de una familia.

Ahora es oportuno establecer cómo se estructura el sistema familiar a lo largo de los cambios transicionales vividos por la familia.

4.5 Estructura familiar

La familia para Salvador Minuchin (1986) “constituye la unidad social que enfrenta una serie de tareas de desarrollo” (p. 39), desarrollo que cursa, necesariamente, por distintas etapas evolutivas del ciclo vital que ejercen influencia en la estructuración del sistema familiar, por lo tanto, para poder hablar de estructura, es conveniente tener en cuenta etapas anteriores como, por ejemplo, la conformación de la pareja.

La conformación de la pareja es producto de la unión de miembros de distintos holones que constituirán un subsistema conyugal nuevo, y que inevitablemente pasará por cambios o pautas transaccionales como la separación de sus familias de origen, el establecimiento de un compromiso marital, asumir una nueva gama de compromisos y responsabilidades, el nacimiento del primer hijo que obligará a sus miembros a reorganizar sus relaciones, su capacidad de comunicación, sus fronteras



o espacios subjetivos en dependencia al ciclo vital vivido por la pareja. Minuchin (1986, op. cit.) refiere que en “este período requiere también una nueva renegociación de las fronteras con la familia en su conjunto y con los elementos extrafamiliares” (p. 41). Los integrantes del subsistema conyugal sufren cambios constantes en su proceso de formación de pareja, así también lo tendrán que seguir pasando a lo largo del ciclo vital familiar, y en donde “la familia debe enfrentar el desafío de cambios tantos internos como externos y mantener, al mismo tiempo, su continuidad y debe apoyar y estimular el crecimiento de sus

Delimitación

Delimitación Espacial.

El presente trabajo de investigación se realizará en la Secretaría de Víctimas, Paz y Postconflicto ubicada en la Avenida 1E Calle 16 No. 16-46 de la ciudad de Cúcuta Norte de Santander Colombia. En las coordenadas son $7^{\circ}54'27''N$ $72^{\circ}30'17''O$ y a una altura de 320 msnm. Su clima es cálido y su temperatura promedio es de $35^{\circ}C$. Hace parte del Área metropolitana de Cúcuta y su población urbana es de 850.000 habitantes a 2019. Se reunirá durante este tiempo información y el material de entrevistas, para su análisis y posterior interpretación del cual se extraerán las respectivas conclusiones.

Figura 4. Departamento de Norte de Santander.



Figura 5. Municipio de Cúcuta



Fuente: Shadowxfox



Figura 6. Secretaria de Víctimas, Paz y Post Conflicto



Fuente: Google Maps

Delimitación temporal

La presente investigación se realizó en un período de tiempo de tiempo comprendido entre el viernes 25 de febrero de 2018 hasta el día 22 de mayo de 2109. Durante el cual se reunió información y material de entrevistas, para su análisis y posterior interpretación del cual se extraerán las respectivos resultados, discusiones, conclusiones y recomendaciones.



Marco Legal

La presente investigación se basa en las siguientes disposiciones de tipo legal y normatividad vigente de la República de Colombia sobre el tema de Factores Resilientes, en conflictos armados en la República de Colombia.

Constitución Nacional de la República de 1991

La Constitución Política de Colombia, edición 2016 ha sido preparada con motivo del XI Encuentro de la Jurisdicción Constitucional denominado “Inventario de Jurisprudencia” celebrado en la ciudad de Bogotá D.C., los días 28 y 29 de septiembre de 2016. Esta edición contiene el texto de la Constitución Política de Colombia vigente, incluidos los Actos Legislativos promulgados desde 1993 a 2016. Como parte de la pedagogía constitucional se incluyó al inicio la relación de todos los Actos Legislativos. Corte Constitucional de Colombia. (2016).

Artículo 67.

La educación es un derecho de la persona y un servicio público que tiene una función social; con ella se busca el acceso al conocimiento, a la ciencia, a la técnica, y a los demás bienes y valores de la cultura. La educación formará al colombiano en el respeto a los derechos humanos, a la paz y a la democracia; y en la práctica del trabajo y la recreación, para el mejoramiento cultural, científico, tecnológico y para la protección del ambiente. El Estado, la sociedad y la familia son responsables de la educación, que será obligatoria entre los cinco y los quince años y que comprenderá como mínimo, un año de preescolar y nueve de educación básica.

La educación será gratuita en las instituciones del Estado, sin perjuicio del cobro de derechos académicos a quienes puedan sufragarlos. Corresponde al Estado regular y ejercer la suprema inspección y vigilancia de la educación con el fin de velar por su calidad, por el cumplimiento de sus fines y por la mejor formación moral, intelectual y física de los educandos; garantizar el adecuado cubrimiento del servicio y asegurar a los menores las condiciones necesarias para su acceso y permanencia en el sistema educativo. La Nación y las entidades territoriales participarán en la dirección, financiación y administración de los servicios educativos estatales, en los términos que señalen la Constitución y la ley. Constitución Política de Colombia. (1991).



Ley 1616 de Salud Mental del 21 de enero de 2013.

"Por medio de la cual se expide la ley de salud mental y se dictan otras disposiciones". Congreso de Colombia. (2013).

Artículo 1°. Objeto.

El objeto de la presente leyes garantizar el ejercicio pleno del Derecho a la Salud Mental a la población colombiana, priorizando a los niños, las niñas y adolescentes, mediante la promoción de la salud y la prevención del trastorno mental, la Atención Integral e Integrada en Salud Mental en el ámbito del Sistema General de Seguridad Social en Salud, de conformidad con lo preceptuado en el artículo 49 de la Constitución y con fundamento en el enfoque promocional de Calidad de vida y la estrategia y principios de la Atención Primaria en Salud. De igual forma se establecen los criterios de política para la reformulación, implementación y evaluación de la Política Pública Nacional de Salud Mental, con base en los enfoques de derechos, territorial y poblacional por etapa del ciclo vital.

Artículo 5.

Atención integral e integrada en salud mental. La atención integral en salud mental es la concurrencia del talento humano y los recursos suficientes y pertinentes en salud para responder a las necesidades de salud mental de la población, incluyendo la promoción, prevención secundaria y terciaria, diagnóstico precoz, tratamiento, rehabilitación en salud e inclusión social. La atención integrada hace referencia a la conjunción de los distintos niveles de complejidad, complementariedad y continuidad en la atención en salud mental, según las necesidades de salud de las personas.

Ley 1090 de 2006.

Por la cual se reglamenta el ejercicio de la profesión de Psicología, se dicta el código deontológico y bioético y otras disposiciones.

Artículo 45. El material psicotécnico es de uso exclusivo de los profesionales en la profesión Psicológica. 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 test psicológicos, inventarios, listados de chequeo, u otros instrumentos técnicos, debe utilizar los procedimientos científicos debidamente comprobados. Dichas pruebas 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 las pruebas psicológicas, entrevistas, observaciones y registro de conductas; todos estos deben hacer parte de un proceso amplio, profundo e integral.

Artículo 48. Las pruebas psicológicas 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.

Artículo 49. Los profesionales de la psicología dedicados a la investigación son los responsables de los temas de estudio, la metodología usada en la investigación y los materiales empleados en la misma, del análisis de sus conclusiones y resultados, así como de su divulgación y pautas para su correcta utilización.

Artículo 50. Los profesionales de la psicología al planear o llevar a cabo todas las investigaciones científicas, deberán basarse en principios éticos de respeto y dignidad, lo mismo que salvaguardar el bienestar y los derechos de los participantes.

Artículo 51. Es preciso evitar en lo posible el recurso de la información incompleta o encubierta. Este sólo se usará cuando se cumplan estas tres condiciones:

- a) Que el problema por investigar sea importante;
- b) Que solo pueda investigarse utilizando dicho tipo de información;
- c) Que se garantice que al terminar la investigación se les va a brindar a los participantes la información correcta sobre las variables utilizadas y los objetivos de la investigación.

Artículo 52. En los casos de menores de edad y personas incapacitadas se solicitará el consentimiento respectivo deberá firmarlo el representante legal del participante. Congreso de Colombia. (2006).



Ley 1448 de Ley de víctimas y Restitución de Tierras del 2011.

Artículo 1°. **Objeto.** La presente ley tiene por objeto establecer un conjunto de medidas judiciales, administrativas, sociales y económicas, individuales y colectivas, en beneficio de las víctimas de las violaciones contempladas en el artículo 3° de la presente ley, dentro de un marco de justicia transicional, que posibiliten hacer efectivo el goce de sus derechos a la verdad, la justicia y la reparación con garantía de no repetición, de modo que se reconozca su condición de víctimas y se dignifique a través de la materialización de sus derechos constitucionales.

Artículo 2°. **Ámbito de la Ley.** La presente ley regula lo concerniente a ayuda humanitaria, atención, asistencia y reparación de las víctimas de que trata el artículo 3° de la presente ley, ofreciendo herramientas para que estas reivindiquen su dignidad y asuman su plena ciudadanía. Las medidas de atención, asistencia y reparación para los pueblos indígenas y comunidades afrocolombianas harán parte de normas específicas para cada uno de estos grupos étnicos, las cuales serán consultadas previamente a fin de respetar sus usos y costumbres, así como sus derechos colectivos, de conformidad con lo establecido en el artículo 205 de la presente ley.

Artículo 3°. **Víctimas.** Se consideran víctimas, para los efectos de esta ley, 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.*

Artículo 25. **Derecho a la Reparación Integral.** Las víctimas tienen derecho a ser reparadas de manera adecuada, diferenciada, transformadora y efectiva por el daño que han sufrido como consecuencia de las violaciones de que trata el artículo 3° de la presente Ley. La reparación comprende las medidas de restitución, indemnización, rehabilitación, satisfacción y garantías de no repetición, en sus dimensiones individual, colectiva, material, moral y simbólica. Cada una de estas medidas será implementada a favor de la víctima dependiendo de la vulneración en sus derechos y las características del hecho victimizante.

Artículo 52. **Medidas En Materia De Salud.** El Sistema General de Seguridad Social en Salud garantizará la cobertura de la asistencia en salud a las víctimas de la presente ley, de acuerdo con las competencias y responsabilidades de los actores del Sistema General de Seguridad Social en Salud. Congreso de Colombia. (2011).



Directiva Presidencial 01 de 2018

Asunto: Apoyo al consejo nacional de paz, reconciliación y convivencia y a la creación e impulso a los consejos territoriales de paz para la reconciliación y la convivencia

De conformidad con la Ley 434 de 1998 y el Decreto Ley 885 de 2017, *"la política de paz, reconciliación, convivencia y no estigmatización es una política de Estado, permanente y participativa. En su estructuración deben colaborar en forma coordinada y armónica todos los órganos del Estado, y las formas de organización, acción y expresión de la sociedad civil, de tal manera que trascienda los períodos gubernamentales y que exprese la complejidad nacional"*.

En virtud de estas disposiciones legales las autoridades de la República, el Consejo Nacional de Paz, Reconciliación y Convivencia y los Consejos Territoriales de Paz, Reconciliación y Convivencia deberán desarrollar la política de paz, reconciliación, convivencia y no estigmatización del Estado con sujeción a los siguientes principios rectores, expresamente consagrados en la ley, como son:

a) Integralidad. Para la consecución y mantenimiento de la verdadera paz no es suficiente la sola eliminación de la guerra, se requiere simultáneamente de un conjunto de medidas integrales de carácter socioeconómico, cultural y político que combatan eficazmente las causas de la violencia.

b) Solidaridad. La paz no es sólo el producto del entendimiento y comprensión de los seres humanos sino también el resultado de su solidaridad y reciprocidad.

c) Responsabilidad. Como la consecución de la paz es una finalidad del Estado y a la cabeza de éste está el presidente de la República, será él quien responda por los resultados; en los términos de la presente ley, responderán igualmente las Comisiones y los Comités que aquí se crean, y los gobernadores y los alcaldes en lo departamental y municipal respectivamente.

d) Participación. Alcanzar y mantener la paz exige la participación democrática de los ciudadanos, el compromiso solidario de la sociedad y la concertación de las políticas y estrategias para su consecución; teniendo en cuenta el pluralismo político, el debate democrático y la participación especial de las mujeres, jóvenes y demás sectores excluidos de la política, y en general, del debate democrático.



e) Negociación. La consecución de la paz implica la utilización prioritaria del recurso del diálogo y la negociación como procedimientos expeditos para la desmilitarización de los conflictos sociales y políticos nacionales y territoriales.

f) Gradualidad. Una paz sólida sólo se construye en un proceso continuo y gradual de soluciones integrales, solidarias, responsables, participativas y negociadas.

g) Enfoque territorial: Se propenderá porque las políticas de paz incorporen un reconocimiento a la diversidad y a las características territoriales y poblacionales, las necesidades y particularidades económicas, culturales y sociales de los territorios y las comunidades; una comprensión diferenciada de los impactos del conflicto armado interno en los territorios, de sus conflictividades y sus visiones de paz.

h) Enfoque diferencial: Se propenderá porque las políticas de paz cuenten con un enfoque diferencial de género, mujer, edad, grupos étnicos, comunidad campesina, víctimas, diversidad sexual, condición de discapacidad. Las políticas de paz tendrán especial énfasis en la situación de mujeres, niño, niñas y adolescentes.

El Consejo Nacional de Paz, Reconciliación y Convivencia se creó con participación de la sociedad civil, como órgano asesor y consultivo del Gobierno Nacional, cuya misión es propender por el logro y mantenimiento de la paz; generar una cultura de reconciliación, tolerancia, convivencia, y no estigmatización y facilitar la colaboración armónica de las entidades y órganos del Estado, otorgando prioridad a las alternativas políticas de negociación del conflicto armado interno, en orden a alcanzar relaciones sociales que aseguren una paz integral permanente.

En su función de facilitador de la colaboración armónica de las entidades y órganos del Estado, el Consejo Nacional de Paz, Reconciliación y Convivencia es el espacio central en donde convergen en el nivel territorial todos los comités, mesas, instancias y mecanismos de participación en asuntos de paz, reconciliación, convivencia y no estigmatización. De igual manera, el Consejo Nacional de Paz, Reconciliación y la Convivencia designará un Comité Nacional de Paz para la reconciliación y la convivencia de entre sus propios miembros, garantizando la participación de las mujeres.

Con sujeción a la Ley, las asambleas departamentales y concejos municipales están autorizados para crear, a iniciativa del respectivo gobernador o alcalde, los Consejos Territoriales



de Paz, Reconciliación y Convivencia, cuyas funciones y composición serán análogas a las del Consejo Nacional, salvo en lo referente a las ejercidas en desarrollo de delegación presidencial. En sus actuaciones deberán obrar en coordinación con el Comité Nacional de Paz y en concordancia con las directrices y parámetros que éste señale.

En consideración a todo lo anterior, la presente Directiva convoca a todos los servidores públicos destinatarios de esta para que, en cumplimiento de la Ley 434 de 1998 y el Decreto Ley 885 de 2017, adelanten las siguientes acciones en cumplimiento de sus funciones constitucionales y legales:

1. Respaldo institucionalmente las acciones que desarrolle el Consejo Nacional de Paz, Reconciliación y Convivencia, como órgano asesor y consultivo del Gobierno Nacional.

2. En el marco de sus competencias, crear los Consejos Territoriales de Paz, Reconciliación y Convivencia y promover las actuaciones de estos como órganos de participación de la ciudadanía en articulación con los gobiernos departamentales y municipales en la la (sic) construcción y mantenimiento de la paz.

3. Apoyar y organizar los Consejos Territoriales de Paz, Reconciliación y Convivencia como espacios centrales en donde convergen en el nivel territorial todos los comités, mesas, instancias y mecanismos de participación en asuntos de paz reconciliación, convivencia y no estigmatización, debidamente coordinados con el Comité Nacional de Paz para la reconciliación y la convivencia.

4. Disponer el apoyo logístico, operativo y financiero para cada una de las entidades involucradas, con el fin de implementar y poner en funcionamiento los Consejos Territoriales de Paz, Reconciliación y Convivencia.

Acuerdo Final 24 De noviembre De 2016.

Para La Terminación Del Conflicto Y La Construcción De Una Paz Estable Y Duradera.

Poniendo de presente que los derechos y deberes consagrados en Carta, se interpretan de conformidad con los tratados internacionales sobre derechos humanos ratificados por Colombia, sin que su goce o ejercicio puedan ser objeto de limitación;

Recordando que el Artículo 94 manifiesta que “la enunciación de los derechos y garantías contenidos en la Constitución y en los convenios internacionales vigentes, no debe entenderse



como negación de otros que, siendo inherentes a la persona humana, no figuren expresamente en ellos; Poniendo en consideración que la suma de los acuerdos que conforman el nuevo Acuerdo Final contribuyen a la satisfacción de derechos fundamentales como son los derechos políticos, sociales, económicos y culturales; los derechos de las víctimas del conflicto a la verdad, la justicia y la reparación; el derecho de los niños, niñas y adolescentes; el derecho de libertad de culto y de su libre ejercicio; el derecho fundamental a la seguridad jurídica individual y/o colectiva y a la seguridad física; y el derecho fundamental de cada individuo y de la sociedad a no sufrir la repetición de la tragedia del conflicto armado interno que con el presente Acuerdo se propone superar definitivamente

Resolución No 008430 de 1993.

Por la cual se establecen las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud.

Artículo 5. En toda investigación en la que el ser humano sea sujeto de estudio, deberá prevalecer el criterio del respeto a su dignidad y la protección de sus derechos y su bienestar.

Artículo 6. La investigación que se realice en seres humanos se deberá desarrollar conforme a los siguientes criterios:

- a) Se ajustará a los principios científicos y éticos que la justifiquen.
- b) Se fundamentará en la experimentación previa realizada en animales, en laboratorios o en otros hechos científicos.
- c) Se realizará solo cuando el conocimiento que se pretende producir no pueda obtenerse por otro medio idóneo.
- d) Deberá prevalecer la seguridad de los beneficiarios y expresar claramente los riesgos (mínimos), los cuales no deben, en ningún momento, contradecir el artículo 11 de esta resolución.
- e) Contará con el Consentimiento Informado y por escrito del sujeto de investigación o su representante legal con las excepciones dispuestas en la presente resolución.
- f) Deberá ser realizada por profesionales con conocimiento y experiencia para cuidar la integridad del ser humano bajo la responsabilidad de una entidad de salud, supervisada por las autoridades de salud, siempre y cuando cuenten con los recursos humanos y materiales necesarios que garanticen el bienestar del sujeto de investigación. Congreso de Colombia. (1993).



Metodología

Tipo de Investigación

La presente investigación posee un enfoque de tipo cualitativo y transversal, recoge los discursos completos de los sujetos para proceder luego a su interpretación, analizando las relaciones de significado que se producen en determinada cultura o ideología. En un proceso secuencial y riguroso para establecer el por qué y el para qué de un fenómeno, a fin de ampliar el ¿Qué? de la Investigación Descriptiva y el ¿Cómo? De la Investigación Exploratoria en este caso sobre los “*Factores Resilientes*”. Recordemos que la investigación cualitativa muestra los fenómenos de forma apropiada para el tipo de conocimiento que deseamos inferir y demostrar.

Diseño de la Investigación

El diseño de la presente investigación es la técnica cualitativa de Estudio de caso, toda vez que permite inferir desde el punto de vista del objeto de estudio, la realidad del fenómeno, sin recurrir a teorías o hipótesis previas o a priori, más bien se construye teoría a partir de las vivencias personales de los protagonistas. Las historias de vida forman parte del campo de la investigación cualitativa, cuyo paradigma fenomenológico sostiene que la realidad es construida socialmente mediante definiciones individuales o colectivas de una determinada situación. Taylor, S. J. & Bogdan, R. (1984). Para recolectar la información, organizarla, analizarla se interpretarla se utilizó la teoría Fundamentada de Anselm Strauss valiosa ya que se aplica en las víctimas de la violencia desde la óptica psicológica. Strauss, A. y Corbin, J. (1990).

Un Estudio de Caso sistematiza a lo largo de un período de tiempo una o varias experiencias o procesos, sus momentos críticos, actores y contexto con el análisis documental, con el fin de explorar sus causas, y entender por qué las experiencias o procesos objeto de estudio se desarrollaron como lo hicieron y se obtuvo los resultados que se obtuvo, además qué aspectos merecen atención particular en el futuro. De esta manera actores externos pueden comprender lo que ocurrió y aprender de esa experiencia o proceso. El Estudio de Caso usa múltiples fuentes de evidencia y explora el objeto de estudio dentro de su contexto, esas fuentes de evidencia incluyen documentos, archivos, entrevistas, observaciones directas, u objetos.



Según Perelló (2009), “el investigador es sólo el inductor de la narración, su transcriptor y también el encargado de “retocar” el texto para ordenar la información del relato obtenido en las diferentes sesiones de entrevistas” en un contexto determinado como en nuestro caso el área de frontera Colombo-venezolana la cual es narrada desde el punto de vista subjetivo y según su código lingüísticos. Perelló, S. (2009).

Par realizar la anterior tarea se realizará triangulación de técnicas, con el propósito de analizar un mismo fenómeno a través de diversos acercamientos. Aunque generalmente se utilizan distintas técnicas cualitativas, se pueden utilizar tanto cuantitativos como cualitativas en conjunto. La triangulación es una técnica en donde se usan tres perspectivas, que son garantía de fiabilidad y robustez, asimismo sirve para reducir las replicaciones. En nuestro caso son la entrevista semiestructurada, El Grupo Focal y el análisis documental. Estos permitirán validar los resultados obtenidos durante el trabajo de campo. Su fundamento radica en que cuando una hipótesis sobrevive a la confrontación de distintas metodologías tiene un alto grado de validez que si proviniera de una sola de ellas.

Ingreso al Ambiente.

ingreso al ambiente natural de la investigación se dio en tres fases de acercamiento comenzando el viernes 2 de septiembre de 2016 con quien amablemente menciono que la investigación sería viable el viernes 23 de septiembre en horas de la mañana, para dicha solicitud y presentación se dirigió carta de la universidad a Asodemipat, requisito previo a este paso de la investigación como menciona. Solano. F, González, C., López, V. (2013). Posteriormente se realizó encuentro con la Secretaría de Víctimas, Paz y Posconflicto en octubre de 2018 para solicitar de nuevo acceso a los participantes que por diversas razones se habían desplazado de los Patios al municipio de Cúcuta.

Posibles colaboradores

Los colaboradores del presente estudio son los miembros de la Secretaría de Víctimas, Paz y Postconflicto al Nororiente del municipio de Cúcuta, en el departamento de Norte de Santander Colombia, miembros de archivo de la biblioteca pública Julio Pérez Ferrero, La alcaldía municipal de Cúcuta y el CREAD Norte de la Universidad de Pamplona quienes me permitirán sus instalaciones para las entrevistas con el grupo de desplazados.



Población.

La población objeto de la presente investigación son ciudadanos afectados de forma directa por la violencia interna del país, residen en la ciudad de San José de Cúcuta en el Norte de Santander, Colombia. Ésta asciende a 804 personas distribuidas en 234 familias adscritas a la Secretaría de Víctimas, Paz y Postconflicto.

La Muestra

Es homogénea y probabilística, fue tomada por conveniencia ya que es un subconjunto representativo de la población total que nos permite acceso a la población objetivo de la investigación y su ubicación es apropiada según sostiene Sampieri, R., Fernández, C., Baptista, P. (2010). Por este motivo se determinó estudiar dos familias denominadas *A* y *B*, la primera es la familia Uribe conformada por 5 personas a saber, abuelos maternos, pareja de esposo y do hijos: La segunda es la familia Navas Flórez de tipo nuclear, compuesta por dos padres y dos hijos, todas adscritas a la Secretaría de Víctimas, Paz y Posconflicto y cumplen con los requerimientos, biológicos, socioculturales y psicológicos requeridos para el estudio entre ellos ser personas de ambos sexos en un rango de edad entre los 8 y los 75 años, ser víctimas del conflicto armado en la ciudad de Cúcuta y mostrar resiliencia en el proceso de resocialización en el post acuerdo.

La Unidad de Análisis.

La Unidad de análisis de la presente investigación son ciudadanos víctimas del conflicto de ambos sexos, entre los 8 y los 75 años y de diversos estratos socios económicos, culturales, políticos y religiosos en Cúcuta Norte de Santander Colombia.

Los Participantes

Descripción de los participantes

Para la presente investigación contamos con un grupo interdisciplinario de la Secretaría de Víctimas, Paz y Posconflicto ubicada en la Avenida 1E Calle 16 No. 16-46 de la ciudad de Cúcuta, quienes nos facilitaron la población de los casos de ciudadanos afectados por la violencia del



conflicto armado; estos casos se habían tratado con anterioridad por ello durante el encuentro se les comentaron los objetivos de la investigación y les consultó si querían participar, acto seguido se citaron para firma de consentimientos informados y entrevista.

