

FACTORES RESILIENTES EN MUJERES POETAS CON EXPERIENCIAS DE
VIOLENCIA POR EL CONFLICTO ARMADO.

DIANA P. COSME DE LA CRUZ

UNIVERSIDAD ANTONIO NARIÑO
PROGRAMA DE PSICOLOGÍA
ROLDANILLO, VALLE DEL CAUCA
OCTUBRE 2020

Factores resilientes en mujeres poetas con experiencias de violencia por el conflicto
armado.

En cumplimiento de los requisitos para optar el título de Psicóloga
Diana Patricia Cosme De La Cruz

Dirigido por: Mg. Carolina Henao Sabogal

Universidad Antonio Nariño
Programa de Psicología
Roldanillo, Valle del Cauca
Octubre 2020

- ¿Quién le ha enseñado todo eso, doctor?

La respuesta llegó inmediatamente:

- La miseria.

(Albert Camus. La peste)

Agradecimientos

A Dios por crearme y permitir que yo también cree, a mi madre por mostrarme su propia resiliencia y su fortaleza, a mi esposo y mi hijo por su amor, paciencia y comprensión, a Pipelocotón, quien con su naricita fría y ojitos de esperanza, pernoctó conmigo mientras realizaba esta investigación.

A todos los que hicieron parte de este proyecto en especial a las poetas, ellas sí que tienen bastante para enseñarnos, de ellas podemos aprender qué es la resiliencia y ante sus problemas, simplemente reírnos de nuestras dificultades.

A todos mis profesores por sus instrucciones y sus enseñanzas, a la pandemia por revelarme que puedo salir de mi zona de confort, para conocer a través de una pantalla, personas maravillosas como mis asesores Carolina Henao y César A. Bautista.

Mil gracias a todos.

Contenido

Introducción	10
Generalidades.....	23
Descripción del problema	23
Planteamiento del problema	25
Objetivos.....	25
General	25
Específicos	25
Justificación	26
Antecedentes de investigaciones	28
Antecedentes internacionales	28
Antecedentes Nacionales.....	35
Antecedentes regionales	42
Marco teórico	47
Resiliencia	48
Resiliencia desde la perspectiva neuronal.	50
Resiliencia desde la perspectiva afectiva	51
Resiliencia desde la perspectiva familiar.....	52
Criterios de resiliencia.....	54
Criterio de Autonomía	54
Criterio de autoimagen positiva.....	55
Criterio de proyección hacia el futuro.....	55
Criterio de capacidad relacional.....	55
Criterio de compromiso por el prójimo.....	56
Factores de resiliencia	57

Factores de riesgo	57
Factores de protección	59
Violencia	61
Teorías explicativas de la violencia.	62
La escritura como medio terapéutico	67
Uso terapéutico de la escritura.	67
La poesía	69
Método	71
Fundamentos epistemológicos	71
Tipo de Investigación	71
Cualitativa	71
Tipo de estudio	72
Diseño narrativo y participativo	72
Criterio Epistemológico.....	73
Unidad de trabajo	73
Unidad de análisis.....	74
Instrumento.....	76
Procedimiento	77
Fase 1	77
Fase 2	78
Fase 3	78
Fase 4	78
Fase 5	78
Fase 6	78
Aspectos éticos	79
Resultados	82

Discusión.....	128
Análisis de los factores de riesgo	129
Factores de riesgo familiares	129
Factores de riesgo individuales.....	133
Factores de riesgo interpersonales	134
Factores de riesgo medioambientales y sociales	135
Análisis de los factores de protección	137
Introspección	138
Interacción	140
Iniciativa.....	141
Independencia	142
Humor.....	143
Creatividad.....	144
Moralidad	149
Conclusiones.....	150
Recomendaciones.....	152
Referencias	154

Lista de tablas

Tabla 1. <i>Definición estratégica</i>	64
Tabla 2. <i>Codificación abierta</i>	73
Tabla 3. <i>Codificación cruzada</i>	91

Lista de apéndices

Apéndice 1. Consentimiento informado	155
Apéndice 2. Historia de vida poeta 1 (P1)	157
Apéndice 3. Historia de vida poeta 2 (P2)	161
Apéndice 4. Guía de preguntas	169

Resumen

La presente investigación tuvo como objetivo conocer los factores de resiliencia que utilizan las mujeres poetas con experiencias de violencia por el conflicto armado, se abordó desde una perspectiva social y humana, teniendo como instrumento la historia de vida como una técnica para la recolección de datos iniciales, también se realizaron entrevistas semiestructuradas e individuales lo que permitió estructurar el proyecto. Se desarrolló con una metodología cualitativa y un criterio hermenéutico. La investigación contó con la participación de dos poetas colombianas víctimas del conflicto armado. Los resultados obtenidos reflejaron que los factores de riesgo estuvieron presentes desde temprana edad principalmente al interior de sus familias y que el factor de protección más fuerte en ambos casos fue el de la creatividad, lo que les permitió elaborar poesía como una actividad terapéuticamente sanadora.

Palabras clave: Resiliencia, poesía, violencia, conflicto armado

Abstract

This investigation had as objective to know the resilience factors used by women poets with experiences of violence due to the armed conflict, it was approached from a social and human perspective, using life history as an instrument for collecting initial data. Semi-structured and individual interviews were also conducted, which allowed the project to be structured. It was developed with a qualitative methodology and a hermeneutical criterion. The investigation included the participation of two Colombian poets who were victims of the armed conflict. The results obtained reflected that the risk factors were present from an early age mainly within their families and that the strongest protective factor in both cases was creativity, which allowed them to elaborate poetry as a therapeutically healing activity.

Keywords: Resilience, poetry, violence, armed conflict

Factores resilientes en mujeres poetas con experiencias de violencia por el conflicto armado.

“...No te rindas, por favor no cedas,
aunque el frío quemame,
aunque el miedo muerda,
aunque el sol se esconda y se calle el viento,
aún hay fuego en tu alma,
aún hay vida en tus sueños,
porque la vida es tuya y tuyo también el deseo,
porque lo has querido
y porque te quiero...” (Anónimo, s.f.)

El contenido de esta investigación es el producto de una fuerza invisible transmitida en los octágonos del Museo Rayo en el Municipio de Roldanillo Valle, un museo que cada año convoca a mujeres maravillosas con diversas experiencias de vida, esta búsqueda se inspira en la fuerza que emana de las voces, del cántico y las emociones que verdean en la piel y en la voz.

Las poetas que influyen para realizar esta creación son especialmente mujeres víctimas del conflicto armado; madres, hijas, hermanas y esposas que llevan impregnada en la piel y en la mente recuerdos de la crudeza de la guerra, de una guerra que posiblemente va a parir nuevas poetas.

No se escribe poesía por ser hermosa y traspasar las fronteras del sentimiento, se escribe poesía para liberar, expresar, fortalecer, vincular, amar y decir de forma escrita lo que se siente, lo que no se puede decir libremente por ser visto como un tabú, por miedo, porque el dolor vuelve a despertarse o simplemente porque al expresarlo de forma verbal no podría entenderse.

Se escribe poesía en un mundo decadente porque es la voz de muchas, de las que partieron, de las que sufrieron y de las que no pudieron soportarlo, las poetas alzan la voz por aquellas que han sido invisibles en un país violento, por aquellas que son llamadas las hijas de la guerra.

Para que una mujer hable y promulgue su dolor, es porque ya cansada de ocultarlo, llevarlo o sufrirlo no puede soportarlo más y decide exteriorizarlo y que mejor manera de hacerlo sino a través de la poesía.

Moreno y Díaz (2015) explican de una mejor manera que es preciso reconocer las afectaciones subjetivas que son el referente de cada sujeto, pues cada uno tiene una forma diferente de ver el mundo, de relacionarse con otros y de percibir la satisfacción, cada sujeto tiene maneras diferentes de vivir el bienestar y padecer el malestar.

La poesía visualizada como arte, como mejor lo expresa el poeta lírico griego Simónides de Ceos “La poesía es pintura que habla y la pintura poesía muda”, es una forma de expresar sentimientos innombrables, es revivir historias, vivencias e intimidades a través de la producción escrita, recitada o cantada como es el caso de Elena Hinestroza Venté conocida con la Cantaora de la paz, ella compuso el poema “Por qué me voy” un poema que escribió porque también fue víctima del conflicto y como muchas otras mujeres tomaron lo poco que podían cargar y salieron de su tierra natal para nunca más volver, ella lo padeció “cuando el miedo y la guerra la sacaron corriendo hace diez años de su natal Timbiquí, con nueve hijos a bordo” Aguirre L.J.(20 de Febrero de 2018) La cruzada de una cantaora del Pacífico que sueña con ir a Cuba. El País. Elena Hinestroza es un ejemplo de resiliencia y ahora junto a un grupo de mujeres llamado Integración Pacífica de la ciudad de Cali Valle del Cauca, escriben poesía y cantan sus recuerdos, porque cantando y llorando su dolor se va fundiendo, la poesía

como “el arte permite proyectar conflictos internos y, por tanto, ofrece la posibilidad de poder resolverlos” (López, 2004, p.3).

La poesía como agente de resiliencia permite una externalización de la acción traumática y logra darle significado a la experiencia vivida, alcanza una liberación y una limpieza tanto física como emocional, porque cuando el espacio mental se redime, el cuerpo mejora, de esta manera y sabiamente Hipócrates lo decía: “No intentes jamás curar el cuerpo, sin antes haber curado el alma”.

Integrar las experiencias de vida con la escritura de poesía, permite auto-organizar los pensamientos, los sentimientos y las emociones, proporcionando bienestar físico y mental como lo refiere Siegel (2017), “La integración es un proceso fundamental de la salud, la resiliencia y el bienestar, e incluso de la creatividad y la conexión interpersonal”.(p. 217).

El lector se preguntará ¿Para qué las poetisas víctimas del conflicto armado escriben poemas? Y la respuesta es simple, para exteriorizar el dolor que de alguna manera no permitía sanar la herida y apartar sus pensamientos de los hechos estresantes que aún oprimían, decidieron escribir y contar su historia a través de una experiencia individual de resiliencia, este método que quizá, es muy utilizado, pero todavía desconocido para muchos. “La resiliencia se caracteriza por un afrontamiento efectivo de los eventos estresantes, por la capacidad de resistir a la destrucción, es variable a lo largo del tiempo, aunque implica un efecto duradero, es fruto de un proceso dinámico” (Asensio et al., 2017, p.233)

La resiliencia ha permitido que poeta y poema tomen forma y vuelen, se entrelacen con otras voces, se mezclen entre mujeres de pensamiento matizado, con féminas creadoras de mundos nuevos que han podido enfrentar y superar los efectos negativos de una guerra, mujeres que se adaptaron de manera positiva a nuevos contextos para volver a empezar,

poetas que surgieron del desastre y que ahora cuando alzan sus voces, nos hacen testigos del resurgir del ave fénix.

Para el desarrollo de esta investigación se utilizó una metodología cualitativa, lo que permitió explorar de manera detallada las experiencias traumáticas en la vida de dos poetas víctimas del conflicto armado, también se utilizó la entrevista y las historias de vida para reconocer los factores de resiliencia como son los de riesgo y de protección, que se nombran en los objetivos propuestos.

En el proceso de este proyecto, se pudo reconocer la poesía como un medio para desarrollar catarsis, ya que la creatividad es un factor de protección en la resiliencia que se puede vislumbrar permanente en la vida de las poetas.

Generalidades

Descripción del problema

En Colombia, según la Unidad para la atención y reparación integral a las víctimas, en los reportes al 31 de Julio de 2020, 9'041.303 personas fueron reconocidas como víctimas del conflicto armado e incluidas en el RUV (Registro Único de Víctimas), de los cuales, 4'549.399, es decir, el 50.3% de la población fueron mujeres, siendo el hecho victimizante de mayor relevancia el desplazamiento forzado, el homicidio y la amenaza a la integridad personal. “El conflicto es, desde los orígenes del país, la consecuencia de una democracia débil y desestructurada. De un sistema político dominado por elites que controlan la tierra, la economía y el poder” (Cadavid, 2014. p. 303).

El arte escrito, trazado o moldeado, expuesto desde los octágonos del Museo Rayo, ubicado en el municipio de Roldanillo, Valle del Cauca, ha sido testigo oculto de mujeres que se reúnen una vez al año y dejan entre sus muros imponentes la vida desnuda, su historia plasmada en poesía, su tristeza liberada a través de líneas mediante el verbo compartido.

Porque escribir poesía es también ser artista creativo y las poetas que asisten a los encuentros permiten que se conozca parte de sus vivencias y experiencias a través de poemas, de esta manera desarticulan sus problemas, porque éstos son “una realidad omnipresente en la vida de los individuos, de las instituciones y de los pueblos; es parte integral del tejido de la vida. La capacidad de afrontarlo mide, en cierto modo, la calidad de la vida” (Rodríguez, 2006, pág. 110).

Para las poetas escribir es un proceso de resiliencia, es la semilla que empieza a ser cultivada con paciencia y donde se espera que dé frutos para la construcción de un tejido social, ellas son conscientes de que el proceso no es inmediato, fue surgiendo poco a poco hasta cerrar sus heridas abiertas por los traumas del conflicto, la resiliencia no sólo les enseñó a resistir, les enseñó a vivir en la otra orilla, reescribieron su vida y se volvieron más fuertes, porque “la resiliencia es un proceso y no una respuesta inmediata a la adversidad. Más bien nos remite a situaciones donde el tiempo juega un papel importante para cicatrizar las heridas” (Forés & Grané, 2008, p.21).

Mediante el arte, poeta y poesía se mezclan y dejan que su existencia fluya y se libere en el arte de sus escritos en prosa o verso, estas composiciones son el legado de muchas mujeres con un pasado donde reflejan relatos de caminos recorridos, de amores remotos y atormentados o historias desgarradoras en un país que solo anhela paz y libertad.

“Determinados sujetos que han estado expuestos a situaciones violentas, dolorosas, impactantes o traumáticas han podido encontrar en el arte un modo de circundar lo inasimilable de esas experiencias, conteniendo lo real de la vivencia en las propias obras que crean” (Gutiérrez & García, 2018, p. 181)

Para las poetisas, plasmar el dolor en sus escritos poéticos es una manera de encontrarse con su realidad, es sanar heridas y dar a conocer experiencias traumáticas a través del verso.

Planteamiento del problema

¿Cuáles son los factores resilientes que utilizan las mujeres poetisas con experiencias de violencia por el conflicto armado?

Objetivos

General

Conocer los factores de resiliencia que utilizan las mujeres poetisas con experiencias de violencia por el conflicto armado.

Específicos

Diferenciar los factores resilientes como son los de protección y los de riesgo.

Exponer los factores de resiliencia en las historias de vida, que han desarrollado dos mujeres poetisas víctimas del conflicto armado en Colombia.

Analizar los factores de riesgo y los factores de protección utilizados por dos mujeres poetisas, que han sufrido experiencias de violencia por el conflicto armado.

Justificación

Esta investigación tiene como fin reconocer los factores resilientes en mujeres poetas que han sido víctimas del conflicto armado en Colombia, de esta manera poder identificar cómo el proceso ha sido un camino recorrido, qué instrumentos fueron utilizados para la reconstrucción de sus vidas y de qué manera la poesía se constituyó como un ente regenerativo.

La poesía tiene como fin expresar de distintas formas los sentimientos y las emociones, no son escritos que enseñan como lo hace un libro de geografía, un artículo científico o una biografía, tampoco informa como lo hace un periódico o una revista de farándula, pero profundiza en la capacidad de las personas en develar parte de sus vivencias, porque un escrito poético no solo es un escrito en prosa o verso, va más allá de lo simple, es una producción propia que moviliza emociones, ideas, pensamientos y deseos, permitiendo liberar y de esa manera sanar mediante la palabra escrita y hablada la causa del problema, que en sí, la causa de su creación. Como refiere Campillo (2011), los escritos poéticos son historias inéditas que no atan a ningún significado fijo, juega con la imaginación y los recuerdos dejando que la (el) poeta tenga la libertad de experimentar y vivenciar todas las ideas, imágenes y recuerdos que su realidad anterior pueda crear, de esta manera, escribir poemas mejora la calidad de vida y permite desahogar emociones reprimidas (Pág. 12).

La creación de este proyecto permite conocer procesos individuales y sociales utilizados por mujeres poetas como son los factores de resiliencia, también admite examinar los hechos traumáticos de violencia por el conflicto armado, como una historia que evidencia el origen mismo del renacimiento el cual vale la pena escuchar y contar, igualmente, de esta manera

dar a conocer la crudeza de la guerra en Colombia y cómo ha afectado a las mujeres que la padecen, pero lo más importante es poder brindar las herramientas que utilizaron estas dos grandes mujeres para encausar sus vidas y las de sus familias.

Conocer la poesía de quienes han sufrido eventos violentos o hechos traumáticos permite reconstruir país, porque a pesar de los horrores del conflicto armado que ha padecido Colombia a través de los años, ellas fueron tocadas por el horror de la guerra y vivieron todas las consecuencias que trae con ello ser víctima de la discordia nacional, pero son y seguirán siendo un ejemplo de vida, de recuperación, de afrontamiento porque fueron colonizadoras de sus propias vidas y de sus propios miedos a través de la resiliencia.

Para muchas mujeres que ha padecido los efectos de la violencia, la poesía ha sido un medio para agrupar fuerzas y sentimientos, también ha servido como elemento para expresar su tristeza o su dolor, porque es a través de la poesía que dan a conocer las tragedias de la guerra, su deserción, el abandono social al que han estado expuestas, la muerte del ser amado o la insufrible espera de quien no regresará.

La poesía se ha convertido en un factor de resiliencia para muchas mujeres, porque al poder expresarla de forma escrita u oral mediante el canto, permite exteriorizar el dolor que ha permanecido callado, de esta manera puede decirse que la poesía se convirtió en un bálsamo, porque en ella encontraron que “la forma más segura de reestructurar la representación de la desgracia es elaborarla” (Cyrulnik & Anaut, 2016, p. 20) la poeta que entrelaza su vida con su obra crea un mundo donde el recuerdo ya no hace daño y la mantiene al margen del sufrimiento, es por ello que “El Arte es un espejo que refleja la realidad, pero es un espejo mágico, ya que tiene el poder de modificarla” (Vilchez Et al. 2018, p. 40).

Antecedentes de investigaciones

Conociendo la introducción y la justificación de este proyecto de grado, se da inicio al conocimiento de otros artículos y tesis que fundamentan el estudio de la resiliencia, el conflicto armado en Colombia y la poesía, de esta manera proporcionar bases sólidas y sistemáticas que permitan el desarrollo de la misma.

Antecedentes internacionales

Romero (2004) elaboró en Guatemala la tesis “Factores de resiliencia en mujeres jefas de hogar víctimas de violencia intrafamiliar, maltrato y abuso”. La finalidad de la presente investigación fue determinar los factores resilientes que intervienen en las mujeres jefas de hogar víctimas de violencia intrafamiliar, maltrato y abuso que asisten al Proyecto Educativo Sagrado Corazón, P. Humberto Linckens. Para ello se partió de las características de resiliencia propuestas por Santa Cruz y García (2008) e Infante (1999), quienes hacen mención a la capacidad de relacionarse, el humor, la creatividad, la independencia y el sentido de vida. El presente estudio se realizó desde el enfoque cualitativo de investigación específicamente a partir del diseño fenomenológico, el cual se enfoca en las experiencias individuales subjetivas de los participantes, en donde se pretende reconocer las percepciones de las personas y el significado de un fenómeno o experiencia. La muestra de dicho estudio estuvo constituida por seis madres jefas de hogar, las cuales asisten a reuniones mensuales dentro del Proyecto Educativo Sagrado Corazón P. Humberto Linckens, del cual sus hijos e hijas son beneficiarios en tutorías escolares. Dichas madres se encontraban en un rango de edad entre los 34 y 52 años de edad. Para la investigación se utilizó la técnica de muestreo no

probabilístico denominada por Hernández, Fernández y Baptista (2008) como muestras homogéneas. La cual consistió en “que las unidades de análisis seleccionadas tenían características o rasgos similares y su propósito es centrarse en investigar o resaltar situaciones en un grupo social”. Se utilizó una entrevista semiestructurada que consta de 45 preguntas las cuales tienen como objetivo recopilar información acerca de los factores de resiliencia de las mujeres jefas de hogar que han sido víctimas de violencia intrafamiliar, abuso y maltrato. Se concluyó que las mujeres que formaron parte de la investigación, son resilientes, en la medida en que todas ellas presentan más de una de las características propias de la resiliencia. De igual manera habilidades sociales, sentido de vida, introspección, creatividad y belleza, espiritualidad, y sentido de propósito y futuro fueron las características que las mujeres entrevistadas presentaron con mayor frecuencia. Esta investigación aportó datos muy valiosos al proyecto que se desarrolló, porque se lograron evidenciar aspectos de violencia que convirtieron las mujeres en jefas de hogar.

Cordero y Teyes (2016) realizaron una investigación en Maracaibo Venezuela denominada, “Resiliencia de mujeres en situación de violencia doméstica”. La investigación tuvo como objetivo analizar la Resiliencia de mujeres en situación de violencia domestica; fue realizada bajo un enfoque cuantitativo de tipo descriptivo, de campo, transeccional con un diseño no experimental. Se midió la variable en la Intendencia de Seguridad Ciudadana del Municipio Maracaibo; la población estuvo constituida por 159 mujeres víctimas de violencia doméstica, en el cual se aplicó una muestra para universos finitos quedando establecida en 26 víctimas, se usó el muestreo no probabilístico. Apoyándose conceptualmente en los basamentos teóricos de Edith Henderson Grotberg (2006) y Vanistendael (2002). Para la

recolección de datos se utilizó como técnica la encuesta y como instrumento el cuestionario CORDERO contentivo de 88 ítems, basado en una escala validado por un juicio de seis (06) expertos y la confiabilidad se calculó por el coeficiente de alfa de Cronbach, resultando un índice de 0.94, con alta confiabilidad. Para el análisis de los datos se recurre al programa Excel Microsoft 2010. Se obtuvo como resultado que el nivel de resiliencia de las mujeres víctimas de violencia domestica arrojando una media de 1,8, por lo que es posible afirmar que las mujeres a pesar que tienden a enfrentar adversidades y maltrato, poseen fuentes interactivas generadoras de resiliencia de su fuerza interior, del apoyo externo y de sus capacidades interpersonales, al mismo tiempo estas han desarrollado capacidades como la Confianza, Autonomía, Iniciativa, Aplicación e Identidad que les permite generar resiliencia a la hora de enfrentar situaciones adversa. Este antecedente presentó una ventaja para la realización de esta investigación, ya que se obtuvieron aspectos relevantes que marcaron el desarrollo de capacidades similares, a las enfrentadas por las mujeres víctimas del conflicto armado.

Cobos (2016) realizó una tesis doctoral en Madrid España denominada “Apego, resiliencia y afrontamiento: un estudio con víctimas de violencia de género”, con el fin de analizar, a través de un estudio transversal, descriptivo y correlacional, la historia de violencia de las mujeres evaluadas, y ver si existen diferencias en función de las características sociodemográficas y psicopatológicas, así como estudiar el papel del apego, la resiliencia y el afrontamiento. En último lugar, se pretende detectar qué variables actúan como factores de protección o de riesgo en el desarrollo de la psicopatología desarrollada por las mujeres maltratadas. Para ello, se contó con la participación de 151 mujeres que acuden a 12 recursos

públicos de la Comunidad de Madrid para la recuperación psico-social de las víctimas de violencia de género, y 12 psicólogas que completaron una parte de la información requerida sobre las mujeres. La resiliencia fue analizada a través de la Escala de Resiliencia (RS), y el afrontamiento a través del Cuestionario de Afrontamiento al estrés (CAE). Los resultados obtenidos reflejan la importante presencia de la violencia psicológica en el maltrato, y que son más las mujeres que sufren los tres tipos de violencia analizados (psicológica, física y sexual), que cualquier tipo de violencia de forma aislada. La mayoría de las mujeres había permanecido entre tres y diez años en la relación violenta, pero en el momento del estudio casi ninguna mantiene el vínculo con el agresor. Los resultados confirmaron que los síndromes más presentes eran la depresión y la ansiedad, y que la mayoría de las participantes presentaban altos índices de estrés postraumático. Los últimos análisis mostraron que el apego actúa como factor de riesgo (con la dimensión ansiedad) o de protección (con la dimensión evitación), la resiliencia es un factor de protección, y el afrontamiento emocional funciona como un factor de riesgo, en referencia al desarrollo de psicopatología en mujeres maltratadas. Además, la violencia sexual predijo mayor psicopatología postraumática. En conclusión, estos resultados sugieren que el estudio del apego, la resiliencia y el afrontamiento, resulta relevante para entender el mayor o menor riesgo en el desarrollo de psicopatología entre las mujeres que sufren malos tratos en la pareja. Finalmente, se destaca la importancia de la violencia psicológica, y la necesidad de profundizar más en este tipo de maltrato para romper con la mayor invisibilización del daño emocional, y conseguir abordar de forma más completa el fenómeno de la violencia contra la mujer. La presente investigación trata principalmente de violencia de género, pero se relacionó con este proyecto, en que sin importar el tipo de trauma al que está sometida la mujer, puede desarrollar una serie de

trastornos emocionales que requieren atención y para los cuales la resiliencia se convierte en un factor de protección.

Sajquim y Lusk (2018) elaboraron la investigación “Factores que promueven la resiliencia de las mujeres inmigrantes mexicanas en los Estados Unidos: Aplicación de un enfoque de desviación positiva” para identificar 100 mujeres inmigrantes mexicanas (MIM) que han experimentado un gran estrés y que tienen indicadores positivos de salud mental, con el fin de determinar los factores detrás de su capacidad de adaptación. Para tal efecto, se identifican y describen los indicadores, fortalezas y recursos que contribuyen a una salud mental positiva. Como resultado se identificó que la resiliencia de las participantes en este estudio emergió como un fenómeno muy dinámico. Las mujeres estudiadas mostraron activos internos que las ayudan a encontrar significado, propósito y desarrollar resiliencia. De manera específica, las redes sociales, familia, actitudes positivas y conductas intencionales determinan las fortalezas y el bienestar de este grupo. Esta puede ser la primera exploración de los activos de salud mental de las MIM, y si bien la muestra intencional limita la generalización de sus resultados, la especificidad de su población es un punto claro de comparación y referencia, por lo que el estudio es una contribución para el diseño de intervenciones de promoción de la salud con individuos de ascendencia mexicana. La similitud que compartió con este proyecto de grado, fueron las fortalezas internas y sociales con las que contaron las mujeres poetas que participaron en la investigación.

Alvarado (2018) desarrollo en Perú el trabajo de grado “Resiliencia en Adolescentes del 2do Grado de Secundaria de una Institución Educativa Pública en el distrito de San Juan de

Lurigancho”, dicha investigación es de diseño cuantitativo, no experimental de tipo descriptivo. El objetivo general es determinar el factor de resiliencia en los adolescentes del 2do grado de secundaria de las secciones “A” y “C” de una institución educativa pública ubicada en el distrito de San Juan de Lurigancho, la población estuvo compuesta por 60 estudiantes entre hombres y mujeres, con edades que fluctúan entre 13 a 15 años. El instrumento de medición y evaluación que se utilizó como referencia fue la escala de Resiliencia (E.R.) de Wagnild y Young, adaptada al español por Novella (2002), esta escala está formada por ítems agrupados en 5 factores o dimensiones: Confianza en sí mismo, Ecuanimidad, Perseverancia, Satisfacción Personal y Sentirse bien solo. La información fue procesada mediante el software SPSS 22, los resultados permiten llegar a la conclusión que el factor de resiliencia predominante fue la “Confianza en sí mismo” y el “Sentirse bien solo” que tienen un nivel de aceptación de un 33.5% mientras que el 24% considera un bajo nivel de aceptación hacia el factor “Ecuanimidad”. Es importante resaltar la aproximación que esta investigación guardaba con la que se desarrolla actualmente, ya que se pueden conocerse las expectativas y pretensiones que se tiene de la resiliencia en la vida personal.

Olalla y Toala (2020) desarrollaron en Quito, Ecuador un artículo de investigación al que nombraron “Redes de apoyo en mujeres víctimas de violencia, una propuesta para generar resiliencia”, donde dieron a conocer que en la actualidad la violencia de género se presenta como una problemática de salud que involucra a la sociedad en su conjunto. En el Ecuador, seis de cada diez mujeres sufre algún tipo de violencia, lo que repercute en varios aspectos de su vida como en su estado emocional, desempeño laboral o relaciones interpersonales. Este trabajo implicó materiales y métodos de investigación. Por lo que se realizó desde el enfoque

cualitativo de la investigación; con una población de diez mujeres que asiste a una institución pública del país, a quienes se les aplicó una entrevista, y un cuestionario de apoyo en pareja y estereotipos. Los resultados evidenciaron la importancia de las redes de apoyo formales e informales, que sirven tanto para afrontar una situación violenta, como para denunciar el hecho. Estas aportan significativamente para el restablecimiento de las relaciones interpersonales, permitiendo a estas mujeres encontrarse consigo mismas, fortalecer su autoestima, tomar decisiones y generar una mayor resiliencia. Se concluye que, las redes de apoyo aportan significativamente a la persona que ha sufrido violencia de género. Estas sirven como productoras de resiliencia, siendo las redes informales las más importantes, ya que contar con una persona cercana, sea familiar o amistad, logra que la víctima pueda denunciar el hecho y plantear una salida, trazar nuevos objetivos de vida y cumplir nuevas metas a corto, mediano y largo plazo. Esta investigación contribuyó principalmente en el conocimiento que debe tenerse sobre las redes de apoyo, un instrumento valioso y significativo en el proceso de resiliencia en mujeres víctimas de violencia.

Rodríguez (2020) elaboró en Santo Domingo, una investigación que nombró “El Arte en la Resiliencia: Relación Entre las Artes y la Capacidad de Resiliencia en Jóvenes” con un diseño cuantitativo y de corte transversal se busca evaluar los niveles de resiliencia y la relación con las artes que presenta una muestra de 63 jóvenes alrededor de los 15 años, procedentes de 3 centros educativos del sector público de la zona de Santo Domingo Oeste. El objetivo de esta investigación es determinar la correlación entre los niveles de resiliencia y las artes en jóvenes. Se utilizó una entrevista para evaluar la relación de los participantes con las artes y la Escala de Resiliencia Wagnild y Young (1993), adaptada al español por Novella (2002) para

determinar sus niveles de resiliencia. Se evaluó de manera individual a cada uno de los participantes en un ambiente aislado para evitar que factores externos o sociales influyeran con los resultados. Una vez obtenidos, los resultados fueron analizados mediante estadísticos de normalidad Kolmogorov-Smirnov, tablas de frecuencia y la prueba de correlación de Spearman. Los resultados mostraron la predominancia de un nivel de resiliencia normal alto y alto en los jóvenes, como también de una relación con las artes moderada alta. Sin embargo, no se observó una correlación significativa entre la resiliencia y la relación de los jóvenes con las artes. A pesar de que esta investigación tuvo un diseño cuantitativo y la investigación que se lleva a cabo es cualitativa, fue importante la información que se extrae sobre la relación entre la resiliencia y el arte en personas que deben enfrentar situaciones de riesgo o estrés.

Antecedentes Nacionales

Amar, Utria, Abello, Martínez y Crespo (2014) desarrollaron en Bogotá un artículo de investigación titulado “Construcción de la Escala de Factores Personales de Resiliencia (FPR-1) en mujeres víctimas del desplazamiento forzado en Colombia” cuyo objetivo era analizar los factores personales de resiliencia en un grupo de 113 mujeres desplazadas por la violencia en Colombia. Para esto, se llevó a cabo un estudio cuantitativo, explicativo, de corte psicométrico. El análisis factorial de la Escala señala la presencia de 13 factores latentes en torno a los cuales se organiza la información. Se encontró que las mujeres más resilientes son las adultas intermedias, seguidas de las mujeres mayores, mientras que las mujeres jóvenes tienden a la inconsistencia. Se destaca que la presencia de actitudes resilientes es explicada especialmente en relación con el altruismo y la apertura a los demás, lo que permite ser

utilizada para la investigación que se desarrolla, ya que al igual que este artículo, las mujeres que han sido víctimas de violencia por causa del conflicto armado, incrementan la capacidad de adaptación y afrontamiento de los traumas para alcanzar la resiliencia.

Roa (2016) realizó en Bogotá, un trabajo de grado denominado “Resiliencia en mujeres víctimas de violencia, a través de una experiencia sonora y musical”, este trabajo presenta una experiencia grupal que apunta a favorecer la resiliencia, específicamente, en 53 mujeres vulneradas pertenecientes a la localidad de Bosa, en la ciudad de Bogotá, Colombia, adscritas al programa Ámbito familiar de la Secretaria de Integración Social, programa que se desarrolla con el apoyo de la Bogotá Humana, haciendo uso de elementos músico-terapéuticos que promueven una experiencia sonoro – musical. Se estructuran entonces seis talleres partiendo de diferentes objetivos en busca de cumplir uno común. Se encontrará una contextualización de lo que es la resiliencia, según (Quiñones, 2007); el trabajo se realizará con herramientas músico-terapéuticas basándose en el texto de Benenzon y de Waisbur, Gilda & Ernesto, Erdmenger (Waisbur & Ernesto, 2011). Se articula la herramienta musical y el uso de la misma en procesos de reparación. Este proyecto es de corte cualitativo – descriptivo. Finalizando el proyecto se articula el relato de las experiencias y se realiza el análisis del discurso, desde lo verbal y no verbal, como conclusión se tiene que a partir de la creación de un grupo de talleres donde se promueven herramientas sonoro – musicales en una experiencia grupal, se permiten procesos de resignificación de experiencias vividas, ya que las mujeres que hacen parte de los talleres manifiestan cambios emocionales respecto a lo que sienten al llegar al encuentro, así como en el transcurso del mismo y como se sienten después. En su mayoría refieren sentirse tristes y solas durante la actividad, pero cuando finaliza el taller

durante la despedida, agradecen por el espacio, refieren sentirse más tranquilas y con menos cargas. Enuncian también que ha sido posible para ellas significar y pensar de otra forma algunos eventos desagradables en su vida. El que sea dado como una experiencia grupal, favorece establecer lazos sociales que a futuro será el apoyo más importante para los procesos. La importancia de las experiencias grupales como un factor positivo en la promoción de la resiliencia en mujeres víctimas de la violencia, es uno de los factores más importantes que pueden extraerse de esta investigación para complementar el proyecto que se realizó, esto con el fin de dar a conocer que la poesía también puede ser una herramienta para afrontar los eventos y situaciones traumáticas.

