



Impacto en la salud mental y percepción del conflicto en víctimas del corregimiento La Granja en
el municipio de Ituango

Stefany Posada Carvajal

Caterine Zapata Trujillo

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Rectoría Antioquia y Chocó

Sede Bello (Antioquia)

Programa Psicología

Octubre de 2024

Impacto en la salud mental y percepción del conflicto en víctimas del corregimiento la granja en
el municipio de Ituango

Stefany Posada Carvajal

Caterine zapata trujillo

Monografía presentada como requisito para optar al título de Psicólogo

Asesor

Juan María Ramírez Vélez

Sociólogo

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Rectoría Antioquia y Chocó

Sede Bello (Antioquia)

Programa Psicología

Octubre de 2024

Contenido

Resumen	5
Introducción.....	7
Planteamiento del problema	8
Pregunta de investigación.....	16
Objetivo general.....	16
Objetivos específicos	17
Justificación.....	17
Antecedentes	18
Antecedentes internacionales	19
Antecedentes nacionales.....	22
Antecedentes locales	25
Marco teórico.....	27
Conflicto	27
Conflicto armado	28
Salud mental	29
Trastorno.....	29
Trastorno por estrés postraumático (TEPT).....	31
Diseño metodológico	32
Enfoque	32
Método	33
Técnicas e instrumentos de investigación	34
Resultados y análisis	35
Análisis	41
Conclusiones del Análisis	46
Conclusiones específicas.....	46
La resiliencia y los Mecanismos de Afrontamiento:	47
Necesidad de Apoyo Psicológico.....	47
Efectos en las Relaciones Sociales	47
Perspectivas de Esperanza y Cambio	47
Diversidad en las Experiencias	47
Impacto en la Calidad de Vida	48

Recomendaciones para fortalecer el proceso de sanación de las víctimas.....	48
Referencias bibliográficas	49
Anexos.....	51
Anexo 1. Consentimiento informado.....	51
Anexo 2. Transcripción de las entrevistas.....	58

"Hoy puedo decir que el meridiano de la violencia pasa por Antioquia... Lo han visto mis ojos; lo he presenciado con gentes de mi pueblo, de mis veredas, de mis corregimientos... Y yo he ido por todas partes invocando el derecho de petición para la población campesina, y no he recibido una respuesta positiva". Así lo expreso el defensor de derechos humanos, el doctor Jesús María Valle Jaramillo en un discurso en el año 1997.

Resumen

El conflicto armado interno en Colombia es un tema complejo debido a la falta de reconocimiento de las víctimas y principalmente la adecuada reparación de los daños ocasionados a causa del mismo. Este conflicto ha sido alimentado por la violencia de diversos actores, incluidos grupos armados al margen de la ley, así como fuerzas estatales legales. Estos actores han participado de manera directa e indirecta en violaciones de derechos humanos, afectando a la población civil, especialmente a comunidades campesinas.

El contexto en Ituango es bastante complejo. La comunidad ha sufrido episodios de violencia extrema desde los años cercanos a 1996, incluyendo la masacre en La Granja, llevada a cabo por grupos ilegales que han dejado huellas significativas en la memoria colectiva de la población. A lo largo de los años, los habitantes han sido testigos de asesinatos, secuestros, amenazas constantes y desplazamientos forzados, lo que ha ocasionado un estado de temor y zozobra, además de ocasionar afecciones en su salud mental. Aunque algunos relatos indican que inicialmente la comunidad vivía bajo un cierto grado de "tranquilidad" bajo el control de un solo grupo ilegal, la llegada de otros grupos cambió radicalmente esta situación, llevando a un mayor estado de violencia y desestabilización del territorio.