Características sociodemográficas

Los hombres que asistieron a la reunión viven ahora en el municipio de Cúcuta se encuentran en los estratos del uno (1) al tres (3). Estos hombres y mujeres y niños tienen edades comprendidas entre los 8 y los 75 años. La primera familia está constituida por padre, madre y un hijo, en cuanto al nivel educativo los padres tienen estudios de primaria y el hijo de bachillerato. Respecto al ámbito laboral el padre labora como celador, la madre como ama de casa y el hijo estudia. La segunda familia está constituida por la madre y un hijo, en cuanto al nivel educativo la madre solo tiene primaria el hijo bachillerato. Respecto al ámbito laboral la madre trabaja como aseo en una empresa y el hijo estudia

Cabe anotar que los participantes cuentan con las características básicas para la investigación no solo por ser víctimas declaradas de la violencia en el departamento, sino porque han podido sobrellevar su situación de violencia física, desplazamiento forzado, extorción e incluso homicidio de forma positiva y además poseen un alto sentido de la realidad, al tiempo que su capacidad de adaptación se observa fácilmente alcanzando no solo la resocialización sino la inclusión laboral y familiar pese a la adversidad. Además, manifiestan abiertamente las características de la personalidad resiliente, por ello fueron seleccionados como objeto de este estudio investigativo de tipo psicológico. Por último, cabe anotar que los seis miembros objeto de estudio que fueron seleccionados viven en la ciudad de Cúcuta y están disponibles para el estudio con optimismo.

Participantes Familia A

Tabla 2. Participante A1

Datos	
Nombre	Miguel Uribe
Edad	49(28/10/69)
Genero	Masculino
Residencia	Ave 3 # 3-29 Atalaya
Escolaridad	Primaria



Tiempo de Desplazamiento	Forzado
--------------------------	---------

Fuente: Elaboración Propia

Participantes A2

Tabla 3. Participante A2

Datos	
Nombre	Carmen Elvira Tarazona
Edad	46(25/06/72)
Genero	Femenino
Residencia	Ave 3 # 3-29 Atalaya
Escolaridad	Primaria
Tiempo de Desplazamiento	Forzado

Fuente: Elaboración Propia

Participantes A3

Tabla 4. Participante A3

Datos	
Nombre	Darly Uribe Tarazona
Edad	31
Genero	Femenino
Residencia	Ave 3 # 3-29 Atalaya
Escolaridad	Primaria
Tiempo de Desplazamiento	Forzado

Fuente: Elaboración Propia

Familia B

Participantes B1

Tabla 5. Participante B1

Datos	
Nombre	Javier Antonio Navas



Edad	48
Genero	Masculino
Residencia	Ave 10 # 3-05 Nidia parte baja
Escolaridad	Bachillerato
Tiempo de Desplazamiento	Forzado

Fuente: Elaboración Propia

Participantes B2

Tabla 6. Participante B2

Datos	
Nombre	Delia María Flórez Mancipe
Edad	47
Genero	Femenino
Residencia	Ave 10 # 3-05 Nidia parte baja
Escolaridad	Bachillerato
Tiempo de Desplazamiento	Forzado

Fuente: Elaboración Propia

Participantes B3

Tabla 7. Participante B3

Datos	
Nombre	Yesni Katherine Navas Flórez
Edad	16
Genero	Femenino
Residencia	Ave 10 # 3-05 Nidia parte baja
Escolaridad	Bachillerato
Tiempo de Desplazamiento	Forzado

Fuente: Elaboración Propia

Instrumentos

Los instrumentos utilizados para realizar la detección de las problemáticas y necesidades permiten comparar la realidad con la información recolectada de los participantes de forma funcional y científica, propis de la psicología en el siglo XXI, Entre ellas están:



La Entrevista Semiestructurada

La entrevista semiestructurada que es una excelente técnica de recolección de información relevante, donde se alternan preguntas estructuradas con preguntas aleatorias durante la interacción. Donde “el esquema de preguntas y secuencia no está prefijada, las preguntas pueden ser de carácter abierto y el entrevistado tiene que construir la respuesta; son flexibles y permiten mayor adaptación a las necesidades de la investigación y a las características de los sujetos” con miras a una mejor comprensión de las perspectivas de los informantes, frente a las problemáticas y necesidades del campus, ya que este tipo de entrevista según Cortazzo, I. y Schettini, P. (2015). (Apéndice A).

La Revisión Documental

La Revisión documental o R.D es la segunda técnica utilizada en la investigación que nos permite conocer lo que otros pares científicos han hecho o están realizando en este campo específico; en segundo lugar, permite conocer segmentos específicos de información de algún documento en particular y, por último, conocer la totalidad de información relevante que exista sobre un tema específico” Peña, T. (2007). Este Tipo de instrumento se utilizó como medida complementaria por su importancia histórica, que muestra planes de trabajo sobre temáticas similares y sus resultados de los cuales se desprenden recomendaciones que no fueron atendidas en su totalidad y que continúan creciendo día a día pese a los ingentes esfuerzos de los psicólogos de bienestar y de los Psicólogos en formación que extendieron su conocimiento a los compañeros.

EL Grupo focal

La tercera técnica cualitativa utilizada en este estudio es el Grupo Focal, (Apéndice C), donde las opiniones o actitudes de los participantes muy usada como reconoce Álvarez y Jurgenson. (2009), es útil en nuestro caso especifican emociones, actitudes y conductas de los afectados por la violencia y podemos conocer su realidad personal mediante sus opiniones frente a los temas categorizados allí expuestos entre los 6 participantes que según Sampieri un número efectivo, con un moderador, investigador o analista; encargado de hacer preguntas y dirigir la discusión. Su labor es la de encauzar la discusión para que no se aleje del tema de estudio y, de este modo, da a la técnica su nombre en inglés ("grupo con foco"). Así mismo según Sampieri (2010).



El moderador también es el encargado de crear un ambiente relajado e informal, en donde las preguntas son respondidas por la interacción del grupo en una dinámica en que los participantes se sienten cómodos y libres de hablar y comentar sus opiniones. Normalmente los grupos focales requieren cerca de dos horas para cumplir su tarea. Sampieri, R., Fernández, C., Baptista, P. (2010).

Como complemento a la entrevista está la observación no participante, que nos permite estudiar los fenómenos sociales sin comunicación directa como sostiene Schettini, P.; Cortazzo, I. (2005). “el observador que está atento a las sugerencias no verbales y sabe interpretar su significado puede conseguir un conocimiento mayor del sujeto de la investigación/intervención que aquellos que prestan atención solo a lo verbal. La observación permite aprender el lenguaje, las reglas, los modos de comportamiento e incluso los valores y actitudes de los sujetos con los que interactuamos (Pág. 12). También “permite identificar, por medio de la descripción, la gran variedad y riqueza en los modos de organización social, formal e informal, presentes en las instituciones y organizaciones sociales donde los profesionales desarrollan sus actividades, sobre todo “cuando los mismos sujetos no quieren brindar información o la retacean por diversas circunstancias (temores, desconfianza, sospechas, etc.)” (pág. 13).

Esta recolección de información permite desarrollar la Observación no participante complemento al grupo focal donde se observa el objeto, lo que permite tener mayor objetividad, Al respecto Campos, G (2012) señala que “se trata de una observación realizada por agentes externos que no tienen intervención alguna dentro de los hechos; por lo tanto, no existe una relación con los sujetos del escenario; tan sólo se es espectador de lo que ocurre, y el investigador se limita a tomar nota de lo que sucede para conseguir sus fines.” (Pág. 53). Además, se evita “situaciones que puedan ser percibidas como invasivas o intrusivas para los sujetos investigados y que con ello puedan poner en riesgo los encuentros y la posibilidad del diálogo” Trindade, V., Torillo, D. (2016). Se utilizó en los diversos contextos para darle validez y confiabilidad a los registros de las entrevistas.

La credibilidad de este estudio se logró mediante triangulación de las observadoras quienes contrastaron las observaciones hechas por cada una, lo cual “es una garantía para impedir que se acepte con demasiada facilidad la validez de las impresiones iniciales y para lo cual utiliza múltiples fuentes” (Hernández, R., Fernández, C y Baptista, P, 2003, p, 50).



Procedimiento

La realización de la investigación se dividirá en las siguientes cuatro fases: La primera es la Fase de Selección de los sujetos de estudio, de acuerdo con las características del estudio a los que aplicar los instrumentos, contamos con la colaboración de la Secretaria de Víctimas, Paz y Conflictos de San José de Cúcuta a quien se presentó el anteproyecto. Una vez establecido un compromiso de confidencialidad con la utilización de los resultados con fines solamente académicos, se procedió a contactarlos asegurándoles la confidencialidad de los resultados y la devolución de estos por medio de taller reflexivo, para que exista mayor grado de bienestar para cada participante.

La segunda es la fase de elaboración del plan de acción inicial, que abarcó la definición de la función del observador de campo, informantes claves en esta fase se estableció el contacto inicial con los participantes además de la revisión documental. De allí se pasa a una tercera que es la aplicación de instrumentos, entrevista semiestructurada a los participantes en sus lugares de vivienda la cual fue grabada previo consentimiento informado firmado.

Una cuarta fase es la de análisis de los datos, los cuales son previamente organizados, seleccionados mediante la técnica de la teoría fundada de Anselm Strauss, categorizándola de forma sistemática en cuadros o matrices para tal fin, las categorías son Conflicto armado, Resiliencia e Inteligencia Emocional, como también los test de Grotberg en los componentes que caracterizan los factores Yo soy, Yo estoy, Yo tengo y Yo puedo, que a su vez fueron ponderados cualitativamente y luego clasificados según las etapas de resiliencia propuestas por Nancy Palmer (1997, citado por Vanistendael & Lecomte, 2002); Pasando de esta a la Quinta fase de Resultados, conclusiones, Discusión y recomendaciones.

Categorías de investigación

Factores de Protección clasificados a nivel individual y familiar.

Primeramente, tenemos los factores de protección individual y familiar que se conforma en categorías donde la Resiliencia es la categoría General, los demás los veremos a continuación. Primeramente, tenemos “*La sobrevivencia anómica*”: Se refiere a un estado de confusión donde la persona que vive el trauma no halla soluciones a la situación en que se encuentra. Nancy Palmer



(1997, citado por Vanistendael & Lecomte, 2002). En segundo lugar, “*La resiliencia regenerativa*”: En esta fase las personas empiezan a buscar soluciones al problema, empleando sus recursos personales y del entorno y sin embargo hay retrocesos en la medida que la persona se encuentra en momentos de crisis donde no haya solución al problema que enfrenta. Nancy Palmer (1997, citado por Vanistendael & Lecomte, 2002).

La tercera es “*La resiliencia adaptativa*”: Se manifiesta porque los periodos de estabilidad aumentan, y la persona se dispone a actuar frente al problema. Nancy Palmer (1997, citado por Vanistendael & Lecomte, 2002). Por último, “*La resiliencia floreciente*”: La persona encuentra sentido a la vida y cree que ella puede controlarla. Nancy Palmer (1997, citado por Vanistendael & Lecomte, 2002).

resilientes, “Yo Puedo”, “Yo Tengo” y “Yo Soy/Yo Estoy” como parte del proceso de afrontamiento contra eventos vitales desgarradores, estresantes o desafiantes de un modo que proporciona al individuo protección adicional y habilidades de afrontamiento que no poseía previa a la ruptura que resultó desde el evento

Factores Resilientes a nivel individual

Ahora tenemos otros Factores Resilientes a nivel individual: Yo Estoy, Yo Puedo, Yo Tengo, Yo Soy. De lo anterior surgen preguntas para la entrevista; Las tres preguntas realizadas en la entrevista semiestructurada para la Resiliencia son las siguientes: ¿Cree que la espiritualidad le ayuda a cultivar autoconfianza, para resolver las problemáticas ocasionadas por el conflicto armado por qué? ¿Cree tener la fuerza necesaria para tolerar frustraciones y manejar emociones negativas generadas por el conflicto armado? ¿Le es fácil adaptarse al fracaso y las situaciones difíciles ocasionadas por el conflicto armado, por qué? ¿Qué tipo de estrategia de resolución de conflictos utilizó ante la problemática que tuvo que afrontar durante el conflicto armado, con qué resultados?

En segundo lugar, está El Conflicto armado, que es la contraposición de intereses de dos partes que no llegan a ningún acuerdo consensuado, pacífico e integrador y por ende cada parte desea de forma unilateral eliminar, dañar o neutralizar al otro por la vía de las armas toda vez que le considera rival en potencia, con el claro objetivo de conseguir sus fines o metas, sean de tipo político, religioso, económico o sociocultural. Por ende, el desacuerdo es un proceso de interacción social que se da en un contexto determinado Preguntas de esta categoría fueron: ¿Qué tipo de estrategia de resolución de conflictos utilizó ante la problemática que tuvo que afrontar durante el



conflicto armado, con qué resultados? ¿Cree que los problemas ocasionados por el conflicto armado pueden resolverse pacíficamente, por qué? ¿Recomendaría su técnica de resolución de conflictos a otras víctimas de la violencia, por qué?

En Tercer lugar, tenemos La Psicología Positiva con dos énfasis La Autoeficacia, definida por Albert Bandura (1987), como la creencia en la capacidad de uno mismo, para tener éxito en situaciones específicas o al realizar una tarea y la inteligencia emocional es la capacidad que tenemos para gestionar, comprender o manejar nuestras propias emociones. A su vez, no solo ayuda a mejorar nuestra calidad de vida, sino a desarrollar y a tener mejores relaciones con los demás, más respetuosas y comprensivas según Goleman, D. (2001). Ahora bien, ambas categorías están inmersas en la Psicología Positiva una visión nueva dentro de la Psicología es el estudio científico del funcionamiento humano óptimo. Un estado de bienestar físico, mental, y social completo, y no sólo la ausencia de enfermedad e incapacidad, sino un estado positivo que concierne al individuo en sí mismo en el contexto de su vida. Sheldon, K., Fredrickson, B., Rathunde, K., Csikszentmihalyi, M., y Haidt, J. (2000).

Preguntas de esta categoría fueron, ¿Cuál es el bien más valioso del ser humano que debe de ser salvaguardado siempre, por qué? ¿Recibió ayuda para resolver sus problemas ocasionados por el conflicto armado, de quién? ¿Cómo le ayudaron el optimismo y el buen humor en la resolución de los problemas ocasionados por el conflicto?

Categorías Grupales

Primero abordamos las “Creencias Familiares”, que se refieren a la forma como es vista la crisis, el sufrimiento y las opciones que se tienen ante una adversidad (Wright, Watson, & Bell, 1996, en Walsh, 2003). Las creencias que llevan a la resiliencia son caracterizadas debido a que son creencias que incrementan las opciones para la resolución de los problemas, los cuales incluyen los siguientes subdominios: trascendencia y espiritualidad, resignificación de la adversidad y perspectiva positiva.

En segundo lugar, tenemos “*La trascendencia y la espiritualidad*” que hacen referencia a que las creencias trascendentales promovidas tanto en el campo de las artes, como de la religión proveen de significados y propósitos que dan sentido a lo que es cada individuo, cada familia y a



los problemas mismos por los cuales la familia puede estar atravesando. Walsh (2003) argumenta que este tipo creencias son importantes para que se dé la resiliencia presentando varios estudios.

Una tercer lugar está la “*La resignificación de la adversidad*” Se refiere a la capacidad de los miembros de un grupo familiar de entender los problemas que la familia ha tenido que afrontar a lo largo de las generaciones, sin culpabilizar o avergonzarse de errores, sino que llegan a significar hechos penosos que ya han pasado, Resiliencia en Menores Ubicados en Hogares Sustitutos 71 aceptando los actos propios o de los otros familiares como entendibles a la luz del dolor y los obstáculos que afrontaban en esa situación. Además, la significación que las familias resilientes hacen es que ven el problema como un reto comprensible y manejable. Claro que esta forma de resignificar los problemas y las creencias, de qué es lo que se debe hacer frente a cada problema, cambiará según los valores culturales que rijan en determinada familia y unas culturas serán más fatalistas que otras (Walsh, 1998, en Walsh, 2003).

Una cuarta es “*La perspectiva positiva*” Se refiere básicamente a la esperanza como la creencia que le permite al ser humano orientarse hacia el futuro no importa cuán desolador parezca el presente, un mejor futuro es imaginado. En condiciones saturadas por problemas, es importante reactivar los sueños y las esperanzas, de ver posibilidades, seleccionar recursos y esforzarse por superar obstáculos hacia las aspiraciones. Para Walsh (2003), la esperanza es aprendida en la medida que los individuos tengan la posibilidad de experimentar varias situaciones de éxito y contar con el apoyo de la comunidad donde viven.

Seguimos con la quinta categoría es “*El proceso de resolución de problemas por medio de la comunicación*” este trata sobre la claridad es esencial para el funcionamiento efectivo de una familia, ya que ayuda a todos los miembros para que tengan un conocimiento completo sobre la situación problemática y de esta manera empezar a integrar la pérdida y se evita la situación de miedo constante de no saber a qué problema se están enfrentando, lo cual propicia que las personas generen ansiedad La claridad permite que todos los miembros del grupo familiar sepan a qué se enfrentan y puedan escoger qué recursos tienen para afrontar la crisis que afecta a toda la familia (Walsh, 2003).

Continuamos con “*La cohesión*” existe en la familia cuando hay apoyo mutuo, colaboración y compromiso especialmente en tiempos difíciles cundidos de problemas. Además, existe un respeto entre los miembros por las diferencias individuales que hace que sea necesario más o menos tiempo para procesar los eventos críticos (Walsh, 2003). Adversidad Puede ser una



situación de vida específica o una constelación de múltiples factores de riesgo, cuya naturaleza puede ser subjetiva u objetiva.

Por último, tenemos “*El Abandono*” que se refiere a un tipo de adversidad que es concebida como una constelación de muchos factores de riesgo. Dentro de ellos está la carencia del nutrimento, crítico en la vida temprana puesto que obstaculiza el desarrollo de cualquier ser humano, con mayores o menores consecuencias en el desempeño general del comportamiento del niño, dependiendo del periodo de tiempo que estuvo en un ambiente negligente y de su edad cuando fue sacado de dicho ambiente, del tiempo que él(ella) estuvo sufriendo abandono, la concomitancia con otros traumas psicológicos, frecuencia de los episodios de abandono, la correlación del abandono con la pérdida de personas representativas para el niño o niña, identificación del abandonante, tipo de violencia sufrida antes de estar en la situación de abandono, factores culturales y sociológicos que constituyen el entorno del abandonado e inexistencia de otros sistemas de apoyo. Resiliencia en Menores Ubicados en Hogares Sustitutos 74 Factores de

Factores de la Rueda de la Resiliencia

El primero es Brindar afecto y apoyo. Estar pendiente de apoyar y solucionar las necesidades de todos los miembros de la familia, estimular a los reticentes; lo cual implica la comunicación constante con el sujeto y además permite saber el motivo de sus estados de malestar, dedicar tiempo

o a compartir con los niños y niñas para solucionar un problema de conducta y centrarse en las fortalezas del (la) menor y no en sus debilidades. El segundo es Brindar oportunidades de participación significativa. Provee escucha activa a todas las ideas de los miembros para solucionar los problemas, asignando importantes responsabilidades. Sigue un tercero Establecer y transmitir expectativas elevadas. Se promueve la colaboración y no la competencia por medio de centrarse en las fortalezas propias de cada persona, lo responsabiliza de sus propias obligaciones.

En cuarto lugar, está el factor de Enriquecer vínculos prosociales. Se refiere a otorgar roles significativos en la consecución de tareas importantes como solucionar un problema, que hace que los individuos se sientan valorados por sus fortalezas, incrementando su autoestima, lo cual le ayuda al sujeto a relacionarse con las otras personas y con su alrededor en iguales condiciones. Sigue un quinto, Fijar límites. Convocar afectuosamente a los miembros para que participen en la construcción de normas de conducta y procedimientos para hacerlos cumplir. Continúa un sexto,



Enseñar habilidades para la vida. Conocimiento compartido entre pares (de igual edad o/y jerarquía) sobre habilidades tales como: cooperación, resolución de conflicto, estrategias de resistencia y asertividad, destrezas comunicacionales, habilidad para resolver problemas y adoptar decisiones y un manejo claro del estrés, dependiendo de su edad.

Cabe mencionar que las categorías son de tipo teórico y estas serán analizadas a la luz de los hallazgos realizados durante las entrevistas, el grupo focal y la revisión documental para ser triangulados y comparados así se podrán establecer cuáles de los factores resilientes son usados en nuestro país con mayor regularidad y éxito. De otra parte, este proceso permitirá conocer como la Resiliencia permite soportar las adversidades de una manera apropiada durante el post acuerdo y resolver los conflictos de una manera pacífica de acuerdo con la legislación vigente.

Recursos

Los siguientes son algunos de los diversos recursos empleados en el proceso de esta investigación cualitativa de tipo psicológico.

Recursos Físicos.

Los siguientes son los recursos físicos para la investigación sobre la utilización de la Psicoeducación cognitiva conductual como medio de fortalecimiento de la resiliencia en víctimas de la violencia en el conflicto armado colombiano en el municipio de Cúcuta. Los recursos físicos de la investigación son limitados motivo por el cual se toma la decisión de utilizarlos con prioridad en las entrevistas y el material de apoyo.

Materiales.

Tabla 8. Materiales.

Material	Valor
Lápices	\$ 2.000
Blogs de notas 2, Copias, DVD	\$ 14.000
1 laptop	\$ 650.000
1 cámara digital	\$ 120.000

Fuente: Elaboración Propia



Recursos Humanos

Los recursos humanos con los que se contó en la realización de la presente investigación cualitativa de Factores Resilientes en víctimas del conflicto armado fueron diversos, entre ellos tenemos Estudiantes, participantes, docentes, administrativos y la comunidad del área de investigación y los miembros de la secretaria de víctimas, Paz y postconflicto de Cúcuta, todos ellos de infinito valor por sus conocimientos y experiencias las cuales reportan al investigación peso teórico y posibilidades metodológicas.

Estudiantes

Psf Omar Silva Ramírez

Psf Enyerber Polany Mancipe

Participantes

A1, Miguel Uribe

A2, Carmen Elvira Tarazona

A3, Darly Tarazona

B1, Javier Antonio Navas

B2, Delia María Flórez Mancipe

B3, Yesni Katherine Navas Flórez

Docentes

Psi Esp, Mag. Jonathan Zapata Garzón

Psi. Esp. Mag. Carmen Graciela Espinel de Pérez

Psi Esp Estella María Rolón

Psi Mg Andrea Bacca

Recursos Institucionales

Biblioteca Julio Pérez Ferrero

Biblioteca CREAD Norte de la Universidad de Pamplona

Auditorio Clínica San José de Cúcuta.



Resultados

Después de analizar, revisar e interpretar las diversas unidades de análisis registradas durante las entrevistas y observaciones directas en el campo, se obtuvo por triangulación de técnicas los siguientes resultados, expuestos de acuerdo con sus respectivas categorías y subcategorías inferidas de las matrices, para conocer cómo se articulan entre sí, en el proceso adaptativo de las que las víctimas han tenido y comentado en el post acuerdo frente a su capacidad resilientes y los factores utilizados por ellos. Apéndice D.

Comenzaremos el abordaje con las primeras categorías, los factores “*Yo Soy*”/ “*Yo Estoy*” analizados según el resultado de las preguntas 1,2 y 5 en la entrevista y grupo focal, refiriéndose a “La fuerza interior que se desarrolla a través del tiempo y que nos sostiene frente a alguna adversidad” (Grotberg, 2006); según lo evidenciado durante las entrevistas la observación y la revisión documental, se puede mencionar que se encuentra muy desarrollado El factor “*Yo Soy*”/ “*Yo Estoy*” en los participantes, demostrando una fuerza interior aumentada y desarrollada en el tiempo, que los sostiene frente a la adversidad” Grotberg, E. (1997). Además, poseen valores éticos, morales y fuertes creencias personales que les permitieron afrontar las diversas situaciones de vulnerabilidad durante el conflicto y después de él, sobreponiéndose a la frustración, al miedo y el rechazo social, ya que este factor resiliente potenció en ellos la autoestima, la autoconfianza y la escucha activa, necesarias para ser adaptativos.

Las subcategorías de este factor son cuatro, la primera es “*La Autoconfianza,*” es la virtud humana de creer en sí mismo, a lo largo del desarrollo personal y que pule los defectos y da seguridad con base en la experiencia y aprendizajes se moldea la personalidad, de allí que sea tan importante para el afrontamiento de conflictos, en el caso de los participantes esta virtud se evidencia de forma directa, se potencia frente a los actos violentos de los que fueron testigos o a los que fueron sometidos, como una manera adaptativa de salir de un contexto psicógeno. La mayoría de los entrevistados comentó que sin la autoconfianza no hubiesen logrado nada, y que para ser resiliente se requiere de ella a diario.

La segunda subcategoría es “*La Autoestima*”, que viene de la autovaloración que hace la persona de su imagen, aceptación confianza en sí mismo, en diversos ambientes como el social, comunal, familiar, laboral y escolar. Por ello es vital para generar la resiliencia en ellos, personas que enfrentan a diario hechos violentos de guerra como la extorción. el secuestro. el asesinato y



otras conductas negativas como el rechazo y la exclusión. Los participantes muestran que utilizaron esta virtud humana para consolarse y mantener la esperanza en medio del abandono estatal y social, les permitió vislumbrar un mejor futuro y resistirse al fracaso o la frustración.