Hewitt Ramirez N., Juárez, Parada, Guerrero, Romero, Salgado y Vargas (2016) elaboraron en Bogotá, un artículo científico denominado “Afectaciones Psicológicas, Estrategias de Afrontamiento y Niveles de Resiliencia de Adultos Expuestos al Conflicto Armado en Colombia”. Con el cual se determinaron las afectaciones psicológicas, estrategias de afrontamiento y niveles de resiliencia de 677 adultos expuestos al conflicto armado en un municipio colombiano. Los participantes del estudio fueron seleccionados mediante muestreo aleatorio por afijación proporcional. Se aplicaron el cuestionario de síntomas, prueba de estrés postraumático y escalas de estrategias de afrontamiento y resiliencia. Las principales afectaciones psicológicas encontradas son el sentimiento de que alguien trata de hacerle daño, consumo de alcohol, alteraciones del estado de ánimo y síntomas de estrés postraumático. Las estrategias de afrontamiento más empleadas son la religión y esperar que las cosas se arreglen solas. El nivel de resiliencia es moderado. La percepción de salud es baja y la necesidad de atención es alta. En este artículo científico se pudieron hallar pruebas y evidencias de las

víctimas directas e indirectas del conflicto armado en Colombia, que pudieron soportar la investigación que se llevó a cabo.

Albarracín y Contreras (2017) realizaron para la revista *Ocupación Humana* y para el Colegio Colombiano de Terapia Ocupacional una investigación denominada “La fuerza de las mujeres: un estudio de las estrategias de resiliencia y la transformación en la ocupación humana de mujeres víctimas del conflicto armado en Colombia”. La investigación tuvo por objetivo identificar estrategias de resiliencia frente a la transformación de la ocupación humana en mujeres víctimas de desplazamiento forzado en el marco del conflicto armado colombiano. Se definen los conceptos de resiliencia, ocupación humana, cuerpo y conflicto armado, y hechos victimizantes, diferenciados hacia las mujeres, así como sus consecuencias en la transformación de las actividades significativas. Se realiza un estudio cualitativo en el que participan cuatro mujeres mayores de 18 años, residentes en Bogotá y víctimas de desplazamiento forzado. Se emplean entrevistas semi-estructuradas e indagación corporal mediante elementos de danza orgánica, danza butoh y danza contacto. Los datos fueron analizados a la luz de categorías de ocupación y resiliencia previamente establecidas. Las principales estrategias de resiliencia de estas mujeres están relacionadas con el hacer por los otros; el autoconocimiento y la autogestión en el restablecimiento de sus proyectos de vida, y la espiritualidad, desde la conciencia de sus fortalezas para hacer frente al día a día. Se observa una búsqueda activa de nuevos espacios de encuentro personal, de reconocimiento de sus capacidades y potencialidades a partir de la formación, el disfrute e interacción con otros y la productividad. Para la elaboración de este proyecto se tuvo en cuenta esta investigación que se fundamentó en la fuerza de las mujeres, esto permitió conocer la transformación de la

realidad de aquellas que han sido víctimas de violencia y en su proceso individual de resiliencia.

Cuero (2018) desarrolló en la ciudad de Pereira, Risaralda, un trabajo de grado que tituló “Resignificación de lo negro en la obra de Mary Grueso Romero”, el cual es una investigación literaria que tiene como objetivos analizar cómo resignifica lo negro la escritora Mary Grueso Romero, al igual que resaltar aspectos muy importantes de su vida y obra. Para dicho fin el informe final se ha dividido en cuatro capítulos. Inicialmente se hace un recorrido por la literatura del Pacífico colombiano y los autores que la han abordado, destacándose en primera medida que el escritor afrocolombiano de esta región estuvo por muchos años en el anonimato, pero que en estos momentos goza de gran reconocimiento ya que ha logrado hacer una verdadera conexión entre su cultura, la tradición y la literatura. Igualmente, se mencionan algunos investigadores como Lawo Sukam, Guiomar Cuesta, Alfredo Ocampo, María Mercedes Jaramillo, Lucía Ortiz, entre otros, que han tenido en cuenta a las poetas negras de esta región dentro de sus trabajos investigativos con la intención de hacer justicia y llenar el vacío existente frente a la presencia de la mujer negra en las letras colombianas. En el mismo orden de ideas, en el segundo capítulo se hace un recorrido por la vida personal y artística de la poeta Mary Grueso Romero, indagando su sentir como escritora, líder, madre, hija y amiga, al igual que los reconocimientos obtenidos a lo largo de su carrera. En el tercer capítulo se tiene en cuenta la crítica literaria sobre ella, con el ánimo de dejar un registro escrito lo bastante amplio que permita a otros investigadores abordarla desde diferentes miradas. Finalmente, en el cuarto y último capítulo se hace una lectura y análisis de sus poemas para encontrar aspectos como: identidad racial y étnica, tópicos recurrentes y la manera cómo

resignifica lo negro en sus poemas. A manera de conclusión, se propone que la poeta con su trabajo literario, traza puentes y rompe barreras para llevarnos a la verdadera inclusión y aceptación de nuestra pluriculturalidad. Al igual que deja una huella en el pueblo afrocolombiano del Pacífico colombiano, de lucha, respeto y difusión de su cultura. Esta investigación acerca de Mary Grueso “Almanegra”, nombre dado en un homenaje realizado por el Museo Rayo de Roldanillo Valle a las poetas negras colombianas, para demostrar que su poesía es exquisita y está llena de historia, fue un baluarte para esta investigación, ya que, como muchas poetas, desean expresar en sus escritos la belleza de la vida o la crudeza de las experiencias.

Zambrano (2019) En su trabajo de grado para obtener el título de Magister realizado en Bogotá, el cual nombró como “Estrategias de afrontamiento en personas víctimas de desplazamiento forzado que residen en la urbanización cuarto centenario de la ciudad de Neiva – Huila 2017”. Tiene como objetivo: Establecer la asociación entre las estrategias de afrontamiento y las características sociodemográficas en personas víctimas de desplazamiento forzado, residentes en la urbanización Cuarto Centenario de la ciudad de Neiva, Huila, 2017. Materiales y Métodos: estudio observacional de tipo cuantitativo, descriptivo y transversal, con un muestreo a conveniencia de 440 personas víctimas de desplazamiento forzado entre 18 y 59 años de edad residentes en la urbanización Cuarto Centenario de Neiva, Huila. Se utilizó un cuestionario sociodemográfico, de información acerca del desplazamiento forzado y la Escala de Estrategias de Coping Modificada (EEC-M) validada para Colombia por Londoño et al, 2006. El procesamiento de los datos se realizó a través del programa SPSS V23.0, se realizaron análisis descriptivos para las variables sociodemográficas, de desplazamiento

forzado y las estrategias de afrontamiento. Se utilizó la prueba T- student y un análisis de varianza ANOVA para realizar comparaciones de medias entre las características sociodemográficas y las estrategias de afrontamiento, también se llevó a cabo un modelo de regresión ordinal. Las pruebas estadísticas se evaluaron a un nivel de significancia del 5% ($p < 0,05$). Resultados: el uso de la estrategia de afrontamiento Religión en personas víctimas de desplazamiento forzado se encontró por encima de la media poblacional colombiana, las restantes once estrategias de afrontamiento evaluadas por el instrumento se ubicaron en la media de la población colombiana. La estrategia de afrontamiento religión mostró asociaciones significativas con el género (0,013), con edad (0,001), con el nivel educativo (0,001), con el estado civil (0,001) y con la ocupación (0,002). Finalmente, a través del modelo de regresión ordinal se determinó que los factores asociados que explican en conjunto un mayor nivel de afrontamiento por religión fue, ser mujer, una tendencia de mayor edad, menor nivel educativo y estar casado. Conclusiones: la religión es la principal estrategia de afrontamiento utilizada por los participantes, puede verse explicada por el significado social y cultural que tiene la religión en la sociedad colombiana, también se identifican asociaciones entre ésta forma de afrontamiento con características sociodemográficas como género, edad, nivel educativo, estado civil y ocupación. Este trabajo de grado fue de gran importancia para la investigación que se llevó a cabo, porque es primordial reconocer las estrategias y los factores que asumieron las mujeres que han experimentado sucesos de violencia en su vida, para encontrar los mecanismos resilientes.

Pérez, Rodríguez y Linero. (2019) publicaron para la revista Clío América de la universidad de Magdalena en Cartagena Colombia, un artículo denominado “Estrés

postraumático y aptitudes de emprendimiento y resiliencia en mujeres víctimas del conflicto armado”. El cual tiene por objeto explorar la relación existente entre el estrés postraumático y las aptitudes de emprendimiento y resiliencia en mujeres víctimas del conflicto armado en cinco municipios del departamento de Magdalena, Colombia. El diseño de la investigación es no experimental, transversal y de campo. La población objeto de estudio fue de 241 mujeres víctimas del conflicto armado, con emprendimientos en desarrollo empresarial y social. En los resultados se observó que la resiliencia en las mujeres emprendedoras del Magdalena se asume como la capacidad de sobreponerse y enfrentar las situaciones adversas. Por otro lado, se encontró que mediante el emprendimiento se promueve la competitividad a nivel personal, familiar y social teniendo en cuenta estrategias de colectividad y trabajo en equipo de la comunidad. Sin embargo, persisten muchas problemáticas para lograr la efectividad deseada. En términos de conclusiones, se hace énfasis en la necesidad de articular esfuerzos de diversos sectores que contribuyan a mejorar las condiciones de las mujeres víctimas del conflicto armado. Este artículo complementó la investigación que se llevó a cabo, pues permitió promover estrategias de resiliencia en mujeres con estrés postraumático que fueron víctimas del conflicto armado.

Antecedentes regionales

Gallego (2017) realizó en la ciudad de Cali, un proyecto de investigación denominado “Resiliencia y significado de la experiencia del desplazamiento en cuatro adolescentes indígenas”. El presente artículo es resultado de la investigación sobre construcción de resiliencia y el significado de la experiencia del desplazamiento, en cuatro adolescentes

indígenas desplazadas del departamento del Cauca, Colombia y parte del Cabildo Nasa Uka Wesx Thaj, asentado en la ladera suroccidental de la Ciudad de Santiago de Cali. La investigación es cualitativa con un enfoque hermenéutico, permitió comprender cómo las adolescentes, construyen resiliencia y cuáles son los significados atribuidos a la experiencia del ser desplazado, a través de talleres participativos y entrevista semiestructurada, tiene como objetivo comprender cómo construyen resiliencia las adolescentes y cuáles fueron los significados que atribuyeron a la experiencia de ser desplazado. Los resultados se analizaron desde una perspectiva etnográfica y del construccionismo social, en donde desde la resiliencia, las adolescentes destacan recursos internos como el humor, la creatividad y la búsqueda de apoyo social frente a situaciones que ellas consideran negativas, y el apoyo en recursos externos psicosociales, como la familia, su comunidad y cultura étnica; con respecto a la manera como se asumen frente a la experiencia del desplazamiento, desde la perspectiva del construccionismo social, ellas dieron cuenta, por un lado, que no se posicionan subjetivamente desde el lugar de “víctimas” que puede suscitar la experiencia del ser desplazado, sino que lo asumen como oportunidad de conocer y transformar lo que traían aprendido de su lugar de origen, poniéndolo en diálogo con el contexto actual, finalmente, que los vínculos relacionales que han construido son una posibilidad para tejer resiliencia y para construir nuevos sentidos en sus vidas. La relación que guardó con el proyecto de grado que se investigó, es que las personas que han sido víctimas del conflicto armado en Colombia, siguen escogiendo como factor resiliente la creatividad.

Castillo y Gallego (2018) realizaron un trabajo de grado para optar el título de psicólogas en la ciudad de Cali, el cual denominaron “Resiliencia y arte en un grupo de jóvenes de la

comuna 21 de la ciudad de Cali”. El presente trabajo de grado tuvo como objetivo conocer la experiencia del proceso resiliente a través del arte en un grupo de jóvenes de la comuna 21 de la ciudad de Cali, teniendo en cuenta fundamentación teórica sobre resiliencia desde autores como Grotberg, Rutter, Werner, Vanistendael, Kotliarenco, Munist, Cyrulnik, entre otros que han contribuido al desarrollo teórico de este concepto. En cuanto a la metodología, la investigación se realizó desde una perspectiva cualitativa, de tipo descriptiva, diseñada a partir de un estudio de caso con el fin de dar respuesta a los objetivos planteados. Para ello se llevó a cabo la aplicación de una entrevista semi-estructurada, en donde se indagó en las categorías de factores protectores (personales, familiares y socioculturales), de riesgo (Socioculturales- contextuales) y la actividad artística específica de los jóvenes. Por otro lado, para contextualizar donde habitan los sujetos de esta investigación, se realizó una caracterización del sector con la colaboración de algunos habitantes de la comunidad. Como resultado se encontró que el arte ha sido una herramienta por medio de la cual los sujetos han podido reconocer y fortalecer sus recursos personales, los cuales les han servido como factor protector y se han convertido en características resilientes para enfrentar las adversidades y retos presentes dentro de su contexto. De igual manera que el proyecto de investigación anterior, el arte vuelve a tomar un papel fundamental como factor resiliente, hecho que llevó a realizar esta investigación y a explorarlo con la muestra que se tenía.

Castro y Munévar (2018), realizaron en Cali, Valle del Cauca, un artículo de investigación titulado “Escuchando a las víctimas del conflicto armado colombiano: la experiencia de un dispositivo de atención psicosocial”. El reconocimiento por parte del Estado colombiano de la necesidad de establecer mecanismos de reparación integral de las víctimas del conflicto

armado ha desembocado en propuestas de rehabilitación psicosocial cuyo fin es mitigar las afectaciones mentales causadas por los hechos violentos. Este artículo presenta la experiencia de un dispositivo de atención psicosocial con miras a contribuir a la reflexión sobre la necesidad y efectividad de las intervenciones propuestas. Se presentan tres casos de mujeres víctimas atendidas y se analizan teniendo en cuenta tres categorías: las implicaciones subjetivas del reconocimiento social de «víctima», la elaboración psíquica del acontecimiento traumático y los alcances del proceso de intervención psicoterapéutica. Esta investigación está enmarcada en una epistemología cualitativa y se basa en una metodología de estudios de caso, en cuanto se constituyen como «una fuente única de información que complementa y contribuye a la teoría, investigación y la práctica» (Kazdín, 2001: 204), luego se trabajó en la recolección de datos a partir de la ficha socioeconómica, que se diligencia en la primera cita del proceso de atención psicológica; en esta las consultantes firmaron el consentimiento informado, según lo establecido por el Artículo 29 de la Ley 1090 de 2006. Posteriormente, se desarrolló la construcción de los relatos de los casos clínicos a partir de las categorías de análisis, con la información consignada en las historias clínicas del CAPsi, las cuales contenían el registro de cada sesión con sus respectivas notas de supervisión clínica. Se concluye acerca de la importancia de sostener una escucha atenta a las coordinadas singulares de cada sujeto-víctima, evitando el supuesto de que las afectaciones del hecho victimizante puedan generalizarse, y de la necesidad de fortalecer el trabajo en red entre instituciones y dispositivos asistenciales. Este artículo aportó instrucciones al proyecto de investigación que se desarrolló e ilustró sobre los estudios de caso y las implicaciones de reconocer socialmente a las víctimas.

Moreno (2018) en su tesis de maestría “Entre la dignidad y la muerte: mujeres negras, dominación patriarcal y estrategias espaciales de resistencia en un barrio popular de Santiago de Cali” muestra como objetivo visibilizar las condiciones sociales y estrategias de resistencia desarrolladas por las mujeres negras del Distrito de Aguablanca como alternativa a la segregación espacial, la marginalización política y la violencia a la que se ven sometidas en dicho territorio. Esta investigación reflexiona y da pautas metodológicas para el análisis de las violencias, resistencias y re-significación de las realidades que viven las mujeres negras en la ciudad de Cali. Propone entenderles como agentes activos en la construcción de conocimiento a partir del análisis de sus propias historias, en las cuales ellas mismas participen de manera directa. Estos análisis nos llevan a reconocer que la violencia ejercida en contra de las mujeres negras obedece a un ejercicio sistémico de interseccionalidad y tiene un vínculo directo con el lugar histórico que el patriarcalismo, el racismo y el desarrollismo ha dado a los cuerpos negros y femeninos. Las reflexiones desarrolladas a través de este documento están enfocadas en tres perspectivas analíticas: La matriz de la dominación, Ciudadanías territoriales y subjetividades resistentes. Es importante que las metodologías de investigación desarrolladas con las comunidades, propicien cada vez más la emancipación de los cuerpos y territorios que han sido vulnerados por el sistema hegemónico patriarcalista, racista y desarrollista. Así pues, hemos realizado una propuesta metodológica que hemos llamado Auto-etnografía viva desde la cual se le apuesta a la decodificación de dichas estructuras hegemónicas. El enfoque de esta investigación es cualitativo o interpretativo y las técnicas para la recolección de información base para el análisis que se utilizó en esta propuesta fueron entrevistas en profundidad, observación participante y talleres. Las 15 integrantes del grupo estuvieron de acuerdo en que participar en un proceso de investigación con las características planteadas, en donde ellas

mismas pudiesen analizar sus historias y realidades, les ayudaría reflexionar y hacer sentido de sus propias experiencias como mujeres y negras. Esta investigación aporta a la línea un análisis interseccional de las situaciones de opresión y resistencia que viven las mujeres negras de sectores populares de Cali a partir de las categorías de raza, género y clase. De igual manera aporta también metodologías participativas y didácticas para el trabajo con mujeres empobrecidas y racializadas. Esta tesis de maestría fortaleció muchísimo esta investigación, porque contribuyó con el relato de mujeres víctimas del conflicto armado que pertenecen al equipo de la casa cultural “El chontaduro”, y quienes han demostrado la resiliencia a través de sus cánticos y su poesía en los encuentros realizados en el Museo Rayo.

Marco teórico

Escribir un poema no es un proceso lógico. A veces las palabras que vienen de un lugar secreto, hacen una mitosis sobre la cual el poeta no tiene ningún control. Luego se desarrollan y hacen el amor. Hay que dejarlas, la lógica viene la mañana siguiente y el poeta escoge los secretos que va a revelar.

*Águeda Pizarro
Nueva York
1972*

La elaboración de este proyecto de investigación pretende mostrar los factores resilientes de dos mujeres poetas con experiencia de violencia por el conflicto armado en Colombia, de igual manera descubrir si la escritura de poemas, fue utilizada como herramienta alterna de resignificación. Para comprender un poco más el contenido, es necesario definir algunos conceptos que fueron claves en el tema de estudio, como son los factores de resiliencia, el conflicto armado, así como el significado de la violencia y la poesía.

Resiliencia

Para entender el significado de la resiliencia y los factores que llevan al ser humano a una re-adaptación de su vida después de haber sufrido un evento traumático, es importante conocer la descripción y los inicios de la misma, de esta manera se entenderán con mayor claridad los aspectos que la hacen parte de diversos estudios psicológicos.

Ya que la resiliencia es un término que se ha ido incrementando a través del tiempo, transformándose y consolidándose como un método de investigación, es conveniente conocer más a fondo el significado expuesto por Rutter (1993 citado en Mateu Et al. 2009, p. 232) que dice:

El origen etimológico del término resiliencia proviene del latín, «resilio», que significa volver atrás, volver de un salto, resaltar, rebotar. Dicho término ha sido adaptado a las ciencias sociales para caracterizar aquellas personas que, a pesar de nacer y vivir en situaciones de alto riesgo, se desarrollan psicológicamente sanas y con éxito.

La resiliencia no es negar la ocurrencia de los hechos traumáticos, es poder seguir hacia adelante a pesar del trauma, del dolor y de los recuerdos, porque el daño causado fue real, no logró evitarse y por ende no puede suprimirse de la vida actual.

Para la Asociación Americana de Psicología (2011), la resiliencia se define como:

el proceso de adaptarse bien a la adversidad, a un trauma, tragedia, amenaza, o fuentes de tensión significativas, como problemas familiares o de relaciones personales, problemas serios de salud o situaciones estresantes del trabajo o financieras. Significa "rebotar" de una experiencia difícil, como si uno fuera una bola o un resorte.

Cuando un ser humano que ha sufrido un trauma, una pérdida o un sufrimiento, logra superar las adversidades y desarrollar actitudes positivas que le permiten vincularse como un ser socialmente adaptable, con deseos de vivir y ajustarse a su nuevo entorno, se habla de una persona resiliente, hombres y mujeres con el valor suficiente de afrontar las adversidades, levantar la cabeza, sacudirse el polvo y seguir adelante, porque su voluntad fue más fuerte que el dolor y tuvieron la valentía de mirar hacia adelante aún con las heridas abiertas, (Cyrulnik, 2007, p.23) dice que “Una desgracia nunca es maravillosa. Es un fango helado, un barro negro, una escara dolorosa que nos obliga a escoger: someterse o sobreponerse. La resiliencia define el resorte de los que, habiendo recibido un golpe, han podido sobrepasarlo”.

En la historia de la humanidad se han podido encontrar a lo largo del camino muchas personas que consiguieron superar situaciones adversas, “inclusive, logran transformarlas en una ventaja o un estímulo para su desarrollo bio-psico-social” (Munist et. al, 1998 p.8), entre éstas podemos encontrar a Ana Frank, quien para sobrellevar la angustia que provocaba el miedo por ser judía en la época del holocausto nazi, escribía en su diario detalles de su vida y la de su familia mientras esperaba algún día ser rescatada del confinamiento, otra mujer resiliente que logró enfrentar la desolación, es la poeta Rina Tapia de Guzmán, quien vivió el dolor del exilio en la época de la dictadura Boliviana, fue acusada de brindar apoyo para que se instaurara la seguridad social en su país lo que la llevó a ser detenida política y culpada de comunista. En Colombia también podemos encontrar muchas mujeres resilientes, especialmente aquellas que han sido víctimas del conflicto armado y que han podido sobrellevar el dolor escribiendo poesía, entre ellas se encuentran Bolivia Aramburo y Regina Valencia, dos madres de Buenaventura que perdieron a sus hijos en una masacre el 19 de Abril de 2005, ellas encontraron la manera de sanar su dolor y dar a conocer al mundo entero

a través de poemas, el sufrimiento que causó el asesinato de doce jóvenes en el barrio Punta del Este y así como las mujeres nombradas anteriormente, son muchas las voces que desean ser escuchadas y anhelan dejar su historia entre los versos.

Para este proyecto de investigación se hace necesario echar un vistazo al origen neuronal, afectivo y familiar de la resiliencia, aspectos igualmente importantes en este estudio y que son inevitables para comprender la facilidad que tienen algunas personas de superar las adversidades o sobreponerse a eventos traumáticos.

Resiliencia desde la perspectiva neuronal.

Según (Cyrułnik & Anaut, 2016, p. 13) “Todo niño necesita de un nicho sensorial que haga posible su desarrollo. Cuando este nicho que rodea al niño se ve alterado, el desarrollo de su cerebro corre el riesgo de ser encaminado en direcciones disarmónicas”, explicado de una manera más técnica desde la función cerebral, mediante algunos estudios se ha “confirmado de forma repetida la implicación de la amígdala y de la corteza prefrontal en los mecanismos cerebrales de la emoción en seres humanos” (Pinel, 2007 p.495). Es decir, que para que se desarrolle la resiliencia se “requiere un sistema neuronal altamente plástico y multifuncional que integre momento a momento la información interoceptiva, exteroceptiva, emocional, motivacional y cognitiva” (Montes & Urteaga, 2018). En pocas palabras, si el niño desde pequeño se desarrolla en un ambiente seguro, de confianza y protección, su capacidad de desencadenar procesos de resiliencia puede ser mayor.

Es importante conocer la existencia de mecanismos neuronales que permiten la resiliencia en algunas personas, de esta manera se puede entender que mediante un proceso de

aceptación, reconocimiento, comprensión y amor se adquieren estrategias para lograr adaptarse a diversos sucesos traumáticos, como también existen personas a las que les cuesta superar las adversidades y tienden a desarrollar otro tipo de conductas que pueden llegar a ser perjudiciales como la ansiedad, la adicción a sustancia, o eventos depresivos.

Resiliencia desde la perspectiva afectiva

El vínculo materno que los niños en sus primeros años de vida tienen con su madre, determina en gran parte el desarrollo emocional, el carácter del infante y una salud mental positiva, los cuales establecerán los patrones comportamentales en las siguientes etapas de su crecimiento, según una publicación científica realizada por Bowlby, los niños recién nacidos y de corta edad, requieren constantemente la atención de su madre, necesitan su calor, sus cuidados y el goce de una sana relación materno-filial, independientemente de la relación que pueda darse con su padre o sus hermanos. (1954).

“Un razonamiento sistémico permite entender que el culpable no es la madre, sino aquello que causa su malestar (marido, familia, colapso social). Para aportar al niño un factor de resiliencia, hay que suprimir la causa del malestar de la madre”. (Cyrułnik & Anaut, 2016, p. 14), es decir, que una madre que es feliz transmite ese mismo gozo a su hijo y un hijo feliz regulará sus emociones de manera eficaz porque es un niño seguro de sí mismo, apto para desarrollar una mejor “resiliencia, una mejor modulación de los estados de activación, una menor reactividad al estrés y mejores competencias cognitivas” (Rendón & Rodríguez, 2016, p.272).

En pocas palabras, para lograr la resiliencia desde la parte afectiva, es necesario entender que la crianza de los niños no debe soportarse únicamente en la madre, la crianza de los hijos

debe hacerse como una red colectiva que permita que tanto mujer e hijo se sientan en un ambiente seguro, que sea sostenido no solo a nivel económico, sino emocional, de esta manera se habilita la empatía, tan necesaria para que exista la conexión entre las señales del bebe y las respuestas de la madre, porque “Si bien, las necesidades del bebé son muchas, su comunicación es casi exclusivamente no verbal, haciéndose necesaria la capacidad materna de empatía para suplir esas necesidades”. (Rendón & Rodríguez, 2016, p.266).

Es por esta razón que los niños requieren un acompañamiento más centralizado, donde sus cuidados no estén sometidos a los afanes de la vida actual, donde el amor y la atención no estén a cargo de las pantallas del celular o la televisión, porque no solo la madre, sino todo el grupo familiar deben comprender que los comportamientos perniciosos y los desórdenes emocionales de sus hijos, crecen a medida que ellos también lo hacen, solo que ellos no lo comprenden porque son los adultos quienes lo maduraron a través de los años, es por ello que inteligentemente un proverbio Africano reza así: “Se requiere un aldea para criar a un niño”.

Resiliencia desde la perspectiva familiar

La familia es un apoyo constante en cualquier situación de estrés o trauma que pueda presentar algún miembro que la conforma, pero cuando el sufrimiento golpea a todo el núcleo familiar, la situación se torna diferente. “Podemos hablar de resiliencia familiar cuando, después de un desgarramiento traumático, la familia recupera un funcionamiento tranquilizador, se distancia del sufrimiento y es capaz de transformar el trauma en historia del pasado y en actividades que se pueden compartir” (Cyrulnik & Anaut, 2016, p.17).

Esto depende en gran medida de los miembros que la conforman o el tipo de familia a que corresponde, es decir, si se habla de una familia donde en su interior los hijos son sometidos a

algún tipo de abuso, pues la resiliencia resulta muy difícil, ya que el entorno en que se encuentran no desarrolla mecanismos de protección, por el contrario, permite que el agravio se mantenga y el menor deba buscar un tutor resiliente en un miembro ajeno a su familia “porque el niño agredido es traicionado por aquél de quien esperaba protección y, a menudo, no es apoyado por el resto de la familia” (Cyrulnik & Anaut, 2016, p.17).

Para que una familia responda positivamente a una situación de estrés, debe primero superar tres etapas descritas por Reuben Hill en su modelo ABC-X de afrontamiento familiar.

La primera etapa (A): Hace referencia al evento traumático, al hecho estresor o generador de cambios en el sistema familiar.

La segunda etapa (B): Alude a los mecanismos o los recursos que posee la familia para reorganizarse y confrontar la crisis.

La tercera y última etapa (C): Se refiere a la explicación que la familia le da al evento traumático, buscan el sentido del hecho estresante.

Las tres etapas producen la X, la cual se interpreta como la crisis o el conflicto que se genera al interior de la familia y la respuesta que ésta tiene al hecho generador de estrés.

En síntesis, para que una familia pueda superar un hecho traumático, es necesario que tenga una buena estructura interna, que la comunicación sea abierta y que cada integrante tenga presente que todos comparten el mismo sufrimiento de manera diferente, por ello para que el hecho generador de estrés no sea un motivo de desintegración familiar es necesario comprender la resiliencia familiar como un “camino que sigue una familia a medida que se adapta y prospera al afrontar el estrés, tanto en el presente como a lo largo del tiempo” (Gómez & Kotliarenco, 2010, p.111).

Criterios de resiliencia

La resiliencia no se adquiere de un momento a otro, es una transformación progresiva que evoluciona y fortalece a quien ha padecido un trauma, la resiliencia es la capacidad de reconstruir la vida o de transformarla desde la desgracia, pues “no se trata de una evolución simplemente lineal y sin tropiezos. La tendencia ascendente de la resiliencia puede atravesar una serie de alzas y bajas” (Vanistendael, 2018, p. 30).

Los criterios de la resiliencia para el autor mencionado anteriormente, deben hacerse a largo plazo, ya que el duelo, la negación y la aceptación, del trauma a corto plazo es fluctuante e inestable.

Estos criterios no son incondicionales y universalmente aprobados, pero detallan un cambio en la contemplación de la realidad para el resurgimiento de una nueva etapa en la vida de las personas. “La elección de estos criterios se inspira, primero, por la ética y la experiencia de vida, pero estos también pueden converger con ciertas normas sociales” (Vanistendael, 2018, p. 31).

Criterio de Autonomía

Hace referencia al "sentido de identidad, la autosuficiencia, el autoconocimiento y la capacidad de distanciarse de los mensajes negativos” (Forés & Grané, 2008, p. 57), es decir, poder incluirse nuevamente en la sociedad obrando desde su propio juicio, independientemente del ideal o la creencia que los demás tengan de ella, porque inicialmente lo que se destaca, es que la persona se reencuentre consigo misma y supere esas circunstancias para reconstruir su propio destino.

El criterio de autonomía es importante para adquirir resiliencia, porque la persona debe elegir el camino más conveniente para restaurar su salud mental y posiblemente física

dependiendo del trauma sufrido, luego debe tomar la decisión de un cambio progresivo para su vida y luego debe hacerse responsable de los efectos que su resolución, como asegura Vanistendael (2018) “encontrar soluciones positivas y realistas a problemas, así como la capacidad para pedir ayuda si fuera necesario” (p. 31).

Criterio de autoimagen positiva

No significa proyectarse hacia los demás, ni pretender parecerse a nadie o generar dependencia de los comentarios de terceras personas, la autoimagen “se representa de una forma afectiva que se hace uno mismo, son pensamientos positivos, de sus cualidades, habilidades, la capacidad para enfrentarse a los desafíos y poder superar las dificultades” (Cifuentes, 2016, p.8).

Criterio de proyección hacia el futuro

Según Vanistendael (2018), “Es construir y llevar a cabo un proyecto, ya sea sencillo o más complicado, en función de sus posibilidades” (p. 30), significa tener metas concretas, objetivos definidos pero alcanzables, de lo contrario la frustración puede ser mayor, es tener aspiraciones con el propósito de sobrellevar la situación de la mejor manera posible, edificando poco a poco su vida y aceptando positivamente los nuevos roles que desempeña.

Criterio de capacidad relacional

Son esos círculos sociales que tejen redes invisibles en torno a las personas víctimas de un conflicto violento, social o familiar, a las que enfrentan una pérdida traumática, física o emocional, a los enfermos con diagnósticos terminales, a aquellos que han sufrido abandono y

están completamente solos o a quienes se han visto de frente con la muerte. Relacionarse en medio de la fragilidad no se logra fácilmente, pero es el bálsamo que se requiere para salir del abismo, porque el “Yo solo existe a través del nosotros” (Cyrulnik, 2006, p. 124) y la resiliencia como lo explican Forés y Grané (2008) “presenta una clara dimensión comunitaria: cada individuo se construye y afronta sus adversidades en el seno de una comunidad donde el apoyo social juega un papel transcendental” (p. 51).

Criterio de compromiso por el prójimo

“La persona descubre el sentido de la vida comprometiéndose con la solidaridad, en la relación altruista con las otras personas, yendo más allá de una relación con uno mismo” (Forés y Grané, 2008, p.56). Son comportamientos y actitudes que adoptan las personas resilientes para lograr mediante estrategias, que otro que también sufre o está pasando por una situación difícil, logre hallar su camino y reencontrarse consigo mismo, en la mayoría de los casos, ese compromiso que se adquiere con los demás, se hace a través de la narración de su propia experiencia donde se suscita más fácil la empatía, porque se ve al otro como un igual que también ha tenido batallas dolorosas y ha podido reestablecerse. Cyrulnik (2006) lo reafirma de la siguiente manera:

La historización es un proceso que cura y que es necesario para la construcción de toda identidad individual o colectiva. Haciendo el relato de mi historia íntima, sé quién soy, cómo reacciono, lo que amo y aquello de lo que soy capaz. Sabemos quiénes somos, lo que caracteriza nuestro grupo o nuestra nación, haciendo el relato de los hombres que admiramos, contando nuestras maravillosas victorias y nuestras dolorosas revanchas. (p. 126)

Factores de resiliencia

Rutter (1990; Cit. en Kotliarenco Et al. 1997, p.13) señala que es “importante identificar los factores de riesgo y protección en tanto éstos permiten predecir resultados negativos o positivos en el proceso de desarrollo”. En el mundo existen diversos factores que pueden ser sociales, económicos o familiares que pueden desencadenar algún tipo de riesgo psicológico en las personas, debido a esto, es importante reconocer los factores de riesgo y de protección a los que se puede estar expuestos en algún momento determinado de la vida, para comprenderlo de una manera más apropiada se detallará cada uno de los aspectos.

