

**ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO USADAS POR LAS VÍCTIMAS ANTE LAS  
ALTERACIONES PSICOLÓGICAS GENERADAS POR EL CONFLICTO ARMADO  
EN COLOMBIA**

**AUTOR**

**MOYA HERRERA MOISÉS**

**FACULTAD DE DERECHO, CIENCIAS POLÍTICAS Y SOCIALES**

**PROGRAMA DE PSICOLOGÍA**

**VALLEDUPAR / CESAR**

**2025**

**ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO USADAS POR LAS VÍCTIMAS ANTE LAS  
ALTERACIONES PSICOLÓGICAS GENERADAS POR EL CONFLICTO ARMADO  
EN COLOMBIA**

**MOYA HERRERA MOISES**

**Monografía de grado para optar al título de psicólogo**

**Doris Colina Sánchez, Tutora metodológica**

**Libia Alvis Barranco, Tutora temática**

**UNIVERSIDAD POPULAR DEL CESAR**

**FACULTAD DE DERECHO, CIENCIAS POLÍTICAS Y SOCIALES**

**PROGRAMA DE PSICOLOGÍA**

**VALLEDUPAR / CESAR**

**2025**

## Tabla de contenido

<b>Dedicatoria</b>	5
<b>Agradecimientos</b>	5
<b>Introducción</b>	6
<b>Impacto</b>	6
<b>Estrategias</b>	12
<b>Objetivo Central</b>	20
<b>Justificación</b>	21
<b>Impacto psicológico y social</b>	21
<b>Contribución al conocimiento científico</b>	21
<b>Aplicabilidad práctica</b>	22
<b>Relevancia social y política</b>	22
<b>Esbozo de la metodología</b>	24
<b>Limitaciones y alcances de la investigación</b>	26
<b>Desarrollo Teórico</b>	28
<b>Impacto</b>	28
<b>Estrategias de afrontamiento</b>	33
<i>1. Resolver el problema.</i>	36
<i>2. Referencia a otros.</i>	37
<i>3. Afrontamiento no productivo.</i>	38
<b>1. 462.</b>	<b>463.</b>
<b>46Discusión</b>	

	4
<b>Conclusiones</b>	42
<b>Apéndices</b>	42
<b>Referencias Bibliográficas</b>	43

## Dedicatoria

## **Agradecimientos**

## Introducción

El tema central que aborda la presente investigación documental se enmarca en la línea de investigación de Psicología en los contextos sociales y culturales, focalizándose en el análisis de las afecciones psicológicas y los factores contextuales que impactan sobre la vida de las personas víctimas del flagelo del conflicto armado en Colombia, en este sentido, se reconoce que el país ha experimentado, a lo largo de su historia, diversas manifestaciones de violencia y múltiples conflictos armados, generando profundas afectaciones en la sociedad. El conflicto armado en Colombia ha dejado una profunda huella en la vida de miles de personas, de acuerdo con el Comité Internacional de la Cruz Roja (2025), en el año 2024 se registraron 382 posibles violaciones al Derecho Internacional Humanitario, esta cifra no solo refleja hechos, sino también el creciente desconocimiento por parte de los actores armados hacia las normas que deberían proteger a quienes no participan directamente en la guerra, es decir a personas inocentes atrapadas en medio de la violencia.

A demás de los constantes conflicto entre los grupos al margen de la ley y el ejército, el conflicto a sido mantenido por una gran diversidad de causas , de acuerdo a como lo sustenta Sanches (2021), citado por Baquero (2024), no trata de una simple lucha entre grupos al margen de la ley y el gobierno nacional es una situación claramente marcadas por altas tenciones sociales, inequidades económicas y enfrentamientos políticos que se han acumulado por muchos años, todo esto ha construido un escenario donde los actos violentos se repiten y la paz parece muy complejo de lograr. Cabe destacar que, estas condiciones no solo afectan el entorno físico o político, sino que golpean directamente a las personas: su salud mental, sus relaciones y su tranquilidad, por eso, comprender el conflicto exige algo más que cifras y análisis estructurales;

requiere mirar de frente las heridas emocionales que deja y trabajar desde una perspectiva psicosocial que reconozca tanto las causas profundas como el dolor humano que ha provocado.

En Colombia, la magnitud de las afectaciones psicológicas asociadas al conflicto armado ha sido ampliamente documentada. Estudios señalan que entre un 25,7% y 32,5% de las víctimas presentan síntomas de ansiedad, que los trastornos de somatización alcanzan entre el 61% y el 73,8%, y que el consumo problemático de alcohol se ubica entre el 23,8% y el 38,1% (Londoño et al., 2012). Asimismo, un año después de la exposición a hechos violentos, un 37% desarrolla TEPT, un 43% ansiedad generalizada, un 38% depresión mayor y un 45% riesgo de suicidio (Londoño et al., 2005). Estas cifras evidencian que la violencia no solo genera consecuencias inmediatas, sino que deja secuelas de largo plazo que comprometen el bienestar y la funcionalidad de las víctimas. Frente a este panorama, resulta fundamental analizar las estrategias de afrontamiento que permiten a estas personas enfrentar la adversidad, pues su estudio ofrece claves para comprender tanto las secuelas emocionales como los recursos de resiliencia disponibles en contextos de violencia prolongada.

Según estudiosos referentes a la temática, el origen del conflicto armado en Colombia comienza con la implantación del Frente Nacional por el año 1958, el cual tiene sus orígenes en la etapa de violencia que afectó distintas zonas del país., en las que se documentaron intensos episodios de violencia , aun en la actualidad, se evidencias secuelas de estos hechos violentos. En el año 1946 los departamentos con mayor cantidad de municipios afectados por actos de violencia incluyeron, entre otros, Antioquia, caldas, Santander, Cundinamarca, Tolima, Boyacá y algunas zonas de la región caribe. Hacia el final del periodo comprendido hasta 1958, esta concentración de violencia se desplazo principalmente hacia los departamentos de Risaralda, Quindío, Tolima y valle del cauca(Chacón, 2004).

Así mismo, se encontraron diferentes definiciones del conflicto armado como, por ejemplo, Matajira, et. al (2019) los cuales explican este flagelo como un proceso vivo que inicia, se fortalece, cambia con el tiempo y, en algunas circunstancias, se desvanece ; se caracteriza por una dinámica que involucra a dos o más partes, ya sean actores, grupos o comunidades y se define por la existencia de interacciones de confrontación, motivadas por objetivos contrarios, la competencia por recursos limitados o emociones que, en ciertos casos, provocan actos de agresión mutuas, cabe resaltar que el desarrollo del conflicto armado no ha llegado a tener las características ni la intensidad propia de una guerra civil. Esto se debe no solo a que las principales ciudades han permanecido al margen del enfrentamiento directo, si no también y sobre todo a que gran parte de la población, que no participa del conflicto, lo percibe como una confrontación sin sentido lógico o racional, y mantiene su confianza en el estado de derecho.

En Colombia, a lo largo de los años ha existido el conflicto armado, como fenómeno social y político, representa una de las facetas más oscuras de la historia de Colombia. A lo largo del tiempo, a generado numerosas víctimas en condiciones de vulnerabilidad cuyos derechos han sido gravemente vulnerados. Uno de los impactos más significativos se manifiesta en la salud mental y las habilidades sociales de las personas afectadas quienes desarrollan diversos factores de riesgo, tales como trastornos mentales y del estado del ánimo, estrés postraumático, consumo de sustancias y sintomatología psicológica tanto individual como colectiva. A nivel familiar y comunitario, esto se traduce en dificultades para el cumplimiento de las responsabilidades diarias, pérdida de productividad y limitaciones para el libre desarrollo de sus proyectos de vida, entre otras consecuencias.

El conflicto en Colombia a representado a lo largo del tiempo, una problemática compleja y persistente siendo una problemática capaz de afectar niveles sociales en las

comunidades y en sus diferentes contextos, como por ejemplo el social y el económico en cualquier zona o país que pase por este flagelo, es por esto por lo que se plantea la necesidad de analizar el conflicto armado como flagelo generador de afecciones psicológicas a lo largo de 50 años y la manera en la cual las habilidades sociales complejas pueden aportar como estrategias de afrontamiento en el desarrollo psicosocial, resocialización, continuación o reconstrucción del plan estructurado de vida en las personas que padecen el conflicto, este flagelo históricamente en nuestro país ha dejado profundas cicatrices en la sociedad colombiana, afectando a millones de personas y generando consecuencias devastadoras a nivel psicológico, social y económico. Durante muchos años, distintos grupos armados se han enfrentado entre sí y contra el Estado, dejando a su paso no solo violencia, sino también miles de familias desplazadas, derechos pisoteados y vidas marcadas por el miedo, cada acto de violencia ha dejado heridas profundas, no solo físicas, sino también emocionales, son historias de personas que perdieron su hogar, seres queridos, y la tranquilidad de vivir sin temor.

En este contexto, las personas que se ven afectadas en primer grado por el conflicto en Colombia han tenido que enfrentar una serie de desafíos difíciles, incluyendo la pérdida de seres queridos, la violencia directa e indirecta, el desplazamiento forzado, la discriminación y la estigmatización: ante estas experiencias traumáticas, las personas afectadas por el conflicto han desarrollado una variedad de estrategias de afrontamiento para contrarrestar las adversidades además de buscar la recuperación y la resiliencia. Por lo anterior, resulta pertinente revisar algunos informes, investigaciones y artículos relacionados con la temática que respalda la influencia de las afecciones psicológicas y los factores contextuales en la cotidianidad de las personas que se ven afectadas por la violencia en Colombia, por medio de los cuales, es posible

identificar diferencias, similitudes y aportes que enriquecen el análisis propuesto en la presente monografía, tal como se describe a continuación:

Se puede mencionar que, de acuerdo con los datos proporcionados por la organización mundial de la salud (OMS,2016) el 10% de las personas que han vivido situaciones cercanas al conflicto presentan diferentes dificultades en su salud mental y enfrentan dificultades para su libre desarrollo de manera normal y funcionar de forma efectiva dentro de la sociedad. Entre las afecciones más comunes se encuentran la depresión, la ansiedad y diferentes trastornos psicosomáticos como alteraciones del sueño y dolores físicos, especialmente en la espalda. En la misma línea ortega (2008) en su artículo *rehabilitar la cotidianidad* plante que “la experiencia traumática despliega una temporalidad en la que el pasado coexiste e incluso agobia afectivamente el momento presente de la persona víctima de tal forma que su inscripción en el registro de la memoria y la historia es a la vez solicitado y frustrado: el trauma “no se deja olvidar por nosotros” (pp.33-34).

Al nivel individual, las repercusiones inmateriales del conflicto armado reaparecen de diversas maneras, aunque no necesariamente replican el momento exacto en el cual fueron vividas. Estas manifestaciones reaparecen en la memoria, influidas y reinterpretadas desde el momento presente, y se integran en la estructura temporal de las relaciones del momento presente tal y como lo plantean peña y otros autores (2023) quien asegura que, el resultado del conflicto representa un pasado que reaparece constantemente en la vida cotidiana de las víctimas.

Cabe mencionar que, diversas investigaciones empíricas han evidenciado la relación entre el conflicto armado en Colombia y la violencia política con una serie de agresiones que incluyen desapariciones forzadas, desplazamientos, homicidios, masacres, accesos carnales y exposición continua a diferentes actos de violencia. Estos hechos, ampliamente documentados, han tenido un

impacto profundo en la salud mental de la población afectada, manifestándose en condiciones como el trastorno de estrés postraumático, el trastorno obsesivo compulsivo, alteraciones del sueño, episodios depresivos, ideación e intentos suicidas, así como comportamientos violentos, entre otras evidencias clínicas que aparecen constantemente. (Cudris, et al. 2018).

Sumado a lo anterior, habría que considerar también que el conflicto armado trae consigo diferentes tipos de manifestaciones, como por ejemplo las desapariciones forzadas, las cuales han sido tipificadas en la categoría de crímenes en contra de la humanidad o de lesa humanidad ya que estos han causado distintos efectos, enmarcados en el aspecto de impacto psicosocial que, de acuerdo con el centro nacional de memoria histórica (CNMH), el término se emplea para visibilizar los efectos producidos por los actos de violencia en el contexto del conflicto armado los cuales han generado rupturas significativas en la vida emocional, así como daños físicos y psicológicos en los niveles individuales, familiares y comunitarios. Estos impactos además se caracterizan por su persistencia en el tiempo (pp.20, 2014).

Con base a esto, en el nivel comunitario, las secuelas del conflicto armado en Colombia se hacen visibles a través de diversas afectaciones sociales. Según el Centro Nacional de Memoria Histórica (CNMH, 2014), una de las expresiones más significativas de este impacto colectivo es la alteración de la vida cotidiana en los entornos más cercanos, acompañada por procesos de estigmatización provenientes tanto de la sociedad como de agentes estatales, así como la exposición a situaciones de revictimización. Estos elementos reflejan que el daño no se reduce exclusivamente a quienes vivieron directamente la violencia o a sus familias, sino que se extiende a la comunidad en su conjunto. Además, en muchos casos, la afectación no deriva únicamente del hecho violento en sí como la desaparición forzada sino también de las consecuencias sociales que conlleva: señalamientos, discriminación institucional, omisiones por parte de las autoridades

locales en el acceso a información o acompañamiento, y obstáculos en los procesos administrativos que deben emprender las víctimas para reclamar sus derechos. A esto se suma el impacto simbólico de la desaparición, que opera como un mensaje de amenaza o advertencia, favoreciendo el desplazamiento territorial de las personas afectadas.

Por otra parte, en el entorno familiar, también se evidencian transformaciones significativas como resultado de la ausencia del ser querido. El CNMH (2014) plantea que uno de los efectos más notorios es la reconfiguración de los roles dentro del hogar. En algunas familias, los hijos o hijas deben asumir responsabilidades que no les corresponden por su edad, como reemplazar la figura materna o paterna. Esta ruptura en el equilibrio familiar afecta el curso natural del ciclo vital, generando tensiones emocionales cuya intensidad varía dependiendo del vínculo con la persona desaparecida, ya sea un padre, madre, hermano(a), abuelo(a) u otro familiar cercano. Además, se observa que los adultos tienden a transmitir sus emociones a los menores, quienes absorben parte del dolor emocional generado por la pérdida.

