

**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA**  
**FACULTAD DE SALUD**  
**DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA**



**Estrategias de afrontamiento en víctimas del conflicto armado en Santa Rosas Sur  
de Bolívar: Una perspectiva desde el género**

**Presentado por**  
**Angie Carolina Suarez Alvarado**  
**Viviana Rocío Caamaño Rocha**

**Pamplona –Colombia**

**2019**

**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA**  
**FACULTAD DE SALUD**  
**DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA**



**Estrategias de afrontamiento en víctimas del conflicto armado en Santa Rosa Sur  
de Bolívar: Una perspectiva desde el género**

**Directora**

**Mg. Sandra Licette Padilla Sarmiento**

**Pamplona –Colombia**

**2019**

## Tabla de Contenido

Resumen.....	7
Introducción .....	9
Problema de Investigación .....	12
Planteamiento del Problema .....	12
Descripción del Problema.....	13
Formulación del Problema .....	14
Objetivos .....	15
Objetivo General .....	15
Objetivos Específicos .....	15
Justificación .....	16
Estado del Arte.....	18
Nivel Internacional .....	18
Nivel Nacional.....	20
Nivel Local .....	23
Marco Teórico.....	27
Capítulo I: Conflicto y Resolución de Conflicto .....	27
Tipos y Niveles de Conflicto.....	28
Conflictos de relación. ....	28
Conflictos de información. ....	28
Conflictos de intereses. ....	29
Conflictos estructurales.....	29
Conflictos de valores. ....	29
Conflicto intrapersonal o intrapsíquico.....	30
Conflicto interpersonal. ....	30
Conflicto intragrupal.....	30
Conflicto intergrupal.....	31
Resolución de Conflicto .....	31
Dinámicas para la resolución de conflicto.....	32
Capítulo II: Conflicto Armado En Colombia Y Víctimas Del Conflicto Armado .....	37
Conflicto Armado .....	37
Conflicto Interno en Colombia: Antecedentes Históricos y Actores .....	37

Víctimas del conflicto armado.....	37
Derechos de las víctimas de conflicto armado en Colombia.....	38
Capítulo III: Estrategias De Afrontamiento .....	43
Estrategias de Afrontamiento Individual.....	43
Estrategias de Afrontamiento .....	44
Afrontamiento centrado en el problema. ....	46
Afrontamiento centrado en las emociones.....	48
Metodología .....	50
Enfoque de Investigación .....	50
Diseño de Investigación .....	50
Población.....	51
Muestra.....	51
Categorías de Análisis .....	52
Técnicas de Recolección de Información .....	56
Entrevista semiestructurada.....	56
Grupo Focal .....	56
Observación no participante .....	56
Procedimiento .....	57
Fase I: Preparatoria.....	57
Fase II: Trabajo De Campo. ....	57
Fase III: Analítica .....	57
Validez y Confiabilidad de las Técnicas.....	58
Juicio de Expertos .....	58
Consentimiento Informado.....	58
Resultados .....	58
Discusión.....	86
Conclusiones .....	92
Recomendaciones.....	95
Referencias.....	97
Apéndice .....	100

## Lista de Tablas

Tabla 1. Categorías de Análisis.....	52
Tabla 2. Análisis Entrevista Semiestructurada.....	58
Tabla 3. Matriz Grupo Focal.....	73
Tabla 4. Análisis de observación no participante.....	80
Tabla 5. Matriz de triangulación.....	81

## **Lista de Apéndices**

Apéndice A. Protocolo de la entrevista semiestructurada.....	100
Apéndice B. Protocolo del grupo focal. ....	102
Apéndice C. Protocolo de la observación no participante. ....	104
Apéndice D. Consentimiento informado. ....	105

## Resumen

La presente investigación tiene como objetivo Explorar las estrategias de afrontamiento utilizadas por hombres y mujeres víctimas del conflicto armado de Santa Rosa Sur de Bolívar, proponiendo herramientas que favorezcan la calidad de vida del individuo, por medio de la metodología cualitativa; este estudio se llevó a cabo, por medio de una metodología cualitativa, haciendo utilidad de tres técnicas de recolección de información: (observación no participante, entrevista semiestructurada y grupo focal) , para este estudio se seleccionaron tres hombres y tres mujeres víctimas del conflicto armado del mencionado municipio. Los resultados obtenidos muestran que las mujeres y los varones utilizan estrategias diferentes a la hora de enfrentar dificultades, teniendo en cuenta que dos de tres varones han utilizado como estrategia de afrontamiento la liberación cognitiva, de igual manera una mujer y un varón utilizan como estrategia el apoyo espiritual, aunque un varón y una mujer consideran que una estrategia es seguir trabajando para seguir adelante.

**Palabras claves:** Víctimas del conflicto armado, estrategias de afrontamiento.

### **ABSTRACT**

This research aims to explore the coping strategies used by men and women victims of the armed conflict in Santa Rosa Sur de Bolívar, proposing tools that favor the quality of life of the individual, through qualitative methodology; This study was carried out, by means of a qualitative methodology, making use of three information gathering techniques: (non-participant observation, semi-structured interview and focus group), for this study three men and three women victims of the armed conflict were selected of the mentioned municipality. The results obtained by women such as men use different strategies when it comes to overcoming an adverse situation, taking into account that two out of three men have used cognitive liberation as a coping strategy, in the same way a woman and a male use as a strategy spiritual support, although a man and a woman consider that a strategy is to continue working to move forward.

## Introducción

La presente investigación hace un énfasis especial, en el conflicto armado, a su vez las víctimas que este conflicto ha dejado a su paso, la resolución de conflictos y las estrategias de afrontamiento implementadas por las mismas. Para empezar, se debe mencionar que el conflicto armado colombiano ha estado presente por más de 60 años, éste ha surgido principalmente del persistente o constante desacuerdo entre el Estado y grupos al margen de la ley, ocasionado por el trato desigualitario que se ha generado.

Además de eso, distintos acontecimientos como el periodo de violencia, el bogotazo, la parapolítica, el narcotráfico, han incrementado y marcado este conflicto de manera negativa como resultado de este han quedado 8.469.678 víctimas, estas victimas están amparadas bajo la ley 1448 del 2011, la cual contiene los derechos y obligaciones del Estado con esta población vulnerado por el conflicto. En segundo lugar, Sánchez (1991); Citado por Orozco, (2016) menciona que “El afrontamiento se entiende como los esfuerzos tanto cognitivos como conductuales, que hace el individuo para hacer frente al estrés, es decir para manejar tanto las demandas externas o internas generadoras del estrés, como el estado emocional desagradable vinculado al mismo.

Compas, Mallaren y Fondacaro,(1988); Frydemberg y Lewis (1997); citado por Uribe (2018), sostienen que las estrategias pueden estar agrupadas en tres estilos de afrontamiento que representan aspectos funcionales que permite superar de modo satisfactorio una situación fuertemente estresante.

El concepto de resolución de conflictos, es definido por Puig (1997), citado por Gómez, (2014), como aquella “evitación de respuestas agresivas ante una situación y la aportación de conocimientos y pautas de conducta para tratar de forma cooperativa los conflictos”, a su vez Mendia (2008); citado por Areizaga, (2016) definen la resolución de conflictos como: “Proceso por el cual un conflicto de carácter interpersonal,

intergruppal, interorganizacional o internacional de raíces profundas es resuelto por medios no violentos y de forma relativamente estable, a través, primero, del análisis e identificación de las causas subyacentes al conflicto, y, consiguientemente, del establecimiento de las condiciones estructurales en las que las necesidades e intereses de todas las partes enfrentadas puedan ser satisfechas simultáneamente”.

Dentro de los departamentos, más afectados por el conflicto armado, se encuentran el departamento de Antioquia, Arauca, Valle del Cauca, Nariño, Putumayo, Córdoba, Cesar, entre otros. Ciertos municipios fueron afectados de manera más marcada y profunda, por lo que, el interés de esta investigación se centra en conocer, explorar y describir las diferencias que existen en la utilización de estrategias de afrontamiento en víctimas del conflicto armado teniendo en cuenta una perspectiva de género.

En este estudio se toma como muestra la población del municipio de Santa Rosa Sur de Bolívar, el cual cuenta con aproximadamente 46.000 habitantes, este municipio ha sufrido de manera contundente el conflicto armado por lo que se encuentra dentro de los 20 municipios más afectados, según las estadísticas arrojadas por la Red Nacional de información, para lograr recolectar la información para el presente estudio se implementarán técnicas como entrevista semiestructurada, grupo focal y observación no participantes, por medio de una metodología cualitativa.

Dentro de los resultados más relevantes se encontró que el conflicto armado es percibido por hombres y mujeres de manera negativa, siendo un proceso violento, trayendo consigo diferentes consecuencias como desplazamiento, afectaciones psicológicas, inestabilidad, emociones de intranquilidad, tristeza, inseguridad, resentimiento, entre otras, además de ello, cabe resaltar que los hombres reaccionan de manera agresiva en situaciones que generan estrés, sin embargo las mujeres experimentan sentimientos de frustración o tristeza en dichas situaciones, en relación a la resolución de conflictos considera pertinente el diálogo y el conocer los diferentes puntos de vista que

provocan la situación problemática, buscando el debido apoyo en familiares ,amigos, profesionales y en la parte espiritual

Teniendo en cuenta los resultados obtenidos durante la investigación se formulan las respectivas recomendaciones dirigidas a la Universidad de Pamplona en las cuales se promuevan las estrategias de afrontamiento y la resolución de conflictos, igualmente se hacen recomendaciones al programa de psicología y a los estudiantes de este programa.

## **Problema de Investigación**

### **Planteamiento del Problema**

El conflicto armado en Colombia ha afectado a un gran número de ciudadanos como lo menciona el reporte de la Red Nacional de información (2019), el cual, permite identificar 6.828.459 víctimas que han sido consideradas como sujetos que requieren de atención y 1.641,219 víctimas directas de desaparición forzada, homicidios y fallecidas, por lo que son individuos no activos para la atención, con esto se estima un total de 8.469.678 personas víctimas del conflicto armado en Colombia. Mientras que para el departamento de Bolívar se han identificado 384.806 víctimas de dicho conflicto y para el municipio de Santa Rosas Sur de Bolívar están identificadas 18.210 personas.

Por ello se puede decir que muchas personas han tenido que pasar por situaciones adversas generando en muchas ocasiones sentimientos de desesperanza, desánimo, tristeza, provocando daños a nivel psicológico, social afectando su salud mental la cual es definida por la Organización Mundial de la Salud (2013) “como un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad”.

En este sentido se hace necesario describir cuáles son las estrategias de afrontamiento utilizadas por hombres y mujeres víctimas del conflicto armado de un municipio del Sur de Bolívar con el fin de proponer herramientas que favorezcan la calidad de vida del individuo, puesto que el no abordar o no estudiar las estrategias de afrontamientos en personas víctimas de dicho conflicto desde una perspectiva de género, puede limitar la posibilidad de no lograr entender las características particulares de cada individuo, de conocer los aspectos que probablemente no están permitiendo un buen desarrollo para el bienestar psicológico, lo cual no permitiría proponer herramientas eficaces que favorezcan la calidad de vida de estas persona.

## Descripción del Problema

El informe de la Red Nacional de información (2019), permite identificar 15.903 personas víctimas del conflicto armado que requieren de atención y 1.970 víctimas directas de desaparición forzada, homicidios y no activos para la atención para un total 18.210 personas víctimas del conflicto armado en el municipio de Santa Rosa Sur de Bolívar, con una cifra tan elevada se hace necesario explorar las estrategias de afrontamiento en dichas víctimas, con el fin de promover el bienestar psicológico, generando así comportamientos que conlleven a la resolución de conflicto de una manera apta.

Es importante resaltar que la mayoría de los integrantes de la población se encuentran en la etapa evolutiva denominada adultez temprana, que de acuerdo con Papallia (2012), en esta etapa los individuos comienzan a experimentar las consecuencias de sus conductas irresponsables ejecutadas durante la etapa de adolescencia y adultez emergente, las cuales vienen a repercutir tanto en la salud física, como en la salud mental y social, y en relación con las categorías de la presente investigación, significa un riesgo para el manejo de las problemáticas que surgen en esta etapa evolutiva, motivo por el cual es indispensable que las personas conozcan y manejen en gran manera las estrategias de afrontamiento para hacer frente a las demandas psicológicas, sociales y emocionales de la etapa en la que se encuentran, lo que le permitirá una transición saludable a la próxima etapa evolutiva y se caracterizará por ser un individuo satisfecho, integrado socialmente y con un proyecto de vida fructífero y positivo.

De acuerdo con lo planteado en el párrafo anterior, es importante recordar que los individuos de la población se caracterizan por ser víctimas del conflicto armado, lo que indica hipotéticamente, que son personas con un pasado lleno de experiencias adversas que posiblemente puede estar afectando en su conducta actual tanto en la manera cómo enfrentan las diferentes situaciones problemáticas o conflictivas, como en su bienestar psicológico, situación que hace necesario que estas personas obtengan herramientas que

les permita fortalecer o desarrollar estrategias de afrontamiento aptas para la resolución de conflictos, puesto que dichas experiencias adversas, pueden afectar directamente en las diferentes conductas que ejecutan diariamente, al igual que su capacidad para tomar decisiones libremente, establecer relaciones positivas y tener un mejor dominio del entorno.

De acuerdo con Lazarus y Folkman (1984); citado por Molina y Chinchilla; (2011), las estrategias de afrontamiento “constituyen herramientas o recursos que el sujeto desarrolla para hacer frente a demandas específicas, externas o internas. Estos recursos pueden ser positivos al permitirles afrontar las demandas de forma adecuada, o negativos, y perjudicar su bienestar biopsicosocial”. Por ello se puede confirmar la importancia de estudiar las estrategias de afrontamiento en víctimas del conflicto armado dado que cada persona responde de manera diferente a la hora de abordar un terminado conflicto, en muchas ocasiones las experiencias por la que ha pasado cada sujeto influyen en la forma de actuar o de dar respuesta a ciertos problemas. Por consiguiente, es fundamental que víctimas de dicho conflicto conozcan formas adaptas y constructivas a la hora de solucionar e intervenir en un determinado conflicto.

### **Formulación del Problema**

¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento utilizadas por hombres y mujeres víctimas del conflicto armado de un municipio del Sur de Bolívar?

## **Objetivos**

### **Objetivo General**

Explorar las estrategias de afrontamiento utilizadas por hombres y mujeres víctimas del conflicto armado de Santa Rosa Sur de Bolívar, proponiendo herramientas que favorezcan la calidad de vida del individuo, por medio de la metodología cualitativa.

### **Objetivos Específicos**

Describir las estrategias de afrontamiento utilizadas por hombres y mujeres víctimas del conflicto armado, por medio de técnicas cualitativas.

Conocer las diferencias existentes en las estrategias de afrontamiento utilizadas por hombres y mujeres víctimas del conflicto armado, por medio de técnicas cualitativas, entendiendo las particularidades características de los individuos de Santa Rosa – Sur de Bolívar.

Proponer estrategias a futuro con base a los resultados encontrados desde una perspectiva de género, que favorezcan la resolución de conflictos de forma adaptativa, por medio de estrategias psicoeducativas.

## **Justificación**

La siguiente investigación pretende conocer cómo las víctimas del conflicto armado se enfrentan día a día a las diversas secuelas que ha dejado en ellos la guerra, no solamente secuelas físicas sino también emocionales, en las cuales cada persona asume una posición diferente respecto a la situación, dependiendo de qué tantas consecuencias y afectaciones haya vivido anteriormente a causa del conflicto armado.

Es por ello que se pretende abordar como tema principal las estrategias de afrontamiento de las víctimas del conflicto armado en Colombia. Este último, el Derecho Internacional Humanitario –DIH (2013), lo define como no internacional o interno en el que existe un enfrentamiento que ocurre entre fuerzas gubernamentales o grupos armados no gubernamentales, o entre esos mismos grupos. Por lo tanto, el conflicto en Colombia es catalogado como interno, ya que han existido múltiples diferencias entre el Estado y grupos al margen de la ley, los cuales persiguen diversos intereses

Esta situación ha traído como consecuencia 8.463.875 víctimas, según el reporte realizado por la Red Nacional de información (2019), se encuentran hechos como amenazas, desplazamiento, tortura, actos terroristas, delitos contra la libertad y la integridad sexual, secuestros, lesiones físicas y lesiones personales psicológicas entre otros, a raíz de estas situaciones cada individuo utiliza múltiples estrategias de afrontamiento.

De igual forma, según Lazarus y Folkman (1984); citado por Molina y Chinchilla (2011), “Las estrategias de afrontamiento constituyen herramientas o recursos que el sujeto desarrolla para hacer frente a demandas específicas, externas o internas. Estos recursos pueden ser positivos al permitirles afrontar las demandas de forma adecuada, o negativos, y perjudicar su bienestar biopsicosocial.”

Teniendo en cuenta lo anterior es fundamental describir y explorar las estrategias de afrontamiento, utilizadas por las víctimas del conflicto armado de un municipio del Sur de Bolívar, después de pasar por un suceso violento; resaltando como las estrategias de afrontamiento pueden variar según el contexto, género y la situación a la que el individuo se enfrenta.

Así mismo, esta investigación se hace con el fin de generar un impacto en la sociedad, el cual ayude a sensibilizar a toda la comunidad, de la relevancia del uso de buenas estrategias de afrontamiento y la manera adecuada para resolver un conflicto, de igual manera a nivel metodológico contribuye en la recopilación de material teórico para nuevas investigaciones concernientes a las estrategias de afrontamiento implementadas por hombres y mujeres.

Para nuestro programa de Psicología, es de gran importancia, la realización de esta monografía, debido a que se podrán ofertar futuros diplomados, relacionados con las estrategias de afrontamiento y la pertinencia de la resolución de conflictos, para así inculcar el desarrollo de habilidades nuevas en sus estudiantes, para lograr intervenciones que generen bienestar en el individuo.