Los escenarios y las situaciones afectan a los individuos de manera diferente, pero los factores protectores y de riesgo no deben centrarse de manera individual porque el ser humano no es un universo único, en cualquier momento de su existencia se verá involucrado en situaciones sociales que pueden afectar positiva o negativamente su conducta.

Factores de riesgo

Son aquellos factores que en algún momento determinado pueden poner en riesgo el bienestar de una persona o la tranquilidad de una comunidad, produciendo un desequilibrio en la armonía con altas posibilidades de causar agravios. “Los factores de riesgo hacen referencia a aquellas características o cualidades de una persona, de una familia o de una comunidad que se sabe va unida a una elevada probabilidad de dañar su salud” (Mateu et al., 2009 p. 237). Dichos factores se presentan en contextos desfavorables que impiden el curso normal en la vida de los individuos. Los factores de riesgo se clasifican de la siguiente manera:

Familiares: Suele presentarse cuando la madre experimenta, según (Toussaint et al. 2013 cit. en Cyrulnik & Anaut 2016) “un trauma existencial, cuando su historia, su familia o su contexto social le producen estrés, cuando consume drogas que traspasan la barrera de la placenta, el cerebro del pequeño queda marcado”.

Individuales: “Se centra en la enfermedad, en el síntoma y en aquellas características que se asocian con una elevada probabilidad de daño biológico” (Rodríguez Piaggio, 2009, p.294), como es el caso del abuso de sustancias psicoactivas, embarazo no deseado, alcoholismo, prostitución, también a la discapacidad y posiblemente a trastornos psicológicos y cognitivos.

Interpersonales: Apuntan a esas relaciones entre padre e hijos con una “inadecuada comunicación familiar, los conflictos entre padres e hijos y el apego deficiente, estilos de crianza negligentes, consumo de alcohol y drogas, bajo compromiso escolar, rechazo de pares y asociación con grupos de compañeros antisociales” (Aguiar & Acle, 2012, p. 57).

Medioambientales y Sociales: Se refiere a las “catástrofes naturales y las sociales, como por ejemplo el caso de una guerra” (Mateu et al, 2009, p. 237), con las catástrofes naturales viene una serie de daños que son casi imposible de evitar, con consecuencia de pérdida tanto material como humana, dentro de los desastres naturales que damnifican a los seres humanos, pueden encontrarse los terremotos, los incendios, las inundaciones, los tsunamis entre otros.

El factor de riesgo medioambiental hace referencia a las personas que deben abandonar su hogar o su tierra por causa de los desastre naturales, como es el caso de Armero, el 13 de

Noviembre de 1985 cuando “el volcán Nevado del Ruiz, tras 70 años de inactividad, erupcionó desencadenando una avalancha que borró el pueblo de Armero, en el Tolima, así como la vida de más de 25.000 personas” (García, 2016, p.5) y los factores de riesgo sociales hacen referencia a “un daño que tiene su origen en una causa social. Esto quiere decir que el riesgo social depende de las condiciones del entorno que rodea al individuo” (Pérez & Gardey, 2014), entre estos también se “menciona el desplazamiento forzado” (Londoño et al., 2010, p. 61) y las acciones bélicas producidas por los grupos armados.

Factores de protección

Los factores de protección hacen referencia a aquellos que pueden llegar a estimular al individuo de forma positiva, permitiéndole a la persona o a la comunidad sentirse seguro. Los mecanismos de protección son elementos que “le permiten a la persona reaccionar con un comportamiento resiliente. Estos mecanismos protectores son parentales, familiares, ambientales, o hereditarios” (Rodríguez, 2009, p.298).

Para que los factores de protección en la resiliencia pudieran comprenderse de una manera más amplia, los investigadores Steven J. Wolin y Sybil Wolin diseñaron un esquema que nombraron como el mandala de la resiliencia (Peralta et al. 2006, p. 199 cita a Wolin & Wolin 1993) el cual constaba de siete aspectos o características que poseían las personas resilientes para sobrellevar los eventos traumáticos a los que fueron expuestos.

Como refieren los autores Cáceres, Fontecilla & Kotliarenco, 1997; Grotberg, Infante, *et al.*, 1998; Mercado, Castaño & Barreto, 2004; Werner, 1992; Wolin & Wolin, 1993 citados por Peralta et al. 2006, estas características que se explicarán detalladamente, son las más

utilizadas por las personas resilientes y que han sido útiles al momento de reemprender su camino.

Introspección: Se refiere a la capacidad de comprender las cualidades de sí mismo y de los otros, y poder reflexionar de una forma activa y personal sobre las experiencias vividas.

Interacción: Es la habilidad para establecer lazos íntimos y satisfactorios con otras personas, a fin de balancear la propia necesidad de empatía y aptitud para brindarse a otros.

Iniciativa: Es el placer de exigirse y ponerse a prueba en tareas progresivamente más exigentes; se refiere a la capacidad de hacerse cargo de los problemas y de ejercer control sobre ellos.

Independencia: Es la capacidad de establecer límites entre uno mismo y los ambientes adversos; alude a la capacidad de mantener una sana distancia emocional y física, sin llegar al aislamiento.

Humor: Es la capacidad de encontrar lo cómico en la tragedia; se mezclan el absurdo y el horror en lo risible de esta combinación.

Creatividad: Significa crear e innovar en lo personal, lo familiar, lo artístico, lo científico y lo social para transformar la realidad por medio de la solución de problemas.

Moralidad: Es el deseo de una vida personal satisfactoria, amplia y con riqueza interior; se refiere a la conciencia moral, a la capacidad de comprometerse con valores y de discriminar entre lo bueno y lo malo.

Violencia

Para González y Molinares (2010) “La violencia es uno de los fenómenos cotidianos que más contribuyen al deterioro de la calidad de vida del hombre, no importa su contexto social y cultural” (Pág. 2). Es un acto bárbaro que pone de manifiesto el dolor ya sea físico o psicológico en quien la padece o la ha padecido, este acto no es solamente un ataque corporal que pueda llegar a causar un traumatismo y que provoque una reacción en quien recibe el daño, obligándolo a defenderse o realizar actos en contra de sus principios y su voluntad, se esconde también la intencionalidad del hecho, la amenaza, la desposesión de bienes materiales o representativos, la humillación, la reducción de la calidad de vida y la agresión a la propia dignidad, así como lo menciona Martínez (2016), donde hace referencia que el principal rasgo para hablar de violencia es que produce un daño y afecta la integridad física, sexual, psicológica y hasta patrimonial del o los afectados.

Según la OMS (Organización Mundial de la Salud), la violencia se define como “el uso intencional de la fuerza física, amenazas contra uno mismo, otra persona, un grupo o una comunidad que tiene como consecuencia o es muy probable que tenga como consecuencia un traumatismo, daños psicológicos, problemas de desarrollo o la muerte”. El hombre experimenta en su vida diversos tipos de violencia desde que nace, agresiones que en mayor o menor medida pueden llegar a afectar su estado emocional y pueden llevarlo a responder ante dichos ataques para protegerse o proteger a los suyos sin necesidad de causar un daño a su

agresor por una irritación excedida, ante esta postura Sanmartín (2007) afirma que el ser humano es agresivo por naturaleza y que la agresividad es una conducta innata en los seres humanos, que se puede desplegar automáticamente ante un estímulo causando. Así una conducta que puede llegar a ser intencional o dañina, puede también suprimirse en el acto, ya que los inhibidores socioculturales como son la familia, la educación, la comunidad, las potestades religiosas, el miedo, la moral, la educación y su propia sabiduría que sopesa pros y contras en la manera de cómo reaccionaría ante la situación, se activan y eliminan cualquier respuesta agresiva.

Teorías explicativas de la violencia.

La violencia se ha conocido desde tiempos memorables y a través de la historia se le ha dado múltiples significados, se ha estudiado de diversas maneras y se ha complementado desde la filosofía, la sociología, la psicología y otras muchas ramas de las ciencias sociales, para entender la violencia es necesario dar cuenta de los diferentes tipos que existen desde las diferentes perspectivas teóricas. Como se menciona al inicio de este proyecto, se han escogido dos mujeres Colombianas y es por ello que en esta investigación profundizaremos en la violencia, principalmente la que viven mujeres en nuestro país.

Violencia de género.

La violencia de género, entendida mejor como todo acto violento contra las mujeres, es definida por las Naciones Unidas como «todo acto de violencia de género que resulte, o pueda tener como resultado un daño físico, sexual o psicológico para la mujer, inclusive las

amenazas de tales actos, la coacción o la privación arbitraria de libertad, tanto si se producen en la vida pública como en la privada” (O.M.S., 2020).

Para Rico (1996) “Se entiende por violencia de género el ejercicio de la violencia que refleja la asimetría existente en las relaciones de poder entre varones y mujeres, y que perpetúa la subordinación y desvalorización de lo femenino frente a lo masculino (Pág. 11). Así mismo la autora amplía el concepto de la siguiente manera: “La violencia de género puede adoptar diversas formas, lo que permite clasificar el delito, de acuerdo con la relación en que ésta se enmarca y el ejercicio de poder que supone, en las siguientes categorías: violación sexual e incesto, asedio sexual en el trabajo y en las instituciones de educación, violencia sexual contra mujeres detenidas o presas, actos de violencia contra las mujeres desarraigadas, tráfico de mujeres y violencia doméstica” (Pág. 8).

Otro concepto teórico que llama la atención y sale un poco del encasillamiento con el que es nombrada la violencia de género es la descrita por el autor (Yugueros García , 2014) donde refiere que “los conceptos violencia de género y violencia contra las mujeres son sinónimos, y que esta tipología de la violencia no se circunscribe a un lugar determinado donde se produce o pueda producirse el elenco de conductas violentas descritas en ella, sino que va dirigida hacia las mujeres, por el simple hecho de ser mujeres” (Pág. 3).

Tan simple como su significado, la violencia de género sigue siendo solo eso, violencia, porque el vocablo género sigue haciendo referencia de manera discriminativa a la problemática de la coacción y desvalorización contra la mujer, ¿por qué simplemente no se adopta el término mujeres violentadas o maltrato hacia la mujer?, la palabra género se utiliza para designar tanto hombres como mujeres, el género no se refiere únicamente a las féminas, pero sigue existiendo desigualdad que favorece a uno de los dos grupos.

Violencia sexual.

“La violencia sexual es un fenómeno muy común en nuestra sociedad, que genera daños en la autoestima del individuo, sentimientos de tristeza, culpa e indefensión y en la red familiar secuelas difíciles de superar” (Medicina Legal, 2015), este flagelo que sigue aumentando la cifras de víctimas en Colombia como una epidemia, refiere Medicina Legal que también trae consigo “consecuencias físicas, tiene efectos psicológicos a corto y largo plazo como depresión, ansiedad, intentos de suicidio o el Síndrome de estrés postraumático”.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la violencia sexual como: “todo acto sexual, la tentativa de consumar un acto sexual, los comentarios o insinuaciones sexuales no deseados, o las acciones para comercializar o utilizar de cualquier otro modo la sexualidad de una persona mediante coacción por otra persona, independientemente de la relación de esta con la víctima, en cualquier ámbito, incluidos el hogar y el lugar de trabajo”. Este tipo de violencia es uno de los ejemplos más claros de desvalorización de la integridad del ser humano, se trata de la desposesión moral y la corrupción no solo corporal, sino emocional que puede sufrir una persona cuando se violenta sexualmente. Según la revista Semana en el año 2018 el Instituto Nacional de Medicina Legal y Ciencias Forenses reportó 26.065 casos de personas que habían sido abusadas sexualmente, es decir, un promedio de 71 violaciones por día y que son valoradas en Medicina Legal, se aclara que son únicamente los casos reportados y donde el mayor número de víctimas son mujeres niñas y adolescentes y los principales agresores suelen ser la pareja o ex parejas, los familiares y conocidos. (Ruiz, 2019).

Violencia generada por el conflicto armado.

El conflicto armado en Colombia “no tiene una modalidad de violencia distintiva. Los actores armados enfrentados han usado y conjugado todas las modalidades de violencia. Todos han desplegado diversas modalidades y cometido crímenes de guerra y de lesa humanidad, haciendo a la población civil la principal víctima del conflicto” (Centro Nacional de Memoria Histórica y Departamento para la prosperidad Social, 2013).

Estos hechos no son nada insólitos o ignorados, existen desde hace muchos años y se mantienen de la misma forma que se mantiene el poder político, este problema social ha cobrado la vida de muchas personas en el país e “involucra múltiples actores: las guerrillas de izquierda, los paramilitares de derecha, los narcotraficantes, el gobierno, las fuerzas armadas y la sociedad civil” (Yaffe, 2011, pág. 5). Esta aparición progresiva de grupos al margen de la ley que surgen aproximadamente a partir de los años sesenta cuando ya los partidos políticos Liberal y Conservador habían dividido el país de manera sangrienta, iniciando el nueve (9) de Abril de 1948 donde la gota que derramó el vaso de la incertidumbre, la ira, dolor y la frustración se colma con el asesinato del que posiblemente fuera el presidente de Colombia, Jorge Eliecer Gaitán Ayala, a partir de allí el país entró en crisis, como lo comenta Neira (2018) “cometieron masacres, actos violentos con sevicia, crímenes sexuales, despojo de bienes y otros hechos” que anticiparían la violencia de esta nación y aparecerían de manera sucesiva estas guerrillas principalmente porque el pueblo se sublevó con el tiempo, “se alzaron en armas y se fueron para las selvas y montañas a fundar las guerrillas liberales, que después serían el germen de las Fuerzas Armadas Revolucionarias de Colombia (FARC)” (Neira, 2018).

Víctimas del conflicto armado.

Según la LEY 1448 DE 2011 del Congreso de la República, se considera víctima del conflicto armado en Colombia a:

Aquellas personas que individual o colectivamente hayan sufrido un daño por hechos ocurridos a partir del 1º de enero de 1985, como consecuencia de infracciones al Derecho Internacional Humanitario o de violaciones graves y manifiestas a las normas internacionales de Derechos Humanos, ocurridas con ocasión del conflicto armado interno. (p.1)

La misma ley proclama que también se consideran como víctimas de esta desgracia a las siguientes personas:

El cónyuge, compañero o compañera permanente, parejas del mismo sexo y familiar en primer grado de consanguinidad, primero civil de la víctima directa, cuando a esta se le hubiere dado muerte o estuviere desaparecida. A falta de estas, lo serán los que se encuentren en el segundo grado de consanguinidad ascendente. De la misma forma, se consideran víctimas las personas que hayan sufrido un daño al intervenir para asistir a la víctima en peligro o para prevenir la victimización. (p. 2)

Las víctimas del conflicto armado en el país no podrían medirse en cantidad porque no solo son cifras incalculables, desde hace mucho tiempo las víctimas dejaron de contarse y no solo porque la cantidad aterra, sino porque muchas de ellas tuvieron que callar, esconderse o buscar rumbos diferentes donde el Estado no pudo medirlas como cifra de ley para acogerlas a programas de Gobierno, o posiblemente porque no existe un solo motivo que lleve a cometer estos actos de barbarie , según el Centro Nacional de Memoria Histórica y Departamento para la Prosperidad Social, 2013 indica que:

Desentrañar las lógicas de la violencia contra la población civil es desentrañar también lógicas más amplias de la guerra: el control de territorios y el despojo de tierras, el dominio político electoral de una zona, la apropiación de recursos legales o ilegales. (p. 20)

Las víctimas del conflicto armado son personas que deben padecer aún después de tantos años los recuerdos de la guerra, porque muchas de ellas, sino todas, sufrieron daño moral, emocional, psicológico, socio-cultural y económico, por los diversos tipos de violencia como el desplazamiento y desapariciones forzadas, secuestro, violencia sexual y homicidios, infracciones que se cometían en su humanidad o la de sus seres queridos, pero ante todo, lo que sigue causando dolor e impotencia en las víctimas, es la indolencia y la precaria atención por parte del Gobierno, que a fin de cuentas desconoce con exactitud el número de damnificados.

La escritura como medio terapéutico

Un método que se está abordando con mayor tendencia para aliviar los padecimientos generados por la violencia o las agresiones, es la escritura terapéutica. Mediante muchos estudios se ha podido comprobar que la escritura modifica y mejora el estado anímico de las personas, es un medio para enfrentar situaciones difíciles, calmar dolores físicos y emocionales.

Uso terapéutico de la escritura.

Como lo describe la autora Reyes (2013) “La palabra escrita tiene un poder especial en la sanación que supera a la mera reflexión interna” dicha afirmación se complementa con lo expuesto por White y Epston donde refieren que “las personas dan sentido a sus vidas y

relaciones relatando su experiencia y que, al interactuar con otros en la representación de estos relatos, modelan sus propias vidas y relaciones” (White & Epston, 1993, pág. 30).

“El acto de escribir es lo fundamental, puesto que lo importante se gesta en el mismo proceso” (Reyes Adorna, 2013, pág. 8) especialmente cuando el procedimiento de escritura se hace de forma manual, pues se impulsan más receptores cerebrales como son los visomotores, captándose de manera más rápida la información y la idea central de lo que se desea expresar, debido a este proceso integral que realiza el cerebro en el desarrollo de la escritura, se activan de manera más eficaz tres dimensiones que describe Coral (2017) como son la dimensión visual por la grafía o representación gráfica de los sonidos, la dimensión auditiva con el sonido que produce el lápiz o el lapicero al realizar la letra y la dimensión táctil que hace referencia al recorrido digital del pictograma, es decir, el signo gráfico realizado, de esta manera este método terapéutico estimula el funcionamiento cerebral, permitiendo que tanto el hemisferio derecho como izquierdo realicen conexiones neuronales con mayor capacidad y la información se procese de manera más eficiente, permitiendo que los procesos ejecutivos cerebrales, es decir, las actividades mentales que son complejas tanto de estructura cognitiva o socio-emocionales, se encarguen de controlar y regular la conducta manifiesta, los recuerdos, los pensamientos, el razonamiento y la planificación.

Por ello muchas investigaciones están centrando su atención en la relación que tiene el lenguaje, sea oral o escrito, en la salud y el comportamiento humano, de allí que la psicoterapia con enfoque narrativo, la poesía-terapia o la terapia de la escritura tiendan a mejorar la calidad de vida de los pacientes, permitiendo que las funciones cerebrales se defiendan de ataques agudos o crónicos tanto físicos como psicológicos en las personas que lo padecen.

Según el Doctor James W. Pennebaker, es más efectivo escribir cuando la persona tiene una dolencia o una herida por sanar, no es necesario ser un escritor experimentado, ni buscar las palabras que se acomoden mejor al escrito, lo realmente importante es empezar a escribir sin importar los errores ortográficos ni la gramática, de esta manera permite que el paciente se sincere consigo mismo y exprese lo que siente o lo atormenta, tampoco es necesario que otra persona lea lo que se plasma en el papel o la computadora, importa solamente poder expresar el dolor de manera escrita cuando no se puede con palabras. (Faraday , 2019)

La poesía

Frente a los múltiples y posibles aspectos terapéuticos que proporciona la escritura, encontramos otro género literario que a su vez se está utilizando como técnica para la superación del dolor, la poesía.

Muchas personas desconocen que la poesía ha existido desde tiempos memorables, fue cantada por juglares en las plazas y calles ofreciendo un espectáculo a cambio de unas monedas, también se escuchaba en los cantos de cuna de labios de esclavas africanas, en las adivinanzas, las rondas infantiles, las retahílas, los trabalenguas y los villancicos, así fue como el mundo conoció esta categoría dulce e inspiradora cuyo requisito es contar memorias y vivencias rimadas, como lo hace Encarnación García, una octogenaria oriunda de Zarzal Valle del Cauca, campesina y analfabeta que ha creado un sin número de poemas de sus experiencias o de las noticias que escucha de su viejo radio que cuelga de una de las paredes de su cocina como lo narra Lucy Lorena Libreros en la revista Gaceta (2014), ella a través de sus poemas evoca tiempos perdidos, los dramas del olvido y la pérdida de seres queridos. La poesía siempre está presente y es esencial para humanizar los sentidos desde la infancia,

enriquece la expresión y capta la atención tan fundamental para apreciar la estética, desarrollar el intelecto, la concentración, permitiendo madurar intelectual mediante el juego y el canto. Un aspecto positivo de la poesía es que con ella podemos “crecer espiritualmente, nos fertiliza, nos dimensiona como seres humanos, humaniza nuestros sentidos. Porque a través de la poesía nos llega, decantada, trasvasada a un recipiente construido con palabras, la experiencia de otros individuos, sus emociones, sensaciones, anhelos y frustraciones”

(Andricaín & Rodríguez, 2016, p. 20)

White & Epston (1993) en sus investigaciones sobre los medios narrativos como fines terapéuticos, y en sus múltiples estudios pudieron concluir que “la externalización del relato saturado de problemas puede iniciarse fomentando primero la externalización del problema y rastreando después la influencia del problema en la vida y las relaciones de la persona” (p.32).

A su vez (Reyes, 2013, p.6), nos cautiva con su teoría un poco más reciente, donde a través de sus publicaciones, permite conocer de manera detallada la importancia de escribir, porque para ella, documentar, trazar o anotar las vivencias nos forzará “a pararnos, a organizar nuestras ideas, a ordenarlas y a fijarlas, ayudándonos a conquistar y gestionar nuestro mundo interior, que por otra parte, podrá mostrarnos la entrada a esas zonas oscuras de nosotros mismos donde normalmente es difícil acceder”.

Método

Fundamentos epistemológicos

La estrategia metodológica que se utilizará para el proyecto de investigación se abordará desde la perspectiva social y humana. Para entender y dar a conocer los diferentes factores de resiliencia que fueron utilizados por las poetas, es necesario develar la situación de forma ética y confidencial, sin ceñirse únicamente a procedimientos técnicos sino teniendo una base ontológica, porque como menciona (Peñaranda 2004, p.4) “la realidad es siempre una interpretación. Inclusive, la simple recolección de la información es ya una interpretación de la realidad” (Peñaranda, 2004, p. 169)

Esta investigación hace parte de la línea: resiliencia y contextos psicosociales del grupo de investigación esperanza y vida de la Universidad Antonio Nariño, el cual inició en 2003 y tiene como objetivo:

El desarrollo teórico y la intervención sobre los fenómenos que afectan y posibilitan el bienestar del ser humano, especialmente aquellos relacionados con resiliencia, conflicto social, género y calidad de vida. Lo anterior ha llevado al grupo no solo a identificar, describir y explicar fenómenos psíquicos y sociales sino también a desarrollar modelos teóricos, estrategias de prevención e intervención que afectan el bienestar y la calidad de vida individual y colectiva.

Tipo de Investigación

Cualitativa

Las cualidades y comportamientos de los seres humanos es un vasto mundo por analizar, en el estudio cualitativo sus realidades se examinan, pero no tratan de explicarse, pueden

compararse con individuos en sus ideas o experiencias similares que las que van desarrollando constantemente en sus propios contextos, a su vez ayudan a construir y a transformar con certeza la idea que se tiene de una situación o una realidad en particular.

La investigación cualitativa parte de la realidad, examina la heterogeneidad del ser humano y reconoce a los demás como seres artesanos de cultura e instrucción, individuos que sienten, comprenden y reconocen que ellos como actores en la investigación y los demás, han vivido situaciones particulares.

La utilidad de este proyecto puede representar en mayor o menor medida un producto social, una exploración en la vida y la experiencia de dos poetas que han sido marcadas por sucesos violentos, el cual requiere un contacto continuo y permanente con ellas para intentar comprender su ambiente de manera subjetiva e igualmente involucrándose en su dinámica social. Este tipo de investigación es emergente y flexible que se irá modificando en el transcurso de la exploración, por ello “la investigación cualitativa, el trabajo documental, no es sólo una fuente o técnica de recolección de información, se constituye en una estrategia de investigación con particularidades propias en el diseño del proyecto, la obtención de información, el análisis e interpretación” (Galeano & Vález, 2002, p.40).

Tipo de estudio

Diseño narrativo y participativo

La manera de involucrarse en las historias de vida de las poetas que participaron en la investigación, se realizó mediante la recolección de datos sobre sus memorias, sus obras, las relaciones interpersonales y sociales y las experiencias negativas y positivas que marcaron sus

historias, de este modo se pudo percibir la dinámica que emprende cada una en la sociedad y analizarla.

“Los datos se obtienen de autobiografías, biografías, entrevistas, documentos, artefactos y materiales personales y testimonios que en ocasiones se encuentran en cartas, diarios, artículos en la prensa, grabaciones radiofónicas y televisivas, entre otros”. (Salgado, 2007, p. 73).

Criterio Epistemológico

Corresponde al enfoque hermenéutico que permite “rastrear la experiencia de la verdad, buscarla, indagar sobre ella como práctica realizable de cada persona, como el arte de interpelar, conversar, argumentar, preguntar, contestar, objetar y refutar” (Arráez et al., 2006, p. 177), teniendo como punto de partida la historia de vida de mujeres que han sido víctimas del conflicto armado en Colombia.

Unidad de trabajo

La muestra que se utilizará en esta investigación, es una muestra homogénea (dos poetas que han sufrido hechos violentos en sus vidas a causa del conflicto armado en Colombia), como participantes voluntarias que poseen un perfil similar y accedieron a narrar sus experiencias de vida de manera abierta y espontánea, las cuales poseen rasgos personales que se asocian con la resiliencia.

Unidad de análisis

En esta investigación se pretende analizar los factores de resiliencia que han sido utilizados por dos mujeres poetas para lograr superar los traumas vividos por el conflicto armado, entre ellos tenemos los factores de riesgo que son los detonantes para que exista la resiliencia y los factores de protección como mecanismos que se utilizan para sobrellevar el trauma.

Tabla 1

Definición estratégica

Concepto	Categoría	Subcategoría	Definición
Resiliencia Es la habilidad que “caracterizar a aquellos sujetos que, a pesar de nacer y vivir en condiciones de alto riesgo, se desarrollan psicológicamente sanos y socialmente exitosos” (Munist et al. 1998 p.8).	Factores de riesgo	Familiares	Familias disfuncionales que aportan traumas al interior de las mismas, antes del nacimiento de los hijos o en sus primeros meses de vida. (Alcoholismo, drogadicción, analfabetismo, pobreza, entre otros.), también la deficiencia en el apego.
		Individuales	Son situaciones que perjudican individualmente como el poco control que tiene de sus impulsos, los cuales pueden llevarlo a involucrarse con actos delictivos o perjudiciales para su bienestar.
		Interpersonales	Es la exposición al riesgo dentro de su entorno más próximo, como la escuela, los grupos sociales, la iglesia, etc.

	Medioambientales y sociales	Asociados a desastres naturales o de índole social como el conflicto armado.
	Introspección	“Hace referencia a la observación de nuestros pensamientos, emociones y actos... Cuanto mayor conocimiento tenemos de nosotros mismos, mejor enfrentamiento positivo tendremos ante situaciones difíciles” (Mateu et al., 2010, p. 239).
Factores de protección	Interacción	Es la manera de socializar y crear vínculos fuertes con las demás personas, los cuales ofrecen apoyo y soporte al momento de manifestar las emociones.
	Iniciativa	Es la capacidad intrínseca de emprender nuevos retos en la vida, de forma progresiva y asertiva.
	Independencia	Es la capacidad de separarse de los vínculos físicos y afectivos poco provechosos.
	Humor	Es la facultad de “reír y gozar de las emociones positivas, es capaz de disfrutar de sus experiencias” (Acle & Aguiar, 2012 p. 54), permite descubrir otras alternativas y a vencer el miedo.

Creatividad	Es la habilidad de generar nuevas ideas, que permiten crear y descubrir aptitudes para sobrellevar las adversidades.
Moralidad	Son los valores y las normas que rigen la conducta humana, es una práctica basada en el respeto, la obediencia y la dignidad.

Fuente: Elaboración propia

Instrumento

El instrumento que se utilizó para realizar este proyecto fue la historia de vida como una técnica para la recolección de datos iniciales y el entendimiento de la situación, ya que éstas son

“una forma de producir conocimiento y comprensión sobre la sociedad y la cultura de la que participan las personas. Han sido utilizadas como técnica por numerosas disciplinas en el seno de las ciencias sociales. Es el caso de la sociología, la historia, la antropología, la psicología o la pedagogía, entre otras. Pero cada disciplina, y las distintas corrientes en el seno de cada una de ellas, han utilizado los relatos biográficos desde perspectivas teóricas y epistemológicas diferentes y para finalidades diversas”. (González et al. 2013, p. 35).

La aplicación de este instrumento, se realizó de forma individual prestando atención a todos los detalles, para no pasar por alto ningún dato que ayudara a construir la investigación.

Después de conocer sus historias de vidas, se realizaron entrevistas semiestructuradas e individuales que fueron necesarias para recolectar la información, las reseñas fueron

obtenidas de dos mujeres poetas que sufrieron eventos violentos en sus historias de vida, esto ayudó a constituir y a darle cuerpo al trabajo a medida que se avanzaba en los diálogos y las reuniones, lo que permitió estructurar el proyecto.

Otro instrumento que se utilizó para la elaboración de este proyecto, fueron los documentos escritos de propiedad y autoría de las poetas, en donde se develaban las experiencias traumáticas y con los cuales se pudieron analizar los factores de resiliencia, porque “cuando las poetas deciden aprovechar su emergente autoridad para expresarse públicamente, se topan con la mujer que se les exige ser y descubren la falta de coincidencia con las mujeres que son.” (Benegas, 2017, p. 15) y que mejor manera de analizar el lenguaje escrito de las dos poetas, que en sus propios manuscritos donde a través de ellos y de sus experiencias de vida se:

puede producir una gran cantidad de palabras, de repeticiones de la historia o del relato del acontecimiento traumático, pero el hueso del trauma seguirá siendo esquivo al lenguaje, se le escapará por los resquicios mismos de las palabras y allí la importancia del arte, el milagro de su recurso, antes que silenciarse, intenta producir algo que pueda atrapar, circundar, contener y presentar ese trauma (Gutiérrez & García, 2018, p. 3)

Procedimiento

Fase 1

Para la recolección de los datos y la información que se requería para realizar este proyecto, se inicia un primer contacto con las poetas.

Fase 2

Se explica a las participantes la investigación que se pretende hacer, los objetivos y procedimientos que deben seguirse para continuar con el plan.

Fase 3

Se expone la importancia de firmar el consentimiento informado como herramienta de confidencialidad y uso exclusivo para fines académicos.

Fase 4

Se procede a recolectar los datos mediante la narración de sus historias de vida donde exteriorizaron el trauma sufrido por el conflicto armado, también se les solicitó para el próximo encuentro, presentar el poema donde plasmaron e identificaron la experiencia traumática.

Fase 5

Se realizó una entrevista semiestructurada teniendo como base los factores de resiliencia como fueron los de riesgo (familiares, individuales, interpersonales y sociales) y los factores de protección (Introspección, interacción, iniciativa, independencia, humor, creatividad y moralidad).

Fase 6

Una vez recolectada la información, se procedió a codificar los datos de manera abierta y cruzada para el respectivo análisis, con los cuales pudieron presentarse resultados, conclusiones y recomendaciones.

Aspectos éticos

Para realizar este proyecto fue necesario tener en cuenta los aspectos éticos en la investigación con los seres humanos, que se rigen en la Resolución Nro. 8430 del cuatro (4) de octubre de 1993 del Ministerio de salud y en el ejercicio de sus atribuciones legales en especial las conferidas por el Decreto 2164 DE 1992 y la Ley 10 de 1990.

Teniendo en cuenta esta investigación, donde se pretende conocer los factores resilientes en mujeres poetas con experiencias de violencia por el conflicto armado, se destacarán únicamente los apartados que se aplican para el desarrollo de la misma, entre ellos sobresalen los siguientes aspectos:

TITULO II.

DE LA INVESTIGACION EN SERES HUMANOS.

CAPITULO 1.

DE LOS ASPECTOS ETICOS DE LA INVESTIGACION EN SERES HUMANOS.

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

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

a. Se ajustará a los principios científicos y éticos que la justifiquen.

b. Deberá prevalecer la seguridad de los beneficiarios y expresar claramente los riesgos (mínimos), los cuales no deben, en ningún momento, contradecir el artículo 11 de esta resolución.

e. Contará con el Consentimiento Informado y por escrito del sujeto de investigación o su representante legal con las excepciones dispuestas en la presente resolución.

. Se llevará a cabo cuando se obtenga la autorización: del representante legal de la institución investigadora y de la institución donde se realice la investigación; el Consentimiento Informado de los participantes; y la aprobación del proyecto por parte del Comité de ética en Investigación de la institución.

ARTICULO 8. En las investigaciones en seres humanos se protegerá la privacidad del individuo, sujeto de investigación, identificándolo solo cuando los resultados lo requieran y éste lo autorice.

ARTICULO 9. Se considera como riesgo de la investigación la probabilidad de que el sujeto de investigación sufra algún daño como consecuencia inmediata o tardía del estudio.

ARTICULO 10. El grupo de investigadores o el investigador principal deberán identificar el tipo o tipos de riesgo a que estarán expuestos los sujetos de investigación.

ARTICULO 11. Para efectos de este reglamento las investigaciones se clasifican en las siguientes categorías:

- a. Investigación sin riesgo: Son estudios que emplean técnicas y métodos de investigación documental retrospectivos y aquellos en los que no se realiza ninguna intervención o modificación intencionada de las variables biológicas, fisiológicas, psicológicas o sociales de los individuos que participan en el estudio, entre los que se consideran: revisión de historias clínicas, entrevistas, cuestionarios y otros en los que no se le identifique ni se traten aspectos sensitivos de su conducta

ARTICULO 14. Se entiende por Consentimiento Informado el acuerdo por escrito, mediante el cual el sujeto de investigación o en su caso, su representante legal, autoriza su participación en la investigación, con pleno conocimiento de la naturaleza de los procedimientos, beneficios y riesgos a que se someterá, con la capacidad de libre elección y sin coacción alguna.