La tercera subcategoría de este factor es "*La Responsabilidad*", un valor que está en la conciencia de las personas y establece la magnitud de sus acciones y de cómo afrontarlas de forma positiva. También permite la toma de decisiones de manera consciente, también asumir las consecuencias que tengan las decisiones y de responder de las mismas ante quien corresponda en cada momento. En el caso de los participantes fue vital para ser resilientes, toda vez que la responsabilidad de sus acciones les hizo meditar en el presente y futuro de su vida así sus acciones estuvieron acorde con su objetivo principal, "sobrevivir" y conseguir el apoyo de la comunidad y el estado, además de ganar la confianza de sus familias, generando unidad y sentido de logro.

Ahora terminamos con la cuarta subcategoría "*La Creatividad*" capacidad de generar nuevas ideas o conceptos, de nuevas asociaciones entre ideas y conceptos conocidos, que habitualmente producen soluciones originales. La creatividad es sinónimo del "pensamiento original", la "imaginación constructiva", el "pensamiento divergente" o el "pensamiento creativo". es una habilidad típica de la cognición humana por eso la mayoría de los participantes mencionan que les permitió adaptarse a las nuevas circunstancias de vida en el desplazamiento porque la creatividad nace con la necesidad, además ser creativos les permite afrontar con éxito las problemáticas del post conflicto en el proceso de resocialización. Así que, la Resiliencia y la creatividad van de la mano como elementos de la adaptabilidad humana a los embates naturales y sociales.

La segunda categoría es el factor es "*Yo Puedo*" preguntas 3 y 4, refiriéndose a la capacidad de los participantes para afrontar con éxito las situaciones problemáticas o de riesgo y sobreponerse, resocializándose con éxito, en este sentido la mayoría comenta que solo creyendo en sí mismos y su capacidad de aguante lograron controlar las cogniciones, emociones y conductas negativas, lo cual les permitió adaptarse y buscar soluciones pacíficas durante el conflicto, y ahora en el post acuerdo, abarca las preguntas uno, dos, tres y cuatro. Como se observó durante la entrevista este factor es adquirido y potencia el carácter, que con el tiempo forja una personalidad resiliente, con la cual pueden adaptarse y obtener resultados positivos, en este caso usaron la estrategia de autoinstrucciones (EA) de Donald Meichenbaum, D. (1977) y que según Lazarus "*instaura o modifica el diálogo interno favoreciendo la toma de decisiones, facilitando el acceso*



a habilidades específicas para resolver los problemas”. Lazarus, R., Folkman, S. (1984). Lo cual fue citado en por Arco, R. (2014).

Esta categoría se refiere factores interpersonales, como la capacidad de resolución de problemas al momento de enfrentarse con la adversidad real (Grotberg, 2006), la cual se relaciona con el tercer objetivo específico cuya finalidad fue identificar la capacidad de relacionarse en el entorno, como militares excombatientes y otras víctimas del conflicto armado, es todo un desafío, un objetivo para adaptarse y sobrevivir, por ello enseñaron a sus hijos a actuar de forma rápida y eficaz para frente ante las problemáticas de la guerra y el post conflicto.

Como subcategorías de este factor resiliente, se aprecian cuatro subcategorías, registradas dentro del marco de las técnicas utilizadas a saber: la “*Adaptabilidad, Competitividad, Negociación y Fin de las Tareas*”, al respecto, Cisterna (2005) explica que es, el investigado, quien otorga significado a los resultados de la investigación, uno de los elementos básicos a tener en cuenta es la elaboración y distinción de la información. Cisterna, F. (2005). Es así como se identifica y significa las subcategorías.

Esta primera subcategoría “*La Adaptabilidad*” es definida como la habilidad para hacer frente a los desafíos, por medio cambios emocionales, cognitivos y conductuales que permitan sobrellevar con éxito los problemas y continuar sus vidas, como sostiene Infante, F. (2008), “*adaptabilidad se refiere en la resiliencia a los cambios típicos y atípicos del ciclo de vida, sí a nivel del ambiente, la familia y la comunidad, se brinda un apoyo a la persona que enfrenta la situación adversa, la persona puede superar la adversidad, logrando una “estabilidad a lo largo del desarrollo” (p.39).*

Cabe anotar que esta habilidad permitió a los participantes sentir logro en las adversidades tales como, el ser desplazados, extorsionados, asesinados sus familiares quemadas sus viviendas a manos de grupos al margen de la ley y no recibir ayuda estatal, sí, tener que arreglárselas con lo tenían en el momento.

En segundo lugar, tenemos “*La Competitividad*” o la habilidad de hacer frente a las demás personas a partir del mejoramiento de las competencias y habilidades personales, en un contexto cada vez más difícil y apático a brindar ayuda humanitaria. Esto se evidencia en las respuestas de la mayoría de los participantes en las preguntas tres y cuatro. Los entrevistados afirmaron en su mayoría que aprendieron a pulir sus cualidades personales y realizar actividades que nadie quiere hacer, así hoy día a pesar de todos mantienen vivas y unidas sus familias, aunque viven y trabajan



en distintas ciudades y se vean poco, el amor está intacto y sus capacidades de afrontamiento mejoran durante el post acuerdo, donde la guerra no es con balas sino con recursos.

En tercer lugar, está la categoría “*Negociar*”, esta categoría nos mostró algo interesante e importante, los conflictos no se resuelven con armas y balas sino con dialogo y negociación, no solo el de las FARC E.P con el Estado Colombiano, sino el de cada ciudadano con los demás colombianos. Luego de debatir, argumentar y concluir en el grupo focal quedo claro que negociar beneficia a todas las partes por igual, asi que el sentido de afiliación, poder y logro se consigue en un gran porcentaje resolviendo disputas en poco tiempo y de forma permanente como menciona. McClelland. (2016).

Por último, tenemos ademas la cuarta subcategoría relevante fue “*Fin de las Tareas*” que refiere a poder realizar una o varias tareas hasta finalizarlas; describiendo empleo, estudio, socialización y afrontamiento, que explica la capacidad resiliente de los participantes de sobresalir a pesar de las adversidades que diariamente enfrentaban. Los participantes adultos de forma empírica comprendieron con el tiempo que el darse ordenes positivas, realistas y contrarias lograban bienestar, fortaleza y sentido de logro frente a las calamidades, dolor, miedo, desplazamiento, pobreza, privaciones y un sin número de situaciones peligrosas, sin ayuda del Estado y los niños aprenden por modelado.

De otra parte, tenemos una tercera categoría y es el factor externo “*Yo Tengo*” que abarca las preguntas 6,7,8 de la entrevista semiestructurada, ésta categoría permitió a los participantes dar solución a las diversas problemáticas existentes en el post acuerdo, toda vez que durante el conflicto, gran parte de su soporte emocional, cognitivo y conductual fue limitado o nulo, hoy día sin embargo, estas mismas redes de apoyo se ven fortalecidas y crecen, debido a que las experiencias de tensión constituyen una forma positiva y adaptativa de afrontamiento, implica un manejo directo del problema a través de la orientación que otros puedan proveer como menciona Lazarus, R., Folkman, S. (1986).

La mayoría de los sujetos de estudio reconocen sin distingo de edad que para afrontar la adversidad con éxito se requiere el concurso de otras personas y grupos, en los cuales apoyarse y confiar incondicionalmente, pues la confianza y la seguridad son las primeras víctimas de la violencia junto con la paz, a su vez la confianza depende de los límites a los que pueden llegar sin sufrir daño, dentro de estos están los usados en las relaciones románticas e interpersonales. Cabe



mencionar que el ser humano no puede lograrlo todo solo, se requiere de amigos, de la familia, del apoyo de la comunidad y del Estado.

Comenzando con las subcategorías de este factor se encuentra “*La Espiritualidad*” pregunta 7, siendo una de las herramientas más utilizadas por los participantes y sus familias para soportar el abuso de los grupos ilegales y del mismo sistema estatal y tener aun así una percepción de seguridad, que les dé soporte psicológico más allá de su repertorio habitual, también cuando no hay red de apoyo funcional como sostiene estudio de Jaramillo, D. (2005). Cabe anotar que, en el estudio realizado por Jaramillo, la espiritualidad se refiere a un conocimiento de sí mismo, un sentido de conexión con un ser de naturaleza superior o a la existencia de un propósito supremo. mostrando que existe relación directa entre espiritualidad y resiliencia. Jaramillo, D. (2005).

Seguimos con el segundo resultado, la subcategoría “*Familia*” preguntas 3 y 7 mostrando a la familia como fuente apoyo para adaptarse a su nuevo ambiente sociocultural al tiempo se constató durante la entrevista y grupo focal, pues que cada familia enseña y asigna un rol social particular a cada miembro, reconociendo su identidad, aportando un sistema de creencias que les prepare la vida y la adversidad, de otra parte, afianzan los procesos comunicacionales que les permiten resolver problemáticas a través de la inteligencia emocional y la interacción entre sus miembros, aportando cohesión y en adaptabilidad a la familia, además se genera una escuela de vida, que previene la aparición de factores de riesgo resilientes como la soledad, la pobreza, el aislamiento, el rechazo y la falta de autoestima.

Igualmente, entrenan por modelamiento a sus miembros, para darles la capacidad de movilizarse y poner en acción medidas para fortalecer su resiliencia que demandan cambios, Louro, I. (2005). Las estrategias de afrontamiento en familias no se crean de la noche a la mañana llevan tiempo Galindo, B., Milena, M. (2003). además, Lazarus, R., Folkman, S. (1984). mencionaron que no hay un estilo único de afrontamiento, sino que se emplean diferentes estrategias dependiendo de las demandas que surgen a lo largo del proceso y eso se evidencia en que unos usan el diálogo y la negociación y otros en menor grado el diálogo y el arbitraje. Al igual que en afrontamiento individual, el familiar implica esfuerzos comportamentales y/o cognitivos orientados a manejar la situación estresante o la tensión generada en el sistema McCubbin, M., McCubbin, H. (1993).

Sin embargo, son procesos que, como se ha mencionado, se diferencian en su génesis y connotación entre procesos individuales versus procesos grupales. Esta concepción permite



esclarecer cómo el afrontamiento ante eventos estresantes de la familia como unidad, difiere del afrontamiento ante el estrés por parte un individuo.

En tercer lugar, tenemos la subcategoría “Comunidad” que es uno de los más importantes elementos de soporte para los sujetos de investigación con el cual sobrellevar con éxito las problemáticas durante el post acuerdo, este elemento surge cuando la familia ya no puede hacer más o no poseen capacidades económicas, de seguridad, salud o de educación. Recurren a la fuerza del número para ayudar, consolar y potenciar a las personas más vulnerables. También aporta cohesión, cooperación, reconocimiento y soporte vital en estos momentos potenciando así la resolución de conflictos de las víctimas al facilitarles un contexto social más sano y seguro donde poder cubrir sus necesidades más sentidas.

En Cuarto lugar, está “El Estado” subcategoría que refleja la perspectiva de las víctimas sobre el papel del gobierno de turno, que no da apoyo efectivo de forma integral, sin embargo, reconocen que poco o mucho les apoya cuando arrecian las catástrofes y conflictos, Sin embargo, El Estado no ha hecho la presencia requerida generando depresión, ansiedad y desesperanza aprendida en las víctimas del conflicto en el post acuerdo.

De otra parte, se cumple el objetivo general, identificando como influyen los factores Resilientes en los procesos adaptativos de las víctimas del conflicto armado en Colombia y sus familias, puede afirmarse que influyen de forma directa debido a que dependiendo de cómo se usen potencian habilidades y competencias psicológicas de afrontamiento ante los conflictos con las cuales se obtienen mejores resultados en el proceso diferencia entre la vida y la muerte, la adaptación y triunfo o el fracaso para las víctimas y aunque no hay un estilo único de afrontamiento se impone uno de los cuatro existentes durante la investigación como el más utilizado, esta es la característica básica de la “La Negociación” técnica de resolución de conflictos a saber: “*Alto grado tanto de afirmación, como de cooperación*”.

Este estilo de afrontamiento es competitivo positivo y de otro lado colaborador. Lo que implica trabajar con otras personas para encontrar alguna solución que satisfaga plenamente los intereses de las partes. Así gana el uno y el otro por igual que es un convenio de mutuo provecho. Esto conlleva profundizar en un problema con el fin de identificar los intereses subyacentes de las dos personas y encontrar una alternativa que satisfaga ambos intereses.

Del cumplimiento de los objetivos específicos, puede mencionarse respecto al primero, “*Categorizar los factores de protección Resilientes en las víctimas del conflicto*” que se logró



cumplir mediante la entrevista donde los participantes mencionan los siguientes entre los más utilizados, En primer lugar “Yo Soy/ Yo Estoy” donde se potencian la autoestima, la autoconfianza, la creatividad, la Espiritualidad, el humor, el positivismo, la responsabilidad, la espiritualidad, la generosidad. Continúa con el factor “Yo Puedo “donde se utiliza la negociación, competencia y finalización de tareas, y la adaptación como medio de resolución de conflicto, de esta manera los participantes unen estos tres factores obteniendo mejores resultados aun con poca ayuda estatal y recursos económicos.

Existen vacíos estatales en la atención psicológica de las víctimas del conflicto armado y de sus como mencionan los participantes, son suplidos por la sociedad, por la comunidad y si no es suplida por la familia, cuyo aporte resiliente “Yo Estoy” de protección es decisivo, surgen como promotoras de recursos en cada persona, posibilitando a sus integrantes la autogestión del desarrollo personal y social. En este sentido, el desarrollo de la Resiliencia permite superar situaciones adversas que paradójicamente revelan los recursos de cada quien desconocen por ello, los mecanismos que pueden exigir las garantías establecidas en la ley en el post conflicto, sobre educación, salud, alimentación y vivienda.

Por último, usan el factor “Yo Tengo” donde la religión, la familia y el Estado hacen aparición y aunque la religión y la familia pesan en las decisiones de los participantes la desesperanza aprendida ha hecho mella y ya no se espera y aprecia la ayuda estatal o de la iglesia pues entienden sus intereses que son contrarios a los de los participantes aun así la espiritualidad si se aprecia al igual que la familia refiriéndose en su caso a los sanguínea y la familia por adopción, que apalancan la toma de decisiones y el soporte emocional que las víctimas requieren en el proceso de adaptación a las nuevas circunstancias de vida.

Los participantes manifestaron que a consecuencia del dolor causado por la guerra y el impacto de la misma en sus vidas se deterioró notablemente su capacidad resiliente. La subcategoría *familia* en relación con las entrevistas cuando los participantes narraron los problemas emocionales, secuelas que les dejó el conflicto armado, su impotencia y dificultad al momento de pedir ayuda para manejar las problemáticas que su labor demandaba se hizo evidente la familia es un soporte vital ante las dificultades y una fuente de resiliencia inigualable.

Ahora bien, uno de los vacíos encontrados en la investigación es la ausencia de educación psico jurídica que reciben las víctimas por parte del Estado colombiano convirtiéndola en un factor de riesgo resiliente más, uno que produce desesperanza aprendida y con ella el peligro de trastornos



psicológicos en los miembros más vulnerables de la familia, los niños y colapsos en los adultos, quienes ven sus derechos vulnerados y la ayuda lejana o nula. Esto ocasiona que las víctimas perciban las ayudas como un favor y no como un derecho ciudadano. Enfrentarse al aparato judicial desconociendo cómo opera, genera desesperanza y desconfianza ante la justicia, aumentando la percepción de impunidad frente a los delitos que fueron víctimas y sus victimarios.

El segundo objetivo específico, *Determinar cómo actúan los factores de riesgo y protección Resilientes en las víctimas del conflicto armado*” quedó claro que actúan como controladores de conductas disruptivas y desadaptativas de las víctimas del conflicto los factores de riesgo actúan de forma directa en la eliminación o disminución de la capacidad resiliente en las víctimas del conflicto durante el post acuerdo predisponiéndolos a conductas anómicas así es que la sobrevivencia anómica es posible pero más difícil así es que los factores protectores se muestran fuertes y presentes, *La Resiliencia Regenerativa, Floreciente y Adaptativa*: que les permiten buscar soluciones a las problemáticas asociadas a la guerra y la resocialización colombiana, para ello emplean sus recursos personales del entorno.

Siguiendo el orden los dos últimos objetivos de la investigación se dieron, de una parte, el de psicoeducar a la población más vulnerable objeto de estudio y observar cómo después de recibir el material psicopedagógico, estudiarlo y ponerlo en práctica sus emociones y cogniciones se tornaron más positivas y creativas luego de lo cual realizaron cambios de paradigmas frente a la conducta de protección y se abrieron al cambio y al cooperar más y fortalecer las redes de apoyo con otras familias de sector.



Discusión

Para comenzar con la discusión entre los postulados de teóricos de la resiliencia como Grotberg, E. (1997). o Cyrulnik. B. (2002), con las investigaciones sobre el tema y los resultados de la investigación se mencionará poseen la misma óptica psicológica lo cual se observa como los factores protección y riesgo desde el enfoque de la psicología Positiva de Martin Seligman, (2003), permiten no solo identificar las situaciones de adversidad y vulnerabilidad sino superadas, De tal manera que, desde una perspectiva de prevención, este conocimiento podrá coadyuvar en la reducción del impacto de la violencia armada en las personas que enfrentan actualmente en el país.

Esto debido a que la problemática de la guerra persiste y se requiere conocer el proceso resiliente y los factores que intervienen a favor protegiendo a las víctimas y permitiéndoles realizar los ajustes necesarios, estos ajustes se pueden realizar a pesar de lo dificultosas sean las situaciones como menciona Grotberg, E. (1997). También porque la resiliencia genera competencias que fomentan conductas positivas y adaptativas, que se incorporan al repertorio de las víctimas del conflicto armado beneficiándolas emocional, cognitiva y conductualmente junto a sus familias.

Por otro lado, las víctimas y sus familias se enfrentan a situaciones de riesgo, es decir, a un conglomerado de factores negativos como pobreza, marginación y discriminación, pero con aprendizaje y experiencia pueden tener adquirir la capacidad de utilizar factores protectores que les faciliten sobreponerse a estas adversidades, crecer y desarrollarse adecuadamente, llegando a madurar de forma competente, pese a pronósticos desfavorables Munist, M., Santos, H., Kotliarenco, M., Suárez, E., Infante, F., Grotberg, E. (1998). todo ello en el contexto sociocultural colombiano logrando así un futuro más promisorio y menos incierto para las víctimas y sus familias.

Existen aun así vacíos estatales, no en la legislación (Ley 100 de 1993 o Ley 1616 de 2013) como mencionan los participantes, que son suplidos por la sociedad, por la comunidad sino por la falta de planeación y voluntad política que apliquen los mandatos constitucionales, por ello la familia ante esta grave falencia realiza un aporte resiliente de protección decisivo, surgen como promotoras de recursos en cada persona, posibilitando a sus integrantes la autogestión del desarrollo personal y social. En este sentido, el desarrollo de la Resiliencia permite superar situaciones adversas que paradójicamente revelan los recursos de cada quien desconocen por ello, los mecanismos que pueden exigir las garantías establecidas en la ley en el post conflicto, sobre



educación, salud, alimentación y vivienda. como sostiene María Cristina García Vesga, prominente investigadora de la universidad de Manizales, sobre el desarrollo teórico de la Resiliencia. García, M. (2013).

Lo anterior confirma, que los factores estructurales son condicionantes que perpetúan las desigualdades, la falta de equidad y la explotación potencian el conflicto en Colombia de forma alarmante como menciona Pastor, X. (2005). De otra parte, Los factores humanos, son producto de los factores culturales y estructurales y se materializan en conductas agresivas (de tipo físico o verbal) o por el contrario en comportamientos de diálogo favoreciendo el entendimiento y el respeto, caso que se ve en los participantes que ven en la problemática una oportunidad de mejoramiento.

De otra parte, la mayoría de los participantes entrevistados muestran durante la entrevista una fuerte estructura de creencias, generadas en el contexto familiar nuclear y en medio de un ambiente sociocultural estable que permitieron la internalización de las normas éticas, morales y sociales adecuadamente, creando un repertorio adaptativo y una resiliencia regenerativa o adaptativa que consecuentemente explica el alto desarrollo resiliente de los participantes que les permitió afrontar con éxito la violencia y sufrimiento asociados al conflicto armado y al actual post conflicto. como sostiene Grotberg, E. (1997). Además, los investigadores están de acuerdo con el hecho de que la resiliencia es dinámica lo que permite trabajarla y potenciarla.

Ahora bien, lo anterior es posible debido a que la autoconfianza y autoestima les permite asumir las dificultades como una oportunidad para aprender, así que viven en el aquí y el ahora, ven la vida con objetividad, los entrevistados manifiestan que se rodean de personas con actitud positiva y lenguaje pacifista, de esta forma, logran crear una sólida red de apoyo que les puede sostener en los momentos más difíciles, no intentan controlar las situaciones, sino sus emociones aunque saben que es imposible controlarlas todas las situaciones, han aprendido a lidiar con la incertidumbre centrándose en cambiar sus emociones, cuando no pueden cambiar la realidad así que *La Resiliencia* puede ser un factor de protección para los adolescentes en situación de cambios emocionales propios del desarrollo y a los adultos frente a la pobreza; mediante este proceso se puede disminuir la ansiedad y la depresión asociadas a estas situaciones en conflictos armados. Ramírez. O. P; Hernández. M. E. (2012).

Continuando la temática se precia como los participantes e investigadores están de acuerdo con lo sostenido por Carlos Julio Álvarez González citando a Vygotsky quien propuso en la idea



de que el empleo del lenguaje público tiene profundos efectos en el desarrollo cognitivo también postuló un fuerte vínculo entre el discurso, la experiencia social y el aprendizaje, y planteó la noción de “zona de desarrollo proximal” para designar la necesidad que tiene el niño o niña de la orientación y la ayuda proporcionada por otro ser humano para tener éxito en las tareas que su desarrollo vital le impone, en este caso los padres. Álvarez, C. (2010).

También, se observa como factores de riesgo estructurales como la pobreza, la inseguridad, la violencia, la marginación social, analfabetismo de los padres, la presencia de consumo de alcohol o drogas en la familia, los estilos de crianza negligentes, no afectaron de forma negativa a los participantes, por el contrario, fueron motivadores y reforzadores positivos para afrontar el desplazamiento, la extorsión, el asesinato de familiares y la desesperanza aprendida que les aquejaba. se observa entonces como la resiliencia permite que el ser humano logre ver una situación caótica desde otro plano para ayudar a enfrentarla y evitar depresiones que llegan a recaer en cuadros de suicidio. Castrillón, C. (2012).

Se comprueba que los factores resilientes “Yo Puedo” y “Yo Tengo” promovieron y potenciaron conductas positivas y adaptativas con las cuales resolver sus necesidades y problemáticas psicosociales y jurídicas de forma exitosa, lejos de una situación impuesta por la guerra y que ahora en el post conflicto desean dejar atrás, motivados por la visión de un nuevo amanecer centrado en la autoconfianza, autoestima, generadas por estos factores resilientes. ya que como sostiene Rutter Resiliencia puede ser promovida, mientras que la invulnerabilidad es considerada un rasgo intrínseco del individuo. Rutter, M. (1991).

También se observó, que las familias colombianas copian las formas de afrontamiento resiliente comunales si creen que tendrán éxito, tal como afirman McCubbin, Olson y Larsen (1981), a partir de sus investigaciones sobre las estrategias conceptuales y de resolución de problemas utilizadas por las familias de situaciones de crisis, proponen, *La Atención de apoyo social*. Capacidad de la familia para ocuparse activamente en la obtención de apoyo por parte de parientes, amigos, vecinos y familia extensa.

Para lograr el anterior propósito, se utiliza por parte de los participantes “*La Negociación*” para ellos el método de resolución de conflictos más eficaz, así cuando los argumentos entre las partes no coinciden, este permite influir en el comportamiento de los otros y hace que ambas partes lleguen a un acuerdo “*Ganar-Ganar.*” la negociación se caracteriza por ser voluntaria, informal, no estructurada, por ser usada para lograr acuerdos mutuamente aceptables, aquí no existe un



tercero neutral, no existe límite en la presentación de prueba, argumentos e intereses. Como lo sostiene. Florez, V. (2013), lo que se ratifica en los resultados de la investigación.

Ahora bien, el anterior hallazgo permite inferir a los investigadores que la Ego resiliencia es un tipo de personalidad que la mayoría de los participantes refleja, poseen características como la inteligencia, carácter, adaptabilidad a las diversas situaciones sociales que los protege contra las experiencias estresantes involucra fortalezas evitando el estrés y ansiedad.