## **Estado del Arte**

Las siguientes investigaciones internacionales permitirán tener un acercamiento sobre la relación que existe entre estrategias de afrontamiento y el bienestar psicológico. Cabe destacar que en cada una de estas investigaciones se hace presente el aporte que dejó para nuestra investigación, a sí mismo se mencionan sus respectivos autores, año en que fue publicada, país y ciudad donde se llevó a cabo.

### **Nivel Internacional**

**Las estrategias de afrontamiento que utilizan los adolescentes ante situaciones que provocan miedo, realizada por Verónica Reyes Pérez, Areli Reséndiz Rodríguez, Raúl José Alcázar Olan, Lucy María Reidl Martínez, en el año 2017, en el país de México.**

Esta investigación tiene como objetivo principal identificar las estrategias de afrontamiento que usan los adolescentes mexicanos ante situaciones que provocan miedo., el método que se implemento fue no experimental, seleccionando una muestra no constituida de 400 adolescentes mexicanos 50% fueron mujeres y 50% fueron hombres, los cuales vivían en el Distrito Federal y estudiaban secundaria tanto en escuelas públicas como privadas, el rango de edades oscilo entre los 12 y 16 años. Dentro de los resultados más relevantes se encontró que las mujeres utilizan estrategias de afrontamiento como el desahogo emocional y búsqueda de apoyo ante situaciones que les generan miedo, mientras que los hombres implementas estrategias de afrontamiento directas al problema, agresivas y de distracción.

Esta investigación es importante para la nuestra, debido a que se hace un análisis de las estrategias de afrontamiento que son utilizados tanto en hombres como mujeres, lo que nos permite tener un conocimiento acerca de cómo puede influir el género en la manera en cada persona escoge determinadas estrategias de afrontamiento.

**Calidad de Vida y Estrategias de Afrontamiento en adultos mayores de Lima Metropolitana realizada por Leguia Cerron, Amalia del Pilar en el año 2019 en la ciudad de Lima –Perú**

Esta investigación tuvo como objetivo analizar la relación que existe entre los componentes de la calidad de vida y las estrategias de afrontamiento en una muestra de adultos mayores de Lima Metropolitana. Con un tipo de investigación correlacional, se contó con una muestra no probabilística, en la que participaron 150 adultos mayores de Lima Metropolitana, pertenecientes a distintas parroquias, con un rango de edades de 63 a 93 años, los cuales no debían padecer de ninguna enfermedad geriátrica o crónica que les impediría la participación en la investigación. Dentro de los resultados más relevantes se encuentra que mientras mayor sea el uso del afrontamiento dirigido a la tarea mayor será la percepción asociada a la calidad de vida que tienen sobre los aspectos psicológicos y de índole social. Asimismo, se puede decir que este se relaciona de manera positiva y baja con la dimensión de calidad de vida asociada con la intimidad. Esto reflejado a que el afrontamiento dirigido a la tarea puede aumentar o mantenerse según la calidad de intimidad que tengas los individuos en sus relaciones de pareja.

Por otra parte, el afrontamiento evitativo está asociado de manera moderada y positiva con la dimensión de muerte y agonía. Esto indicaría que a mayor uso del afrontamiento evitativo menor será su preocupación por los temas relacionados con la muerte, esta investigación es de vital importancia para nuestra investigación, ya que nos permite conocer la relación que existe entre calidad de vida y estrategias de afrontamiento, y como el uso de estas estrategias ayudan al individuo a percibir una mejor calidad de vida y a no sentir preocupaciones por temas determinados.

**Influencia de las estrategias de afrontamiento en el bienestar psicológico de los estudiantes de quinto año de educación secundaria de la institución educativa Romeo luna victoria Arequipa, realizada por Nora Luz Paniura Ferrel, en el año 2018, en la ciudad de Arequipa, Perú.**

Esta investigación tiene como objetivo determinar la influencia de las estrategias de afrontamiento sobre el bienestar psicológico de los estudiantes de quinto año de educación secundaria de la Institución Educativa Romeo Luna Victoria, Arequipa en el año 2018, con un tipo de investigación explicativa con diseño cuasiexperimental, en donde su muestra está conformada por 52 estudiantes al azar

Entre los resultados se halló que después de desarrollar estrategias de afrontamiento, los estudiantes del grupo control presentan un nivel de bienestar psicológico medio al ubicarse el 64% en este nivel, a diferencia de los estudiantes del grupo experimental que se ubican en el nivel alto, pues en dicho nivel se encuentra el 63% de sus estudiantes

Esta investigación es importante puesto que nos permite entender, como el uso de estrategias de afrontamiento mejoran el bienestar psicológico del individuo, se puede decir que el uso de estrategias es indispensable para la vida del ser humano

### **Nivel Nacional**

A continuación, se hará énfasis en tres investigaciones a nivel nacional, la primera de ella se centra en las estrategias de afrontamiento en un grupo de desplazados internos en la ciudad de Bogotá, seguidamente se hace mención de una investigación que tiene como que se centra en la importancia de las estrategias de afrontamiento en el bienestar psicológico, por último se habla de una investigación enfocada, en la salud mental de la población víctima del conflicto armado en Colombia, cabe anotar que en cada una de estas investigaciones se hace hincapié en el aporte que dejó para nuestra investigación. Así

mismo se mencionan sus respectivos autores, año en que fue publicada, país y ciudad donde se llevó a cabo.

**Título: Estrategias de afrontamiento en un grupo de desplazados internos en la ciudad de Bogotá., realizada por Lina Constanza Zuluaga, en el año 2016 en la ciudad de Bogotá/Colombia.**

El objetivo de este estudio fue identificar las estrategias de afrontamiento empleadas por un grupo de personas en situación de desplazamiento por causa del conflicto armado que residen en la ciudad de Bogotá. Se utilizó una metodología cualitativa, a partir de un diseño fenomenológico, en donde se pretende describir un fenómeno desde el punto de vista del participante, basándose en el análisis del discurso, así como en su significado (Hernández, Fernández & Baptista, 2014). La investigación se desarrolló a través la técnica de entrevista semiestructurada. La muestra se eligió de manera intencional, Participaron 13 personas acogidas por la Asociación Nacional de Ayuda Solidaria (ANDAS). Se encontró que estas personas recurren a diferentes estrategias: hacen uso de sus familiares y amigos, de organizaciones gubernamentales y no gubernamentales, además, se apoyan en la fe. Este estudio llego a la conclusión de que el conocer las estrategias de afrontamiento usadas por las personas durante la situación de desplazamiento, permite verlos como sujetos propositivos y activos que emplean diferentes recursos para afrontarla.

El presente estudio apporto de manera significativa a nuestra investigación puesto que permite analizar como otros autores han abordado el tema. Así mismo se puedo observar que instrumentos se han utilizado para evaluar las estrategias de afrontamiento.

**La importancia de las estrategias de afrontamiento en el bienestar psicológico, realizada por Alicia Uribe Urzola, Ignacio Ramos Vidal, Ilse Villamil Benítez, Jorge Enrique Palacio Sañudo, en el Año 2018, en la ciudad de Córdoba, Colombia.**

Esta investigación tuvo como fin identificar la relación entre las estrategias de afrontamiento y el bienestar psicológico, en cuanto la metodología se empleó un diseño transversal correlacional con una muestra de 104 adolescentes que estudian en colegios públicos de la ciudad de Montería (Córdoba, Colombia) En esta investigación Se identificó una asociación significativa entre las variables de afrontamiento y bienestar psicológico, por ello los autores llegaron a la conclusión de que Los adolescentes que utilizan de forma recurrente estrategias de afrontamiento dirigidas a la resolución de problemas y a la búsqueda de apoyo social presentan mayores niveles de bienestar psicológico.

Esta investigación apporto a la investigación apporto de manera relevante aportando así en la elaboración del marco teórico de nuestra investigación.

**Salud mental en población víctima del conflicto armado en Colombia, realizada por Juan Gabriel Castañeda Polanco, José Antonio Camargo Barrera en el año 2018, en la ciudad de Soacha, Colombia.**

La presente investigación tuvo como objetivo describir la salud mental en población víctima del conflicto armado colombiano. En cuanto la metodología fue un estudio de tipo cuantitativo descriptivo, con un diseño no experimental. La muestra fue no probabilística intencional y estuvo constituida por 265 víctimas directas del conflicto armado interno colombiano identificadas por la Unidad de Atención y Orientación (UAO), en el municipio de Soacha. Se les aplicó una ficha de datos sociodemográficos y el cuestionario GHQ-12. Los resultados muestran que el 37 % de la población presenta

una baja puntuación en su bienestar psicológico y un 77 % bajos niveles en su función social. Los resultados sugieren establecer correlaciones con tipos de hechos victimizantes como el desplazamiento forzado, asimismo, realizar exámenes más específicos para discriminar diferentes problemas de salud mental relacionados con trastornos y comportamiento disfuncional en la población.

Esta investigación aporta a nuestra investigación, puesto que se observó como otros autores han investigado la población víctima del conflicto armado.

### **Nivel Local**

A continuación, se hará énfasis en tres investigaciones a nivel local, la primera de ellas se centra en las representaciones sociales del conflicto armado, seguidamente se hace mención de una investigación que se centra en los niveles de autoestima y uso de estrategias de afrontamiento en un grupo de personas privadas de la libertad y por último se habla de las estrategias de afrontamiento para la resolución de conflictos, cabe mencionar que en cada una de estas investigaciones se hace hincapié en el aporte que dejó para nuestra investigación. Así mismo se mencionan sus respectivos autores, año en que fue publicada, país y ciudad donde se llevó a cabo.

**Representaciones sociales del conflicto armado en jóvenes del Hogar Juvenil Campesino “El amparo”, realizada por Carolina López Gelves, en el Año 2018, en la ciudad de Cúcuta, Colombia.**

Las representaciones sociales (RS) son construidas por un conjunto de creencias, informaciones, opiniones y actitudes sobre un determinado objeto social, los cuales se organizan y se estructuran en un sistema socio-cognitivo específico. En este caso el objetivo es conocer las RS acerca del conflicto armado colombiano en un grupo de jóvenes víctimas provenientes de la zona del Catatumbo, conociendo sus visiones y significados a través de tres instrumentos enfocados hacia las dimensiones de las RS, aportando ideas para la transformación de dicho conflicto, basándose en la teoría de los conflictos de Johan Galtung (2009), utilizando una metodología cualitativo-interpretativa, y una muestra con participantes voluntarios, donde se halló que existe una representación asociada a la muerte, drogas y desplazamientos muy directamente relacionada a un abandono del gobierno y una imposibilidad de paz en su territorio, a pesar que éste, este asociado a oportunidades, hermosura y riquezas naturales.

La presente investigación puede aportar de manera relevante a nuestra investigación puesto que permite analizar que percepción tienen algunas personas sobre el conflicto armado.

**Niveles de autoestima y uso de estrategias de afrontamiento en un grupo de personas privadas de la libertad en un centro de reclusión de la ciudad de Bucaramanga, realizada por Richard Larrota, Leidy Sánchez Rojas, Jahaira Sánchez, en el año 2018, en la ciudad de Bucaramanga, Colombia.**

Este artículo tiene como objetivo identificar aquellas estrategias utilizadas por los sujetos ante situaciones percibidas como estresantes, además de correlacionar la autoestima con las estrategias de afrontamiento. La muestra estuvo compuesta por 41 hombres privados de la libertad, reclusos en el Establecimiento Penitenciario de Mediana

Seguridad y Carcelario de Bucaramanga (EPMSC), con edades comprendidas entre los 20 y 60 años,

Se obtuvieron como resultado que las estrategias de afrontamiento, más utilizadas por los miembros del estudio fueron las estrategias de Solución de Problemas, Religión, Reevaluación positiva Seguidas de estrategias de afrontamiento de Búsqueda de Apoyo Profesional, Evitación cognitiva y emocional, mientras que las menos utilizadas son Expresión de la Dificultad, junto con Autonomía y Búsqueda de Apoyo Social

Esta investigación es importante, ya que nos muestra la relación que existe entre la autoestima y las estrategias de afrontamiento, es decir que, si la autoestima es mayor y se posee la capacidad de ser, sentirse seguros, ser optimista, creativa y además de eso se utilizadas las estrategias de afrontamiento adecuadas, el individuo se puede desarrollar plenamente y gozar de una buena calidad de vida.

**Estrategias de afrontamiento para la resolución de conflictos en adolescentes una revisión teórica, realizada por Lisseth Kamyla Rangel Suarez, Yully Andrea Ureña Alarcón, en el año 2018, en el municipio de Pamplona Pamplona, Colombia**

Esta monografía tiene como objetivo analizar de forma crítica ,las investigaciones que se han realizado a nivel internacional ,nacional y regional sobre las estrategias de afrontamiento para la resolución de conflictos en adolescentes ,desde el año 2010 hasta la fecha ,mediante una compilación buscando fortalezas y debilidades de dichas investigaciones, para lograr obtener esta información ,se siguió un diseño bibliográfico ,que permitió identificar las características y propiedades de las teorías existentes, además de eso interpretar postulados y eventos que hacen parte de estas investigaciones .dentro de los resultados más relevantes se encontró que las estrategias de afrontamiento contribuyen para el éxito para resolución de conflictos haciendo .

Esta investigación es importante para nuestra monografía, pues permite tener un acercamiento con otras investigaciones sobre estrategias de afrontamiento y resolución de conflictos, sin embargo, también muestra las falencias o inconvenientes que se desarrollaron en estas investigaciones

## **Marco Teórico**

Esta investigación tiene como título: “Estrategias de afrontamiento en víctimas del conflicto armado en un municipio del Sur de Bolívar: Una perspectiva desde el género”. Es por ello que el presente marco teórico se encuentra dividido en tres capítulos en donde cada uno de ellos está sustentado por referentes teóricos. El primer capítulo se centra en el conflicto y la resolución de este abarcando así tipos y niveles del conflicto y por supuesto diferentes alternativas para la solución de conflicto, el segundo capítulo está orientado en el conflicto armado y las víctimas que ha dejado éste. Por último, está el capítulo tres, el cual está enfocado en las estrategias de afrontamiento, sustentado desde teóricos como Lazarus y Folkman y Compas, Mallaren, Fondacaro, Frydemberg y Lewis, quienes han dado aportes significativos a dichas estrategias.

### **Capítulo I: Conflicto y Resolución de Conflicto**

Este capítulo está enfocado en el conflicto y la resolución de este, abordando así los tipos y los niveles del conflicto, seguidamente se hará énfasis en la resolución de conflicto haciendo hincapié en alternativas para resolverlo y en modelos útiles para la resolución de este. Por ello el presente capítulo dará inicio con algunas definiciones del conflicto dada por autores como Torrego y Roca.

Un conflicto es esas “situaciones en las que dos o más personas entran en oposición o desacuerdo porque sus posiciones, intereses, necesidades, deseos o valores son incompatibles, o son percibidos como incompatibles, donde juegan un papel muy importante las emociones y los sentimientos y donde la relación entre las partes en conflicto puede salir robustecida o deteriorada en función de cómo sea el proceso de resolución de conflictos”. De igual manera Roca lo define como “situación de desacuerdo, entre dos o más personas, en la que cada una de las partes tiene intereses o posiciones contrapuestas” (Torrego y Roca 2000; citado por Gómez, 2014),

En este sentido se puede decir que los conflictos surgen debido a desacuerdos, percepciones y puntos de vistas diferentes. Si bien muchas personas perciben el conflicto como algo negativo y es válido que lo vean de esa manera. Por lo general cuando existe un conflicto, existe agresividad y violencia. Sin embargo, un conflicto no es negativo si no la forma de resolverlo, por ende, más adelante se hará énfasis en la resolución del conflicto.

### **Tipos y Niveles de Conflicto**

Moore, (1994); Citado por Heredia, (2013). Identifica cinco tipos de conflictos en función de sus causas, mencionando así los conflictos de relación, los conflictos de información, los conflictos de intereses, los conflictos estructurales y los conflictos de valores, los cuales están definidos a continuación. Seguidamente se hace énfasis en la clasificación de los conflictos dada por autores como Lewicki, Litterer, Minton y Saunders.

#### **Conflictos de relación.**

Estos hacen referencia a emociones negativas, percepciones falsas o estereotipos. Como también a poca o nula comunicación, a conductas negativas repetitivas. Tales problemas llevan frecuentemente a lo que se han llamado conflictos irreales o innecesarios. Si bien los problemas de relación, en muchas ocasiones dan pie a discusiones conduciendo a una innecesaria conducta progresiva para el conflicto destructivo.

#### **Conflictos de información.**

Estos conflictos surgen cuando hay carencia de información necesaria, por ende, se puede decir que la falta de información puede llevar a tomar decisiones incorrectas, si bien Moore dice que estos tipos de conflicto surgen cuando al sujeto les falta la información necesaria para tomar decisiones correctas, pues están mal informados, carecen sobre qué información es relevante, o tienen juicios diferentes. Por ello puede haber dos tipos

de conflictos de información, como los conflictos de información innecesarios, los cuales nacen cuando la información entre las personas es poco o escasa y los conflictos de información auténtico, el cual se da cuando la información nunca llega a ser compatible.

### **Conflictos de intereses.**

Según el Autor estos conflictos nacen cuando una persona o más personas tienen la creencia que para satisfacer sus necesidades, es necesario sacrificar las de un oponente. De cierta manera estos conflictos son causados por la lucha entre necesidades contradictorias entre las partes, por lo general ocurren debido a cuestiones sustanciales: (Como el dinero, recursos físicos, tiempo entre otros), de procedimiento: (La manera como la disputa debe ser resuelta) y Psicológicos: (percepciones de confianza, juego limpio, deseo de participación, respeto, etc.).

### **Conflictos estructurales.**

Estos conflictos son originados por estructuras opresivas de relaciones humanas, tales estructuras están conformadas muchas veces por fuerzas externas a la gente en conflicto. Si bien Moore afirma que la competencia de los recursos limitados y los intereses diferentes entre los grupos son aspectos que de cierta manera asisten a los conflictos estructurales. Cabe anotar que los factores externos hacen que una o todas las partes perciban que la otra parte se encuentra en una situación con más preferencia.