De igual manera y teniendo en cuenta la Ley 1090 del seis (6) de septiembre de 2006, en el Título VII del Código Deontológico y Bioético para el ejercicio de la profesión de psicología, en el Capítulo VII, de la investigación científica, la propiedad intelectual y las publicaciones, se tuvieron en cuenta para esta investigación los siguientes artículos:

ARTÍCULO 49. Los profesionales de la psicología dedicados a la investigación son responsables de los temas de estudio, la metodología usada en la investigación y los

materiales empleados en la misma, del análisis de sus conclusiones y resultados, así como de su divulgación y pautas para su correcta utilización.

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

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

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

ARTÍCULO 56. Todo profesional de la Psicología tiene derecho a la propiedad intelectual sobre los trabajos que elabore en forma individual o colectiva, de acuerdo con los derechos de autor establecidos en Colombia. Estos trabajos podrán ser divulgados o publicados con la debida autorización de los autores.

Resultados

En este apartado se exponen los hallazgos obtenidos a través de los instrumentos aplicados como son la historia de vida y la entrevista semiestructurada. A las dos poetas que tuvieron

una experiencia traumática producto del conflicto armado en Colombia y que participaron en la realización de este proyecto, se representarán con la letra P y se les otorgará el número 1 y 2, para relacionarlas de la siguiente manera:

Poeta 1 (P1)

Poeta 2 (P2)

Los resultados pretenden “establecer el grado de relación entre las conclusiones de una investigación y los procedimientos de recogida y análisis de la información ... están en función del problema estudiado, y no de los juicios o intereses del investigador” (Quecedo & Castaño, 2002, p. 33)

Tabla 2

Codificación abierta

Número	Unidad de Sentido
1	“Mi padre se fue a trabajar a una finca en la Costa Atlántica Colombiana con unos familiares, nosotros nos quedamos viviendo en Roldanillo” (P1)
2	“Desde 1983 comenzaron a amenazarlo... comenzaron a pedirle vacunas y mi padre les decía que esa finca no era de él, que tenía que pedir permiso.” (P1)
3	“Los grupos empezaron a robarle ganado y mi padre denunció estos actos a las autoridades y a lo dueños de la finca” (P1)
4	“Las autodefensas llegaron a la casa donde vivía y preguntaron por mi padre, él salió, incluso estaba sin camisa y en chancas, había acabado de llegar del campo” (P1)
5	“El 31 de Octubre de 1985 a las 5:00 p.m., le ataron las manos y se lo llevaron” (P1)
6	“Nosotros nos dimos cuenta de lo ocurrido a mi papá al otro día, el 1 de Noviembre de 1985” (P1)
7	“Yo trabajaba en el hogar infantil, era maestra jardinera en sala cuna” (P1)
8	“Entré a mi habitación y me senté en la cama, cuando me senté, sentí que debajo de la cama estaban arrastrando algo y me asomé debajo de la cama y no había nada, después entre al baño y sentí que estaban arrastrando algo”. (P1)

9	“Nosotros como somos de familia paisa creemos que la gente deshace los pasos... yo salí del baño y dije: Quién se estará muriendo” (P1)
10	“Me llamaron por teléfono, una voz de hombre preguntó por mí, y me dijo es que a su papá se lo llevaron anoche las autodefensas de la finca y no sabemos nada, sabemos que lo asesinaron, pero no sabemos dónde está” (P1)
11	“Inmediatamente colgué el teléfono y me fui a mi casa que quedaba cerquita al hogar infantil, sabía que le tenía que decir a mi madre” (P1)
12	“Dependíamos de eso... mi padre sagrado mandaba el dinero, mis otros hermanos no aportaban, solo mi hermana que estaba recién nombrada y yo que estaba en el hogar infantil” (P1)
13	“Estábamos pagando la casa” (P1)
14	“Yo soy llorona, pero tengo la particularidad de que cuando muere alguien o me dan una noticia, yo no soy capaz de llorar, yo lloro después... yo me rio” (P1)
15	“Mamá es que me llamaron de Tierra Alta, me dijeron que a mi papá se lo llevaron las autodefensas, se lo llevaron anoche” (P1)
16	“Cuando yo dije: ese fue el ruido que yo oí anoche... porque yo les había contado a todos en la casa, mi mamá grito... ¡Lo mataron! Yo sé que lo mataron” (P1)
17	“Lo encontraron en el río San Juan, el cadaver estaba pellizcado por los peces” (P1)
18	“El 3de Noviembre como a las 11 de la mañana llegaron con él a Roldanillo” (P1)
19	“Mi mamá quería velarlo en la casa, a penas hacía seis meses habíamos velado allí mismo a mi hermano que era policía y lo habían matado” (P1)
20	“Fue muy duro... he tenido muchos duelos en la familia, pero ese ha sido el más duro de todos” (P1)
21	“Recuerdo que me quedé una semana entera en que no me provocaba comer, no comía, tomaba solo líquidos y no dormía bien” (P1)
22	“Yo era la ñaña de mi papá” (P1)
23	“Mi padre mi hizo falta toda la vida, porque mi padre fue el que alimentó en mí la parte literaria” (P1)
24	“Mi padre no me dejó ir a la escuela hasta los nueve años porque vivíamos en finca, pero mi padre me enseñó a leer con los clásicos españoles en la casa” (P1)
25	“A él siempre la pareció maravilloso mi amor por los libros, mi amor por las letras, mi amor por ser creativa” (P1)
26	“Mi madre sentía muchos celos porque yo la iba muy bien con mi papá y él me quería mucho” (P1)
27	“Mi madre era muy dura conmigo, cuando le dio alzheimer de la única hija que no se acordó fue de mí” (P1)
28	“Cuando mi madre estaba embarazada de mí, se dio cuenta que otra mujer estaba embarazada de mi padre” (P1)
29	“Cuando mi madre era pequeña, también sintió el mismo rechazo de parte de su madre, pues ella era la hija consentida del abuelo” (P1)

30	“La relación con mi padre siempre fue muy buena, porque a pesar de que él no era un padre muy amoroso, de abrazo y de estar diciéndole a uno que lo amaba, pero era el papá que me cargaba para que tomara tetero, era el papá que me acompañaba a dormir, cuando yo estaba enferma era quien me daba las medicinas” (P1)
31	“A medida que fui creciendo fue mi padre quien me enseñó a lavar ropa, a arreglar cocina, él fue quien me enseñó a cocinar, incluso él me enseñó a manejar la máquina de coser” (P1)
32	“Él me leía mucho y compartíamos mucho ese amor por la lectura” (P1)
33	“Mi madre siempre fue una mujer muy reservada, para ella, en sus cosas” (P1)
34	“Yo era una de las niñas y ella estaba muy mayor ya” (P1)
35	“Yo recuerdo que cuando yo tenía diez años, mi mamá ya estaba en edad de menopausia” (P1)
36	“Mi madre nunca fue muy cercana a mí, más mi padre” (P1)
37	“La relación entre hermanos era dura, dura porque primero yo siempre fui muy rebelde y segundo muy voluntariosa” (P1)
38	“Mi padre me decía que yo era chispuda, porque yo las pillaba en el aire, lo que fuera” (P1)
39	“Mi madre a veces me obligaba a arrastrar (llevársela con ella para donde fuera) a mi hermana menor y eso a mí no me gustaba mucho, también me tocaba cuidar a mis sobrinos y eso era pelea continua” (P1)
40	“Yo era muy dura con mis sobrinos y ellos eran muy sapos conmigo” (P1)
41	“Únicamente hubo un solo hermano con el que fuimos muy, muy apegados, que fue mi hermano Manuel” (P1)
42	“Mi hermana mayor fue muy distante y muy conflictiva, ella tuvo muchos problemas psicológicos y muchos temores” (P1)
43	“Con mi hermano mayor, la relación fue un poquito buena cuando ya estábamos adultos, cuando yo estaba niña él se fue de la casa y yo lo veía ocasionalmente” (P1)
44	“La relación con mi único hermano que tengo vivo fue muy difícil, porque él estaba en el ejército y era muy duro, era como amargado y cada que venía nos pegaba, mi mamá lo ponía a que nos pegara”. (P1)
45	“Con el menor de los hombres que me llevaba muchos años, desde niños no nos hablábamos, hubo incidentes molestos y no nos hablábamos” (P1)
46	“Con mi hermano Manuel, el único hermano que reconoció para él mismo, aunque mi familia no lo aceptó sino después de que estaba muerto, que él era gay, tuve una relación muy buena” (P1)
47	“Ellos eran los confidentes, los cómplices, los amigos, mi padre y él (hermano Manuel)” (P1)
48	“Que yo me siente a contar mis problemas con mis hermanas o que ellas me cuenten...no” (P1)

49	“Cuando era niña jamás me tocó trabajar para ayudar en los gastos del hogar” (P1)
50	“Yo siempre fui rebelde. En el colegio uno decía la pela pasa y el culo queda” (P1)
51	“Mi padre tenía una condición, él decía que a los hijos no se les pegaba sino en las nalguitas, que no en otra parte, porque uno hacía daño” (P1)
52	“Siempre traté de defender la verdad de mis cosas, nunca fui grosera con ellos” (P1)
53	“Mi madre me pegaba con lo que hubiese y donde fuera” (P1)
54	“Mientras mi padre vivió en la casa, mi madre me pegó como tres veces brutalmente, una con un palo, otra con una manguera y otra me arrastró del pelo” (P1)
55	“Mi padre se tenía que meter para defenderme y entonces ella le pegaba a él” (P1)
56	“La última fue la arrastrada de pelo, hasta ahí me dejé pegar, yo me le enfrenté nunca más me volvió a pegar” (P1)
57	“Yo tenía como 16 años y le dije: Mamá usted me pega y yo le pego, usted no tiene derecho a pegarme, yo qué he hecho” (P1)
58	“Ella se desquitaba conmigo prefiriendo a mis hermanos” (P1)
59	“Mi madre decía que el estudio era para los ricos y yo trabajé para pagarme los estudios” (P1)
60	“Yo tenía claro que a mi mamá no le gustaba que yo estudiara y mi papá ya no estaba en la casa y por el mismo distanciamiento que había entre las dos ella iba a poner todos los obstáculos” (P1)
61	“Mis padres fueron fumadores, mi padre fue fumador hasta que yo cumplí 10 años, era radical como yo, cualquier día estaba ordeñando y estaba fumando, tiró el cigarrillo contra el pantano del corral y nunca más volvió a fumar, jamás” (P1)
62	“él prendía un cigarrillo con el otro que se estaba acabando, se podía fumar cinco o seis cajetillas diarias” (P1)
63	“Mi madre fumó hasta que yo tenía 16 años, se lo quitaron por enfermedades” (P1)
64	“Todos en la casa fumamos, yo fui fumadora cuando era universitaria” (P1)
65	“Mis hijas eran fumadoras y yo no me consideraba como moralmente capacitada o creíble para decirles que no fumaran, porque ellas sabían esa historia de mi boca, que fumaba y que todos fumábamos” (P1)
66	“Logré una mayor identidad con mi padre” (P1)
67	“Algunas veces he querido morirme, solo una sola vez traté de envenenarme, hace poco, como en el 2014” (P1)
68	“Había muchos problemas y yo hace mucho tiempo dejé de ser creyente en religiones, yo creo en Dios y estaba en una crisis porque mi hija chiquita se había ido de la casa, tenía muchos problemas con mi familia, me habían echado de la casa, mi hermana me tenía embargada y había conocido a una persona que era muy especial y de un momento a otro de la noche a la mañana, tú te das cuenta que todo lo que te había dicho es mentira” (P1)

69	“Le pedía a un alumno que me regalara un poco de veneno que utilizan para matar las chuchas, eso se inyecta en las frutas, yo le pedí que me regalara diciéndole que tenía una chucha y efectivamente él me llevó un frasquito” (P1)
70	“Yo lo serví en el vaso y lo miré, cuando lo miré dije: Dios, lo único que has hecho es darme golpes, nunca he entendido por qué, si tú quieres que yo me vaya déjame tomar esto” (P1)
71	“Estaba sola y vivía sola en un apartamento, en esos momentos sonó el teléfono y era mi hija chiquita y me dijo: Mami, perdóname, te amo” (P1)
72	“Boté el veneno por el lavaplatos y tiré a la basura el frasco del veneno” (P1)
73	“En ese momento entendí que aunque yo no estaba en una religión y aunque, a veces no creyera y pensara que Dios me había pateado, siempre estaba ahí, en ese momento entendí eso, qué era lo que yo tenía que cambiar en mi vida” (P1)
74	“Volví a leer y ya leí con conciencia y entendimiento y entendí que todas esas cosas que me habían pasado yo misma las había atraído por mi forma de ser” (P1)
75	“Me volví amante de la programación neurolingüística y logré que mi hija volviera y volviéramos a perdonarnos” (P1)
76	“yo soy muy sociable, pero soy muy sola, si las personas me incluyen yo llego, me río, yo voy a las fiestas, hago bromas, me gustan las reuniones y esas cosas, pero no diga que eso me hace falta y que si no lo tengo voy a pasar mal, no” (P1)
77	“Entendí que la mayoría de la gente se molesta, por ejemplo porque ve brillar al otro, o porque el otro no es chispudo como decía mi padre” (P1)
78	“Trato de pasar desapercibida, no me gusta la fama, ni que me adulen, pero también me duele eso que la gente esté haciendo competencia” (P1)
79	“He sido víctima, primero en mi casa, luego en el lugar donde trabajo” (P1)
80	“He aprendido a reconocer los regalos del universo y esos son dones” (P1)
81	“No dependo emocionalmente de las personas que me rodean, antes sí, hubo un tiempo en que sí” (P1)
82	“Me dolía muchísimo que las personas me cuestionaran o que no me incluyeran o que no me invitaran, ya no, con el budismo aprendí mucho a soltar, a ser indiferente frente a esos procesos y no tomarlos como personales” (P1)
83	“El hecho más traumático de todos fue la muerte de mi padre, recuerdo que no lloré mucho, pero no tenía ganas de comer, no tenía sueño, no tenía ganas de ver a nadie, ni hablar con nadie y así me pasé mucho tiempo” (P1)
84	“Ahora sé que caí en una depresión profunda, en ese entonces no lo sabía, esa muerte de mi padre fue muy, muy dura, adelgacé muchísimo, me obligaba a comer alguna cosa, me pasé muchas noches desvelada, entonces me aferré mucho más a leer, me adelgacé muchísimo” (P1)
85	“Otro suceso que me dolió fue, después de la separación, volver a la casa materna y sufrir todos los traumas que sufrí allá, los problemas con mi hermana, con mi

	madre, que me echaran de allá, que mi hermana me embargara, luego que mi hija se fuera para Cali” (P1)
86	“Yo he sido fuerte para los dolores, incluso yo perdí a una bebé cuando mi hija mayor tenía siete años, después de haber tenido cuatro abortos, quedé embarazada y llegué hasta los ocho meses y a mi hija le dio diabetes gestacional” (P1)
87	“Tuve que tener a mi bebé muerta, ni siquiera ese suceso me derribó, fue duro, me dio mastitis y estuve un año entero sin poderme sentar porque me unieron por todas partes” (P1)
88	“El ginecólogo me dijo: Si usted cree en Dios, pídale a Dios porque si no se va a morir y yo recuerdo lo que le dije: Doctor yo no me puedo morir, en mi casa hay una niña de siete años que me está esperando, haga lo que tenga que hacer” (P1)
89	“Expreso fácilmente mis sentimientos, he aprendido a expresarlos, soy muy amorosa, soy de las que manda mensajes, la que da abrazos, de las que hace carticas, sobre todo a mis hijas y a las personas que quiero, menos a mi familia” (P1)
90	“Uno se da cuenta después de un hecho traumático que nadie va a tender la mano por ti, nadie va a ser leal” (P1)
91	“Me pongo a ver mi vida hacia atrás y pienso que sí, he tenido muchas batallas y las he sacado adelante” (P1)
92	“Las actividades que realizo cuando me siento triste es que duermo, veo mucho cine, leo o a veces me desahogo escribiendo” (P1)
93	“Últimamente he aprendido a controlar mi rabia respirando, yo soy muy explosiva, con el budismo aprendí a controlar mi rabia un poquito, la tristeza no tanto, la gente nota cuando yo estoy triste o algo me disgusta” (P1)
94	“he aprendido a alejarme y maldigo sola, he aprendido también a no tratar mal a la gente y a no hacer sentir mal a la gente” (P1)
95	“Cuando veo que voy a explotar y que tengo algo para decir y que no me puedo callar me voy, tomo agua, respiro, me doy una vuelta y ya” (P1)
96	“Comunicar es mi gran talento, mi fuerte” (P1)
97	“He aprendido a amarme, me gusta la persona que veo cuando me miro al espejo” (P1)
98	“He aprendido a verme al espejo y decirme como te queda de bien esa ropa, a elogiarme” (P1)
99	“La relación con mis compañeros de trabajo ha sido muy buena, llevo 33 años trabajando y jamás he peleado con ningún compañero” (P1)
100	“No tuve apoyos para sobrellevar la situación traumática” (P1)
101	“Yo he hecho lo que he querido hacer y también lo he puesto al servicio de los demás, pero que me llene de un ego o de una satisfacción enorme porque me publicaron o hice algo... no” (P1)

102	“La poesía en un momento fue la forma de decir cosas, hoy significa el catarsis de la soledad un poquito, de la tristeza a veces, pero también pintar lo que uno ve con palabras” (P1)
103	“cuando una relación no es provechosa me alejo, soy de la gente que saca personas del llavero, sin explicación, son radical en muchas cosas, si veo que un amigo no es leal, tomo distancia” (P1)
104	“Yo hago ejercicio, yoga, meditación, me gusta mucho caminar, bailo” (P1)
105	“He aprendido a no recurrir a nadie, primero no creo en los psicólogos, pienso que los psicólogos dan fórmulas mágicas y a veces aconsejan lo que ellos mismos no han podido hacer para su vida” (P1)
106	“La meditación le ayuda a uno a tener mucha claridad” (P1)
107	“no he sentido que las personas de mi núcleo familiar se preocupen por mí, cuando estoy enferma ellas no llaman, ni se preocupan” (P1)
108	“Mi hija mayor o mis hijas, más que todo la mayor, pero mis hermanos no, de pronto mi hija mayor, pero muy poquito” (P1)
109	Fortalezas personales “Carácter fuerte” (P1)
110	“Siento mucha felicidad cuando ayudo a alguien, yo eso si lo tengo bien claro, de que yo viene aquí a servir” (P1)
111	“Lo que más me gusta de mí misma es que muy pocas cosas me parecen imposibles. En esta edad es imposible por ejemplo cosas físicas de realizar, por ejemplo yo ya no troto, no monto en bicicleta, ya no salto, eso me parece que ya no lo puedo realizar, pero en cosas académicas no tengo límites” (P1)
112	“Mi padre me enseñó a no tener límites mentales y eso se lo enseñé yo a mis hijas” (P1)
113	“Qué me disgusta de mí: En que a veces soy muy radical, no vuelvo atrás y que soy muy directa, muy franca” (P1)
114	“yo me río, a veces en la calle, la gente puede pensar que estoy loca” (P1)
115	“Me gusta que las personas me vean de buen humor, yo rio todo el tiempo” (P1)
116	“A mí me gusta que la gente vea ese lado mío” (P1)
117	“Creo que poseo habilidades creativas para muchas cosas, lo único que me duele es la motricidad fina, yo no soy capaz de hacer muñequitos, lo único que sé de motricidad fina es bordar y tejer” (P1)
118	“Me gusta, me pasaría la vida estudiando y aprendiendo cosas nuevas, me gustan mucho los hechos históricos, las historias de los pueblos, me gusta aprender” (P1)
119	“La poesía ha servido para purificar mi vida, sí, claro que sí” (P1)
120	“La sinceridad, mi padre me enseñó que uno no mentía, yo no soy capaz de sostenerle una mentira a nadie, a veces no soy capaz de mentir ni por conveniencia, me identifico con ese valor y con la bondad, me considero una persona buena” (P1)

121	“Si existe una fuerza poderosa, yo creí en Dios y después dije que no porque me había golpeado y todo, pero después sí sé que hay una fuerza” (P1)
122	“No creo en ese Dios que hay afuera, en el que cree toda la gente, que está en un santo, yo pienso que la energía divina está en mí” (P1)
123	“Esa fuerza divina y esa fuerza amorosa es la que me permite salir, tener la fuerza para salir de todas las cosas, he aprendido a verla también en otras personas” (P1)
124	“Peleo, yo soy la defensora número uno de los estudiantes, yo no voy con la injusticia” (P1)
125	“Esa cosa de ser muy franca, muy sincera y luchar contra la injusticia son las cosas que lo aíslan a uno socialmente” (P1)
126	“La historia de vida mía, en territorio donde la guerrilla ha dejado muchas marcas, realmente es muy contundente” (P2)
127	“El cambio de los jóvenes viene a partir de conocer mi historia” (P2)
128	“Soy un ejemplo de vida, no solo para las mujeres sino también para los adolescentes” (P2)
129	“Cuando necesitan proyectos de reconstrucción de paz, se acuerdan de que yo existo y que Martha trabaja resiliencia y paz a través del arte” (P2)
130	“Me daba muchísima rabia, no crea que yo era una mujer sonriente como usted me ve ahora, yo estaba en el mismo eslabón de amargura, de rabia y de desinterés por la vida que cualquier otra víctima del conflicto armado” (P2)
131	“A él lo matan el 16 de Junio del año 2000” (P2)
132	“Nosotros nos estábamos quedando en la casa de la mamá de él, porque nos habíamos venido del barrio San Martín, porque un tipo siempre llegaba a llamarlo a él aparte y a cobrarle, no sé qué le cobraba, hoy en día sé que le dicen vacuna ” (P2)
133	“Teníamos que irnos de una casa para otra, entonces al final el decide irse para donde la mamá de él, vivíamos allá” (P2)
134	“Vivíamos muy incómodos la verdad porque la mamá tiene una casa muy pequeña y la mamá tenía otro marido, otro hogar, más hijos, la convivencia era incómoda” (P2)
135	“Yo pasaba un tiempo ahí y otro donde mi mamá, no teníamos la estabilidad de una casa fija” (P2)
136	“Estábamos ahorrando un dinero para comprar un lote, para construir una casa para nosotros”. (P2)
137	“Él vendía y revendía mercancía” (P2)
138	“Ese día él me dice: Mami, yo me voy a encontrar con mi tío Wilson, porque él me debe una plata que le presté y de paso vamos a ver si hacemos el negocio de un carro” (P2)
139	“Yo le dije, yo me voy y lo espero donde mi mamá, él tenía que venir a recogerme a las cinco de la tarde y no llegó” (P2)

140	“Llegaron las cinco de la tarde, las seis de la tarde y yo dije: ¿Mamá si ve a Emiliano cómo es? Se puso a jartar, mínimo se puso a jartar y se emborrachó con ese man” (P2)
141	“A las siete de la noche entró una llamada al teléfono fijo de la casa y era mi suegra, me dijo: hija vengase para Cúcuta ya, urgente” (P2)
142	“Yo le dije: ¿Qué pasó? Y me dijo hija tranquilícese con lo que le voy a decir, cálmese, tómelo con calma: Mataron a Emiliano” (P2)
143	“Yo me puse a llorar y quedé sentada en la silla que estaba al lado del teléfono” (P2)
144	“Mi mamá y mi hermano que estaba en la casa no me dejaron ir, eran las siete, ocho de la noche y no me dejaron ir” (P2)
145	“Esa noche prácticamente no dormí y apenas aclaró el día le dejé los niños y me fui” (P2)
146	“Fui directamente a buscar a Wilson y a la gente con la que él había estado tomando” (P2)
147	“Me dice Wilson que él se paró a orinar a un arbolito que quedaba cerca al punto donde estaban tomando” (P2)
148	“Él estaba orinando y llegaron los dos chamos en una moto, y el que estaba atrás en la moto de parrillero lo llamó por el nombre” (P2)
149	“Yo ni siquiera hablaba, poco me relacionaba con las personas y la mayor parte de mi queja era hacia Dios” (P2)
150	“Le dijo Emiliano y cuando el volteó, el de la moto bajó y le descargó todo el proveedor” (P2)
151	“Me lo mató ahí delante de todo el mundo, todo el mundo salió a correr, nadie respondió por nada y el quedó tirado ahí como un perro” (P2)
152	“Me parecía injusto que me hubiera pasado algo así” (P2)
153	“Sin embargo ahí llegó la mujer de Wilson, ella me dice que le agarró la cabeza y él solamente llamaba a Kevin (Hijo mayor)” (P2)
154	“Ella dice que tal vez eso fue lo que lo mantuvo con vida, porque alcanzó a llegar con vida al hospital, en el hospital se murió” (P2)
155	“Él adoraba a Kevin, era su adoración, él murió con Kevin en la cabeza... en el corazón más bien” (P2)
156	“Uno tenía una estabilidad económica y un marido que suplía los gastos de la casa” (P2)
157	“En la velación llegó familia y gente todos los días y llegaban dos personajes que se paraban a la entrada, tenían pantalón jean, camiseta blanca y una pañoleta en la cintura, no hablaban con nadie, todos los días estaban ahí en la puerta” (P2)

158	“Un día decidieron acercarse al cajón donde yo estaba hablando con Emiliano (esposo fallecido), se puso uno a cada lado, uno me abrazó y me preguntó: ¿Señora usted es la viuda, cierto?” (P2)
159	Yo le dije: Si señor, ¿usted quién es? Me dijo: Un amigo, mi sentido pésame señora, sepa que la vamos a estar llamando, porque hay por ahí una deuda pendiente. (P2)
160	“Yo me puse asustada, nerviosa, me puse a llorar, los tipos dieron la vuelta y se fueron” (P2)
16	“Eso fue terrible, porque como habían venido varias veces, la familia de mi esposo pensó que eran amigos míos” (P2)
160	“Todos sabíamos que eran paracos, así que se imaginará lo que pensó la familia de él, que tal vez yo lo mandé a matar, así que la reacción de la familia fue bastante brusca” (P2)
161	“La respuesta de ellos, de todos, fue que no querían saber nada de mí, que quien sabe yo en qué estaba metida, que agarrara mis cosas y buscara para donde irme” (P2)
162	“Ellos estuvieron en el cementerio conmigo, yo le dije a uno de ellos: ¿Ustedes qué quieren, quieren saber si él está muerto? Porque no abren el cajón y miran” (P2)
163	“Dijeron: No señora, a nosotros nos corresponde estar aquí, acompañarla hasta aquí” (P2)
164	“Me prometen unas supuestas llamadas, que si me hicieron, me hicieron posteriormente a la casa de mi mamá y mi mamá con ese susto también la respuesta de ella fue un domingo y me dijo: ¿usted por qué no mira a ver para dónde se va?, porque no sabemos quién la está llamando, para qué la llaman” (P2)
165	“Todo el mundo estaba con dudas y con vainas en la cabeza” (P2)
166	“Yo le dije mamá, hay una persona de por allí que está buscando personas para trabajar en una finca en Venezuela, pero yo cómo me voy con los niños” (P2)
167	“Dijo: Pues deje los niños acá y se va, váyase para Venezuela, váyase a trabajar” (P2)
168	“También me tuve que ir de la casa de mi mamá para Venezuela” (P2)
169	“Obviamente para mí era un infierno, de no saber si esa gente llegaba a la casa de mi mamá, hubieran buscado los niños por la rabia de que yo no estaba” (P2)
170	“Cuando podía salía allá y mandaba ropa, cartas camufladas en el pote de las galletas” (P2)
171	“Esa presión que yo sentía me obligó a escribir, a mí me dolía el pecho, pero era un dolor físico” (P2)
172	“Con los años aprendí de las psicólogas que el dolor del alma, también causa dolores en el cuerpo” (P2)

173	“Cuando yo escribía en la madrugada, amanecía cansada del cuerpo, pero tenía una sensación de descargue, una tranquilidad, una pasividad de alma, pero un cansancio como si me hubieran dado una paliza con leña” (P2)
174	“Fue muy duro ese proceso físico-espiritual, fue una confesión conmigo misma, fue un reclamo, un rechazo a la muerte y a tanta cosa que me pasó injusta” (P2)
175	“Era un cuerpo que protestaba, un cuerpo que tenía rabia, unos dientes que todo el tiempo estaban apretados” (P2)
176	“Yo me levantaba en la madrugada y sentaba a llorar” (P2)
177	“Cuando uno escribe en ese estado mental y físico que tiene en ese momento, a los dos, tres días o una semana lo vuelves a releer, es diferente la sensación” (P2)
178	“Los estados en los que yo escribía, eran unos estados catastróficos, de una mente vuelta nada y de un cuerpo adolorido” (P2)
179	“El cuerpo me dolía de rabia, de decepción”
180	“Yo dormía en un sofá donde mi mamá y a veces en el piso, porque donde mi mamá no había más camas” (P2)
181	“Cuando yo bajaba a agarrar la buseta y sentía una moto cerca, yo quedaba fría, como tiesa, vivía traumatizada, cada vez que escuchaba una moto pensaba que venían por mí” (P2)
182	“Yo salí de Venezuela porque la señora de la finca me puso a que aprendiera a hacer queso y me tocó con el capataz de la finca y ese señor se enamoró de mí” (P2)
183	“Era molestándome, tirándome los perros, jodiéndome la vida, yo le dije: Don fulano yo estoy muy dolida por cosas que me han pasado, yo no quiero tener nada con nadie, yo necesito estar sola, necesito reestablecer mi vida” (P2)
184	“El viejo se portó muy grosero y decía que yo tenía un mozo en Colombia”
185	“Todo eso me lastimaba, yo le decía: Usted no me conoce y yo no lo conozco, respéteme” (P2)
186	“Esa presión fue la que a mí me sacó de Venezuela, porque el tipo una vez que llegaron de jugar tejo, llegó borrachísimo con los otros obreros y delante de todos empezó a decir: Esta chiquitina va a ser mía y si no es mía prefiero matarla, aquí mismo la pico” (P2)
187	“Convencí a otra china que estaba en la cocina, también era Colombiana, también era víctima y le dije: Rosita yo me voy de esta finca, que tal que el viejo este le pegue una patada a mi puerta y me viole, me mate o me pique” (P2)
188	“Yo no me voy a someter a eso, yo tengo una vida muy complicada y quiero ver a mis hijos, yo me tengo que ir” (P2)

189	“La convencí a ella y a un obrero y como a los dos días y teníamos todo listo, pantaloncito mocho, botas de caucho, franela a manga larga y los que se vuelan por trocha” (P2)
190	“A las dos de la mañana nos fuimos por monte, por trocha, el man con el machete limpiaba el camino y hágale” (P2)
191	“Nosotros en Venezuela éramos indocumentados, a mí me pasaron en una camioneta blanca, tapada en el heno, en la comida de los caballos” (P2)
192	“Yo me volé por trocha porque no podíamos irnos por una vía pública, porque la guardia nos golpeaba y nos sacaba a patadas por Santander” (P2)
193	“Mi historia está hecha por ángeles, siempre encuentro ángeles en el camino” (P2)
194	“Yo no soy religiosa, yo creo en Dios pero de otra forma, yo no lo veo como una forma física, ni como un yeso, yo veo a Dios cuando cierro mis ojos, como un luz, como una energía creadora” (P2)
195	“Yo hoy en día soy muy diferente, mi forma de hablar, mi forma de expresarme, de ver la vida, yo me volví muy calmada” (P2)
196	”No es el hecho de ser víctima, es la forma de cómo lo afrontas y cómo trasciendes” (P2)
197	“Jugando con mi hijo de diez años me dice: Mamá mi mamita dice que a uno nunca no lo matan por nada, que tal vez algo hizo. Yo me senté y le dije: Mi amor, la gente puede decir muchísimas cosas, pero una cosa es lo que uno vivió y lo que uno sabe” (P2)
198	“Yo le dije: Yo no le voy a complicar a usted la cabeza, usted no necesita problemas, usted es un niño, quiero que entienda dos cosas, el mundo está fraccionado en dos partes, hay una parte de personas buenas y hay otra parte de personas malas” (P2)
199	“Hay unas personas buenas que somos felices, tenemos familias bonitas y nos reímos y jugamos y la gente que no es feliz está observando a los felices, entonces alguien de los que no era feliz vino y mandó a matar a su papá para que nosotros dejáramos de ser felices” (P2)
200	“Pero sabes qué, nosotros les ganamos porque tu papá ya no está en físico, ahora está en angelito y en angelito está con nosotros todo el tiempo y nadie lo puede ver, pero nosotros si lo podemos sentir” (P2)
201	“Yo hablo del perdón y la sanación a través de la literatura, de la poesía, a través de la metáfora ” (P2)
202	“Cuando tú te paras por primera vez en un escenario y hablas de tu historia y lees tu poesía, ese es el momento de quiebre de un pasado con un futuro, esa es la línea divisoria y ahí siente uno su paz ” (P2)
203	“El pecado, el delito y lo no hablado somos nosotras las mujeres y sin embargo somos las poseedoras de la magia” (P2)
204	“Yo me veo como un canal, a través del cual habla Dios o los seres astrales” (P2)