En este contexto, los familiares que han sido afectados por alguna de las múltiples expresiones del conflicto armado enfrentan una serie de consecuencias profundas y persistentes que alteran sus dinámicas cotidianas y su bienestar integral como lo es, la desaparición forzada, estos experimentan una carga emocional constante, marcada por un sufrimiento psicológico que se prolonga en el tiempo. Esta afectación se origina tanto en la vulneración directa de sus derechos como en la impotencia e indignación que genera la situación vivida. Entre las consecuencias más comunes se encuentran el deterioro afectivo, la presencia de emociones como la vergüenza, el miedo, la frustración y la alternancia entre la esperanza y la desilusión. Desde esta perspectiva, el Centro Nacional de Memoria Histórica (2016) advierte que, en muchos casos, las pérdidas materiales también implican una interrupción drástica en los proyectos de vida de las

personas, dificultando o incluso impidiendo el cumplimiento de metas personales y familiares (p. 308). Estos impactos no solo afectan a quienes vivieron directamente los hechos, sino que también se extienden a las nuevas generaciones: niños, niñas y adolescentes terminan por heredar emociones como el dolor, la rabia o el temor, lo que puede alterar su desarrollo psicoemocional y su manera de relacionarse con el entorno.

El impacto psicosocial a nivel individual se manifiesta de forma muy clara en los familiares de personas desaparecidas. Como lo señala el Centro Nacional de Memoria Histórica (CNMH, 2014), el dolor se intensifica ante la incertidumbre sobre el paradero del ser querido, lo que puede llevar a una ruptura de los proyectos personales y a la dificultad para iniciar nuevos, dado que muchas veces los esfuerzos vitales se centran exclusivamente en la búsqueda. Emociones como el miedo, la desconfianza y una sensación constante de inseguridad son frecuentes en estos contextos (pp. 55-56). Cuando no se dispone de información clara que permita avanzar en los procesos de búsqueda, los afectados experimentan un sufrimiento emocional sostenido en el tiempo. No obstante, en los casos en que el familiar reaparece, o cuando se confirma su fallecimiento y se entrega su cuerpo a la familia, es posible que el dolor empiece a disminuir progresivamente, aunque sin desaparecer por completo.

Una investigación realizada en 2014 en la ciudad de Barrancabermeja evidenció con claridad el daño psicosocial causado por la desaparición forzada. A través de entrevistas en profundidad con seis familias afectadas, se recogieron testimonios que reflejan el impacto emocional de esta experiencia. En uno de ellos, una persona entrevistada expresó cómo el sufrimiento afectó profundamente su estabilidad emocional y su proyecto de vida, al afirmar: “parecía que todo el mundo se acababa y no deseaba tampoco seguir adelante con mi proyecto de

vida, me llené de odio, rabia y tristeza, con ganas de vengarme y sacarme el odio con la persona que me arrebató la vida de mi hermano” (Mateus et al., 2014, p. 103).

Partiendo de dicha información, esta monografía está enfocada hacia un problema en específico, el cual nace desde la concepción de que todos estos hechos violentos o altamente hostiles causan afecciones tanto físicas como psicológicas en las víctimas, entre estas, las alteraciones más frecuentes son la depresión, el estrés postraumático, los ataques de pánico, la ansiedad, trastornos de identidad y el consumo de sustancias psicoactivas.

Diversas investigaciones coinciden en señalar que las secuelas más comunes derivadas de contextos de violencia extrema incluyen el trastorno de estrés postraumático, así como síntomas asociados a la depresión y la ansiedad. En muchos casos, estos padecimientos no aparecen de forma aislada, sino que coexisten, dando lugar a cuadros clínicos de comorbilidad. Frente a este panorama, las personas desarrollan mecanismos individuales y colectivos para afrontar el sufrimiento psíquico derivado de tales experiencias. Estas respuestas, conocidas como estrategias de afrontamiento, son fundamentales para mitigar el impacto emocional y psicológico de la violencia, y constituyen recursos clave para resistir y adaptarse a situaciones adversas que han marcado, y aún marcan, la vida de numerosas comunidades expuestas constantemente a escenarios de conflicto.

### **Estrategias**

Así pues, las estrategias de afrontamiento son aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales que evolucionan y cambian frecuentemente y que se desarrollan para manejar las demandas específicas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo Lazarus y Folkman (1986 como se citó en De vera, 2004). Una de las formas de comprender la complejidad del ciclo de violencia que ha atravesado la sociedad colombiana se

relaciona con las huellas traumáticas que deja el hecho de haber convivido, durante décadas, con un conflicto armado interno. Estas experiencias no solo afectan de manera individual a quienes las padecen, sino que dejan una marca profunda en el tejido social, generando impactos que se extienden a nivel colectivo y transgeneracional.

Al respecto, Lazarus (1966), formuló su teoría procesual sobre el afrontamiento iniciando un amplio campo de investigación que en el presente tiene en cuenta varios campos de sumo interés donde destacan, entre otras, las diversas formas en que distintos sectores de la población enfrentan situaciones adversas, a través de estrategias de afrontamiento que varían según el contexto.

Estas herramientas psicológicas y sociales cumplen un papel clave en los procesos de adaptación ante escenarios de alta tensión o estrés, evaluándose su utilidad y efectividad frente a las exigencias que impone la violencia prolongada (Samper et al., 2008); de tal manera que definieron el afrontamiento como aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas, externas y/o internas, que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo, por lo tanto, el estudio de las estrategias de afrontamiento en las víctimas del conflicto armado en Colombia es de suma importancia, porque proporciona una comprensión más profunda de cómo estas personas enfrentan y manejan las experiencias traumáticas, así como los factores que influyen en su capacidad de adaptación (1986), además, entender estas estrategias puede contribuir al diseño e implementación de intervenciones psicosociales más efectivas que promuevan de manera significativa a el mejoramiento de los procesos de estabilización emocional y la reconstrucción personal de quienes han sido afectados.

El tipo de estrategias utilizadas por las víctimas del conflicto armado influye significativamente facilitando las condiciones que favorecen a su proceso de recuperación personal. Por ejemplo, estrategias proactivas como por ejemplo la resolución de distintas problemáticas cotidianas o la búsqueda escucha en los diferentes núcleos sociales que están relacionadas con menores niveles de estrés y una mayor capacidad de resiliencia (Lazarus & Folkman, 1986). En contraste, estrategias como la evitación o el uso de sustancias tienden a perpetuar el malestar psicológico y obstaculizar la recuperación (Hewitt Ramírez et al., 2016). De acuerdo con investigaciones recientes, la implementación de programas psicosociales que promuevan estrategias de afrontamiento adaptativas, ha mostrado resultados positivos en el bienestar de las víctimas. Un claro ejemplo es el uso de terapias basadas en la atención plena (mindfulness), las cuales han demostrado su eficiencia a la hora de contribuir significativamente a la disminución de síntomas asociados con la ansiedad y la depresión en comunidades impactadas por la violencia del conflicto armado (Morina et al., 2020).

Las estrategias de afrontamiento utilizadas por cada una de las personas afectadas por el conflicto armado en el país varían en función de las experiencias, de sus recursos personales y redes de apoyo. Según Refslund (2001 como se citó en Tovar, 2006), muy a menudo las personas desplazadas optan por el uso de mecanismos como el refugio temporal, la religión, la rumiación cognitiva y la búsqueda de apoyo social. Aunque estas estrategias pueden ser efectivas a corto plazo, su impacto a largo plazo depende de la estabilidad del entorno y la disponibilidad de recursos. En contraste, el uso de estrategias disfuncionales, como el consumo de sustancias psicoactivas o la evitación emocional, tiende a perpetuar los efectos negativos del trauma. Estudios como los de Atencia et al. (2017) han señalado que estas respuestas suelen estar

relacionadas con una evaluación cognitiva limitada y un control percibido bajo, lo que subraya la importancia de promover estrategias más adaptativas y sostenibles.

Diversas investigaciones han evidenciado que los hombres tienden a ser las principales víctimas directas de múltiples manifestaciones de violencia asociadas al conflicto armado, tales como homicidios, desapariciones forzadas, masacres y accidentes con minas antipersonales. En contraste, las mujeres, aunque sobreviven en mayor proporción, lo hacen en condiciones de profunda vulnerabilidad, siendo afectadas no solo por la pérdida de familiares. Como esposos o hijos, si no también por distintas formas de violencia basadas en género incluyendo agresiones físicas, psicológicas, sexuales y morales, estas violencias, además de contar con altos niveles de impunidad, han sido utilizadas de manera sistemática y generalizada como instrumentos de guerra por los actores armados (García, 2011; Tortosa, 2010; Vinck & Pham, 2013; Wilches, 2010).

Se ha reconocido por medio de amplia documentación que los impactos en la salud mental de las personas afectadas por estas dinámicas violentas se extienden a lo largo del tiempo, afectando no solo el bienestar individual, sino también la cohesión y funcionalidad de sus entornos comunitarios (Lira, 2010; McDonald, 2010). La experiencia del conflicto armado genera consecuencias profundas en los planos físico, emocional y afectivo, alterando significativamente la salud mental tanto a nivel personal como colectivo, con efectos que persisten más allá del evento traumático inmediato (Centro Nacional de Memoria Histórica, 2013; Lira, 2010; McDonald, 2010).

En Colombia, aún es limitada la información sistematizada respecto a la frecuencia y magnitud de los síntomas psicológicos y los posibles trastornos mentales presentes en las personas afectadas por el conflicto armado (Bell et al., 2012; Campo-Arias, Oviedo & Herazo,

2014). Las investigaciones que han abordado este tema en población adulta víctima ha evidenciado una alta incidencia de comorbilidad entre diversos diagnósticos, especialmente entre el trastorno de estrés postraumático (TEPT), la ansiedad y la depresión (Bell et al., 2012).

El conflicto armado en Colombia ha dejado profundas huellas en la salud mental de las víctimas, evidenciadas en la alta prevalencia de trastornos emocionales y conductuales. Diversos estudios confirman que entre un 25,7% y 32,5% de las personas afectadas presentan síntomas de ansiedad, mientras que los trastornos de somatización alcanzan cifras entre el 61% y el 73,8%. A esto se suma un consumo problemático de alcohol que oscila entre el 23,8% y el 38,1%, y la presencia de trastornos alimentarios entre el 4,7% y el 11,9% (Londoño et al., 2012). Asimismo, un año después de la exposición a hechos victimizantes, se han reportado niveles críticos de afectación psicológica: 37% con TEPT, 43% con ansiedad generalizada, 38% con depresión mayor y 45% con riesgo de suicidio (Londoño et al., 2005). Estas cifras evidencian que la violencia no solo genera un impacto inmediato, sino que deja secuelas de largo plazo que afectan de manera significativa la vida cotidiana, la funcionalidad y el bienestar de las víctimas.

Dentro del análisis del impacto psicosocial del conflicto armado, es clave reconocer que las personas, ya sea de forma individual o en grupos, desarrollan mecanismos para hacer frente a experiencias amenazantes. Estas respuestas han sido ampliamente estudiadas desde la psicología de la salud y la psicopatología, especialmente en lo relacionado con el manejo del estrés, las emociones y la toma de decisiones frente a situaciones complejas.

En términos generales, estas respuestas han sido denominadas estrategias de afrontamiento y comprenden un conjunto de acciones cognitivas y conductuales que buscan enfrentar directamente la situación adversa, disminuir el malestar emocional asociado o

reinterpretar cognitivamente el contexto para hacerlo más manejable (Lazarus & Folkman, 1984, 1986).

Aunque cada persona enfrenta el dolor de forma distinta, el apoyo colectivo puede marcar una gran diferencia en el proceso de sanación, cuando las víctimas del conflicto se reúnen, se escuchan y comparten lo que han vivido, no sólo encuentran consuelo, sino que también reconstruyen poco a poco ese sentido de comunidad que muchas veces les fue arrebatado. Espacios de diálogo, proyectos en comunidad y actividades que promueven la reconciliación se convierten en herramientas poderosas para recuperar la esperanza y la fuerza interior, no es solo hablar del pasado, es sentirse visto, escuchado, y saber que no se está solo en el camino de sanar.

Como señalan Campo-Arias et al., (2014), estas acciones ayudan a tejer nuevamente los lazos sociales rotos por la violencia y fortalecen la resiliencia de las personas y comunidades, un ejemplo de ello es la justicia restaurativa, que busca abrir un espacio para el diálogo entre víctimas y victimarios con el fin de sanar heridas profundas. En el país, la Ley 1448 de 2011 ha sido un paso importante en este sentido, promoviendo una reparación integral que incluye no solo compensaciones económicas, sino también medidas simbólicas y acompañamiento emocional, los cuales son pasos necesarios para reconocer el dolor, dignificar a las víctimas y caminar hacia una verdadera reparación.

Por otra parte, la Organización mundial de la salud (OMS,2014) menciona que, en el contexto colombiano, diversos estudios han permitido evidenciar una alta incidencia de síntomas emocionales y alteraciones en la salud mental entre las personas afectadas por el conflicto armado. Se ha estimado que cerca de seis de cada diez víctimas manifiestan signos clínicos relevantes, y aproximadamente una tercera parte presenta condiciones que cumplen con criterios diagnósticos formales de trastornos mentales (Campo-Arias et al., 2014). No obstante, a pesar de

estas cifras alarmantes, aún persiste una limitada comprensión y documentación sistemática sobre la frecuencia y características específicas de estas afectaciones psicológicas en esta población (Bell et al., 2012; Campo-Arias et al., 2014).