### **Conflictos de valores.**

Según Moore, las disputas de valores nacen solamente cuando unos intentan imponer por la fuerza valores a otros, o pretenden que tenga vigencia exclusiva un sistema de valores que no acepta creencias divergentes. Si bien los valores son esas creencias que las personas utilizan para darle sentido a su diario vivir pues los valores son los que definen que está incorrecto o correcto, así mismo explican que es lo verdadero o falso, lo justo e injusto.

Sin embargo, Lewicki, Litterer, Minton y Saunders, (1994); Citado por Heredia (2013), clasifican los conflictos en cuatro niveles haciendo referencia a conflictos intrapersonales o intrapsíquicos, a conflictos interpersonales, conflictos intergrupales y conflictos intergrupales, los cuáles serán definidos a continuación.

### **Conflicto intrapersonal o intrapsíquico.**

Este conflicto ocurre dentro de cada sujeto, si bien el origen de los conflictos incluye ideas, pensamientos, emociones, valores, predisposiciones, impulsos, que entran en colisión unos con otros. Por ende, este tipo de conflicto se puede definir como aquella crisis interna que se produce en la mente de un determinado sujeto, crisis que puede llegar hacer causada por alguna frustración u otros problemas que provocan depresiones, desconfianza, dificultad para una adecuada socialización y desanimo para continuar con las metas o proyectos propuestos.

### **Conflicto interpersonal.**

Esté conflicto ocurre entre las personas como en parejas, amigos jefes y subordinado, entre otros. Por consiguiente, se puede decir que este conflicto ocurre dentro de dos o más personas debido a desacuerdo y percepciones diferentes. Cabe resaltar que los conflictos van a estar presentes en las relaciones entre las personas debido a que cada individuo es diferente por ello puede tener diferentes percepciones, por ello es importante aprender a manejarlos de una manera asertiva.

### **Conflicto intragrupal.**

Este tipo de conflicto se da dentro de un pequeño grupo, como por ejemplo dentro de las familias, corporaciones, clases, entre otros. Es por ello que en este nivel se analiza como el conflicto puede afectar la capacidad del grupo para resolver sus altercados y continuar persiguiendo eficazmente sus objetivos o metas. Por ende, en este conflicto

los integrantes del grupo pueden contar con el riesgo de perjudicar las relaciones personales impidiendo llegar a conseguir sus objetivos.

### **Conflicto intergrupalo.**

En este último nivel el conflicto se produce entre dos grupos: dos naciones en guerra, sindicatos y patronal, etc. En este nivel el conflicto es muy complicado debido a la gran cantidad de gente implicada y a las interacciones entre ellos. Los conflictos pueden darse simultáneamente dentro y entre grupos, cabe anotar que este conflicto se desencadena por que se percibe que sus objetivos e ideas son incompatibles.

### **Resolución de Conflicto**

La resolución de conflicto hace referencia a un grupo de técnicas y métodos diseñados para permitirle a las partes involucradas en un conflicto tomar decisiones que permitan dar soluciones no violentas y válidas para las partes involucradas. Si bien Puig (1997); citado por Gómez, (2014). lo define como la “evitación de respuestas agresivas ante una situación y la aportación de conocimientos y pautas de conducta para tratar de forma cooperativa los conflictos”. Asu vez Mendia y Areizaga (2016), lo definen como:

“Proceso por el cual un conflicto de carácter interpersonal, intergrupalo, interorganizacional o internacional de raíces profundas es resuelto por medios no violentos y de forma relativamente estable, a través del análisis e identificación de las causas subyacentes al conflicto, y del establecimiento de las condiciones estructurales en las que las necesidades e intereses de todas las partes enfrentadas puedan ser satisfechas simultáneamente”.

Por ello se puede decir que la resolución de conflicto son todas esas estrategias, destrezas y herramientas que se utilizan a la hora de abordar e intervenir o hacer frente a un determinado conflicto, de cierta manera un conflicto es cualquier situación que genere

desacuerdo o percepciones diferentes o cualquier malestar entre los individuos, teniendo en cuenta que cada persona es diferente, por ello es natural que piense o perciba contrario a otros. Por consiguiente, se puede decir que los conflictos no son malos, si no la forma de resolverlo.

### **Dinámicas para la resolución de conflicto.**

Existen diferentes alternativas o estrategias para la resolución de un conflicto, debido a que se ha visto que muchas personas no responden de una manera funcional, a la hora de enfrentar o responder frente a un determinado conflicto. A continuación, se hará énfasis en alternativas para la resolución de dicho conflicto, como es la negación, la mediación, la conciliación y el arbitramento las cuales se definirán a continuación de acuerdo con los autores Alvarado, (2013) y Arrivillaga; (2017).

#### ***La negociación.***

hace referencia a un proceso a través del cual los actores o partes involucradas llegan a un acuerdo. Si bien esto se trata de un modo de resolución pacífica. Utilizando una buena comunicación, la escucha activa que promueva el intercambio para satisfacer objetivos sin usar la violencia. De igual manera, Arrivillaga, desarrolla tres fases necesarias para una negociación efectiva la primera de ellas hace referencia a la evaluación es decir el recopilar la información, analizar los términos y metas de la negociación seguidamente está el intercambio lo cual implica recopilar más información, revelar información y el proponer soluciones para dar solución al conflicto y por último esta la persuasión a qui las partes intentan convencer al otro de aceptar una solución.

#### ***La mediación.***

La mediación es de gran utilidad en el ámbito de lo general viabilizando la comunicación entre los actores. Aquí el mediador es de gran importancia, pues de alguna manera contribuye a la resolución del conflicto, brindando así una orientación cooperativa

y competitiva procurando el beneficio de las partes buscando así la extinción o reducir la conducta conflictiva. Si bien el mediador debe brindar una escucha activa a las partes involucradas para así dar una orientación y determinar los intereses facilitando un camino que permita encontrar soluciones equitativas para las partes involucradas. Cabe anotar que la mediación cuenta con las siguientes fases.

La primera fase es llamada presentación y aceptación del mediador, (En esta primera fase se debe preparar el contexto de la actuación, dando una orientación clara a las partes, por ello se les explica el procedimiento, las reglas y los alcances), la segunda fase hace referencia a la recopilación de información sobre el conflicto y las personas implicadas: (En esta fase se debe conseguir información de las partes dando la oportunidad a que cada parte diga su versión de los hechos y exprese sus sentimientos), La tercera fase hace énfasis en aclarar el problema: (En esta fase se identificar el conflicto teniendo en cuenta la información obtenida, de igual manera se clasifica y se ordenan los temas más importantes para las partes).

Las cuarta fase hacen referencia a proponer posibles soluciones, la cual dice que son las partes en el conflicto las que deben proponer las soluciones y no el mediador, que puesto el papel del mediador es solo el de facilitar la comunicación, actuando con neutralidad y la última quinta y última fase hace hincapié en la elaboración y aprobación del acuerdo en donde el mediador debe hacer constar por escrito el acuerdo llegado por las partes involucradas, como constancia y posible realización del mismo.

### ***La conciliación.***

Esta hace referencia a un proceso de civilidad porque, los acuerdos son el resultado del ejercicio pacífico y democrático del derecho a la controversia, en donde se involucran de manera directa a los actores interesados en arreglar las diferencias, con el fin de llegar a acuerdos recíprocos y satisfactorios, activando la comunicación, reduciendo y aliviando las tensiones, evitando así que el conflicto persista. De igual manera en la conciliación se identifican cinco fases, la primera de ellas hace referencia a la apertura, es decir el momento en que se reúnen las partes y el conciliador; el tercero deberá explicar a las partes sus derechos y fines de la conciliación, la segunda fase hace énfasis en la identificación del conflicto, es decir se debe oír a las partes, para que cada una exprese sus razones, intereses y necesidades.

La tercera fase es la negociación, la cual hace referencia a la interacción de las partes con ayuda del conciliador para llegar a un acuerdo, por ende, las partes involucradas deben ofrecer posibles soluciones, cabe mencionar que el conciliador también debe proponer fórmulas de acuerdo para que sean sometidas a discusión y por último esta la cuarta fase siendo esta un acuerdo, lo cual dice que se suscribe el acuerdo en un documento válido, con efectos jurídicos.

### ***Arbitramento.***

Esta trata de un proceso mediante el cual un tercero, quien es un particular, decide sobre el caso que se le presenta y las partes involucradas aceptan la decisión. Cabe anotar que, en este proceso, la decisión del tribunal de arbitramento se asimila a la sentencia de un juez y es denominada laudo arbitral. En este sentido se puede decir que estas estrategias o alternativas para la resolución de un conflicto son de gran utilidad, puesto que brindan herramientas que generen habilidades para enfrentar los conflictos de una manera constructiva.

Sin embargo, también existen ciertos modelos que pueden llegar hacer útiles a la hora de resolver un conflicto, como lo es el modelo tradicional lineal de Harvard sus principales representantes son Fisher, Ury, Rafia, Antonio Vidal, seguidamente está el modelo Circular narrativo quien tiene por representantes a Sara Cobb, Marinés Suares, Crhistian Chambert y por último está el modelo transformativo quien tiene como representantes a Folguer, Bush, Léderach, Boqué, Farré. Dichos modelos están definidos a continuación por el teórico Orta (2015).

#### ***Modelo tradicional lineal de Harvard.***

Este modelo fue diseñado en Harvard y tiene como objetivó llegar a un acuerdo mutuo, o disminuir las diferencias. Cabe mencionar que para este modelo se trabajan siete elementos que son: Interés, criterios, objetivos, alternativas, opciones de acuerdo, compromiso, relación y comunicación.

#### ***Modelo Circular Narrativo.***

El objetivo principal de este modelo es trabajar la comunicación para cambiar el punto de observación y así cambiar la realidad. Se realiza en cinco momentos que son

- Prerreunión: (la realiza un profesional del equipo que no va a ser mediador).
- Encuadrar el proceso.
- Conocer los puntos de observación.
- Reflexionar sobre el caso en forma creativa (el equipo sin las partes).
- Narrar una historia alternativa que lleva al acuerdo (cambiar el punto de observación).

***Modelo Transformativo.***

Los representantes de este modelo son Folger, Bush, Léderach, Boqué, Farré. Tiene como objetivo transformar el conflicto y las relaciones y trabajar las diferencias. Cabe mencionar que la transformación se lleva a cabo en cuatro acciones:

- Reuniones preferentemente conjuntas.
- Introducción de comunicación relacional de causalidad circular.
- Potenciar el protagonismo de cada parte.
- Reconocer su cuota de responsabilidad.

## **Capítulo II: Conflicto Armado En Colombia Y Víctimas Del Conflicto Armado**

Este capítulo abordará temas como que es un conflicto armado definido por Wallensteen y Sollenberg, también se incluyen los antecedentes históricos y participantes dentro del conflicto interno colombiano que han desencadenado el aumento y desarrollo de este fenómeno, por último, se entenderá a que se le puede llamar víctima según lo estipulado en la Ley 1448 del 2011 y algunos de los Derechos a los que tienen acceso las víctimas. del conflicto armado.

### **Conflicto Armado**

Wallensteen y Sollenberg (2000) citado por Calderón; (2016), definen los conflictos armados como “aquellos que han desencadenado en violencia directa, fundamentalmente debido a las diferencias a causa de los intereses entre al gobierno y/o territorio donde hay un uso de la fuerza armada entre las dos partes, de la que al menos una está en el gobierno del Estado y que ha producido más de 25 muertos”.

### **Conflicto Interno en Colombia: Antecedentes Históricos y Actores**

#### **Víctimas del conflicto armado**

Según la ley 1448 del 2011 (Citado por Ministerio de Salud y Protección Social) son consideradas víctimas 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. El cónyuge, compañero o compañera permanente, parejas del mismo sexo y familiar en primer grado de consanguinidad, primero civil de la víctima directa, cuando a esta se le hubiere dado muerte o estuviere desaparecida. A falta de estas, lo serán los que se encuentren en el segundo grado de

consanguinidad ascendente. De la misma forma, a las personas que hayan sufrido un daño al intervenir para asistir a la víctima en peligro o para prevenir la victimización.

### **Derechos de las víctimas de conflicto armado en Colombia.**

Los siguientes derechos, son algunos de los que amparan a las víctimas del conflicto armado, los cuales están divididos en derechos intangibles y derechos tangibles con sus respectivas subdivisiones fundamentadas en el Derecho Internacional Humanitario y las diversas adaptaciones o modificaciones hechas por el Comité Internacional de la Cruz Roja.

#### ***Derechos Intangibles.***

Son un conjunto de valores morales, los cuales integran el plan de vida de cada individuo, no poseen una materialidad física por lo que solo pueden ser percibidos por la razón y el intelecto dichos valores están protegidos por la Constitución Política de 1991, por lo tanto, estos han sido constantemente vulnerados por el conflicto armado, ya que no permiten llegar a alcanzar una calidad de vida, por lo que se quiere una reparación de los mismos. dentro de estos se encuentran

#### ***Derecho a la vida en relación.***

Este derecho está relacionado con la forma en la que cada individuo desarrolla su plan de vida ,teniendo en cuenta su moral y autonomía, además de esto establece relaciones de convivencia con los demás ,para así hacer un reconocimiento de su actitud moral y las falencias individuales que lo caracterizan, es decir que la vida está conformada tanto por los valores como por las vivencias que se experimentan de manera fluida con el otro, el conflicto armado colombiano ha sido la causa principal de que este derecho no se lleve a cabalidad debido a que se afecta o se violenta los

principios intelectuales y morales viéndose vulnerada de manera directa o indirecta la integridad del ser humano.

***Derecho a la integridad moral.***

Este derecho está relacionado con la identidad primaria o la autovaloración individual o colectiva, este es vulnerado según la Corte Constitucional como cualquier forma de maltrato moral o material, es decir que no exista un respeto por la dignidad intrínseca del ser humano y lo único que se busque sea la desposesión o la deshonra para el otro.

***Derecho a la intimidad personal.***

Este derecho hace referencia a la privacidad que tiene cada ser humano, contando así con un espacio de vida privada, en el cual se actué libremente sin que se perjudique a los demás y sin que este sea vulnerado por ellos, este derecho se ha visto fuertemente afectado a causa del conflicto armado, debido a que no permiten un buen desarrollo de espacios de reposo y tranquilidad intimidad

***Derecho a la igualdad.***

Según lo establecido en el artículo 13 Constitucional se promueve que todas las personas deben exigir ser tratadas de la misma forma y con la misma consideración y respeto independientemente de las diferencias y diversidad que existan en cada uno de ellos, por lo tanto, el Estado se encarga de que se cumplan las condiciones necesarias para la igualdad y acoge medidas en las cuales se favorezcan grupos descrinados o marginados.

***Derecho a la libertad.***

Según el artículo 28 de la Constitución Política de 1991 la libertad es reconocida como aquella facultad de obrar según la voluntad, sin embargo, debe cumplirse con la ley y respetar el derecho de los demás, además de eso incluye el derecho que se tiene por ser colombiano de circular libremente por el territorio nacional teniendo en cuenta las limitaciones legalmente establecidas.

***Derecho a la educación.***

Este derecho es de vital importancia, para lograr obtener un buen desarrollo social, económico y cultural del país, lo que ayuda a encaminar el plan de vida que se ha propuesto cada individuo, el conflicto armado ha violado el derecho a la educación al negar el acceso a las instituciones, e impedir adquirir conocimientos, para alcanzar una vida social plena.

***Derecho a la salud.***

En el artículo 49 de la Constitución Política de 1991, la salud es entendida no solo como la ausencia de una enfermedad o discapacidad, por lo que también se integra como un estado completo de bienestar físico, social y mental, el derecho a la salud se ha afectado por el conflicto armado cuando este produce lesiones físicas en el individuo, lo que puede generar secuelas psicológicas en su intimidad y en el desarrollo de su vida en general.

***Derecho a la Seguridad.***

En el artículo 2 de la Constitución Política, la seguridad está relacionado con la protección a las personas, implicando su protección ante cualquier amenaza manteniendo su integridad física, moral y emocional, es decir, resguardando su vida,

bienes, creencias y libertades, este derecho lo deben brindar principalmente las instituciones públicas.

### ***Derechos Tangibles.***

Son aquellos, en lo que se posee unas propiedades o materializaciones físicas, es decir que tiene acceso desde el tacto, por lo que son palpables, concretos y reales, pueden ser percibidos de manera precisa, por la razón, y otros sentidos, ocupando así un espacio o lugar en el universo Dentro de los derechos tangibles se encuentran los siguientes:

#### ***Derecho al territorio.***

Toda persona requiere de un espacio físico, el cual sea propicio, para desarrollar componentes espirituales, intelectuales y materizales, es decir un plan de vida adecuado, el conflicto armado ha generado desplazamientos en el país, lo que ha provoca que el individuo afectado no tenga una permanencia geográfica y no pueda gozar de los beneficios de su territorio

#### ***Derecho a la propiedad.***

En el artículo 58 Constitucional política, la propiedad hace referencia a un dominio directo e inmediato sobre un objeto o bien, y la capacidad de disponer de él, sin embargo, se debe tener conocimiento de las limitaciones que presenta la ley ante la adquisición de una propiedad.

***Derecho a la vivienda.***

En el artículo 51 de la Constitución política, este derecho es considerado de carácter asistencial, en el que toda persona tiene el derecho de tener y gozar de un espacio propio, material, delimitado, y digno donde la familia habite y realice sus proyectos de vida anteriormente establecidos, además de eso el Estado debe fijar las condiciones necesarias para que este derecho se lleve a cabalidad.

***Derecho al empleo.***

Es una actividad que desarrolla el individuo, con el fin de obtener recursos económicos que ayudan a cubrir o solventar las necesidades básicas como la vivienda, educación, entre otros. Estos derechos de las víctimas son fundamentales para reparar el daño que ha causada el conflicto armado y mejorar la calidad de vida que perdieron a raíz de los eventos violentos que hubieran vivido.

### **Capítulo III: Estrategias De Afrontamiento**

El presente capítulo hace hincapié en las estrategias de afrontamiento, incluyendo los objetivos que debe alcanzar las estrategias de afrontamiento, su utilización y respectiva clasificación (centrada en el problema y centrada en las emociones).

