

## Información Importante

La Universidad de La Sabana informa que el(los) autor(es) ha(n) autorizado a usuarios internos y externos de la institución a consultar el contenido de este documento a través del Catálogo en línea de la Biblioteca y el Repositorio Institucional en la página Web de la Biblioteca, así como en las redes de información del país y del exterior con las cuales tenga convenio la Universidad de La Sabana.

Se permite la consulta a los usuarios interesados en el contenido de este documento para todos los usos que tengan finalidad académica, nunca para usos comerciales, siempre y cuando mediante la correspondiente cita bibliográfica se le de crédito al documento y a su autor.

De conformidad con lo establecido en el artículo 30 de la Ley 23 de 1982 y el artículo 11 de la Decisión Andina 351 de 1993, La Universidad de La Sabana informa que los derechos sobre los documentos son propiedad de los autores y tienen sobre su obra, entre otros, los derechos morales a que hacen referencia los mencionados artículos.

**BIBLIOTECA OCTAVIO ARIZMENDI POSADA**  
UNIVERSIDAD DE LA SABANA  
Chía - Cundinamarca

**Estrategias de afrontamiento en un grupo de desplazados internos en la ciudad de Bogotá**

Lina C. Zuluaga

Universidad de la Sabana

Julio de 2014

**Contenido**

Resumen .....	4
Estrategias de Afrontamiento en un Grupo de Desplazados en la Ciudad de Bogotá.....	5
El presente estudio.....	13
Método.....	13
Diseño .....	13
Participantes.....	13
Instrumentos.....	14
Procedimiento .....	15
Resultados.....	15
Estrategias de Afrontamiento Enfocadas en el Problema.....	16
Estrategias de Afrontamiento Enfocadas en la Emoción.....	16
Apoyo Social.....	18
Afrontamiento religioso.....	20
Reevaluación Positiva.....	21
Estrategias de Distracción.....	21
Uso de Cualidades Personales .....	22
Discusión .....	23
Referencias .....	28

## ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN DESPLAZADOS

### Resumen

El presente estudio de corte cualitativo examinó las estrategias de afrontamiento empleadas por un grupo de personas en situación de desplazamiento que habitan la ciudad de Bogotá. El estudio estuvo basado en entrevistas a profundidad aplicadas a 13 personas que fueron acogidas por la Asociación Nacional de Ayuda Solidaria (ANDAS). Las entrevistas se enfocaron principalmente en identificar las estrategias de afrontamiento tales como el uso de apoyo social, religión, estrategias focalizadas en el problema y la emoción y la reevaluación positiva. Se encontró que estas personas hacen uso de diferentes estrategias de afrontamiento: hacen uso de sus familiares y amigos, así como de organizaciones gubernamentales y no gubernamentales para solventar la situación por la que están pasando, además estas personas tienen fe en un ser supremo que les ayuda a encontrar sentido a lo sucedido y perciben que este intercede en la solución de sus problemáticas. Se encontró además que la situación de desplazamiento fomentó el crecimiento en las personas entrevistadas. Se propone mirar a estas personas más allá de su condición de víctimas, reconociendo la capacidad que tienen para construir su propio futuro y haciendo uso de estrategias a su alrededor para enfrentar los obstáculos propios de la situación por la que están pasando.

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

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

#### Abstract

The purpose of this study was to identify the coping strategies of a group of internally displaced people (IDP) that resides in Bogota. This study was based on 13 interviews that were applied to IDP that have been receiving help by the nonprofit organization *Asociacion Nacional de Ayuda Solidaria* (ANDAS). The main objective of the interview was to identify the resilience, and coping strategies of IDP such as: use of social support, religion, strategies focused on the problem and in the emotions, and positive reevaluation. The findings suggest that the individuals drawn upon their friends and family members, governmental and non-governmental organizations to cope with the problems. Besides they believe in a supreme God that helps them to find meaning of life and they believe God helped them to deal with the problem. IDP also reports personal growth during the migration process. The purpose of the study is to observe these people beyond of their victim condition, to recognize their capacity to construct their future, and how they take advantage of the coping strategies to face the problems that they are going through

*Key words:* Internally displaced people, intern conflict, coping strategies.

**Estrategias de Afrontamiento en un Grupo de Desplazados en la Ciudad de Bogotá**

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

El conflicto armado en Colombia no tiene una modalidad de violencia específica, la guerrilla ha recurrido a los secuestros, los asesinatos selectivos, los atentados terroristas, el reclutamiento forzado y el ataque a bienes civiles. Los paramilitares cometieron en un mayor porcentaje masacres, asesinatos selectivos y desapariciones forzadas y practicaron la tortura como una práctica recurrente con el objetivo de intimidar. En relación a la violencia ilegal ejercida por miembros de la fuerza pública se encuentran las detenciones arbitrarias, la tortura, los asesinatos selectivos y las desapariciones. Cabe mencionar que dentro del conflicto armado se presenta una incapacidad para reconocer quienes son los victimarios por parte de las víctimas, además de la imposición de silencio a las víctimas y los testigos con el fin de entorpecer el proceso de investigación judicial (Centro de Memoria Histórica, 2013a).

## ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN DESPLAZADOS

Dentro de las estadísticas sobre las víctimas encontramos: 27.023 víctimas de secuestro, 23.161 víctimas de asesinato selectivo, 1.344 víctimas de la acción bélica, 715 víctimas de ataques a bienes civiles, 1.566 víctimas de atentados terroristas, 11.751 víctimas de masacres, 25.007 víctimas de desapariciones forzadas, 1.754 víctimas de violencia sexual, 5.712.506 víctimas de desplazamiento forzado, 10.189 víctimas de las minas antipersona y 5.156 víctimas de reclutamiento ilícito. Este conflicto ha causado la muerte de 218.094 personas, el 81% de estas personas fueron civiles (Centro de Memoria Histórica, 2013b).