205	“La poesía no es mía, es un mensaje que debo enseñarle a las demás personas” (P2)
206	“Para mí la poesía se ha convertido en un mensaje tan importante” (P2)
207	“Después hay que hacer largas colas para confesar lo que te pasó, dónde fue, en qué fecha, quienes cree usted que fueron, usted tiene pruebas, usted cómo sabe que fueron ellos y una cantidad de cosas que es muy terrible recordar” (P2)
208	“Yo recordaba muchísimo, muchísimo las palabras que él me decía, cuando jugaba con el niño mayor en la alfombra, hacían rodillo y jugaban a las cosquillas y él le decía: Dónde está el ingeniero de la casa” (P2)
209	“Con mi hijo fui bastante brusca en un tiempo, muy ordinaria la forma de ser, pero sirvió porque criar varones es muy difícil” (P2)
210	“Cuando retorno a Colombia empecé lavando y planchando ropa ajena para sobrevivir, cargaba mi cuaderno donde iba escribiendo” (P2)
211	“Cuando los niños se quedaban dormidos, yo me iba para el patio de la casa de mi mamá que tenía una piedra grandísima y allá en la piedra me ponía a escribir” (P2)
212	“Todos los días soñaba con publicar mi libro, pero la Fiscalía me decía que esto no le servía de nada porque no tenía cifras y las otras entidades me decían que no servía de nada porque esto literalmente no es poesía, que eran relatos” (P2)
213	“Tenía suficiente tiempo para estar conmigo en la madrugada para estar conmigo misma, empezar a recordar y protestar y poder llorar y escribir ” (P2)
214	“Me crié con madre soltera, una mujer trabajadora que vendía comidas, ropa, lo que tocara vender, una mujer Santandereana de carácter fuerte” (P2)
215	“Le tocó la mala suerte de que le naciera una hija caritativa, soñadora, misericordiosa y esa fue una guerra entre ella y yo todo el tiempo” (P2)
216	“Ella nos enseñó a ser fuertes, a no ser débiles y el ser de pronto solidarios y caritativos lo veía ella como debilidad” (P2)
217	“Decía que nosotras siendo mujeres, si mostrábamos un poquito de debilidad en la vida nos iba a ir mal” (P2)
218	“Soy la mayor de seis hermanos, fui fuerte en el carácter al ayudar a criar a mis hermanos, pero muy sensible en las cuestiones de las otras personas, en la parte social” (P2)
219	“Mi mamá quería hacerme fuerte a punta de coscorriones, pero no pudo” (P2)
220	“Mis hermanos siempre me respetaron en el sentido de que yo era la mayor, en ese tiempo los hermanos menores le pedían la bendición a la hermana mayor como si fuera la mamá” (P2)
221	“Como mi mamá se iba a trabajar, yo me quedaba con mis hermanos, le hacía tetero a los menores, la comida a los mayores, les ponía la pijama, les leía cuentos infantiles, les hacía la mímica de lo que estaba leyendo, se entretenían conmigo, me tenían mucho cariño” (P2)

222	“Cuando cumplí 13 años mi mamá empezó a llevarme al trabajo, entonces me tocaba muy duro, me tenía que hacer cargo de la casa y de los muchachos, que no hicieran ruido para que ella pudiera dormir, porque trabajaba de noche” (P2)
223	“Ella se iba a las seis de la tarde para el trabajo, yo me iba a las siete, trabajaba con ella hasta la una o dos de la mañana, me mandaba en un taxi para la casa, yo dormía lo que podía de dos de la mañana a siete” (P2)
224	“Ella llegaba a dormir y yo a hacerme cargo de la casa y de mis hermanos” (P2)
225	“Con los castigos yo me resentía, lloraba poco, más bien me recogía, guardaba silencio y dejaba de hablarle por mucho tiempo” (P2)
226	“Una vez dejé de hablarle a mi mamá como dos meses... yo entraba en silencios muy largos y ella me daba golpes” (P2)
227	“Mi capacidad literaria surgió a los nueve años, por lo mismo, porque me recogía en mis silencios y en mi cuarto me encerraba en las madrugadas y escribía” (P2)
228	“Mi madre encontraba mis escritos y se sentía ofendida, porque yo escribía cosas de protesta, de la injusticia por el trato que me daba” (P2)
229	“Yo protestaba a través de la poesía, ella las encontraba, las rompía y me las tiraba en la cara” (P2)
230	“A los 17 años dejé de escribir, porque ese día me fui a la cocina a hacer el desayuno, ese día era de aseo general y mi mamá levantaba colchones, corría sillas, volteaba el comedor, y limpiaba toda la casa, yo guardaba mis escritos debajo del colchón, cuando ella levantó mi colchón para darle la vuelta, salieron a volar muchas hojas de block escritas” (P2)
231	“Yo en la cocina haciendo el desayuno, vi que mi mamá se demoró mucho en mi cuarto haciéndole aseo, pues se tomó el tiempo preciso para leer lo que yo había escrito” (P2)
232	“Cuando salió del cuarto mío, salió con las hojas, llegó a la cocina y me dio una paliza que no se me olvida, me agarró a puños como dándole a un macho, me dio en la cara, en todas partes me dio” (P2)
233	“Yo me tiré al piso a llorar y ella solo me daba golpes, agarró las hojas y como estaban quemando basura dijo: Para eso es lo único que sirve lo que usted hace, y tiró los papeles al fuego” (P2)
234	“Para mí fue más duro que quemara mis textos, que los golpes” (P2)
235	“A los 19 años conocí a mi padre, por una prima, yo a él lo conocía como mi tío, y me sacaron de eso de que él no era mi tío, sino mi papá, que lo habían hecho de esa manera porque entre ellos existían muchos conflictos y no podían vivir juntos. El me visitaba en la casa era como mi tío” (P2)
236	“A mi papá le gustaba mucho el Whisky. Él era de Caicedonia Valle, se vestía muy elegante, como una pinta de un hombre que baila tango” (P2)
237	“Era artesano, hacía mochilas, cuadro con hilos y también era poeta, me mostró las cartas que él le hacía a mi mamá cuando estaban juntos” (P2)

238	“Ahí empecé a atar cabos, ya que mi mamá cada que me pegaba me decía: Es que no me gusta ni verle esa jeta que tiene porque es igualita al taita, no sacó nada de mí” (P2)
239	“Tal vez yo le recordaba a mi papá en lo romántico, en lo tierno y en ser así, digo yo que ese era el resentimiento que ella me tenía, pero eso no era mi culpa” (P2)
240	“Mi papá murió al poco tiempo de yo conocerlo, tenía azúcar en la sangre y murió como de depresión” (P2)
241	“Logré más identidad con la figura paterna, sobre todo porque hacía muchas cosas artesanales que a mí me encantaban” (P2)
242	“El día que me enteré de que él era mi papá, se puso a llorar y me decía que lo perdonara, que él me quería decir la verdad pero que mi mamá no lo dejaba” (P2)
243	“Nunca he intentado hacerme daño, pensamientos de muerte sí después de quedar sola con los niños después de lo que ocurrió, pensamientos, pero irlo a hacer no” (P2)
244	“Me gusta estar sola porque el mundo es muy bullicioso” (P2)
245	“A mí me gusta escucharme, porque cuando yo me escucho salen voces y puedo escribir, puedo ser como el medio para que ese algo hable. Yo escucho mis voces, mis pensamientos y me dan ideas” (P2)
246	“Me da muchísima rabia la bulla, el alboroto de la gente, no me siento bien y eso me estresa” (P2)
247	“No siento que dependo emocionalmente de la gente, más bien lo contrario, soy como un confesionario ambulante” (P2)
248	“El sentimiento que fue más notorio en mí fue la indignación y aunque no lo creas fue contra ese tal ser supremo que yo respetaba y le temía” (P2)
249	“Me dio rabia porque ese ser sabía todo lo que yo pasé de niña, toda la violencia que asumí cuando era niña, adolescente y ahora que parecía que se me había presentado el príncipe azul y que todo estaba bonito y que yo era la princesa, cuando nacieron esos dos hijos, que yo no trabajaba y que viene lo bonito y luego sucede todo eso que me sucedió entonces me parecía muy injusto” (P2)
250	“Hice lo mismo que cuando estaba niña, volví a quedar en un silencio largo” (P2)
251	“Yo poco hablaba con la gente, estaba llena de rabia” (P2)
252	“Mi cabeza se empieza a hinchar de pensamientos, de rabia, de reclamos. El sentimiento más fuerte fue de indignación y rabia contra un ser supremo que me estaba castigando, cuando parecía que me había premiado” (P2)
253	“Expreso mejor mis sentimientos escribiendo que hablando” (P2)
254	“Incluso hasta hace como dos años tenía problemas en abrazar a las personas o con el beso en la mejilla que le dan a uno en las reuniones sociales, para mí eso era falso, era traición, el beso de Judas” (P2)
255	“Él tenía un almacén de bolsos y carteras en los San Andresitos en Cúcuta, yo no trabajaba, lo que hablábamos era que esperaríamos que los niños crecieran un

	poquito, estuvieran grandecitos, que se pudieran defender y montar un almacén cerca al barrio de lo mismo para que yo lo atendiera, sin embargo a él lo mataron cuando los niños estaban muy pequeños” (P2)
256	“Cuando me siento triste me gusta escuchar música, cacharriar con la música en el computador, clásica y romántica, me gusta buscar mucho el sonido de las esferas, del agua” (P2)
257	“Uno nunca debe decir que se conoce, el ser humano es muy variante, más o menos me conozco porque hay situaciones donde he tenido que sonreír sin querer sonreír” (P2)
258	“Algunas veces debemos sonreír adaptándonos a la hipocresía social para crear un ambiente positivo” (P2)
259	“Me retiro para encontrarme conmigo misma, con la que yo soy, porque hay situaciones que lo obligan a uno a poner esa sonrisa postiza” (P2)
260	“Cuando tengo rabia guardo silencio y trato de respirar despacio y me quedo mirando a la persona fijamente esperando que me pase la rabia” (P2)
261	“Sí, totalmente puedo entablar una conversación con alguien que no conozco” (P2)
262	“Recién enviudé y durante el proceso de víctimas no me gustaba mirarme al espejo” (P2)
263	“Ahora sí porque siento, muy empírica y todo, que ye logrado muchas cosas” (P2)
263	“Yo me miro al espejo y digo: He hecho cosas sin plata, sin política, sin apoyo de esa familia porque me dieron la espalda. He hecho cosas y cosas que son colectivas, que son importantes para otras personas” (P2)
264	“La relación con las personas que trabajo es buena, tratando uno siempre de escuchar al otro, la gente siempre busca que uno le solucione y si uno no tiene la solución, al menos un consejo, una orientación y eso la gente lo aprecia mucho” (P2)
265	“No tuve apoyo, ninguno, todo el mundo me dio la espalda, siempre quedé sola” (P2)
266	“Todo lo que he hecho y he logrado en mi vida, lo he hablado con mis hijos de que es para darles ejemplo, ejemplo de que sí se puede, ejemplo de superación y ejemplo de que uno tiene que luchar por lo que uno sueña y lo que uno quiere” (P2)
267	“Creo que lo más difícil es ser persistente cuando eres artista, porque eso no tiene remuneración, es un trabajo donde no te pagan salud y pensión, una beca ni nada” (P2)
268	“Soy el mejor ejemplo de superación por el anhelo de hacer lo que me gusta y los pelaos han aprendido eso, a hacer lo que les gusta y luchar con toda por eso que ellos quieren” (P2)
269	“A mí el mundo no me dijo que yo era poeta, yo le dije al mundo que era poeta y los convencí” (P2)

270	“La poesía significa mi medio de expresión, mi relación con el mundo, con el universo, con mi interior y con la vida” (P2)
271	“Si nosotros en nuestro camino encontramos alguien que nos causa daño y nos interrumpe el camino que llevamos, nos quiere martirizar o someternos, nosotros tenemos que dejar esa persona o esa situación a un lado y continuar caminando, porque mucha gente se ha quedado estancada en una pelea con otra persona, constante, de años y no ha avanzado, ni emocionalmente, ni psicológicamente y es allí donde la vida se convierte en un infierno” (P2)
272	“Siempre he pensado que nosotros como seres humanos somos seres de luz, celestes, cada uno tiene como una misión, suena egocéntrico pero porque nosotros no le hemos visto como se debe ver” (P2)
273	“Mi vida por ejemplo no la veo infernal como la ven muchos, pero muchos que tienen vidas infernales es porque insisten con un matrimonio que no tiene solución, insisten con las drogas, insisten con situaciones que los están arruinando” (P2)
274	“Si no vemos con la luz que tenemos adentro, el camino siempre está oscuro y nos vamos a dar siempre con la misma piedra” (P2)
275	“Yo soy de filosofía Gnóstica, nos enseña otro tipo de filosofía que no es la católica, ni la evangélica y desde ese punto de vista es que yo he venido viendo la vida” (P2)
276	“Eres una luz y la luz da vida, la luz ilumina y la luz orienta” (P2)
277	“Hago ejercicio con la perra, me voy a caminar con ella, también en la sala de la casa y hago mucho performance, obras teatrales, eso me mantiene en buen estado físico” (P2)
278	“Ante una situación que me pone triste recurro a mis hijos inicialmente, mi mundo es muy reducido, mi mundo como tal son ellos dos, los consulto primero y si no encuentro respuesta en lo que estoy buscando de ellos, entonces me lo pregunto a mí misma” (P2)
279	“Si no encuentro respuesta hago como el caracol, me recojo y espero y la respuesta llega” (P2)
280	“Mi hermano Alex es el menor de la cochada de hijos de mi mamá, era el único que entendía mi mundo literario empírico” (P2)
281	“Con mi hermano Alex siempre tuve una buena relación, cuando vino lo del conflicto armado que yo quedé sola y me vine para donde mi mamá, mi hermano tenía un buen trabajo en un abasto y me traía una cosa, la otra, consentía a mis hijos en especial al menor” (P2)
282	“Mi hermano Alex es el que más me entiende, me comprende y me siento más querida por él, todo el tiempo está pendiente” (P2)
283	“Con mi crianza, me hicieron fuerte de carácter, me enseñaron que lo que había para comer, eso se comía, donde tocara dormir, ahí se dormía, había que ser fuerte contra sol y agua, contra viento y marea, contra todo” (P2)

284	“Yo era sensible pero no era débil, mi mamá nos enseñó a no quejarnos, no diga nada, no chille” (P2)
285	“La fortaleza, la dureza de carácter me sirvió mucho en el momento que más lo necesité, cuando ya quedé sola después del conflicto armado, hacerme fuerte para lo que me tocaba afrontar, para una vez dormir en la calle, para pasarme una trocha por Venezuela, siempre la fortaleza del carácter fuerte que aprendí de mi mamá, lo aprendí a golpes y me quedó marcado” (P2)
286	“Totalmente, siento mucha felicidad cuando ayudo a otra persona” (P2)
287	“Lo que más me gusta de mí es la capacidad creativa, que mi cerebro está de acuerdo conmigo y todo el tiempo está creando, me gusta que soy franca y decidida cuando tomo una decisión y la mantengo, lo que no me gusta de mí es mi estatura, el malgenio, la impaciencia porque me causa un cansancio físico” (P2)
288	“Me rio de mis torpezas, me da muchísima risa, en las artes escénicas le enseñan a uno a reírse de sí mismo” (P2)
289	“Me gusta que la gente me vea de buen humor, la gente necesita ver cosas frescas, cosas que les transmitan tranquilidad al menos por un momento, al menos mientras hablan conmigo” (P2)
290	“Poseo muchas habilidades creativas” (P2)
291	“Si aprender cosas nuevas significa entrar en una universidad y recibir un grado, posgrado y toda esa vaina, la cuestión académica no” (P2)
292	“Me gusta aprender cosas nuevas dentro de lo que a mí me gusta, dentro del arte que es lo que me llama la atención” (P2)
293	“Con la poesía hice catarsis” (P2)
294	“Me identifico con la solidaridad, el compromiso, ética y lo que emprendo y lo que asumo debo hacerlo bien, la responsabilidad que tengo como imagen para las víctimas del conflicto armado es una cosa que pesa” (P2)
295	“La fuerza poderosa que me ayuda a sobrellevar la situación es una voz, una energía que se mueve y da vida” (P2)
296	“Se me sale el indio al observar una injusticia” (P2)

Fuente: Elaboración propia

Tabla 3

Codificación cruzada

Categoría	Subcategoría	Unidad de Sentido
		<p>“Mi padre se fue a trabajar a una finca en la Costa Atlántica Colombiana con unos familiares, nosotros nos quedamos viviendo en Roldanillo” (P1)</p> <p>“Mi madre sentía muchos celos porque yo la iba muy bien con mi papá y él me quería mucho” (P1)</p> <p>“Mi madre era muy dura conmigo, cuando le dio alzheimer de la única hija que no se acordó fue de mí” (P1).</p> <p>“Cuando mi madre estaba embarazada de mí, se dio cuenta que otra mujer estaba embarazada de mi padre” (P1)</p>
Factores de riesgo	Familiares	<p>“Cuando mi madre era pequeña, también sintió el mismo rechazo de parte de su madre, pues ella era la hija consentida del abuelo” (P1)</p> <p>“Mi madre siempre fue una mujer muy reservada, para ella, en sus cosas” (P1)</p> <p>“Yo era una de las niñas y ella estaba muy mayor ya” (P1).</p> <p>“Yo recuerdo que cuando yo tenía diez años, mi mamá ya estaba en edad de menopausia” (P1)</p> <p>“Mi madre nunca fue muy cercana a mí, más mi padre” (P1)</p> <p>“La relación entre hermanos era dura, dura porque primero yo siempre fui</p>

muy rebelde y segundo muy voluntariosa” (P1)

“Mi madre a veces me obligaba a arrastrar (llevársela con ella para donde fuera) a mi hermana menor y eso a mí no me gustaba mucho, también me tocaba cuidar a mis sobrinos y eso era pelea continua” (P1)

“Con mi hermano mayor, la relación fue un poquito buena cuando ya estábamos adultos, cuando yo estaba niña él se fue de la casa y yo lo veía ocasionalmente” (P1)

“La relación con mi único hermano que tengo vivo fue muy difícil, porque él estaba en el ejército y era muy duro, era como amargado y cada que venía nos pegaba, mi mamá lo ponía a que nos pegara”. (P1)

“Con el menor de los hombres que me llevaba muchos años, desde niños no nos hablábamos, hubo incidentes molestos y no nos hablábamos” (P1)

“Mi madre me pegaba con lo que hubiese y donde fuera” (P1)

“Mientras mi padre vivió en la casa, mi madre me pegó como tres veces brutalmente, una con un palo, otra con una manguera y otra me arrastró del pelo” (P1)

“Mi padre se tenía que meter para defenderme y entonces ella le pegaba a él” (P1)

“La última fue la arrastrada de pelo, hasta ahí me dejé pegar, yo me le enfrenté nunca más me volvió a pegar” (P1)

“Yo tenía como 16 años y le dije: Mamá usted me pega y yo le pego, usted no tiene derecho a pegarme, yo qué he hecho” (P1)

“Ella se desquitaba conmigo prefiriendo a mis hermanos” (P1)

“Mis padres fueron fumadores, mi padre fue fumador hasta que yo cumplí 10 años, era radical como yo, cualquier día estaba ordeñando y estaba fumando, tiró el cigarrillo contra el pantano del corral y nunca más volvió a fumar, jamás” (P1)

“él prendía un cigarrillo con el otro que se estaba acabando, se podía fumar cinco o seis cajetillas diarias” (P1)

“Mi madre fumó hasta que yo tenía 16 años, se lo quitaron por enfermedades” (P1)

“Todos en la casa fumamos, yo fui fumadora cuando era universitaria” (P1)

“Otro suceso que me dolió fue, después de la separación, volver a la casa materna y sufrir todos los traumas que sufrí allá, los problemas con mi hermana, con mi madre, que me echaran de allá, que mi hermana me embargara, luego que mi hija se fuera para Cali” (P1)

“Yo tenía claro que a mi mamá no le gustaba que yo estudiara y mi papá ya no estaba en la casa y por el mismo distanciamiento que había entre las dos ella iba a poner todos los obstáculos” (P1)

“Únicamente hubo un solo hermano con el que fuimos muy, muy apegados, que fue mi hermano Manuel” (P1)

“Mi hermana mayor fue muy distante y muy conflictiva, ella tuvo muchos problemas psicológicos y muchos temores” (P1)

“no he sentido que las personas de mi núcleo familiar se preocupen por mí, cuando estoy enferma ellas no llaman, ni se preocupan” (P1)

“Mi hija mayor o mis hijas, más que todo la mayor, pero mis hermanos no, de pronto mi hija mayor, pero muy poquito” (P1)

“Me crie con madre soltera, una mujer trabajadora que vendía comidas, ropa, lo que tocara vender, una mujer Santandereana de carácter fuerte” (P2)

“Decía que nosotras siendo mujeres, si mostrábamos un poquito de debilidad en la vida nos iba a ir mal” (P2)

“Mi mamá quería hacerme fuerte a punta de coscorriones, pero no pudo” (P2)

“Cuando cumplí 13 años mi mamá empezó a llevarme al trabajo, entonces me tocaba muy duro, me tenía que hacer cargo de la casa y de los muchachos, que no hicieran ruido para que ella pudiera dormir, porque trabajaba de noche” (P2)

“Ella se iba a las seis de la tarde para el trabajo, yo me iba a las siete, trabajaba con ella hasta la una o dos

de la mañana, me mandaba en un taxi para la casa, yo dormía lo que podía de dos de la mañana a siete” (P2)

“Con los castigos yo me resentía, lloraba poco, más bien me recogía, guardaba silencio y dejaba de hablarle por mucho tiempo” (P2)

“Una vez dejé de hablarle a mi mamá como dos meses... yo entraba en silencios muy largos y ella me daba golpes” (P2)

“Mi madre encontraba mis escritos y se sentía ofendida, porque yo escribía cosas de protesta, de la injusticia por el trato que me daba” (P2)

“Yo protestaba a través de la poesía, ella las encontraba, las rompía y me las tiraba en la cara” (P2)

“Cuando salió del cuarto mío, salió con las hojas, llegó a la cocina y me dio una paliza que no se me olvida, me agarró a puños como dándole a un macho, me dio en la cara, en todas partes me dio” (P2)

“Yo me tiré al piso a llorar y ella solo me daba golpes, agarró las hojas y como estaban quemando basura dijo: Para eso es lo único que sirve lo que usted hace, y tiró los papeles al fuego” (P2)

“Para mí fue más duro que quemara mis textos, que los golpes” (P2)

“A los 19 años conocí a mi padre, por una prima, yo a él lo conocía como mi tío, y me sacaron de eso de que él no era mi tío, sino mi papá, que lo habían hecho de esa manera porque entre ellos existían muchos conflictos y no podían vivir juntos. El me

visitaba en la casa era como mi tío”
(P2)

“Ahí empecé a atar cabos, ya que mi mamá cada que me pegaba me decía: Es que no me gusta ni verle esa jeta que tiene porque es igualita al taita, no sacó nada de mí” (P2)

“Llegaron las cinco de la tarde, las seis de la tarde y yo dije: ¿Mamá si ve a Emiliano cómo es? Se puso a jartar, mínimo se puso a jartar y se emborrachó con ese man” (P2)

“Uno tenía una estabilidad económica y un marido que suplía los gastos de la casa” (P2)

“También me tuve que ir de la casa de mi mamá para Venezuela” (P2)

“Yo dormía en un sofá donde mi mamá y a veces en el piso, porque donde mi mamá no había más camas”
(P2)

“Yo siempre fui rebelde. En el colegio uno decía la pela pasa y el culo queda” (P1)

“Mis hijas eran fumadoras y yo no me consideraba como moralmente capacitada o creíble para decirles que no fumaran, porque ellas sabían esa historia de mi boca, que fumaba y que todos fumábamos” (P1)

“Algunas veces he querido morirme, solo una sola vez traté de envenenarme, hace poco, como en el 2014” (P1)

“Había muchos problemas y yo hace mucho tiempo dejé de ser creyente en religiones, yo creo en Dios y estaba

Individuales

en una crisis porque mi hija chiquita se había ido de la casa, tenía muchos problemas con mi familia, me habían echado de la casa, mi hermana me tenía embargada y había conocido a una persona que era muy especial y de un momento a otro de la noche a la mañana, tú te das cuenta que todo lo que te había dicho es mentira” (P1)

“Le pedía a un alumno que me regalara un poco de veneno que utilizan para matar las chuchas, eso se inyecta en las frutas, yo le pedí que me regalara diciéndole que tenía una chucha y efectivamente él me llevó un frasquito” (P1)

“Yo lo serví en el vaso y lo miré, cuando lo miré dije: Dios, lo único que has hecho es darme golpes, nunca he entendido por qué, si tú quieres que yo me vaya déjame tomar esto” (P1)

“Yo era muy dura con mis sobrinos y ellos eran muy sapos conmigo” (P1)

“Estaba sola y vivía sola en un apartamento, en esos momentos sonó el teléfono y era mi hija chiquita y me dijo: Mami, perdóname, te amo” (P1)

“El hecho más traumático de todos fue la muerte de mi padre, recuerdo que no lloré mucho, pero no tenía ganas de comer, no tenía sueño, no tenía ganas de ver a nadie, ni hablar con nadie y así me pasé mucho tiempo” (P1)

“Recuerdo que me quedé una semana entera en que no me provocaba comer, no comía, tomaba solo líquidos y no dormía bien” (P1)

“Ahora sé que caí en una depresión profunda, en ese entonces no lo sabía, esa muerte de mi padre fue muy, muy dura, adelgacé muchísimo, me obligaba a comer alguna cosa, me pasé muchas noches desvelada, entonces me aferré mucho más a leer, me adelgacé muchísimo” (P1)

“Qué me disgusta de mí: En que a veces soy muy radical, no vuelvo atrás y que soy muy directa, muy franca” (P1)

“Me daba muchísima rabia, no crea que yo era una mujer sonriente como usted me ve ahora, yo estaba en el mismo eslabón de amargura, de rabia y de desinterés por la vida que cualquier otra víctima del conflicto armado” (P2)

“Yo me puse a llorar y quedé sentada en la silla que estaba al lado del teléfono” (P2)

“Era un cuerpo que protestaba, un cuerpo que tenía rabia, unos dientes que todo el tiempo estaban apretados” (P2)

“Yo me levantaba en la madrugada y me sentaba a llorar” (P2)

“Tenía suficiente tiempo para estar conmigo en la madrugada para estar conmigo misma, empezar a recordar y protestar y poder llorar y escribir ” (P2)

“Me dio rabia porque ese ser sabía todo lo que yo pasé de niña, toda la violencia que asumí cuando era niña, adolescente y ahora que parecía que se me había presentado el príncipe azul y que todo estaba bonito y que

yo era la princesa, cuando nacieron esos dos hijos, que yo no trabajaba y que viene lo bonito y luego sucede todo eso que me sucedió entonces me parecía muy injusto” (P2)

“Yo poco hablaba con la gente, estaba llena de rabia” (P2)

“Mi cabeza se empieza a hinchar de pensamientos, de rabia, de reclamos. El sentimiento más fuerte fue de indignación y rabia contra un ser supremo que me estaba castigando, cuando parecía que me había premiado” (P2)

“He sido víctima, primero en mi casa, luego en el lugar donde trabajo” (P1)

“Entendí que la mayoría de la gente se molesta, por ejemplo porque ve brillar al otro, o porque el otro no es chispudo como decía mi padre” (P1)

“No tuve apoyos para sobrellevar la situación traumática” (P1)

Interpersonales

“Esa cosa de ser muy franca, muy sincera y luchar contra la injusticia son las cosas que lo aíslan a uno socialmente” (P1)

“Yo ni siquiera hablaba, poco me relacionaba con las personas y la mayor parte de mi queja era hacia Dios” (P2)

“Eso fue terrible, porque como habían venido varias veces, la familia de mi esposo pensó que eran amigos míos” (P2)

“Todos sabíamos que eran paracos, así que se imaginará lo que pensó la familia de él, que tal vez yo lo mandé

a matar, así que la reacción de la familia fue bastante brusca” (P2)

“La respuesta de ellos, de todos, fue que no querían saber nada de mí, que quien sabe yo en qué estaba metida, que agarrara mis cosas y buscara para donde irme” (P2)

“Todo el mundo estaba con dudas y con vainas en la cabeza” (P2)

“Yo salí de Venezuela porque la señora de la finca me puso a que aprendiera a hacer queso y me tocó con el capataz de la finca y ese señor se enamoró de mí” (P2)

“Era molestándome, tirándome los perros, jodiéndome la vida, yo le dije: Don fulano yo estoy muy dolida por cosas que me han pasado, yo no quiero tener nada con nadie, yo necesito estar sola, necesito reestablecer mi vida” (P2)

“El viejo se portó muy grosero y decía que yo tenía un mozo en Colombia” (P2)

“Todo eso me lastimaba, yo le decía: Usted no me conoce y yo no lo conozco, respéteme” (P2)

“Esa presión fue la que a mí me sacó de Venezuela, porque el tipo una vez que llegaron de jugar tejo, llegó borrachísimo con los otros obreros y delante de todos empezó a decir: Esta chiquitina va a ser mía y si no es mía prefiero matarla, aquí mismo la pico” (P2)

“Después hay que hacer largas colas para confesar lo que te pasó, dónde fue, en qué fecha, quienes cree usted

que fueron, usted tiene pruebas, usted cómo sabe que fueron ellos y una cantidad de cosas que es muy terrible recordar” (P2)

“Incluso hasta hace como dos años tenía problemas en abrazar a las personas o con el beso en la mejilla que le dan a uno en las reuniones sociales, para mí eso era falso, era traición, el beso de Judas” (P2)

“No tuve apoyo, ninguno, todo el mundo me dio la espalda, siempre quedé sola” (P2)

“Desde 1983 comenzaron a amenazarlo... comenzaron a pedirle vacunas y mi padre les decía que esa finca no era de él, que tenía que pedir permiso.” (P1)

“Los grupos empezaron a robarle ganado y mi padre denunció estos actos a las autoridades y a lo dueños de la finca” (P1)

Medioambientales y sociales

“Las autodefensas llegaron a la casa donde vivía y preguntaron por mi padre, él salió, incluso estaba sin camisa y en chanclas, había acabado de llegar del campo” (P1)

“El 31 de Octubre de 1985 a las 5:00 p.m., le ataron las manos y se lo llevaron” (P1)

“Nosotros nos dimos cuenta de lo ocurrido a mi papá al otro día, el 1 de Noviembre de 1985” (P1)

“La historia de vida mía, en territorio donde la guerrilla ha dejado muchas marcas, realmente es muy contundente” (P2)

“A él lo matan el 16 de Junio del año 2000” (P2)

“Nosotros nos estábamos quedando en la casa de la mamá de él, porque nos habíamos venido del barrio San Martín, porque un tipo siempre llegaba a llamarlo a él aparte y a cobrarle, no sé qué le cobraba, hoy en día sé que le dicen vacuna ” (P2)

“Teníamos que irnos de una casa para otra, entonces al final el decide irse para donde la mamá de él, vivíamos allá” (P2)

“Vivíamos muy incómodos la verdad porque la mamá tiene una casa muy pequeña y la mamá tenía otro marido, otro hogar, más hijos, la convivencia era incómoda” (P2)

“Yo pasaba un tiempo ahí y otro donde mi mamá, no teníamos la estabilidad de una casa fija” (P2)

“Él estaba orinando y llegaron los dos chamos en una moto, y el que estaba atrás en la moto de parrillero lo llamó por el nombre” (P2)

“Le dijo Emiliano y cuando el volteó, el de la moto bajó y le descargó todo el proveedor” (P2)

“Me lo mató ahí delante de todo el mundo, todo el mundo salió a correr, nadie respondió por nada y el quedó tirado ahí como un perro” (P2)

“En la velación llegó familia y gente todos los días y llegaban dos personajes que se paraban a la entrada, tenían pantalón jean, camiseta blanca y una pañoleta en la

cintura, no hablaban con nadie, todos los días estaban ahí en la puerta” (P2)

“Un día decidieron acercarse al cajón donde yo estaba hablando con Emiliano (esposo fallecido), se puso uno a cada lado, uno me abrazó y me preguntó: ¿Señora usted es la viuda, cierto?” (P2)

Yo le dije: Si señor, ¿usted quién es?
Me dijo: Un amigo, mi sentido pésame señora, sepa que la vamos a estar llamando, porque hay por ahí una deuda pendiente. (P2)

“Ellos estuvieron en el cementerio conmigo, yo le dije a uno de ellos: ¿Ustedes qué quieren, quieren saber si él está muerto? Porque no abren el cajón y miran” (P2)

“Dijeron: No señora, a nosotros nos corresponde estar aquí, acompañarla hasta aquí” (P2)

“Me prometen unas supuestas llamadas, que si me hicieron, me hicieron posteriormente a la casa de mi mamá y mi mamá con ese susto también la respuesta de ella fue un domingo y me dijo: ¿usted por qué no mira a ver para dónde se va?, porque no sabemos quién la está llamando, para qué la llaman” (P2)

“Obviamente para mí era un infierno, de no saber si esa gente llegaba a la casa de mi mamá, hubieran buscado los niños por la rabia de que yo no estaba” (P2)

“Cuando yo bajaba a agarrar la buseta y sentía una moto cerca, yo quedaba fría, como tiesa, vivía traumatizada,

		<p>cada vez que escuchaba una moto pensaba que venían por mi” (P2)</p> <p>“Nosotros en Venezuela éramos indocumentados, a mí me pasaron en una camioneta blanca, tapada en el heno, en la comida de los caballos” (P2)</p> <p>“Yo me volé por trocha porque no podíamos irnos por una vía pública, porque la guardia nos golpeaba y nos sacaba a patadas por Santander” (P2)</p> <p>“Él tenía un almacén de bolsos y carteras en los San Andresitos en Cúcuta, yo no trabajaba, lo que hablábamos era que esperaríamos que los niños crecieran, estuvieran un poquito grandecitos, que se pudieran defender y montar un almacén cerca al barrio, de lo mismo para que yo lo atendiera, sin embargo a él lo mataron cuando los niños estaban muy pequeños” (P2)</p>
<p>Factores de protección</p>	<p>Introspección</p>	<p>“Mi padre me decía que yo era chispuda, porque yo las pillaba en el aire, lo que fuera” (P1)</p> <p>“Boté el veneno por el lavaplatos y tiré a la basura el frasco del veneno” (P1)</p> <p>“En ese momento entendí que, aunque yo no estaba en una religión y aunque a veces no creyera y pensara que Dios me había pateado, siempre estaba ahí, en ese momento entendí eso, qué era lo que yo tenía que cambiar en mi vida” (P1)</p> <p>“He aprendido a amarme, me gusta la persona que veo cuando me miro al espejo” (P1)</p>