#### **Estrategias de Afrontamiento Individual**

El ser humano en ocasiones ha estado expuesto a situaciones desagradables, estas pueden generar en el estrés, por lo que utiliza estrategias para lograr solucionarlo. Al principio estas estrategias fueron abordadas desde un modelo médico, luego por el psicoanálisis y asimismo por la psicología cognitiva, posteriormente otros modelos buscaron dar explicación a las respuestas adaptativas, que presenta el individuo en situaciones críticas, con el propósito de ser funcional dentro del entorno en el que se encuentre.

A nivel fisiológico las investigaciones médicas sobre el afrontamiento, desarrolladas en los años treinta y cuarenta del siglo XX, plantearon que la supervivencia dependía en gran medida de la habilidad que poseía el individuo al darse cuenta que su medio ambiente podía ser predecible y controlable con el fin de impedir, escapar o dominar a los agentes nocivos

Por su parte, el psicoanálisis del ego en 1937 define el afrontamiento como el conjunto de pensamientos y actos realistas y reflexivos que buscan solucionar los problemas y, tienen como fin, reducir el estrés, estas estrategias van enlazadas con los mecanismos primitivos, que se encargan de distorsionar la realidad, hasta mecanismos más evolucionados, al combinar estos mecanismos surge, lo que se conoce como mecanismos de defensa. Desde esta perspectiva, mediante el afrontamiento es que el individuo maneja su relación con el entorno; este es considerado el proceso más

organizado y maduro del yo, ubicarlo desde una escala jerárquica con otros recursos reguladores. Aunque surgieron muchos avances frente a este aspecto los términos poseían una connotación rígida, obligada, distorsionada y poco diferenciada (Quintanilla, Valadez, Valencia & González, 2005).

### **Estrategias de Afrontamiento**

Según Everly (1984), el afrontamiento es definido "como un esfuerzo para reducir o mitigar los efectos aversivos del estrés, estos esfuerzos pueden ser psicológicos o conductuales". Sin embargo, Sánchez (1991); Citado por Orozco, (2016) menciona que "El afrontamiento se entiende como los esfuerzos tanto cognitivos como conductuales, que hace el individuo para hacer frente al estrés, es decir para manejar tanto las demandas externas o internas generadoras del estrés, como el estado emocional desagradable vinculado al mismo". En este sentido el afrontamiento es entendido como aquellos esfuerzos, en los que el individuo afronta situaciones internas o externas que provoquen un estado, en el cual no se sienta cómodo, para ello implementa esfuerzos cognitivos, psicológicos y conductuales que le permitan reducir el estado emocional que lo afecta.

Seguidamente Lazarus y Folkman (1984); Citado por Molina y Chinchilla; (2011) afirman que "Las estrategias de afrontamiento constituyen herramientas o recursos que el sujeto desarrolla para hacer frente a demandas específicas, externas o internas. Estos recursos pueden ser positivos al permitirles afrontar las demandas de forma adecuada, o negativos, y perjudicar su bienestar biopsicosocial". Por consiguiente, se puede decir que las estrategias de afrontamiento es cualquier respuesta o estrategias que utiliza un sujeto para hacer frente a determinadas situaciones, es por ello que dichas estrategias pueden ser funcionales o disfuncionales, según sea la forma de responder a ciertas situaciones.

En este sentido Compas, Mallaren, Fondacaro,(1988); Frydemberg, Lewis (1997) Citado por Uribe (2018), sostienen que las estrategias pueden estar agrupadas en tres estilos de afrontamiento que representan aspectos funcionales el cual permite superar de modo satisfactorio una situación fuertemente estresante y los aspectos disfuncionales son aquellas estrategias que pueden generar efectos negativos en una persona que pone en práctica dicha estrategia.

De acuerdo con los autores mencionados anteriormente, las estrategias pueden resumirse en tres estilos de afrontamiento: en el estilo dirigido a solucionar el problema de forma individual es decir trabajar de forma autónoma para solucionar la situación problema, manteniéndose optimista, este estilo trae consigo estrategias como: concentrarse en resolver el problema, esforzarse y tener éxito, fijarse en lo positivo, diversiones relajantes y distracción física. Seguidamente está el estilo de afrontamiento basado en la búsqueda de apoyo el cual hace referencia en buscar a otras personas con el fin de conseguir apoyo social, este estilo aborda las siguientes estrategias: Apoyo social, amigos íntimos, buscar pertenencia, acción social, apoyo espiritual y buscar apoyo profesional.

Por último está el estilo improductivo es decir el conjunto de estrategias improductivas de evitación que muestra una incapacidad para hacer frente a los problemas, abarcando así las siguientes estrategias: Preocuparse, hacerse ilusiones, no afrontar, reducción de tensión, ignorar el problema, auto inculparse y guardarse el problema para sí mismo, no buscando posibles soluciones a un determinado problema (Alicia Uribe Urzola, 2018).

Teniendo en cuenta lo anterior se puede decir que las estrategias de afrontamiento son buenas solo si favorecen al bienestar psicológico del individuo, pues dichas estrategias no siempre son buenas, pues dependen de la forma de cada persona para hacer frente al problema, si se afronta de forma funcional o disfuncional. Es por ello que se ve la

necesidad de reforzar estrategias de afrontamiento funcionales en personas que se les dificulta. De igual manera Lazarus y Folkman dividen las estrategias de afrontamiento en dos grandes grupos: Centrado en el problema y centrado en la emoción.

Cabe resaltar que Lazarus y Folkman señalan los siguientes objetivos: Modificar las condiciones ambientales, olerar o ajustarse a lo negativo, mantener una autoimagen lo más positiva posible, mantener el equilibrio emocional, mantener las relaciones sociales. Por otro lado Correché, Fantin, Florentino (2005) y Forns y Zanini (2004), citado por Veloso Besio, Caqueo Arancibia, Caqueo Urizar, Muñoz Sánchez, & Villegas Abarzúa; (2010), indican que la utilización de las estrategias de afrontamiento depende de aquellas estrategias las cuales el individuo domina, ya sea por hallazgo fortuito o por el aprendizaje que haya tenido anteriormente de igual manera estos autores dicen que las estrategias de afrontamiento pueden resultar adaptativas ,cuando permiten reducir el estrés ,donde el individuo posea una buena salud a largo plazo, por otro lado se encuentran las estrategias desadaptativas o adaptativas ,minimizando el estrés ,sin embargo este se genera a corto plazo ,por lo que ocasiona un efecto perjudicial en la salud a largo plazo.

Lazarus y Folkman (1984), Citado por Gómez, Moreno y Jaime (2017), divide las estrategias de afrontamiento en dos grupos, el primero centrado en el problema y el segundo centrado en las emociones.

### **Afrontamiento centrado en el problema.**

Este afrontamiento tiene como función la resolución de problemas, involucrando el manejo de las demandas internas o ambientales que pueden llevar a una amenaza causando un desequilibrio en la relación entre la persona y su entorno, ya sea por medio de la modificación de las circunstancias problemáticas, o por medio de la aportación de nuevos recursos que contrarresten el efecto aversivo de las condiciones ambientales. Lazarus y Folkman(1986) dividen las estrategias de afrontamiento centrado en el problema en afrontamiento Activo y Afrontamiento Demorado.

Afrontamiento Activo hace referencia a aquellos pasos activos para tratar de cambiar las situaciones o disminuir sus efectos. Así mismo involucra iniciar acción directa aumentando los esfuerzos personales mientras que el afrontamiento demorado es aquel afrontamiento relacionado con una respuesta funcional, que está dirigida a buscar la oportunidad adecuada para actuar de forma no prematura.

De igual manera Caballo (1998) (Citado por Cayambe Palacios & Yajaira Nataly ;2016) menciona que el afrontamiento centradas en el problema son de carácter Confrontativo: En este tipo de afrontamiento se implementan esfuerzos agresivos para cambiar la situación, bajo una acción directa en la que se presente cierto grado de hostilidad y riesgo y de carácter de planificación, es decir la persona emplea esfuerzos deliberados que ayuden a modificar la situación, analizando las diversas opciones, estudia de manera detallada el problema para luego desarrollar posibles soluciones

Es decir que para Caballo las estrategias centradas en el problema son de carácter confrontativo y de planificación, en las primeras se actúa de forma agresiva y directa, mientras que en la planificación lo que se busca es llegar a la solución, pensando y estudiando el problema, sin embargo, las estrategias confrontativas y de planificación que se definieron anteriormente tiene en común el alterar o cambiar la situación

### **Afrontamiento centrado en las emociones.**

Este afrontamiento tiene como función la regulación emocional que trae consigo mismos esfuerzos por cambiar el malestar y manejar los estados emocionales evocados por el acontecimiento estresante. Si bien dichos autores dicen que las formas de afrontamiento dirigidas a la emoción tienen más posibilidades de aparecer cuando ha habido una evaluación en donde no se puede hacer nada para cambiar las circunstancias amenazantes

De acuerdo con Lazarus y Folkman, (1986). Citado por Gómez, Moreno y Jaime; (2017). las estrategias centradas en las emociones contienen varias categorías como los son: El apoyo socioemocional, apoyo en la religión, la reinterpretación positiva y crecimiento, la concentración y desahogo de las emociones, la liberación cognitiva, la negación y la liberación hacia las drogas. A continuación, se definirán cada una de estas.

***El apoyo social emocional:*** Está enfocado en buscar soporte moral, simpatía y su vez comprensión.

***El apoyo en la religión:*** Consiste en una estrategia de servir como apoyo emocional para muchas personas, facilitando el logro de una reinterpretación positiva y el uso de estrategias más activas de afrontamiento.

***La reinterpretación positiva y crecimiento:*** Tiene como meta el manejo del estrés emocional en vez de tratar con el estresor.

***La concentración y desahogo de las emociones:*** Es decir la tendencia a centrarse en todas aquellas emociones o experiencias negativas y exteriorizar esos sentimientos. Esto en algunas circunstancias puede tener resultados adecuados. Esta conducta puede llegar a ser adecuada en un momento específico de mucha tensión. Sin embargo, centralizarse por un largo tiempo, puede llegar a impedir una adecuada adaptación o ajuste debido a que distrae a los sujetos de los esfuerzos de afrontamiento activo.

***La liberación cognitiva:*** Aquí el sujeto tiende hacer diversas actividades con el fin de distraerse para, así evitar pensar en la meta con la cual se desencadena el estrés.

***La negación:*** Esta consiste en ignorar la situación estresante, lo cual puede que en algunas ocasiones lleve a reducir el estrés, favoreciendo así el afrontamiento y ser útil en un periodo de transición. Pero si esto se mantiene por un largo periodo de tiempo puede impedir una aproximación activa.

***Liberación hacia las drogas:*** Es decir ingerir alcohol o drogas para evitar pensar en el problema.

## **Metodología**

En la presente metodología se hace mención del enfoque y diseño de investigación, de igual manera se hace énfasis en la población y muestra escogida, así como las categorías de análisis involucrando las subcategorías cada una de estas definidas por diversos autores, seguidamente se hace hincapié en las técnicas de recolección de información, dichas técnicas son: Entrevista semi estructurada, observación no participante y grupo focal, posteriormente se alusión en el procedimiento quien esta dividido en tres fases las cuales detallan como se llevó a cabo el trabajo desarrollado en la presente investigación, por último se hace mención de la validez y confiabilidad de las técnicas lo que está conformado por el juicio de expertos y consentimiento informado.

### **Enfoque de Investigación**

La presente investigación es de enfoque cualitativo, dado que cumple con los parámetros establecidos por los autores Hernández, Fernández & Baptista (2014), cuando afirman que “la investigación cualitativa utiliza la recolección de datos sin medición numérica para descubrir o afirmar preguntas de investigación en el proceso de investigación”.

### **Diseño de Investigación**

La presente investigación tiene un diseño transversal descriptivo en el cual se implementan como técnicas de recolección de datos, entrevista semiestructurada, grupo focal y observación no participante, esta investigación permite explorar, describir y conocer las diferentes estrategias de afrontamiento utilizadas por mujeres víctimas del conflicto armado en el municipio de Santa Rosa Sur de Bolívar. (Hernández, 2014).

**Población**

Según Hernández, Fernández & Baptista (2014), la población es un “conjunto de todos los casos que concuerda con determinadas especificaciones”. De acuerdo a lo anterior la población escogida para esta investigación son personas víctimas del conflicto armado del municipio de Santa Rosa Sur de Bolívar. El informe de la red nacional (2019) permite identificar 18.267 personas víctimas del conflicto armado en dicho municipio.

**Muestra**

La muestra de esta investigación es no probabilística, por conveniencia si bien Hernández, Fernández & Baptista (2014), la definen como “subgrupo de la población en la que la elección de elementos no depende de la probabilidad, sino de las características de la investigación”. En este caso se seleccionaron tres hombres y tres mujeres víctimas del conflicto armado en el del municipio de Santa Rosa Sur de Bolívar, en donde la mayoría se encuentran en la etapa del ciclo vital de adultez temprana.

Tabla 1. Categorías de Análisis.

## Categorías de Análisis

CATEGORIAS	DEFINICIÓN	SUBCATEGORÍAS	DEFINICIÓN
Conflicto Armado	Wallenstein y Sollenberg Citado por Calderón Rojas; (2016) definen los conflictos armados como “aquellos que han desencadenado en violencia directa, fundamentalmente debido a las diferencias a causa de los intereses entre al gobierno y/o territorio donde hay un uso de la fuerza armada entre las dos partes, de la que al menos una está en el gobierno del Estado y que ha producido más de 25 muertos”	<b>Víctimas</b>	Se entenderá por "víctimas" las personas que, individual o colectivamente, hayan sufrido daños, inclusive lesiones físicas o mentales, sufrimiento emocional, pérdida financiera o menoscabo sustancial de los derechos fundamentales, como consecuencia de acciones u omisiones que violen la legislación penal vigente en los Estados Miembros, incluida la que proscribe el abuso de poder (Asamblea General, 2014).
		<b>Victimarios</b>	Es aquel, que por su accionar, convierte a otros en víctima (Alguien que sufre algún tipo de daño por culpa de otro sujeto) (Perez Porto & Gardey 2016).
		<b>Consecuencia</b>	Una consecuencia es un suceso o acontecimiento que deviene o que resulta de otro suceso, es el efecto de un evento, de una elección o de una circunstancia, ( Ucha , 2012)

Estrategias de afrontamiento	Según Lazarus y Folkman (1984) Citado por Molina, Chinchilla (2011): “Las estrategias de afrontamiento constituyen herramientas o recursos que el sujeto desarrolla para hacer frente a demandas específicas, externas o internas. Estos recursos pueden ser positivos al permitirles afrontar las demandas de forma adecuada, o negativos, y perjudicar su bienestar biopsicosocial”.	<b>Centradas en el problema</b>	Lazarus y Folkman(1986) Citado por Gómez, Moreno y Jaime; (2017). Este afrontamiento tiene como función la resolución de problemas, involucrando así el manejo de las demandas internas o ambientales que pueden llevar a una amenaza causando un desequilibrio en la relación entre la persona y su entorno, ya sea por medio de la modificación de las circunstancias problemáticas, o por medio de la aportación de nuevos recursos que contrarresten el efecto aversivo de las condiciones ambientales.
		<b>Centradas en la emoción</b>	De acuerdo con Lazarus y Folkman, (1986). Citado por Gómez, Moreno y Jaime; (2017). Este afrontamiento tiene como función la regulación emocional que trae consigo mismos esfuerzos por cambiar el malestar y

---

			manejar los estados emocionales evocados por el acontecimiento estresante
<b>Resolución de conflicto</b>	La resolución de conflicto hace referencia a un grupo de técnicas y métodos diseñados para permitirle a las partes involucradas en un conflicto tomar decisiones que permitan dar soluciones no violentas y válidas para las partes involucradas (Gómez, 2014).	<b>Acuerdo</b>	Es un convenio entre dos o más partes o una resolución premeditada de una o más personas (Pérez Porto & Garde, 2014)
		<b>Mediador</b>	Brinda una escucha activa a las partes involucradas para así dar una orientación y determinar los intereses facilitando un camino que permita encontrar soluciones equitativas para las partes involucradas.
		<b>Relación Interpersonal</b>	Se refiere a la comunicación, a la relación entre dos o más personas (Bembibre, 2016).

---

---

**Conciliación**

Esta hace referencia a un proceso de civilidad porque, los acuerdos son el resultado del ejercicio pacífico y democrático del derecho a la controversia, en donde se involucran de manera directa a los actores interesados en arreglar las diferencias, con el fin de llegar a acuerdos recíprocos y satisfactorios, activando la comunicación, reduciendo y aliviando las tensiones, evitando así que el conflicto persista (Alvarado,2013; Thomas F. Guersey ).

---

## **Técnicas de Recolección de Información**

Esta investigación pretende recopilar información por medio de una entrevista semiestructurada, grupo focal y observación no participante, las cuales serán definidas a continuación:

### **Entrevista semiestructurada**

De acuerdo con Hernández, Fernández & Baptista (2014), esta entrevista se basa en una guía de asuntos y preguntas, si bien el investigador tiene la libertad de hacer preguntas adicionales, para precisar conceptos para así obtener mayor información, sobre los temas deseados, es decir no todas las preguntas están predeterminadas” (Apéndice A).

### **Grupo Focal**

El Grupo Focal es una técnica cualitativa que consiste en una discusión con un grupo limitado de personas que reúnen ciertas características comunes para su selección y son guiados por un moderador quien conduce la sesión en base a una guía de moderación, por ello esta técnica permite a través de las discusiones y opiniones conocer cómo piensan los participantes respecto a un tema determinado (González 2014) (Apéndice B).

### **Observación no participante**

La observación no Participante es aquella en la cual se recoge la información desde afuera, sin intervenir para nada en el grupo social, hecho o fenómeno investigado. (Díaz Sanjuan , 2011) (Apéndice C).