Colombia se presenta como uno de los países en el mundo con mayor número de desplazados internos (ACNUR, 2013), además al clasificar a Colombia en relación con otros 162 países en términos de seguridad y garantías, conflicto interno o internacional y el nivel de militarización, Colombia se ubica en el puesto 147 debido al conflicto interno en donde se realizan ataques constantes a la población civil, además de las altas tasas de homicidio (Institute for Economics and Peace, 2013).

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

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

## ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN DESPLAZADOS

espirituales, políticos, imposición de autoridades, ruptura en la transmisión de saberes culturales y mecanismo de resolución de conflictos y se afectan las condiciones de solidaridad entre las víctimas, siendo estas consecuencias graves para cada una de las personas (Acompañamiento Psicosocial y Atención en Salud Mental a Víctimas de Violencia Sociopolítica [AVRE], 2008). También se ha encontrado que el desplazamiento altera la existencia y los proyectos de vida de cada uno de las personas que hacen parte de la familia, así como el cambio en los roles de los miembros de esta. Estas situaciones incrementan los conflictos de pareja, familiares y comunitarios (Centro de Memoria Histórica, 2013a).

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

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

## ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN DESPLAZADOS

familias que no han pasado por estas situaciones, irrumpiendo así las fases del ciclo de vida de cada una de las personas, como también alterando las dinámicas familiares (Faundéz & Cornejo, 2010).

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

La manera en que las situaciones estresantes y traumáticas afectan el ajuste psicológico a largo plazo de una persona depende en parte de las estrategias de afrontamiento empleadas (Huijts, Kleijn, Emmerik., Noordhof & Smith, 2012), las estrategias de afrontamiento son definidas como los esfuerzos cognitivos y conductuales cambiantes que se emplean para manejar las demandas internas y/o externas que son evaluadas como desbordantes o excedentes de los recursos del individuo (Lazarus y Flokman, 1986). De acuerdo con Solomon, Mikulincer y Flum (1998) las personas que poseen un efectivo repertorio de estrategias de afrontamiento estarán en la capacidad de resistir el estrés severo con mínimas consecuencias para la salud mental.

Dentro de las estrategias de afrontamiento se encuentra la focalizada en el problema y focalizada en la emoción. La focalizada en el problema se refiere a los esfuerzos que hace



## ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN DESPLAZADOS

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

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

Otra estrategia de afrontamiento que ha sido documentada es la modificación de la evaluación inicial de la situación en donde la persona aprende de las dificultades, identificando los aspectos positivos del problema, contribuyendo esto así a tolerar la problemática y a generar pensamientos positivos para enfrentar la situación (Gantiva et al., 2010). Esta estrategia puede ser utilizada por la persona para manejar las emociones producidas por la situación, aunque también el traducir la situación en términos positivos puede ayudar a la persona para continuar de manera activa (enfocada en el problema) (Carver & Scheir, 1989).

La religión como estrategia de afrontamiento es la búsqueda de ayuda espiritual, de significado de la situación, tomar otras personas como modelos espirituales de la manera en

## ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN DESPLAZADOS

que enfrentan los problemas, usar la religión como una forma de distracción y trabajar de manera colaborativa con Dios (Wachholtz & Pearce, 2009). Las personas usan la religión como una forma de entender aspectos dolorosos de la vida tales como la muerte, enfermedad, sufrimiento y el significado de la vida. Este afrontamiento religioso se ha mostrado como un método efectivo de afrontar el estrés, asociándose con respuestas positivas tales como mejor salud mental y física (Snyder, 2001).

Las personas también intentan mantener la atención lejos del problema pensando en otras cosas o realizando alguna actividad (Sachs, Rosenfeld, Lhewa, Rasmussen & Keller, 2008).

Las estrategias de afrontamiento han sido ampliamente documentadas como un factor que contribuye a la resiliencia de las personas ante eventos aversivos (Bonanno, 2004).

Cabe resaltar además que las estrategias de afrontamiento no son en sí adaptativas o des adaptativas, depende de la interacción con la personas o con el ambiente, una estrategia de afrontamiento puede ser efectiva en una situación pero no en otra (Dougall & Gatchel, 2011).

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

Específicamente un estudio realizado con jóvenes víctimas de la violencia en Sierra Leone (Este de África) causada por una guerra civil, los investigadores observaron tres características en los jóvenes que presentaban un afrontamiento adecuado: mantenían un sentido intacto de propósito, eran capaces de acercarse a los recuerdos traumáticos con algún propósito y de manera cuidadosa, regulando así su conducta, afecto y se protegían

## ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN DESPLAZADOS

efectivamente en contra de la soledad. En el caso del mantenimiento del propósito en la vida, estos jóvenes tenían una significativa autosatisfacción y reconocían el valor y el significado de la vida, pensando en que esta no ha sido destruida por la Guerra. También ellos controlaban las emociones, conducta y cognición que les producía el pensar en la guerra invirtiendo más tiempo en actividades educativas, vocacionales y sociales. Por último ellos establecían relaciones positivas con otros que los ayudaban en situaciones de desesperanza y desesperación (Kline & Mone, 2003).