Así mismo, La Psicología Positiva se muestra eficaz y permite aclarar por qué la Resiliencia es fruto de una visión positiva de la vida, de sí mismo y del futuro para el funcionamiento psicológico humano pleno y no sólo la ausencia de enfermedad e incapacidad, sino un estado positivo que concierne al individuo en sí mismo en el contexto de su vida. Sheldon, K., Fredrickson, B., Rathunde, K., Csikszentmihalyi, M., y Haidt, J. (2000). Así que los teóricos de la resiliencia tienen razón al argumentar que si bien nacemos con la capacidad de la resiliencia esta se debe de potenciar por medio de la experiencia y el aprendizaje con lo cual temperamento dominante es el Flemático (humorista, cooperador, proactivo) pero Colérico al tiempo (líder, decidido y visionario) al igual que su carácter, logrando que la personalidad de cada sujeto, y que en el caso de los participantes se torna resiliente.

Por último, *La Metodología* utilizada en esta investigación, se constató que el estudio de caso posibilita la descripción interpretativa, basada en la observación directa de cada uno de los sujetos participantes. Esto permitió la caracterización ideográfica en cuanto a sus formas de adaptarse y transformarse a pesar de la situación de abandono sufridas durante el conflicto y en el post acuerdo. Se encontró que la categoría que más se repite es *Yo Soy/Yo Estoy* en una etapa de desarrollo media o alta, quienes poseen metas definidas y son independientes y creativos.



Conclusiones

A continuación, se presentan las conclusiones o reflexiones finales que buscan demarcar los argumentos y hallazgos obtenidos durante la investigación al tiempo que señala nuevos horizontes de debate, investigación e intercambio de saberes respecto Al papel que desempeñan los factores resilientes en la resolución de conflictos en el post acuerdo colombiano, visualizando en especial el rol de la psicólogo, al tiempo que se generan las bases para generar una cultura de paz basada en la psicoeducación de la población más vulnerable y afectada por el conflicto armado en el país.

Primeramente, mencionaremos que “*La Resiliencia*” es una capacidad innata a cualquier ser humano y parte de su temperamento, pero es el entorno social el que se encarga de fortalecerla o debilitarla, algo que se observó durante la entrevista semiestructurada, pero debe de agregarse que se fortalece con la experiencia, formando así parte el carácter y con ello se conforma la personalidad resiliente, vital en la adaptación, sobrevivencia física y psicológica.

También, que la Resiliencia como herramienta funcional en la psicología permite sobrellevar las atrocidades de la guerra, la resocialización en el post acuerdo aun en ambientes desafiantes, potenciando las capacidades emocionales, cognitivas y conductuales del ser humano, así al ser llevadas al extremo para resolver diferencias ideológicas con sus victimarios la resiliencia les facilita la resolución pacífica de conflictos y desacuerdos.

Así mismo, puede concluirse a través de la entrevista semiestructurada y de la observación no participante que los factores resilientes de riesgo individuales como el pobre control de impulsos, la pobreza, discapacidad, bajo coeficiente intelectual y la falta de motivación afectaron negativamente las emociones de los participantes y sus familias. quienes sintieron el terror, al momento de ser violentados o desplazados, ocasionando desesperanza y sufrimiento, aun así, no se bloqueó su capacidad de pensamiento o de reacción positiva frente al conflicto, gracias fijar límites realistas y claros para afrontar las problemáticas con herramientas adecuadas y creativas.

En cuarto lugar, que la mayoría de los seres humanos adultos muestran durante las confrontaciones un fuerte anclaje psicológico gracias a una estructura de creencias formada en la infancia, generadas en el contexto familiar y potenciadas en el sociocultural, lo que les permite internalizar las normas éticas, morales y sociales adecuadamente, creando un repertorio adaptativo



para afrontar con éxito la violencia y sufrimiento asociados al conflicto armado y al actual post conflicto lo que explica su alto desarrollo resiliente frente a los más jóvenes.

Igualmente se determina que los factores de riesgo estructurales como la pobreza, la inseguridad, la violencia, la marginación social, analfabetismo, la presencia de consumo de alcohol o drogas son usados como medios paliativos frente las problemáticas, generalmente lo hacen los padres o hermanos mayores, resultando conductas desadaptativas, pena, dolor y sufrimiento. En contraposición a esta realidad, quienes demostraron una conducta fuerte, positiva, adecuada y proactiva ante las adversidades, pudieron ser resilientes, afrontando sus problemáticas psicosociales y jurídicas de forma exitosa, lejos de una situación impuesta por la guerra y que ahora en el post conflicto desean dejar lo malo atrás, motivados, con autoconfianza, y autoestima, generadas por factores resilientes como *“Yo Puedo”* y *“Yo Tengo”*.

Estos factores resilientes se transmiten en la familia y comunidad a las nuevas generaciones por modelamiento psicológico, quienes ven en estas un camino seguro a seguir, un reforzador positivo para afrontar el desplazamiento, la extorsión, el asesinato de familiares y la desesperanza aprendida de las comunidades circundantes, formando repertorios cada vez más adaptativos. Existen, sin embargo, vacíos estales en la atención psicológica de las víctimas del conflicto armado y de sus como mencionan los participantes, son suplidos por la sociedad, por la comunidad y si no es suplida por la familia, cuyo aporte resiliente *“Yo Estoy”* de protección es decisivo, surgen como promotor de recursos en cada persona, posibilitando a sus integrantes la autogestión del desarrollo personal y social.

En este sentido, el desarrollo de la Resiliencia permite sobrepasar situaciones adversas que y revelar recursos ocultos o no desarrollados, por ello, los mecanismos establecidos en la ley en el post conflicto, sobre educación, salud, alimentación y vivienda son vitales para promover la resiliencia en todo el país. Con ello se previene de un lado más violencia ya que romper el ciclo de la guerra con conductas positivas de reconciliación, perdón y reparación, al tiempo que se promueve la percepción de paz y desarrollo en el país vital en la autoestima y autoconfianza de las víctimas del conflicto que hoy se debaten en un proceso de adaptación a nuevos contextos en el post acuerdo.

Así mismo, se aprecia que los factores resilientes pueden cambiar de riesgo a protectores y viceversa como el caso factor resiliente *“Yo Puedo”* normalmente funcional y protector pero que, ante ciertas circunstancias producto del conflicto, como el miedo, la apatía o la desesperanza,



puede resultar ineficiente, ocasionando la ausencia de valores morales, éticos como respuesta conductual al terror, se genera entonces la violencia y el conflicto. Lo anterior podría explicar por qué de las decisiones grupales de ir a la guerra y la confrontación y no al dialogo y la negociación como formas civilizadas de solucionar diferencias en el siglo XXI. Así cambia la atribución externa de los problemas del conflicto y se apersona de las responsabilidades en el mismo y en su resolución resistiendo las diversas problemáticas con el factor “*Yo Tengo*” que les infundió optimismo y una percepción de seguridad debido a sus redes de apoyo primarias que proporcionaron el apoyo y ayuda requeridos durante la guerra y el post acuerdo.

De otra parte, el autoconocimiento fue un arma muy poderosa en las víctimas y sus familias para enfrentar las adversidades y retos, reconocen sus principales fortalezas y habilidades, así como sus limitaciones y defectos, de esta manera pueden trazarse metas más objetivas y realistas basadas en el factor resiliente “*Yo Soy*” promueve una nueva óptica psicológica en sus cogniciones, para tomar decisiones adaptativas y positivas durante el post conflicto, mejorando y ampliando los recursos disponibles para enfrentar las problemáticas de forma serena y creativa, así que, en vez de botar el jarrón roto, lo pegan para seguirlo usando, pues son conscientes de que, aunque ya no son los mismos, deben seguir adelante con lo que son y con lo que tienen, por ello deciden transformar sus experiencias dolorosas en algo positivo y útil.

Ahora bien, lo anterior es posible debido al factor resiliente “*Yo Soy*” que les permite asumir las dificultades como una oportunidad para aprender, así que viven en el aquí y el ahora, ven la vida con objetividad, se rodean de personas con actitud positiva y lenguaje pacifista, de esta forma, logran crear una sólida red de apoyo que les puede sostener en los momentos más difíciles, no intentan controlar las situaciones, sino sus emociones aunque saben que es imposible controlarlas todas las situaciones, han aprendido a lidiar con la incertidumbre centrándose en cambiar sus emociones, cuando no pueden cambiar la realidad. Es un ejemplo de autoconfianza y autoestima que reflejan en la entrevista los participantes

Por último, podemos concluir que ser flexibles ante los cambios aplicando el sentido común y la empatía ayuda a mantenerse firmes y adaptarse psicológicamente de mejor manera, ante los retos del post acuerdo, con humor, característica esencial de las personas que son capaces de reírse de la adversidad y sacar una broma de sus desdichas que poseen el factor “*Yo Soy*”. Además, les ayuda a mantener el optimismo y enfocarse en aspectos positivos y mantener excelentes relaciones con sus redes de apoyo.



Recomendaciones

Debido a que “*La Resiliencia*” es un proceso fundamental para la resolución de conflictos en poblaciones vulnerables, por ello debe de promoverse como política estatal, porque con ello se potenciarán las cogniciones, emociones y conductas positivas en esta población tan necesitada de apoyo gubernamental, así serán más adaptativos y sus familias, poseerán un grado de resiliencia mayor, que les permitirá resolver las problemáticas propias del post acuerdo, en lo personal, laboral y social, mejorando algunas características resilientes, como lo han planteado por Montserrat B., Casas, F, Malo, S., Bertran, I. (2011). Por ello, debe tenerse como una cátedra obligatoria en escuelas, colegios, universidades y empresas durante el post acuerdo, esto fortalecería el país frente a nuevos conflictos armados y con promovería la cultura de paz que tanto necesita el país, dictada por psicólogos capacitados sobre el tema, en escenarios apropiados para generar competencias personales como la independencia, autoconfianza, reflexión, proyección de metas, construcción de redes y relaciones de apoyo y fortalecimiento de los vínculos con los profesionales. También el enriquecimiento de políticas y programas de apoyo a la inserción laboral y educativa de este grupo.

Por otro lado, tenemos las “*Redes de Apoyo*” como fuentes de resiliencia en las víctimas del conflicto y de sus hijos durante el post acuerdo, por este motivo se deben de estructurar en cada área sensible Redes de apoyo Estatales, así las escuelas, colegios, universidades y mundo empresarial en general serían fuentes de soporte permanentes, que permitirán a la población en general protegerse de la adversidad que traen los conflictos armados o desastres de la naturaleza, al tiempo que se pueden promover y fortalecer los procesos de protección, generar estrategias para continuar y ampliar estas redes y para identificar factores de riesgo.

Los “*Factores Resilientes*” son potenciadores de paz, resistencia, creatividad, responsabilidad, contentamiento humano, comunicación asertiva, autoconfianza, autoestima en la personalidad de cada ciudadano colombiano, que puede crecer en cuatro direcciones de acuerdo con sus habilidades para manejarlas, así que las familias deben de promover su enseñanza de forma teórico- práctica blindando los miembros de la familia ante situaciones adversas imprevistas, que afecten a sus miembros de forma negativa y permanente, esto incluiría las madres comunitarias del I.C.B.F y otras dependencia estatales de apoyo como comisarías de familia y puestos de salud.

Para la academia se propone la creación de materia humanistas obligatoria en las universidades como música, arte, canto, poesía, ética y urbanidad entre otras áreas del saber



humano, que promueven la sensibilidad resiliente en lo emocional y cognitivo, la resultante serían factores resilientes fortalecidos en los estudiantes cuyo repertorio conductual sería más adaptativo, funcional y resiliente frente a las problemáticas nacionales del post acuerdo o futuros conflictos nacionales o internacionales que pudiesen surgir de improviso.

También se requieren, organizaciones no gubernamentales que promuevan la resolución pacífica de conflictos a partir de cursos estructurados en las comunidades, como también la resiliencia como herramienta para hacerles frente. Cabe mencionar, que la Psicología Positiva debe de tenerse en cuenta para las intervenciones de grupos y pacientes víctimas del conflicto ya que sus herramientas psicológicas son útiles, sencillas de aplicar y de bajo costo, adecuadas al contexto nacional.

Igualmente, que, con la promoción de los factores protectores de la resiliencia, se debe de incentivar la prevención de los de riesgo que tanto daño hacen en el post acuerdo, esto mediante campaña nacional por medios masivos de comunicación por parte del Estado Colombiano, adicionalmente, una reestructuración de los contenidos de los mismos que hoy en día son psicógenos para la población y no didácticos.

Por último que el concurso de las facultades de comunicaciones, salud y de los programas de psicología son de vital importancia en la creación de conciencia, a través de los medios de comunicación tradicionales, rede sociales e internet, al tiempo que se realizan campañas de promoción y prevención de la Resiliencia en los contextos más vulnerables del país y se fortalece aún más en los lugares donde el problema aún no se desborda, de esta manera los predisponentes y precipitantes de las conductas desadaptativas se eliminan mejorando los repertorios en la ciudadanía en general promoviéndose la cultura de la paz tan necesaria pero se requiere el apoyo del Estado y de las demás fuerzas vivas del país. Por ello se deben fortalecer los factores resilientes para la resolución de conflictos en el post acuerdo que vivimos ¡ahora mismo!



Referencias Bibliográficas.

- Acosta, Y. (2013). "La Información Viral". *Pangea: Revista De La Red Académica Iberoamericana De Comunicación*, N.º. 2 (2011), pp. 47-68. Álvarez, J. A. 'DeepWeb', 'Darknet', *Internet oculta*. (2013) Internet. 10-08-14 Balding, R. Turn off your Smart phone to beat stress. British Psychological Society meeting.
- ACTAD. (2005). *Test de ansiedad*. Cataluña, España. Recuperado el 22 de febrero de 2017 de http://www.actad.org/actad_cas/test_cas/test_ansiedad_generalizada.php
- Alcaldía de Los Patios. (2015). Plan De Desarrollo Municipal. Rescatado el 22 de Febrero de 2017 <http://cdim.esap.edu.co/BancoMedios/Documentos%20PDF/lospatiosnortedesantanderpd20122015.pdf>.
- Álvarez, C. (2010). *La Relación Entre Lenguaje Y Pensamiento De Vygotsky En El Desarrollo De La Psicolingüística Moderna*. Recuperado el 29/04/2019 de https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-48832010000200002.
- Arco, R. (2014). "Genero, desplazamiento. Recuperado el 29/04/2019 de <http://www.redalyc.org/pdf/4771/477147184005.pdf>
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of Control*. New York: Freeman. Rescatado el 22 de Febrero de 2017 de, https://books.google.com.co/books/about/Self_Efficacy.html?id=eJ-PN9g_o-EC&redir_esc=y
- Benjumea, C. (Setiembre de 2006). *La Teoría Fundamentada como Herramienta de Análisis*. *Cultura de los Cuidados*, X (20), 136-140. Rescatado el 30 de Abril de 2017 https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/876/1/culturacuidados_20_19.pdf.
- Bennett, E.; Novotny, J.; Green, K. & Kluever, R. (1998). *Confirmatory Factor Analysis of the Resiliency Scale. Paper presented at the Annual Meeting of the American Educational Research Association* (San Diego, CA, April 13-17).
- Berger, K. S. (2004). *Psicología Del Desarrollo: Infancia Y Adolescencia*. (6ª ed.). Médica Panamericana. Buenos Aires. Argentina. Rescatado el 22 de febrero de 2017 de http://www0.usal.es/webusal/files/guias2015/primer0_1.pdf.
- Berger. F. K (2016). *Addiction and Forensic Psychiatrist, Scripps Memorial Hospital, La Jolla, CA*. Also Reviewed by David Zieve, MD, MHA, Isla Ogilvie, PhD, And the A.D.A.M.



- Editorial Team. Rescatado el 22 de febrero de 2017 de <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000917.htm>.
- Berk, L.E. (1998). *El yo y la comprensión social*. En L.A. Berk (Ed.), *Desarrollo del niño y del adolescente* (pp. 571-623). Madrid: Prentice Hall.
- Bernal, T., Melendro, M. (2017). Resolución de conflictos desde la resiliencia: El caso de los jóvenes extutelados en Colombia. Recuperado el 10/10/2018 de <http://www.redalyc.org/pdf/2050/205054523004.pdf>.
- Bernete, F. (2010). *Usos De Las Tic, Relaciones Sociales Y Cambios En La Socialización De Las Y Los Jóvenes*. Revista de Estudios de juventud nº 88., Pp. 97-114. Consultado el 22 de febrero de 2017 de <http://www.injuve.es/sites/default/files/RJ88-08.pdf>.
- Briceño, M. (2014). “*Resiliencia En La Gestión de Las Organizaciones*”. Universidad de Santander. Rescatado el 29/09/2017 de <http://service.udes.edu.co/revistas/index.php/aibi/article/view/0201/020105.pdf>
- Castrillón, C. (2012). “*La resiliencia y su influencia en los policías víctimas del conflicto armado en Colombia*” Recuperado el 10/10/2018 de <http://www.redalyc.org/pdf/5177/517751763010.pdf>
- Choi, N. (2004). *Sex role group differences in specific, academic, and general self-efficacy*. The Journal of Psychology, 138, 149-159.
- CIE-10-MC (2014). *Clasificación Internacional De Enfermedades*. (9ª edición). Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad (España). Consultado el 29/03/2017
- Cisterna, F. (2005). Categorización y Triangulación como Procesos de Validación de Conocimientos en Investigación Cualitativa. *Theoria* 14 (1)
- Cohen, R.J., y Swerdlik, M.E. (2001). *Pruebas Y Evaluación Psicológicas*. Introducción A Las Pruebas Y A La Medición. México: McGraw-Hill.
- Coleman, J.C. y Hendry, L.B. (2003). *Psicología De La Adolescencia*. Morata. Madrid. España.
- Comins, I. (2014). De víctimas a sobrevivientes: la fuerza poética y resiliente del cuidar. Universidad de Jaume I. España. Rescatado el 24/09/2017 de <http://www.scielo.org.mx/pdf/conver/v22n67/v22n67a2.pdf>
- Congreso de Colombia. (1993). Ley 100 de 1993. Recuperado el 29/03/2019 de http://www.secretariassenado.gov.co/senado/basedoc/ley_0100_1993.html



- Congreso de Colombia. (1993). *Resolución M.^a 008430 De 1993. Por La Cual Se Establecen Las Normas Científicas, Técnicas Y Administrativas Para La Investigación En Salud*. Art. 4-9. 4 de octubre. Rescatado el 22 de Febrero de 2017 de https://www.unisabana.edu.co/fileadmin/Documentos/Investigacion/comite_de_etica/Res__8430_1993_-_Salud.pdf.
- Congreso de Colombia. (2006). *Ley 1090. Por La Cual Se Reglamenta El Ejercicio De La Profesión De Psicología, Se Dicta El Código Deontológico Y Bioético Y Otras Disposiciones*. Art. 45-56. Del 6 De septiembre. Rescatado el 3 de marzo de 2017 de <http://www.psicologiapropectiva.com/introley1090.html>.
- Congreso de Colombia. (2009). *Reglamento De La Ley N° 29394. Ley De Institutos Y Escuelas Superiores*. Rescatado el 3 de marzo de 2017 de <http://www.minedu.gob.pe/superiortecnologica/pdf/ley-n-29394.pdf>.
- Congreso de Colombia. (2011). *Ley 1448. Ley de Víctimas y Restitución de Tierras*. Recuperado el 05/10/2018 de <https://www.tni.org/files/download/martinez-ley-de-victimas-web.pdf>
- Congreso de Colombia. (2013). *Ley 1616. Ley De Salud Mental Y Otras Disposiciones*. Del 21 De enero. Rescatado el 3 de Marzo de 2017 de <http://wsp.presidencia.gov.co/Normativa/Leyes/Documents/2013/LEY%201616%20DEL%2021%20DE%20ENERO%20DE%202013.pdf>.
- Connor, K.M. & Davidson, J.R.T. (2003). *Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC)*. *Depresión and Anxiety*, 18, 76-82. Rescatado el 3 de marzo de 2017 de <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/da.10113/full>.
- Constitución Política de Colombia. (1991). Artículo 41(titulo) 2da Ed. Legis. Bogotá. Colombia.
- Corte Constitucional de Colombia. (2016). *Constitución Nacional de la República de Colombia*. Recuperado el 11/11/2018 de <http://www.corteconstitucional.gov.co/inicio/Constitucion%20politica%20de%20Colombia.pdf>.
- Cyrulnik. B. (2002). *Los patitos feos*. Barcelona: España. Gedisa, S. A.
- Diario El País. (2010). *Colombia es el cuarto país más ansioso del continente*. Tomado el día 25 de febrero de 2017. <http://www.elpais.com.co/colombia/es-el-cuarto-pais-mas-ansioso-del-continente.html>.



- Diario El País. (2016). *Colombia el país con mayor desplazamiento forzado en el mundo*.
<http://www.elpais.com.co/colombia/es-el-pais-con-mayor-desplazamiento-forzado-en-el-mundo-onu.html>.
- DMS V. (2013). *American Psychiatric Association*. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, American Psychiatric Association. Washington, D.C.U.S.A.
- Donald Meichenbaum, D. (1977). *Cognitive-Behaviour Modification*. New York: Plenumque
- Eisenberg, N., Spinrad, T.L., Fabes, R.A., Reiser, M., Cumberland A., Shepard, S.A.... y Murphy, B. (2004). The Relation of Effort Control and Impulsivity to Children's Resiliency and Adjustment. *Child Development*, 75, 25-46.
- Ellis, A & Abrahms, E (2005). «*Terapia racional emotiva*». Editorial Pax, México. Rescatado de <https://escueladeacupunturaperiodo2.files.wordpress.com/2013/04/terapia-racional-emotiva-conductual.pdf>.
- Elzo, J. (2009). *La Transmisión De Valores A Menores*. Gobierno Vasco. España. Recuperado de http://www.ararteko.net/recursosweb/documentos/1/1_1703_3.pdf.
- Feldman, R.S. (2007). *Desarrollo Psicológico* (4ª edición). Pearson Educación. Ciudad de México. México.
- Fernández, L., Hidalgo, Cuesta. (2013). *Intervención Social Con Refugiados Sirios Desde Un Enfoque Resiliente A Través Del Trabajo Social*. Recuperado el 11/10/2018 de <file:///C:/Users/USUARIO/Downloads/6464-16801-3-PB.pdf>.
- Fernández-Ballesteros, R. (2004). *Conceptos Y Modelos Básicos* En R. Fernández-Ballesteros (Ed.), *Evaluación psicológica: conceptos, métodos y estudio de casos* (pp. 29-60). Madrid: Pirámide.
- Ferrer. F. L. (1972). *Teoría de los sistemas*. Universidad de Valencia, Valencia. España.
- Finquelievich, S.; Schiavo, E. (1988). *La Ciudad Y Sus Tics: Tecnologías De Información Y Comunicación*. Universidad Nacional de Quilmes, ISBN: 9789879173251. Buenos Aires. Argentina.
- Flichy, P. (2006). "El Individualismo Conectado. Entre La Técnica Digital Y La Sociedad". En *Telos: cuadernos de comunicación e innovación*, núm. 68, PP. 13-28.
- Flores, M., Díaz, R., Rivera, S., & Chi, A. (2005).
- Fredrickson, B.L. (2000). *Cultivating positive emotions to optimize health and well-being*. *Prevention and Treatment*, 3, 1-25.



- Galindo, B., Milena, M. (2003). Estrategias de afrontamiento desplegadas por cuatro familias en situación de desempleo (Tesis de Maestría), Universidad Santo Tomás, Bogotá
- Gall, C & Londoño, V. (2002). *Proyecto Síntesis: Incidencia del Abandono en Menores*. Cali – Colombia. Pontificia Universidad Javeriana.
- García, A. (1998). *Programa Para La Mejora De Las Habilidades Sociales Y La Autoestima*. Premios Joaquin Sama A La Innovación Educativa. Junta de Extremadura. España.
- García, M. (1995). *Fundamentación Teórica y Uso de las Historias y Relatos de Vida como técnicas de Investigación en Pedagogía Social*. Aula, 7, 41-60.
- García, M. (2013). *Desarrollo teórico de la Resiliencia y su aplicación en situaciones adversas: Una revisión analítica*. Recuperado el 29/04/2019 de file:///C:/Users/OMARSILVA/Downloads/Dialnet-DesarrolloTeoricoDeLaResilienciaYSuAplicacionEnSit-4220133.pdf
- García, M. (2013). *Revisión de programas de resiliencia basados en la evidencia en los ejércitos. Sanidad Militar*, 69(3), 182-194. <https://dx.doi.org/10.4321/S1887-85712013000300005>.
- Garmezy, N. (1991). *Resilience in children's adaptation to negative life events and stressed environments*. Paediatric Annals, 20, 459-46.
- Goleman, D. (2001). *Inteligencia Emocional*. Editorial Kairós. (2001) ISBN 84-7245-371-5
- González, G. (2004). *“Transformación Y Resiliencia En Familias Desplazadas Por La Violencia Hacia Bogotá”*. Recuperado el 10/10/2018 de http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0123-885X2004000200013.
- Graner, P. (2007). *“¿Que Uso Hacen Los Jóvenes Y Adolescentes De Internet Y Del Móvil?”* *Comunicación e xuventude: Actas do Foro Internacional*. ISBN 978-84-690-7016-1. pp. 71-90.
- Greve, W. y Staudinger, U.M, (2006). *Resilience in later adulthood and old age: Resources and Potentials for successful aging*. En D. Cicchetti y A. Cohen (Eds.). *Developmental psychopathology* (2nd. Ed., pp. 796-840). New York: Wiley.