El marco teórico de esta investigación se basa en cuatro conceptos clave: conflicto, conflicto armado, salud mental y trastorno. El concepto de conflicto se entiende como un fenómeno social inherente a la vida en sociedad, donde surgen disputas por intereses. Cuando estas disputas se

manifiestan de manera violenta, se convierten en conflicto armado, lo que implica graves violaciones a los derechos humanos. Este tipo de conflicto es el foco de la investigación, ya que se busca entender sus consecuencias en la salud mental de las víctimas y los mecanismos de afrontamiento usadas por las mismas.

La violencia del conflicto armado ha escalado a dimensiones que afectan la salud pública, convirtiendo a las víctimas en sujetos de intervención necesaria. La investigación propone que el reconocimiento de estos conceptos es esencial para abordar de manera efectiva las secuelas del conflicto y promover la sanación en la comunidad afectada.

El trabajo de investigación resalta la necesidad de visibilizar el impacto del conflicto armado en la salud mental de las víctimas y sus percepciones con respecto a su salud mental, respaldando no solo la reparación material, sino también la atención psicológica y el reconocimiento de sus derechos como parte integral y fundamental en el proceso de reconciliación y paz en Colombia.

Palabras clave

Conflicto armado, violencia, víctimas, contexto social, territorio, comunidades.

Abstract

The internal armed conflict in Colombia is a complex issue due to the lack of recognition of the victims and, mainly, the adequate reparation of the damages caused by it. This conflict has been fueled by the violence of various actors, including illegal armed groups, as well as legal state forces. These actors have participated directly and indirectly in human rights violations, affecting the civilian population, especially peasant communities.

The context in Ituango is quite complex. The community has suffered episodes of extreme violence since around 1996, including the massacre in La Granja, carried out by illegal groups that have left significant marks on the collective memory of the population. Over the years, the inhabitants have

witnessed murders, kidnappings, constant threats and forced displacements, which has caused a state of fear and anxiety, in addition to causing problems in their mental health. Although some reports indicate that initially the community lived under a certain degree of "tranquility" under the control of a single illegal group, the arrival of other groups radically changed this situation, leading to a greater state of violence and destabilization of the territory.

The theoretical framework of this research is based on four key concepts: conflict, armed conflict, mental health and disorder. The concept of conflict is understood as a social phenomenon inherent to life in society, where disputes arise over interests. When these disputes manifest themselves in a violent manner, they become armed conflict, which implies serious violations of human rights. This type of conflict is the focus of the research, since it seeks to understand its consequences on the mental health of the victims and the coping mechanisms used by them.

Keywords

Armed conflict, violence, victims, social context, territory, communities.

Introducción.

El conflicto armado en Colombia ha marcado profundamente la historia del país, generando un impacto devastador en la vida de millones de personas. Este fenómeno ha sido caracterizado por una compleja red de violencias, en la que interactúan diversos actores. La falta de reconocimiento y atención a las víctimas del conflicto ha dado lugar a una serie de debates sobre la justicia, la reparación y el papel del Estado en la protección de los derechos humanos. A pesar de los avances hacia la paz, la sombra del conflicto persiste, afectando de manera particular a las comunidades más vulnerables, como es el caso del municipio de Ituango, en el norte de Antioquia.

Ituango ha sido escenario de múltiples episodios de violencia, donde las personas han declarado haber sufrido más de 52.000 hechos victimizantes, con el desplazamiento forzado como el fenómeno más alarmante. Las experiencias traumáticas vividas por sus habitantes, que incluyen masacres, secuestros y amenazas, han dejado profundas cicatrices en el tejido social y psicológico de la comunidad. La memoria colectiva de estos eventos ha estado marcada por el terror y el olvido, lo que ha llevado a una crisis en la salud mental en la población afectada, es importante y fundamental entender cómo estas experiencias han afectado la condición psicológica de las víctimas, ya que sus efectos pueden ser multidimensionales y prolongados, repercutiendo en el bienestar social de la comunidad.