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

Los resultados indicaron que los refugiados usaron tres estrategias de afrontamiento; La primera de ellas fue la búsqueda de apoyo familiar y comunitario; éste se reportó como un recurso que se usó durante el periodo de pre migración y de transición, sin embargo al llegar a Australia los participantes reportaron pérdida de la red social de apoyo aunque empezaron a hacer uso de la red social perteneciente a la comunidad de sudaneses. La segunda estrategia fue la búsqueda de soporte en la religión, los participantes reportaron su creencia en Dios como un factor que les ayudó a los refugiados a enfrentar las dificultades. Además ellos empezaron a hacer contacto con los miembros de la iglesia, integrándose así a una nueva red de apoyo en donde se les ofrecía soporte social, información útil y soporte material. La tercera estrategia fue el uso de cualidades personales, las personas tomaron una actitud que les permitía responder a las circunstancias adversas. Por último la comparación con otros fue una estrategia que fue usada especialmente en la fase de post migración, en

## ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN DESPLAZADOS

donde las personas se comparaban con aquellos que se encontraban aun en el país del que provenían y que fueron menos afortunados que ellos.

Específicamente en el contexto Colombiano Domínguez y Godín (2007) realizaron un estudio con el fin de determinar la resiliencia por medio de una entrevista semiestructurada, de relatos de vida y observación participante en cinco familias víctimas del desplazamiento. Los autores encontraron que las familias a pesar del impacto que les dejó el desplazamiento, continuaban con energía para seguir viviendo, para planear y construir un proyecto de vida. También se identificó que estas personas buscan conocerse a sí mismos identificando sus fortalezas y debilidades, dándole así paso al autocontrol de sus emociones y sentimientos. Estas personas también poseen habilidades para comunicarse, expresando así sus emociones, opiniones e ideas de una manera precisa. Estas habilidades de comunicación les facilitan a las familias solicitar ayuda de manera más precisa a organizaciones gubernamentales y no gubernamental, familiar y vecinos en el manejo de sus inconvenientes. Por ultimo en el estudio se encontró que las familias reportaron la fe en un ser supremo como un elemento de apoyo y construcción de sentido (Domínguez & Godín, 2007).

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

## ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN DESPLAZADOS

### **El presente estudio**

Como se mencionó anteriormente los estudios han documentado de manera clara los problemas de salud mental de los refugiados causados por la exposición a situaciones traumáticas y se ha prestado poca atención a las respuestas de adaptación positivas a estas experiencias (Schewitzer et al., 2007). El tener claridad sobre el papel que juegan las estrategias de afrontamiento sobre salud mental de los desplazados es de vital importancia, ya que permitirá que las organizaciones que trabajan con estas personas promover los recursos personales y sociales para así tener un impacto sobre su adaptación.

También es importante resaltar que la mayoría de estudios se han realizado por medio de metodologías cuantitativas haciendo uso de test, Este estudio se realizará de manera cualitativa.

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

## **Método**

### **Diseño**

Se utilizó metodología cualitativa. La investigación se desarrolló a través la técnica de entrevistas a profundidad individual semiestructurada.

### **Participantes**

La muestra estuvo compuesta por 13 personas en situación de desplazamiento que reciben apoyo por parte de la Organización de ayuda solidaria (ANDAS) en Bogotá, Colombia. ANDAS es una organización encargada de brindar acompañamiento y apoyo a personas en situación de desplazamiento como consecuencia del conflicto armado. La edad

## ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN DESPLAZADOS

media de las personas fue de 39,50 y una DS= 14,33 hicieron parte del estudio 6 mujeres y 7 Hombres el promedio de años de haber llegado a Bogotá fue de 5,10 y una DS= 5,3. El criterio de inclusión de las personas que hicieron parte del estudio es que hayan sido desplazadas de su lugar de origen por causa del conflicto armado en Colombia y que su edad fuera mayor a los 18 años.

### **Instrumentos**

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

Cabe aclarar que aunque estas categorías guiaron la construcción de la entrevista, esta no fue realizada de manera rígida, sino que también se incluyeron temas a partir de lo surgido en la conversación.

La entrevista fue revisada por tres psicólogos de la Universidad de la Sabana, se establecieron tres criterios para la revisión de cada una de las categorías: representatividad, interpretación, claridad y comprensión. Se calificaba de uno a cinco cada una de ellas. Algunas de las preguntas fueron modificadas de acuerdo a esta calificación.

## **Procedimiento**

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

**Análisis :** durante el análisis de la información en primer lugar se diferenciaron segmentos de la transcripción de la entrevista que resultan relevantes y se clasificaron en una categoría de acuerdo a su tema. En este caso las categorías se definieron inicialmente, sin embargo a partir del análisis de los datos surgieron otras categorías que no se habían establecido: estrategias de distracción y uso de cualidades personales. De esta manera en el primer caso se realizó de manera deductiva y en el segundo de manera inductiva (Rodríguez, Gil & García, 1996). El análisis de la información fue realizada por medio del programa de análisis cualitativo de la información Atlas Ti.

## **Resultados**

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

## ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN DESPLAZADOS

### **Estrategias de Afrontamiento Enfocadas en el Problema**

Se pudieron identificar estrategias de afrontamiento enfocadas directamente a alterar la situación por la que las personas estaban pasando: “Para poder lograr sobrevivir le toca a uno inventárselo, porque uno llega desorientado del campo, para sobrevivir tenía ocho mil pesos, compre unos manís y seguí trabajando como vendedor ambulante” otro lo expreso de la misma manera: “al no ver que ninguna institución del estado en Cúcuta yo decidí enfrenar el problema, arriesgarme a algo que sucediera, aquí el estado me ha negado todas las ayudas”.