- Grotberg, E. (1997). *The International Resilience Research Project*. Recuperado el 29/04/2019 de <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED417861.pdf>
- Hamilton, M. (1959). *The assessment of anxiety states by rating*. *Brit J Med Psychol*. 32:50-55.
- Heckhausen, J. (2001). *Adaptation and Resilience in Midlife*. En M. E. Lachman (Ed.), *Handbook of midlife development* (pp. 345-394). New York, NY: John Wiley.
- Hernández, R. (2006). *Metodología de la Investigación*. McGraw – Hill. Rescatado el 05/05/2017 de http://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/38758233/sampieri-et-al-metodologia-de-la-investigacion-4ta-edicion-sampieri-2006_ocr.pdf?AWSAccessKeyId=AKIAIWOWYYGZ2Y53UL3A&Expires=1494554120&Signature=OE7LYsudYE7cGB8RJGsWBRcU%2BNw%3D&response-content-disposition=inline%3B%20filename%3DSampieri-et-al-metodologia-de-la-investi.pdf.
- Inbar, J. (2011). *Resiliencia, prevención y afrontamiento de la depresión y crecimiento posterior desde una perspectiva psicoterapéutica integrativa*. *Psicologia.com* [Internet]. 2011 [citado 30 Ago 2011]; 15:27. Disponible en: <http://hdl.handle.net/10401/4343>.
- Jaramillo, D. (2005). *Resiliencia, espiritualidad, aflicción y tácticas de resolución de conflictos en mujeres Maltratadas*. Recuperado el 29/04/2019 de <https://www.scielosp.org/article/rsap/2005.v7n3/281-292/>
- Jiménez, L. & Pantoja, A. V. (2007). *Autoestima Y Relaciones Interpersonales En Sujetos Adictos A Internet*. *Psicología-Segunda Epoca*, 26(1), 78- 89.
- Kessler R.C. (2000). *The epidemiology of pure and comorbid generalized anxiety disorder: a review and evaluation of recent research*. *Acta Psychiatrica Scandinavica. Supplementum* 2000; 406:7-13.
- Knobel, M. (2003). *La Adolescencia Normal. (S.F.)*. Consultado 23/9/2014, disponible en *La desinformación: una manipulación del poder. Espasa-Calpe*. Madrid, 1988. Lipovetsky, G. *La era del vacío: ensayos sobre el individualismo contemporáneo*. Anagrama. Madrid, España.
- Kobasa, S. C. (1979). *Stressful life events, personality and health: An inquiry into hardiness*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42, 168-177.
- Kotliarenco A., Cáceres I. Fontecilla M. (1996). *Estado del arte en resiliencia*. Centro de estudios y atención del niño y la mujer. Washington D.C. Oficina Panamericana de la Salud.



- Kotliarenco M., Mardones F., Melillo A. & Suárez N. O. (2000). Actualizaciones en Resiliencia. Buenos Aires: Argentina. Ediciones de la UNla.
- Labrador Encinas FJ, Villadangos González SM. (2010). *Menores Y Nuevas Tecnologías: Conductas Indicadoras De Posible Problema De Adicción Psicothema* vol. 22, nº 2, pp. 180-188 ISSN 0214 - 9915 coden psoteg www.psicothema.com copyright © 2010 Psicothema. Rescatado de <http://www.psicothema.com/pdf/3713.pdf>.
- Lazarus, R., Folkman, S. (1984). Stress, appraisal and coping. New York: Springer.
- Lazarus, R., Folkman, S. (1986). Estrés y procesos cognitivos. Evaluación, afrontamiento y consecuencias adaptativas. Nueva York: Martínez Roca
- Louro, I. (2005). Modelo de la salud del grupo familiar. *Escuela Nacional de salud pública: Cultura de los Cuidados*, 2 (18) 45-51.
- Luthar, S.S., Cicchetti, D. y Becker, B. (2003). *The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work*. Child Development. 71, 543-562.
- McClelland. (2016). The Achieving Society. Recuperado el 29/04/2019 de https://www.researchgate.net/publication/49492256_The_Achieving_Society.
- McCubbin, M., McCubbin, H. (1993). Family coping with health crises: The resiliency model of family stress, adjustment and adaptation. In C. Danielson, B. Hamel-Bissell, & P. Winstead-Fry (Eds.), *Families, health and illness*. New York: Mosby. Recuperado el 29/04/2019 de <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/001440290006600205>
- McGraw-Hill. México, D.F., 2001. Pág. 52 - 134. Morris, G. & Maisto, A. (2005). *Psicología*. México: Prentice Hall. Rescatado el 10/09/2017 de <https://hannibalpsike83.files.wordpress.com/2015/09/morris-maisto-introduccion-a-la-psicologia.pdf>.
- Meertens, D. (2004). “Genero, desplazamiento, derechos”. *Desplazamiento forzado en Colombia. Dinámicas de guerra y exclusión*. Bogotá: Acnur, Universidad Nacional de Colombia. derechos”.
- Minuchin. S., Fishman, H. (1984). *Técnicas de terapia familiar*, Barcelona, Editorial Paidós
- Montserrat B., Casas, F, Malo, S., Bertran, I. (2011). Los itinerarios educativos de los jóvenes extutelados, Madrid, Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad/Centro de Publicaciones.



- Oliva, A. y Antolín, L. (2010). *Cambios En El Cerebro Adolescente Y Conductas Agresivas Y De Asunción De Riesgos*. *Estudios de Psicología*, 31 (1), 53-66.
- Ong, A.D., Bergeman, C.S., Bisconti, T.L. y Wallace K.A. (2006). Psychological resilience, positive emotions, and successful adaptation to stress in later life. *Journal of Personal and Social Psychology*, 91, 730-749.
- Oshio, A., Kaneko, H., Nagamine, S., & Nakaya, M. (2003). *Construct validity of the Adolescent Resilience Scale*. *Psychological Reports*, 93, 1217-1222. Recuperado el 15 de Marzo de 2017 de <http://search.proquest.com/openview/9111a1257bfaadc45fb11432b3abf4fe/1?pq-origsite=gscholar&cbl=966333>.
- Papalia, D. E., Wendkos, S., y Duskin, R. (2009). *Psicología Del Desarrollo*. McGraw-Hill. Ciudad de México. México. Rescatado el 21 de Marzo de 2017 de <https://iessb.files.wordpress.com/2015/03/175696292-desarrollo-humano-papalia.pdf>.
- Pastor, X. (2005). *Guía práctica de la gestión de conflictos en el tejido asociativo*. Barcelona: Editorial Mediterránea. pp. 36.
- Perelló, S. (2009). *Metodología de la Investigación Social*. Madrid: Dykinson.
- Pérez, B., Sáenz, A., Gómez, W. (2016). “*Gestión del riesgo en una institución educativa*”. Universidad Francisco de Paula Santander. Rescatado el 28/09/2017 de <http://www.redalyc.org/html/1942/194245902012/>
- Peterson, C. (2000). *The Future Optimism*. *American Psychologists*, 55, 44-55. Vera, B. (2006). Psicología positiva. Una nueva forma de entender la psicología. *Papeles del psicólogo*, 27 (1), 3-8.
- Piaget, J. (1973). *La representación del mundo en el niño*. Madrid: Ediciones Morata
- Quintero, A. (2005). “*Resiliencia: Contexto No Clínico Para Trabajo Social*”. Recuperado el 11/11/2018 de http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1692-715X2005000100004
- Ramírez. O. P; Hernández. M. E. (2012). *Resiliencia Familiar, Depresión Y Ansiedad En Adolescentes En Situación De Pobreza*. *Facultad de Estudios Superiores Iztacala. México, Distrito Federal*. México. Rescatado el 21/10/2018 de <http://www.medigraphic.com/pdfs/enfermeriamss/eim-2012/eim122b.pdf>



Rebotier, J., López, J., Pigeon, P. (2013). *Las paradojas de la resiliencia: miradas cruzadas entre Colombia y Francia*. Recuperado el 10/11/2018 de <https://revistas.urosario.edu.co/index.php/territorios/article/viewFile/2555/2144>.

Recuperado

file:///C:/Users/USUARIO/OneDrive/DOCUMENTOS/PROYECTO/LECTURAS/Dialnet-DerechosDeLaMujerDentroDelContextoDelDesplazamient-6203502.pdf

Reyes, I., Ruiz, A., Pineda, W. (2104). *Historias De Vida: Una Forma De Ver Desde La Mirada De Las Víctimas Del Conflicto Armado Colombiano*. Universidad Simón Bolívar. Rescatado el 24/09/2017 de https://www.researchgate.net/profile/Lizeth_Reyes-Ruiz/publication/316555195_Historias_de_vida_Una_forma_de_ver_desde_la_mirada_de_e_las_victimas_del_conflicto_armado_colombiano/links/5903cbfd0f7e9bc0d58d8c0f/Historias-de-vida-Una-forma-de-ver-desde-la-mirada-de-las-victimas-del-conflicto-armado-colombiano.pdf.

Richardson, G.E., Niger, B.L., Jensen, S. y Kumpfer, K.L. (1990). *The Resilience Model*. *Health Education*, 21, 33-39.

Rodríguez, G.; Gil, J. y García E. (1996). *Metodología de la Investigación Cualitativa*. Granada: Aljibe.

Rutter, M. (1991). *Resilience: Some conceptual considerations*. Trabajo presentado en *Initiatives Conferences on Fostering Resilience, Washington D. C., diciembre*. Recuperado el 29/04/2019 de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8130234>

Sáenz. J.M., (2015). *Estudio Las Tic En El Proceso De Enseñanza Aprendizaje, Valorando La Incidencia Real De Las Tecnologías En La Práctica Docente*. Castilla La Mancha, España.

Sampieri, R., Fernández, C., Baptista, P. (2010). *Metodología de la investigación*. México: McGraw-Hill Interamericana. Rescatado el 26-05-17 de <https://metodologiaecs.wordpress.com/2013/02/20/libro-metodologia-de-la-investigacion-5ta-ed-sampieri/>

Seligman, M. (2003). *La auténtica felicidad*. Barcelona: Ediciones B. Rescatado el 25-05-17 de <http://www.fundacionforo.com/pdfs/psicopositivaprograma2010.pdf>

Selltiz, Jahoda, Deutsch y Cook. (1980). *Métodos de investigación en las relaciones sociales*. Madrid: Rialp. Existe una versión similar de este texto, cuyos autores son Selltiz, Wrightsman, Deustch y Cook.



- Selltiz, C., Lawrence, S. Wrightsman, S., W. Cook. (1980). *Método De Investigación De Las Relaciones Sociales*. Madrid, España. Rescatado el 21 de Marzo de 2017 de https://books.google.co.cr/books/about/M%C3%A9todos_de_investigaci%C3%B3n_en_las_relaci.html?id=US1_NQAACAAJ.
- Shaffer, D.R.J. (2000). *Desarrollo Social Y De La Personalidad*. Thomson. Madrid. España. *Anuario de Psicología*, vol. 35, n", marzo 2004, pp. 125-130 O 2004, Universidad de Barcelona, Facultad de Psicología.
- Sheldon, K., Fredrickson, B., Rathunde, K., Csikszentmihalyi, M., y Haidt, J. (2000). *Akumal Manifesto*. Disponible en: <http://www.ppc.sas.upenn.edu/akumalmanifesto.htm>.
- Sinclair, V.G. Walton. K. A. (2004). The Development and psychometric of the brief resilient coping scale, *Assessment* 11, 94 – 101.
- Skinner, B. F. (2000). *Walden dos*. Bogotá: Martínez Roca.
- Spielberger, C. D. (1972). *Currents Trends in Theory and Research on Anxiety*. En C.D. Spielberger (Ed.), *Anxiety: Current Trends in Theory and Research*. Vol. 1. New York: Academic Press. New York. U.S.A.
- Strauss, A. (2004). *Anselm Strauss en conversación con Heiner Legewie y Barbara Schervier-Legewie*. Forum. Rescatado el 30 de abril de 2017 de <http://www.qualitative-research.net/index.php/fqs/article/view/562/1221>.
- Suárez N. (2002). *Desarrollo de la resiliencia en América Latina*. En Kotliarenko A., Mardonés F., Melillo A., & Suárez N. [Compiladores], *Actualizaciones en resiliencia* (pp. 95– 109) Buenos Aires, Argentina: Ed. UNla
- Taylor, S. J. & Bogdan, R. (1984). *Qualitative research method: The search for meanings*. New York: John Wiley. Rescatado el 05/05/2017 de [https://www.google.com/search?q=Taylor,+S.+J.+%26+Bogdan,+R.+\(1984\).+&ie=utf-8&oe=utf-8&client=firefox-b&gfe_rd=cr&ei=KfwUWbW-I_Ow8weZu6KQDA](https://www.google.com/search?q=Taylor,+S.+J.+%26+Bogdan,+R.+(1984).+&ie=utf-8&oe=utf-8&client=firefox-b&gfe_rd=cr&ei=KfwUWbW-I_Ow8weZu6KQDA)
- Tobal, J., Cano A. (1988). *Inventario De Situaciones Y Respuestas De Ansiedad ISRA*. Madrid, España. Rescatado el 22 de Marzo de 201 de <http://elpsicoasesor.com/test-isra-inventario-de-situaciones-y-respuestas-de-ansiedad/>.
- Torres, C. (2012). *La resiliencia y su influencia en los policías víctimas del conflicto armado en Colombia*. la Universidad El Bosque de Bogotá. Rescatado el 11/11/2018 de <http://revistalogos.policia.edu.co/index.php/rict/article/view/176>



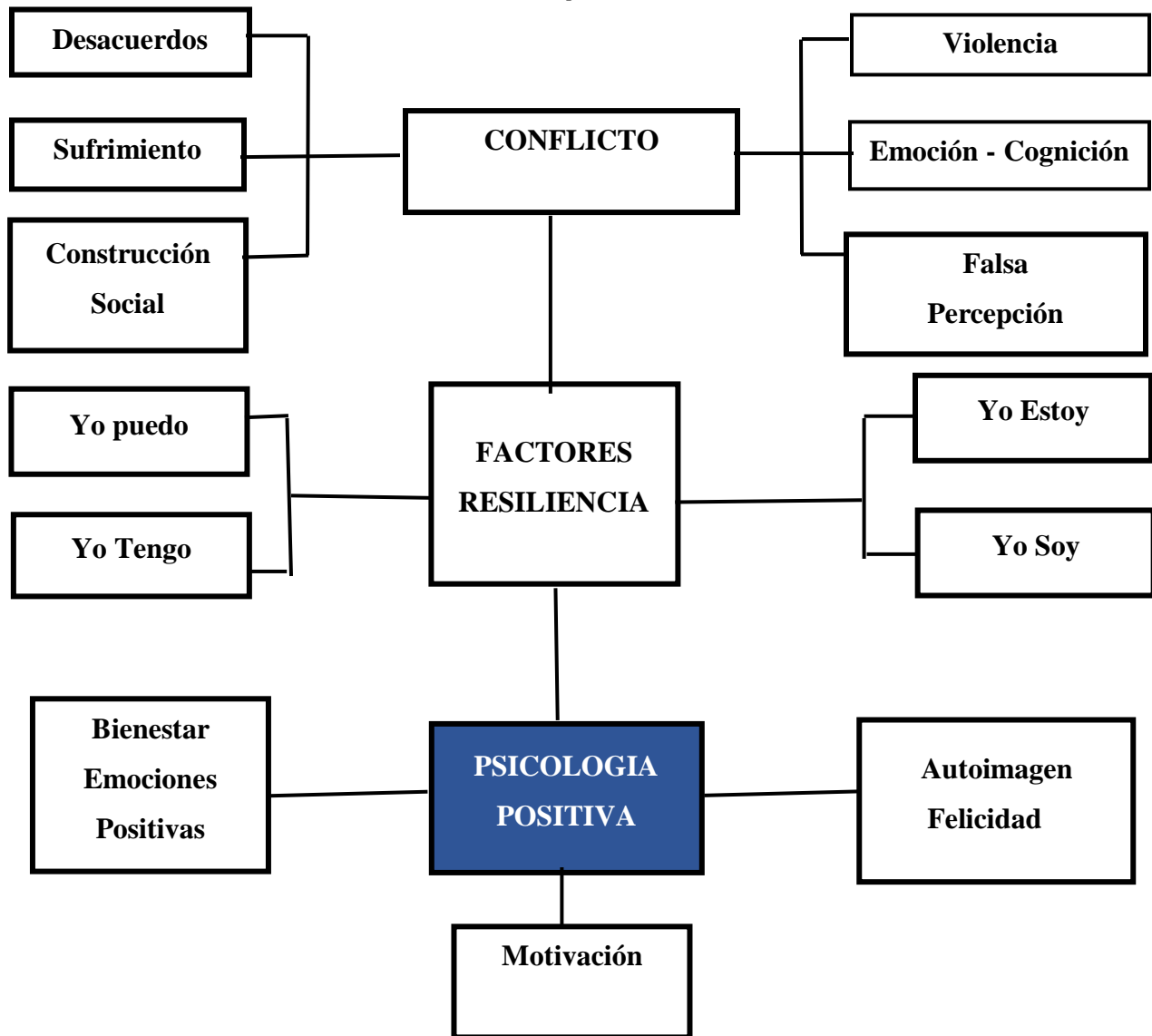
- Wagldnit, G & Young, H. (1993). *Development and Psychometric evaluation of the resilience Scale*. Journal of nursing measurement 1. 165 – 178. Rescatado el 12 de Abril de 2017 de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/7850498>.
- Wagnild, G & Young, H. (1993). *Development and Psychometric evaluation of resilience Scale*. Journal of Nursing Measurement 1, 165 – 178.
- Wolin, S., Wolin, S. (1993). *The resilient self: how survivors of troubled families rise above adversity*. Nueva York: Villard Books.
- Wortman, C., Silver, R. (1989). «The myths of coping with loss», *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 57, 349-357.
- Yoffe, L. (2006). *Efectos positivos de la religión y la espiritualidad en el afrontamiento de duelos*. *Psicodebate 7*, Psicología, Cultura y Sociedad. *Psicología Positiva*. Buenos Aires: Universidad de Palermo, 193-205.



Apéndices

Apéndice A. Delimitación Conceptual

Ilustración 4. Conceptos Vinculados



Fuente: Elaboración Propia

**Apéndice B. La Entrevista Semiestructurada****Datos personales**

Dirección: _____ Teléfono: _____ Ciudad: _____ Depto.: _____

Edad: ____ Sexo: ____ Estrato: ____ E. P. S: _____ Estado civil: _____

N° Hijos: ____ Tiempo: ____ Recibe ayuda Estatal: _____ Víctima de la Violencia: _____

Victimario(s): _____ Estudios: _____ Religión: _____ Asociación: _____

La Resiliencia

Es un constructo psicológico, referente a la capacidad innata del ser humano, componente del self, que capacita para el éxito en condiciones de adversidad, y que puede ser desgastado o, paradójicamente, reforzado por la adversidad. Otra de las definiciones es la ofrecida por Richardson, G.E., Nigier, B.L., Jensen, S. y Kumpfer, K.L. (1990). Definen la resiliencia como el proceso de afrontamiento contra eventos vitales desgarradores, estresantes o desafiantes de un modo que proporciona al individuo protección adicional y habilidades de afrontamiento que no poseía previa a la ruptura que resultó desde el evento.

P. Pertinente**N.P.** No Pertinente**P.C.C.** Pertinente con los siguientes cambios

Pregunta	P	N. P	P.C.S.C.
1. ¿Cree que la espiritualidad le ayuda a cultivar autoconfianza, para resolver las problemáticas ocasionadas por el conflicto armado, por qué?			
2. ¿Cree tener la fuerza necesaria para tolerar frustraciones y manejar emociones negativas generadas por el conflicto armado, ¿cómo lo ve reflejado en sus acciones?			
3. ¿Le es fácil adaptarse al fracaso y las situaciones difíciles ocasionadas por el conflicto armado, por qué?			



Fuente: Elaboración Propia

Resolución de Conflictos			
<p>El conflicto, es la contraposición de intereses de dos partes que no llegan a ningún acuerdo consensuado, pacífico e integrador y por ende cada parte desea de forma unilateral eliminar, dañar o neutralizar al otro por la vía de las armas toda vez que le considera rival en potencia, con el claro objetivo de conseguir sus fines o metas, sean de tipo político, religioso, económico o sociocultural. Por ende, el desacuerdo es un proceso de interacción social que se da en un contexto determinado. Es una construcción social, una creación humana diferenciada de la violencia ya que puede haber desacuerdos sin violencia, aunque no hay violencia sin enfrentamiento, por lo que no toda disputa o divergencia implica confrontación. Folberg, J; Taylor, A. (1996).</p> <p>P. Pertinente N.P. No Pertinente P.C.C. Pertinente con los siguientes cambios</p>			
Pregunta	P. P	N. P	P.C.S.C.
4.. ¿Qué tipo de estrategia de resolución de conflictos vistas utilizó ante la problemática que tuvo que afrontar durante el conflicto armado, con qué resultados?			
5.. ¿Cree que los problemas ocasionados por el conflicto armado pueden resolverse pacíficamente, por qué?			
6.. ¿Recomendaría la técnica de resolución de conflictos que le dio resultado a otras víctimas de la violencia, por qué?			

Fuente: Elaboración Propia



Apéndice C. Respuestas entrevista Semiestructurada

Entrevista Semiestructurada

Pregunta N° 1. ¿Cree que la espiritualidad le ayuda a cultivar autoconfianza, para resolver las problemáticas ocasionadas por el conflicto armado por qué?

Respuestas

A1: Sí, por supuesto que sí, la vida nos muestra que no se puede realizar nada sin Dios, la guerra es muy dura, la confianza en uno mismo es vital para afrontar los problemas, en mi caso el ser desplazado de un día para otro, de la Gabarra, Norte de Santander, al cesar por dos años fue demoledor porque sin plata y sin trabajo, ni ayuda del gobierno lo pase mi mal

A2: Sí señor, para mí fue duro salir de mi casa, quedarme sin mi marido y con dos hijos yo y dos él, por cuestión económica, allá nos quemaron la casita en el Cesar así que viajamos, a Cúcuta, y creo que si es necesaria porque sin la ayuda que Dios da y los hermanos en la fe no llega uno a ningún lado.

A3. Sí, creo que creer en Dios es importante, porque sin Dios no se puede hacer nada en la vida, somos una familia evangélica, creyente, la confianza esta hay por Dios y la Iglesia, los hermanos en la fe.

B21. Hermano, uno tiene confianza en uno mismo cierto...pero en mi caso la confianza me fallo l comienzo del desplazamiento, sin plata, casado, con dos hijos pequeños...ufff eso fue muy duro, yo me hacia el fuerte, pero temblaba por dentro, así que me apegue a mi Diosito para todo y hasta ahora he podido salir adelante de nuevo

B2. Sí, la espiritualidad es valiosa en los momentos más difíciles cuando uno depende de Dios, sin él nada somos esa es la verdad, ósea uno no puede tener todo lo que uno quiere, mire, mi esposo tuvo que irse para otro lado, pero a raíz de eso nos dio es fuerza a la familia, porque en cualquier momento falta poquito para que él llegue, así que tener autoconfianza me permitió seguir



luchando a pesar de mis limitaciones y sacar a mis hijos adelante casi sola porque mi marido siempre está lejos.

B3. Sí señor, la autoconfianza la da la lucha diaria contra los problemas, que es lo que mi familia más ha tenido, de dinero, de salud y de distancia por el trabajo de mi papá así que Dios es la base de mi familia, vamos a misa seguido y oramos por la familia, sin Dios hubiera sido muy difícil volver a salir adelante.

Respuestas

Pregunta N° 2. ¿Le es fácil adaptarse al fracaso y las situaciones difíciles ocasionadas por el conflicto armado, por qué?

Respuestas

A1. Ahora sí, pero en un comienzo estaba mudo, no sabía qué hacer y me sentí solo, vacío con miedo, con mucha frustración por no poder hacer nada para defender a mi familia de la guerrilla y de los paras así que mejor salí de una cuando me avisaron que iban al trabajo para ajusticiar a mi jefe, pero ahora gracias a Dios y a la experiencia creo poder manejar las emociones malas como el miedo y la rabia mejor.

A2. Todavía no señor, me da miedo pensar en lo que paso, eso fue de locos ver como mataban y me quemaban la casita en la Gabarra, salir sin ropa ni nada de la casa con mi familia al cesar y allá nos pasó otra vez estoy muy asustada todo el tiempo, pero en así manejo mi vida y el conflicto no podrá acabar mi familia ni mi felicidad confiando en Dios.