“He aprendido a verme al espejo y decirme como te queda de bien esa ropa, a elogiarme” (P1)

“Volví a leer y ya leí con conciencia y entendimiento y entendí que todas esas cosas que me habían pasado yo misma las había atraído por mi forma de ser” (P1)

“Me dolía muchísimo que las personas me cuestionaran o que no me incluyeran o que no me invitaran, ya no, con el budismo aprendí mucho a soltar, a ser indiferente frente a esos procesos y no tomarlos como personales” (P1)

“Comunicar es mi gran talento, mi fuerte” (P1)

“Expreso fácilmente mis sentimientos, he aprendido a expresarlos, soy muy amorosa, soy de las que manda mensajes, la que da abrazos, de las que hace cartitas, sobre todo a mis hijas y a las personas que quiero, menos a mi familia” (P1)

“He aprendido a no recurrir a nadie, primero no creo en los psicólogos, pienso que los psicólogos dan fórmulas mágicas y a veces aconsejan lo que ellos mismos no han podido hacer para su vida” (P1)

“Yo he hecho lo que he querido hacer y también lo he puesto al servicio de los demás, pero que me llene de un ego o de una satisfacción enorme porque me publicaron o hice algo... no” (P1)

“Me pongo a ver mi vida hacia atrás y pienso que sí, he tenido muchas

batallas y las he sacado adelante”
(P1)

“Últimamente he aprendido a controlar mi rabia respirando, yo soy muy explosiva, con el budismo aprendí a controlar mi rabia un poquito, la tristeza no tanto, la gente nota cuando yo estoy triste o algo me disgusta” (P1)

“he aprendido a alejarme y maldigo sola, he aprendido también a no tratar mal a la gente y a no hacer sentir mal a la gente” (P1)

“La meditación le ayuda a uno a tener mucha claridad” (P1)

“Lo que más me gusta de mí misma es que muy pocas cosas me parecen imposibles. En esta edad es imposible por ejemplo cosas físicas de realizar, por ejemplo yo ya no troto, no monto en bicicleta, ya no salto, eso me parece que ya no lo puedo realizar, pero en cosas académicas no tengo límites” (P1)

Fortalezas personales “Carácter fuerte” (P1)

“Soy un ejemplo de vida, no solo para las mujeres sino también para los adolescentes” (P2)

“Yo hoy en día soy muy diferente, mi forma de hablar, mi forma de expresarme, de ver la vida, yo me volví muy calmada” (P2)

“No es el hecho de ser víctima, es la forma de cómo lo afrontas y cómo trasciendes” (P2)

“Soy la mayor de seis hermanos, fui fuerte en el carácter al ayudar a criar a mis hermanos, pero muy sensible en las cuestiones de las otras personas, en la parte social” (P2)

“Nunca he intentado hacerme daño, pensamientos de muerte sí, después de quedar sola con los niños después de lo que ocurrió, pensamientos, pero irlo a hacer no” (P2)

“A mí me gusta escucharme, porque cuando yo me escucho salen voces y puedo escribir, puedo ser como el medio para que ese algo hable. Yo escucho mis voces, mis pensamientos y me dan ideas” (P2)

“Cuando me siento triste me gusta escuchar música, cacharriar con la música en el computador, clásica y romántica, me gusta buscar mucho el sonido de las esferas, del agua” (P2)

“Me retiro para encontrarme conmigo misma, con la que yo soy, porque hay situaciones que lo obligan a uno a poner esa sonrisa postiza” (P2)

“Cuando tengo rabia guardo silencio y trato de respirar despacio y me quedo mirando a la persona fijamente esperando que me pase la rabia” (P2)

“Recién enviudé y durante el proceso de víctimas, no me gustaba mirarme al espejo, ahora sí porque siento, muy empírica y todo, que ye logrado muchas cosas” (P2)

“Yo me miro al espejo y digo: He hecho cosas sin plata, sin política, sin apoyo de esa familia porque me dieron la espalda. He hecho cosas y

cosas que son colectivas, que son importantes para otras personas” (P2)

“Siempre he pensado que nosotros como seres humanos somos seres de luz, celestes, cada uno tiene como una misión, suena egocéntrico pero porque nosotros no la hemos visto como se debe ver” (P2)

“La fuerza poderosa que me ayuda a sobrellevar la situación es una voz, una energía que se mueve y da vida” (P2)

“La fortaleza, la dureza de carácter me sirvió mucho en el momento que más lo necesité, cuando ya quedé sola después del conflicto armando, hacerme fuerte para lo que me tocaba afrontar, para una vez dormir en la calle, para pasarme una trocha por Venezuela, siempre la fortaleza del carácter fuerte que aprendí de mi mamá, lo aprendí a golpes y me quedó marcado” (P2)

“Yo era sensible pero no era débil, mi mamá nos enseñó a no quejarnos, no diga nada, no chille” (P2)

“Con mi crianza, me hicieron fuerte de carácter, me enseñaron que lo que había para comer, eso se comía, donde tocara dormir, ahí se dormía, había que ser fuerte contra sol y agua, contra viento y marea, contra todo” (P2)

“Si no encuentro respuesta hago como el caracol, me recojo y espero y la respuesta llega” (P2)

“Hago ejercicio con la perra, me voy a caminar con ella, también en la sala de la casa y hago mucho

performance, obras teatrales, eso me mantiene en buen estado físico” (P2)

“Eres una luz y la luz da vida, la luz ilumina y la luz orienta” (P2)

“Yo soy de filosofía Gnóstica, nos enseña otro tipo de filosofía que no es la católica, ni la evangélica y desde ese punto de vista es que yo he venido viendo la vida” (P2)

“Si no vemos con la luz que tenemos adentro, el camino siempre está oscuro y nos vamos a dar siempre con la misma piedra” (P2)

“Yo era la ñaña de mi papá” (P1)

“Mi padre mi hizo falta toda la vida, porque mi padre fue el que alimentó en mí la parte literaria” (P1)

“La relación con mi padre siempre fue muy buena, porque a pesar de que él no era un padre muy amoroso, de abrazo y de estar diciéndole a uno que lo amaba, pero era el papá que me cargaba para que tomara tetero, era el papá que me acompañaba a dormir, cuando yo estaba enferma era quien me daba las medicinas” (P1)

Interacción

“A medida que fui creciendo fue mi padre quien me enseñó a lavar ropa, a arreglar cocina, él fue quien me enseñó a cocinar, incluso él me enseñó a manejar la máquina de coser” (P1)

“Él me leía mucho y compartíamos mucho ese amor por la lectura” (P1)

“La relación con mis compañeros de trabajo ha sido muy buena, llevo 33

años trabajando y jamás he peleado con ningún compañero” (P1)

“Mi padre me enseñó a no tener límites mentales y eso se lo enseñé yo a mis hijas” (P1)

“Con mi hermano Manuel, el único hermano que reconoció para él mismo, aunque mi familia no lo aceptó sino después de que estaba muerto, que él era gay, tuve una relación muy buena” (P1)

“Ellos eran los confidentes, los cómplices, los amigos, mi padre y él (hermano Manuel)” (P1)

“Logré una mayor identidad con mi padre” (P1)

“Siento mucha felicidad cuando ayudo a alguien, yo eso si lo tengo bien claro, de que yo viene aquí a servir” (P1)

“El cambio de los jóvenes viene a partir de conocer mi historia” (P2)

“Convencí a otra china que estaba en la cocina, también era Colombiana, también era víctima y le dije: Rosita yo me voy de esta finca, que tal que el viejo este le pegue una patada a mi puerta y me viole, me mate o me pique. Yo no me voy a someter a eso, yo tengo una vida muy complicada y quiero ver a mis hijos, yo me tengo que ir” (P2)

“La convencí a ella y a un obrero y como a los dos días y teníamos todo listo, pantaloncito mocho, botas de caucho, franela a manga larga y los que se vuelan por trocha” (P2)

“A las dos de la mañana nos fuimos por monte, por trocha, el man con el machete limpiaba el camino y hágale” (P2)

“No siento que dependo emocionalmente de la gente, más bien lo contrario, soy como un confesionario ambulante” (P2)

“Sí, totalmente puedo entablar una conversación con alguien que no conozco” (P2)

“La relación con las personas que trabajo es buena, tratando uno siempre de escuchar al otro, la gente siempre busca que uno le solucione y si uno no tiene la solución, al menos un consejo, una orientación y eso la gente lo aprecia mucho” (P2)

“Mi hermano Alex es el menor de la cochada de hijos de mi mamá, era el único que entendía mi mundo literario empírico” (P2)

“Con mi hermano Alex siempre tuve una buena relación, cuando vino lo del conflicto armado que yo quedé sola y me vine para donde mi mamá, mi hermano tenía un buen trabajo en un abasto y me traía una cosa, la otra, consentía a mis hijos en especial al menor” (P2)

“Mi hermano Alex es el que más me entiende, me comprende y me siento más querida por él, todo el tiempo está pendiente” (P2)

“Ante una situación que me pone triste recurro a mis hijos inicialmente, mi mundo es muy reducido, mi mundo como tal son ellos dos, los consulto primero y si no encuentro

	<p>respuesta en lo que estoy buscando de ellos, entonces me lo pregunto a mí misma” (P2)</p>
	<p>“Me volví amante de la programación neurolingüística y logré que mi hija volviera y volviéramos a perdonarnos” (P1)</p>
	<p>“Las actividades que realizo cuando me siento triste es que duermo, veo mucho cine, leo o a veces me desahogo escribiendo” (P1)</p>
	<p>“Yo hago ejercicio, yoga, meditación, me gusta mucho caminar, bailo” (P1)</p>
	<p>“Me gusta, me pasaría la vida estudiando y aprendiendo cosas nuevas, me gustan mucho los hechos históricos, las historias de los pueblos, me gusta aprender” (P1)</p>
Iniciativa	<p>“Estábamos ahorrando un dinero para comprar un lote, para construir una casa para nosotros”. (P2)</p>
	<p>“Todo lo que he hecho y he logrado en mi vida, lo he hablado con mis hijos de que es para darles ejemplo, ejemplo de que sí se puede, ejemplo de superación y ejemplo de que uno tiene que luchar por lo que uno sueña y lo que uno quiere” (P2)</p>
	<p>“Soy el mejor ejemplo de superación por el anhelo de hacer lo que me gusta y los peñaos han aprendido eso, a hacer lo que les gusta y luchar con toda, por eso que ellos quieren” (P2)</p>
	<p>“Yo trabajaba en el hogar infantil, era maestra jardinera en sala cuna” (P1)</p>
Independencia	<p>“Mi madre decía que el estudio era para los ricos y yo trabajé para pagarme los estudios” (P1)</p>

“yo soy muy sociable, pero soy muy sola, si las personas me incluyen yo llego, me rio, yo voy a las fiestas, hago bromas, me gustan las reuniones y esas cosas, pero no diga que eso me hace falta y que si no lo tengo voy a pasar mal, no” (P1)

“Trato de pasar desapercibida, no me gusta la fama, ni que me adulen, pero también me duele eso que la gente esté haciendo competencia” (P1)

“No dependo emocionalmente de las personas que me rodean, antes sí, hubo un tiempo en que sí” (P1)

“cuando una relación no es provechosa me alejo, soy de la gente que saca personas del llavero, sin explicación, son radical en muchas cosas, si veo que un amigo no es leal, tomo distancia” (P1)

“Creo que lo más difícil es ser persistente cuando eres artista, porque eso no tiene remuneración, es un trabajo donde no te pagan salud y pensión, una beca ni nada” (P2)

“Si nosotros en nuestro camino encontramos alguien que nos causa daño y nos interrumpe el camino que llevamos, nos quiere martirizar o someternos, nosotros tenemos que dejar esa persona o esa situación a un lado y continuar caminando, porque mucha gente se ha quedado estancada en una pelea con otra persona, constante, de años y no ha avanzado, ni emocionalmente, ni psicológicamente y es allí donde la vida se convierte en un infierno” (P2)

“Mi vida por ejemplo no la veo infernal como la ven muchos, pero muchos que tienen vidas infernales es porque insisten con un matrimonio que no tiene solución, insisten con las drogas, insisten con situaciones que los están arruinando” (P2)

“Yo soy llorona, pero tengo la particularidad de que cuando muere alguien o me dan una noticia, yo no soy capaz de llorar, yo lloro después... yo me río” (P1)

“yo me río, a veces en la calle, la gente puede pensar que estoy loca” (P1)

“Me gusta que las personas me vean de buen humor, yo río todo el tiempo” (P1)

Humor

“A mí me gusta que la gente vea ese lado mío” (P1)

“Me gusta que la gente me vea de buen humor, la gente necesita ver cosas frescas, cosas que les transmitan tranquilidad al menos por un momento, al menos mientras hablan conmigo” (P2)

“Me río de mis torpezas, me da muchísima risa, en las artes escénicas le enseñan a uno a reírse de sí mismo” (P2)

Creatividad

“La poesía en un momento fue la forma de decir cosas, hoy significa la catarsis de la soledad un poquito, de la tristeza a veces, pero también pintar lo que uno ve con palabras” (P1)

“Creo que poseo habilidades creativas para muchas cosas, lo único

que me duele es la motricidad fina, yo no soy capaz de hacer muñequitos, lo único que sé de motricidad fina es bordar y tejer” (P1)

“La poesía ha servido para purificar mi vida, sí, claro que sí” (P1)

“Cuando necesitan proyectos de reconstrucción de paz, se acuerdan de que yo existo y que Martha trabaja resiliencia y paz a través del arte” (P2)

“Esa presión que yo sentía me obligó a escribir, a mí me dolía el pecho, pero era un dolor físico” (P2)

“Cuando yo escribía en la madrugada, amanecía cansada del cuerpo, pero tenía una sensación de descargue, una tranquilidad, una pasividad de alma, pero un cansancio como si me hubieran dado una paliza con leña” (P2)

“Cuando uno escribe en ese estado mental y físico que tiene en ese momento, a los dos, tres días o una semana lo vuelves a releer, es diferente la sensación” (P2)

“Los estados en los que yo escribía, eran unos estados catastróficos, de una mente vuelta nada y de un cuerpo adolorido” (P2)

“Mi capacidad literaria surgió a los nueve años, por lo mismo, porque me recogía en mis silencios y en mi cuarto me encerraba en las madrugadas y escribía” (P2)

“Yo hablo del perdón y la sanación a través de la literatura, de la poesía, a través de la metáfora” (P2)

“Cuando tú te paras por primera vez en un escenario y hablas de tu historia y lees tu poesía, ese es el momento de quiebre de un pasado con un futuro, esa es la línea divisoria y ahí siente uno su paz” (P2)

“La poesía no es mía, es un mensaje que debo enseñarle a las demás personas” (P2)

“Para mí la poesía se ha convertido en un mensaje tan importante” (P2)

“Cuando los niños se quedaban dormidos, yo me iba para el patio de la casa de mi mamá que tenía una piedra grandísima y allá en la piedra me ponía a escribir” (P2)

“Como mi mamá se iba a trabajar, yo me quedaba con mis hermanos, le hacía tetero a los menores, la comida a los mayores, les ponía la pijama, les leía cuentos infantiles, les hacía la mímica de lo que estaba leyendo, se entretenían conmigo, me tenían mucho cariño” (P2)

“A mí el mundo no me dijo que yo era poeta, yo le dije al mundo que era poeta y los convencí” (P2)

“La poesía significa mi medio de expresión, mi relación con el mundo, con el universo, con mi interior y con la vida” (P2)

“Con la poesía hice catarsis” (P2)

“Poseo muchas habilidades creativas” (P2)

“Me gusta aprender cosas nuevas dentro de lo que a mí me gusta,

dentro del arte que es lo que me llama la atención” (P2)

“Lo que más me gusta de mí es la capacidad creativa, que mi cerebro está de acuerdo conmigo y todo el tiempo está creando, me gusta que soy franca y decidida cuando tomo una decisión y la mantengo, lo que no me gusta de mí es mi estatura, el malgenio, la impaciencia porque me causa un cansancio físico” (P2)

“Siempre traté de defender la verdad de mis cosas, nunca fui grosera con ellos” (P1)

“He aprendido a reconocer los regalos del universo y esos son dones” (P1)

“La sinceridad, mi padre me enseñó que uno no mentía, yo no soy capaz de sostenerle una mentira a nadie, a veces no soy capaz de mentir ni por conveniencia, me identifico con ese valor y con la bondad, me considero una persona buena” (P1)

Moralidad

“Si existe una fuerza poderosa, yo creí en Dios y después dije que no porque me había golpeado y todo, pero después sí sé que hay una fuerza” (P1)

“Esa fuerza divina y esa fuerza amorosa es la que me permite salir, tener la fuerza para salir de todas las cosas, he aprendido a verla también en otras personas” (P1)

“Peleo, yo soy la defensora número uno de los estudiantes, yo no voy con la injusticia” (P1)

“Mi historia está hecha por ángeles, siempre encuentro ángeles en el camino” (P2)

“Yo no soy religiosa, yo creo en Dios pero de otra forma, yo no lo veo como una forma física, ni como un yeso, yo veo a Dios cuando cierro mis ojos, como un luz, como una energía creadora” (P2)

“Yo me veo como un canal, a través del cual habla Dios o los seres astrales” (P2)

“Se me sale el indio al observar una injusticia” (P2)

“Totalmente, siento mucha felicidad cuando ayudo a otra persona” (P2)

“Me identifico con la solidaridad, el compromiso, ética y lo que emprendo y lo que asumo debo hacerlo bien, la responsabilidad que tengo como imagen para las víctimas del conflicto armado es una cosa que pesa” (P2)

Fuente: Elaboración propia

Discusión

Al analizar las unidades de sentido y de realizar la respectiva clasificación cruzada con los datos que aportaron las dos poetas, tanto en las historias de vida como en la entrevista semiestructurada, se origina una discusión con base en los factores de riesgo a los que fueron expuestas las participantes y los factores de protección que desarrollaron a través de los procesos vividos, dichos factores se adquieren y se fortalecen por la capacidad que tienen las poetas de generar nuevas conductas, que les permiten adaptarse a otros entornos.

Las experiencias de vida narradas por las participantes, han generado un nuevo comienzo obligado, un encuentro frontal con el miedo y la muerte que destrozó proyectos de vida y relaciones familiares, que en su momento produjo dolor y angustia por no pertenecer a un grupo o tener que abandonar el territorio donde pasaron la mayor parte de su vida, donde forjaron una familia y donde se proyectaban para ver crecer a sus hijos.

Como estas dos mujeres poetas de carácter fuerte, decididas y equilibradas, existen otras muchas personas que han sido víctimas del conflicto armado y que esperan una oportunidad para renacer, porque las catástrofes y las adversidades no duran para siempre, como tampoco lo hace la tranquilidad y la seguridad, pero lo que sí es seguro al realizar esta investigación es que cuando el dolor se plasma en un escrito, la crisálida empieza a romperse y las alas comienzan a moverse, porque cuando la desgracia , como bien lo dice Cyrulnik (2006) “la convertimos en relato, damos un sentido al sufrimiento y comprendemos, mucho tiempo después, cómo pudimos transformar una desgracia en maravilla” (p. 10).

Análisis de los factores de riesgo

Son las causas o los motivos a los que se ven expuestas las personas y que provocan en ellas condiciones favorables para encontrar la resiliencia, es decir, son los que produce la reacción en los seres humanos que han sufrido traumatismos o estrés profundo, para suscitar la capacidad de levantarse nuevamente y superar las adversidades.

Factores de riesgo familiares

Estos elementos hacen referencia a los conflictos al interior de las familias, los desórdenes emocionales de sus integrantes, las peleas constantes, el maltrato físico y psicológico al que se

exponen quienes la conforman, el cual puede ser recibido tanto de los padres como de los hermanos, las discusiones y las preferencias, todos estos hechos que ponen en riesgo los procesos de resiliencia, más aún cuando las humillaciones y los agravios se reciben de manera reiterada y constante, porque “No es infrecuente que el trauma se origine en la familia. La resiliencia de los traumatizados depende en este caso de la transacción entre la estructura familiar y sus propias reacciones de defensa” (Cyrulnik & Anaut, 2016, p. 17), como es el caso de las dos poetas que participaron en este proceso de investigación.

A continuación, encontramos lo que las participantes relatan sobre sus vivencias al interior de sus familias:

“Mi madre era muy dura conmigo, cuando le dio alzheimer de la única hija que no se acordó fue de mí” (P1).

“Cuando mi madre estaba embarazada de mí, se dio cuenta que otra mujer estaba embarazada de mi padre” (P1)

“La relación entre hermanos era dura, dura porque primero yo siempre fui muy rebelde y segundo muy voluntariosa” (P1)

“La relación con mi único hermano que tengo vivo fue muy difícil, porque él estaba en el ejército y era muy duro, era como amargado y cada que venía nos pegaba, mi mamá lo ponía a que nos pegara”. (P1)

“Con el menor de los hombres que me llevaba muchos años, desde niños no nos hablábamos, hubo incidentes molestos y no nos hablábamos” (P1)

“Mi madre me pegaba con lo que hubiese y donde fuera” (P1)

“Mientras mi padre vivió en la casa, mi madre me pegó como tres veces brutalmente, una con un palo, otra con una manguera y otra me arrastró del pelo” (P1)

“Mientras mi padre vivió en la casa, mi madre me pegó como tres veces brutalmente, una con un palo, otra con una manguera y otra me arrastró del pelo” (P1)

“Yo tenía como 16 años y le dije: Mamá usted me pega y yo le pego, usted no tiene derecho a pegarme, yo qué he hecho” (P1)

“Ella se desquitaba conmigo prefiriendo a mis hermanos” (P1)

“Otro suceso que me dolió fue, después de la separación, volver a la casa materna y sufrir todos los traumas que sufrí allá, los problemas con mi hermana, con mi madre, que me echaran de allá, que mi hermana me embargara, luego que mi hija se fuera para Cali” (P1)

“no he sentido que las personas de mi núcleo familiar se preocupen por mí, cuando estoy enferma ellas no llaman, ni se preocupan” (P1)

“Me críe con madre soltera, una mujer trabajadora que vendía comidas, ropa, lo que tocara vender, una mujer Santandereana de carácter fuerte” (P2)

“Mi mamá quería hacerme fuerte a punta de coscorrónes, pero no pudo” (P2)

“Cuando cumplí 13 años mi mamá empezó a llevarme al trabajo, entonces me tocaba muy duro, me tenía que hacer cargo de la casa y de los muchachos, que no hicieran ruido para que ella pudiera dormir, porque trabajaba de noche” (P2)

“Yo me tiré al piso a llorar y ella solo me daba golpes, agarró las hojas y como estaban quemando basura dijo: Para eso es lo único que sirve lo que usted hace, y tiró los papeles al fuego” (P2)

“Yo dormía en un sofá donde mi mamá y a veces en el piso, porque donde mi mamá no había más camas” (P2)

Cabe resaltar que, en estos casos particulares, las participantes contaron con el apoyo psicológico y emocional de uno de sus progenitores, lo que permite comprender lo que exponen Cyrulnik & Anaut (2016):

Cuando los dos padres maltratan al niño, se detecta un 90% de niños inseguros.

Cuando el maltratador sólo es uno de los padres y el otro es protector, se detecta un 60% de niños inseguros. Y, en la población general, incluso cuando todo va bien, encontramos un 30% de niños inseguros. (p.17)

De esta manera encontramos que la figura paterna es quien provee seguridad y respaldo, hecho que no bloquea totalmente el proceso de resiliencia.

“Mi madre sentía muchos celos porque yo la iba muy bien con mi papá y él me quería mucho” (P1)

“Mi madre nunca fue muy cercana a mí, más mi padre” (P1)

“Mi padre se tenía que meter para defenderme y entonces ella le pegaba a él” (P1)

“A los 19 años conocí a mi padre, por una prima, yo a él lo conocía como mi tío, y me sacaron de eso de que él no era mi tío, sino mi papá, que lo habían hecho de esa manera porque entre ellos existían muchos conflictos y no podían vivir juntos. El me visitaba en la casa era como mi tío” (P2)

“Ahí empecé a atar cabos, ya que mi mamá cada que me pegaba me decía: Es que no me gusta ni verle esa jeta que tiene porque es igualita al taita, no sacó nada de mí” (P2)

Factores de riesgo individuales

Son aquellas situaciones que pueden provocar en el individuo la posibilidad de autolesionarse, los factores de riesgo pueden desarrollarse progresivamente, pero es el individuo quien determina si modifica sus acciones o por el contrario, continúa en su práctica malsana. Los factores individuales según Aguiar & Acle (2012) “son de carácter más controlable, más susceptibles al cambio y a la transformación, pues, en cierta medida dependen de la percepción de verlos como situaciones de adversidad o de oportunidad” (p. 57).

A continuación, se detalla lo narrado por las poetas:

“Algunas veces he querido morirme, solo una sola vez traté de envenenarme, hace poco, como en el 2014” (P1)

“Le pedía a un alumno que me regalara un poco de veneno que utilizan para matar las chuchas, eso se inyecta en las frutas, yo le pedí que me regalara diciéndole que tenía una chucha y efectivamente él me llevó un frasquito” (P1)

“El hecho más traumático de todos fue la muerte de mi padre, recuerdo que no lloré mucho, pero no tenía ganas de comer, no tenía sueño, no tenía ganas de ver a nadie, ni hablar con nadie y así me pasé mucho tiempo” (P1)

“Me daba muchísima rabia, no crea que yo era una mujer sonriente como usted me ve ahora, yo estaba en el mismo eslabón de amargura, de rabia y de desinterés por la vida que cualquier otra víctima del conflicto armado” (P2)

“Era un cuerpo que protestaba, un cuerpo que tenía rabia, unos dientes que todo el tiempo estaban apretados” (P2)

“Yo poco hablaba con la gente, estaba llena de rabia” (P2)

En las respuestas dadas por las participantes, se denota como factor de riesgo la depresión, el intento de suicidio y el aislamiento social.

Factores de riesgo interpersonales

Para las poetas que participaron en esta investigación, el factor de riesgo interpersonal hace referencia al abandono y la falta de apoyo por parte de las personas cercanas a ellas, la apatía de los amigos, el desamparo de la familia nuclear (caso de la poeta número 1) y de la familia política (caso de la poeta número 2), descripciones que se presentará más adelante. Estas situaciones comprometen el desarrollo de la resiliencia, pues el apoyo y la comprensión de las personas cercanas son importantes para vencer el miedo y superar las adversidades, creando mayor seguridad para la adaptación a su nueva vida y el desempeño de sus nuevos roles, pues el apoyo de su entorno más próximo, es un “proceso que puede ser de utilidad conforme se tengan mejores recursos para hacerle frente a la adversidad” (Aguiar & Acle, 2012, p. 55).

“He sido víctima, primero en mi casa, luego en el lugar donde trabajo” (P1)

“Entendí que la mayoría de la gente se molesta, por ejemplo, porque ve brillar al otro, o porque el otro no es chispudo como decía mi padre” (P1)

“No tuve apoyos para sobrellevar la situación traumática” (P1)

“Todos sabíamos que eran paracos, así que se imaginará lo que pensó la familia de él, que tal vez yo lo mandé a matar, así que la reacción de la familia fue bastante brusca” (P2)

“Eso fue terrible, porque como habían venido varias veces, la familia de mi esposo pensó que eran amigos míos” (P2)

“La respuesta de ellos, de todos, fue que no querían saber nada de mí, que quien sabe yo en qué estaba metida, que agarrara mis cosas y buscara para donde irme” (P2)

“Esa presión fue la que a mí me sacó de Venezuela, porque el tipo una vez que llegaron de jugar tejo, llegó borrachísimo con los otros obreros y delante de todos empezó a decir: Esta chiquitina va a ser mía y si no es mía prefiero matarla, aquí mismo la pico” (P2)

“Incluso hasta hace como dos años tenía problemas en abrazar a las personas o con el beso en la mejilla que le dan a uno en las reuniones sociales, para mí eso era falso, era traición, el beso de Judas” (P2)

“No tuve apoyo, ninguno, todo el mundo me dio la espalda, siempre quedé sola” (P2)

Factores de riesgo medioambientales y sociales

A este factor de riesgo pertenecen “las catástrofes naturales y las sociales, como por ejemplo el caso de una guerra” (Mateu et. al, 2009, p. 237). Estos factores son muy evidentes en las historias de vida de las poetas y hace referencia a los episodios marcados por el conflicto armado, de esta manera comienza otra etapa en sus vidas y es donde la resiliencia toma mayor dominio para reconstruir sus historias.

“Desde 1983 comenzaron a amenazarlo... comenzaron a pedirle vacunas y mi padre les decía que esa finca no era de él, que tenía que pedir permiso.” (P1)

“Las autodefensas llegaron a la casa donde vivía y preguntaron por mi padre, él salió, incluso estaba sin camisa y en chancas, había acabado de llegar del campo” (P1)

“El 31 de Octubre de 1985 a las 5:00 p.m., le ataron las manos y se lo llevaron” (P1)

“La historia de vida mía, en territorio donde la guerrilla ha dejado muchas marcas, realmente es muy contundente” (P2)

“A él lo matan el 17 de junio del año 2000” (P2)

“Él estaba orinando y llegaron los dos chamos en una moto, y el que estaba atrás en la moto de parrillero lo llamó por el nombre” (P2)

“Le dijo Emiliano y cuando el volteó, el de la moto bajó y le descargó todo el proveedor” (P2)

“Me lo mató ahí delante de todo el mundo, todo el mundo salió a correr, nadie respondió por nada y el quedó tirado ahí como un perro” (P2)

“En la velación llegó familia y gente todos los días y llegaban dos personajes que se paraban a la entrada, tenían pantalón jean, camiseta blanca y una pañoleta en la cintura, no hablaban con nadie, todos los días estaban ahí en la puerta” (P2)

“Un día decidieron acercarse al cajón donde yo estaba hablando con Emiliano (esposo fallecido), se puso uno a cada lado, uno me abrazó y me preguntó: ¿Señora usted es la viuda, cierto?” (P2)

Yo le dije: Si señor, ¿usted quién es? Me dijo: Un amigo, mi sentido pésame señora, sepa que la vamos a estar llamando, porque hay por ahí una deuda pendiente. (P2)

“Ellos estuvieron en el cementerio conmigo, yo le dije a uno de ellos: ¿Ustedes qué quieren, quieren saber si él está muerto? Porque no abren el cajón y miran” (P2)

“Dijeron: No señora, a nosotros nos corresponde estar aquí, acompañarla hasta aquí” (P2)

“Obviamente para mí era un infierno, de no saber si esa gente llegaba a la casa de mi mamá, hubieran buscado los niños por la rabia de que yo no estaba” (P2)

“Nosotros en Venezuela éramos indocumentados, a mí me pasaron en una camioneta blanca, tapada en el heno, en la comida de los caballos” (P2)

“Nosotros en Venezuela éramos indocumentados, a mí me pasaron en una camioneta blanca, tapada en el heno, en la comida de los caballos” (P2)

Como se evidencia en el relato de las poetas, la violencia generada por el conflicto armado, impidió continuar con proyectos familiares que se tenían planeados, ya fuera para sobrellevar los gastos del hogar como lo cuenta la poeta 1 o sirviera para mejorar la situación económica como es el caso de la poeta 2, a continuación se narran los acontecimientos donde la desprotección económica es factor de riesgo que afecta la calidad de vida de las participantes y sus familias.

“Dependíamos de eso... mi padre sagrado mandaba el dinero, mis otros hermanos no aportaban, solo mi hermana que estaba recién nombrada y yo que estaba en el hogar infantil” (P1)

“Estabamos pagando la casa” (P1)

“Él tenía un almacén de bolsos y carteras en los San Andresitos en Cúcuta, yo no trabajaba, lo que hablábamos era que esperaríamos que los niños crecieran, estuvieran un poquito grandecitos, que se pudieran defender y montar un almacén cerca al barrio, de lo mismo para que yo lo atendiera, sin embargo, a él lo mataron cuando los niños estaban muy pequeños” (P2)

Análisis de los factores de protección

Por el contrario a los factores de riesgo, los factores de protección son un bálsamo, un respiro pasivo y fresco, es la esperanza y el sabor del triunfo, son los que permiten encontrar

la resiliencia y adaptarla poco a poco a la vida, los factores de protección “son aquellos que nos protegen y le permiten a la persona reaccionar con un comportamiento resiliente.”

(Rodríguez, 2009, p. 298).

Estos factores son de gran importancia cuando una persona toma la decisión de volver a empezar, se rodea de personas que le brindan apoyo o encuentran en los demás, situaciones similares que les permiten auxiliarse mutuamente o por el contrario tomar distancia si la relación no es fructífera, también trascienden cuando se deciden a emprender nuevos desafíos de manera asertiva, levantándose cuantas veces sea necesario y encontrando el lado positivo de los sucesos, de esta manera, cuando miran atrás no sienten ya rabia, ni miedo, recuerdan sin dolor porque perdonaron y se liberaron, ahora se ríen de sus tropiezos y les gusta que la gente las vea con la cara en alto y con una sonrisa en sus labios, creando, descubriendo y generando nuevas ideas pero sin perder el respeto y la dignidad.

Esas son ellas, dos poetisas que necesitaron de los factores protectores para volver a creer y ver el mundo de una manera diferente, dos mujeres de hierro que levantaron sus ojos, secaron sus lágrimas y emprendieron una nueva travesía, una marcha que no se detiene y arrastra a todo aquel que desee darse una nueva oportunidad.

A continuación se explicarán los factores de protección que tuvieron las poetisas en este proceso de resiliencia.

Introspección

“Introspección es el arte de preguntarse a sí mismo y darse una respuesta honesta”

(Rodríguez Piaggio, 2009, p.295). Es un punto de partida individual, una observación a sus propios actos y una reflexión de sus pensamientos individuales.