### **Estrategias de Afrontamiento Enfocadas en la Emoción**

Las personas entrevistadas trataron de manejar las emociones producidas por la situación por la que estaban pasando: “Eso es algo que en el momento uno no sabe si es rabia o dolor, porque como yo nunca me había separado de mis papás, fue como duro, porque uno no sabe si es rabia, es una sensación fea, yo lloraba mucho porque yo soy muy llorona y pues llorando, calmaba un poquito”. Además las personas tenían la capacidad de reconocer las emociones por las que estaba pasando mientras se presentó la situación de desplazamiento: "yo en el momento uno no sabe si es rabia o dolor, porque como yo nunca me había separado de mis papás, fue como duro, porque uno no sabe si es rabia, es una sensación fea”.

El compararse con otros permitió manejar las emociones producidas por la situación. Las personas se comparaban con otros que tenían circunstancias desafortunadas similares a las que ellos tuvieron, como lo mencionó uno de los participantes: “yo fui una mujer muy afortunada, no como la mujer desplazada que viene a pedir ayuda en las calles pues conté con mucho apoyo, también el apoyo económico de mi mamá, ella siguió trabajando allá en Montería, ella me ayudaba mucho económicamente” otra persona también reporta lo



## ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN DESPLAZADOS

afortunado que se siente al compararse con otros: “aquí en Bogotá hay mucho desplazados, entonces a mí me tocó y por ejemplo yo estoy desplazado pero soy profesional, por decir algo soy un indigente con mayor estrato, entonces hay muchos desplazados que no tienen formación, que necesitan alimentación, comida, ese desarraigo de su tierra, que yo los veo, eso me fortalece más”

Por otro lado las personas fueron optimistas sobre la posibilidad de contar con un mejor futuro: “Pues uno a veces lo espera, como esa esperanza, en pensar en que algún día podrá ser mejor” además siempre tuvieron esperanza de que las cosas iban a cambiar y pensaron en continuar con propósito su vida: “Después de lo que me sucedió ya tenía conciencia de que si hay que luchar, este sistema es injusto, hay que luchar por una verdadera paz con justicia social, ya empecé que hay que hacer esto, hay que luchar, no hay que quedarse callada, ahí estuve estudiando, hice una maestría en literatura y me formé, no me he formado en derechos humanos, pero he leído mucho, he estado en varias organizaciones y con muchas ganas de luchar por los derechos humanos” Las personas también tenían un pensamiento enfocado hacia un futuro prometedor: “yo estoy estudiando en el SENA bibliotecología, para complementarlo con historia y tener más oportunidad, en lo que a mí me gusta la historia, los libros y esperando que el pueblo Colombiano tenga garantías políticas para que uno pueda tener participación política y también realizar la defensa sin temor a tener temor de que lo vayan a amenazar o asesinar” también creen que el sufrimiento que tuvieron ya fue el suficiente y las cosas van a cambiar a futuro: “Lo que me decía mi abuelita, usted sufre cuando niño y ya cuando usted tenga su familia, no va a sufrir más porque el sufrimiento ya lo tuvo cuando pequeño y cuando uno sufre como pequeño, cuando grande ya no va a ser igual”.

## ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN DESPLAZADOS

### **Apoyo Social**

Las personas reportaron recibir soporte por parte de familiares y amigos, así como de organizaciones gubernamentales y no gubernamentales. Cuando estas se vieron obligadas a salir de su lugar de origen recibieron ayuda principalmente de sus familiares más cercanos, recibieron ayuda económica como lo manifestó una de las personas entrevistadas: “Pues mi mujer tenía alguna platica ahorrada, eso que había, la metimos al bolsillo y hágale, con eso nos fuimos a pagar algún arriendo” el soporte emocional por parte de los familiares también se presentó como un elemento importante como lo menciona una de las personas “mi mamá era si ve que tú puedes, yo te apoyo, entonces eso me dio mucha fuerza, saber que mi mamá estaba muy pendiente de mí, no en la manera de sobreprotegerme sino de tú puedes, ella quería que yo siguiera estudiando, incluso apenas llegue mi mamá hizo lo posible para que yo no perdiera tiempo, me decía tú puedes, si vas a estudiar no pierdas el tiempo en otra cosa, decía si perdimos a la niña pero tú tienes que seguir estudiando, no te puedes quedar estancada llorando”.

Con relación al apoyo recibido por parte de los vecinos, los entrevistados relataron no haberlo recibido por miedo a que estas personas, por brindarles esta ayuda, fueran castigadas por el grupo que los perseguía: “Allá nadie le ayuda a uno porque como acá, si usted le ayuda a la señora de allá abajo, la cogen contra ella, si le ayudo a la señora de aquí al lado, a la persona que usted le brinde ayuda, ellos la van a amenazar”.

Cuando las personas llegaron a la ciudad de Bogotá recibieron ayuda de organizaciones gubernamentales y no gubernamentales, así aunque también reportaron recibir ayuda de familiares que residían en Bogotá, la mayoría de la ayuda fue recibida de organizaciones que se dedican a ayudar a víctimas: “Como llegamos como desplazados a la terminal, ahí nos llegó ayuda de la Cruz Roja, nos dieron unos bonos de mercado de útiles

## ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN DESPLAZADOS

de aseo, losa y cobijas” otra persona lo reportó del mismo modo “Un amigo me prestó alojamiento durante un mes y medio y ahí esta organización (ANDAS) me dio una ayuda de 500 mil pesos, el colectivo de abogado me dio otra ayuda, cuando eso ya me pude independizar y yo seguía ahí luchando”.