Además, dado los resultados de distintas investigaciones se puede mencionar que se ha documentado que los efectos psicológicos derivados de la violencia persisten incluso varios años después de haber ocurrido los hechos, evidenciando la profundidad del daño psíquico en las personas víctimas de hechos violentos en el contexto del conflicto. Este tipo de afectación no solo es duradera, sino que también puede transmitirse entre generaciones, especialmente cuando se trata de experiencias traumáticas relacionadas con el conflicto armado (Charry-Lozano, 2011). La intensidad de estas secuelas tiende a aumentar dependiendo del tipo de hecho violento sufrido, la cercanía con los perpetradores, así como por las condiciones asociadas al desplazamiento forzado (Gómez Restrepo et al., 2016; Ramírez-Giraldo et al., 2017; Morina et al., 2010; Steel et al., 2009; Siriwardhana & Stewart, 2012; Jurado et al., 2017).

Un elemento crucial a considerar dentro de las distintas estrategias de intervención es el impacto de la auto estigmatización en quienes han sido víctimas (Campo-Arias et al., 2014). Esta forma de estigma interno, junto con la estigmatización social, contribuye significativamente a profundizar las secuelas emocionales. En específico, cuando se habla de actos de violencia sexual, dichas formas de violencia simbólica y social aumentan progresivamente los efectos psicológicos, generando mayores grados en cuanto a trastornos depresivos y ansiosos y de estrés postraumático. Así mismo, la huella no solo va junto a la experiencia violenta vivida, sino que además también se transforma en un aspecto crucial en el desarrollo de la afectación mental. (Verelst et al 2014). En contraste, existen factores protectores que facilitan el afrontamiento efectivo del trauma. La pertenencia a redes de apoyo social, el acceso a servicios de salud mental

y la participación en actividades comunitarias son aspectos clave que permiten a las víctimas superar las adversidades. Además, la intervención psicosocial oportuna, que incluye tanto el apoyo emocional como el fomento de habilidades para la vida, aumenta la probabilidad de que las víctimas puedan desarrollar estrategias de afrontamiento adaptativas y restaurar su bienestar a largo plazo (Gómez González, 2021).

Así mismo los problemas psicológicos generados por el conflicto, también están presentes en la niñez, algunos de estos las consecuencias del conflicto armado en la salud mental de la población se reflejan en múltiples niveles. Entre los más comunes se encuentran las conductas autolesivas, pérdida de vínculos comunitarios, tensiones dentro del núcleo familiar y un notable deterioro emocional y psicológico, que se manifiesta en sentimiento de dolor, desconfianza y una transformación profunda en las dinámicas relacionales.

También se han registrado trastornos del sueño (Krug et al., 2003) episodios depresivos, consumo problemático de alcohol y otras sustancias, así como desórdenes alimenticios. En la infancia, estos impactos se traducen en comportamientos agresivos, dificultades escolares, problemas de atención y bajo rendimiento académico (Hunt et al., 2010). La evidencia científica indica que la exposición a situaciones de alta tensión durante las primeras etapas del desarrollo afecta directamente la estructura y funcionamiento del cerebro, lo cual compromete el aprendizaje, la memoria y las capacidades cognitivas. En consecuencia, niños expuestos a niveles intensos de estrés temprano enfrentan mayores riesgos de desarrollar alteraciones emocionales y conductuales a lo largo de su vida (UNICEF, 2008, p. 23).

Distintas organizaciones internacionales como Amnistía Internacional, la ONU, la Comisión Interamericana de Derechos Humanos, ACNUR y el Comité Internacional de la Cruz Roja, junto con instituciones académicas y organizaciones de la sociedad civil, han señalado de

manera reiterada el impacto devastador que ha tenido la violencia del conflicto armado sobre la población civil. Particularmente, se ha puesto énfasis en las consecuencias que esta situación de conflicto ha generado en la salud física, mental y social de mujeres y niñas, quienes suelen ser víctimas de múltiples formas de violencia (Castro & Mina, 2008; Villegas, 2010; Andrade & Sicachá, 2012; Soto, 2014).

El conflicto armado en Colombia, cuya duración supera ya cinco décadas, tiene raíces demasiado complejas que se remontan a disputas políticas entre partidos tradicionales conservadores y liberales, antes del fortalecimiento del Estado-nación. A ello se suman factores estructurales como la violencia como mecanismo de control del poder, los conflictos agrarios del siglo pasado y una marcada desigualdad económica. Todo esto ha contribuido a profundizar el conflicto y a generar un deterioro significativo en la salud psicosocial de la población (Castañeda et al., 2019). Como lo plantean López et al. (2016), este conflicto prolongado no solo ha dejado huellas en la infraestructura material del país, sino que también ha afectado gravemente las condiciones de salud mental y bienestar social, generando consecuencias a largo plazo en las dinámicas comunitarias (Castañeda & Camargo, 2018).

Sobre esta base, Rodríguez & Redondo (2021) exponen que dentro del conflicto colombiano existe un alto porcentaje de víctimas, por la tanto se ha demostrado que los malestares psicológicos en dicha población son de alto grado y pueden estar presente por mucho tiempo después de la exposición ante los actos violentos, además, aún más si la persona se encuentra en zonas donde la población sigue siendo expuesta a actos de alta violencia.

De manera específica, las estrategias de afrontamiento utilizadas por las víctimas del conflicto armado hacen referencia a los mecanismos psicológicos y conductuales que emplean para enfrentar y gestionar situaciones problemáticas derivadas del hecho, así como para aliviar el

impacto emocional provocado por estas experiencias (Hewitt et al.,2016). Desde el campo de la salud mental, dichas estrategias suelen evaluarse mediante escalas o cuestionarios estandarizados que permiten identificar el estado emocional, de las víctimas y explorar la relación entre estas respuestas de afrontamiento y la presencia de síntomas como ansiedad, depresión o trastorno de estrés postraumático, frecuentes tras la vivencia de eventos traumáticos (Hewitt et al., 2016).

En específico, las estrategias para afrontar las secuelas producto de los hechos de violencia en las víctimas del conflicto armado son herramientas empleadas para resolver un problema particular, generalmente surgido como resultado del evento traumático, o para reducir las emociones vinculadas con dicho suceso y sus consecuencias. Según (Hewitt et al 2016), desde la disciplina, estas estrategias son evaluadas mediante cuestionarios y escalas, que tienen como objetivo identificar los niveles de salud mental de las víctimas y la conexión entre estas estrategias y síntomas asociados a personas que han experimentado situaciones traumáticas, como el estrés postraumático, la ansiedad y la depresión.

De esta forma, surge como pregunta problema para la realización de la presente investigación monográfica:

¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento usadas por las víctimas ante las alteraciones psicológicas generadas por el conflicto armado en Colombia?

### **Propósito**

Comprender las estrategias de afrontamiento usadas por las víctimas ante las alteraciones psicológicas generadas por el conflicto armado en Colombia.

## **Justificación**

El flagelo del conflicto armado y posconflicto en Colombia ha allanado graves heridas en la población colombiana, dañando no solo el proceso vital de los directamente afectados por los hechos de violencia en medio del conflicto sino también causando impactos a nivel psicológico, social y económico en toda la población a lo largo del país. De este modo, el estudio de las estrategias de afrontamiento en las víctimas del conflicto armado y posconflicto en Colombia se muestra como un tema de gran importancia e interés gracias a los siguientes aspectos.

La huella psicológica y social de los hechos violentos en el conflicto armado en el país es innegable. Las víctimas de los daños de este flagelo han sobrellevado una amplia gama de traumas, desde la pérdida de seres queridos hasta la violencia directa e indirecta que ha afectado su bienestar emocional y su capacidad para funcionar en la sociedad. Entender cómo personas sobrellevan estas experiencias traumáticas es de suma importancia ya que facilita las habilidades para proporcionar el apoyo correcto y fomentar su recuperación y resiliencia. Además de esto, al analizar las estrategias de afrontamiento utilizadas por las víctimas, se notaron patrones comunes y recurrentes, así como factores de protección y de riesgo que ayudan en la forma de adaptarse de las víctimas en las diferentes circunstancias adversas de la cotidianidad.

**Impacto psicológico y social:** Las personas víctimas de hechos violentos en medio conflicto armado a lo largo del territorio colombiano han vivido una diversa variedad de formas de violencia, de trauma y de pérdida, lo que puede llegar a generar una gama de adversidades psicológicas y sociales. Entender cómo estas personas confrontan y le dan

manejo a estas experiencias traumáticas es crucial para proporcionarles el apoyo adecuado y promover su recuperación y resiliencia.

En referencia al aporte del estudio científico: Investigar las estrategias de afrontamiento tomadas por las personas víctimas de hechos violentos en medio del conflicto y posconflicto en Colombia contribuye al conocimiento científico en el campo de la psicología y la salud mental. Se pueden denotar patrones muy particulares de afrontamiento, así como factores de protección y de riesgo que aportan a la adaptación de las víctimas a las circunstancias más difíciles.

Con relación a la aplicabilidad practica: Los descubrimientos de esta investigación pueden tener implicaciones de suma importancia para la construcción y puesta en marcha de las intervenciones psicosociales encaminadas a las víctimas del conflicto armado en Colombia. Comprender las estrategias de afrontamiento efectivas puede ayudar a desarrollar programas de apoyo más efectivos y culturalmente sensibles que promuevan el bienestar y la recuperación de las personas afectadas por la violencia.

En referencia a la importancia sociopolítica: En un ámbito de construcción de paz y reconciliación en Colombia, es de suma importancia entender como las personas víctimas de hechos de violencia en medio del conflicto armado sobre llevan sus experiencias negativas y muestran adaptabilidad a las condiciones variables del posconflicto. La presente investigación puede brindar información sumamente valiosa para informar políticas públicas y programas de reparación integral para las víctimas buscando que estas que aborden las necesidades específicas y promuevan la construcción de una sociedad más justa y pacífica.

Este estudio no solo brindará aportes al conocimiento científico en el campo de la psicología y la salud mental, sino que también tendrá aplicaciones prácticas significativas. Los

descubrimientos de esta investigación pueden mostrar la construcción y aplicabilidad de las intervenciones psicológicas y sociales en caminadas a las víctimas de hechos violentos en medio del conflicto armado en Colombia. Entender las estrategias de afrontamiento efectivas puede ayudar a desarrollar programas de apoyo más efectivos y culturalmente sensibles que promuevan el bienestar y la recuperación de las personas afectadas por la violencia.

Además, este estudio es de importancia en el contexto sociopolítico y sociocultural de Colombia, ya que el país se encuentra en un momento crucial de construcción de paz, reconciliación y reivindicación. La comprensión de cómo las víctimas del conflicto armado manejan sus experiencias y se adaptan a las condiciones cambiantes del postconflicto es fundamental para el proceso de reconciliación nacional y la construcción de una sociedad más justa y pacífica. Los resultados de esta investigación pueden brindar información sumamente valiosa para informar políticas públicas y programas de reparación integral que aborden las necesidades específicas de las víctimas y promuevan la construcción de una paz sostenible en el país.

Para concluir, investigar las estrategias de afrontamiento en las víctimas del conflicto armado y postconflicto en Colombia es esencial para entender los impactos psicosociales generados por el conflicto armado en Colombia a lo largo de los años, contribuir al conocimiento científico, mejorar las intervenciones psicosociales desarrolladas y promover la reconciliación y la paz en el país. Esta monografía se presenta como una oportunidad para abordar esta temática tan relevante y urgente en el contexto colombiano.

### **Esbozo de la metodología**

Al momento de hablar de la metodología utilizada y aplicada en este estudio se menciona primeramente como propósito central de esta investigación es comprender las estrategias de afrontamiento usadas por las víctimas ante las alteraciones psicológicas generadas por el conflicto armado en Colombia, además esta investigación de tipo documental dado que busca comprender la problemática es su estado natural por medio de la realización de una revisión documental bibliográfica en busca de comprender a fondo las experiencias y estrategias de afrontamiento de las víctimas a través de sus narrativas y percepciones.

En este trabajo monográfico, se analizan las estrategias de afrontamiento utilizadas por las personas víctimas de hechos violentos en medio del conflicto armado en Colombia, explorando tanto las estrategias individuales como las colectivas. Se estudian las perspectivas variadas de afrontamiento utilizadas por las víctimas del conflicto armado en Colombia, así como los factores psicosociales que influyen en la elección y efectividad de estas estrategias. Además, se examina la practicidad de las implicaciones de estos hallazgos para la construcción e implementación de programas de apoyo psicosocial dirigidos a las víctimas del conflicto armado en Colombia.

La metodología de esta investigación cualitativa se enfoca en el análisis minucioso de la problemática relacionada con el conflicto armado, empezando por el reconocimiento histórico de su evolución a lo largo del tiempo en el territorio nacional. Se examinarán las causas subyacentes del conflicto y sus consecuencias en las víctimas. De este modo, se podrán identificar diversos cambios psicológicos que se dan como resultado del conflicto armado, los cuales serán explicados de manera detallada en la evaluación pertinente.

La revisión documental se llevó a cabo mediante búsquedas estructuradas en bases de datos académicas y repositorios reconocidos: Scopus, Redalyc, Dialnet, Google Scholar,

repositorio institucional de la Universidad Popular del Cesar y documentos técnicos de organizaciones como la OMS. Se estableció un periodo temporal de búsqueda (2000–2024) y se utilizaron combinaciones de descriptores en español e inglés (p. ej. “estrategias de afrontamiento”, “coping”, “desplazamiento forzado”, “conflicto armado Colombia”, “salud mental víctimas”). Tras la búsqueda inicial se eliminaron duplicados y se aplicó un cribado por títulos y resúmenes; los textos que cumplieron criterios preliminares fueron sometidos a lectura completa. Finalmente, y tras aplicar los criterios de inclusión y exclusión (ver apartado siguiente), se incluyeron para análisis cerca de cincuenta documentos entre artículos empíricos, informes técnicos y tesis, cifra que concuerda con el alcance indicado en esta monografía. Esta secuencia garantiza que la selección sea sistemática y reproducible.