A3. Si claro porque pasar lo que una vivió es muy difícil y eso lo prepara a una para asumir las cosas de la vida normal aun siendo difíciles como si no fueran nada, porque no es lo mismo afanarse por el arriendo que por qué no la maten a una y a la familia, ¿sí o no? así que si creo que el conflicto es una escuela para apreciar la vida

B1. Ahora sí gracias a Dios, pero más joven no la tenía, me toco crear esa confianza con la ayuda de mi familia y la de esposa, y pues frustraciones muchas uno no puede darle todo a los hijos, lejos de mi mujer y solo es duro, y lo de las emociones negativas pues eso son como algo automático todo el tiempo, que hay que pagar, cobrar, la rabia la ira y la desesperanza a veces me dan depresión .ahí....toca duro pero todo por la familia.



B2. Sí señor creo tener la fuerza para afrontar problemas con mayor facilidad ahora, que antes eso por el amor y el apoyo de mi marido y de mi familia materna, que me ha apoyado cuando él se va por tiempos a Saravena a trabajar

B3. Claro, si señor una está en la jugada, estar sin mi papá todo el tiempo hace que me sensibilice sobre el amor de la familia, y por eso no le pongo atención a los problemas sino a mis estudios a mi familia y a mi novio, nada me hace sentir rabias ni miedo, la verdad estaba muy pequeña cuando todo sucedió a si es que, aunque lo viví no lo dimensiono como podría hacerlo ahora.

Pregunta N° 3. ¿Cree tener la fuerza necesaria para tolerar frustraciones y manejar emociones negativas generadas por el conflicto armado?

Respuestas

A1. No es fácil señor, una cosa es decirlo y otra vivirlo adaptarse eso no pasa nunca nadie quiere vivir con miedo y sobresalto, sin embargo, la verdad es que uno se acostumbra a todo, igual sigo viviendo en mi mente todo, pero sigo con mi vida normal, pa lante hermano de la mano de Dios

A2. Si me he podido adaptar gracias a la ayuda de mi hija y de su esposo, de mi marido y con la ayuda de los hermanos de la iglesia Pentecostal Unida de Colombia que me apoyan moral y espiritualmente, pues uno tiene caídas o como dijo usted fracasos que a veces son tan duros que una casi ni se levanta.

A3. No es fácil pero sí posible, debido a que ahora estamos en Cúcuta y no en la Gabarra por eso el miedo ha ido desapareciendo, poco a poco y fracasar eso no ha pasado porque sigo adelante pese a todo ¿sí o no? Con berraquera y trabajo para mis hijos.

B1. Me ha sido relativamente sencillo adaptarme a las nuevas situaciones, mi personalidad es amable, soy conversador y como soy vendedor se me relacionar con las personas, aun así, la violencia fue dura y lo que si se me ha hecho difícil de adaptarme es estar lejos de mi mujer y de mis dos hijos.

B2 Me ha sido relativamente sencillo adaptarme a las nuevas situaciones, mi personalidad es amable, soy conversador y como soy vendedor se me relacionar con las personas, aun así, la violencia fue dura y lo que si se me ha hecho difícil de adaptarme es estar lejos de mi mujer y de mis dos hijos.



B3. No, no es fácil, para nada, bueno uno como va creciendo va entendiendo que el papá tiene que trabajar para lo poco o mucho que a uno le dé, entonces uno va entendiendo eso que él va es a trabajar, la separación, aunque cuesta es más llevadera con esa esperanza.

Pregunta N° 4. ¿Qué tipo de estrategia de resolución de conflictos utilizó ante la problemática que tuvo que afrontar durante el conflicto armado, con qué resultados?

Respuestas

A1. Ninguna doctor de las que usted me enseñó, la verdad es que huimos con la familia muy rápido para sobrevivir, así es que no nos quedamos a conversar con los parás porque los matan y no conversan, la guerrilla al menos permitía opinar y acordar algunas cosas, aun así creo que mirándolo bien si aplico una y es la negociación después de lo de Gabarra porque así ambas personas ganamos al arreglar problemas, eso sí lo he hecho en Cúcuta y si funciona.

A2. Utilice el arbitraje que según lo que usted me explicó es buscar la ayuda de otras personas para arreglar el problema que uno tiene, porque yo busque ayuda de mi mamá y de dos tíos para que me dejaran sacar las cosas de los niños y eso funcionó porque a ellos no los buscaban, ahora como dijo mi marido utilizo la negociación, con buenos resultados en la casa y con los vecinos.

A3. Yo recurro al diálogo, a la negociación por que reconoce mis derechos y los de los demás como dijo Jesucristo no hagas a otros lo que no quieres que ellos te hagan a si hago yo y me va bien, no me meto con nadie y nadie se mete conmigo

B1. La negociación hermano esa es la mejor manera de arreglar las cosas y resolver los problemas, porque permite que todos ganemos y lleguemos a acuerdos que permanezcan y que sean pacíficos.

B2. Afrontamos los problemas y conflictos dialogando, nosotros no ósea gracias a Dios por medio del diálogo mantenemos buenas relaciones, problemas pocos, no, gracias a Dios por ese lado. Y nos ha dado buenos resultados el estar unidos en familia y no pelear entre nosotros sino ayudarnos para salir adelante

B3. Yo realmente no he tenido esos conflictos con mis padres, gracias a Dios creo tener la capacidad de resolver mis problemas, es la base fundamental de la familia, porque si uno pelea, pelea, si listo, pelean, pero queda siempre uno perdiendo, mientras que en el dialogo quedan de acuerdo y como usted está hablando acá y ganan mutuamente ambos ganan



Pregunta N° 5. ¿Cree que los problemas ocasionados por el conflicto armado pueden resolverse pacíficamente, por qué?

Respuestas

A1. Esa debería ser la manera de hacer la paz porque con bala no se arregla nada solo deja viudas y huérfanos, en cambio hablando se entiende la gente si no mire doctor lo de las FARC que se sentaron a hablar con el gobierno y se hizo la paz.

A2. Si señor yo creo que sí, porque siempre en Colombia hacen tratos y no los cumplen y piden ayuda de otros países y nada en cambio hablaron en la Habana y vea se acabaron las Farc

A3. Si porque eso es lo que enseña Dios en la Biblia y eso es lo que debemos hacer respetar los derechos del otro en todo momento, así que la negociación creo que es la técnica mejor y de no funcionar el arbitraje como la ONU para acabar los conflictos cuando nadie quiere hacer nada.

B1. Creo que debería ser el arbitraje porque nadie hace nada de buena fe todo toca obligado o con bala, pero en la casa practico la negociación con mis hijos y mi mujer porque siempre estoy lejos así nadie discute y todos ganan

B2. Creo que toda madre debe arreglar las cosas con los hijos hablando, por las buenas, igual que enseña la Iglesia, así que la mejor forma de solucionar conflictos cuando todos están bravos es negociar así no queda nadie con rabias que ocasionen nuevos problemas o malentendidos.

B3. Que le diera doctor, para mi si las partes convienen es la negociación, pero si una de las partes no desea por contrariar al otro sería el arbitraje porque la conciliación es mala para las partes nadie gana y todo es obligado.

Pregunta N° 6. ¿Recomendaría su técnica de resolución de conflictos a otras víctimas de la violencia, por qué?

Respuestas

A1. Si claro por los resultados hay que recomendar lo que sirve, además las victimas requieren reparación y justicia que solo las da el que cada parte gane algo

A2. Sí señor si lo haría sin dudarlo a mí me ayudaron en la Iglesia a perdonar y arreglar los conflictos y problemas hablando con la verdad, con sencillez y perdonando y para perdonar hay que dar algo de uno a cambio.



A3. Si me lo piden si claro porque dialogar y hacer el bien a otros es lo que Jesús enseñó y eso es lo que hago, de las otras técnicas creo que no porque obligar a la gente a realizar cosas porque si sin estar de acuerdo no.

B1. Dar consejo es sabio pues el que pide consejo lo acta, así es que estoy a favor de la negociación como usted dicen la gana, en Colombia eso ha funcionado y sin muertos la guerra no soluciona nada

B2. Eso de acuerdo con mi esposo

B3. Sí como ellos dicen creo yo, en la vida se debe de ser bondadoso y negociar es la mejor forma de acuerdo, pero a veces se requiere el arbitraje cuando nadie quiere hacer nada porque solo así se resuelven conflictos en caso de guerra eso creo yo.

Pregunta N° 7. ¿Cuál es el bien más valioso del ser humano que debe de ser salvaguardado siempre, por qué?

Respuestas

A1. La vida, que es el bien más valioso sin ella nada, así es que se la debe proteger de los paras, de la guerrilla y de todos los bandidos del país a veces del mismo gobierno, la vida es de Dios.

A2. Creo que primero la vida y luego la familia que vienen de Dios

A3. La vida estoy de acuerdo, se la debe de proteger, contra los factores armados que luchan, más si no desean negociar porque cuando ella se va no vuelve más.

B1. La familia ya que es el eje central de la vida por la cual yo trabajo, por ello es para mí lo más importante después de Dios, y ¿la vida? Si claro no lo vi así es lo es importante pero aun así sin sentido para que vivirla

B2. Creo que la vida pues sin ella los demás no sirven de nada

B3. La relación con Dios y claro la vida y la familia.

Pregunta N° 8. ¿Recibió ayuda para resolver sus problemas ocasionados por el conflicto armado, de quién?

Respuestas



A1. Si recibí ayuda todo el tiempo primero de la alcaldía de Cúcuta cuando salí del Cesar y de la familia de mi esposa y sus hermanos evangélicos que nos apoyaron económica y espiritualmente lo cual me fortaleció y me ayudó a aguantar tanto dolor

A2. La iglesia me ayudó mucho con todo, mi familia, el trabajo, mi casa, creo que su ayuda fue grande sin ella no hubiera hecho mayor cosa en la guerra uno siempre necesita ayuda incluso la moral porque uno sola no hace nada

A3. Recibí ayuda de mis padres y vecinos y ahora de mi esposo y su familia que me ayudaron a instalar a mis padres en Cúcuta luego que les quemaran la casa, así es que si creo que siempre la ayuda es necesaria.

B1. Si señor, primero de Diosito, de la familia, de mi hermano de Arauca que me mostró como trabajar en Saravena y me dio posada mientras empezaba, si no me hubiese tocado más duro, también recibí ayuda de la familia de mi esposa pues la cuidaron mientras estaba lejos a ella y a los niños. Incluso de los comerciantes de Saravena que eran desconocidos, pero me ayudaron al darme cabida para trabajar porque ese comercio es muy cerrado.

B2. Si claro de la familia más cercana... la suegra, de mi mamá de todos, y como esta cerquita uno va y hace visita

B3. De Dios, en primer lugar y de mis padres que me dieron la protección en todo momento

Pregunta N° 9. ¿Cómo le ayudaron el optimismo y el buen humor en la resolución de los problemas ocasionados por el conflicto?

Respuestas

A1. Me ayudaron a no mentalizarme solo en lo malo, sino en lo bueno la risa me despejaba cuando veía sábados felices o contaba chistes con los amigos, también cuando surgían problemas con vecinos o amigos por plata, o cosas de familia siempre me ayudo a evitar problemas. Además, me devolvía la esperanza de vivir al reír

A2. Ser optimista es lo mejor porque si me pongo pesimista no hago nada de nada, nada, nada, si señor doctor, el positivismo y el buen humor van de la mano cuando uno está mal con la familia un poco de risa ayuda jajajajaja.

A3. Me ayudaron a aferrarme a la vida y a Dios a la familia y a desahogarme de tantas cosas de la guerra del miedo y de la angustia me hacen ver que aun puedo ser feliz.



B1. Yo soy muy optimista y considero que el buen humor es la clave para vivir feliz, porque, aunque existan complicaciones la risa y el compartir hacen tener buenas relaciones sociales ya que yo converso mucho

B2. Pienso que mi esposo tiene razón yo he aprendido a ser optimista pero no me río mucho soy de pocos chistes, pero el humor sí creo que se necesita para vivir feliz sino para que carambas vivir felices y en Colombia el humor hace parte de nosotros en casa bueno yo no tanto jajajaja.

B3. Bueno, pues uno lo tiene que afrontar de buena manera, realmente porque si usted se aferra a algo, que no voy a hacer capaz yo no quiero esto, pero si toma de buena manera para todo problema hay solución

Resultados del Grupo Focal

Los resultados del Grupo focal permitieron triangular la información de las entrevistas y validar sus resultados toda vez que se confrontaron las opiniones de los participantes en dicha reunión de forma libre y espontánea, los resultados se transcriben a continuación.

Pregunta N° 1. ¿Creen que la espiritualidad es necesaria para afrontar momentos de gran dificultad emocional como los vividos durante el conflicto armado?

Respuestas

A1. Claro que sí doctor, estar en la guerra es durísimo, solo confiando en Dios se sale adelante, a uno el terror le llega de una, el sobresalto y la impotencia lo marcan a uno, uno piensa más que en uno en los niños, ya uno no tiene fuerzas, ni moral, ni mucho menos esperanza para vivir por eso Dios llega del Cielo a darnos una manito.

A2. En mi caso creo que sí, la fe es un ancla del alma que nos permite tener confianza en una misma a pesar de los problemas, del miedo y de la angustia de no saber qué hacer, es vital para mí sentir que Dios me cuida.

A3. Si señor, aunque soy evangélica ahora antes era católica, pero siempre he confiado en Dios y saber que él nos ayudará si le servimos me dio confianza cuando no había para comer, estudiar, ni casa y menos plata o trabajo ahí Dios nos dio la mano a través de hermanos en la fe.

B1. Como le dije hace 1 mes uno sin nada solo con las manos en la cabeza y el dolor en el alma, sale de su tierra y ver la casita quemada dos veces, es para morir, pero solo Dios nos da ese refugio para querer salir adelante



B2. Creer es lo importante en no mismo, en otros y en Dios en el momento del problema o del desplazamiento el miedo lo paraliza a uno, Solo Diosito puede ayudarnos.

B3. Orar me funciona, creo que si es necesaria la espiritualidad para salir adelante y ser resiliente como usted explico hace poco.

Pregunta N° 2. ¿Creen que la autoconfianza es necesaria para tolerar las frustraciones y manejar emociones negativas generadas por el conflicto armado, por qué?

Respuestas

A1. Por supuesto doctor, eso es como vimos en la exposición que dieron, creer en uno mismo verdad, así que si se requiere si se trata de llevarse bien pensando en que uno puede encargarse de los problemas sino uno se apendeja y se acobarda y no hace nada, sí o no mija.

A2. Si claro mijo, una aprende a confiar en su pareja, pero casi siempre él faltaba así que me toco sola varias veces y allí la confianza en lo que podía hacer me ayudo sobreponerme por mis hijos, aunque hoy todos no están con vida.

A3. Y yo estaba tan pequeña que no me acuerdo bien que sentí cuando nos tocó salir después de la Gabarra, pero del Cesar si me acuerdo está más grande y me dio miedo y lloré como una semana aun siento miedo, pero la confianza me la dio mi mamá y mi papá que siempre fueron positivos y me ayudaron a ser independiente y confiar en mí misma y evitar las frustraciones como adolescente sin las cosas necesarias.

B1. Yo me frustre mucho cuando me toco dejar a mi esposa y mis hijos tan pequeños, además, el mido, la rabia y la desesperanza de que ustedes hablaron, eso la aprendida me tenía fregado, porque sentía al principio pena por mí mismo, pero la situación no esperaba a si es que toco pellizcarme y salí adelante confiando en que podía, pero fue poco a poco que lo hice.

B2. Prefiero no comentar, un siento la frustración por no tener mi familia unida.

B3. Yo tampoco quedé muy asustada y no hacía nada sola pero mi papá me enseñó a ser valiente y enfrentar el miedo, así es que poco a poco confié en mí misma y me ayudo sentirme mejor a pesar de mi situación y progresar estudiando.

Pregunta N° 3. ¿Han podido adaptarse a las nuevas situaciones socioculturales del nuevo lugar de residencia, ¿cómo?



Respuestas

A1. Ahora sí doctor, pero en un comienzo fue muy duro para mí como cabeza de la familia, esa vaina de pensar en que iba a hacer sin casa y plata y con mi hija de la mano, me desesperé, pero con la ayuda de los vecinos que me tendieron la mano con trabajo me ayudo a sentirme útil y darle a la familia lo básico

A2. Ah, eso ni se pregunta a pesar de todo salimos adelante y la iglesia ha sido un ayuda de Dios, si no otro gallo cantaría, ah y de adaptarnos no nos quedaba de otra así que aprendimos a disfrutar lo que teníamos, aunque poco y no lo que nos faltaba que era mucho

A3. No mucho me hace falta el aire libre, los animales y la sensación de libertad del campo, sin horarios, tráfico y afanes, pero igual toca así que hay que poner buena cara y seguir adelante.

B1. Tal vez porque mi vida me la he pasado de un lado a otro adaptarme a parte de mi vida, pero aun así salir de todo, comenzar de cero es duro, por la gente, la familia eso si se extraña y le cuesta a uno por tantos recuerdos y por la comida, las costumbre, pero igual gracias a Dios estoy a gusto en Cúcuta

B2. La verdad es que ya llevo tanto tiempo en Cúcuta que no me costó mucho

B3. A mí sí porque mi papá nunca está en casa

Pregunta N° 4. ¿Usaron alguna estrategia para enfrentarse y resolver los problemas ocasionados por el conflicto armado, ¿cuál?

Respuestas

A1. La única estrategia fue unirnos y confiar en Dios y en la familia porque no se podía confiar en nadie en ese tiempo, así que la de desahogar las emociones veces lo hacíamos para descansar el corazón y seguir adelante.

A2. Yo creo señor que fue la que explicó, la de centrarse en el problema y resolverlo uno a la vez, además de la de las emociones que dijo su compañero

A3. Yo aplico la de la evitación, mi papá me enseñó que lo mejor es evitar los problemas de violencia claro, jajajaja así es que si veo uno corro.

B1. Uso la estrategia del caracol, jajajajaj lento, pensar y luego resolver los problemas, centrándome en las soluciones más que en los problemas.

B2. Yo la verdad trato todo con cabeza fría, me centro en la solución no en el problema

B3. Yo hago lo mismo.



Pregunta N° 5. ¿Qué tipo de actitud tuvieron frente a sus victimarios, durante y después del conflicto, por qué?

Respuestas

A1. Fue una actitud de tolerancia, perdón y sobre todo olvido porque no podíamos hacer nada contra los fusiles de ambas partes.

A2. Yo la de no pensar en la situación si no, no vive una tranquila se angustia una y de todas maneras no puede una resolver nada

A3. Si esa misma uso yo pienso en lo bueno y no más me cansé de odiar.

B1. Use una actitud positiva y de reconciliación, así ya no levó la carga en el post acuerdo, vivo mi vida sin miedo.

B2. Yo uso esa misma doctora porque si uno es positivo se queda odiando y eso lo enferma y lo deprime a uno, si o no mijo.

B3. Ummmm... No había pensado en eso yo solo no odio a nadie, así que creo que mi actitud es positiva de perdón.

Pregunta N° 6. ¿Fueron optimistas o pesimistas al afrontar y resolver las problemáticas generadas por el conflicto armado, por qué?

Respuestas

A1. Fui pesimista en el principio y creo que, por miedo, pero más tarde fue de optimismo al ver que i se podía salir de la guerra con esfuerzo.

A2. Yo siempre fui optimista porque siempre confié en Dios y en que todo saldrá bien, así es que a pesar de toda la muerte y destrucción siempre confié en que podíamos volver a estar juntos, vivos y en paz.

A3. He ido positiva y optimista porque eso me enseñaron mis papás y eso ha funcionado.

B1. Fui optimista como buen vendedor el negativismo ni se menciona sino uno se acaba de hundir

B2. La mía fue también positiva, osea optimista, pero reconozco que a veces fui pesimista, porque no todo de color de rosa y a si sea una fuerte a veces uno de desploma.

B3. Creo que optimista porque siempre apoye a mis papás en todo.

Pregunta N° 7. ¿Recibieron apoyo de otras personas o instituciones para resolver las problemáticas ocasionadas por el conflicto armado, en caso afirmativo de quién?



Respuestas

A1. No es este momento, pero al salir de la Gabarra si nos ayudaron con comida y drogas para mi esposa que estaba enferma de dengue, pero nada más por dos semanas de allí en adelante solito hermano, hasta que llegamos a Cúcuta y la iglesia de mi esposa si nos ayudó bastante sobre todo con trabajo y poyo del pastor.

A2. Si ami mi familia me ha ayudado bastante, luego mi cuñado y la iglesia desde hace tres años.

A3. Yo he recibido la ayuda de mi familia, de los amigos del barrio de la iglesia, del gobierno nada.

B1. En mi caso solo de mi hermano para trabajar en Saravena, y claro mis suegros para mi mujer y mi hija. Del gobierno nada hasta ahora

B2. De mi familia siempre, de Diosito y de mis amigas de infancia para trabajar

B3. De mis papas y de mis amigos de clase que me ayudaron a a adelantarme.

Pregunta N° 8. ¿Cómo manejaron los pensamientos negativos para dar solución a las problemáticas ocasionadas por el conflicto armado?

Respuestas

A1. Sacándolos de la mente cuando aparecían y refugiándonos en Dios

A2. Los maneje como mi esposo con fe pues en la guerra no se puede uno decaer, toca ser fuerte y pensar que todo pasará.

A3. El miedo y la desesperanza de las que hablo su compañero, me pasaron a mí y las fui sacando de la mente con paciencia y haciendo cosas positivas, ir a misa a la cancha a jugar basquetbol.

B1. Con mucho aguante eso fue difícil uno lejos no hace más que pensar, pero poniendo fe y a la familia en la mente lo malo se aleja.

B2. Yo aun trabajo en eso, los pensamientos malos, siempre vuelven, pero rezo a diario y trato de pensar en otra cosa en ese momento.

B3. Yo soy positiva y cuando un pensamiento de temor llega o de frustración me pongo a rezar o a ver televisión y se me pasa.

Pregunta N° 9. ¿Creen que el buen humor les ayudó a sobrellevar las problemáticas ocasionadas por el conflicto armado, ¿cómo?



Respuestas

A1. A mí me ayudó mucho doctor, porque me hacía olvidar lo malo y tener esperanza en que todo iba a cambiar

A2. Tener positivismo es bueno y el humor me hacía reír y sentir que no todo era malo

A3. A mí me ayudo a ser menos rígida y no estar tensa o con miedo todo el tiempo, es un buen remedio.

B1. Los problemas con pan son menos y con humor llevaderos hermano

B2. Sí creo que me ayudo a mí y a mi familia, aún lo hace, nos da felicidad y nos une en la casa los sábados cuando vemos televisión y cuando salimos a pasear

B3. Si nos ayudó mucho, cuando mi papá no volvía mi mamá hacia chistes con todo y eso me distraía aun lo hace.

Apéndice D. Grupo Focal

La Resiliencia			
Es un constructo psicológico, referente a la capacidad innata del ser humano, componente del self, que capacita para el éxito en condiciones de adversidad, y que puede ser desgastado o, paradójicamente, reforzado por la adversidad. Otra de las definiciones es la ofrecida por Richardson, G.E., Níger, B.L., Jensen, S. y Kumpfer, K.L. (1990). Definen la resiliencia como el proceso de afrontamiento contra eventos vitales desgarradores, estresantes o desafiantes de un modo que proporciona al individuo protección adicional y habilidades de afrontamiento que no poseía previa a la ruptura que resultó desde el evento.			
P. Pertinente	N.P. No Pertinente	P.C.C. Pertinente con los siguientes cambios	
Pregunta	P	N. P	P.C.S.C.
1. ¿Creen que la espiritualidad es necesaria para afrontar momentos de gran dificultad emocional como los vividos durante el conflicto armado?			
2. ¿Creen que la autoconfianza es necesaria para tolerar las frustraciones y manejar emociones negativas generadas por el conflicto armado, por qué?			
3. ¿Han podido adaptarse a las nuevas situaciones socioculturales del nuevo lugar de residencia, ¿cómo?			



Fuente: Elaboración Propia

Resolución de Conflictos

El conflicto, es la contraposición de intereses de dos partes que no llegan a ningún acuerdo consensuado, pacífico e integrador y por ende cada parte desea de forma unilateral eliminar, dañar o neutralizar al otro por la vía de las armas toda vez que le considera rival en potencia, con el claro objetivo de conseguir sus fines o metas, sean de tipo político, religioso, económico o sociocultural. Por ende, el desacuerdo es un proceso de interacción social que se da en un contexto determinado. Es una construcción social, una creación humana diferenciada de la violencia ya que puede haber desacuerdos sin violencia, aunque no hay violencia sin enfrentamiento, por lo que no toda disputa o divergencia implica confrontación. Folberg, J; Taylor, A. (1996).