“En ese momento entendí que, aunque yo no estaba en una religión y aunque a veces no creyera y pensara que Dios me había pateado, siempre estaba ahí, en ese momento entendí eso, qué era lo que yo tenía que cambiar en mi vida” (P1)

“Boté el veneno por el lavaplatos y tiré a la basura el frasco del veneno” (P1)

“He aprendido a amarme, me gusta la persona que veo cuando me miro al espejo” (P1)

“Expreso fácilmente mis sentimientos, he aprendido a expresarlos, soy muy amorosa, soy de las que manda mensajes, la que da abrazos, de las que hace cartitas, sobre todo a mis hijas y a las personas que quiero, menos a mi familia” (P1)

“Me pongo a ver mi vida hacia atrás y pienso que sí, he tenido muchas batallas y las he sacado adelante” (P1)

“Soy un ejemplo de vida, no solo para las mujeres sino también para los adolescentes” (P2)

“Yo hoy en día soy muy diferente, mi forma de hablar, mi forma de expresarme, de ver la vida, yo me volví muy calmada” (P2)

“No es el hecho de ser víctima, es la forma de cómo lo afrontas y cómo trasciendes” (P2)

“Recién enviudé y durante el proceso de víctimas, no me gustaba mirarme al espejo, ahora sí porque siento, muy empírica y todo, que ya logrado muchas cosas” (P2)

“Yo me miro al espejo y digo: He hecho cosas sin plata, sin política, sin apoyo de esa familia porque me dieron la espalda. He hecho cosas y cosas que son colectivas, que son importantes para otras personas” (P2)

“Si no encuentro respuesta hago como el caracol, me recojo y espero y la respuesta llega” (P2)

“Eres una luz y la luz da vida, la luz ilumina y la luz orienta” (P2)

La introspección es un factor indispensable para emprender el camino de la resiliencia y en el relato de las dos poetisas se puede entrever a pesar de sus complejas situaciones, en sus palabras se logra distinguir la manera cómo la proyectaron y la pudieron estructurar.

Interacción

Wolin & Wolin (1993) señaló que la interacción “es la habilidad para establecer lazos íntimos y satisfactorios con otras personas, a fin de balancear la propia necesidad de empatía y aptitud para brindarse a otros” (Citado en Peralta et al. 2006). Se puede observar que este factor de resiliencia ha sido importante y relevante en la vida de las poetisas, pues lograron fortalecer vínculos con algunos miembros de su familia o con personas cercanas, que construyen una identidad social como es el caso de los jóvenes que trabajan con la poeta 2.

“La relación con mi padre siempre fue muy buena, porque a pesar de que él no era un padre muy amoroso, de abrazo y de estar diciéndole a uno que lo amaba, pero era el papá que me cargaba para que tomara tetero, era el papá que me acompañaba a dormir, cuando yo estaba enferma era quien me daba las medicinas” (P1)

“A medida que fui creciendo fue mi padre quien me enseñó a lavar ropa, a arreglar cocina, él fue quien me enseñó a cocinar, incluso él me enseñó a manejar la máquina de coser” (P1)

“Mi padre me enseñó a no tener límites mentales y eso se lo enseñé yo a mis hijas” (P1)

“Siento mucha felicidad cuando ayudo a alguien, yo eso si lo tengo bien claro, de que yo viene aquí a servir” (P1)

“El cambio de los jóvenes viene a partir de conocer mi historia” (P2)

“No siento que dependo emocionalmente de la gente, más bien lo contrario, soy como un confesionario ambulante” (P2)

“La relación con las personas que trabajo es buena, tratando uno siempre de escuchar al otro, la gente siempre busca que uno le solucione y si uno no tiene la solución, al menos un consejo, una orientación y eso la gente lo aprecia mucho” (P2)

“Mi hermano Alex es el que más me entiende, me comprende y me siento más querida por él, todo el tiempo está pendiente” (P2)

Estos factores permiten a las poetas fortalecer vínculos sociales y familiares, también aumentar el cuidado y el interés por las personas que las rodean o dependen emocionalmente de ellas.

Iniciativa

Las participantes no necesitaron ningún factor externo para iniciar sus proyectos y lograr sus objetivos, ellas mismas comenzaron a escribir y a planear sus metas desde su propia experiencia, dándole solución a los problemas que las aquejaban en esos momentos.

Las poetas vieron en la iniciativa, “la posibilidad de exigirse y ponerse a prueba en tareas progresivamente más exigentes” (Rodríguez, 2009, p. 295). De esta manera crearon poemas donde registran el sufrimiento y la desesperanza, publicaron sus escritos, los dieron a conocer al mundo y se volvieron fuertes para demostrarle a otras personas que es posible salir del fango, eso es lo que las convierte en mujeres resilientes y aquí lo detallan de una mejor manera:

“Me volví amante de la programación neurolingüística y logré que mi hija volviera y volviéramos a perdonarnos” (P1)

“Yo hago ejercicio, yoga, meditación, me gusta mucho caminar, bailo” (P1)

“Me gusta, me pasaría la vida estudiando y aprendiendo cosas nuevas, me gustan mucho los hechos históricos, las historias de los pueblos, me gusta aprender” (P1)

“Todo lo que he hecho y he logrado en mi vida, lo he hablado con mis hijos de que es para darles ejemplo, ejemplo de que sí se puede, ejemplo de superación y ejemplo de que uno tiene que luchar por lo que uno sueña y lo que uno quiere” (P2)

“Soy el mejor ejemplo de superación por el anhelo de hacer lo que me gusta y los peaos han aprendido eso, a hacer lo que les gusta y luchar con toda por eso que ellos quieren” (P2)

Independencia

Es un factor que despierta confianza en sí mismo permitiendo a las poetas separarse de aquellos vínculos que pueden llegar a afectarlas y los cuales no aportan condiciones favorables para sus vidas, a continuación, se detalla lo que las participantes relataron:

“Mi madre decía que el estudio era para los ricos y yo trabajé para pagarme los estudios” (P1)

“yo soy muy sociable, pero soy muy sola, si las personas me incluyen yo llevo, me río, yo voy a las fiestas, hago bromas, me gustan las reuniones y esas cosas, pero no diga que eso me hace falta y que si no lo tengo voy a pasar mal, no” (P1)

“No dependo emocionalmente de las personas que me rodean, antes sí, hubo un tiempo en que sí” (P1)

“cuando una relación no es provechosa me alejo, soy de la gente que saca personas del llavero, sin explicación, son radical en muchas cosas, si veo que un amigo no es leal, tomo distancia” (P1)

“Si nosotros en nuestro camino encontramos alguien que nos causa daño y nos interrumpe el camino que llevamos, nos quiere martirizar o someternos, nosotros tenemos que dejar esa persona o esa situación a un lado y continuar caminando, porque mucha gente se ha quedado estancada en una pelea con otra persona, constante, de años y no ha avanzado, ni emocionalmente, ni psicológicamente y es allí donde la vida se convierte en un infierno” (P2)

“Mi vida por ejemplo no la veo infernal como la ven muchos, pero muchos que tienen vidas infernales es porque insisten con un matrimonio que no tiene solución, insisten con las drogas, insisten con situaciones que los están arruinando” (P2)

Como lo explica Wolin & Wolin (1993) la independencia “es la capacidad de establecer límites entre uno mismo y los ambientes adversos; alude a la capacidad de mantener una sana distancia emocional y física, sin llegar al aislamiento” (Citado en Peralta et al. 2006). Esto es lo que lograron las poetas, paz consigo mismas a tal punto que permite disfrutar de la soledad sin tener que suplicar compañía para que alguien las acompañe en su camino.

Humor

La capacidad de encontrar el lado cómico de las adversidades, no es algo que las participantes disfrutaron de un día para otro, es algo que se fue construyendo de a poco mientras se fortalecía su resiliencia y tomaron consciencia de que era tiempo de un cambio en sus vidas, para su propio bien y el de su familia, porque cuando se apartaron y lograron ver su

propio sufrimiento desde la distancia, pudieron burlarse de él y como dice Cyrulnik (2006) “convertirlo en representación teatral ... porque la desdicha se hace soportable, o más bien la memoria de la desdicha se metamorfosea en risa o en obra de arte” (p. 13).

Las poetas lograron sobrepasar de la tragedia al regocijo y lo explican de la siguiente manera:

“yo me río, a veces en la calle, la gente puede pensar que estoy loca” (P1)

“Me gusta que las personas me vean de buen humor, yo río todo el tiempo” (P1)

“A mí me gusta que la gente vea ese lado mío” (P1)

“Me gusta que la gente me vea de buen humor, la gente necesita ver cosas frescas, cosas que les transmitan tranquilidad al menos por un momento, al menos mientras hablan conmigo” (P2)

“Me río de mis torpezas, me da muchísima risa, en las artes escénicas le enseñan a uno a reírse de sí mismo” (P2)

El humor para las poetas como para Frankl (1991) “es otra de las armas con las que el alma lucha por su supervivencia. Es bien sabido que, en la existencia humana, el humor puede proporcionar el distanciamiento necesario para sobreponerse a cualquier situación” (p. 51)

Creatividad

Las participantes son un vivo ejemplo de creatividad, ellas a partir de su dolor realizaron producciones maravillosas y se convirtieron en poetas, mujeres resilientes que despertaron a la vida a través del verso y se levantaron apoyándose en las palabras. Ellas demostraron que se puede crear de la nada, comprobaron que la innovación puede realizarse desde cualquier

ámbito ya sea personal, familiar o social y aunque muchas veces sintieron que se cerraban las puertas o que existía una “fuerza exterior que los obliga a callarse, las almas afectadas descubren a menudo que la creatividad se convierte en el mejor medio de expresión” (Cyrulnik, 2006, p. 179).

“La poesía en un momento fue la forma de decir cosas, hoy significa la catarsis de la soledad un poquito, de la tristeza a veces, pero también pintar lo que uno ve con palabras” (P1)

“La poesía ha servido para purificar mi vida, sí, claro que sí” (P1)

“Cuando necesitan proyectos de reconstrucción de paz, se acuerdan de que yo existo y que Martha trabaja resiliencia y paz a través del arte” (P2)

“Cuando yo escribía en la madrugada, amanecía cansada del cuerpo, pero tenía una sensación de descargue, una tranquilidad, una pasividad de alma, pero un cansancio como si me hubieran dado una paliza con leña” (P2)

“Mi capacidad literaria surgió a los nueve años, por lo mismo, porque me recogía en mis silencios y en mi cuarto me encerraba en las madrugadas y escribía” (P2)

“Yo hablo del perdón y la sanación a través de la literatura, de la poesía, a través de la metáfora” (P2)

“La poesía significa mi medio de expresión, mi relación con el mundo, con el universo, con mi interior y con la vida” (P2)

“Con la poesía hice catarsis” (P2)

“Cuando tú te paras por primera vez en un escenario y hablas de tu historia y lees tu poesía, ese es el momento de quiebre de un pasado con un futuro, esa es la línea divisoria y ahí siente uno su paz” (P2)

Las poetas por medio de sus libros dejan un legado de tenacidad y valentía, demostrando una vez más, que a pesar de las situaciones y los prejuicios siempre hay esperanza si se quiere, eso es creatividad, “la capacidad de crear orden, belleza y finalidad a partir del caos y el desorden” (Mateu et al, 2009, p. 239).

Con la creatividad, las poetas lograron producir escritos en medio del dolor, versos que según la poeta 2, le sirvieron para hacer catarsis, a continuación y con autorización de las participantes, se presentarán los poemas más significativos, porque fueron escritos en el momento donde el dolor era culminante.

Poema a papá

(Poeta 1, 1985)

Te arrancaron de los brazos de la vida,
solo, donde habitan las hormigas;
en tu campo
con los potros, el ganado
y el bramido de tus sueños
como eco en la noche.

Y montaste
el mejor caballo para irte.

El río fue un relincho

que te arrastró:

doblada la espalda,

empuñado el azadón.

Te llevaban tus mulas

cuando arriero tapa pinche

cortejabas a mamá.

Quien sabe que vaca mágica

estarás enlazando,

con que rejo de distancia,

bajo que sol arriero

incansable descansas.

Quien sabe

cómo volvieron a nosotros tus palabras.

Quién sabe por qué esperan

el zurriago, el sombrero,

los poemas, las gafas,

tus hijos y la mujer que te ama.

Vinieron a despedirte tus hermanos,

tus amigos de antes.

Nosotros te vimos de lejos,

supimos que te ibas:

nada pudimos decir.

Asesino

(Poeta 2. S.f.)

Has derramado sangre con braveza,

apropiándote de un karma

que pagarás a gotas,

lentamente suplicará tu boca.

Ojos asesinos,

corazón de asbesto,

eres sombra que camina

entre lúgubres lamentos.

Detén tu paso, verdugo,

formol es tu fragancia,

cámbiala por sagrado incienso,

ponte el velo de la viuda,

mientras de rodillas llora su duelo,

te regalo mis grilletes y mis rezos;

el perdón espera por tu abrazo

camina hacia la luz,

sal de tus infiernos sin regreso.

Se hace sabio el hombre prudente,

que en justo tiempo se arrepiente.

(Dedicado a los verdugos)

Moralidad

“Se refiere a la conciencia moral, a la capacidad de comprometerse de acuerdo a valores sociales y de discriminar entre lo bueno y lo malo” (Mateu et al, 2009, p. 295). Las poetas encontraron en la moralidad un camino de regocijo con ellas mismas, descubrieron a través de su propio dolor que existen personas que no poseen este factor y lo arraigan a su vida como prioridad, ellas solo desean hacer el bien y quieren demostrar a otros, que se puede lograr un acercamiento con los demás de manera honesta y sin lastimar a nadie.

Las participantes han descubierto que existen otras fuerzas, energías que guían sus vidas en pro del bienestar común, reconocen que la luz guía sus vidas y permite que surja una mujer nueva y renovada.

“He aprendido a reconocer los regalos del universo y esos son dones” (P1)

“La sinceridad, mi padre me enseñó que uno no mentía, yo no soy capaz de sostenerle una mentira a nadie, a veces no soy capaz de mentir ni por conveniencia, me identifico con ese valor y con la bondad, me considero una persona buena” (P1)

“Si existe una fuerza poderosa, yo creí en Dios y después dije que no porque me había golpeado y todo, pero después sí sé que hay una fuerza” (P1)

“Esa fuerza divina y esa fuerza amorosa es la que me permite salir, tener la fuerza para salir de todas las cosas, he aprendido a verla también en otras personas” (P1)

“Mi historia está hecha por ángeles, siempre encuentro ángeles en el camino” (P2)

“Yo no soy religiosa, yo creo en Dios pero de otra forma, yo no lo veo como una forma física, ni como un yeso, yo veo a Dios cuando cierro mis ojos, como un luz, como una energía creadora” (P2)

“Yo me veo como un canal, a través del cual habla Dios o los seres astrales” (P2)

“Se me sale el indio al observar una injusticia” (P2)

“Me identifico con la solidaridad, el compromiso, ética y lo que emprendo y lo que asumo debo hacerlo bien, la responsabilidad que tengo como imagen para las víctimas del conflicto armado es una cosa que pesa” (P2)

Como se puede evidenciar en la descripción de las poetas, este factor tiene una gran fortaleza en ambas, poseen empatía hacia los demás y no les dificulta relacionarse con otras personas, por el contrario, siempre están dispuestas a ayudar y tender la mano a quienes lo necesitan.

Conclusiones

Las conclusiones que se realizan en los trabajos de investigación deben “superar los límites de la descripción y aproximarse a una interpretación e integración teórica, explicitando los vínculos contextuales y las generalizaciones encontradas, ya que el dato tiene significado dentro de un contexto” (Quecedo & Castaño, 2002, p. 32).

Siguiendo dichos parámetros se dan a conocer las experiencias traumáticas generadas en las historias de vida de dos mujeres poetas, quienes fueron víctimas del conflicto armado y que se vieron obligadas a realizar cambios en sus proyectos y en sus hábitos, es una prueba de la realidad en la que viven muchos Colombianos que han hecho de la resiliencia una condición para mejorar su entorno, porque ésta se “entiende como la capacidad del ser

humano para hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas y ser transformado positivamente por ellas” (Munist et al, 1998, p.4).

El desafío al que fueron expuestas las dos poetas víctimas del conflicto armado, para reestructurar su vida después de un hecho traumático es enorme y mediante este proyecto se dieron a conocer los factores de resiliencia, dando respuesta al primer objetivo propuesto, de diferenciar los factores resilientes como son los de protección y los de riesgo. Esto accedió a una visión más amplia de aquellos agentes que hacen parte de los procesos, los cuales permiten identificar las posibles dificultades que desestabilizan la parte psíquica de las personas debido a sus experiencias o por el contrario conocer aquellas habilidades que poseen para reemprender su vida estando expuesta a situaciones desfavorables.

Esta investigación muestra por medio de los resultados, que las participantes en sus historias de vida y en la entrevista semiestructurada, reflejan factores de riesgo desde temprana edad, con procesos cambiantes y luchas constantes al interior de sus familias, también permitió conocer los hechos traumáticos que sufrieron por el conflicto armado en Colombia y la manera como superaron las adversidades, creando mecanismos para sanar y perdonar, esto habilitó el cumplimiento del segundo objetivo específico, el de exponer los factores de resiliencia en las historias de vida, que han desarrollado dos mujeres poetas víctimas del conflicto armado en Colombia.

Respecto al tercer objetivo de analizar los factores de riesgo y los factores de protección utilizados por dos mujeres poetas, que han sufrido experiencias de violencia por el conflicto armado, se puede concluir que es necesario que existan los factores de riesgo para que se desarrolle la resiliencia, que ante la pérdida, el sufrimiento y la impotencia P1 y P2 lucharon por sobreponerse creyendo en una fuerza interna o una luz que abría paso en la oscuridad, una

penumbra que las acompañaba desde temprana edad porque ambas fueron víctimas de maltrato físico y psicológico al interior de sus hogares.

También es necesario reconocer que las participantes vieron en la poesía un mecanismo para sanar sus heridas, para hacer catarsis y para dejar salir todo ese dolor que ocasionaron los hechos traumáticos, cuando esto ocurrió y el proceso de resiliencia empezó a transformar sus vidas, aprendieron a reconocer y expresar sus emociones.

La investigación concluye haciendo referencia al factor de protección más fuerte en las participantes y es el de la creatividad, porque escribir poesía en el clímax del dolor fue una actividad terapéuticamente sanadora, que permitió transformar el dolor en versos y las lágrimas en aplausos.

Para la verificación de las conclusiones es necesario “confirmar que los significados e interpretaciones de los participantes corresponden a la realidad” (Quecedo & Castaño, 2002, p. 33), esto conlleva a dar credibilidad a la investigación.

Recomendaciones

Teniendo en cuenta las observaciones y respuestas por parte de las participantes que compartieron sus historias de vida para realizar esta investigación y considerando las conclusiones que se obtuvieron después de analizar los datos, se recomienda que tanto las instituciones, los profesionales y estudiantes de psicología se sensibilicen de las problemáticas, los obstáculos y las necesidades psíquicas por las que atraviesan las personas que han padecido hechos traumáticos en sus vidas a causa de la violencia.

De esta manera, es fundamental promover conocimientos y técnicas para mejorar aspectos como el fortalecimiento de la resiliencia en las personas que han sido expuestas de manera física y psicológica al conflicto armado, creando estrategias que fomenten la autoestima y la autoconfianza.

También es importante, desde las entidades correspondientes, promover espacios donde se enfoque la resiliencia a través de la pintura, la danza, la escritura poética y el arte en cualquier expresión, mediante este procedimiento se potencializan y fortalecen los talentos para un impacto positivo a nivel personal, familiar y social, ya que como se pudo evidenciar en esta investigación, la escritura poética sirvió para resignificar el comportamiento y los pensamientos de las poetisas después de haber sido víctimas del conflicto armado.

Resaltar la poesía como un factor de protección en la resiliencia a través de la creatividad, lo cual abre paso a futuras investigaciones para profundizar en la importancia de la escritura poética como mecanismo de sanación.

Permitir mediante las entidades competentes, la recopilación, divulgación y publicación de poesía, escritos narrativos o relatos, donde mujeres colombianas víctimas del conflicto armado den testimonio de la crueldad de la guerra, mediante estas obras se reconstruye la memoria histórica de los pueblos y se trabaja por la paz, el perdón y la reconciliación.

Referencias

- Adorna Castro R.. (2013). Practicando la escritura poética. Desclée de Brouwer, S.A.
- Aguiar Andrade, E., & Aclé Tomasini, G. (2012). Resiliencia, factores de riesgo y protección en adolescentes mayas de Yucatán: elementos para favorecer la adaptación escolar. *Acta Colombiana de Psicología*, 53-64. <https://www.redalyc.org/pdf/798/79825836002.pdf>
- Aguirre Tobón, L. J. (2018). La cruzada de una cantaora del Pacífico que sueña con ir a Cuba. <https://www.elpais.com.co/entretenimiento/cultura/la-cruzada-de-una-cantaora-del-pacifico-que-suena-con-ir-a-cuba.html>
- Albarracín Cerquera L. A. y Contreras Torres K. A. (2017). La fuerza de las mujeres: un estudio de las estrategias de resiliencia y la transformación en la ocupación humana de mujeres víctimas del conflicto armado en Colombia. *Revista Ocupación Humana*. Publicación 1 (17), p. 25-38. <https://latinjournal.org/index.php/roh/issue/view/12/vol17n1>
- Alvarado Acostupa L. K. (2017). Resiliencia en Adolescentes del 2do Grado de Secundaria de una Institución Educativa Pública en el distrito de San Juan de Lurigancho [Trabajo de suficiencia profesional, Universidad Inca Garcilaso de la Vega]. Repositorio institucional <http://repositorio.uigv.edu.pe/handle/20.500.11818/3081>
- Amar Amar J.J., Utría L.M., Abello Llanos R., Martínez González M. B. y Crespo Romero F. A. (2014) Construcción de la Escala de Factores Personales de Resiliencia (FPR-1) en mujeres víctimas del desplazamiento forzado en Colombia. [Artículo de investigación Universidad Javeriana, Bogotá] Repositorio institucional <https://revistas.javeriana.edu.co/index.php/revPsycho/article/view/4672>

American Psychological Association. (2011). El Camino a la Resiliencia.

<http://www.apa.org/centrodeapoyo/resiliencia-camino>

Arráez, M., Calles, J., & Moreno, L. (2006). La Hermenéutica: una actividad interpretativa.

Sapiens. Revista Universitaria de Investigación. Número 2 (7), 171-181.

<https://www.redalyc.org/pdf/410/41070212.pdf>

Andricaín, S., & Rodríguez, A. O. (2016). Escuela y poesía ¿Y qué hago con el poema? España:

Ediciones de la Universidad de Castilla-La Mancha.

Asensio, A., Magallón, R., & García, J. (2017). Resiliencia: impacto positivo en la salud física y

mental. International Journal of Developmental and Educational Psychology, Revista 2

(2), 231-242.

<http://www.infad.eu/RevistaINFAD/OJS/index.php/IJODAEP/article/view/1096>

Benegas, N. (2017). Ellas tienen la palabra. Madrid: Centzontle.

<https://books.google.com.co/books?id=UZaFDwAAQBAJ&pg=PT19&lpg=PT19&dq#v=onepage&q&f=false>

Bertaux, D. (1999). El enfoque biográfico: su validez metodológica, sus potencialidades.

Francia: Centro Nacional de Investigación. <file:///C:/Users/INTEL/Downloads/PR-0029-3258.pdf>

Cadavid Rico, M. R. (2014). Mujer: blanco del conflicto armado en Colombia. *Analecta Política*

7(4), 301-318. [file:///C:/Users/INTEL/Downloads/Dialnet-Mujer-5206403%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/INTEL/Downloads/Dialnet-Mujer-5206403%20(1).pdf)

Carolin Romero J. (2013) Factores de resiliencia en mujeres jefas de hogar víctimas de violencia intrafamiliar, maltrato y abuso [Tesis de grado, Universidad Rafael Landívar].

<http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2014/05/42/Carolin-Jesus.pdf>

Campillo Rodríguez, M. (2011). Aprendiendo terapia narrativa a través de escribir poemas terapéuticos. Centro de Atención Psicológica a la Familia.

<https://www.uv.mx/psicologia/files/2013/06/Aprendiendo-terapia-narrativa.pdf>

Castañó, G. (2018). Los mecanismos de defensa. <https://nuestropsicologoemadrid.com/los-mecanismos-de-defensa/>

Castilla A. M. y Vargas Amaya M. V. (2016). Afectaciones Psicológicas, Estrategias de Afrontamiento y Niveles de Resiliencia de Adultos Expuestos al Conflicto Armado en Colombia. *Revista Colombiana de Psicología*. Número 1(25), 125-140.

http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0121-54692016000100009&script=sci_abstract&tlng=es

Castillo Jiménez V. y Gallego Flórez L. A. (2018). Resiliencia y arte en un grupo de jóvenes de la comuna 21 de la ciudad de Cali. [Trabajo de grado. Fundación universitaria católica Lumen Gentium] Repositorio Unicatólica

https://repository.unicatolica.edu.co/bitstream/handle/20.500.12237/1449/RESILIENCIA_ARTE_GRUPO_JOVENES_COMUNA_21_CIUADAD_CALI_2018.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Castro Sardi X. y Munévar Rojas M. (2018) Escuchando a las víctimas del conflicto armado colombiano: la experiencia de un dispositivo de atención psicosocial. [Proyecto de investigación. Universidad Ices]. <http://www.scielo.org.co/pdf/recs/n25/2011-0324-recs-25-00081.pdf>

Centro Nacional de Memoria Histórica y Departamento para la prosperidad Social. (2013).

¡BASTA YA! Colombia: Memorias de guerra y dignidad. Bogotá: Imprenta Nacional.

<https://www.centrodememoriahistorica.gov.co/descargas/informes2013/bastaYa/resumen-ejecutivo-basta-ya.pdf>

Cifuentes Fuentes , L. E. (Enero de 2016). Autoimagen e Inteligencia Emocional: [Tesis de grado. Universidad Rafael Landívar de Guatemala]

<http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2016/05/42/Cifuentes-Luz.pdf>

Cobos Jiménez, E. (2016). Apego, resiliencia y afrontamiento: un estudio con víctimas de violencia de género.[Tesis de doctorado. Universidad Complutense de Madrid]

<https://eprints.ucm.es/38848/1/T37657.pdf>

Congreso de la República. (2008). Definición de violencia contra la mujer. Bogotá: Ley 1257 de 2008.

<https://www.rednacionaldemujeres.org/phocadownloadpap/ley%201257%20de%202008.pdf>

Congreso Nacional de la República. (10 de Junio de 2011). Objeto, ámbito y definición de víctima. LEY 1448 DE 2011. Bogotá, Colombia: Diario Oficial 48096 de junio 10 de 2011.

<http://wp.presidencia.gov.co/sitios/normativa/leyes/Documents/Juridica/LEY%201448%20DE%202011.pdf>

Consulta Baekeland (s.f) Psicólogo Clínico, Psicoanalista en Madrid. Mecanismos de defensa. e <https://www.consultabaekeland.com/p/es/psicologo-madrid-faqs/mecanismos-de-defensa.php>

Cordero V & Teyes R (2016) Resiliencia de mujeres en situación de violencia doméstica. Omnia Universidad de Zulia. Número 2 (22),107-118.

<https://www.redalyc.org/pdf/737/73749821009.pdf>

- Cuero Valencia P. (2018). Resignificación de lo negro en la obra de Mary Grueso Romero. [Tesis de Maestría, Universidad Tecnológica de Pereira].
<http://repositorio.utp.edu.co/dspace/handle/11059/9902>
- Cyrulnik, B. (2006). La maravilla del dolor. Granica.
- Cyrulnik, B., & Anaut, M. (2016). ¿Por qué la resiliencia?. Gedisa. (Original publicado en 2014)
- Díaz Benjumea, L. J. (2014). Diagnóstico Psicoanalítico. Comprender la estructura de personalidad en el proceso clínico (McWilliams, N.). Aperturas psicoanalíticas. Número 47. <https://www.inspimundo.com/2019/04/escribir-para-sanar/>
- Forés, A., & Grané, J. (2008). La Resiliencia. Barcelona: Plataforma.
- Fornazzari, L. (2008). El papel del arte como protector de las funciones cerebrales. Revista Mexicana de Neurociencia, 9(2), 154-158.
<https://www.medigraphic.com/pdfs/revmexneu/rmn-2008/rmn082k.pdf>
- Frankl, V. (1991). El hombre en busca del sentido. Barcelona: Herder.
- Galeano Marín, M. E., & Vélez Restrepo, O. L. (2002). Investigación cualitativa, estado del arte. Medellín: Universidad de Antioquia. de <https://qdoc.tips/doc1-investigacion-cualitativa-estado-del-arte-pdf-free.html>
- Gallego Bernal A. T. (2017). Resiliencia y significado de la experiencia del desplazamiento en cuatro adolescentes indígenas. [Trabajo de grado Psicología. Universidad de San Buenaventura].
http://bibliotecadigital.usb.edu.co/bitstream/10819/5069/1/Resiliencia_Significado_Desplazamiento_Gallego_2017.pdf
- García Gámez, M. C. (2016). Armeritas sin Armero. Un estudio sobre desplazamiento medioambiental en Colombia. [Tesis de pregrado. Universidad del Rosario Bogotá].

<https://repository.urosario.edu.co/bitstream/handle/10336/12251/Armeritas%20sin%20Armero%20%20Un%20estudio%20sobre%20desplazamiento%20medioambiental%20en%20Colombia%20.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Gobierno de Colombia. (2020). Unidad para la atención y reparación integral a las víctimas.

<https://www.unidadvictimas.gov.co/es/registro-unico-de-victimas-ruv/37394>

Gómez, E., & Kotliarenco, M. A. (2010). Resiliencia Familiar: un enfoque de investigación e intervención con familias multiproblemáticas. Número 2(19), 103-132.

<https://core.ac.uk/download/pdf/46532445.pdf>

González Arana, R., & Molinares Guerrero, I. (2010). La violencia en Colombia. Una mirada particular para su comprensión. . Recuperado de

<https://www.redalyc.org/pdf/268/26819931006.pdf>

González, N. A., Nicolau, P. R., & Bretones, E. (2013). Biografías al descubierto, Historias de vida y educación social. Barcelona: Editorial UOC.

Gutiérrez Peláez, M., & García Moreno, B. (2018). Arte y psicoanálisis: invenciones (artísticas) inéditas de sujetos singulares. Bogotá: Editorial Universidad del Rosario.

https://www.academia.edu/39391534/Lo_que_los_artistas_nos_ense%C3%B1an_sobre_psicoan%C3%A1lisis

Hewitt, Juárez F., Parada Baños A. J., Guerrero Luzardo J., Romero Chávez Y. M., Salgado

Kotliarenco, M. A., Cáceres, I., & Fontecilla, M. (1997). Estado de arte en resiliencia.

Organización Panamericana de la Salud.

<https://www.paho.org/Spanish/HPP/HPF/ADOL/Resil6x9.pdf>

Libreros L.L. (2014) La inspiradora historia de Encarnación García, la poeta analfabeta.

<https://www.elpais.com.co/entretenimiento/cultura/la-inspiradora-historia-de-encarnacion-garcia-la-poeta-analfabeta.html>

Londoño, N., Marín, C., Juárez, F., & Palacio, J. (2010). Factores de riesgo psicosociales y ambientales asociados a trastornos mentales. *Suma Psicológica* Vol. 17, 59-68.

Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/sumps/v17n1/v17n1a5.pdf>

López Romero , B. (2004). Arte terapia. Otra forma de curar. *Educación y futuro: revista de investigación aplicada y experiencias educativas*. Número 10, 101-110.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2044648>

Martínez Pacheco, A. (2016). La violencia Conceptualización y elementos para su estudio.

Número 46, 7-31. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0188-77422016000200007&lng=es&nrm=iso

Mateu Pérez, R., García Renedo, M., Gil Beltrán, J. M., & Caballer Miedes, A. (2010). ¿Qué es la resiliencia? Hacia un modelo integrador.

<http://repositori.uji.es/xmlui/handle/10234/77669>

Medicina Legal, y. (2015). Proteger la inocencia para que el amor perdure. Colombia: Grupo Centro de Referencia Nacional sobre Violencia.

Ministerio de Salud (1993) RESOLUCION NUMERO 8430 DE 1993.

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/RESOLUCION-8430-DE-1993.PDF>

Montes, C., & Urteaga, E. (2018). Plasticidad sináptica como sustrato de la resiliencia.

Revista 67(11), 453-460. <https://www.neurologia.com/articulo/2018258>

Moreno Camacho, M. A., & Díaz Rico, M. E. (2015). Posturas en la atención psicosocial a víctimas del conflicto armado en Colombia. Número 1(16), 193-213.

<http://www.scielo.org.co/pdf/agor/v16n1/v16n1a10.pdf>

Moreno Hurtado V. (2018) Entre la dignidad y la muerte: mujeres negras, dominación patriarcal y estrategias espaciales de resistencia en un barrio popular de Santiago de Cali. [Tesis de maestría. Universidad del Valle]

<https://bibliotecadigital.univalle.edu.co/bitstream/handle/10893/12758/7405-0525846.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Munist, M., Santos, H., Kotliarenko, M. A., Suárez Ojeda, E. N., Infante, F., & Grothberg, E.

(1998). Manual de identificación y promoción de la resiliencia en niños y adolescentes.