Criterios de inclusión: (a) estudios empíricos o revisiones que aborden estrategias de afrontamiento en víctimas del conflicto armado colombiano; (b) informes técnicos, tesis o artículos revisados por pares con datos o análisis pertinentes; (c) publicaciones en español o inglés; (d) documentos publicados entre 2000 y 2024.

Criterios de exclusión: (a) editoriales, notas de opinión o material sin respaldo empírico relevante; (b) estudios centrados en poblaciones distintas al contexto colombiano sin aportes comparables; (c) documentos cuyo texto completo no estuvo accesible tras esfuerzos razonables de obtención.

Para la extracción de datos se construyó una matriz estandarizada que recogió: autor/a y año, tipo de estudio, población y muestra, objetivo, metodología, factores contextuales, estrategias de afrontamiento identificadas y hallazgos principales. La matriz (ver Anexo A) facilitó la comparación sistemática entre estudios. El análisis se realizó mediante un análisis temático: lectura activa de los textos, codificación abierta de fragmentos relevantes,

agrupamiento axial en categorías y síntesis narrativa de los temas emergentes vinculados a estrategias y a alteraciones psicológicas. Las categorías resultantes se contrastaron con marcos teóricos clásicos (Lazarus & Folkman) para asegurar coherencia interpretativa.

Para aumentar la fiabilidad del análisis se aplicaron varias estrategias: revisión y codificación independiente de una submuestra de textos por dos evaluadores (comparación y resolución por consenso), registro de decisiones analíticas en un diario de campo (audit trail) y triangulación de fuentes (artículos, informes y tesis). Asimismo, se empleó una lectura crítica para detectar posibles sesgos de publicación y limitaciones metodológicas de los estudios primarios, lo que ayudó a contextualizar la evidencia y a atenuar conclusiones demasiado generales.

Al tratarse de una revisión documental, no se requirieron procedimientos de aprobación ética para investigación con sujetos; no obstante, se respetaron los principios de integridad académica y derechos de autor, citando y representando fielmente las aportaciones de cada fuente. Además, en la interpretación se procuró evitar generalizaciones que excedan el soporte empírico disponible.

Finalmente, las conclusiones serán expuestas como abreviación de los hallazgos principales y su importancia, y recomiendan posibles campos de análisis futuro. Finalmente, las referencias bibliográficas donde se agregarán todas las fuentes citadas en el trabajo para corresponder la labor del investigador.

### **Limitaciones y alcances de la investigación**

Entre las limitaciones metodológicas de la presente revisión se cuentan: posibilidad de sesgo de selección (la búsqueda y selección pudieron excluir documentos no indexados), sesgo de

idioma (se consideraron solo publicaciones en español e inglés), y dependencia de estudios secundarios que presentan sus propias limitaciones de diseño. Además, la heterogeneidad de los estudios (poblaciones, instrumentos y definiciones) restringe la comparabilidad estadística. Para contrarrestar estos problemas se empleó una matriz de extracción estandarizada, triangulación de fuentes y codificación dual; aun así, los resultados deben interpretarse como una síntesis cualitativa de la evidencia disponible.

Al hablar de limitaciones en el enfoque cualitativo por el cual se inclina esta investigación podemos especificar con mayor claridad las siguientes:

Las investigaciones cualitativas como esta, generalmente utilizan muestras pequeñas, lo que restringe la validez externa de los resultados y su aplicabilidad en otras poblaciones. Esto puede llegar a significar que los hallazgos pueden no ser representativos de todos los grupos víctimas del conflicto y sus contextos psicosociales.

La interpretación de los datos cualitativos puede estar influenciada por las perspectivas y sesgos del investigador lo cual puede llegar a afectar de manera directa o indirecta la validez de las conclusiones.

En algunos casos en el desarrollo de investigaciones de corte cualitativo como en este caso, el acceso a ciertos grupos o individuos puede ser restringido, lo que limita la diversidad de las perspectivas recogidas en el estudio.

Al hablar de los alcances investigativos en el desarrollo de este estudio de corte cualitativo podemos anticipar una variedad de alcances en el aspecto investigativo, social y cultural dado el contexto bélico del país presente en todas sus regiones siendo este un tema de relevancia social.

La investigación cualitativa de este tipo en el contexto de violencia y la generación de afecciones psicológicas derivadas de esta permite obtener un entendimiento profundo y la información obtenida a través de estudios cualitativos permite profundizar mucho más en las vivencias, percepciones y formas de respuesta de las víctimas, revelando una diversidad de experiencias, opiniones y comportamientos que varían según el comportamiento social, cultural y económico de cada grupo. Esta riqueza de matices posibilita el reconocimiento de múltiples problemáticas y estilos de afrontamiento que emergen en función de las condiciones particulares de las personas afectadas. A diferencia de los estudios cuantitativos que tienden a estandarizar y generalizar los resultados el enfoque cualitativo ofrece una comprensión más contextualizada y compleja de los procesos psicosociales implicados en la vivencia del conflicto armado. Así, permite captar dimensiones subjetivas y dinámicas relacionales que suelen quedar invisibilizadas en los diseños numéricos, aportando información valiosa para el diseño de intervenciones más sensibles y ajustadas a las realidades concretas de las víctimas.

Este tipo de investigaciones brindan un gran alcance gracias a la flexibilidad en cuanto a metodologías que son adaptables a diferentes contextos mediante el avance de la investigación que correlaciona factores contextuales y afecciones psicológicas con las estrategias de afrontamiento desarrolladas por las personas que padecieron las secuelas del conflicto.

Este trabajo monográfico cuenta con una organización la cual sigue una estructura que incluye los siguientes elementos: introducción, problema de investigación o planteamiento, metodología, resultados, discusión, conclusiones y referencias bibliográficas. En la introducción se presenta el tema de estudio, se justifica su relevancia y se plantea el objetivo de la investigación. El marco teórico proporciona el contexto conceptual necesario para comprender el tema, revisando la literatura relevante y estableciendo las bases teóricas.

## Desarrollo Teórico

### Impacto

Debido a la confrontación entre grupos al margen de la ley y el gobierno, se ha producido un desplazamiento forzado que, según López (2018), ha desencadenado serios problemas sociales, políticos, económicos y culturales, este fenómeno no solo ha causado afectaciones físicas y emocionales en las personas, sino que ha alterado de manera profunda la salud mental de los individuos y de las comunidades, tanto a corto como a largo plazo, destacando entre las secuelas más notorias y violentas en Colombia se encuentran la pobreza, el desempleo, la delincuencia y, de manera particular, el fenómeno del desplazamiento forzado, el cual constituye el eje central de esta investigación.

De acuerdo con el autor mencionado, este último ha expulsado de sus tierras y hogares a alrededor de 5 millones de personas, afectando de forma devastadora a las comunidades y dejando secuelas significativas a nivel individual y colectivo.

Quienes sufren los efectos de la violencia y el desplazamiento forzado atraviesan de manera especialmente dura las consecuencias de esta realidad. Entre ellas, suelen aparecer sentimientos de miedo, desamparo y desconfianza. Además, se enfrentan a la desintegración familiar, la ruptura de las redes de apoyo y la pérdida de bienes obtenidos a lo largo de años de arduo trabajo. Todo ello genera impactos políticos, sociales, religiosos, psicológicos y económicos que, al combinarse incrementan su situación de vulnerabilidad. Frente a este panorama, se considera fundamental. Gracias a esto, se considera que resulta indispensable que el derecho interno actúe como una herramienta de defensa de los más vulnerables, asegurando la protección de sus derechos y brindando un acceso efectivo a la justicia y a la reparación integral

(Vallejo, 2011), así, se busca aportar de cierto modo a la reconstrucción de las vidas de las víctimas y al fortalecimiento de su entorno social.

Según lo indicado por Husain et al. (2011), un porcentaje significativo de la población afectada por el conflicto armado presenta síntomas de trastorno de estrés postraumático (TEPT), ansiedad y depresión, los autores también señalan que la intensidad y duración de la exposición a situaciones traumáticas están directamente relacionadas con la gravedad de estos síntomas.

Por otra parte, Piñeros-Ortiz (2024) apoya el punto de vista al mencionar que los hechos violentos en el conflicto armado tienen consecuencias graves físicas y además emocionales que afectan distintos contextos de las víctimas. Al contrastar estas ideas, se evidencia que ambos autores coinciden en reconocer que el conflicto armado no solo causa daños inmediatos, sino que también deja secuelas duraderas en la salud mental de las personas; por ejemplo, mientras Husain et al. (2011), destacan estadísticas concretas sobre trastornos mentales como el estrés postraumático, la ansiedad Piñeros-Ortiz subraya el impacto más amplio y profundo de la violencia en las poblaciones afectadas por los conflictos armado, este análisis permite comprender que la violencia en Colombia es un fenómeno demasiado complejo, con efectos que van más allá de lo visible y que demandan una respuesta integral que tenga en cuenta tanto el bienestar emocional como el apoyo social y comunitario para las víctimas.

En Colombia, Londoño et. al (2012) se identificó prevalencia de síntomas relacionados con la ansiedad, somatización, abuso de alcohol, y trastornos alimentarios; además, Hewitt Ramirez et al, (2016) destacan afecciones como paranoia, consumo de alcohol, alteraciones del ánimo y síntomas de estrés postraumático.

Según, Lazarus y Folkman (1986), en contextos de desplazamiento forzados las personas suelen activar diversas estrategias de afrontamiento, como la búsqueda de apoyo social, la fe religiosa, el retraimiento, la expresión emocional, la rumiación cognitiva y en algunos casos, conductas de riesgo como el consumo de sustancias.

El bienestar de las víctimas del conflicto se ve gravemente afectado por experiencias traumáticas como la pérdida de seres queridos, las desapariciones forzadas y ruptura de vínculos afectivos, generando un impacto profundo en su estabilidad emocional y psicológica (Ochoa y Orjuela, 2013, citados por Romero y Contreras, 2015).

Partiendo de lo anterior se puede decir que las 78\*, se puede afirmar que las experiencias traumáticas vividas por las víctimas de los hechos violentos en el contexto del conflicto armado, impactan su salud mental y emocional. La pérdida de seres queridos, sumada a la exposición constante a la violencia, conduce a una normalización forzada de esta como parte de su cotidianidad. Además, las múltiples dificultades que enfrentan tales como problemas psicológicos, tensiones culturales y limitaciones económicas contribuyen a un estado de vulnerabilidad que no solo afecta su bienestar general, sino que también obstaculiza su capacidad para adaptarse y reintegrarse en nuevas comunidades. Por lo tanto, es crucial reconocer cómo estas circunstancias complejas interactúan para perpetuar un ciclo de sufrimiento que dificulta la recuperación y el desarrollo personal de las víctimas.

Los actos violentos como el desplazamiento forzado pueden afectar en sobremanera psicológica y socialmente a quienes lo sufren, afectando su salud mental de maneras diversas. Estos efectos pueden ir desde reacciones traumáticas temporales hasta secuelas más duradera. Entre los resultados negativos más concurrentes se encuentran manifestaciones fisiológicas como la fatiga, las náuseas, temblores, sudoración excesiva, escalofríos, mareos y problemas digestivos

cambios en la conducta como las alteraciones de sueño y el apetito, consumo de sustancias psicoactivas estado de alerta constante y llanto excesivo, también respuestas emocionales como ansiedad, tristeza, depresión e irritabilidad y dificultades cognitivas incluyen problemas para concentrarse, tomar decisiones o mantener la atención (Organización Panamericana de la Salud [OPS] y Organización Mundial de la Salud [OMS], 2006).

Según considera de acuerdo con demás autores, que los eventos violentos vividos en el marco del conflicto armado suelen dejar secuelas importantes tanto nivel físico como psicológicos en quienes los padecen ( Lira, 2010; McDonald, 2010; Rodríguez Diaz; 2006).Entre los efectos los mas comunes se destacan cuadros depresivos (Schweitzer et al.,2007), estrés postraumático ( Bell et al.,2012) episodios de ansiedad, crisis de pánico, alteraciones del estado de animo como el trastorno bipolar y el uso problemático de sustancias psicoactivas (Alejo, Rueda, Ortega & Orozco, 2007) la literatura especializada respalda esta información, evidenciando que el trastorno de estrés postraumático junto con la depresión y la ansiedad son los padecimientos más frecuentes, presentándose además con alta frecuencia de comorbilidad. (Hussain et al.,2011; Steel et al., 2009; Bell et al., 2012).

De acuerdo con Bello (2013) diversos autores y autores coinciden en que quienes han sido afectados por hechos de violencia tienden a desarrollar distintos tipos de alteraciones psicológicas siendo los más comunes la depresión, el estrés postraumático y la ansiedad. Además, se menciona en la investigación que estos trastornos a menudo se presentan de manera concurrente, lo que agrava la situación de quienes han sufrido maltrato. También esta señala que el uso de sustancias psicoactivas es una respuesta frecuente a estas experiencias traumáticas. La investigación adicional respalda esta, evidenciando que los trastornos de ansiedad y depresión son especialmente prevalentes entre las víctimas. En resumen, dicha investigación resalta cómo la

violencia no solo causa daño inmediato, sino que también desencadena un ciclo de problemas psicológicos que pueden perdurar a lo largo del tiempo, afectando gravemente la calidad de vida de las personas afectadas.

Por otro lado, según Husain et al., (2011) estudios internacionales han demostrado cómo el conflicto armado afecta la salud mental, se ha encontrado que un 7.0% de las personas sufren de síntomas de trastorno de estrés postraumático (TEPT), un 32.6% de ansiedad, y el 22,2% sufre de depresión. Estos estudios, también indican que las estadísticas están relacionadas con la intensidad o tiempo de exposición del afectado a la situación traumática. El flagelo de la violencia por diferentes razones es causante de secuelas físicas emocionales del comportamiento que afectan a las víctimas a nivel mundial donde se viven guerras que involucran a la población general. (Piñeros-Ortiz, 2024).