P. Pertinente **N.P.** No Pertinente **P.C.C.** Pertinente con los siguientes cambios.

Pregunta	PP	N. P	P.C.S.C.
4. ¿Usaron alguna estrategia para enfrentarse y resolver los ocasionada por el conflicto armado, ¿cuál?			
5. ¿Qué tipo de actitud tuvieron frente a sus victimarios, durante y después del conflicto, por qué?			
6. ¿Fueron optimistas o pesimistas al afrontar y resolver las problemáticas generadas por el conflicto armado, por qué?			

Fuente: Elaboración Propia

**Psicología Positiva**

La Psicología Positiva es una visión nueva dentro de la Psicología es el estudio científico del funcionamiento humano óptimo. Un estado de bienestar físico, mental, y social completo, y no sólo la ausencia de enfermedad e incapacidad, sino un estado positivo que concierne al individuo en sí mismo en el contexto de su vida. Sheldon, K., Fredrickson, B., Rathunde, K., Csikszentmihalyi, M., y Haidt, J. (2000).

P. Pertinente **N.P.** No Pertinente **P.C.C.** Pertinente con los siguientes cambios.

Pregunta	PP	N. P	P.C.S.C.
7. ¿Recibieron apoyo de otras personas o instituciones para resolver las problemáticas ocasionadas por el conflicto armado, en caso afirmativo de quién?			
8. ¿Cómo manejaron los pensamientos negativos para dar solución a las problemáticas ocasionadas por el conflicto armado?			
9. ¿Creen que el buen humor les ayudó a sobrellevar las problemáticas ocasionadas por el conflicto armado, ¿cómo?			

Fuente: Elaboración Propia

Jhonatán Zapata Garzón

Ps. Mag en Resolución de Conflictos.

T.P

Andrea Isabel Bacca Vega

Ps. Esp. Psicología Organizacional

T.P

María Stella Rolón Díaz

Ps. Mg. Paz Desarrollo y Resolución de Conflictos

T.P



Apendice E. Observación No Participante Factores Resilientes

N°	Categorías	Sí	No	Observaciones
1	Yo Soy/Yo Estoy	X		<p>Realizada la observación durante las entrevistas de los participantes se puede inferir que las familias poseen en alto grado el factor “Yo Soy/Yo Estoy” Existe orden patriarcal, las áreas de ajuste están en buen estado, se observó sentido de afiliación y logro, una fuerte identidad personal y autonomía en las desiciones de los padres ambas familias son resilientes.</p> <p>Se menciona debido a que se constató el mal el estado de las viviendas la difícil situación económica presente frente a la anterior como propietarios, pese a ello sus rostros reflejan felicidad lo cual demuestra que a pesar de la situación financiera La Resiliencia permite tener sentido de logro, pragmatismo, identidad personal y familiar, además de un sentido de la esperanza positivo en los adultos quienes vivieron lo más crudo del conflicto, mientras que los hijos son menos prevenidos, pero igual de resilientes.</p> <p>La Familia A perdió la suya 2 veces por motivo de la violencia (Quema), en este momento debido a la crisis acogen a sus padres y conviven 3 generaciones juntas en armonía en condiciones muy difíciles en una casa de tabla y piso en tierra, servicios básicos de agua y luz. Se observa orden y disciplina, una estructura familiar funcional y sus áreas de ajuste están en buen estado. Poseen escasa escolaridad.</p>



				<p>De otra parte, la familia B, perdió su casa igualmente, pero por desplazamiento forzado, su finca, animales y enseres, salieron con la ropa únicamente en la noche. Se observa en este caso una casa de ladrillo a la vista y empañetada, servicios completos incluye internet, pero poseen baja escolaridad, el padre trabaja en Saravena se ven cada mes y medio, la hija estudia bachillerato</p>
2	Yo Tengo		X	<p>La Familias A y B A poseen este factor, poseen vínculos familiares fuertes, que han creado con su iglesia y vecinos poco a poco hasta tener <i>Redes de Apoyo</i> estructuradas que les permiten sobrevivir en este trago amargo que empieza con el post acuerdo.</p> <p>Reciben medicinas, apoyo moral y espiritual tan necesario en estas situaciones, por parte de sus hermanos en la fe, de vecinos caritativos y amables.</p> <p>De otra parte, se practica el modelamiento de conductas resiliente como una manera de ser adaptativos y funcionales en la adversidad, el aprendizaje de sus familias es continuo, se aprecia el trato y se concluye que han sabido relacionarse para cooperar y obtener paz.</p>
3	Yo Puedo	X	X	<p>La autoconfianza, autoestima y responsabilidad son parte de las familias A y B así que ante las dificultades son fuertes, poseen aguante y tolerancia, además de generosidad pues mencionan ambas familias que <i>“el resentimiento es un veneno que uno se toma pensando que se muere el otro”</i> por ello deciden no odiar pues eso prolonga en sus mentes la guerra y no les permite</p>



				normalizar y estabilizar su situación en el nuevo contexto.
--	--	--	--	---

Observación Factores Protectores/Riego

N°	Categorías	Sí	No	Observaciones
1	Pobreza	X		La pobreza priva a los participantes de obtener herramientas de ayuda para salir adelante, acceder a vivienda, estudio o trabajo, o que demora el proceso de adaptación a los nuevos contextos. De otra parte, si aumenta la carga de necesidades y con ello la desmotivación y la desesperanza aprendida, con todo no es un asunto limite a los participantes para dar solución a sus problemáticas.
2	Violencia		X	La violencia engendra reflexión en los participantes que aprendieron a controlar los impulsos de retaliación y venganza en contra de sus victimarios, se observa a los padres dando ejemplo de ello y enseñando a sus hijos por modelado de las conductas más resilientes como form de afrontar el post acuerdo.
3	Analfabetismo		X	Los padres a penas leen y escriben, pero los hijos estudian bachillerato y universidad lo cual muestra que al poseer valores y factores resilientes las personas promueven el desarrollo académico y la paz con sus hijos.
4	Falta de Redes de Apoyo		X	Las Redes de apoyo son esenciales para desarrollar la resiliencia, toda vez que el ser humano por sí solo no puede solucionar sus problemas unilateralmente.



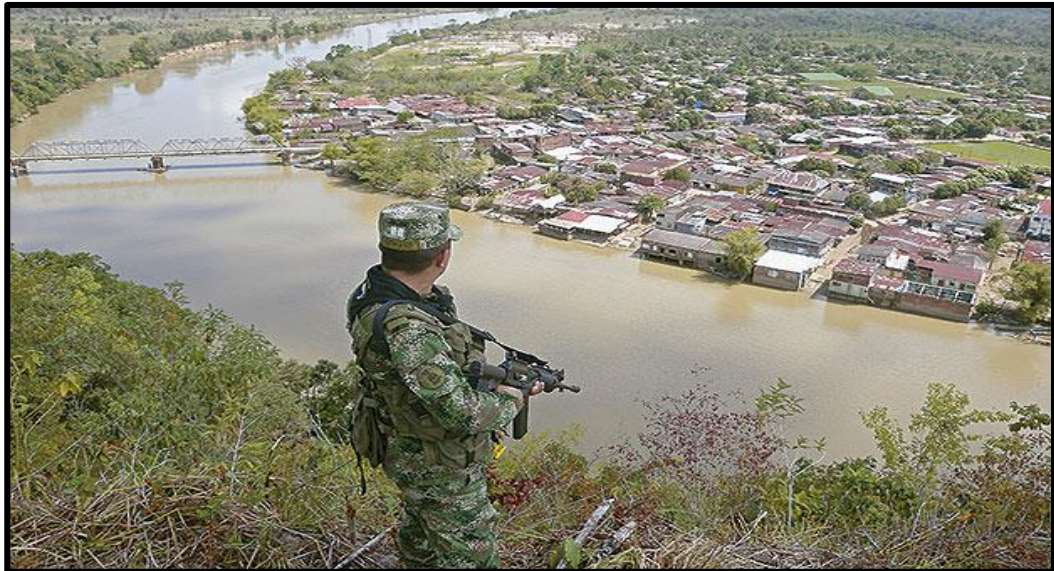
Tipos de Resiliencia

Nº	Categorías	Sí	No	Observaciones
1	Anómica	X		La violencia, la pobreza, el analfabetismo y la falta de redes de apoyo se da en algunos familiares de los padres objeto de estudio, quienes no tienen soluciones prácticas a las problemáticas en el post acuerdo, pero las familias en conjunto no muestran este tipo de resiliencia
2	Floreciente		X	Las familias reflejan resiliencia, sin embargo, son los mayores quienes poseen este tipo, los más jóvenes están en proceso, así los adultos tienen sentido de amor por la vida y controlan sus cogniciones y emociones de mejor manera.
3	Regenerativa		X	Este tipo se encuentra en los padres objeto de estudio quienes buscan soluciones a las problemáticas con asiduidad y seguridad, los hijos son menos resilientes en este sentido dependen de sus padres para hallar iniciativas.
4	Adaptativa		X	Los participantes poseen este tipo en particular toda vez logran aclimatarse y adaptarse a los nuevos contextos a los que se enfrentan.



Evidencias Fotográficas

La Gabarra



Fuente: archivo Revista Semana.

Casa Quemada en la Gabarra B1



Fuente: Familia A1

Desplazados de La Gabarra A1



Fuente: El Tiempo.

Ceremonia De Legalización Barrio De Desplazados Las Delicias

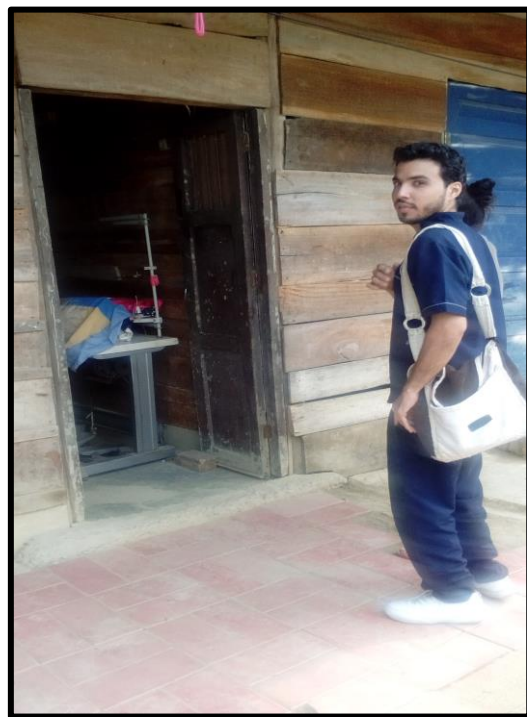


Fuente: ACNUR

Ingreso al Campo Las Delicias AI



Fuente: Propia.



Fuente: Propia



Entrevista Familia A1



Fuente: Propia.

Ingreso al Campo Las Delicias B1





Fuente: Propia.

Fuente: Propia.

Entrevista Familia B1



Fuente: Propia.



Apéndice E. Matriz De Categorización Investigación Factores Resilientes N L Resolución De Conflictos En El Post Acuerdo

**Unidad De Analisis: Significados
Técnica: Entrevista**

	A1	A2	A3	B1	B2	B3	Categoría	Subcategoría
1. ¿Cree que la espiritualidad le ayuda a cultivar autoconfianza, para resolver las problemáticas ocasionadas por el conflicto armado por qué?	Sí, por supuesto que sí, la vida nos muestra que no se puede realizar nada sin Dios, la guerra es muy dura, la confianza en uno mismo es vital para afrontar los problemas, en mi caso el ser desplazado de un día para otro, de la Gabarra, Norte de Santander, al cesar por dos años fue demoledor porque sin plata y sin trabajo, ni	Sí señor, para mí fue duro salir de mi casa, quedarme sin mi marido y con dos hijos yo y dos él, por cuestión económica, allá nos quemaron la casita en el Cesar así que viajamos, a Cúcuta, y creo que si es necesaria porque sin la ayuda que Dios da y los hermanos en la fe no llega uno a ningún lado.	Sí, creo que creer en Dios es importante, porque sin Dios no se puede hacer nada en la vida, somos una familia evangélica, creyente, la confianza esta hay por Dios y la Iglesia, los hermanos en la fe.	Hermano, uno tiene confianza en uno mismo cierto...pero en mi caso la confianza me fallo l comienzo del desplazamiento, sin plata, casado, con dos hijos pequeños...uff f eso fue muy duro, yo me hacia el fuerte, pero temblaba por dentro, así que me apegue a mi Diosito para todo y hasta ahora he podido salir adelante de nuevo	Sí, la espiritualidad es valiosa en los momentos más difíciles cuando uno depende de Dios, sin él nada somos esa es la verdad, ósea uno no puede tener todo lo que uno quiere, mire, mi esposo tuvo que irse para otro lado, pero a raíz de eso nos dio es fuerza a la familia, porque en cualquier momento falta poquito para que él llegue,	Sí señor, la autoconfianza a la da la lucha diaria contra los problemas, que es lo que mi familia más ha tenido, de dinero, de salud y de distancia por l trabajo de mi papá así que Dios es la base de mi familia, vamos a misa seguido y oramos por la familia, sin Dios hubiera sido muy difícil volver a salir adelante.	YO SOY/ YO ESTOY	Creencias, paz, seguridad, autoconfianza, autoestima



	ayuda del gobierno lo pase mi mal				así que tener autoconfianza me permitió seguir luchando a pesar de mis limitaciones y sacar a mis hijos adelante casi sola porque mi marido siempre está lejos.		
2. ¿Cree tener la fuerza necesaria para tolerar frustraciones y manejar emociones negativas generadas por el conflicto armado?	Ahora sí, pero en un comienzo estaba mudo, no sabía qué hacer y me sentí solo, vació con miedo, con mucha frustración por no poder hacer nada para defender	Todavía no señor, me da miedo pensar en lo que paso, eso fue de locos ver como mataban y me quemaban la casita en la Gabarra, salir sin ropa ni nada de la casa con mi familia al cesar y allá	Si claro porque pasar lo que una vivió es muy difícil y eso lo prepara a una para asumir las cosas de la vida normal aun siendo difíciles como si no fueran nada, porque no es lo	Ahora sí gracias a Dios, pero más joven no la tenía, me toco crear esa confianza con la ayuda de mi familia y la de esposa, y pues frustraciones muchas uno no puede darle todo a los hijos, lejos de	Sí señor creo tener la fuerza para afrontar problemas con mayor facilidad ahora, que antes eso por el amor y el apoyo de mi marido y de mi familia materna, que me ha	Claro, si señor una está en la jugada, estar sin mi papá todo el tiempo hace que me sensibilice sobre el amor de la familia, y por eso no le pongo	Respaldo, Acompañamiento



	<p>a mi familia de la guerrilla y de los paras así que mejor salí de una cuando me avisaron que iban al trabajo para ajusticiar a mi jefe, pero ahora gracias a Dios y a la experiencia creo poder manejar las emociones malas como el miedo y la rabia mejor.</p>	<p>nos pasó otra vez estoy muy asustada todo el tiempo, pero en así manejo mi vida y el conflicto no podrá acabar mi familia ni mi felicidad confiando en Dios.</p>	<p>mismo afanarse por el arriendo que por qué no la maten a una y a la familia, ¿sí o no? así que si creo que el conflicto es una escuela para apreciar la vida</p>	<p>mi mujer y solo es duro, y lo de las emociones negativas pues eso son como algo automático todo el tiempo, que hay que pagar, cobrar, la rabia la ira y la desesperanza a veces me dan depresión .ahí...toca duro pero todo por la familia.</p>	<p>apoyado cuando él se va por tiempos a Saravena a trabajar</p>	<p>atención a los problemas sino a mis estudios a mi familia y a mi novio, nada me hace sentir rabias ni miedo, la verdad estaba muy pequeña cuando todo sucedió a si es que, aunque lo viví no lo dimensiono como podría hacerlo ahora.</p>		
--	--	---	---	--	--	--	--	--



<p>3. ¿Le es fácil adaptarse al fracaso y las situaciones difíciles ocasionadas por el conflicto armado, por qué?</p>	<p>No es fácil señor, una cosa es decirlo y otra vivirlo adaptarse eso no pasa nunca nadie quiere vivir con miedo y sobresalto, sin embargo, la verdad es que uno se acostumbra a todo, igual sigo viviendo en mi mente todo, pero sigo con mi vida normal, pa lante hermano de la mano de Dios</p>	<p>Si me he podido adaptar gracias a la ayuda de mi hija y de su esposo, de mi marido y con la ayuda de los hermanos de la iglesia Pentecostal Unida de Colombia que me apoyan moral y espiritualmente, pues uno tiene caídas o como dijo usted fracasos que a veces son tan duros que una casi ni se levanta.</p>	<p>No es fácil pero sí posible, debido a que ahora estamos en Cúcuta y no en la Gabarra por eso el miedo ha ido desapareciendo, poco a poco y fracasar eso no ha pasado porque sigo adelante pese a todo ¿sí o no? Con berraquera y trabajo para mis hijos.</p>	<p>Me ha sido relativamente sencillo adaptarme a las nuevas situaciones, mi personalidad es amable, soy conversador y como soy vendedor se me relacionar con las personas, aun así, la violencia fue dura y lo que si se me ha hecho difícil de adaptarme es estar lejos de mi mujer y de mis dos hijos.</p>	<p>Si señor, eso fue terrible mataban por todas partes, nadie podía ayudar, nos tocó salirnos y venirnos a Cúcuta, me toco quedarme sola con dos hijos, sol y eso que eran todavía bebés, la separación me costó mucho, pero confiando en Dios y en la familia que fuerzas para seguir adelante. Hay..., también me vi obligada a realizar cambios en mi estilo de vida y conformarme con menos, estar lejos de mi esposo fue duro y para</p>	<p>No, no es fácil, para nada, bueno uno como va creciendo va entendiendo que el papá tiene que trabajar para lo poco o mucho que a uno le dé, entonces uno va entendiendo eso que él va es a trabajar, la separación, aunque cuesta es más llevadera con esa esperanza.</p>	<p>YO PUEDO</p>	<p>Adaptarme, competir, rebatir</p>
---	---	--	---	--	---	--	---------------------	-------------------------------------



					mis hijos que crecieron viéndolo pocas veces al año. Este proceso duro años aun me cuesta después de 12 años.			
4. ¿Qué tipo de estrategia de resolución de conflictos utilizó ante la problemática que tuvo que afrontar durante el conflicto armado, con qué resultados?	Ninguna doctor de las que usted me enseñó, la verdad es que huimos con la familia muy rápido para sobrevivir, así es que no nos quedamos a conversar con los paras porque los matan y no conversan, la guerrilla al menos	Utilice el arbitraje que según lo que usted me explicó es buscar la ayuda de otras personas para arreglar el problema que uno tiene, porque yo busque ayuda de mi mamá y de dos tíos para que me dejaran sacar las cosas de los niños y	Yo recurro al diálogo, a la negociación por que reconoce mis derechos y los de los demás como dijo Jesucristo no hagas a otros lo que no quieres que ellos te hagan a si hago yo y me va bien, no me meto con nadie y nadie se mete conmigo	La negociación hermano esa es la mejor manera de arreglar las cosas y resolver los problemas, porque permite que todos ganemos y lleguemos a acuerdos que permanezcan y que sean pacíficos.	Afrontamos los problemas y conflictos dialogando, nosotros no ósea gracias a Dios por medio del diálogo mantenemos buenas relaciones, problemas pocos, no, gracias a Dios por ese lado. Y nos ha dado buenos	Yo realmente no tenidos conflictos esos conflictos con mis padres, gracias a Dios creo tener la capacidad de resolver mis problemas, es la base fundamental de la familia, porque si		Negociación, conciliación, arbitraje



	<p>permitía opinar y acordar algunas cosas, aun así creo que mirándolo bien si aplico una y es la negociación después de lo de Gabarra porque así ambas personas ganamos al arreglar problemas, eso sí lo he hecho en Cúcuta y si funciona.</p>	<p>eso funcionó porque a ellos no los buscaban, ahora como dijo mi marido utilizo la negociación, con buenos resultados en la casa y con los vecinos.</p>			<p>resultados el estar unidos en familia y no pelear entre nosotros sino ayudarnos para salir adelante</p>	<p>uno pelea, pelea, si listo pelean, pero queda siempre uno perdiendo, mientras que en el dialogo quedan de acuerdo y como usted está hablando acá y ganan mutuamente ambos ganan</p>		
<p>5. ¿Cree que los problemas ocasionados por el conflicto armado pueden resolverse pacíficamente, por qué?</p>	<p>Esa debería ser la manera de hacer la paz porque con bala no se arregla nada solo deja viudas y huérfanos, en cambio hablando se entiende la gente si no mire doctor lo de las FARC</p>	<p>Si señor yo creo que sí, porque siempre en Colombia hacen tratos y no los cumplen y piden ayuda de otros países y nada en cambio se hablaron en la Habana y se acabaron las Farc</p>	<p>Si porque eso es lo que enseña Dios en la Biblia y eso es lo que debemos hacer respetar los derechos del otro en todo momento, así que la negociación creo que es la técnica mejor y de no</p>	<p>Creo que debería ser el arbitraje porque nadie hace nada de buena fe todo toca obligado o con bala, pero en la casa practico la negociación con mis hijos y mi mujer porque siempre estoy</p>	<p>Creo que toda madre debe arreglar las cosas con los hijos hablando, por las buenas, igual que enseña la Iglesia, así que la mejor forma de solucionar conflictos cuando todos</p>	<p>Que le diera doctor, para mi si las partes convienen es la negociación, pero si una de las partes no desea por contrariar al otro sería el arbitraje porque la conciliación</p>	<p>YO SOY/ YO ESTOY</p>	<p>Negociación, Paz, Armonía, conflicto</p>



	que se sentaron a hablar con el gobierno y se hizo la paz.		funcionar el arbitraje como la ONU para acabar los conflictos cuando nadie quiere hacer nada.	lejos así nadie discute y todos ganan	están bravos es negociar así no queda nadie con rabias que ocasionen nuevos problemas o malentendidos.	es mala para las partes nadie gana y todo es obligado.		
6. ¿Recomendaría a su técnica de resolución de conflictos a otras víctimas de la violencia, por qué?	Si claro por los resultados hay que recomendar lo que sirve, además las víctimas requieren reparación y justicia que solo las da el que cada parte gane algo	Sí señor si lo haría sin dudarlo a mí me ayudaron en la Iglesia a perdonar y arreglar los conflictos y problemas hablando con la verdad, con sencillez y perdonando y para perdonar hay que dar algo de uno a cambio.	Si me lo piden si claro porque dialogar y hacer el bien a otros es lo que Jesús enseñó y eso es lo que hago, de las otras técnicas creo que no porque obligar a la gente a realizar cosas porque si sin estar de acuerdo no.	Dar consejo es sabio pues el que pide consejo lo acta, así es que estoy a favor de la negociación como usted dicen la gana, en Colombia eso ha funcionado y sin muertos la guerra no soluciona nada	Eso de acuerdo con mi esposo	Sí como ellos dicen creo yo, en la vida se debe de ser bondadoso y negociar es la mejor forma de acuerdo, pero a veces se requiere el arbitraje cuando nadie quiere hacer nada porque solo así se resuelven conflictos en caso de guerra eso creo yo.	YO TENGO	Resultados, Costos, Beneficios, Paz, Cooperación.