## **Procedimiento**

La presente investigación es de corte cualitativo, se llevó a cabo por medio de tres fases. A continuación, se detalla cada una de estas de acuerdo al trabajo desarrollado.

### **Fase I: Preparatoria.**

En esta primera fase, se da claridad a la idea de investigación, teniendo en cuenta la escasa exploración del tema de estrategias de afrontamiento en víctimas del conflicto armado en Santa Rosa Sur de Bolívar. Para ello se realizó una revisión documental, seguidamente se procedió a la elaboración de los objetivos, el planteamiento del problema, la descripción del problema, la formulación de este, construcción del marco teórico y metodología, posterior a esto se realizó la entrega del anteproyecto al comité de trabajo de grado en las fechas estipuladas.

### **Fase II: Trabajo De Campo.**

Para hablar de esta fase es necesario recordar que la metodología implementada es de corte cualitativo seleccionando como técnicas de investigación, una entrevista semiestructurada, un grupo focal y una observación no participante, en donde se realiza la validación de estas a través de juicios de expertos, posterior a esto se tuvo un encuentro con la población objeto de estudio donde se procedió con la aplicación de dichas técnicas.

### **Fase III: Analítica**

En esta fase se realiza la interpretación de los resultados, transcribiendo y analizando las respuestas encontrada en las diferentes técnicas a partir de matrices cualitativas las cuales serán trianguladas.

## Validez y Confiabilidad de las Técnicas

### Juicio de Expertos

Este proceso se llevó a cabo a partir de la validación de los formatos desarrollados para la implementación de las diferentes técnicas, desde la perspectiva de tres expertos de psicología, como la Ps. Mg. Claudia Patricia Posada Benedetti, Ps.Mg. Deisy Lorena Acevedo y Ps. Esp. Pedro Vera Arley Villamizar quienes posterior a la entrega de los formatos a implementar para cada una de las técnicas dieron correcciones como: Mejorar la redacción, además sugirieron algunas preguntas que se pueden tener en cuenta a lo a hora de realizar la entrevista semiestructurada y el grupo focal, de igual manera un experto considero quitar una pregunta en el grupo focal, sugiriendo otra, de igual modo un experto quito una pregunta de la entrevista semiestructurada sugiriendo que una de ellas estaba inmersa en otra de las preguntas ya realizadas.

### Consentimiento Informado

Este resalta los derechos que tiene cada participante en la investigación, el objetivo y por supuesto la manera en que serán utilizados los datos recolectado, lo cual es plasmado en un documento que evidencia la aceptación y autorización para participar de manera voluntaria en la investigación (Apéndice D).

## Resultados

*Tabla 2. Análisis Entrevista Semiestructurada*

Preguntas	S 1. M	S 2. M	S 3. M.	S 4. V.	S 5. V	S 6. V	Análisis	
<b>Categorías</b>								
<b>Conflicto armado</b>	1 ¿Cómo percibe usted el conflicto armado?	Yo veo el conflicto como desplazamiento de las personas, algo que es forzado y acaba con la tranquilidad, la vida de las personas inocentes, tienen que dejar abandonado todo, empezar de cero.	Yo pienso que es algo que transforma nuestras vidas en todo sentido, en donde uno se siente acosado amedrantado, tener que salirse de donde se está	El conflicto armado es algo que llega a acabarle los sueños a las personas, el conflicto armado es lo peor	“Hoy en día es algo feo, que genera temor, supuestamente iba a cambiar con el proceso de la paz, pero se hacharon para tras, de nuevo se ven los grupos armados y por eso se siente otra vez ese temor que vuelva a pasar lo que paso anteriormente”.	Como maldad, de eso nada bueno.	El conflicto armado es una característica de la violencia por la que se está pasando.	De acuerdo con lo planteado por las mujeres, Se percibieron consecuencias negativas como: la intranquilidad, miedo y desplazamiento forzado, además de eso deteriorando con los sueños de las personas. De igual manera los participantes de género masculino perciben el conflicto armado como un proceso violento involucrando, temor y maldad, por consiguiente, se puede decir que tanto las mujeres y los varones de género femenino y género masculino lo perciben como algo negativo en la vida de las personas.
	¿Qué percepción tiene de las personas involucradas en el conflicto armado?	Nosotros los desplazados, nos sentimos abandonados por el gobierno porque hay personas a las que les responden como hay otras que se quedan esperando una respuesta para	Tomando de referencia mi vida es un cambio total, por los hijos, el sector en que uno vive ,por lo menos aquí donde vivimos estamos preocupados por un paro armado	Para mis hijos ha sido algo muy duro, les ha tocado sufrir junto conmigo, mis hijos tienen mucho resentimiento con esos grupos, los	Pues mi familia y yo tuvimos que pasar por esa situación terrible, dura y veo y percibo a las personas víctimas del conflicto armado que pasaron por algo terrible. Y	Una sociedad imprudente mala, realmente buscan como hacer la maldad, como conseguir las cosas fáciles y	Son personas que se ven afectadas o perjudicadas duramente el conflicto.	Según las respuestas dadas por las mujeres, se puede decir que una de dos mujeres percibe a las personas involucradas en el conflicto armado como “abandonadas por el gobierno”, de igual manera, otra mujer percibe que a las víctimas del conflicto sienten persecución, sufrimiento, resentimiento, frustración de los sueños, por otra parte, dos de tres mujeres resaltan que los grupos al

	recibir ayuda, él gobierno actúa como si no le importara	que se está formando en el otro municipio ,y se está con ese susto siempre , se siente uno perseguido en la región donde se está, también veo que al igual que nosotros los grupos al margen de la ley también tienen su riesgo de perder la vida, además si están un sitio será por cuestión propia o por obligación.	sueños se troncan. Y de esa gente, de esas personas pienso que deben reaccionar en el daño que están haciendo, porque no solo nos están haciendo un daño a nosotros, también se lo están haciendo a ellos mismos porque ellos también tienen familia.	aquella gente las veo como personas muy malas.	dañarlo a uno, eso en cuanto a los personas que son de esos grupos.  Y de las personas víctimas del conflicto eh pues un mal para ellas porque sufren muchas cosas por muertes de familia, pierden lo poco que consiguen con esfuerzo para que otros lo cojan como sin nada.	margen de la ley también asumen riesgos como el perder la vida y el desplazarse constantemente, de igual modo ven que dichos grupos no reaccionan acerca de las consecuencias, y daños que pueden causar a las personas incluyendo sus propias familias. Sin embargo, los varones perciben que las personas víctimas del conflicto armado han tenido que pasar por situaciones adversas, que generan sufrimiento, pérdidas de bienes, además de eso se percibe a los grupos al margen de la ley como una sociedad imprudente, mala, que pretende adquirir bienes de manera fácil, causando daño, lo cual indica que tanto los hombres como las mujeres perciben a las personas víctimas del conflicto como personas que han tenido que pasar por situaciones difíciles, de igual manera perciben a los grupos al margen de la ley como personas malas, que causan daño.	
¿Cómo cree usted que resuelven las situaciones problemáticas las personas víctimas del	Buscando asesoramiento y ayuda.	Yo pienso que es importante buscar ayuda en los demás.	Pues buscando ayuda y pidiéndole a Dios.	Buscando ayuda con otras personas por ejemplo con psicólogos, o otros profesionales	Pues buscando un grupo que les ayude a tener información, charlas.	Se trata de hablar y resolver el conflicto.	Según la información suministrada por las mujeres, las tres participantes resaltan la búsqueda de asesoramiento y ayuda en los demás, sin embargo, una de tres mujeres, manifiesta la importancia del acercamiento en

conflicto armado?	que puedan ayudar.	la parte espiritual, para que las víctimas logren resolver un conflicto.					
		Para los varones, las situaciones problemáticas se deben resolver por medio del diálogo, búsqueda de diferentes profesionales, grupos que permitan obtener una información clara de la problemática.					
		En conclusión, mujeres y varones, consideran que la forma en la que las personas víctimas del conflicto armado resuelven las situaciones problemáticas, es por medio del apoyo social: Como el buscar ayuda en otras personas, grupos o diferentes profesionales, sin embargo, una de las mujeres resalta que también es importante el apoyo espiritual.					
¿Qué tipo de impactó considera usted que genera el conflicto armado en las personas?	Esto genera inestabilidad, no tiene un sitio o lugar estable donde estar, trasladarse de un lugar a otro, perder todo, abandonar sus cosas, sus casas, en ocasiones sus	El impacto es una inseguridad que se tiene constantemente, donde afecta la vida, en el estudio, trabajo.	No todas las personas recibimos el mismo impacto, por lo menos en mi caso tenía a mis hijos pequeños, eso fue algo que me impactó,	Que queda uno para siempre prácticamente marcado para toda la vida.	Pues la verdad en algunos queda traumas, y trastornos y se pueden hasta enfermar.	Eso depende del tipo de víctima que sea uno, ya que si es una víctima de desplazamiento el daño va hacer inferior a una víctima al que le han asesinado familiares,	Según lo referido por las mujeres, una de tres mujeres determina que el impacto que trae el conflicto armado a las personas es una inestabilidad y el no poseer un lugar estable para lograr vivir, ocasionando la pérdida de bienes materiales de la familia y el trabajo. Otra de las participantes destaca que el impacto, que se genera es una inseguridad constante, por lo

---

trabajos.abandonar  
su familia.

me marco  
porque, mis  
hijos  
pensaban,  
soñaban  
diferente  
cuando ya  
pasa eso, todos  
quedamos en  
show. Por  
ejemplo, a mí  
me tocaba  
decirle hija tú  
te vas para  
donde tu papá  
este mes o  
estos dos  
meses porque  
no ya no te  
puedo tener,  
para que ellos  
no sufrieran,  
entonces ellos  
se preguntaban  
porque no  
estoy con mi  
mamá, eso los  
marco a ellos,  
nos ha hecho  
mucho daño  
todavía

que se ve afectado la vida ,el  
estudio y trabajo.

Una de las participantes describe  
que el impacto que se da es que, a  
causa del conflicto, los sueños y  
pensamientos se ven cambiados,  
además de eso se presenta un  
distanciamiento en la familia a  
raíz de este conflicto.

En el caso de los varones, uno de  
los varones manifiesta que el  
impacto que genera el conflicto es  
una marca de por vida.

Otro varón considera que ocasiona  
un impacto que perjudica la salud  
física y mental de las víctimas del  
conflicto.

En conclusión las mujeres  
consideran que el impacto  
generado por el conflicto es la  
perjudicarían de la estabilidad y  
seguridad ,trabajo y vida de las  
personas, al igual que también  
provoca un distanciamiento con la  
familia y frustración de los sueños,  
mientras que los varones destacan  
que el impacto causado por el  
conflicto armado es que deja una  
marca en la vida de las víctimas,  
sin embargo otro varón se enfoca  
en las afectaciones de la salud

---

---

								mental y física ,mientras que otro varón considera que el impacto depende de la situación vivida, es decir que los varones expresan de manera diferente el impacto ocasionado por el conflicto.
<b>Estrategias de afrontamiento</b>	¿Cómo reacciona usted bajo una situación estresante?	Se vuelve una a veces agresivo, explosivo	Vivo enferma por estresarme, no duermo, me da ansiedad, con mucha hambre en todo momento	Me pongo a orar	Pues el mismo estrés hace que uno se vuelva grosero, agresivo y pues la idea es saber manejar eso, porque hay momentos en los que uno de rabia dice ya no doy más. Pero como uno sabe que ya tiene por quien vivir, como mi hija que es mi razón de vivir, pienso en eso. Entonces uno reacciona y dice: No, eso está mal yo debo calmarme y si me estreso y eso debo cogerla con más calma	Pues se pone uno hacer algo, para borrar eso que lo estresa, que lo pone mal para sacarlo de la mente.	Debo meditar antes de hacer las cosas, aunque si se me acaba la paciencia reacciono de cualquier otra forma, como ser agresivo dependiendo del sitio y del tiempo.	Según lo mencionado por una mujer cuando se está bajo una situación estresante en ocasiones se reacciona de manera agresiva y explosiva, mientras que otra mujer reacciona con ansiedad, hambre disminución del sueño, por ello se enferma, entre tanto, el otro sujeto, se enfoca en la oración. No obstante, dos de los varones refieren que reaccionan con agresión, sin embargo, un varón reacciona con la evitación, haciendo cualquier actividad con el fin de olvidar lo que le causa estrés, por ende, se puede decir los varones y las mujeres reaccionan de maneras diferente bajo una situación estresante.

---

¿Frente a un determinado problema cuáles son las estrategias que desde su punto de vista deberían realizarse para solucionarlo?	Hablar, buscar ayuda con personas que entiendan o sepan de lo que está pasando	Yo pienso que uno de las estrategias es buscar, ayuda de psicólogos, amigos, familiares que ayuden a buscar las razones por las que se presentó el problema.	El dialogo, porque por lo menos si yo tengo problemas con mis vecinos trato de llegar a un dialogo y tratar de buscar personas que nos orienten.	El dialogo, en el caso que el problema sea con una persona hablar con ella para que no siga ese problema.	Eh... Mas que todo buscar gente que lo ayude a uno a solucionar ese problema, lo informe, buscar el apoyo de la familia o de un amigo.	El hablar con ciertas personas, utilizando el dialogo para ver si se pueden solucionar verbalmente.	Según lo planteado por las mujeres frente a un determinado problema las estrategias que se deben realizar para solucionarlo son el dialogo, buscar ayuda en otras personas que puedan orientar, de igual manera los varones consideran que las estrategias que se deben realizar son el dialogo y buscar ayuda en personas que puedan orientar y apoyar como la familia, un amigo y psicólogos.  Por consiguiente, se puede decir que tanto varones como mujeres consideran que las estrategias a implementar para solucionar una problemática deben ser por medio del apoyo social
¿Considera usted que es importante expresar sus ideas, sentimientos	Sí, porque cuando uno se queda callado se enfasca en lo de uno, o explota y se va deteriorando uno solo, es mejor decirlo.	Uno debe expresar las razones del porque me siento amedrentada, triste, porque si no me expreso nadie me va entender	Yo por lo general me quedo callada porque no me gusta el problema. Pues yo antes era muy explosiva,	Si, porque siempre es bueno hablar con otra persona para que lo escuche a uno para que uno se pueda desahogar,	sí claro, para uno guardárselo dentro de uno eh se judería uno más, entonces uno busca la	Si, porque si uno determina las ideas puede haber un entorno sociable entre dichas personas y pueden variar los sentimientos.	Según lo referido por las mujeres Una sujeto manifiesta que es bueno expresar los sentimientos ,para que no se ocasione un deterioro así mismo, otra de las tres sujetos plantea que expresar los sentimiento permite que los demás entiendan lo que está

frente a un determinando problema? ¿Por qué?	gracias a Dios ya no soy así. Por eso a hora me quedo callada si tienen o no la razón	porque hay veces que no se tiene con quien hablar, a quien contarle las cosas. Y si uno se traga esas palabras y es peor, porque luego explota uno.	localización de alguien que lo ayude a uno.	ocurriendo en dicha situación, sin embargo ,una de las sujetos recalca que no está de acuerdo con que otras personas se enteren de los problemas por los que se están pasando, y en caso de que sean problemas familiares ,resolverlos con los miembros que están involucrado en dicha problemática Mientras que los hombres manifiestan que es bueno hablar y expresar, sentimientos, buscar ayuda en otras personas, para lograr desahogarse sentirse escuchado, no reaccionar de manera explosiva y verse afectados, permitiendo de esta manera un entorno más agradable En conclusión, se puede decir que tanto hombres como mujeres consideran pertinente el expresar los sentimientos ideas Para lograr desahogarse y sentirse escuchado, lo cual puede dar paso a entornos más sociables, no obstante, una de tres mujeres refiere no expresar sus sentimientos frente a una problemática presentada.			
¿Cuáles son los	Me da tristeza, rabia	Resentimiento, tristeza y ese	Pues rabia y tristeza.	Rabia, impotencia con	Un estrés profundo	Emociones agresivas	Según lo referido por los sujetos se puede evidenciar que dos de tres

sentimientos o emociones que usted experimenta en medio de una situación problemática o conflictiva con otra persona?	sentimiento en lo que me sienta menos que otra persona.	ganas de desquitársela de descargar esa furia por dentro.	que siente uno, rabia y a veces llegar hacer algo que uno no quiere, porque con rabia uno hace muchas cosas hasta puede uno llegar a matar a alguien.	mujeres refieren experimentar rabia y tristeza, mientras que una mujer experimenta resentimiento e inferioridad en medio de una situación problemática con otra persona, no obstante, los varones refieren experimentar rabia, impotencia, furia, de igual manera dos de tres varones refiere sentir deseos de desquitársela y descargar la rabia, cabe resaltar que uno de ellos resalto que con rabia se puede llegar a matar a otra persona, por ello se puede decir que los varones experimentan más emociones agresivas que las mujeres en medio de una situación problemática o conflictiva con otra persona.			
¿Cómo cree usted que sus creencias influyen a la hora de sobreponerse a un evento estresante?	Cuando por ejemplo se tiene un problema, se va a una iglesia se desahoga y se siente tranquilidad, se siente un apoyo espiritual, se siente un cambio con uno mismo	A mí me funciona orar, pedirle a Dios, mi creencia hacia Dios es muy grande, yo me aferro a él, hay cosas imposibles que se me han resuelto pidiéndole a Dios.	Cien por ciento Dios, Dios me ayuda mucho.	Creo mucho en Dios, mis papas me inculcaron desde niño a asistir a la iglesia “pentecostal” y pues creo que Dios lo ayuda mucho a uno cuando está pasando por problemas, él siempre ha estado hay	Eh pues normal mi Dios y uno rezarle que el ayuda.	Aferrarse a Dio y poner todo en manos de Dios ayuda en ocasiones a solucionarlo.	Se pudo evidenciar que tanto los varones como las mujeres consideran que sus creencias hacia Dios influyen de manera positiva a la hora de sobreponerse a un evento estresante.