Las víctimas directas suelen experimentar traumas profundos que alteran significativamente su capacidad para procesar y gestionar sus emociones. Estos efectos pueden manifestarse en una mayor predisposición a trastornos emocionales como el trastorno de estrés postraumático (TEPT), ansiedad y depresión. Por otro parte, las personas que no han sido víctimas directas pero que viven en el mismo entorno pueden desarrollar formas diferentes de procesamiento emocional debido a su exposición indirecta al conflicto y las tensiones asociadas (Cudris-Torres, et al., 2019)

Desde esta perspectiva se observa, que en una proporción considerable de quienes han atravesado situaciones violentas puede presentar alteraciones emocionales significativas entre las que se incluyen el trastorno de estrés postraumático, síntomas ansiosos y cuadros depresivos.

Por otro lado, se menciona que aquellas personas que no han sido víctimas directas, pero que viven en el mismo entorno conflictivo, pueden experimentar un tipo diferente de procesamiento emocional debido a su exposición indirecta a la violencia y las tensiones asociadas (Cudris-Torres et al., 2019).

Al contrastar estas ideas, se puede observar que ambas situaciones —la de las víctimas directas y la de quienes son testigos indirectos del conflicto— conducen a alteraciones en la salud mental, aunque sus manifestaciones pueden diferir. Mientras que las víctimas directas suelen presentar síntomas más severos y específicos, como el TEPT, aquellos en contacto indirecto pueden experimentar ansiedad y estrés sin llegar a desarrollar trastornos tan agudos.

También, cabe destacar, la aparición de secuelas del conflicto armado como el desplazamiento forzado, las condiciones propias del desplazamiento forzado implican para quienes lo experimentan transformaciones tanto en el plano personal como en sus relaciones sociales. Estas transformaciones están atravesadas por experiencias de superación, sentimientos de resentimiento o procesos de perdón, que pueden tornarse como trastornos patológicos dependiendo del contexto y del estado emocional del individuo tras sufrir el episodio de desplazamiento. En este escenario, las víctimas empiezan a desarrollar y utilizar diversas estrategias de afrontamiento, orientadas ya sea a gestionar sus emociones o a abordar directamente las dificultades que enfrentan, con el fin de adaptarse y resistir ante tales circunstancias.

## **Estrategias de afrontamiento**

Las personas, a lo largo de su vida, se ven expuestas a múltiples situaciones que requieren respuestas adaptativas diversas. La capacidad de responder eficazmente a estas demandas, en gran medida, de los recursos personales disponibles. Dichas respuestas orientadas a manejar o responder las exigencias del entorno se conocen como estrategias de afrontamiento. Partiendo de lo mencionado por Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984) el concepto de estrategias de afrontamiento ha sido sumamente evaluado en el campo de la salud mental, específicamente en la relación con el manejo del estrés, la capacidad de la regulación de las emociones y la capacidad resolutive de problemas. En el contexto del estrés, el afrontamiento también conocido como coping se comprende como el conjunto de mecanismos cognitivos y conductuales que buscan confrontar, reducir o cambiar tanto el impacto emocional como la percepción de la situación estresante. La elección de una estrategia específica suele depender de factores como la valoración cognitiva del evento, el grado de control que la persona cree tener, el estado emocional y el nivel de activación fisiológica.

Además, Lazarus (2000) plantea que el afrontamiento consiste en una serie de esfuerzos conductuales y mentales, en constante ajuste, cuyo objetivo es lidiar con las exigencias internas o externas que el individuo percibe como superiores a sus propios recursos.

Partiendo de lo expuesto, Lazarus y Folkman (1986) proponen que, en contextos de hechos violentos, las víctimas de los hechos violentos manejan distintos tipos de comportamiento y actitudes, también realizan diversos y arduos esfuerzos cognitivo-conductuales para enfrentar procesos adversos. Estos mecanismos de afrontamiento pueden incluir la búsqueda de apoyo en otras personas, el refugio en la fe, la introspección, la expresión emocional, pensamientos repetitivos sobre lo ocurrido o incluso conductas de riesgo como el consumo de sustancias

psicoactivas, en un intento de evitar el malestar que provoca la experiencia vivida. Asimismo, muchas personas optan por resguardarse en otros lugares de forma temporal como medida de protección. Según Refslund (2001), esta estrategia a sido de suma popularidad en las personas víctimas del conflicto armado en las comunidades colombianas a lo largo del territorio en, quienes, al percibirse en riesgo inminente, deciden desplazarse y permanecer en otros territorios hasta un cese de fuego, el abatimiento de los grupos armado o el retiro de estos de sus territorios.

Confrontando lo anteriormente mencionado por Lazarus y Folkman, es primordial evidenciar que, aunque estas estrategias pueden ofrecer alivio temporal o un sentido de control ante el estrés, no siempre encaminan a las víctimas hacia resultados positivos a largo plazo. Por ejemplo, el uso de conductas de riesgo puede agravar problemas psicosociales y además se estaría generando un ciclo de dependencia y evasión que puede llegar a dificultar un afrontamiento saludable. Asimismo, la búsqueda de apoyo con sus lazos más cercanos; sin embargo, para que esto sea efectivo depende principalmente del contexto al que la víctima y lo adecuado de sus redes de apoyo. En una gran cantidad de las comunidades víctimas del conflicto armado en Colombia las redes psicosociales se encuentran debilitadas por lo cual se convierten automáticamente en herramientas obsoletas a la hora de satisfacer sus necesidades psicosociales.

Halstead, Bennett y Cunningham (citados por Solís & Vidal, 2006) explican las estrategias de afrontamiento como el conjunto de herramientas cognitivo-conductuales enfocados a confrontar, reducir y sobrellevar las distintas alteraciones externas e internas que generan tensiones y etc. (p. 35). A partir de esta definición, es posible deducir que su propósito principal radica en facilitar la resolución de problemas y en el manejo emocional, permitiendo a las personas responder de manera funcional ante situaciones que alteran su equilibrio emocional y afectan su calidad de vida.

De este modo, las estrategias de afrontamiento pueden convivirse como herramientas primordiales que las personas que las ponen en práctica puedan responder de manera óptima las circunstancias adversas en las cuales se encuentren de alta carga emocional. Estas herramientas son primordiales para beneficiar la integración y preservar el bienestar psicológico, físico y emocional en circunstancias adversas en el contexto del conflicto armado.

De acuerdo con esto, McCubbin, Cauble y Patterson (citados por Macías et al., 2013) sostienen que el afrontamiento no se reduce a un nivel personal, sino que además se presenta en el contexto social, concretamente en el contexto familiar. En ese contexto, las familias desarrollan formas de responder a crisis, ya sean esperadas o inesperadas, con el objetivo de reconstruir la estabilidad emocional y proteger el bienestar colectivo de las comunidades.

Por otro lado, los estilos de afrontamiento hacen referencia a las formas habituales con las que una persona enfrenta una situación problemática o estresante. Estas formas pueden contribuir al fortalecimiento emocional o, por el contrario, ser modificadas según las características del entorno y la experiencia particular del individuo.

De acuerdo con la forma que las personas escojan o la manera en que mejor se adapten, existen unos tipos de estrategias de afrontamiento clasificadas en tres principales categorías según la autora Frydenberg (citada por Solís & Vidal, 2006) estas son: la primera centrada en resolver el problema, la segunda en cuanto a la referencia a otros y la tercera enfocada hacia el afrontamiento no productivo. Así pues, de cada una de ellas se despliegan otras estrategias de afrontamiento definidas por la misma autora como:

### **1. Resolver el problema.**

Una de las estrategias más comunes en la orientación hacia la solución del problema, la cual implica la cual implica un abordaje estructurado y deliberado. Esta consiste en analizar cuidadosamente la situación, considerar distintas perspectivas y valorar posibles alternativas con el fin de encontrar una solución viable y efectiva al conflicto o desafío que se presenta.

Enfocarse en la resolución del problema implica un análisis crítico de las variables disponibles y la búsqueda constante de soluciones. De acuerdo con Lazarus y Folkman (1984), este estilo de afrontamiento es conocido como "afrontamiento enfocado en la problemática", donde la fuente del estrés es manipulable por la persona.

Esforzarse y tener éxito. Trata de una estrategia encaminada en el objetivo de conseguir el logro donde prevalecen comportamientos y conductas marcadas por la responsabilidad personal, la motivación y la entrega constante como puede evidenciarse en actividades como el análisis minucioso y el trabajo disciplinado. La dedicación y el compromiso son vitales para alcanzar metas. Bandura (1997) enfatiza lo crucial que puede llegar a ser la autoexigencia, que es la creencia en la propia capacidad para ejecutar acciones necesarias para manejar situaciones.

Construcción de amistades. El apoyo social es crucial para la estabilidad emocional. Cohen y Wills (1985) sugieren que las relaciones interpersonales pueden actuar como un buffer contra el estrés. Consiste en la búsqueda activa de vínculos personales cercanos, fortaleciendo relaciones significativas y compartiendo más tiempo con otras personas como una forma de obtener apoyo emocional y mejorar el bienestar.

Buscar pertenencia, Baumeister y Leary (1995) explican que la búsqueda de conexiones sociales es una de las necesidades sociales dada la importancia e influencia en el desarrollo

humano por el conocimiento que brinda en cuanto a experiencias. El individuo muestra una preocupación constante por la calidad de sus relaciones interpersonales y, en particular, por la percepción que los otros pueden tener sobre su comportamiento o forma de ser.

Enfocarse en lo positivo. Se trata de una estrategia cognitiva que trata de tener una visión optimista frente a los sucesos adversos, enfocándose en el aprendizaje que deja mas no en lo sobre la base de Beck (1976) el cual resalta que cambiar las ideas negativa puede generar un cambio en las emociones y en comportamientos.

Buscar diversiones relajantes. De acuerdo Csikszentmihalyi (1990) introduce el concepto de "flujo", donde las personas experimentan satisfacción al involucrarse en actividades que disfrutan.

Distracción física. El ejercicio físico se ha demostrado que mejora el estado de ánimo y reduce los síntomas de ansiedad y depresión (Craft & Perna, 2004).

Reservarlo para sí. La evitación puede ser una estrategia menos efectiva a largo plazo. Folkman y Moskowitz (2004) sugieren que la evitación puede llevar a un aumento del estrés si no se aborda adecuadamente.

## **2. Referencia a otros.**

Buscar apoyo social. El ayuda de nuestro entorno social es crucial para afrontar problemas. Taylor et al. (2004) indican que compartir problemas con otros puede facilitar la resolución y reducir la carga emocional.

Buscar apoyo profesional. Implica acudir a especialistas en salud mental u otras áreas pertinentes con el fin de recibir orientación, acompañamiento y tratamiento frente a una situación problemática. Esta estrategia no solo busca resolver el conflicto en sí, si no también atender sus

consecuencias emocionales y psicológicas fortaleciendo así la capacidad de afrontamiento del individuo. Norcross (2011) resalta la importancia de la terapia profesional en el manejo del estrés y los conflictos emocionales.

Acción social. La formación de grupos de apoyo permite a las personas compartir experiencias y buscar soluciones colectivas. Yalom (1995) menciona que el apoyo grupal puede ser transformador para los individuos.

Buscar apoyo espiritual o religioso. Consiste en recurrir a sistemas de creencias como la fe religiosa o convicciones espirituales para afrontar las emociones que surgen ante una situación estresante. La espiritualidad puede ofrecer consuelo durante momentos difíciles. Pargament (1997) discute cómo las creencias religiosas pueden ayudar a las personas a enfrentar adversidades.

### ***3. Afrontamiento no productivo.***

Preocuparse. Se caracteriza por un temor persistente hacia posibles eventos futuros especialmente aquellos que puedan alterar la estabilidad emocional o la felicidad personal. Wells (1995) explica que las ideas rumiantes pueden aumentar consecuencias como la ansiedad y la depresión.

Hacerse ilusiones. Seligman (2006) enfatiza que un punto de vista mayormente optimista debe estar equitativamente distribuida con una visión realista de las circunstancias.

Carencia de afrontamiento. Esta estrategia refleja la dificultad del individuo para hacer frente a una situación problemática, lo que puede derivar en la aparición de síntomas psicosomáticos. La relación entre estrés y síntomas físicos ha sido ampliamente documentada;

por ejemplo, el estrés prolongado puede resultar en trastornos gastrointestinales, dolores musculares y otros malestares físicos (Holmes & Rahe, 1967).

Ignorar el problema. La evasión del problema también puede estar ligada al desarrollo de trastornos psicológicos como ansiedad y depresión (Cohen & Wills, 1985). Además, el esfuerzo por ignorar las emociones puede llevar a una acumulación de tensiones internas que eventualmente pueden manifestarse en problemas físicos o emocionales más graves (Kabat-Zinn, 1990).

Autoinculparse. Hace referencia a aquellas conductas en las que el individuo asume la responsabilidad total de sus problemas y preocupaciones percibiéndose a sí mismo como el principal causante de la situación conflictiva, lo cual puede intensificar sentimientos de culpa, ansiedad o baja autoestima. La autocrítica excesiva puede ser dañina; según Neff (2003), fomentar la autocompasión puede ser más beneficioso para el bienestar emocional.

Reducción de la tensión. Buscar actividades placenteras como forma de lidiar con el estrés puede ser útil, pero debe hacerse con moderación para evitar conductas adictivas (Sinha, 2001)

Para finalizar con la clasificación de las estrategias de afrontamiento se puede evidenciar que son muy diversos los tipos de estrategias que existen y que todo depende de la forma en que las personas tomen o asimilen la situación, las capacidades de afrontamiento con las que cuente y las oportunidades para poder acceder a los diferentes tipos de estrategias de afrontamiento.