Organización Panamericana de la salud.

https://www.academia.edu/10486615/Manual_de_identificaci%C3%B3n_y_promoci%C3%B3n_de_la_resiliencia_en_ni%C3%B1os_y_adolescentes

Neira, A. (2018). Así fue el asesinato de Gaitán, el magnicidio que cambió a Colombia. El

Tiempo. Recuperado de [https://www.eltiempo.com/politica/partidos-](https://www.eltiempo.com/politica/partidos-politicos/consecuencias-del-asesinato-del-liberal-jorge-eliecer-gaitan-el-9-de-abril-de-1948-202430)

[politicos/consecuencias-del-asesinato-del-liberal-jorge-eliecer-gaitan-el-9-de-abril-de-1948-202430](https://www.eltiempo.com/politica/partidos-politicos/consecuencias-del-asesinato-del-liberal-jorge-eliecer-gaitan-el-9-de-abril-de-1948-202430)

Olalla J. & Toala K. (2020). Redes de apoyo en mujeres víctimas de violencia, una propuesta para generar resiliencia [Artículo de Investigación, Universidad Internacional SEK de Quito]

<https://repositorio.uisek.edu.ec/bitstream/123456789/3780/4/Art%C3%ADculo%20Olalla%20Naranjo%20Jenny%20-%20Toala%20Zavala%20Kevin%C2%A0.pdf>

- O.M.S., O. (2020). Organización Mundial De la Salud. Obtenido de Violencia contra la mujer:
https://www.who.int/topics/gender_based_violence/es/
- Palacios, L. (2007). Sublimación, arte y educación en la obra de Freud. Volúmen (9) p.13-24.
<https://www.redalyc.org/pdf/802/80290202.pdf>
- Peñaranda, F. (2004). Consideraciones epistemológicas de una opción hermenéutica para la etnografía. Scielo, 167-189.
- Peralta Díaz, S. C., Ramírez Giraldo, A. F., & Castaño Buitrago, H. (2006). Factores resilientes asociados al rendimiento académico en estudiantes pertenecientes a la Universidad de Sucre (Colombia). Revista del programa de Psicología Universidad del norte, 196-2019.
- Pérez Correa K. L., Rodríguez Vega O. E. y Linero Gómez B. E. (2019). Estrés postraumático y aptitudes de emprendimiento y resiliencia en mujeres víctimas del conflicto armado. Revista Clio América. Volumen (13), p. 255-263.
<https://revistas.unimagdalena.edu.co/index.php/cliоamerica/article/view/3266>
- Pérez Porto, J., & Gardey, A. (2014). Definición de riesgo social. <https://definicion.de/riesgo-social/>
- Pinel, J. (2007). Biopsicología. Madrid: Pearson Educación.
- Psicología y prospectiva (2006) Del Código Deontológico y Bioético para el ejercicio de la profesión de psicología.
<http://www.psicologiapropectiva.com/ley1090/titulo7capitulo7.html>
- Quecedo, R. & Castaño, C. (2002). Introducción a la metodología de investigación cualitativa. Volumen (14), p. 5-39. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/175/17501402.pdf>
- Rendón, E., & Rodríguez, R. (2016). La importancia del vínculo en la infancia: entre el psicoanálisis y la neurobiología. Cienc Salud, 261-280.

- Roa Bernal H. C. (2016) Resiliencia en mujeres víctimas de violencia, a través de una experiencia sonora y musical. [Tesis de especialización. Universidad Distrital Francisco José de Caldas, Bogotá]
- <https://pdfs.semanticscholar.org/d0d8/f128277f89735f1b65e10ac1ac01b33d41da.pdf>
- Rodríguez García A. (2020) El Arte en la Resiliencia: Relación Entre las Artes y la Capacidad de Resiliencia en Jóvenes. Volumen (7), p. 75-82.
- <https://revie.gob.do/index.php/revie/article/view/6/6>
- Rodríguez Piaggio, A. M. (2009). Resiliencia. Psicopedagogia. Número 26(80), 291-302.
- <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/psicoped/v26n80/v26n80a14.pdf>
- Rico, N. (Julio de 1996). Mujer y Desarrollo. Violencia de género: Un problema de derechos humanos. CEPAL NACIONES UNIDAS.
- Rodríguez Estrada , M. (2006). Manual de creatividad. Los procesos psíquicos y el desarrollo. México: Trillas.
- Ruiz, A. M. (2019). Donde viven los monstruos. SEMANA.
- <https://www.semana.com/opinion/articulo/analisis-cifras-del-forensis-de-medicina-legal-sobre-abuso-sexual-columna-de-ana-maria-ruiz/621643/>
- Sajquim de Torres, M. y Lusk, M. (2018). Factores que promueven la resiliencia de las mujeres inmigrantes mexicanas en los Estados Unidos: Aplicación de un enfoque de desviación positiva. (19). <http://www.scielo.org.mx/pdf/estfro/v19/2395-9134-estfro-19-e005-es.pdf>
- Salgado Lévano, A. C. (2007). Investigación Cualitativa: Diseño, evaluación del rigor metodológico y retos. Número 23(13), 71-78.
- http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-48272007000100009

- Sanmartín Esplugues, J. (2007). ¿Qué es violencia? Una aproximación al concepto y a la clasificación de la violencia. Número 42, 9-21.
<https://revistas.um.es/daimon/article/view/95881/92151>
- Siegel, D. (2017). *Viaje al centro de la mente*. España: Paidós.
- Universidad Antonio Nariño (2003) Grupo de investigación Esperanza y Vida.
<http://investigacion.uan.edu.co/grupo-de-investigacion-esperanza-y-vida>.
- Vanistendael, S. (2018). *Hacia la puesta en práctica de la resiliencia*. París: Oficina Internacional Católica de la infancia BICE. Recuperado de
<https://bice.org/app/uploads/2020/04/La-Casita-es.pdf>
- Vilchez, J., Ávila Martínez, M. C., Moreno Polo, M. F., & Reyes Guaranda, M. E. (2018). *Arte y psicología*. Obtenido de Dialnet: [file:///C:/Users/INTEL/Downloads/Dialnet-ArteYPsicologia-6861738%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/INTEL/Downloads/Dialnet-ArteYPsicologia-6861738%20(2).pdf)
- White, M., & Epston, D. (1993). *Medios narrativos para fines terapéuticos*. Australia: Paidós.
- Yaffe, L. (2011). Conflicto armado en Colombia: análisis de las causas económicas, sociales e institucionales de la oposición violenta. *Revista C.S. Universidad ICESI*, 187-208.
- Yugueros García, A. J. (2014). *La violencia contra las mujeres: conceptos y causas*. Barataria, Número 18, 147-159. <https://www.redalyc.org/pdf/3221/322132553010.pdf>
- Zambrano Castro E. L. (2019) *Estrategias de afrontamiento en personas víctimas de desplazamiento forzado que residen en la urbanización cuarto centenario de la ciudad de Neiva – Huila 2017*. [Tesis de maestría, Universidad del bosque].
<https://repositorio.unbosque.edu.co/handle/20.500.12495/1778>

Apéndices

Apéndice 1

Consentimiento informado



UNIVERSIDAD ANTONIO NARIÑO

FACULTAD DE PSICOLOGIA

Consentimiento informado para participar en el proyecto:

“Factores resilientes en mujeres poetas con experiencias de violencia por el conflicto armado.”

Yo, _____ identificado con C.C No. _____, en mi calidad de ciudadano/a de la ciudad de _____ con residencia en _____, teléfono _____, manifiesto que he sido informado del proyecto desarrollado por la estudiante Diana Patricia Cosme De La Cruz de X semestre la Universidad Antonio Nariño, que se va a realizar y que tengo conocimiento de los objetivos y fases del mismo, así como de la utilidad de mi experiencia en el proyecto.

Fui informado y comprendo las molestias y riesgos de la realización de estos procedimientos. Así mismo, manifiesto haber obtenido respuesta a todos mis interrogantes y dudas al respecto. Se me explicó que no existe procedimiento alternativo, estoy informada que mi participación en el proyecto es libre y voluntaria y puedo desistir de ella en cualquier momento, al igual que solicitar información adicional de los avances del proyecto.

Conozco el objetivo general del proyecto descrito a continuación:

Objetivo general

Conocer los factores de resiliencia que utilizan las mujeres poetas con experiencias de violencia por el conflicto armado.

Que el procedimiento a llevar a cabo será una historia de vida y una entrevista semiestructurada la cual será grabada con el fin de analizar estos factores resilientes que están presentes en las personas que han sido víctimas del conflicto armado.

Así mismo, entiendo que los datos aquí consignados y la información serán confidencial, que sólo serán publicados para efectos académicos y bajo mi expresa autorización como participante de la investigación.

Acepto por lo tanto participar en el proyecto mencionado.

Firma

Nombre(s) Apellido(s) participante

C.C.

Huella

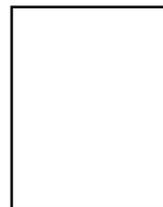


Firma

Nombre(s) Apellido(s) investigador

Diana Patricia Cosme De La CruzC.C 66'872.847 de Roldanillo Valle

Huella



Apéndice 2

Historia de vida. Poeta 1 (P1)

Mi nombre es P.J, nací en Primavera en la finca Guacas que quedó tapada con la represa, pero me denunciaron en Bolívar, mi mamá tuvo 13 hijos, pero de esos 13 nos criamos ocho, de los cuales quedamos solamente cuatro, tres mujeres y un hombre. La experiencia que tengo como víctima del conflicto armado es con mi padre, mi padre se fue a trabajar a una finca en la Costa Atlántica Colombiana con unos familiares, era el esposo de una tía y un cuñado, nosotros nos quedamos viviendo en Roldanillo, allá estuvo trabajando aproximadamente siete años. Desde 1983 comenzaron a amenazarle, en esa época estaban los paramilitares en auge y las Autodefensas, en la Costa habían sido creadas inicialmente, las Autodefensas comenzaron a pedirle vacunas para sostenerse y mi padre les decía que esa finca no era de él, que tenía que pedir permiso, entonces los grupos empezaron a robarle el ganado y mi padre denunció estos actos a las autoridades y a los dueños de la finca. Justo el 31 de octubre de 1985 a las cinco de la tarde llegaron las autodefensas llegaron a la casa donde vivía y preguntaron por mi padre, él vivía en una finca en Tierra Alta, no en el propio pueblo, era cerca y había que pasar el río San Juan, cuando él salió, incluso estaba sin camisa y en chanclas, había acabado de llegar del campo. Yo recuerdo que cuando él llegaba del campo, se quitaba las botas, metía los pies en agua caliente y se cambiaba de camisa. Las autodefensas llegaron a la casa donde vivía y preguntaron por mi padre, él salió, incluso estaba sin camisa y en chanclas.

La señora que vivía con él nos contó después que mi padre había acabado de llegar del campo, así se lo llevaron, sin camisa, le ataron las manos y se lo llevaron.

Nosotros no nos dimos cuenta si no al otro día, el primero de Noviembre de 1985, pero ese día el 31 de octubre fue muy difícil, porque en ese entonces yo trabajaba en el hogar infantil,

era maestra jardinera en sala cuna, salíamos del hogar infantil a las cuatro de la tarde y yo tenía mi clase de guitarra a las 5:30 p.m. y salía aproximadamente a las 7:30 p.m., yo llegué a mi casa, entré a mi habitación y me senté en la cama, y cuando me senté, sentí que debajo de la cama estaban arrastrando algo y me asomé debajo de la cama y no había nada, después entre al baño y sentí que estaban arrastrando algo, siempre nosotros tenemos ese presentimiento, nosotros como somos de familia paisa creemos que la gente deshace los pasos... yo salí del baño y dije: Quién se estará muriendo.

Al otro día la directora del hogar infantil había tenido que irse a Cali y me dejaron a mi encargada de la dirección, a las 12 del día exactamente sonó el teléfono y yo contesté, me llamaron por teléfono, una voz de hombre preguntó por mí, y me dijo es que a su papá se lo llevaron anoche las autodefensas de la finca y no sabemos nada, sabemos que lo asesinaron, pero no sabemos dónde está, yo inmediatamente colgué el teléfono y me fui a mi casa que quedaba cerquita al hogar infantil, sabía que le tenía que decir a mi madre, saber que dependíamos de eso, porque en la casa solo estábamos trabajando mi hermana que era maestra y estaba recién nombrada y yo que estaba en el hogar infantil, apenas llevaba un año de estar trabajando allí, y mi padre sagrado mandaba el dinero siempre, mis otros hermanos no aportaban, solo nosotras dos y lo que mandaba mi padre, estábamos pagando la casa.

Yo llegué a mi casa y mi mamá me dijo ¿por qué vino tan ligero? Porque yo no iba al medio día, siempre uno se quedaba a almorzar en el hogar infantil porque a esa hora habían niños, yo no podía hablar, fue muy duro, yo me senté en el comedor porque ellas estaban almorzando, estaba mi mamá, mi hermana menor que aún estaba en el colegio y mis dos sobrinos que acababan de llegar del colegio. Mi mamá me preguntaba y yo no podía decirle, yo soy llorona, pero tengo la particularidad de que cuando muere alguien o me dan una

noticia, yo no soy capaz de llorar, yo lloro después... yo me rio, entonces yo muy tranquila le dije: Mamá es que me llamaron de Tierra Alta, me dijeron que a mi papá se lo llevaron las autodefensas, se lo llevaron anoche, cuando ya les conté dije: ese fue el ruido que yo oí anoche...claro cuando yo dije eso porque yo les había contado a todos en la casa, a mi mamá recuerdo que se le cayó el plato que tenía en la mano y grito ¡Lo mataron! Yo sé que lo mataron, desde ese instante mi mamá empezó a llorar y a llorar y no podíamos calmarla y decía: ¿Qué vamos a hacer? Estamos desamparados ¿Qué vamos a hacer?, no sabíamos como consolarla, luego empezamos a llamar a mi hermana Teresa, a mi hermana la que vivía en Cali y pues a mis otros hermanos. Esperamos ese primero, no dormimos, esperamos el dos por la noche nos llamó el tío con el que mi papá trabajaba y nos dijo que lo habían encontrado en el rio San Juan, el cadaver estaba pellizcado por los peces.

El 3 de Noviembre como a las 11 de la mañana llegaron con él a Roldanillo, llegaron las tías, una hermana de mi papá que era religiosa y todos los hermanos de mi papá vinieron. El tres de noviembre no lo enterramos porque mi mamá quería velarlo en la casa, a penas hacía cinco meses habíamos velado allí mismo a mi hermano que era policía y lo habían matado porque era policía y en un allanamiento el ladrón le disparó en la garganta y mi hermano no alcanzó a llegar al hospital, eso fue en mayo y mi papá había venido al entierro de mi hermano.

Fue muy duro, he tenido muchos duelos en la familia, pero ese ha sido el más duro de todos, yo recuerdo que me quedé una semana entera en que no me provocaba comer, no comía, tomaba solo líquidos y no dormía bien, en mi cabeza no cabía eso, yo nunca imaginé que mi papá iba a morir así, yo pensé que los iba a tener hasta viejitos. Además porque yo era la ñaña de mi papá, en la casa mi papá era a la que le mandaba el dinero, a mi era a la que me

escribía, de hecho me llamaron a mí porque era el único nombre que mi padre tenía registrado de sus hijos, mi padre era una persona muy ordenada, él tenía una libretica y en esa libretica apuntaba cada cuanto nos mandaba dinero, allí estaba mi nombre, el teléfono donde yo trabajaba y mi cuenta bancaria, por eso me llamaron a mí. Han pasado muchos años y mi padre mi hizo falta toda la vida, porque mi padre fue el que alimentó en mí la parte literaria, al principio el no creía que yo escribiera, pero luego compartíamos cosas, cartas, textos. Mi padre no me dejó ir a la escuela hasta los nueve años porque vivíamos en finca, pero mi padre me enseñó a leer con los clásicos españoles en la casa, a él siempre la pareció maravilloso mi amor por los libros, mi amor por las letras, mi amor por ser creativa, a él le encantaba saber que yo sabía coser, que aprendí a cocinar, que yo sabía bordar y yo fui como la única de las hijas que hizo eso, eso hizo esa conexión con nosotros y eso también me hizo extrañarlo siempre.

Apéndice 3

Historia de vida. Poeta 2 (P2)

Mi nombre es M.M. nací en Cartagena, soy la mayor de seis hermanos. La historia de vida mía, en territorio donde la guerrilla ha dejado muchas marcas, realmente es muy contundente, y cuando necesitan proyectos de reconstrucción de paz, se acuerdan de que yo existo y que Martha trabaja resiliencia y paz a través del arte, el cambio de los jóvenes viene a partir de conocer mi historia, se identifican porque a nosotros nos duele en el mismo lado, el dolor parece que se unifica y cuando nos encontramos o nos vemos, sentimos que somos de los mismos, somos familia y yo creo que esa es la fortaleza más grande que puedo tener y la responsabilidad, porque aunque no me lo creas, yo soy un ejemplo de vida, no solo para las mujeres sino también para los adolescentes, me piden muchos consejos, se convierte uno en un referente de tal magnitud, que yo no puedo amecer borracha en un andén, no me puedo dar el lujo de que digan que me vieron con el marido de fulana por allá bailando, eso se vuelve una responsabilidad muy grande. A los hijos de las víctimas del conflicto armado hay que cuidarlos, porque a ellos son los que buscan para reclutar, porque ellos vienen con resentimiento, ya que si a usted la vulneró los unos, la buscan los otros para que cobre venganza.

Me daba muchísima rabia, no crea que yo era una mujer sonriente como usted me ve ahora, yo estaba en el mismo eslabón de amargura, de rabia y de desinterés por la vida que cualquier otra víctima del conflicto armado

A él lo matan el 16 de Junio del año 2000, me acuerdo que nosotros nos estábamos quedando en la casa de la mamá de él, porque nos habíamos venido del barrio San Martín, porque un tipo siempre llegaba a llamarlo a él aparte y a cobrarle, no sé qué le cobraba, hoy

en día sé que le dicen vacuna, entonces teníamos que irnos de una casa para otra, así que al final él decide irse para donde la mamá de él, vivíamos allá, vivíamos muy incómodos la verdad porque la mamá tiene una casa muy pequeña y la mamá tenía otro marido, otro hogar, más hijos, la convivencia era incómoda, entonces yo pasaba un tiempo ahí y otro donde mi mamá, no teníamos la estabilidad de una casa fija, estábamos ahorrando un dinero para comprar un lote, para construir una casa para nosotros. Él cargaba esa plata encima, siempre la cargaba encima, también tenía negocios extras del almacén de bolsos, porque él vendía y revendía mercancía, o entregaba mercancía y le decían: Flaco pase a cobrar el sábado. Él tomaba también cervecita, ese día él me dice: Mami, yo me voy a encontrar con mi tío Wilson, porque él me debe una plata que le presté y de paso vamos a ver si hacemos el negocio de un carro y yo le dije, bueno yo me voy y lo espero donde mi mamá, todo el día transcurrió normal, hicimos el almuerzo donde mi mamá, todo normal. Él tenía que venir a recogerme a las cinco de la tarde y no llegó. Llegaron las cinco de la tarde, las seis de la tarde y yo dije: ¿Mamá si ve a Emiliano cómo es? Se puso a jartar, mínimo se puso a jartar y se emborrachó con ese man, y me tocó quedarme aquí, mami le tocó dejarme quedar aquí porque yo con los dos niños no me voy a ir, yo me quedo aquí y a las siete de la noche entró una llamada al teléfono fijo de la casa y era mi suegra, me dijo: hija vengase para Cúcuta ya, urgente yo le dije: ¿Qué pasó? Y me dijo hija tranquilícese con lo que le voy a decir, cálmese, tómelo con calma, pero que pasó suegra dígame ¿qué pasó? Mataron a Emiliano.

Yo me puse a llorar y quedé sentada en la silla que estaba al lado del teléfono, yo solté el teléfono y mi mamá me preguntó ¿qué le pasó? Pero esta tonta, pero hable, pero diga, pendeja pero hable. Yo llorando le dije: Mamá es que mataron a Emiliano y yo me tengo que ir y mi mamá y mi hermano que estaba en la casa no me dejaron ir, eran las siete, ocho de la noche y

no me dejaron ir, esa noche prácticamente no dormí y apenas aclaró el día le dejé los niños y me fui, yo fui directamente a buscar a Wilson y a la gente con la que él había estado tomando, a él llegaron a buscarlo... él estaba con la moto y se la robaron, él estaba con ellos allí y me dice Wilson que él se paró a orinar a un arbolito que quedaba cerca al punto donde estaban tomando, él estaba orinando normal y llegaron los dos chamos en una moto, y el que estaba atrás en la moto de parrillero lo llamó por el nombre, le dijo Emiliano y cuando el volteó, el de la moto bajó y le descargó todo el proveedor, me lo mató ahí delante de todo el mundo, todo el mundo salió a correr, nadie respondió por nada y él quedó tirado ahí como un perro, ahí desangrándose, hasta que llegó la fiscalía a recogerlo, sin embargo allí llegó la mujer de Wilson, ella me dice que le agarró la cabeza y él solamente llamaba a Kevin, ella dice que tal vez eso fue lo que lo mantuvo con vida, porque alcanzó a llegar con vida al hospital, tenía a Kevin en la cabeza, no aguantó y en el hospital se murió. Él adoraba a Kevin, era su adoración, él murió con Kevin en la cabeza... en el corazón más bien. Al otro día yo bajé y estuve con la familia, en las vueltas del sepelio y eso, obviamente yo no tenía plata, la familia de él se hizo cargo de todo, de las honras fúnebres, de todo. En la funeraria, en la velación llegó familia y gente todos los días y llegaban dos personajes que se paraban a la entrada, tenían pantalón jean, camiseta blanca y una pañoleta en la cintura, no hablaban con nadie, todos los días estaban ahí en la puerta, solamente se quedaron un rato y se fueron, un día decidieron acercarse al cajón donde yo estaba hablando con Emiliano (esposo fallecido), se puso uno a cada lado, uno me abrazó y me preguntó: ¿Señora usted es la viuda, cierto?, yo le dije: Si señor, ¿usted quién es? Me dijo: Un amigo, mi sentido pésame señora, sepa que la vamos a estar llamando, porque hay por ahí una deuda pendiente, yo me puse asustada, nerviosa, me puse a llorar, los tipos dieron la vuelta y se fueron y eso fue terrible, porque

como habían venido varias veces, la familia de mi esposo pensó que eran amigos míos, todos sabíamos que eran paracos, así que se imaginará lo que pensó la familia de él, que tal vez yo lo mandé a matar, así que la reacción de la familia fue bastante brusca, la respuesta de ellos, de todos, fue que no querían saber nada de mí, que quien sabe yo en qué estaba metida, que agarrara mis cosas y buscara para donde irme. Se hizo lo concerniente al cementerio y como lo dice en el libro: ellos estuvieron en el cementerio conmigo. Yo le dije a uno de ellos: ¿Ustedes qué quieren, quieren saber si él está muerto? Porque no abren el cajón y miran, dijeron: No señora, a nosotros nos corresponde estar aquí, acompañarla hasta aquí y estuvieron en el cementerio conmigo, hasta donde llega la sinvergüenzura de esos personajes, que no solamente me acompañan hasta la funeraria, si no que me causan tremendo problema con la familia y encima me acompañan al cementerio esos sin vergüenzas y me prometen unas supuestas llamadas, que si me hicieron, me hicieron posteriormente a la casa de mi mamá y mi mamá con ese susto también la respuesta de ella fue un domingo y me dijo: ¿usted por qué no mira a ver para dónde se va?, porque no sabemos quién la está llamando, para qué la llaman, obviamente todo el mundo estaba con dudas y con vainas en la cabeza, yo le dije mamá, hay una persona de por allí que está buscando personas para trabajar en una finca en Venezuela, pero yo cómo me voy con los niños y dijo: Pues deje los niños acá y se va, váyase para Venezuela, váyase a trabajar, no vaya a ser que vengan acá y nos maten también a todos nosotros y sin saber ni por qué. Duré un tiempo allá, duré como un año, obviamente para mí era un infierno, de no saber si esa gente llegaba a la casa de mi mamá, hubieran buscado los niños por la rabia de que yo no estaba, yo cuando podía salía allá y mandaba ropa, cartas camufladas en el pote de las galletas y le decía: mamá me manda respuesta con el señor del

bus, cuénteme esa gente ha vuelto a llamar, no me deje salir los niños a la calle, ellos no pueden salir, si alguien pregunta por mí, yo no existo.

Esa presión que yo sentía me obligó a escribir, a mí me dolía el pecho, pero era un dolor físico, en el cuerpo, yo no me lo estaba imaginando, con los años aprendí de las psicólogas que el dolor del alma, también causa dolores en el cuerpo, yo tenía que escribir, cuando yo escribía en la madrugada, amanecía cansada del cuerpo, todo mi cuerpo estaba cansado, pero tenía una sensación de descargue, una tranquilidad, una pasividad de alma, pero un cansancio como si me hubieran dado una paliza con leña, no entiendo la sensación, pero lo único que puedo decir es que fue muy duro ese proceso físico-espiritual, fue una confesión conmigo misma, las primeras hojas, fue un reclamo, un rechazo a la muerte y a tanta cosa que me pasó injusta, era un cuerpo que protestaba, un cuerpo que tenía rabia, unos dientes que todo el tiempo estaban apretados, que si venía un man a echarme los perros, porque yo quede viuda muy joven, yo sentía una rabia, un desespero, yo me portaba grosera y le salía con tres piedras en la mano. Yo me levantaba en la madrugada y sentaba a llorar, las pesadillas donde yo me imaginaba todo eso, el tipo que llegó y lo masacró y que yo no lo pude ver, solo tenía las palabras de la mujer de Wilson cuando me contó que él preguntaba: Kevin ¿Dónde está Kevin? Yo me apretaba los puños contra el pecho y me consolaba en mi mente de verlo bailar en el Malecón, cuando íbamos a bailar y como se reía, yo veía la imagen de cuando bailábamos pero con lágrimas en los ojos. Yo agarraba el lápiz y empezaba a escribir y escribía, por eso es que los primeros poemas son tan largos, yo después hacia el proceso de volverlos a leer, porque cuando uno escribe en un proceso de esos, en ese estado mental y físico que tiene en ese momento, a los dos, tres días o una semana lo vuelves a releer, es diferente la sensación, los estados en los que yo escribía, eran unos estados catastróficos, de

una mente vuelta nada y de un cuerpo adolorido, porque es que el cuerpo me dolía de rabia, de decepción.

Al año que volví de Venezuela, después de la muerte de mi esposo, unos cuatro años después, me dije, mis hijos tienen derecho a saber que tienen una familia, ellos no pueden crecer creyendo que son solos en el mundo y que nadie los quiere, ellos tienen que saber que tienen una familia y que si a mí no me pueden querer porque tienen una dura, ellos existen y son su familia, ellos tienen derecho a saber que tienen una tía, unos primos, yo fui rompiendo esa barrera, los querían mucho, mis hijos fueron bien recibidos. El papá de Emiliano se vino a ver dónde vivía yo, yo dormía en un sofá donde mi mamá y a veces en el piso, porque donde mi mamá no había más camas, entonces al suegro le dio como pesar de ver cómo vivíamos y nos regaló una cama y entonces ya venían más seguido a ver los niños. Yo empecé a retomar las cosas como el trabajo, obviamente yo quedé con muchos nervios y cuando yo bajaba a agarrar la buseta y sentía una moto cerca, yo quedaba fría, como tesa, vivía traumatizada, cada vez que escuchaba una moto pensaba que venían por mí.

Yo salí de Venezuela porque la señora de la finca me puso a que aprendiera a hacer queso y me tocó con el capataz de la finca y ese señor se enamoró de mí, era molestándome, tirándome los perros, jodiéndome la vida, yo le dije: Don fulano yo estoy muy dolida por cosas que me han pasado, yo no quiero tener nada con nadie, yo necesito estar sola, necesito reestablecer mi vida, entonces el viejo se portó muy grosero y decía que yo tenía un mozo en Colombia, todo eso me lastimaba, yo le decía: Usted no me conoce y yo no lo conozco, respéteme. Esa presión fue la que a mí me sacó de Venezuela, porque el tipo una vez que llegaron de jugar tejo, llegó borrachísimo con los otros obreros y delante de todos empezó a decir: Esta chiquitina va a ser mía y si no es mía prefiero matarla, aquí mismo la pico, eso fue

lo que a mí me reactivó y dije, de una yo me voy y convencí a otra china que estaba en la cocina, también era Colombiana, también era víctima y le dije: Rosita yo me voy de esta finca, que tal que el viejo este le pegue una patada a mi puerta y me viole, me mate o me pique, yo no me voy a someter a eso, yo tengo una vida muy complicada y quiero ver a mis hijos, yo me tengo que ir, la convencí a ella y a un obrero y como a los dos días y teníamos todo listo, pantaloncito mocho, botas de caucho, franela a manga larga y los que se vuelan por trocha, a las dos de la mañana nos fuimos por monte, por trocha, el man con el machete limpiaba el camino y hágale. Nosotros en Venezuela éramos indocumentados, a mí me pasaron en una camioneta blanca, tapada en el heno, en la comida de los caballos, yo me volé por trocha porque no podíamos irnos por una vía pública, porque la guardia nos golpeaba y nos sacaba a patadas por Santander.

Yo sigo diciendo que mi historia está hecha por ángeles, siempre encuentro ángeles en el camino, yo no soy religiosa, yo creo en Dios pero de otra forma, yo no lo veo como una forma física, ni como un yeso, yo veo a Dios cuando cierro mis ojos, como un luz, como una energía creadora. Yo hoy en día soy muy diferente, mi forma de hablar, mi forma de expresarme, de ver la vida, yo me volví muy calmada de la misma convicción que tengo de que los ángeles me han llevado.

La historia de nosotros ha causado muchísimo impacto, y no es porque seamos víctimas, porque víctimas hay cantidades, hay muchas, no es el hecho de ser víctima, es la forma de cómo lo afrontas y cómo trasciendes, una anécdota que te voy a regalar es que una vez jugando con mi hijo de diez años me dice: Mamá mi mamita dice que a uno nunca no lo matan por nada, que tal vez algo hizo. Yo me senté y le dije venga para acá, tenía Kevin 10 años y le dije: Mi amor, la gente puede decir muchísimas cosas, pero una cosa es lo que uno

vivió y lo que uno sabe, yo le dije: Yo no le voy a complicar a usted la cabeza, usted no necesita problemas, usted es un niño, quiero que entienda dos cosas, el mundo está fraccionado en dos partes, hay una parte de personas buenas y hay otra parte de personas malas, hay unas personas buenas que somos felices, tenemos familias bonitas y nos reímos y jugamos y la gente que no es feliz está observando a los felices, entonces alguien de los que no era feliz vino y mandó a matar a su papá para que nosotros dejáramos de ser felices, pero sabes qué, nosotros les ganamos porque tu papá ya no está en físico, ahora está en angelito y en angelito está con nosotros todo el tiempo y nadie lo puede ver, pero nosotros si lo podemos sentir, usted nunca va a estar solo y lo comprendió de una manera sencilla y hoy es adulto y sabe que su papá siempre está con él. Yo hablo del perdón y la sanación a través de la literatura, de la poesía, a través de la metáfora y cuando tú te paras por primera vez en un escenario y hablas de tu historia y lees tu poesía, ese es el momento de quiebre de un pasado con un futuro, esa es la línea divisoria y ahí siente uno su paz, a uno le importa que la gente sepa que uno tiene una historia por contar, porque el pecado, el delito y lo no hablado somos nosotras las mujeres y sin embargo somos las poseedoras de la magia Yo doy talleres de poesía con niños y me veo como un canal, a través del cual habla Dios o los seres astrales, porque la poesía no es mía, es un mensaje que debo enseñarle a las demás personas, para mí la poesía se ha convertido en un mensaje tan importante, porque cuando la gente trata de meterle un poco de magia a la vida, de verdad la vida se convierte en magia.

Apéndice 4

Guía de preguntas

1. ¿Cómo fue la relación con sus padres cuando era niña?
2. ¿Cómo era la relación entre hermanos?
3. ¿Cuándo era niña, le tocó trabajar para ayudar en los gastos del hogar?
4. ¿Cuál era su actitud ante los castigos recibidos en la infancia?
5. ¿Alguno de sus padres tuvo problemas con el alcohol, el tabaco o las drogas?
6. ¿Entre sus figuras materna y paterna, con cuál logró Usted una mayor identidad? ¿Por qué?
7. ¿En algún momento de su vida se ha hecho o ha intentado hacerse daño? ¿De qué manera?
8. ¿Se siente mejor estando sola o entre un grupo de personas? Explique por favor
9. ¿Siente que depende emocionalmente de las personas que la rodean?
10. ¿Recuerda que emociones sintió al experimentar los sucesos traumáticos que marcaron su vida?
11. ¿Expresa fácilmente sus sentimientos? ¿Cómo?
12. ¿De qué forma cambiaron sus proyectos personales después del hecho traumático?
13. ¿Qué actividades realiza cuando se siente triste?
14. ¿Conoce sus emociones y las controla? ¿De qué manera?
15. ¿Tiene facilidad para entablar una conversación con una persona desconocida?
16. ¿Cuándo se mira al espejo, le gusta la persona que se refleja en él?
17. ¿Cómo es su relación con los compañeros de trabajo?

18. ¿En el suceso violento que marcó su vida, tuvo algún apoyo cercano para sobreponerse a la situación? ¿De algún familiar o de algún amigo?
19. ¿Qué significado han tenido en su vida sus logros personales?
20. ¿Qué significa la poesía para Usted?
21. ¿Qué actitud toma cuando siente que una relación no es provechosa para Usted?
22. ¿Hace algún tipo de actividad para mantener o mejorar su salud?
23. Ante una situación que la estrese o la ponga triste ¿A quién recurre inicialmente?
24. ¿Qué personas de su núcleo familiar se preocupan por su bienestar?
25. ¿Cuáles fueron las fortalezas personales que la ayudaron a enfrentar el evento violento sufrido en su vida?
26. ¿Siente felicidad cuando ayuda a alguien que lo necesita?
27. ¿Qué es lo que más le gusta y lo que más le disgusta de sí misma?
28. ¿Tiene la facilidad de reírse de sus propias torpezas y errores, o por el contrario la ponen de mal humor?
29. ¿Le agrada que las personas la vean como una mujer con buen sentido del humor a pesar de las dificultades que ha vivido?
30. ¿Cree que posee habilidades creativas? ¿Cuáles?
31. ¿Es una persona a la que le gusta aprender cosas nuevas cada día?
32. ¿Cree que escribir poesía, ha servido como medio para liberar el dolor y purificar su vida?
33. ¿Con qué valores se identifica como persona?
34. ¿Cree Usted que existe una fuerza poderosa que la ayudó a sobrellevar la gran dificultad por la que ha pasado? ¿Cuál?

35. ¿Cómo reacciona al observar una injusticia?