				cuando más lo eh necesitado.			
¿Cuál es su percepción sobre utilizar sustancias psicoactivas para mitigar una situación que le haya generado algún tipo de malestar?	No ayuda, porque una persona que este quizás drogada va a ver las cosas con facilidad, mientras que una persona que esté en sus cinco sentidos va a pensar un poco más, y va a recapacitar rápido, mientras ellos actúan por medio de lo que consumieron, y no actúan naturalmente.	Yo pienso que las personas que consumen algún tipo de sustancia no están solucionando, sino al contrario se mete en más problemas, no se ayuda, esas personas están erradas, en buscar esa manera de aliviar sus preocupaciones y problemas.	No, eso no yo por ejemplo no acudiría. Cundo yo tengo mucho estrés y eso, yo lo que hago es relajarme, prefiero ponerme a orar y no llegar ni tan siquiera a fumarme un cigarrillo, es más ni a tomar pastillas para dormir.	No comparto eso y no entiendo porque hay personas que consumen algunas sustancias para aliviar un problema	No, pues yo diría que los jodería como más, en mi opinión pues no, eso está mal	Creo que el consumir alguna sustancia no ayuda a disminuir porque aplacan los sentimientos, pero se siguen con los mismos pensamientos y problemas, se hace más fácil agredir o maltratar a una persona.	Según lo planteado por los sujetos Se pudo observar que tanto los varones como las mujeres tienen una percepción negativa sobre utilizar sustancias psicoactivas para mitigar una situación que haya generado malestar, puesto que perciben que el consumir algún tipo de sustancia SPA, generaría más problemas, no obstante, una mujer refirió que es preferible buscar relajarse y buscar a Dios.
¿Cuáles estrategias considera usted que debe poner en práctica una persona víctima del conflicto armado para mejorar su calidad de vida y seguir adelante?	Poner cara dura, es decir luchar por salir adelante, porque si uno se achicopala porque paso esto, se debe empezar de cero, trabajar, empezar otra vez, hablar, buscar ayuda	Llegar a una parte en donde se pueda vivir en un lugar fijo en donde no esté el conflicto armado en todo su pudor, reunirse con las otras personas que estén igual a la condición que uno tenga, y empezar a formar una	Cien por ciento salir adelante, aunque es duro, pero encomendarse mucho a Dios que sea Dios que me instruya que me guie. Porque si no le pedimos las fuerzas a él no podemos. Otra estrategia es	Primero que todo creer en Dios, pensar que hay una familia por quien pensar, y seguir adelante porque si uno se queda hay atascado en el momento en que paso eso, créame que uno no tiene vida.	Eh pues bregando hacer algo y poniendo demandas a esas personas que hicieron daño para que los encarcelen y salgan a la vista que son los del	Trataría de irme a un sitio donde no me conozcan si me siento agredido, o buscar ayuda de personas que crea que pueden colaborar económicamente.	Teniendo en cuenta las respuestas planteada por los participante se puede decir que las mujeres refieren que una de las estrategias para que una víctima del conflicto mejore su calidad de vida es comenzar de cero, y trabajar sin embargo, una de tres mujeres hace hincapié en no esperar que el gobierno sea quien brinde todo, de igual manera refiere que el desplazarse a un lugar fijo donde haya estabilidad, donde no esté el conflicto armado tan latente y reunirse con esas personas que

---

nueva vida o nueva estrategia para salir adelante, no esperar a que el Estado le dé a uno todo, buscar mejorar

trabajar, luchar por el trabajo perseverar

La idea es seguir adelante trabajando y creer en Dios.

conflicto se puede decir. Y pues olvidar todo eso tan feo que paso y como dicen por ahí comenzar de cero y salir adelante

estén pasando por una situación similar, de igual manera una de dos mujeres plantea que el encomendarse a Dios, luchar por el trabajo y perseverar, así mismo uno de dos varones se enfoca en el apoyo espiritual, en el trabajo y el pensar que hay una familia por quien luchar, sin embargo uno de dos varones se enfatiza en tratar de olvidar la situación adversa por la que se pasó y buscar la manera de que encarcelen a las personas que causaron daño y comenzar de cero, por ultimo uno de dos varones refiere que el buscar ayuda de personas que puedan colaborar económicamente y en el caso de sentirse agredido debido al conflicto armado desplazarse a un lugar donde no lo conozcan. Por consiguiente, se puede decir que tanto los varones como las mujeres tienen una percepción diferente sobre las estrategias que debe poner en práctica una persona víctima del conflicto para mejorar su calidad de vida y seguir adelante.

---

¿Cuáles estrategias ha utilizado usted para reponerse de alguna situación adversa?	Llorar mucho, buscar ayuda de alguien con quien desahogarme y que haya pasado por la misma situación	Yo pienso que la estrategia es trabajar para salir adelante con la familia en cuestiones económicas, si es cuestión familiar promulgar el respeto.	Orar y pedirle mucho a Dios	Dios y Mi hija me han ayudado a salir de esos pensamientos y recuerdos que traía anteriormente	En mi caso busco seguir trabajando y bregar de dejar atrás y olvidar lo que paso	El no pensar en dicho problema y hacer que no existe.	Según lo referido por los sujetos se puede evidenciar dos de tres varones han utilizado como estrategia la evitación, tratando de olvidar el problema, de igual manera una mujer y un varón utilizan como estrategia la parte espiritual, no obstante un varón y una mujer consideran que una estrategia es seguir trabajando para así seguir adelante, mientras que una mujer utiliza como estrategia llorar, desahogarse con personas que hayan pasado por una situación similar, por consiguiente se puede decir que tanto hombres y mujeres utilizan estrategias diferentes a la hora de sobre ponerse a una situación adversa.	
<b>Resolución de conflicto</b>	¿Cuál cree usted que es la manera adecuada para solucionar un conflicto o un problema?	Hablando, buscando estrategias con las demás personas, buscar la manera de que se hable.	La manera más adecuada es buscar o recurrir a entes que puedan ayudar a orientarse, o si se puede hablar y comunicarse con esas	Dependiendo la clase de problemas, si es un problema ya muy serio ya seria acudir a las autoridades porque hay personas que	Hablando, dialogando, llegando a un acuerdo si se está mal con una persona.	Buscando ayuda que le den más información que debe hacer uno	Creería que para solucionar un conflicto serio verbalmente o cuestiones del dialogo, depende del tipo de conflicto que sea.	Tanto las mujeres como los varones consideran que la manera de solucionar un conflicto o un problema es por medio del diálogo, la comunicación dirigiéndose a personas que puedan orientar o brindar información útil para solucionarlo.

			personas con las que uno discutió	son muy agresivas y pues hay uno se evita de coger con sus propias manos y actuar pues a mí me gustaría comentarles a las autoridades				
¿Cómo cree usted que debe intervenir un tercero al momento de resolver un conflicto?	Dialogando con las personas del conflicto.	Hay ocasiones en que las personas creen más en el extraño y escuchan más, se debe enfocar en el problema que ellos están viviendo, orientaría y trataría de entenderlos.	Pues, si una persona le va a ayudar a resolver un problema debe ser coherente, debe saberse expresar primero que todo, porque si una persona en vez de calmar de pronto una discusión va a encenderla más pues no. La persona que va a intervenir debe ser una persona pasiva, que llega a decir, bueno las cosas no son	Un tercero debe ayudar a buscar solución para ese problema, conflicto a treves del dialogo la comunicación, porque si llega a meterle más “leña al juego” obviamente va hacer más complicado resolver el conflicto.	Eh bregar a ayudar a solucionarlo, primero que todo saber porque es el problema, que no lleguen a más desacuerdos y llegar con amabilidad.	No creo que una tercera persona debe entrar porque los conflictos se manejan por medio de dos personas y creo que entre las mismas personas con las que se crea el conflicto se podría solucionar	Según lo planteado por las mujeres un tercero debe intervenir al momento de resolver un problema por medio del diálogo y la comunicación, de igual manera una de dos mujeres refirió que la persona que vaya a intervenir debe enfocarse en el problema, para entenderlo y orientar, no obstante una mujer refiere que un tercero debe saber expresarse y ser pasivo, debe de calmar la situación y no aumentarla más, de igual forma dos de tres varones también consideran que por medio del diálogo y la comunicación, el saber porque es el problema y llegar con amabilidad. sin embargo, uno de tres varones considera que una tercera persona no debe intervenir al momento de resolver un conflicto, puesto que cree que las mismas personas involucradas en una problemática	

			así, que haiga el dialogo la comunicación.				deben solucionarla. Por ello se puede decir que tanto las mujeres como los varones tienen una percepción similar sobre la manera en que un tercero debe intervenir al momento de resolver un conflicto, excepto un varón quien refiere que las personas que están involucradas en un conflicto son quien deben resolverlo.
¿Qué posición asume usted cuando se le presenta un determinado conflicto con otra persona?	Depende de la situación en ocasiones me pongo de víctima.	A modo personal no soy buena pidiendo disculpas, trato de no ofender, no arreglo las cosas en el momento, dejo que se pase la rabia, ofensa para poder hablar con la persona.	cuando tengo un problema con una persona lo trato de llevar lo más pasible que pueda, no me gusta el problema, soy una de las personas que me abstengo a tener discusiones. Por ejemplo, si una persona me dice algo yo mejor me callo si tienen la razón me callo y si no también me callo porque soy muy impulsiva, le doy gracias a	Pues explota uno, pues en el momento siente uno mucha impotencia e ira. Por ejemplo, en el caso de una pelea, uno debe de intentar pegar primero.	Pues en mi caso soy muy rencorosa y pues no sé qué pueda pasar.	Soy de los que trato de alejarme si hay un conflicto con la otra persona, porque no me gusta el problema y en ocasiones siento emociones agresivas.	Según lo expuesto por los sujetos se puede decir que una mujer refirió ponerse de victima cuando se le presenta un determinado problema o conflicto o con otra persona, mientras que otra mujer refiere no ser buena pidiendo disculpas, por ello trata de no ofender y no arregla el problema en el momento, deja que se pase la rabia para luego hablar con la persona, de igual forma otra mujer indica que trata que trata de llevar el problema lo más pasivo que pueda, se abstiene a tener discusiones por ello guarda silencio si tiene la razón y no también, sin embargo un varón refiere que en el momento explota y en el caso de una pelea se debe intentar pegar primero, de igual manera otro varón indica que es muy rencorosa y no sabe que pueda pasar debido a su rabia, sin embargo uno de dos varones refiere que trata de alejarse del

---

Dios que me ha cambiado ya esa forma de ser una persona impulsiva, porque antes alguien me decía algo yo no me dejaba.

---

---

problema, puesto que en ocasiones siente emociones agresivas. Lo cual indica que las mujeres asumen posiciones diferentes a la hora de enfrentar un problema con otra persona, mientras que los varones asumen posiciones agresivas.

## Matriz de grupo focal

Tabla 3. Matriz Grupo Focal

<b>Categorías</b>	<b>Preguntas</b>	<b>S.1 MUJER</b>	<b>S.2 MUJER</b>	<b>S.3 MUJER</b>	<b>S.4 HOMBRE</b>	<b>S.5 HOMBRE</b>	<b>S.6 HOMBRE</b>	<b>ANALISIS</b>
<b>Conflicto armado</b>	¿Cómo definen el conflicto armado?	Las personas que vivimos el conflicto debemos abandonar las tierras, su familia, sus cosas, todo, empezar de cero	Yo pienso que es un atraso para nuestro entorno, porque estamos dejando a un lado, nuestra forma de vivir, para acomodarnos a otra forma de vivir, por la cosa que suceden en nuestra región	Para mí el conflicto armado es algo feo,horrible,que no debería existir, pero siempre está haciendo daño	El conflicto armado para mi es vivir con miedo, no vivir como queremos, sino siempre tenemos que estar con ese miedo a donde uno se dirija	Desde mi vista, uno siempre lo mira, algo malo, ya que siendo pobre o desplazado, a quitarse las cosas a uno.	El conflicto armado afecta mucho, al entorno en el que vivimos, porque nos toca dejar muchas oportunidades por esa cuestión	Según las respuestas dadas por las mujeres, estas definen el conflicto armado como una situación que genera de manera constante un daño un atraso para el entorno, en donde se debe adaptar a un nuevo estilo de vida, abandonando las tierras, casas y familias, para empezar de cero Dos de tres varones , definieron el conflicto como una situación en la cual se vive con miedo afectado el entorno, sin embargo uno de los tres varones considera que estos grupos al margen de la ley se apropian de los bienes de las víctimas del conflicto armado.

En conclusión tanto varones como mujeres consideran que el conflicto armado es negativo, debido a que se ve perjudicado el entorno, por lo que deben cambiar su estilo de vida, perder oportunidades empezar de cero, abandonar sus propiedades y vivir con un miedo constante.

<b>Conflicto armado</b>	¿Qué percepción tiene de las personas víctimas del conflicto armado	La participante uno, estuvo de acuerdo con lo referido por la participante dos.	Yo pienso que uno está expuesto, a que suceda cualquier cosa con ellos, en ocasiones el Estado atropella a la comunidad, lo mismo los grupos al margen de la	Siempre se va a vivir con ese trastorno	Que se tienen afectaciones psicológicas y económicas y vivir con un trastorno psicologico, no es cualquier cosa, si de pronto usted ha visto que en ese proceso mataron a alguien de sus	De acuerdo a la respuesta dada por mujeres dos de las tres mujeres, perciben a las personas víctimas del conflicto armado, como personas, las cuales están expuestas a ser vulnerados, tanto por grupos al margen de la ley, como por los grupos que maneja el mismo Estado, causando daños al
-------------------------	---	---	--	---	--	--

---

ley, ellos  
están en su  
lucha, y el  
que este en el  
medio se lo  
están  
llevando por  
delante,  
pienso que  
ellos son  
nuestros  
victimarios,  
porque  
nosotros  
debemos  
salir a donde  
ellos están y  
dejarlo  
acomodar a  
ellos, están  
dañando  
nuestro  
entorno,  
nuestra  
forma de  
vivir.

familiares, va entorno, abandonando  
a tener un sus tierras, para  
trastorno un adaptarse a una nueva  
psicológico. forma de vivir  
Sin embargo dos de los  
tres varones  
consideran, que las  
víctimas del conflicto,  
tienen afectaciones  
psicológicas,  
económicas,  
dependiendo de la  
situación que hayan  
tenido que vivir  
anteriormente.  
En conclusión las  
mujeres consideran  
que las víctimas se ven  
afectadas porque son  
vulneradas, además de  
eso la perdida de  
bienes adquiridos y el  
cambio que se genera  
en una nueva  
adaptación a las  
condiciones de vida  
mientras que los  
varones hacen un  
énfasis en las  
afectaciones en salud  
mental y económica  
del individuo víctima  
del conflicto

---

<b>Estrategias de afrontamiento</b>	¿Cómo afronta usted las situaciones problemáticas?	Conversar, hablar con la persona ,tomo aire ,me relajo o me quedo callada	Buscar estrategias ,para poder acomodar la situación” uno brinca todo lo que se le coloque y lo supera, pero porque esta forzado”	Lo que dice ella, así es, toca buscar por otro lado, pues yo soy de las personas así si no sale por aquí sale por otro lado pero de que sale sale.	Uno buscar la manera de hablar, porque entre uno mas agrande el problema va ser mas complicado	De acuerdo a las respuestas dadas por las mujeres la manera en que ellas afrontan las situaciones problemáticas, al hablar,conversar,tomar aire ,relajarse o quedarse callada, o buscar diferentes tipos de estrategias que ayuden a acomodar la situación Por otro lado uno de los varones considera que se debe buscar hablar para no aumentar el problema En conclusión varones y mujeres resaltan la importancia de dialogo para afrontar una situación problemática, sin embargo se pueden buscar otro tipo de alternativas para facilitar su solución. Según lo referido por los participantes se puede decir que las
<b>Estrategias de afrontamiento</b>	¿Desde su punto de vista cree que es	Sí, yo pienso que sí, hablando con los	Yo pienso si, y pues para	Si así es, porque cuando paso mi	Estoy de acuerdo,	

---

importante  
 buscar apoyo  
 en otras  
 personas  
 cuando se está  
 pasando por  
 una situación  
 que genere  
 algún tipo de  
 malestar? ¿Por  
 qué?

demás,  
 comentándoles,  
 pidiendo ayuda,  
 logremos conseguir  
 algo.

eso existen  
 los  
 psicólogos,  
 grupos  
 donde dan  
 charlas, para  
 que nos  
 entendamos,  
 nos podamos  
 soportar.

caso yo busque  
 ayuda y gracias  
 a Dios las  
 encontré, si es  
 bueno buscar  
 ayuda en esos  
 momentos  
 porque uno  
 queda expuesto  
 a cualquier  
 cosa, entonces  
 uno debe buscar  
 el apoyo de  
 alguien.

porque a  
 veces uno  
 se llena de  
 rabia, uno  
 por hacer  
 justicia por  
 mano  
 propia, sale  
 perjudicado  
 es uno.

mujeres consideran  
 que es importante  
 buscar apoyo en otras  
 personas cuando se  
 esta pasando por una  
 situación que genere  
 algún tipo de malestar,  
 por ello una de tres  
 mujeres cree es  
 primordial hablar y  
 pedirle ayuda, así  
 mismo otra mujer  
 considera que es  
 significativo el apoyo  
 de otros, haciendo  
 énfasis en la ayuda de  
 profesionales, de igual  
 manera otra mujer  
 destaca que si es  
 relevante dando como  
 ejemplo su caso, en el  
 cual el buscar apoyo en  
 otras personas le fue de  
 gran de gran ayuda,  
 cabe mencionar que  
 un varón refiere que si  
 es importante por que  
 en el caso de hacer  
 justicia con sus propias  
 manos se puede salir  
 perjudicado, por ende  
 se puede decir que  
 tanto varones como

---

						mujeres ven de manera significativa y positiva buscar apoyo en otras personas.
<b>Resolución de conflictos</b>	¿Qué acciones o estrategias considera que debe poner en práctica una persona para darle solución a un determinado problema?	Pues hablar, con esas personas que uno crea que pueden ayudar.	Dialogar y buscar personas que orienten.	Eh bregar en buscar personas que le den a uno información para solucionar ese problema, buscar personas que ayuden	Dialogando, hablando.	Según lo referido por las mujeres y los varones las estrategias que se deben poner en práctica para solucionar un problema son el dialogo y el buscar personas que orienten y puedan ayudar. Cabe anotar que una de tres mujeres no respondió de igual manera uno de tres varones no respondió
<b>Resolución de conflictos</b>	¿Considera que es importante conocer los puntos de vista de las partes involucradas en un determinado conflicto? ¿Por qué?	Si claro porque, debo saber porque la otra persona esta brava, saber que le hice, o que le sucedió, y logar entender a la		El participante número cuatro refiere estar de acuerdo con lo referido por la participante numero 2		Según lo referido por una mujer es importante conocer los puntos de vista de las partes involucradas en un determinado conflicto para poder entenderla y comprender, porque actúan de determinada manera, de igual

---

otra persona  
uno podrá ser  
brujo, pero  
no adivino,  
porque uno  
nunca sabe  
cómo está la  
otra persona  
o que le paso.

manera el sujeto cuatro  
refiere estar de acuerdo  
con lo anteriormente  
expuesto. Por  
consiguiente, se puede  
decir existe una  
percepción positiva en  
conocer los puntos de  
vista de las partes  
involucradas en un  
conflicto.