Cada individuo implementa entonces recursos o estrategias de afrontamiento que lo diferencian de las demás personas y de acuerdo con la necesidad que padezcan, Fernández, Abascal y Palmero (citado por Londoño, Henao, Puerta, Posada, Arango & Aguirre, 2006)

argumentan que: “cuando se transforma la percepción inicial del problema, la estrategia de afrontamiento también tiende a ajustarse, permitiendo así reinterpretar la situación. Esto sugiere que el tipo de afrontamiento utilizado puede contribuir a disminuir o incluso suprimir la carga emocional provocada por dicho acontecimiento” (p. 328). Es importante para cumplir el fin investigativo conocer ampliamente el concepto de función, el cual se resalta notablemente en la pregunta y los objetivos del presente trabajo.

Diversos estudios han señalado la prevalencia de ciertas estrategias de afrontamiento en víctimas del conflicto armado. Según Hewitt Ramírez et al. (2016), las más comunes incluyen:

- 1. Búsqueda de apoyo social:** Las víctimas recurren a redes familiares, comunitarias o institucionales como medio para obtener respaldo emocional y práctico. Este tipo de afrontamiento puede ser efectivo en la medida en que existan redes de apoyo fuertes y accesibles.
- 2. Uso de la religión o espiritualidad:** La fe se convierte en un recurso para encontrar sentido al sufrimiento y obtener consuelo. Sin embargo, aunque esta estrategia puede aliviar temporalmente el estrés, su efectividad a largo plazo depende del contexto en el que se practique (Gómez González, 2021).
- 3. Evitación o negación:** Aunque puede ser útil para manejar temporalmente el impacto emocional, esta estrategia está asociada con resultados psicológicos menos favorables, como el agravamiento de los síntomas de estrés postraumático (Cerquera Córdoba et al., 2020).

Estudios realizados en Colombia revelan que el 37% de las víctimas presenta TEPT, mientras que el 43% manifiesta ansiedad generalizada y un 38% sufre depresión mayor tras un

año de exposición al conflicto (Londoño et. al, 2012). En estos casos, las estrategias de afrontamiento desempeñan un papel crucial para mediar el impacto de estos trastornos y facilitar la adaptación a nuevas realidades.

Aunque las estrategias mencionadas son relevantes para el afrontamiento inmediato del trauma, es esencial considerar intervenciones más integrales que aborden tanto los factores psicológicos como los contextuales para promover una recuperación sostenible y efectiva en esta población.

En el 2016 se llevó a cabo un estudio enfocado en las personas adultas que vivieron el desplazamiento forzado a causa del conflicto armado en Colombia, con el objetivo de analizar las consecuencias psicológicas, los mecanismos de afrontamiento empleados y el grado de resiliencia desarrollado frente a dicha experiencia. Los resultados dejaron en evidencia que entre las principales afecciones psicológicas, se presentaron el consumo excesivo de alcohol, cambios significativos en el estado emocional, sensaciones persecutorias y síntomas asociados al trastorno de estrés postraumático. Frente a estas adversidades, las personas tendieron a recurrir a estrategias como el apoyo en la fe religiosa y la esperanza pasiva de que la situación mejorara por si sola mostrando, en general, un nivel intermedio de resiliencia. (Hewitt et al.,2016)

Contrastando esta idea principal, es importante señalar que, aunque la investigación destaca el uso de la religión y la espera como estrategias de afrontamiento, estas pueden no ser siempre efectivas a largo plazo. La dependencia en la religión puede ofrecer consuelo temporal, pero también puede llevar a una falta de acción frente a situaciones adversas. Además, el hecho de esperar que las cosas se resuelvan solas puede resultar en una inacción que perpetúe el sufrimiento y la vulnerabilidad. Por otro lado, el alcoholismo y las alteraciones del estado de

ánimo son respuestas comunes al trauma, pero sugieren que las estrategias adoptadas no abordan adecuadamente las causas subyacentes del malestar psicológico.

Aunque el desplazamiento forzado ha sido ampliamente abordado desde una perspectiva centrada en el sufrimiento y la aparición de trastornos psicológicos considerando que se trata de una experiencia altamente traumática por el duelo y la ruptura con el entorno de origen, resulta necesario avanzar hacia una comprensión más profunda de las capacidades y fortalezas y herramientas internas que poseen las personas afectadas para enfrentar y sobreponerse a dicha situación (Utria et al., 2015).

En este contexto, el tipo de estrategias de afrontamiento que se adopte está estrechamente vinculado con la percepción que el individuo tiene sobre su situación, su capacidad de controlarla y la emociones que el suscitan (Vinaccia et al., 2001, citado en Utria et al., 2015). De acuerdo con macias et al (2013) estas estrategias pueden ser entendidas como mecanismos mentales enfocados en regular las emociones, los cuales también tienen efectos físicos y conductuales, al buscar incidir directamente sobre el entorno. En otras palabras, constituyen herramientas psicológicas que la persona activa con el propósito de gestionar y enfrentar situaciones cargadas de tensión o dificultad.

A partir de lo anteriormente expuesto, diversos autores subrayan que las vivencias relacionadas con el desplazamiento forzado pueden generar transformaciones profundas en quienes lo experimentan. Estas transformaciones no se limitan únicamente al sufrimiento emocional, sino que también abarcan procesos complejos como la reconstrucción personal, la aparición de sentimientos ambivalentes como el resentimiento o la capacidad de perdonar.

Según las variables y condiciones del entorno siguiente a hechos violentos como el conflicto armado y el desplazamiento, los procesos pueden terminar en mecanismos adaptativos, en algunos casos, patológicos. En este sentido, Utria et al- (2015) enfatizan en la importancia de agrandar la visión en el enfoque investigativo para no solo brindar atención a las consecuencias del sufrimiento por los hechos violentos en el contexto del conflicto armado en la importancia de ampliar el enfoque investigativo para no solo atender las secuelas del sufrimiento, sino también reconocer las fortalezas, habilidades internas y redes de apoyo que las personas movilizan para hacer frente a la adversidad.

Por su parte, Vinaccia et al (2001) destacan que las estrategias de afrontamiento desarrollan un papel de suma importancia a la hora de regular las emociones, ya que están ligadas a la manera en que las personas comprenden la situación estresante o la circunstancia adversa y el manejo que le dan a esta.

Según Macías et al. (2013), estas estrategias son procesos que poseen un impacto tanto en el comportamiento como en la integridad física. Por esto comprender como las personas le dan uso a estas estrategias puede brindar una visión más global sobre su habilidad adaptativa y su resiliencia frente a situaciones estresantes en el contexto de la violencia.

### **Metodología**

En el marco de esta monografía, se adoptó un enfoque investigativo de carácter documental o bibliográfico-analítico, que se centró en la recolección y análisis exhaustivo de una serie de contribuciones documentales y bibliográficas. Estos aportes constituyeron la base fundamental de la investigación, alineándose con diversas variables de estudio que fueron objeto de análisis profundo. Entre estas variables se encontraban los factores contextuales y las

afecciones psicológicas, así como las estrategias de afrontamiento utilizadas por las víctimas del conflicto armado en Colombia.

Este enfoque permitió abordar el tema desde una perspectiva amplia y multifacética, considerando tanto los aspectos teóricos como los empíricos que rodean el impacto del conflicto armado en la población colombiana. La revisión bibliográfica se llevó a cabo mediante la consulta de fuentes académicas confiables, incluyendo artículos de revistas científicas, libros, informes de organismos internacionales y tesis doctorales, que ofrecieron una visión detallada sobre las dinámicas sociales, políticas y psicológicas involucradas.

El análisis de los factores contextuales permitió comprender mejor el entorno en el que se desarrolló el conflicto armado en Colombia, incluyendo aspectos históricos, culturales y socioeconómicos que han influido en la evolución del conflicto y en las respuestas de las comunidades afectadas. Además, se examinaron las afecciones psicológicas que han experimentado las víctimas, como el estrés postraumático, la ansiedad y la depresión, entre otras, lo que proporcionó una visión más profunda sobre el impacto emocional y psicológico del conflicto.

Por otro lado, el estudio de las estrategias de afrontamiento utilizadas por las víctimas fue fundamental para entender cómo estas personas han logrado sobrevivir y reconstruir sus vidas en medio de la adversidad. Se identificaron estrategias como el apoyo social, la resiliencia individual y comunitaria, así como el papel de las organizaciones no gubernamentales y gubernamentales en la prestación de servicios de apoyo psicológico y social.

En resumen, este enfoque documental y bibliográfico-analítico permitió desarrollar una investigación rigurosa y bien fundamentada, que no solo aportó conocimientos sobre las

complejas dinámicas del conflicto armado en Colombia, sino que también ofreció una visión integral sobre las formas en que las víctimas han enfrentado y superado las adversidades, contribuyendo así al entendimiento más profundo de este fenómeno social y político.

En cuanto a las bases de datos consultadas para llevar a cabo esta investigación, se realizó una búsqueda exhaustiva de información en diversas bases de datos académicas y repositorios digitales que permitieran acceder a fuentes confiables y relevantes para el análisis del tema. Estas bases de datos fueron seleccionadas debido a su reconocimiento en el ámbito académico y su capacidad para proporcionar documentos científicos, artículos especializados y estudios empíricos relacionados con el conflicto armado en Colombia, las afecciones psicológicas y las estrategias de afrontamiento.

Entre las principales bases de datos consultadas se encuentran: Google Scholar permitió realizar búsquedas avanzadas utilizando palabras clave relacionadas con el conflicto armado, las víctimas y los impactos psicosociales, Scopus, Redalyc la cual fue fundamental para acceder a investigaciones realizadas en América Latina, especialmente estudios que abordaran el contexto colombiano desde perspectivas locales, Repositorio Institucional de la Universidad Popular del Cesar, se consultaron documentos alojados en este repositorio institucional, incluyendo trabajos previos relacionados con el conflicto armado en Colombia y sus consecuencias psicológicas, Dialnet y por último la Organización Mundial de la Salud (OMS) que aunque no es una base de datos académica per se, los informes brindados por esta fueron utilizados como referencia para comprender los impactos globales del conflicto armado sobre la salud mental.

Asimismo, para la realización de este estudio, se realizó una rigurosa revisión de documentos que abarco alrededor de cincuenta fuentes. Estos incluyeron artículos de revistas científicas especializadas, libros que proporcionaron un análisis detallado de los temas tratados,

informes técnicos que proporcionaron información pertinente, y tesis doctorales que posibilitaron examinar las problemáticas desde un enfoque académico riguroso.

**Tabla 1.**

**Matriz de antecedentes**

<b>Autores</b>	<b>Año</b>	<b>País</b>	<b>Título de la investigación</b>	<b>Principal hallazgo o conclusión principal</b>
Alejo, J., Rueda, E., Ortega, G., & Orozco, M.	2007	Colombia	Impactos psicológicos del conflicto armado: Estrategias de afrontamiento en víctimas	El estudio identificó que las víctimas del conflicto armado emplean principalmente estrategias de afrontamiento como el apoyo social y la religión, mientras que las estrategias menos utilizadas incluyen la solución de problemas y la búsqueda de apoyo profesional. Estos patrones sugieren una dependencia de mecanismos no adaptativos que podrían perpetuar el malestar psicológico, destacando la necesidad de intervenciones que promuevan estrategias más efectivas para mitigar los efectos traumáticos.
Artunduaga Penagos, P. L., Rojas Adames, M. A., & Quiroz Valenzuela, M. P.	2020	Colombia	Estrategias de afrontamiento empleadas por personas víctimas del desplazamiento forzado	Las personas desplazadas usan principalmente estrategias centradas en el problema (como buscar soluciones prácticas) y basadas en emociones (como manejar

---

				el estrés psicológico), que ayudan a mantener su equilibrio mental ante situaciones traumáticas <sup>1</sup> .
Anaya Mercado, D. D.	2021	Colombia	Estrategias de afrontamiento en víctima del desplazamiento forzado en El Salado	Dicho estudio indico que las víctimas del desplazamiento forzado en El Salado, magdalena utilizan estrategias cognitivas como la preocupación, planificación y reevaluación positiva, así como estrategias afectivas como el apoyo social y conductuales como la falta de afrontamiento. Además, la fe es una estrategia de afrontamiento común entre las víctimas.
Cudris Torres, L., Barrios Núñez, A., Bahamón, M., & Alarcón-Vásquez, Y.	2018	Colombia	Afectaciones psicológicas en víctimas del conflicto armado	Las víctimas del conflicto armado en Colombia presentan una alta prevalencia de síntomas emocionales y trastornos mentales, como estrés postraumático, ansiedad y depresión. Se identificaron diferencias significativas entre hombres y mujeres en la severidad de los síntomas, lo que resalta la necesidad de intervenciones interdisciplinarias y transdisciplinarias para abordar las afectaciones psicológicas y mejorar el acceso a servicios de salud mental. Este estudio utiliza el inventario de síntomas SCL-90 para analizar las afectaciones psicológicas en 455 víctimas del conflicto armado,

---

---

				destacando el impacto prolongado de los traumas incluso años después de los eventos violentos.
De Vera, M.	2004	España	La teoría del afrontamiento del estrés de Lazarus y los moldes cognitivos	El afrontamiento del estrés según Lazarus implica esfuerzos cognitivos y conductuales para manejar demandas internas o externas que superan los recursos personales. Los moldes cognitivos afectivos, por otro lado, son patrones de pensamiento que influyen en cómo las personas enfrentan situaciones estresantes, y pueden ser más predictivos de ciertos aspectos de la vida, como la felicidad o el éxito social, que las estrategias de afrontamiento tradicionales.
Bell, V., Méndez, F., Martínez, C., Palma, P. P., & Bosch, M.	2012	Colombia	Características del conflicto armado colombiano y salud mental de civiles en zonas activas	La violencia directamente relacionada con el conflicto está más asociada a ansiedad y trastornos emocionales, mientras que la violencia no vinculada al conflicto (como agresiones personales) se relaciona con consumo de sustancias y agresividad, especialmente en hombres. Además, la depresión y el riesgo de suicidio aparecen en todos los grupos de riesgo, lo que sugiere que los efectos sistémicos del conflicto (como pobreza o desplazamiento) son tan dañinos como la