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

El apoyo por parte de familiares en la ciudad de Bogotá se dio principalmente durante los primeros meses “mi tío nos ayudó en la posada, pero él tiene hartos niños y nosotros con los otros, entonces ahí duramos no más tres meses”

Se identificaron estrategias de afrontamiento en donde las personas velaban principalmente por proteger su vida haciendo uso de recursos comunitarios buscando refugio en otros lugares mientras que el peligro estaba presente como se puede notar en una de las entrevistas: “cuando se presentaron persecuciones en Codazi me tocó irme para la ciudad de Cúcuta mientras las cosas se calmaban”.

Las personas también usaron alerta temprana por parte de sus familiares para proteger su vida: “me enviaron un panfleto, decía autodefensas de Sumapaz, en los cuales decían que era una limpieza social, que me daban no sé cuántas horas para abandonar el sitio, mi esposa me llevó eso adonde yo estaba trabajando y me dijo piérdase, no vuelva a la casa, piérdase”.

## ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN DESPLAZADOS

### **Afrontamiento religioso**

La creencia en un Dios fue otra estrategia usada por los desplazados. Las personas creen que Dios les dio fuerza para enfrentar la situación por la que pasaron, así como también les da fuerza para continuar luchando: “Yo creo que fue por la ayuda de Dios que yo seguí adelante porque yo casi no tenía fuerzas, deje un mes sin trabajar” otra persona lo reportó de la misma manera: “Dios me dio la fuerza, Dios y mis hijos los que me quedaron, porque yo dije yo tengo que luchar por este que tengo”. Las personas oran frecuentemente pidiéndole a Dios que les ayudara para que la situación por la que estaban pasando se solucionara: “Hay que tener fe, hay personas que decimos que no se puede que es imposible, pero hay gente que sabe que arriba hay un Dios que lo puede todo, que uno sabe que si le deja los problemas a él, si funciona”. También reportaron trabajar en forma colaborativa con Dios, para solucionar los problemas: “yo siempre he sentido la presencia de Él en el sentido de que la cosas que uno hace, lo que uno le pone interés, le pone dedicación, se materializa lo que uno quiere, uno también igual tiene un poco de fe, de que no todo es injusticia, entonces las cosas han salido como uno quiere”.

Esta creencia en Dios les dio la posibilidad a las personas de darle un significado a lo sucedido: “Bueno pues fue algo, una experiencia que yo tuve de pronto por cosas del destino, me tocaba, Dios es el único que dispone de todas las cosas de uno, porque para estos tiempos ya estaban todos los hijos en mi casa, entonces ya ahora yo lo he tomado como algo que me tenía que pasar”.

El asistir a una iglesia también le brindó apoyo emocional a las personas por parte de los integrantes de la iglesia “Por ahí asistíamos a un grupo de oración de cristianos cuando llegué a Bogotá, me decían que tenía que ser fuerte, creer en Dios y que todo iba a cambiar, entonces ya como que le daban fortaleza a uno para seguir adelante”.

## ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN DESPLAZADOS

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

### **Reevaluación Positiva**

Las personas mostraron capacidad de ser transformados por lo que les sucedió: “Me hice más fuerte en el momento en que tomé la decisión de tomar este caso y echarlo adelante sin importar lo que suceda”. El haber pasado por esas situaciones deja aspectos positivos en la vida de la persona: “creo que haber pasado por eso deja algo muy positivo porque si tú no has tenido tropiezos en la vida, no vas a ver la realidad como tal, nunca vas a madurar y vas a tener una conciencia de ser humano, de que es el ser humano, ni para qué está el ser humano aquí en la tierra, si no has vivido una violencia política, la violencia de género no nos vamos a dar cuenta de que hay una realidad contra la que hay que luchar” de la misma manera como lo reporta otra persona: “también hay que tomar el lado positivo de las cosas negativas, lo que te digo si tú no vives una mala experiencia tu no vas a aprender, no vas a abrir los ojos, no vas a ver para que estás aquí, de las caídas aprende el jinete, de las experiencias se aprende y son enseñanzas las que le hacen aprender a uno que en este mundo estamos para luchar, no para quedarnos sentados” las personas consideran que crecieron al pasar por estas situaciones: “yo no soy como era antes, a mí me insultan y como que ya me detengo, soy más pasivo, yo no soy la persona que era antes que a mí me insultaban y yo de una vez le tiraba, yo era para acabarlos y ahora no”.

### **Estrategias de Distracción**

Las personas invirtieron tiempo en actividades que les permitía olvidarse de la situación por la que estaban pasando: “yo no vivo aquí, yo vivo allá, yo me vengo para acá

## ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN DESPLAZADOS

porque si yo me encierro, el encierro me hace llegar como todo el pasado, es que ni al paraíso voy no me gusta salir, por ahí me llaman a trabajar y pues voy, por ahí me distraigo un rato”. Varias de las personas seguían con sus actividades diarias: “yo tenía un negocio de telefonía en el día y era bastante concurrido, entonces eso no me dejaba pensar tanto en eso, sino en atender al cliente y esas cosas, cuando llegaba a la casa era que pensaba en eso”. Las personas también invirtieron tiempo en ayudar a personas que estaban pasando por una situación similar a la de ellos, dándoles así la oportunidad de comparar su situación con la de ellos: “teníamos unos amigos que trabajan en una fundación llamada taller de vida, su papa fue víctima del conflicto, la ONG creó unos objetivos muy enfocados a ayudar víctimas, entonces ahí empezamos a tener una forma de distracción, empezamos a trabajar y a darnos cuenta de que hay personas que están pasando por lo mismo, entonces no somos las únicas”