---

## Análisis de observación no participante

Tabla 4, *Análisis de observación no participante*

<b>Categoría</b>	<b>Análisis</b>
<b>Conflicto armado</b>	Al momento de hacer énfasis en las preguntas en relación con esta categoría tanto las mujeres como los varones mostraron expresiones de tristeza, de igual modo se mostraron colaborativos al momento de responder las preguntas.
<b>Estrategias de afrontamiento</b>	En la presente categoría se pudo observar que las mujeres y los varones se enfocaban en la parte espiritual, de igual manera se observó que estos sujetos mostraron interés al momento de responder a las preguntas.
<b>Resolución de conflicto</b>	En esta categoría se evidencio en los participantes rabia, e inclinación en buscar apoyo social.

## Matriz de Triangulación

Tabla 5. Matriz de triangulación

Categoría	Entrevista semiestructurada	Grupo focal	Observación no participante	Metaanálisis
<b>Conflicto armado</b>	Según lo referido por los sujetos en esta categoría se pudo evidenciar que tanto los varones como las mujeres perciben el conflicto armado de manera similar viéndolo como algo negativo en la vida de las personas, de igual manera observan a las personas víctimas de dicho conflicto como personas que han pasado por experiencias y situaciones adversas y difíciles de igual modo perciben a los grupos al margen de la ley como personas malas, que causan daño, cabe anotar que las mujeres resaltan que al igual que las víctimas del conflicto los grupos al margen de la ley también se ven afectados; por otra parte las mujeres y los varones, coinciden que la forma en que las víctimas de dicho conflicto resuelven las situaciones problemáticas es buscando ayuda en las personas grupos o diferentes profesionales, sin embargo una de tres mujeres hace énfasis en la parte espiritual, así mismo las mujeres consideran que el impacto generado por el	De acuerdo a lo planteado por los sujetos en esta categoría, se puede determinar que tanto varones como mujeres, consideran al conflicto negativo, debido a que este perjudica el entorno en el que viven, el abandono de bienes materiales y de la misma familia por lo que deben adaptarse a nuevas condiciones de vida, así mismo uno de los varones destaca que a causa de este conflicto se pierden oportunidades además de eso otro varón añade que se presentan afectaciones en la salud mental y económica del individuo víctima del conflicto	Al momento de hacer énfasis en las preguntas en relación con esta categoría tanto las mujeres como los varones mostraron expresiones de tristeza, temor, frustración, resentimiento, cabe resaltar las expresiones de cada participante era acorde con sus respuestas.	La recolección de información a través de las técnicas implementadas (entrevista, grupo focal y observación no participante permitió la organización de la información.  <b>Conflicto armado:</b> El conflicto armado es definido en las tres técnicas tanto por varones como mujeres de manera negativa, experimentando emociones y sentimientos como tristeza, temor, frustración y resentimiento, de igual manera se resaltan las situaciones difíciles y adversas que deben afrontar las víctimas del conflicto, como lo son el abandono de bienes materiales y familiares, el adaptarse a un lugar nuevo, de igual forma mujeres como varones hacen énfasis en las afectaciones en el bienestar y la salud mental, de las víctimas de dicho conflicto,

conflicto armado es la inestabilidad perjudicando la estabilidad, la seguridad, el trabajo y la vida de las personas, así mismo una de tres mujeres hace mención en el estancamiento y la frustración de los sueños, mientras que los varones destacan que el impacto causado en las víctimas es las secuelas que este deja, sin embargo otro varón se enfoca en las afectaciones de la salud mental y física, mientras que otro varón considera que el impacto depende de la situación vivida, es decir que tanto los varones como las mujeres se les ve afectado su bienestar psicológico

sin embargo en la entrevista semiestructurada se evidenció que los grupos al margen de ley son considerados como personas que causan daño sin medir las consecuencias de sus actos afectando de esta manera a terceras personas y lograr con ello los objetivos que desean alcanzar, sin embargo dos de tres mujeres refieren que los grupos al margen de la ley también se ven afectados por las situaciones que se presentan dentro del conflicto

### **Estrategias de afrontamiento**

Según lo planteado por los participantes se puede decir que los varones y las mujeres reaccionan de maneras diferentes bajo una situación estresante, puesto que una de tres mujeres en ocasiones reacciona de manera agresiva y explosiva, mientras que otra mujer reacciona con ansiedad, hambre y disminución del sueño, entre tanto, el otro sujeto, se enfoca en la oración. No obstante, dos de los varones refieren que reaccionan con agresión, sin embargo, un varón reacciona con la evitación, haciendo cualquier actividad con el fin de olvidar lo que le causa estrés, sin embargo

Según lo referido, dentro de esta categoría, tanto varones como mujeres concuerdan que, para lograr afrontar una situación problemática, se debe acudir al diálogo, sin embargo, una de las mujeres manifiesta que se pueden buscar otros tipos de alternativas para facilitar su solución, superando los obstáculos que trae consigo dicha problemática. Por otra parte, varones y mujeres consideran significativo y positivo, buscar ayuda en otras personas,

En la presente categoría se pudo observar que las mujeres y los varones se enfocaban en la parte espiritual, de igual manera se observó que estos sujetos mostraron interés al momento de responder a las preguntas.

### **Estrategias de afrontamiento**

Dentro de esta categoría se puede destacar que, al momento de reaccionar ante determinada situación estresante, cada una de las tres mujeres responden de maneras diferentes. Una de las mujeres reacciona de manera agresiva y explosiva, mientras que una de las tres mujeres experimenta ansiedad, hambre y disminución del sueño, sin embargo otra de las tres mujeres se enfoca en la oración, por otra parte dos de los tres varones reaccionan ante las situaciones estresantes

---

cuando se presentan situaciones problemáticas

tanto varones como mujeres consideran que las estrategias a implementar para solucionar una situación problemática es por medio del dialogo el buscar ayuda de profesionales, amigos y familiares que puedan orientar, de igual modo tanto varones como mujeres consideran pertinente el expresar los sentimientos ideas para lograr desahogarse y sentirse escuchado, lo cual puede dar paso a entornos más sociables, no obstante en algunas ocasiones una de tres mujeres prefiere resolver las problemáticas de manera familiar, A pesar de ello los varones experimentan más emociones agresivas que las mujeres en medio de una situación problemática o conflictiva con otra persona, así mismo se pudo evidenciar que tanto los varones como las mujeres consideran que sus creencias hacia Dios influyen de manera significativa a la hora de sobreponerse a un evento estresante, igualmente se pudo percibir que tanto los varones como las mujeres tienen una percepción negativa sobre utilizar sustancias psicoactivas para mitigar una situación que genere malestar, por otra lado es importante mencionar

con conductas agresivas, mientras que el otro varón prefiere evitar dicha problemática, por ello se puede decir que cada mujer y cada varón reacciona de manera diferente, al momento de reaccionar a una situación estresante.

Por otra parte, varones y mujeres coinciden que en el momento de afrontar una problemática se debe acudir al dialogo, sin embargo, también se resalta buscar el apoyo en amigos, familiares y profesionales o en la parte espiritual, para lograr comprender la situación presentada, cabe destacar que una de las tres mujeres hace énfasis en buscar otro tipo de alternativas que permitan superar los obstáculos de la situación problemática.

---

que tanto los varones como las mujeres tienen una percepción diferente sobre las estrategias que debe poner en práctica una persona víctima del conflicto armado para mejorar su calidad de vida y seguir adelante, de igual forma tanto varones y mujeres utilizan estrategias diferentes a la hora de sobre ponerse a una situación adversa.

### **Resolución de conflicto**

Según lo referido por los participantes en esta categoría se puede decir que las mujeres como los varones consideran que la manera de solucionar un conflicto o un problema es por medio del dialogo, la comunicación dirigiéndose a personas que puedan orientar o brindar información útil para solucionarlo, de igual manera tanto mujeres como varones tienen una percepción similar sobre la manera en que un tercero debe intervenir al momento de resolver un conflicto, excepto un varón quien refiere que las personas que están involucradas en un conflicto son quien deben resolverlo, no

Al hacer énfasis en esta categoría, varones y mujeres refieren que las estrategias que se deben implementar es el dialogo y la búsqueda de personas que ayuden y orienten en la situación presentada.

Por otra parte, un varón y una mujer consideran indispensable el conocer el punto de vista de las personas en un conflicto para lograr entender la manera en el que el individuo está reaccionando, ante determinada problemática

En esta categoría se evidencio en los participantes rabia, e inclinación en buscar apoyo en otras personas.

### **Resolución de conflicto.**

En esta categoría se pudo analizar que tanto los varones como las mujeres consideran que la manera adecuada de solucionar un conflicto es por medio del dialogo, y comunicación buscando apoyo en otras personas que orienten y den la respectiva información para la resolución de determinado conflicto, cabe anotar que en el grupo focal se evidencia que una mujer y un varón considera significativo conocer los puntos de vista de las personas involucradas en un

---

obstante las mujeres asumen posiciones diferentes a la hora de enfrentar un problema con otra persona, mientras que los varones asumen posiciones agresivas.

conflicto, no obstante en la entrevista semiestructurada se evidenció que tanto mujeres como varones tienen una percepción similar sobre un tercero a la hora de intervenir en un conflicto, excepto un varón, quien refiere que las personas que se encuentran involucradas en el conflicto deben solucionarlo entre sí mismos.

---

## Discusión

La presente investigación tiene como objetivo principal explorar las estrategias de afrontamiento utilizadas por varones y mujeres víctimas del conflicto armado en Santa Rosa Sur de Bolívar, proponiendo herramientas que favorezcan la calidad de vida del individuo, por medio de la metodología cualitativa. Por ende, la discusión hace énfasis en aquellos aspectos más relevantes que se han obtenido de acuerdo a las categorías de análisis, involucrándolos con sustentos teóricos cuyas categorías son; conflicto armado, estrategias de afrontamiento y resolución de conflicto.

Por consiguiente, es necesario, hacer hincapié en el conflicto armado quien ha traído consigo mismo múltiples consecuencias desencadenado la violencia, daños a nivel psicológico, emocional y social, en este sentido se pretende hacer una comparación entre sustentos teóricos y los resultados obtenidos en la presente categoría. Según Wallensteen y Sollenberg citado por Calderón Rojas; (2016) definen el conflicto armado como aquello que han desencadenado violencia directa, debido a las diferencias a causa de los intereses entre al gobierno y/o territorio donde hay un uso de la fuerza armada entre las dos partes, de la que al menos una está en el gobierno del estado.

En el análisis de la categoría perteneciente a el conflicto armado se encontró que dicho conflicto es percibido por los participantes de esta investigación como algo negativo en la vida de las personas, percibiéndolo como violencia, maldad desencadenando temor, miedo, intranquilidad, desplazamiento forzado, generando daños en el bienestar psicológico, observando a los grupos al margen de la ley como individuos malos, que causan daño. No obstante, dos de tres mujeres además de tener una percepción negativa de los grupos al margen de ley, consideran que dichos grupos también se ven afectados.

Con base en lo anterior se puede decir que el conflicto armado puede afectar la salud mental de las personas, ésta es definida por la Organización Mundial de la Salud (2013) “como un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad”.

Seguidamente se hace énfasis en los resultados en relación a las estrategias de afrontamiento en donde Lazarus y Folkman (1984) Citado por Molina, Chinchilla (2011); dicen que dichas estrategias constituyen herramientas o recursos que el sujeto desarrolla para hacer frente a demandas específicas, externas o internas, tales recursos pueden llegar a ser positivos al permitirles afrontar las demandas de forma adecuada, o por el contrario puede llegar a ser negativos, y perjudicar el bienestar biopsicosocial.

Cabe resaltar que estos autores dividen las estrategias de afrontamiento en estrategia de afrontamiento centrada en el problema y la estrategia de afrontamiento centrada en la emoción diciendo que las centradas en el problema tienen como función la resolución de problemas, involucrando así el manejo de las demandas internas o ambientales que pueden llevar a una amenaza causando un desequilibrio en la relación entre la persona y su entorno, ya sea por medio de la modificación de las circunstancias problemáticas, o por medio de la aportación de nuevos recursos que contrarresten el efecto aversivo de las condiciones ambientales y las estrategias centradas en la emoción tiene como función la regulación emocional que trae consigo mismos esfuerzos por cambiar el malestar y manejar los estados emocionales evocados por el acontecimiento estresante, lo cual se vio inmerso a la hora de analizar las estrategias de afrontamiento en mujeres y varones (Lazarus y Folkman;(1986 Citado por Gómez, Moreno y Jaime; 2017).

En tal sentido se halló que los varones y las mujeres reaccionan de maneras diferentes bajo una situación estresante, puesto que una de tres mujeres en ocasiones reacciona de manera agresiva y explosiva, mientras que otra mujer reacciona con ansiedad, hambre, disminución del sueño, y otra mujer se enfoca en la estrategia de afrontamiento de la espiritualidad donde Lazarus y Folkman (1986); Citado por Gómez, Moreno y Jaime; (2017), dicen que esta sirve como apoyo emocional para muchas personas, facilitando el logro de una reinterpretación positiva, dicha estrategia pertenece a él afrontamiento centrado en la emoción; no obstante dos de los varones refieren que reaccionan con agresión, sin embargo, un varón reacciona con la evitación, haciendo cualquier actividad con el fin de olvidar lo que le causa estrés lo cual está inmerso en la estrategia de liberación cognitiva lo que pertenece a él afrontamiento centrado en la emoción en donde dichos autores afirman que aquí el sujeto tiende a hacer diversas actividades con el fin de distraerse para, así evitar pensar en la meta con la cual se desencadena el estrés.

de igual manera tanto las mujeres como los varones utilizan estrategias diferentes a la hora de sobreponerse a una situación adversa, teniendo en cuenta que dos de tres varones han utilizado como estrategia de afrontamiento la liberación cognitiva, de igual manera una mujer y un varón utilizan como estrategia el apoyo espiritual, aunque un varón y una mujer consideran que una estrategia es seguir trabajando para seguir adelante, mientras que una mujer refiere llorar y desahogarse con personas que hayan pasado por una situación similar por ende se puede decir que utiliza como estrategia de afrontamiento la búsqueda de apoyo social emocional quien está enfocada en buscar soporte moral, simpatía y su vez comprensión, lo que es un afrontamiento centrado en la emoción.

Cabe resaltar que tanto los varones como las mujeres consideran que sus creencias hacia Dios influyen de manera significativa a la hora de sobreponerse a un evento estresante.

Seguidamente se encontró que tanto varones como mujeres consideran que las estrategias a implementar para solucionar una situación problemática es por medio del dialogo, el buscar ayuda de profesionales, amigos y familiares que puedan orientar, asesorar y ayudar lo cual implica la “búsqueda de apoyo social instrumental lo que es definido por Lazarus y Folkman, (1986) citado por Rincón y Guarino, (2016), como la búsqueda de recursos humanos que le puedan dar al sujeto un apoyo instrumental para manejar el problema en forma de información, consejo, apoyo económico, entre otros; este afrontamiento corresponde al afrontamiento centrado en el problema.

De igual forma tanto mujeres como varones tienen una percepción diferente sobre las estrategias que debe poner en práctica una persona víctima del conflicto armado para mejorar su calidad de vida y seguir adelante, teniendo en cuenta que las mujeres refieren que una de las estrategias para que una víctima del conflicto mejore su calidad de vida es comenzar de cero, y trabajar, sin embargo una de tres mujeres hace hincapié en no esperar que el gobierno sea quien brinde todo, de igual manera refiere que el desplazarse a un lugar fijo donde haya estabilidad, donde no esté el conflicto armado tan latente y reunirse con esas personas que estén pasando por una situación similar, de igual manera una de dos mujeres plantea que el encomendarse a Dios, luchar por el trabajo y perseverar, así mismo uno de dos varones se enfoca en el apoyo espiritual, en el trabajo y el pensar que hay una familia por quien luchar, sin embargo uno de dos varones se enfatiza en tratar de olvidar la situación adversa por la que se pasó y buscar la manera de que encarcelen a las personas que causaron daño y comenzar de cero, por último uno de dos varones refiere que el buscar ayuda de personas que puedan colaborar económicamente y en el caso de sentirse agredido debido al conflicto armado desplazarse a un lugar donde no lo conozcan.

Posteriormente se hace énfasis en la resolución del conflicto el cual es definido por González (2014), como un grupo de técnicas y métodos diseñados para permitirle a las partes involucradas en un conflicto tomar decisiones que permitan dar soluciones no violentas y válidas para las partes involucradas. Al analizar las respuestas dadas por los sujetos en relación con la resolución de conflictos se puede decir que tanto los varones

como las mujeres consideran que la manera adecuada de solucionar un conflicto o un problema es por medio del diálogo, la comunicación dirigiéndose a personas que puedan orientar o brindar información útil para solucionarlo.