---

				exposición directa a la guerra
Beltrán Requeneth, L. C., Ortiz Camacho, K. N., & Ramírez Martínez, G. P.	2020	Colombia	Empleabilidad y estrategias de afrontamiento en población víctima del conflicto armado colombiano: una revisión sistemática de programas y literatura científica	Esta revisión sistemática destaca que las víctimas del conflicto armado en Colombia emplean estrategias de afrontamiento centradas en el apoyo social y la resiliencia para mejorar su empleabilidad. Además, se resalta la necesidad de programas que integren el desarrollo psicosocial y económico para facilitar la reintegración de estas poblaciones.
Baumeister, R. F., & Leary, M. R.	1995	Estados Unidos	La necesidad de pertenecer: El deseo de vínculos interpersonales como una motivación humana fundamental	La necesidad de pertenencia es una motivación básica del ser humano y crucial en las víctimas del conflicto armado bajo el flagelo del desplazamiento forzado, comparable a necesidades como comer o dormir. Para satisfacerla, las personas deben establecer y mantener relaciones estables, duraderas y positivas, donde exista preocupación mutua por el bienestar a largo plazo. Su insatisfacción genera graves consecuencias emocionales y sociales, como ansiedad, depresión o conductas de riesgo.
Husain, F., Mark, A., López, B., Becknell, K., Blanton, C., Araki, D., &	2011	Sri Lanka	Prevalence of war-related mental health conditions and association with displacement status in postwar	Las personas desplazadas por el conflicto en Jaffna mostraron mayores tasas de síntomas de PTSD (7%), ansiedad (32.6%) y depresión (22.2%) en comparación con

Kottegoda, E.	Jaffna district, Sri Lanka	residentes a largo plazo. La exposición directa al trauma fue el principal factor asociado a estos problemas de salud mental, además se destaca cómo el desplazamiento y los traumas relacionados con la guerra afectan significativamente la salud mental de las personas en regiones postconflicto.	
E. Lira,	2010	Trauma, duelo, reparación y memoria: atención psicosocial del sufrimiento en el conflicto armado. Lecciones aprendidas	Este artículo describe la experiencia de intervenciones psicosociales y terapéuticas con víctimas de violaciones de Derechos Humanos durante el régimen militar en Chile (1973-1990). Destaca cómo estas intervenciones contribuyeron a incluir atención médica y psicológica en las políticas de reparación estatales a partir de 1990. Se analiza el impacto de la memoria y el duelo en el proceso de reconciliación política, destacando dilemas entre verdad, justicia, impunidad y olvido.
McDonald, L.	2010 Estados Unidos	Psychosocial rehabilitation of civilians in conflict-affected settings	La rehabilitación psicosocial en contextos afectados por conflictos debe abordar tanto las necesidades individuales como las comunitarias. Esto incluye intervenciones para tratar traumas psicológicos, promover la resiliencia y reconstruir redes sociales,

---

esenciales para la recuperación integral de los sobrevivientes civiles, así mismo se destacó la importancia de estrategias multidimensionales para restaurar el bienestar psicológico y social de las comunidades afectadas.

---

Steel, Z., Chey, T., Silove, D., Marnane, C., Bryant, R. A., & Van Ommeren, M.	2009	Australia Y Suiza	Association of torture and other potentially traumatic events with mental health outcomes among populations exposed to mass conflict and displacement: A systematic review and meta-analysis	<p>La exposición a tortura y eventos traumáticos es el factor más fuerte asociado al desarrollo de PTSD (trastorno de estrés postraumático) y depresión en poblaciones afectadas por conflictos masivos y desplazamientos. Ajustando por factores metodológicos, la tortura y la acumulación de eventos traumáticos explican significativamente las altas tasas de estos trastornos. Este estudio revisó 181 encuestas de 81,866 refugiados y personas afectadas por conflictos en 40 países, mostrando una amplia variabilidad en las tasas de prevalencia de PTSD (0%-99%) y depresión (3%-85.5%). Los factores metodológicos y el tiempo desde el conflicto también influyen en los resultados reportados en la población afectada</p>
--	------	-------------------	--	---

---

## Discusión

El análisis de los hallazgos en relación con la pregunta de investigación sobre las estrategias de afrontamiento utilizadas por las víctimas del conflicto armado en Colombia, que padecen alteraciones emocionales y psicológicas, revela una compleja interacción entre el impacto del conflicto y las respuestas adaptativas de estas personas.

Los hallazgos indican que el conflicto armado en Colombia ha tenido consecuencias devastadoras no solo a nivel físico, sino también emocional y social. Según López (2018), el desplazamiento forzado ha despojado a aproximadamente cinco millones de personas de sus hogares, lo que ha generado un profundo impacto en la salud mental colectiva e individual. Este desplazamiento y la violencia asociada han conducido a sentimientos de temor, desamparo y desconfianza, afectando la cohesión social y provocando una ruptura del tejido familiar (Vallejo, 2011). La evidencia sugiere que las víctimas enfrentan una serie de trastornos mentales, incluyendo ansiedad, depresión y trastorno de estrés postraumático (TEPT), lo que resalta la gravedad de las secuelas psicológicas (Husain et al., 2011; Londoño et al., 2012). Este contexto establece un marco crítico para comprender cómo las víctimas buscan afrontar su dolor emocional y las alteraciones psicológicas resultantes del conflicto.

Los hallazgos también subrayan que las víctimas despliegan diversas estrategias de afrontamiento en respuesta a su situación. Lazarus y Folkman (1986) identifican que estas estrategias pueden variar desde la búsqueda de apoyo social hasta mecanismos menos adaptativos como la evitación o el consumo de sustancias. La búsqueda de apoyo social se presenta como una estrategia clave, ya que permite a las víctimas acceder a redes familiares y comunitarias que pueden ofrecer respaldo emocional y práctico (Taylor et al., 2004). Esta estrategia es fundamental en un contexto donde la desconfianza y el aislamiento son comunes. Por otro lado, el uso de la

religión o espiritualidad se destaca como un recurso importante para encontrar sentido al sufrimiento (Gómez González, 2021). Sin embargo, aunque puede proporcionar alivio temporal, su efectividad a largo plazo puede depender del contexto en el que se practique. En contraste, la evitación o negación se asocia con resultados psicológicos menos favorables. Cerquera Córdoba et al. (2020) señalan que esta estrategia puede agravar los síntomas de TEPT, lo cual es preocupante dado el alto porcentaje de víctimas que presentan este trastorno.

La acumulación de experiencias traumáticas lleva a un estado de vulnerabilidad que afecta no solo el bienestar emocional de las víctimas, sino también su capacidad para adaptarse y reintegrarse en nuevas comunidades (Ochoa y Orjuela, 2013; Bello, 2014). Las consecuencias psicosociales del conflicto son profundas y abarcan desde síntomas psicofisiológicos hasta cambios conductuales y emocionales (OPS y OMS, 2006). La evidencia indica que las experiencias traumáticas vividas por las víctimas generan una aceptación forzada de la violencia como parte de su vida cotidiana. Esto no solo perpetúa un ciclo de sufrimiento, sino que también dificulta el proceso de recuperación y desarrollo personal.

Además, a manera de discusión se encontraron consistencias con literatura e investigaciones revisadas, las cuales coincidieron en que el conflicto armado en Colombia ha generado un impacto profundo en la salud mental de las víctimas. Según López (2018), el desplazamiento forzado ha provocado problemas sociales, políticos, económicos y culturales, afectando gravemente la salud mental de las personas involucradas. Este hallazgo se alinea con el estudio de Campo-Arias et al. (2014), que reporta que hasta un 63% de las víctimas presentan síntomas emocionales significativos, y hasta un 33% cumple con criterios para trastornos mentales. Esto sugiere que las secuelas psicológicas son comunes y generalizadas entre las víctimas del conflicto. Además, Piñeros-Ortiz (2024) refuerza la idea de que la violencia no solo

causa daños inmediatos, sino que también deja huellas duraderas. Esta noción es consistente con los hallazgos de Londoño, Romero y Casas (2012), quienes identificaron una alta prevalencia de trastornos como ansiedad, depresión y TEPT entre las víctimas. La relación entre la intensidad y duración de la exposición a situaciones traumáticas y la gravedad de los síntomas es un tema recurrente en la literatura (Husain et al., 2011).

Una de las principales limitaciones de estudios sobre el conflicto armado en Colombia es la dificultad para generalizar los hallazgos a toda la población afectada. Dado que el conflicto ha impactado a diferentes regiones y comunidades de manera desigual, los resultados obtenidos en un contexto específico pueden no ser representativos de otros grupos o áreas geográficas. Esto puede llevar a conclusiones erróneas sobre la naturaleza y el alcance del impacto del conflicto.

Los resultados obtenidos permiten comprender que las estrategias de afrontamiento no pueden analizarse de manera aislada, sino en función de la magnitud de las alteraciones psicológicas que enfrentan las víctimas del conflicto armado. Por ejemplo, ante un 43% de prevalencia de ansiedad generalizada y un 38% de depresión mayor (Londoño et al., 2005), se entiende por qué estrategias adaptativas como la búsqueda de apoyo social, la ayuda profesional y la resolución activa de problemas se convierten en mecanismos protectores que favorecen la resiliencia y disminuyen los síntomas clínicos.

En contraste, en contextos donde el 23,8% al 38,1% de las víctimas recurre al consumo de alcohol como forma de evasión (Londoño et al., 2012), el afrontamiento desadaptativo tiende a intensificar el deterioro emocional y a cronificar el malestar. Esto demuestra que la efectividad de cada estrategia depende tanto de la evaluación cognitiva de la situación como de los recursos disponibles, lo que refuerza la importancia de fortalecer los mecanismos adaptativos desde intervenciones psicosociales y comunitarias.

## Conclusiones

La investigación desarrollada sobre los factores contextuales y afecciones psicológicas asociadas al uso de estrategias de afrontamiento de las víctimas del conflicto armado en Colombia revela un panorama complejo y multifacético. El conflicto ha dejado huellas profundas en la salud mental y emocional de millones de personas, generando no solo consecuencias inmediatas, como el desplazamiento forzado, sino también efectos duraderos que afectan el bienestar individual y colectivo. Las víctimas enfrentan una serie de desafíos significativos, incluyendo trastornos psicológicos como la ansiedad, la depresión y el trastorno de estrés postraumático (TEPT), que son exacerbados por factores como la pobreza, el desempleo y la descomposición del tejido social.

Los hallazgos revisados en esta monografía muestran que las estrategias de afrontamiento desplegadas por las víctimas del conflicto armado en Colombia funcionan como mediadores clave entre la experiencia traumática y la aparición, mantenimiento o mitigación de las alteraciones psicológicas identificadas. En términos generales, las estrategias orientadas a la resolución activa de problemas (p. ej., búsqueda de soluciones concretas, reorganización del proyecto de vida, gestión práctica de recursos) se asocian con menores niveles de estrés percibido y mayor capacidad de adaptación. Esto coincide con lo planteado por Lazarus y Folkman (1986) y se vincula con evidencias empíricas nacionales que señalan una relación entre afrontamiento proactivo y mejores indicadores de resiliencia frente a síntomas ansiosos y depresivos (Hewitt et al., 2016; Londoño et al., 2012).

Por su parte, las formas de afrontamiento basadas en el apoyo social y la búsqueda de ayuda profesional o grupal (familia, comunidad, servicios psicosociales) operan como factores protectores frente a cuadros de depresión y conducta suicida, siempre que las redes y los servicios

sean efectivos y accesibles. Cuando estas redes están debilitadas, como ocurre con frecuencia en contextos de desplazamiento y estigmatización, su capacidad amortiguadora se reduce y los síntomas (TEPT, ansiedad, alteraciones del ánimo) tienden a mantenerse o agravarse (CNMH, 2014; Campo-Arias et al., 2014). De igual modo, intervenciones psicosociales estructuradas (por ejemplo, programas basados en mindfulness y terapias psicoeducativas) han mostrado eficacia para disminuir ansiedad y depresión en comunidades afectadas por violencia, lo que refuerza la necesidad de integrar dichas prácticas en estrategias de atención local (Morina et al., 2020).

En contraste, las estrategias evitativas o desadaptativas, como la negación prolongada, la rumiación crónica sin reestructuración cognitiva y el consumo de sustancias, se relacionan con mayor persistencia de sintomatología postraumática, deterioro funcional y riesgo de comorbilidad (abuso de alcohol, trastornos del ánimo). Estos recursos pueden ofrecer alivio temporal, pero mantienen a la persona en un ciclo de malestar y disminuyen la probabilidad de una recuperación sostenida (Hewitt et al., 2016; Londoño et al., 2012). La evidencia sugiere, además, que la autoestigmatización y la estigmatización institucional amplifican estos efectos negativos, limitando el acceso a apoyos y aumentando la cronicidad de las secuelas psíquicas (Campo-Arias et al., 2014; CNMH, 2014).

Desde un marco explicativo, la efectividad de cada estrategia depende de procesos psicológicos concretos: la evaluación cognitiva (cómo la persona percibe la amenaza), el control percibido (sensación de poder influir en la situación) y la regulación emocional (capacidad para modular reacciones afectivas). Cuando las estrategias restauran el sentido de control y permiten una reevaluación adaptativa del evento, disminuye la carga emocional y se atenúan síntomas como la ansiedad y la hipervigilancia; cuando, por el contrario, refuerzan la indefensión o el

aislamiento, aumentan los riesgos de depresión y TEPT (Lazarus & Folkman, 1986; Vinaccia citado en Utria et al., 2015).

En términos prácticos y de política pública, estos resultados indican la necesidad de priorizar intervenciones que: (1) fortalezcan redes comunitarias y familiares; (2) desarrollen habilidades de afrontamiento problema-enfoque y de regulación emocional (psicoeducación, entrenamiento en solución de problemas y mindfulness); (3) reduzcan barreras al acceso a salud mental y atención profesional; y (4) incluyan acciones para contrarrestar la estigmatización institucional y social. Incorporar estas líneas en programas de reparación integral y en servicios territoriales puede transformar estrategias puntuales en capacidades sostenibles que disminuyan la prevalencia y la gravedad de las alteraciones psicológicas observadas.