### **Uso de Cualidades Personales**

Durante la situación de desplazamiento cada una de las personas usó sus recursos personales para enfrentar la situación: “A mí las fuerzas las tuve siempre porque yo siempre fui una mujer muy independiente, esa parte psicológica si me afectó un poco, el trauma psicológico que tenía me logró afectar mucho y afectó mi parte independiente porque yo en ese momento era muy fuerte, yo pensé, bueno perdí a mi hija pero tengo la oportunidad de seguir adelante, de seguir luchando, de seguir estudiando, de seguir con un futuro, eso me ayudó que siempre fui muy independiente”. También fue notorio que el haber pasado por circunstancias adversas con anterioridad los preparó para enfrentar la situación por la que estaban pasando: “De todas maneras nosotros hemos sido trabajadores desde chiquiticos nos enseñaron a trabajar, al azadón, a la peinilla, así como entramos al Meta, donde solo habían montañas baldías en donde solo había tigre, culebras, pero era una montaña donde

## ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN DESPLAZADOS

habían recursos, había pesca, había cacería y a los tres meses tenía maíz, a los seis meses tenía yuca, aquí llegamos sin nada, para conseguir; para vender tortas yo compré una cartulina, puse que éramos desplazados y yo me paré un solo día en el semáforo de la 127 y allá me recogí como 80 mil pesos y con eso empecé a trabajar, al otro día llegué allá al mismo semáforo entonces ya la gente de los carros, los que me colaboraron, entonces ya compraban”

Como lo reportó otra persona: “Dios me dio mucha fuerza porque como yo he sido una mujer que he sido huérfana desde un año, entonces el sufrimiento que yo tuve cuando niña eso me hizo fuerte”.

### **Discusión**

Se pudieron identificar diferentes estrategias de afrontamiento usadas por las personas durante la situación de desplazamiento, estas estrategias de afrontamiento han sido reportadas de la misma manera en otros estudios realizados con desplazados y refugiados (Domínguez & Godín, 2007; Kline & Mone, 2003; Schweitzer et al., 2007).

Los resultados mostraron que las personas hacen uso de sus familiares, amigos y entidades gubernamentales y no gubernamentales para afrontar la situación de desplazamiento, se identificaron tres clases de apoyo recibido por parte de las personas: el instrumental en donde la persona recibe apoyo de tipo económico o material; el segundo en donde se le brinda información valiosa a la persona que le permite guiarse y el tercero de tipo emocional (Alayarian, 2007).

Esta estrategia de afrontamiento fue reportado de la misma manera por refugiados provenientes de Sudan en Australia en donde las personas hicieron uso de sus familiares y

## ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN DESPLAZADOS

amigos en su lugar de origen y del grupo de refugiados provenientes de su mismo país en Australia (Schweitzer et al., 2007). La espiritualidad como estrategia de afrontamiento también fue identificada en los participantes, esta estrategia les permite a las personas obtener apoyo social cuando no lo tienen en otro espacio, cuando no hay explicación para lo sucedió y les permite a las personas sentir que tienen control sobre lo que está sucediendo (Snyder, 2001). Se identificaron diferentes maneras de hacer uso de esta estrategia que han sido a su vez descritas en la literatura: darle la responsabilidad a Dios de la resolución del problema, otra en donde Dios es responsable de darle a la persona las habilidades para resolver el problema, la tercera en donde la persona trabaja de manera colaborativa con Dios para resolver el problema y un último de donde Dios intercede en el cambio de conducta de la persona (Snyder, 2001).

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

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



## ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN DESPLAZADOS

Otro elemento que les permitió a las personas afrontar la situación vivida fue el compararse con otras que estaban viviendo una situación similar pero con circunstancias menos desafortunadas. De la misma manera en el estudio realizado con Tíbetanos refugiados en India, se les pidió que compararan la severidad de sus propias experiencias con las de otros tibetanos, en general las personas reportan sus experiencias como menos severas y consideraban que ellos habían sufrido menos (Sachs et al., 2008).

Se reportó por parte de las personas entrevistadas crecimiento personal y reevaluación de su vida después de la experiencia vivida, los estudios muestran que las personas que han sido víctimas de eventos traumáticos refieren una mayor apreciación por la vida y un mayor sentido de fortaleza espiritual y crecimiento (Tedeschi & Calhoun, 2004). Esta estrategia puede permitirle a las personas reducir el estrés causado por la situación pero además también reconstruir la situación en términos que les permitieron continuar con el objetivo de enfrentar la situación (Lazarus & Folkman, 1984). El crecimiento que se registra en las personas puede ser medido desde diferentes puntos: mayor apreciación por la vida, mayor fortaleza personal, nuevas posibilidades y crecimiento espiritual o religioso (Celinski & Gow, 2011).