<p>7. ¿Cuál es el bien más valioso del ser humano que debe de ser salvaguardado siempre, por qué?</p>	<p>La vida, que es el bien más valioso sin ella nada, así es que se la debe proteger de los paras, de la guerrilla y de todos los bandidos del país a veces del mismo gobierno, la vida es de Dios.</p>	<p>Creo que primero la vida y luego la familia que vienen de Dios</p>	<p>La vida estoy de acuerdo, se la debe de proteger, contra los factores armados que luchan, más si no desean negociar porque cuando ella se va no vuelve más.</p>	<p>La familia ya que es el eje central de la vida por la cual yo trabajo, por ello es para mí lo más importante después de Dios, y ¿la vida? Si claro no lo vi así es lo es importante pero aun así sin sentido para que vivirla</p>	<p>Creo que la vida pues sin ella los demás no sirven de nada</p>	<p>La relación con Dios y claro la vida y la familia</p>	<p>Dios, la vida, familia</p>
<p>8. ¿Recibió ayuda para resolver sus problemas ocasionados por el conflicto armado, de quién?</p>	<p>Si recibí ayuda todo el tiempo primero de la alcaldía de Cúcuta cuando salí del Cesar y de la familia de mi esposa y sus hermanos evangélicos que nos apoyaron económica y espiritualmente lo cual me</p>	<p>La iglesia me ayudó mucho con todo, mi familia, el trabajo, mi casa, creo que su ayuda fue grande sin ella no hubiera hecho mayor cosa en la guerra uno siempre necesita ayuda incluso la moral porque</p>	<p>Recibí ayuda de mis padres y vecinos y ahora de mi esposo y su familia que me ayudaron a instalar a mis padres en Cúcuta luego que les quemaran la casa, así es que si creo que siempre la ayuda es necesaria.</p>	<p>Si señor, primero de Diosito, de la familia, de mi hermano de Arauca que me mostró como trabajar en Saravena y me dio posada mientras empezaba, si no me hubiese tocado más duro, también recibí ayuda de la familia de</p>	<p>Si claro de la familia más cercana... la suegra, de mi mamá de todos, y como está cerquita uno va y hace visita</p>	<p>De Dios, en primer lugar y de mis padres que me dieron la protección en todo momento</p>	<p>Iglesia, familia, vecinos, gobierno, autoayuda</p>



	fortaleció y me ayudó a aguantar tanto dolor	uno sola no hace nada		mi esposa pues la cuidaron mientras estaba lejos a ella y a los niños. Incluso de los comerciantes de Saravena que eran desconocidos, pero me ayudaron al darme cabida para trabajar porque ese comercio es muy cerrado.				
9. ¿Cómo le ayudaron el optimismo y el buen humor en la resolución de los problemas ocasionados por el conflicto?	Me ayudaron a no mentalizarme solo en lo malo, sino en lo bueno la risa me despejaba cuando veía sábados felices o contaba chistes con los amigos, también cuando surgían problemas con vecinos o	Ser optimista es lo mejor porque si me pongo pesimista no hago nada de nada, nadita nada, si señor doctor, el positivismo y el buen huir van de la mano cuando una está mal con la familia un poco de risa ayuda jajajajajaja.	Me ayudaron a aferrarme a la vida y a Dios a la familia y a desahogarme de tantas cosas de la guerra del miedo y de la angustia me hacen ver que aun puedo ser feliz.	Yo soy muy optimista y considero que el buen humor es la clave para vivir feliz, porque, aunque existan complicaciones la risa y el compartir hacen tener buenas relaciones sociales ya que yo converso mucho	Pienso que mi esposo tiene razón yo he aprendido a ser optimista pero no me rio mucho soy de pocos chistes, pero el humor si creo que se necesita para vivir feliz sino para que carambas vivir felices y en Colombia el humor hace	Bueno, pues uno lo tiene que afrontar de buena manera, realmente porque si usted se aferra a algo, que no voy a hacer capaz yo no quiero esto, pero si toma de buena manera para todo	YO SOY/ YO ESTOY	Buen humor, optimismo, sencillez



	amigos por plata, o cosas de familia siempre me ayudo a evitar problemas. Además, me devolvía la esperanza de vivir al reír				parte de nosotros en casa bueno yo no tanto jajajaja.	problema hay solución		
--	---	--	--	--	---	-----------------------	--	--



Apéndice F. Grupo Focal Barrio Las Delicias

UNIDAD DE ANALISIS: SIGNIFICADOS									
TÉCNICA GRUPO FOCAL							CATEGORÍA	SUBCATEGORÍA	
	A1	A2	A3		B1	B2	B3	A	
1. ¿Creen que la espiritualidad es necesaria para afrontar momentos de gran dificultad emocional como los vividos durante el conflicto armado?	Claro que sí doctor, estar en la guerra es durisísimo, solo confiando en Dios se sale adelante, a uno el terror le llega de una, el sobresalto y la impotencia lo marcan a uno, uno piensa más que en uno en los niños, ya uno no tiene fuerzas, ni moral, ni mucho menos esperanza para vivir por eso Dios llega del Cielo a	En mi caso creo que sí, la fe es un ancla del alma que nos permite tener confianza en una misma a pesar de los problemas, del miedo y de la angustia de no saber qué hacer, es vital para mi sentir que Dios me cuida.	Si señor, aunque soy evangélica ahora antes era católica, pero siempre he confiado en Dios y saber que él nos ayudará si le servimos me dio confianza cuando no había para comer, estudiar, ni casa y menos plata o trabajo ahí Dios nos dio la mano a través de hermanos en la fe.		Como le dije hace 1 mes uno sin nada solo con las manos en la cabeza y el dolor en el alma, sale de su tierra y ver la casita quemada dos veces, es para morir, pero solo Dios nos da ese refugio para querer Salir adelante	Crear es lo importante en no mismo, en otros y en Dios en el momento del problema o del desplazamiento o el miedo lo paraliza a uno, Solo Diosito puede ayudarnos.	Orar me funciona, creo que si es necesaria la espiritualidad para salir adelante y ser resiliente como usted explico hace poco.	YO SOY/ YO ESTOY	Creencias, paz, seguridad, autoconfianza, autoestima



	darnos una manito						
2. ¿Creen que la autoconfianza es necesaria para tolerar las frustraciones y manejar emociones negativas generadas por el conflicto armado, por qué?	Por supuesto doctor, eso es como vimos en la exposición que dieron, creer en uno mismo verdad, asi que si se requiere si se trata de llevarse bien pensando en	Si claro miijo, una aprende a confiar en su pareja, pero casi siempre él faltaba así que me toco sola varias veces y allí la confianza en lo que podía hacer me ayudo sobreponerm	Y yo estaba tan pequeña que no me acuerdo bien que sentí cuando nos tocó salir después de la Gabarra, pero del Cesar si me acuerdo está más grande y me dio	Yo me frustré mucho cuando me toco dejar a mi esposa y mis hijos tan pequeños, además, el mido, la rabia y la desesperanza de que ustedes hablaron, eso la aprendida	Prefiero no comentar, un siento la frustración por no tener mi familia unida.	Yo tampoco quedé muy asustada y no hacía nada sola pero mi papá me enseñó a ser valiente y enfrentar el miedo, asi es que poco a poco confié en mí misma y me ayudo	Respaldo, Acompañamiento



	<p>que uno puede encargarse de los problemas sino uno se apendeja y se acobarda y no hace nada, sí o no hija.</p>	<p>e por mis hijos, aunque hoy todos no están con vida.</p>	<p>miedo y lloré como una semana aun siento miedo, pero la confianza me la dio mi mamá y mi papá que siempre fueron positivos y me ayudaron a ser independiente y confiar en mí misma y evitar las frustraciones como adolescente sin las cosas necesarias.</p>	<p>me tenía fregado, porque sentía al principio pena por mí mismo, pero la situación no esperaba a si es que toco pellizcarme y salí adelante confiando en que podía, pero fue poco a poco que lo hice.</p>	<p>sentirme mejor a pesar de mi situación y progresar estudiando</p>		
--	---	---	---	---	--	--	--



<p>3. ¿Han podido adaptarse a las nuevas situaciones socioculturales del nuevo lugar de residencia, ¿cómo?</p>	<p>Ahora sí doctor, pero en un comienzo fue muy duro para mí como cabeza de la familia, esa vaina de pensar en que iba a hacer sin casa y plata y con mi hija de la mano, me desesperé, pero con la ayuda de los vecinos que me tendieron la mano con trabajo me ayudo a sentirme útil y darle a la familia lo básico</p>	<p>Ah, eso ni se pregunta a pesar de todo salimos adelante y la iglesia ha sido un ayuda de Dios, si no otro gallo cantaría, ah y de adaptarnos no nos quedaba de otra así que aprendimos a disfrutar lo que teníamos, aunque poco y no lo que nos faltaba que era mucho</p>	<p>No mucho me hace falta el aire libre, los animales y la sensación de libertad del campo, sin horarios, tráfico y afanes, pero igual toca así que hay que poner buena cara y seguir adelante.</p>	<p>Tal vez porque mi vida me la he pasado de un lado a otro adaptarme s parte de mi vida, pero aun así salir de todo, comenzar de cero es duro, por la gente, la familia eso si se extraña y le cuesta a uno por tantos recuerdos y por la comida, las costumbre, pero igual gracias a Dios estoy a gusto en Cúcuta</p>	<p>La verdad es que ya llevo tanto tiempo en Cúcuta que no me costó mucho.</p>	<p>A mí sí porque mi papá nunca está en casa</p>	<p>YO PUEDO</p>	<p>Adaptarme, competir, rebatir</p>
<p>4. ¿Usaron alguna estrategia para enfrentarse y resolver los problemas ocasionados por el conflicto</p>	<p>La única estrategia fue unirnos y confiar en Dios y en la familia porque no se podía confiar en nadie en ese tiempo,</p>	<p>Yo creo señor que fue la que explicó, la de centrarse en el problema y resolverlo uno a la vez, además de la de las</p>	<p>Yo aplico la de la evitación, mi papá me enseñó que lo mejor es evitar los problemas de violencia claro, jajajaja</p>	<p>Uso la estrategia del caracol, jajajajaj lento, pensar y luego resolver los problemas, centrándome en las soluciones</p>	<p>Yo la verdad trato todo con cabeza fría, me centro en la solución no en el problema</p>	<p>Yo hago lo mismo.</p>		<p>Negociación, conciliación, arbitraje</p>



armado, ¿cuál?	asi que la de desahogar las emociones veces lo hacíamos para descansar el corazón y seguir adelante.	emociones que dijo su compañero	asi es que si veo uno corro.	más que en los problemas				
5. ¿Qué tipo de actitud tuvieron frente a sus victimarios, durante y después del conflicto, por qué?	Fue una actitud de tolerancia, perdón y sobre todo olvido porque no podíamos hacer nada contra los fusiles de ambas partes.	Yo la de no pensar en la situación si no, no vive una tranquila se angustia una y de todas maneras no puede una resolver nada	Si esa misma uso yo pienso en lo bueno y no más me cansé de odiar.	Use una actitud positiva y de reconciliación , asi ya no levó la carga en el post acuerdo, vivo mi vida sin miedo.	Yo uso esa misma doctora porque si uno es positivo se queda odiando y eso lo enferma y lo deprime a uno, si o no mijo.	Ummmm... No había pensado en eso yo solo no odio a nadie, asi que creo que mi actitud es positiva de perdón.	YO SOY/ YO ESTOY	Negociación, Paz, Armonía, conflicto
6. ¿Fueron optimistas o pesimistas al afrontar y resolver las problemáticas generadas por el conflicto armado, por qué?	Fui pesimista en el principio y creo que, por miedo, pero más tarde fue de optimismo al ver que i se podía salir de la guerra con esfuerzo.	Yo siempre fui optimista porque siempre confió en Dios y en que todo saldrá bien, asi es que a pesar de toda la muerte y destrucción siempre confié en que podíamos	He ido positiva y optimista porque eso me enseñaron mis papás y eso ha funcionado.	Fui optimista como buen vendedor el negativismo ni se menciona sino uno se acaba de hundir	La mía fue también positiva, osea optimista, pero reconozco que a veces fui pesimista, porque no todo de color de rosa y a si sea una fuerte a veces uno de desploma	Creo que optimista porque siempre apoye a mis papás en todo.	YO TENGO	Resultados, Costos, Beneficios, Paz, Cooperación.



		volver a estar juntos, vivos y en paz.					
7. ¿Recibieron apoyo de otras personas o instituciones para resolver las problemáticas ocasionadas por el conflicto armado, en caso afirmativo de quién?	No es este momento, pero al salir de la Gabarra si nos ayudaron con comida y drogas para mi esposa que estaba enferma de dengue, pero nada más por dos semanas de allí en adelante solito hermano, hasta que llegamos a Cúcuta y la iglesia de mi esposa si nos ayudó bastante sobre todo con trabajo y poyo del pastor.	Si ami mi familia me ha ayudado bastante, luego mi cuñado y la iglesia desde hace tres años	Yo he recibido la ayuda de mi familia, de los amigos del barrio de la iglesia, del gobierno nada.	En mi caso solo de mi hermano para trabajar en Saravena, y claro mis suegros para mi mujer y mi hija. Del gobierno nada hasta ahora	De mi familia siempre, de Diosito y de mis amigas de infancia para trabajar	De mis papas y de mis amigos de clase que me ayudaron a adelantarme.	Dios, la vida, familia



<p>8. ¿Cómo manejaron los pensamientos negativos para dar solución a las problemáticas ocasionadas por el conflicto armado?</p>	<p>Sacándolos de la mente cuando aparecían y refugiándonos en Dios</p>	<p>Los maneje como mi esposo con fe pues en la guerra no se puede uno decaer, toca ser fuerte y pensar que todo pasará.</p>	<p>El miedo y la desesperanza de las que hablo su compañero, me pasaron a mí y las fui sacando de la mente con paciencia y haciendo cosas positivas, ir a misa a la cancha a jugar basquetbol.</p>	<p>Con mucho aguante eso fue difícil uno lejos no hace más que pensar, pero poniendo fe y a la familia en la mente lo malo se aleja.</p>	<p>Yo aun trabajo en eso, los pensamientos malos, siempre vuelven, pero rezo a diario y trato de pensar en otra cosa en ese momento</p>	<p>Yo soy positiva y cuando un pensamiento de temor llega o de frustración me pongo a rezar o a ver televisión y se me pasa.</p>	<p>Iglesia, familia, vecinos, gobierno, autoayuda</p>
<p>9. ¿Creen que el buen humor les ayudó a sobrellevar las problemáticas ocasionadas por el conflicto armado, ¿cómo?</p>	<p>A mí me ayudó mucho doctor, porque me hacía olvidar lo malo y tener esperanza en que todo iba a cambiar</p>	<p>Tener positivismo es bueno y el humor me hacía reír y sentir que no todo era malo</p>	<p>A mí me ayudó a ser menos rígida y no estar tensa o con miedo todo el tiempo, es un buen remedio</p>	<p>Los problemas con pan son menos y con humor llevaderos hermano</p>	<p>Sí creo que me ayudó a mí y a mi familia, aún lo hace, nos da felicidad y nos une en la casa los sábados cuando vemos televisión y cuando salimos a pasear</p>	<p>Si nos ayudó mucho, cuando mi papá no volvía mi mamá hacía chistes con todo y eso me distraía aun lo hace.</p>	



MATRIZ DE CATEGORIZACIÓN INVESTIGACIÓN FACTORES RESILIENTES N L RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS EN EL POST ACUERDO

**UNIDAD DE ANALISIS: SIGNIFICADOS
TÉCNICA GRUPO FOCAL**

	A1	A2	A3		B1	B2	B3	CATEGORI A	SUBCATEGORÍA
--	-----------	-----------	-----------	--	-----------	-----------	-----------	---------------	--------------



<p>1. ¿Creen que la espiritualidad es necesaria para afrontar momentos de gran dificultad emocional como los vividos durante el conflicto armado?</p>	<p>Claro que sí doctor, estar en la guerra es durisisimo, solo confiando en Dios se sale adelante, a uno el terror le llega de una, el sobresalto y la impotencia lo marcan a uno, uno piensa más que en uno en los niños, ya uno no tiene fuerzas, ni moral, ni mucho menos esperanza para vivir por eso Dios llega del Cielo a darnos una manito</p>	<p>En mi caso creo que sí, la fe es un ancla del alma que nos permite tener confianza en una misma a pesar de los problemas, del miedo y de la angustia de no saber qué hacer, es vital para mi sentir que Dios me cuida.</p>	<p>Si señor, aunque soy evangélica ahora antes era católica, pero siempre he confiado en Dios y saber que él nos ayudará si le servimos me dio confianza cuando no había para comer, estudiar, ni casa y menos plata o trabajo ahí Dios nos dio la mano a través de hermanos en la fe.</p>	<p>Como le dije hace 1 mes uno sin nada solo con las manos en la cabeza y el dolor en el alma, sale de su tierra y ver la casita quemada dos veces, es para morirse, pero solo Dios nos da ese refugio para querer Salir adelante</p>	<p>Crear es lo importante en no mismo, en otros y en Dios en el momento del problema o del desplazamiento el miedo lo paraliza a uno, Solo Diosito puede ayudarnos.</p>	<p>Orar me funciona, creo que si es necesaria la espiritualidad para salir adelante y ser resiliente como usted explico hace poco.</p>	<p>YO SOY/ YO ESTOY</p>	<p>Creencias, paz, seguridad, autoconfianza, autoestima</p>
--	--	---	--	---	---	--	-----------------------------	---



<p>2. ¿Creen que la autoconfianza es necesaria para tolerar las frustraciones y manejar emociones negativas generadas por el conflicto armado, por qué?</p>	<p>Por supuesto doctor, eso es como vimos en la exposición que dieron, creer en uno mismo verdad, así que si se requiere si se trata de llevarse bien pensando en que uno puede encargarse de los problemas sino uno se apendeja y se acobarda y no hace nada, sí o no hija.</p>	<p>Si claro mijo, una aprende a confiar en su pareja, pero casi siempre él faltaba así que me toco sola varias veces y allí la confianza en lo que podía hacer me ayudo sobreponer me por mis hijos, aunque hoy todos no están con vida.</p>	<p>Y yo estaba tan pequeña que no me acuerdo bien que sentí cuando nos tocó salir después de la Gabarra, pero del Cesar si me acuerdo está más grande y me dio miedo y lloré como una semana aun siento miedo, pero la confianza me la dio mi mamá y mi papá que siempre fueron positivos y me ayudaron a ser independien te y confiar en mí misma y</p>	<p>Yo me frustré mucho cuando me toco dejar a mi esposa y mis hijos tan pequeños, además, el miedo, la rabia y la desesperanza de que ustedes hablaron, eso la aprendida me tenía fregado, porque sentía al principio pena por mí mismo, pero la situación no esperaba a si es que toco pellizcarme y salí adelante confiando en que podía, pero fue poco a poco que lo hice.</p>	<p>Prefiero no comentar, un siento la frustración por no tener mi familia unida.</p>	<p>Yo tampoco quedé muy asustada y no hacía nada sola pero mi papá me enseñó a ser valiente y enfrentar el miedo, así es que poco a poco confié en mí misma y me ayudo sentirme mejor a pesar de mi situación y progresar estudiando</p>		<p>Respaldo, Acompañamiento</p>
---	--	--	--	---	--	--	--	---------------------------------



			evitar las frustraciones como adolescentes sin las cosas necesarias.					
3. ¿Han podido adaptarse a las nuevas situaciones socioculturales del nuevo lugar de residencia, ¿cómo?	Ahora sí doctor, pero en un comienzo fue muy duro para mí como cabeza de la familia, esa vaina de pensar en que iba a hacer sin casa y plata y con mi hija de la mano, me desesperé, pero con la ayuda de los vecinos que me tendieron la mano con trabajo me ayudo a sentirme útil	Ah, eso ni se pregunta a pesar de todo salimos adelante y la iglesia ha sido un ayuda de Dios, si no otro gallo cantarí, ah y de adaptarnos no nos quedaba de otra así que aprendimos a disfrutar lo que teníamos, aunque poco y no lo que nos faltaba	No mucho me hace falta el aire libre, los animales y la sensación de libertad del campo, sin horarios, tráfico y afanes, pero igual toca asi que hay que poner buena cara y seguir adelante.	Tal vez porque mi vida me la he pasado de un lado a otro adaptarme s parte de mi vida, pero aun así salir de todo, comenzar de cero es duro, por la gente, la familia eso si se extraña y le cuesta a uno por tantos recuerdos y por la comida, las costumbre, pero igual gracias a	La verdad es que ya llevo tanto tiempo en Cúcuta que no me costó mucho.	A mí sí porque mi papá nunca está en casa	YO PUEDO	Adaptarme, competir, rebatir



	y darle a la familia lo básico	que era mucho		Dios estoy a gusto en Cúcuta				
4. ¿Usaron alguna estrategia para enfrentarse y resolver los problemas ocasionados por el conflicto armado, ¿cuál?	La única estrategia fue unirnos y confiar en Dios y en la familia porque no se podía confiar en nadie en ese tiempo, así que la de desahogar las emociones veces lo hacíamos para descansar el	Yo creo que fue la que explicó, la de centrarse en el problema y resolverlo uno a la vez, además de la de las emociones que dijo su compañero	Yo aplico la de la evitación, mi papá me enseñó que lo mejor es evitar los problemas de violencia claro, jajajaja así es que si veo uno corro.	Uso la estrategia del caracol, jajajajaj lento, pensar y luego resolver los problemas, centrándome en las soluciones más que en los problemas	Yo la verdad trato todo con cabeza fría, me centro en la solución no en el problema	Yo hago lo mismo.		Negociación, conciliación, arbitraje



	corazón y seguir adelante.							
5. ¿Qué tipo de actitud tuvieron frente a sus victimarios, durante y después del conflicto, por qué?	Fue una actitud de tolerancia, perdón y sobre todo olvido porque no podíamos hacer nada contra los fusiles de ambas partes.	Yo la de no pensar en la situación si no, no vive una tranquila se angustia una y de todas maneras no puede una resolver nada	Si esa misma uso yo pienso en lo bueno y no más me cansé de odiar.	Use una actitud positiva y de reconciliación, así ya no levó la carga en el post acuerdo, vivo mi vida sin miedo.	Yo uso esa misma doctora porque si uno es positivo se queda odiando y eso lo enferma y lo deprime a uno, si o no mijo.	Ummmm... No había pensado en eso yo solo no odio a nadie, así que creo que mi actitud es positiva de perdón.	YO SOY/ YO ESTOY	Negociación, Paz, Armonía, conflicto
6. ¿Fueron optimistas o pesimistas al afrontar y resolver las problemáticas generadas por el conflicto armado, por qué?	Fui pesimista en el principio y creo que, por miedo, pero más tarde fue de optimismo al ver que se podía salir de la guerra con esfuerzo.	Yo siempre fui optimista porque siempre confió en Dios y en que todo saldrá bien, así es que a pesar de toda la muerte y destrucción siempre confié en	He ido positiva y optimista porque eso me enseñaron mis papás y eso ha funcionado.	Fui optimista como buen vendedor el negativismo ni se menciona sino uno se acaba de hundir	La mía fue también positiva, o sea optimista, pero reconozco que a veces fui pesimista, porque no todo de color de rosa y a si sea una fuerte a veces uno de desploma	Creo que optimista porque siempre apoye a mis papás en todo.	YO TENGO	Resultados, Costos, Beneficios, Paz, Cooperación.



		que podíamos volver a estar juntos, vivos y en paz.						
7. ¿Recibieron apoyo de otras personas o instituciones para resolver las problemáticas ocasionadas por el conflicto armado, en caso afirmativo de quién?	No es este momento, pero al salir de la Gabarra si nos ayudaron con comida y drogas para mi esposa que estaba enferma de dengue, pero nada más por dos semanas de allí en adelante solito hermano, hasta que llegamos a Cúcuta y la iglesia de mi esposa si nos ayudó bastante sobre todo con trabajo y	Si ami mi familia me ha ayudado bastante, luego mi cuñado y la iglesia desde hace tres años	Yo he recibido la ayuda de mi familia, de los amigos del barrio de la iglesia, del gobierno nada.	En mi caso solo de mi hermano para trabajar en Saravena, y claro mis suegros para mi mujer y mi hija. Del gobierno nada hasta ahora	De mi familia siempre, de Diosito y de mis amigas de infancia para trabajar	De mis papas y de mis amigos de clase que me ayudaron a adelantarme		Dios, la vida, familia



	poyo del pastor.							
8. ¿Cómo manejaron los pensamientos negativos para dar solución a las problemáticas ocasionadas por el conflicto armado?	Sacándolos de la mente cuando aparecían y refugiándonos en Dios	Los maneje como mi esposo con fe pues en la guerra no se puede uno decaer, toca ser fuerte y pensar que todo pasará.	El miedo y la desesperanza de las que hablo su compañero, me pasaron a mí y las fui sacando de la mente con paciencia y haciendo cosas positivas, ir a misa a la cancha a jugar basquetbol.	Con mucho aguante eso fue difícil uno lejos no hace más que pensar, pero poniendo fe y a la familia en la mente lo malo se aleja.	Yo aun trabajo en eso, los pensamientos malos, siempre vuelven, pero rezo a diario y trato de pensar en otra cosa en ese momento	Yo soy positiva y cuando un pensamiento de temor llega o de frustración me pongo a rezar o a ver televisión y se me pasa.		Iglesia, familia, vecinos, gobierno, autoayuda
9. ¿Creen que el buen humor les ayudó a sobrellevar las problemáticas?	A mí me ayudó mucho doctor, porque me hacía olvidar lo malo y tener	Tener positivismo es bueno y el humor me hacía reír y sentir que no	A mí me ayudo a ser menos rígida y no estar tensa o con miedo todo el tiempo, es	Los problemas con pan son menos y con humor llevaderos hermano	Sí creo que me ayudo a mí y a mi familia, aún lo hace, nos da felicidad y nos une en la	Si nos ayudó mucho, cuando mi papá no volvía mi mamá hacia		



s ocasionadas por el conflicto armado, ¿cómo?	esperanza en que todo iba a cambiar	todo malo	era	un buen remedio		los sábados cuando vemos televisión y cuando salimos a pasear	chistes con todo y eso me distraía aun lo hace.		
---	-------------------------------------	-----------	-----	-----------------	--	---	---	--	--

Apéndice G. Factores Resilientes de Grotberg

Niveles de estructuración de la conciencia (Saavedra, 2003)				
Competencias Interaccionales de Grotberg (1995)	Condiciones de base	Visión de sí mismo	Visión del problema	Respuesta resiliente
Yo soy, yo estoy	F1: Identidad.	F2: Autonomía	F3: Satisfacción	F4: Pragmatismo
Yo tengo	F5: Vínculos	F6: Redes	F7: Modelos	F8: Metas
Yo puedo	F9: Afectividad	F10: Autoeficacia	F11: Aprendizaje	F12: Generatividad