Cabe anotar que a la hora de enfrentar un problema con otra persona las mujeres asumen posiciones diferentes puesto que una mujer refirió ponerse de víctima cuando se le presenta un determinado problema o conflicto o con otra persona, mientras que otra mujer refiere que no es buena pidiendo disculpas, por ello trata de no ofender y no arregla el problema en el momento, deja que se pase la rabia para luego hablar con la persona, de igual forma otra mujer indica que trata que de llevar el problema lo más pasivo que pueda, se abstiene a tener discusiones, sin embargo un varón refiere que en el momento explota y en el caso de una pelea se debe intentar pegar primero, de igual manera otro varón dice que debido a la rabia no sabe que pueda pasar, sin embargo uno de dos varones refiere que trata de alejarse del problema, puesto que en ocasiones siente emociones agresivas. Lo cual podría indicar que los varones asumen posiciones agresivas a la hora de enfrentar un problema con otra persona.

De igual modo se evidenció que tanto mujeres como varones tienen una percepción similar sobre un tercero a la hora de intervenir en un conflicto, excepto un varón, quien refiere que las personas que se encuentran involucradas en el conflicto son quienes deben solucionarlo, lo cual está inmerso en la mediación en donde Alvarado (2013) & Arrivillaga (2017) dicen que es de gran importancia, puesto que contribuye a la resolución del conflicto, brindando así una orientación cooperativa y competitiva procurando el beneficio de las partes, y buscando así la extinción o reducción de la conducta conflictiva.

Teniendo en cuenta lo anteriormente expuesto se énfasis en las diferencias encontradas según el género donde se halló que las mujeres y los varones utilizan estrategias de afrontamiento diferentes a la hora de sobreponerse a un evento estresante, de igual manera tanto las mujeres como los varones utilizan estrategias diferentes a la hora de sobreponerse a una situación adversa, de igual modo tanto mujeres como varones tienen una

percepción diferente sobre las estrategias que debe poner en práctica una persona víctima del conflicto armado para mejorar su calidad de vida y seguir adelante, cabe anotar que a la hora de enfrentar un problema con otra persona las mujeres asumen posiciones diferentes, donde se halló que los varones asumen posiciones agresivas a la hora de enfrentar un problema con otra persona, mientras que las mujeres refieren ser más pasivas.

Para finalizar, esta investigación logro describir las estrategias de afrontamiento utilizada por mujeres y varones, resaltando ciertas diferencias encontradas en la manera de responder a ciertas situaciones, lo cual permite desarrollar estrategias psicoeducativas aptas para la población de estudio; de igual manera esta investigación fue de gran aporte para la vida personal, académica y profesional de las investigadores, teniendo en cuenta que dicha investigación les permitió dar aportaciones en el desarrollo de estrategias adaptativas para la resolución de conflicto, involucrando una mejor calidad de vida.

## Conclusiones

De acuerdo a lo planteado en el primer objetivo, se llevó a cabo, el describir las diferentes estrategias de afrontamiento, utilizadas por hombres y mujeres víctimas del conflicto armado, por medio de técnicas cualitativas, para esta investigación se contó con tres técnicas, como la entrevista semiestructurada, grupo focal y la observación no participante, lo que permitió la recolección de la información requerida y la realización de este estudio, en donde se prestó la debida atención a los puntos de vista de los participantes en relación al conflicto armado, estrategias de afrontamiento y resolución de conflictos.

Se evidenció que el conflicto armado es percibido por hombres y mujeres de manera negativa, siendo un proceso violento, trayendo consigo diferentes consecuencias como desplazamiento, afectaciones psicológicas, inestabilidad, emociones de intranquilidad, tristeza, inseguridad, resentimiento, sensación de persecución, frustración en los sueños y metas que se querían alcanzar. Además de eso, se ve perjudicada, la manera de adaptarse a un nuevo sitio y existe cierta dificultad, debido a la pérdida, tanto de oportunidades académicas o laborales, bienes materiales y seres queridos, sin embargo, algunos participantes manifiestan, que los grupos al margen de la ley, no miden las consecuencias o daños a terceras personas, dos de tres mujeres destacan que estos grupos ,en algunas ocasiones son afectados por las mismas situaciones que se presentan durante el desarrollo del conflicto armado, ya sea por la pérdida de la vida o un distanciamiento de su núcleo familiar

Por otra parte, en la categoría relacionada con estrategias de afrontamiento, la mayoría de los varones enfatizan en el responder de forma agresiva en situaciones que provocan estrés, sin embargo, otro de los participantes muestra conductas de evitación ante estas situaciones. Asimismo la mayoría de participantes, están de acuerdo con expresar los sentimientos, que surgen a raíz de determinado problema, debido a que, se pueden desahogar, buscar la ayuda pertinente, dando como resultado ambientes

agradables, es importante resaltar que los sentimientos y emociones que se manifiestan en medio de una situación problemática, tiende a hacer más agresivos en los varones, que en las mujeres, igualmente se observó, que varones y mujeres poseen una creencia en Dios, la cual influye de manera positiva para sobreponerse a un evento estresante.

Por otro lado, se debe resaltar el rechazo que se manifiesta en el momento de utilizar algún tipo de sustancia psicoactiva, para la solución de un conflicto, ya que esta es percibida de forma negativa, debido a que, altera la manera en la cual el individuo analiza y se expresa de la situación presentada, trayendo como consecuencia un problema adicional que requiere la debida atención.

Es fundamental mencionar que mujeres y varones tienen diferentes puntos de vista acerca de que estrategias que se deben poner en práctica, para mejorar la calidad de vida de una víctima del conflicto armado, debido a que, las mujeres refieren el empezar de cero y trabajar por lo que se desea conseguir, mientras uno de los varones, prefiere enfatizarse en conductas que ayuden a olvidar ese evento ,otro de ellos contextualiza el enfocarse en su familia, sin embargo otro varón menciona que una de las estrategias es buscar ayuda económica en terceras personas.

En cuanto a la forma en la que resuelven los conflictos, las mujeres y varones pertenecientes al municipio de Santa Rosa Sur de Bolívar, concuerdan que en el momento de enfrentarse a una situación que consideran problemática, se debe buscar el diálogo, apoyo en familiares o amigos, en la religión y en diferentes profesionales para obtener más información de la misma situación, cabe mencionar que se destaca la importancia de conocer los puntos de vista de las personas involucradas dentro del conflicto, que permita comprender los obstáculos que muestra dicha problemática que afecten en la resolución de la situación .

En ese orden de ideas, la mayoría de los participantes coinciden que las terceras personas pueden intervenir en el momento que ocurre una situación conflictiva, para así entender los motivos que ocasionan esta problemática y brindar diferentes alternativas, para solucionar el conflicto.

Finalmente es importante resaltar, que hombres y mujeres participantes en esta investigación perciben el conflicto de manera negativa, no obstante, en algunas ocasiones no se cuenta con estrategias adecuadas en el momento de reaccionar ante una situación problemática, por lo que los hombres manifiestan conductas violentas y agresivas, sin embargo, la mayoría de mujeres experimentan sentimiento de tristeza o frustración, lo cual puede perjudicar la calidad de vida de estos individuos,

Para dar cumplimiento con el último objetivo de esta investigación se diseñó una cartilla informativa y didáctica, con base en los resultados encontrados, por lo que se enmarcaron temáticas como la definición de conflicto, la resolución de conflictos, estrategias de afrontamiento y actividades que fortalezcan la utilización adecuada de estas estrategias de afrontamiento y la manera adecuada en la que se puede resolver un conflicto.

## **Recomendaciones**

### **Recomendaciones para la Universidad de Pamplona**

La presente investigación, sugiere a la Universidad de Pamplona, establecer cátedras o programas dentro del pensum académico, en el cual se fortalezcan las estrategias de afrontamiento y se propongan diferentes alternativas para la resolución de conflictos, dentro de ellos el diálogo y la escucha activa en su población universitaria, lo que propicie un ambiente agradable para los mismos.

#### **En el programa de psicología**

Se recomienda que los estudiantes de psicología implementen encuentros psicológicos dentro del mismo programa, o comunidad en general, en donde se brinde habilidades y herramientas para la debida expresión de las emociones y la manera en la que se pueden manejar.

De igual manera se sugiere trabajar las estrategias de afrontamiento desde el sentido de vida.

Se recomienda contar con espacios pertinentes, en los cuales los docentes y estudiantes interesados en la temática, ofrezcan talleres didácticos, que permitan poner en práctica, las estrategias de afrontamientos y la forma de resolver conflictos, comunicación asertiva, escucha activa, respeto y tolerancia a la opinión del otro.

Por otra parte se sugiere tener en cuenta además del género, otro tipo de situaciones, que influyan al momento de determinar la utilización de estrategias de afrontamiento de hombres y mujeres.

Se recomienda utilizar este estudio como parte del estado del arte como investigación realizada a nivel local, para futuras investigaciones. Asimismo, será útil para la construcción del marco teórico con relación a los temas presentados

De igual modo se recomienda, que otras investigaciones relacionadas con el tema estudien la influencia de la personalidad de los hombres y mujeres en la utilización de determinadas estrategias de afrontamiento.

Se sugiere campañas preventivas, en donde se recalque la importancia en la resolución de conflictos, en la población en general perteneciente al municipio de Santa Rosa Sur de Bolívar.

Se recomienda que los estudiantes de psicología implementen encuentros psicoeducativos dentro del mismo programa, o comunidad en general, en donde se brinde habilidades y herramientas para la debida expresión de sentimientos y la manera en la que se pueden manejar.

Se sugiere promover la utilización de la cartilla informática y didáctica realizada por las autoras de la investigación.

## Referencias

- Calderón Rojas, J. (2016). Etapas del conflicto armado en Colombia: hacia el posconflicto. *LatinoAmericana*, 11-278.
- Pérez Molina , M. J., & Nazareth Rodríguez Chinchilla, N. (2011). Estrategias de afrontamiento: un programa de entrenamiento para. *Revista Contarricense de Psicología*, 17-33.
- Uribe Urzola, I. R. (2018). *La importancia de las estrategias de afrontamiento en el bienestar psicológico en una muestra escolarizada de*. Artículo de investigación. Obtenido de file:///C:/Users/USUARIO/Downloads/3082-Texto%20del%20art%C3%AD\_culo-5159-3-10-20180730%20(1).pdf
- Alvarado, M. E. (2013). *LOS CONFLICTOS Y LAS FORMAS*. Obtenido de <http://revistatabularasa.org/numero-1/Mfuquen.pdf>
- Heredia, R. A. (2013). *Teoría del conflicto*. Obtenido de <https://mediacionesjusticia.files.wordpress.com/2013/04/alzate-el-conflicto-universidad-complutense.pdf>
- Diane E. Papalia, S. W. (2012). *Psicología del desarrollo*. Obtenido de <http://www.ceum-morelos.edu.mx/libros/libropsicologia.pdf>
- Diaz Sanjuan , L. (2011). *La observacion*. Obtenido de Facultad de Psicología UNAM: [http://www.psicologia.unam.mx/documentos/pdf/publicaciones/La\\_observacion\\_Lidia\\_Diaz\\_Sanjuan\\_Texto\\_Apoyo\\_Didactico\\_Metodo\\_Clinico\\_3\\_Sem.pdf](http://www.psicologia.unam.mx/documentos/pdf/publicaciones/La_observacion_Lidia_Diaz_Sanjuan_Texto_Apoyo_Didactico_Metodo_Clinico_3_Sem.pdf)
- Areizaga, I. M. (2016). *Resolución de conflictos*. Obtenido de <http://www.dicc.hegoa.ehu.es/listar/mostrar/190>
- Bernate Ramos, C. X., & Romero Latorre, E. (2016). *Las víctimas en el conflicto armado Colombiano, su reparación y la dignidad Humana*. Obtenido de Vitela Repositorio Instotucional: [http://vitela.javerianacali.edu.co/bitstream/handle/11522/8485/Victimas\\_conflicto\\_armando.pdf;jsessionid=672177F86D775D41259B8A8FE168545C?sequence=1&fbclid=IwAR0KxbKxi33zhB7L6kISCI-bKHnP8cU3rAamTQNDXrSMIArUaWHsV8t1840](http://vitela.javerianacali.edu.co/bitstream/handle/11522/8485/Victimas_conflicto_armando.pdf;jsessionid=672177F86D775D41259B8A8FE168545C?sequence=1&fbclid=IwAR0KxbKxi33zhB7L6kISCI-bKHnP8cU3rAamTQNDXrSMIArUaWHsV8t1840)

- Carlos Alejandro, C. G. (2007). Descripción de los estilos de afrontamiento en hombres y mujeres ante la situación de desplazamiento. *Redalyc*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/2972/297224996002.pdf>
- Cayambe Palacios , M. J., & Yajaira Nataly, H. G. (2016). *Estrategias de afrontamiento y calidad de vida en pacientes diagnosticados con VIH en el Hospital Provincial General Docente Riobamba, periodo octubre 2015-mayo 2016*. Obtenido de Universidad Nacional de Chimborazo : <http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/1931/1/UNACH-EC-PSC-CLIN-2016-0021.pdf>
- Cerron, L., & Amalia del Pilar. (17 de Mayo de 2019). *Calidad de vida y estrategias de afrontamiento en adultos mayores de Lima Metropolitana*. Obtenido de Repositorio Academico UPC: [https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/625815/Legu%20adaC\\_A.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/625815/Legu%20adaC_A.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- CIDOB. (s.f.). *Conflicto en Colombia: antecedentes históricos y actores*. Obtenido de CIDOB: [https://www.cidob.org/es/publicaciones/documentacion/dossiers/dossier\\_proceso\\_de\\_paz\\_en\\_colombia/dossier\\_proceso\\_de\\_paz\\_en\\_colombia/conflicto\\_en\\_colombia\\_antecedentes\\_historicos\\_y\\_actores](https://www.cidob.org/es/publicaciones/documentacion/dossiers/dossier_proceso_de_paz_en_colombia/dossier_proceso_de_paz_en_colombia/conflicto_en_colombia_antecedentes_historicos_y_actores)
- De la Rosa Gonzales, D. (diciembre de 2012). *Del 'Bogotazo' al Día Nacional de la Memoria y Solidaridad con las Víctimas: Los nuevos sentidos del 9 de abril en Colombia*. Obtenido de Universidad de la Plata: [http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/art\\_revistas/pr.5444/pr.5444.pdf](http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/art_revistas/pr.5444/pr.5444.pdf)
- Gómez, E. O. (2014). *La empatía como base de resolución del conflicto*. Obtenido de <https://repositorio.unican.es/xmlui/bitstream/handle/10902/5437/OrtizGomezEva.pdf?sequence>
- Hernández-Sampieri., R. (2016). *Diseños del proceso de investigación*. Obtenido de <https://administracionpublicauba.files.wordpress.com/2016/03/hernc3a1ndez-sampieri-cap-15-disec3b1os-del-proceso-de-investigac3b3n-cualitativa.pdf>
- Roberto Hernández, Sampieri, Carlos Fernández Collado, Pilar Baptista Lucio (2014). *Metodología de la investigación*
- Madariaga Orozco, C., Valle Amarís, M., Amarís Macías, M., & Zambrano, J. (20 de Agosto de 2012). *Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico*. Obtenido de Redalyc: <https://www.redalyc.org/pdf/213/21328600007.pdf>
- Ministerio de Salud y Protección Social . (s.f.). *Retos del sector salud y de protección social en la atención integral de las víctimas del conflicto armado en Colombia*.

Obtenido de Minsalud:  
[https://www.minsalud.gov.co/proteccionsocial/Paginas/Victimas\\_Inicio.aspx](https://www.minsalud.gov.co/proteccionsocial/Paginas/Victimas_Inicio.aspx)

Orta, M. I. (2015). *La mediación: características, modelos, proceso, técnicas y herramientas de la persona mediadora, y límites a la mediación*. 1ª Edición. Obtenido de <https://studylib.es/doc/7569854/la-mediaci%C3%B3n--caracter%C3%ADsticas--modelos--proceso--t%C3%A9nicas>

Red Nacional de información. (01 de junio de 2019). Obtenido de cifras unidad de víctimas : <https://cifras.unidadvictimas.gov.co/Home/Victimizaciones>

salud, O. m. (2013). *Salud mental: un estado de bienestar*. Obtenido de [https://www.who.int/features/factfiles/mental\\_health/es/](https://www.who.int/features/factfiles/mental_health/es/)

todos, P. p. (2011). *Ley de víctimas y restitución de tierras*. Obtenido de [http://www.centrodehistoria.gov.co/descargas/ley\\_victimas/ley\\_victimas\\_completa\\_web.pdf](http://www.centrodehistoria.gov.co/descargas/ley_victimas/ley_victimas_completa_web.pdf)

Unidad para la Atención y Reparación Integral a las Víctimas. (s.f.). *Víctimas y conflicto armado*. Obtenido de Repositorio de Información de la Organización Internacional para las Migraciones OIM en América del Sur: [https://repository.oim.org.co/bitstream/handle/20.500.11788/975/Cap%C3%ADulo%2001%20.pdf?sequence=5&isAllowed=y&fbclid=IwAR12T65yBhPeCok6p0EpdUTysQRK6sG64timmuJtELKBwt\\_kXj-Di00Q1zY](https://repository.oim.org.co/bitstream/handle/20.500.11788/975/Cap%C3%ADulo%2001%20.pdf?sequence=5&isAllowed=y&fbclid=IwAR12T65yBhPeCok6p0EpdUTysQRK6sG64timmuJtELKBwt_kXj-Di00Q1zY)

Veloso Besio, C., Caqueo Arancibia, W., Caqueo Urizar, A., Muñoz Sánchez, Z., & Villegas Abarzúa, F. (2010). Estrategias de afrontamiento en adolescentes. *Scielo*. Obtenido de Scielo.

Prosperidad para todos. (2011). *Ley de víctimas y restitución de tierras*. Obtenido de [http://www.centrodehistoria.gov.co/descargas/ley\\_victimas/ley\\_victimas\\_completa\\_web.pdf](http://www.centrodehistoria.gov.co/descargas/ley_victimas/ley_victimas_completa_web.pdf)