Varias de las personas en el estudio sintieron que sus cualidades personales les ayudaron a lidiar con la situación, así como sus experiencias anteriores, en donde las personas usaron recursos que les fueron útiles en una situación similar, la cual fue superada por ellos de manera exitosa, de esta manera de acuerdo con Schweitzer et al. (2007) hay un riqueza de diferencias individuales que le han ayudado al individuo en el pasado y que las personas las percibe disponibles en la situación actual que se le está presentando; las personas pueden pensar que si fueron capaces de afrontar ciertas situaciones en el pasado, van a ser capaces de hacerlo actualmente. De la misma manera en un estudio realizado con

## ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN DESPLAZADOS

seis familias desplazadas que residían en la ciudad de Sincelejo se encontró que las habilidades que tenían las personas para expresar sus emociones, opiniones, hechos e ideas, así como la capacidad de defender sus ideas y opiniones y respetar las de los demás les ayudo a solucionar las dificultades que se les presentan (Domínguez & Godín, 2007).

A pesar de lo sucedido se pudo notar que las personas planeaban continuar con sus vidas haciendo planes a futuro, pensando en que la situación por la que estaban pasando iba a ser temporal y tomando acciones para construir un mejor futuro, incluso participando activamente para mejorar la situación de los desplazados del país. Se ha identificado que los proyectos de personas desplazadas van más allá de la supervivencia pues es notorio el pensamiento enfocado hacia el futuro, planeación, meta, voluntad de superación y confianza en las capacidades propias (Gonzales, 2004).

En el estudio también se encontró que las personas realizan diferentes actividades que les permitían distraerse al mismo tiempo que están enfrentando la situación de desplazamiento. La distracción como estrategia de afrontamiento le permite a las personas manejar los estados de ánimo negativos, especialmente actividades placenteras y que a la vez le permiten al individuo mantenerse fuera de la situación y de la atención sobre uno mismo, así como también actividades que le exigen a la persona un alto nivel de demanda cognitiva (Hamilton & Ingram, 2001). Rodríguez, Díaz, Niño, Samudio y Silva (2005) en un estudio realizado con 50 adultos y 50 jóvenes desplazados, encontró que los jóvenes usaban la distracción física como una forma de asumir las situaciones demandantes, de acuerdo con esta autora esto se presenta como una forma de inhibir las experiencias emocionales actuales.

## ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN DESPLAZADOS

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

Dentro de las limitaciones del estudio se encuentra la diversidad de tiempo en el que las personas llevan residiendo en la ciudad de Bogotá, sin embargo no se debe dejar de lado que la aparición de síntomas puede darse en dos momentos; uno en donde la persona se enfrenta con una experiencia límite no habitual, lo que genera un desbordamiento de su afrontamiento y otro en el cual por no haber sido elaborado queda latente por un tiempo, que luego puede ser activado ocasionando que aparezcan de nuevo los síntomas (Aristizábal et al., 2012). En el momento en que estos hechos ocurren el sujeto queda en un estado de suspensión y vulneración psicológica que puede desatarse en cualquier momento, generando respuestas sintomáticas y condicionando las acciones de la persona (Nomine, 2000).

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

## Referencias

- ACNUR (2013). Desplazamiento interno en Colombia. Tomado el 20 de diciembre de 2013 en: <http://www.acnur.org/t3/operaciones/situacion-colombia/desplazamiento-interno-en-colombia/>.
- Alayaran, A. (2007). Resilience, Suffering, and Creativity: The Work of the Refugee Therapy Centre. London: Karnan.
- Alejo, E. (2007). Estudio epidemiológico del trastorno por estrés postraumático en población desplazada por la violencia política en Colombia. *Univ. Psychol.* 6, 3,623-635.
- Aristizábal, E., Palacio, J., Madariaga, C., Osman, H., Parra, H., Rodríguez, & López, G. (2012). Síntomas y traumatismo psíquico en víctimas y victimarios del conflicto armado en el caribe colombiano. *Psicología Desde el Caribe.* 29, 1,123-143.
- AVRE (2006). Aspectos psicológicos de la reparación integral. Tomado el 10 de junio de 2013 en: <http://www.corporacionavre.org/files/pdf/psicosocial.pdf>.
- AVRE (2008). Acompañamiento psicosocial con víctimas del desplazamiento forzado fundamentado en los Derechos Humanos. Tomado el 15 de agosto de 2013 en: [http://www.corporacionavre.org/files/pdf/impactos\\_desplazamiento.pdf](http://www.corporacionavre.org/files/pdf/impactos_desplazamiento.pdf).
- Bonanno, G.A. (2004). Loss, Trauma, and Human Resilience: Have We Underestimated the Human Capacity to Thrive After Extremely Aversive Events? *American Psychologist*, 59, 20–28.
- Carves, S & Scheier, M. (1989). Assessing to Coping Styles: a Theorically Based Approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 2, 267-283.

## ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN DESPLAZADOS

Celinsky, M & Gow, K. (2011). *Continuity Versus Creative Response to Challenge: The Primacy of Resilience and Resourcefulness in Life and Therapy*. New York: Nova Science Publishers.

Centro de Memoria Histórica (2013a). ¡Basta ya! Tomado el 10 de septiembre de 2013 en:  
<http://www.centrodememoriahistorica.gov.co/micrositios/informeGeneral/>

Centro de Memoria Histórica (2013b). Estadísticas del conflicto armado en Colombia. Tomado el 10 de septiembre de 2013 en:  
<http://www.centrodememoriahistorica.gov.co/micrositios/informeGeneral/estadisticas.html>.

Díaz, M. (1995). Familia y represión política: trauma y contexto social: consecuencias transgeneracionales. *Proposiciones*, 26, 208-219.

Domínguez, E & Godín, R. (2007). La resiliencia en familias desplazadas por la violencia sociopolítica ubicadas en Sincelejo. *Psicología desde el Caribe*, 19, 154-159.