En síntesis, la relación entre estrategias de afrontamiento y alteraciones psicológicas no es unívoca: hay estrategias que protegen y otras que perpetúan el daño. La evidencia analizada en esta monografía permite concluir que promover formas adaptativas de afrontamiento combinadas con apoyo social robusto y acceso a intervenciones psicosociales oportunas constituye una vía efectiva para reducir el impacto del conflicto en la salud mental de las víctimas y facilitar procesos de recuperación y reinserción social

## Referencias Bibliográficas

- Agudelo Hernández, L. A., Arias Santana, V., & Quintero Trujillo, V. (2020). Función de las estrategias de afrontamiento en el proceso de restablecimiento del proyecto de vida en personas víctimas de desaparición forzada (Doctoral dissertation, Corporación Universitaria Minuto de Dios).
- Alejo, J., Rueda, E., Ortega, G., & Orozco, M. (2007). Impactos psicológicos del conflicto armado: Estrategias de afrontamiento en víctimas. *Revista Colombiana de Psicología*, 25(1), 55-70
- Anaya Mercado, D. D. (2021). Estrategias de afrontamiento en víctima del desplazamiento forzado en El Salado. Universidad del Magdalena.
- Artunduaga Penagos, P. L., Rojas Adames, M. A., & Quiroz Valenzuela, M. P. (2020). Estrategias de afrontamiento empleadas por personas víctimas del desplazamiento forzado.
- Atencia Morales, R. C., Surmay Teherán, L. M., Albor Chadid, L. I., Romero Pérez, I., Barrera Rodríguez, L. V., Miranda Morales, J. C., Caro Barrios, L. M., Casas Cárdenas, E., Castillo Morán, A., Ávila Sánchez, R. J., Morales Ortega, H., Castillo
- Bandura, A. (1997). Autoeficacia: El ejercicio del control. Nueva York: Freeman.
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). La necesidad de pertenecer: El deseo de vínculos interpersonales como una motivación humana fundamental. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497-529.
- Beck, A. T. (1976). *Terapia cognitiva y los trastornos emocionales*. Nueva York: Penguin
- Bell, J.; Morgan, C.; Dick, G.; Reid, G. (2012). Distillery feed by-products briefing. An AA211 Special Economic Study for the Scottish Government, SAC Consulting
- Bell, V., Méndez, F., Martínez, C., Palma, P. P., & Bosch, M. (2012). Characteristics of the Colombian armed conflict and the mental health of civilians living in active conflict zones. *Journal Conflict and Health*, 6(1), 1-8. doi: 10.1186/1752-1505-6-10
- Beltran Requeneth, L. C., Ortiz Camacho, K. N., & Ramirez Martinez, G. P. Empleabilidad y estrategias de afrontamiento en población víctima del conflicto armado colombiano: una revisión sistemática de programas y literatura científica (Doctoral dissertation, Universidad Santo Tomás).
- Bolaños, J., Gennes Santiago, E., Jiménez Reyes, M., Alvarado Útria, C., Passos Simancas, E., Ruiz Tafur, P., Morales Castro, Y. R., Quintero Cruz, M. V., Aguilar Caro, A., Cadrazco Salcedo, C., Hernández G. De Velazco, J. J., Marín Escobar, J. C., Maury Romero, D., Pacheco Gutiérrez, E., Maury Mena, S., Gil Olivera, N. A., Meza Cueto, L., Palacio

Sañado, J., & Cardeño-Sanmiguel, G. M. (2017). Educación, Desarrollo y Representaciones Sociales: Estudios interdisciplinarios del Caribe. Universidad Simón Bolívar, 306.4328611 E244 2017 SCDD 21 ed. ISBN: 978-958-5430-20-4.

[https://www.researchgate.net/profile/Juan-Miranda-Morales-2/publication/348922696\\_Educacion\\_Development\\_y\\_Representaciones\\_Sociales\\_Estudios\\_interdisciplinarios\\_del\\_Caribe/links/6016efa8299bf1b33e3d2a35/Educacion-Desarrollo-y-Representaciones-Sociales-Estudios-interdisciplinarios-del-Caribe.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Juan-Miranda-Morales-2/publication/348922696_Educacion_Development_y_Representaciones_Sociales_Estudios_interdisciplinarios_del_Caribe/links/6016efa8299bf1b33e3d2a35/Educacion-Desarrollo-y-Representaciones-Sociales-Estudios-interdisciplinarios-del-Caribe.pdf)

Briñez Lozano, N. J. (2021). Revisión Bibliográfica de las afectaciones psicológicas en niños víctimas del conflicto armado en Colombia.

Campo-Arias, A., Oviedo, H., & Herazo, E. (2014). Trastornos de ansiedad y depresión en víctimas del conflicto armado en Colombia. *International Journal of Social Psychiatry*, 60(1), 45-52.

Campo-Arias, Oviedo, & Herazo, (2014). Prevalencia de síntomas, posibles casos y trastornos mentales en víctimas del conflicto armado interno en situación de desplazamiento en Colombia: una revisión sistemática. *rev.colomb.psiquiatr.* [online]. 2014, vol.43, n.4, pp.177-185. ISSN 0034-7450. *Revista Colombiana de Psiquiatría Print version ISSN 0034-7450.* [http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0034-74502014000400002&script=sci\\_abstract&tlng=es](http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0034-74502014000400002&script=sci_abstract&tlng=es)

Carmona Atencia, D., Arrieta Lara, L. M., & Acosta Tapia, Y. (2024). Procesamiento emocional en estudiantes víctimas y no víctimas del conflicto armado de la Universidad Nacional Abierta y a Distancia, sede Corozal. Repositorio Institucional UNAD. <https://repository.unad.edu.co/handle/10596/63806>

Castaño Pérez, G. A., Sánchez Acosta, D., Moratto Vásquez, N. S., Salas Zapata, C., Buitrago Salazar, C., & Agudelo Martínez, M. A. (2018). Salud mental en víctimas de desplazamiento forzado por la violencia en Colombia. El caso de Bogotá, Medellín y Buenaventura.

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

Cerquera Córdoba, A. M., Matajira Camacho, Y. J., & Peña Peña, A. J. (2020). Estrategias de afrontamiento y nivel de resiliencia presentes en adultos jóvenes víctimas del conflicto armado colombiano: un estudio correlacional. *Psykhé (Santiago)*, 29(2), 1-14.colombia.

Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Estrés, apoyo social y la hipótesis de amortiguamiento. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310-357.

- Comité Internacional de la Cruz Roja. (2025). *Balance Humanitario: Colombia. Retos Humanitarios 2025* (versión digital). <https://www.icrc.org/sites/default/files/2025-03/Balance%20Humanitario%20versi%C3%B3n%20digital%202025.pdf>
- Craft, L. L., & Perna, F. M. (2004). Los beneficios del ejercicio para los clínicamente deprimidos. *Primary Care Companion to The Journal of Clinical Psychiatry*, 6(3), 104-111.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flujo: La psicología de la experiencia óptima*. Nueva York: Harper & Row.
- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2004). Afrontamiento: trampas y promesas. *Annual Review of Psychology*, 55(1), 745-774.
- Cudris Torres, L.; Barrios Núñez, A.; Bahamón, M.; Alarcon-Vásquez, Y. (2018). Afectaciones psicológico en víctimas del conflicto armado. *Revista CS*, (26), 75-90
- De Vera, M. (2004). La teoría del afrontamiento del estrés de Lazarus y los moldes cognitivos. Enriquecimiento Intelectual y Socioafectivo. Módulo II: Moldes Cognitivos y Bienestar Subjetivo Curso 2004-05. Trabajo de doctorado, Universidad de la Laguna. <https://www.moldesmentales.com/otros/mar.htm>
- Díaz Noguera, E. (2018). Bienestar psicológico, subjetivo y social en mujeres víctimas del desplazamiento forzado por el conflicto armado en Colombia (Master's thesis, Universidad del Norte).
- F. S. D. V. (2019). *Estrategias De Afrontamiento En Víctimas Desplazadas Del Corregimiento De El Salado, Bolívar. Ocho Estudios de Salud Mental*, 175.
- Gantiva Díaz, Carlos Andrés; Luna Viveros, Andrea; Dávila, Ana María; Salgado, María José. *Estrategias de afrontamiento en personas con ansiedad* *Psychologia*. Avances de la disciplina, vol. 4, núm. 1, enero-junio, 2010, pp. 63-72 Universidad de San Buenaventura Bogotá, Colombia
- Gómez González, K. A. (2021). *Estrategias de afrontamiento utilizadas por 5 mujeres que han sufrido del desplazamiento forzado en Cáceres, Antioquia*.
- Husain, F., Mark, A., López, B., Becknell, K., Blanton, C., Araki, D., & Kottegoda, E. (2011). Prevalence of war-related mental health conditions and association with displacement status in postwar Jaffna district, Sri Lanka, *American Medical Association. Journal of the American Medical Association*, 306(5), 522-525. [doi: 10.1001/jama.2011.1052](https://doi.org/10.1001/jama.2011.1052).
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Estrés, evaluación y afrontamiento*. Nueva York: Springer.
- Lira, E. (2010). Trauma, duelo, reparación y memoria: atención psicosocial del sufrimiento en el conflicto armado. *Lecciones aprendidas. Revista Universidad de Los Andes*, 36, 14-28.

- Loaiza Agudelo, K., Cano Jiménez, J. J., Bedoya Úsuga, B. A., Holguín Diossa, M. S., & Gutiérrez Fernández, S. M. (2023). Perfil cognitivo en personas víctimas del conflicto armado en Medellín-Colombia.
- Londoño, A., Romero, P., & Casas, G. (2012). The association between armed conflict, violence, and mental health: A cross sectional study comparing two populations in Cundinamarca department, Colombia. *Journal of Conflict and Health*, 6(12), 1-6.  
<https://conflictandhealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/1752-1505-6-12>
- Londoño, N. H., Muñiz, O., Correa, J. E., Patiño, C., Jaramillo, G., Raigoza, J., ... Rojas, C. (2005). Salud mental en víctimas de la violencia armada en Bojayá (Chocó, Colombia)., *Revista Colombiana de Psiquiatría* 34(4), 493-505.  
[http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-74502005000400003](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-74502005000400003)
- M., Salgado Castilla, A. M., & Vargas Amaya, M. V. (2016). Afectaciones psicológicas, estrategias de afrontamiento y niveles de resiliencia de adultos expuestos al conflicto armado en Colombia. *Revista Colombia-na de Psicología*, 25(1), 125-140. [doi: 10.15446/rcp.v25n1.4996](https://doi.org/10.15446/rcp.v25n1.4996)
- Martelo Gómez, V. (2020). Impacto psicológico producido por el desplazamiento forzado: estudio de caso, mujeres víctimas residentes en el barrio Bicentenario de la ciudad de Cartagena. Universidad de Cartagena. Disponible en: <https://hdl.handle.net/11227/12084>
- McDonald, L. (2010). Psychosocial rehabilitation of civilians in conflict-affected settings. En E. Mertz (Ed.), *Trauma rehabilitation after war and conflict, community and individual perspectives* (pp. 215-245). USA: Springer.
- Neff, K. D. (2003). Autocompasión: Una conceptualización alternativa de una actitud saludable hacia uno mismo. *Self and Identity*, 2(2), 85-101.
- Norcross, J. C. (2011). *Relaciones psicoterapéuticas que funcionan: Respuesta basada en evidencia*. Nueva York: Oxford University Press.
- Pargament, K.I. (1997). *Psicología y religión: La búsqueda de significado*. Nueva York: Guilford Press.
- Peltier-Bonneau, L; Szwarcberg, M. (2019). Transformación de las emociones en las víctimas del conflicto armado para la reconciliación en Colombia *Desafíos*, vol. 31, núm. 2, 2019, Julio-Diciembre, pp. 197-229 Universidad del Rosario Colombia
- Peña. L, Espindola. A, Cardoso. J y González. T. (2023). La guerra como desastre. Sus consecuencias psicológicas. *Rev Hum Med* v.7 n.3 Ciudad de Camaguey.  
[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1727-81202007000300005](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-81202007000300005)
- Ramírez Peña, L. L., & Piña Higuera, L. N. (2020). Estrés postraumático como consecuencia del conflicto armado en Colombia. Revisión sistemática de la literatura.

- Romero Sáenz, L. C., & Cuellar Cuellar, V. K. (2022). Impactos psicosociales en familiares
- Seligman, M.E.P. (2006). Optimismo aprendido: Cómo cambiar tu mente y tu vida. Nueva York: Vintage Books.
- Sinha, R. (2001). ¿Cómo aumenta el estrés el riesgo de abuso y dependencia de drogas? *Psychological Science*, 12(2), 113-118.
- Steel, Z., Chey, T., Silove, D., Marnane, C., Bryant, R. A., & Van Ommeren, M. (2009). Association of torture and other potentially traumatic events with mental health outcomes among populations exposed to mass conflict and displacement: A systematic review and meta-analysis. *Journal of the American Medical Association*, 302, 537-549
- Tovar, C. (2006). Desplazamiento forzado y acompañamiento psicosocial: a propósito de la emergencia de nuevos actores políticos. Print version ISSN 1657-9267. *Univ. Psychol.* vol.5 no.1 Bogotá. [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1657-92672006000100011](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-92672006000100011)
- Wells, A. (1995). Un modelo cognitivo del trastorno de ansiedad generalizada: Un enfoque integrador a la teoría y la terapia. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 23(3), 301-320.
- Yalom, I.D. (1995). La teoría y práctica de la psicoterapia grupal (4ª ed.). Nueva York: Basic Books.
- <file:///C:/Users/Diana%20M/Downloads/Dialnet-GonzaloSanchez2021CaminosDeGuerraUtopiasDePazColom-9216191.pdf>
- [https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1665-85742016000100227](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-85742016000100227)
- [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0123-417X2019000300346](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0123-417X2019000300346)