Dougall, A & Gatchell, R. (2011). The Role of Coping in the Development and Treatment of Chronic Pain. En Celinsky, M., Gow, K (Ed), *Wayfinding Through Life's Challenges: Coping and Survival* (pp. 123-140) New York: Nova Science publishers.

Faundéz, X & Cornejo, M. (2010). Aproximaciones al estudio de la Transmisión Transgeneracional del Trauma Psicosocial. *Revista de Psicología*, 19,2, 1-24.

Gantiva, C., Luna, A., Dávila, A & Salgado, J. (2010). Estrategias de afrontamiento en personas con ansiedad. *Psychologia: avances de la disciplina*, 4, 1.: 63-70.

Gonzales, C. (2004). transformación y resiliencia en familias desplazadas por la violencia en Bogotá. *Revista de Estudios Sociales*, 18, 123-130.

## ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN DESPLAZADOS

Hamilton, N & Ingram, E. (2001). Self –Focused Attention and Coping: Attending to the Rights Things. En Snyder, C (Eds.) (2001) Coping with Stress: Effective People and Processes. New York: Oxford.

Huijts, I., Kleijn, W., Emmerik, A., Noordhof, A & Smith, A. (2012). Dealing With Man-Made Trauma: The Relationship Between Coping Style, Posttraumatic Stress, and Quality of Life in Resettled, Traumatized Refugees in the Netherlands.

Institute for Economics and Peace (2013). Global Peace Index. Tomado del 30 de enero de 2014 en:

[http://www.visionofhumanity.org/pdf/gpi/2013\\_Global\\_Peace\\_Index\\_Report.pdf](http://www.visionofhumanity.org/pdf/gpi/2013_Global_Peace_Index_Report.pdf)

Kline, P & Mone, E. (2003). Coping with War: Three Strategies Employed by Adolescent Citizens of Sierra Leone. *Child and Adolescent Social Work Journal*, 20, 5, 321-333.

Lazarus, R. & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Springer Publishing Company.

Lazarus, R & Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martinez Roca.

Liedl, A., Muller, J., Morina, N., Karl, A., Denke, A & Knaevelsrud, C. (2011). Physical Activity within a CBT Intervention Improves Coping with Pain in Traumatized Refugees: Results of a Randomized Controlled Design. *Psychology, Psychiatric and Neuroscience Section*, 12, 234-245.

Marcos, F & Pineda, L. (2013). Colombia: entre la crisis humanitaria y la esperanza de paz. Instituto de estudios sobre conflicto y acción humanitaria. Tomado el 28 de febrero de 2014 en:

[http://www.iecah.org/web/index.php?option=com\\_content&view=article&id=2269:c](http://www.iecah.org/web/index.php?option=com_content&view=article&id=2269:c)

## ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN DESPLAZADOS

[olombia-entre-la-crisis-humanitaria-y-la-esperanza-de-la-paz&catid=19:informes&Itemid=75](#).

Nomine, B. (2000). *Estructuras clínicas y salud mental*. Memorias. Medellín: Editorial Universidad Pontificia Bolivariana.

Richards, A., Duque, J., Barrera, M., Metzler, T & Marmar, C. (2011). Posttraumatic Stress Disorder, Anxiety and Depression Symptoms, and Psychosocial Treatment Needs in Colombians Internally Displaced by Armed Conflict: A Mixed-Method Evaluation. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 3,4, 384-393.

Rodriguez, G., Gil, J & Garcia, E. (1996). Metodología de la investigación cualitativa. España: Ajilbe.

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

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

Rowland-Klein, D. (2004). *The Transmission of Trauma Across Generations: Identification with Parental Trauma in Children of Holocaust Survivors*. New York: Brunner-Routledge.

Sachs, E., Rosenfeld, B., Lhewa, D., Rassmussen, A & Keller, A. (2008). Entering Exile: Trauma, Mental Health, and Coping Among Tibetan Refugees Arriving in Dharamsala, India. *Journal of Traumatic Stress*, 21, 2, 199-208.

## ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN DESPLAZADOS

- Scheweitzer, R., Grenslade, J & Kagee, A. (2007). Coping and Resilience in Refugees from Sudan: a Narrative Account. *The Royal Australian and New journal of psychiatry*. 41: 282-288.
- Skinner, E., Edge, K., Altman, J & Sherwood, H. (2003). Searching for the Structure of Coping: a Review and Critique of Category Systems for Classifying Ways of Coping. *Psychological bulletin*, 2, 216-269.
- Snyder, C. (1999). Coping: *The Psychology of what Works*. New York: Oxford.
- Snyder, C. (2001). *Coping with Stress : Effective People and Processes*. New York: Oxford.
- Solomon, Z., Mikulincer, M & Flum, H. (1998). Negative Life Events, Coping Responses and Combat-Related Psychopathology. A Prospective Study. *Journal of Abnormal Psychology*, 107-302-307.
- Tedeschi, R; Calhoun L. (2004). Posttraumatic Growth: a New Perspective on Psychotraumatology. *Psychiatr Times*, 21, 58-60.
- Vicent, M & Refslund, B. (2001). *Caught Between Borders: Response Strategies of the Internally Displaced*. Norway: Pluto Press en in association with con Norwegian Refugee Council
- Wachholtz, A., and Pearce, M. (2009). Does Spirituality as a Coping Mechanism Help or Hinder Coping with Chronic Pain? *Current Pain and Headache Reports*, 13, 127-132.
- Wiederhold, B. (2010). *Coping with Posttraumatic Stress Disorder in Returning Troups: Wounds of War II*. Netherlands: IOS Press.