El presente trabajo tiene como objetivo examinar el impacto del conflicto armado en la salud mental de las víctimas del corregimiento de La Granja, en Ituango. Para ello, se propone un análisis detallado que aborde las vivencias de las víctimas, sus estrategias de afrontamiento y las secuelas psicológicas que enfrentan a raíz del conflicto. A través de una revisión exhaustiva de la literatura existente, así como la recolección de relatos de los afectados, se busca ofrecer un panorama claro y sensible sobre la realidad que enfrentan estas personas en su vida cotidiana.

Finalmente, esta investigación se plantea como una contribución a la comprensión de esas secuelas ocasionadas por el conflicto armado en el ámbito psicológico, resaltando la necesidad de visibilizar desde un enfoque holístico que reconozca y valide las experiencias de las víctimas, fomentando y protegiendo su dignidad y bienestar en el camino hacia la reconciliación y la paz.

Planteamiento del problema

El conflicto armado interno en Colombia a lo largo de su historia ha sido un tema que ha tenido amplias polémicas debido a la falta de reconocimiento del mismo conflicto, de sus víctimas y de la justa reparación y protección de los hechos e incluso el poco reconocimiento de los actores victimizantes y el cumplimiento de la ley en contra de estos actores violentos de manera justa y cumpliendo las normas.

Colombia reconoce el conflicto armado como el conjunto de enfrentamientos y demás hechos de los cuales son protagonistas en su gran mayoría por los grupos armados tanto al margen de la ley como la guerrilla FARC-EP, los paramilitares como también grupos legales cobijados por la ley como el ejército nacional de Colombia y la policía nacional, los cuales han sido los encargados directos e indirectos de la denigrante e injusta violación de los derechos humanos y del derecho internacional humanitario de la comunidad que en su gran mayoría pertenecen a la población civil y campesina (Ariza et al, 2017).

Según el Registro único de víctimas (RUV, 2017) 9.625.203 personas han sido reconocidas como víctimas del conflicto armado colombiano pertenecientes al Registro, sin contar con las personas que han sido víctimas, pero no se reconocen ante la ley como tal por temas de desplazamiento, poco conocimiento y demás cuestiones que impiden aclarar su situación y sean reconocidas como víctimas.

Ituango, municipio ubicado en el norte antioqueño, el cual fue fundado en 1844 y cuenta con 3 corregimientos, 101 veredas, su cabecera municipal y en el cual se halla el parque nacional Paramillo, es considerado uno de los municipios más grandes a nivel territorial del departamento de Antioquia, es la tierra del doctor Jesús María Valle Jaramillo, fiel defensor de los derechos humanos comprometido con la labor social y respeto por la raza humana y la defensa de la justicia y la equidad.

Según el Registro Único de Víctimas, en este municipio antioqueño 18.618 personas declararon sufrir más de 52 mil hechos victimizantes, siendo el desplazamiento forzado el de mayor afectación, seguido por homicidios, pérdida de bienes, desapariciones forzadas, actos terroristas, accidentes con minas antipersonal y secuestros. Se estima que 12 mil sobrevivientes viven en Ituango (RUV, 2019).

El conflicto armado en Ituango ha dejado marcada la vida de muchas personas, especialmente aquellas que han tenido que vivir todo el terror de la guerra y de manera directa han sufrido el incesable conflicto, la violencia y el olvido estatal. Según los relatos de algunas de las víctimas del conflicto vivido en la época del 1996 hacia adelante en el corregimiento de La Granja y principalmente las víctimas de la

masacre de La Granja, las tomas paramilitares de la época y demás atentados y crímenes que se cometieron en contra de los campesinos y civiles de esta región narrados desde la experiencia desgarradora y cruel que tuvieron que vivir en ese entonces en su territorio, aquel fue uno de los tiempos más difíciles que han tenido que soportar a lo largo de la historia de sus vidas, las víctimas son personas campesinas, luchadoras y guerreras que han tenido que sobrevivir en medio de la maldad y el olvido del gobierno; el conflicto ha dejado profundas cicatrices en esta comunidad, y a través de las narraciones de las víctimas se revela un testimonio desgarrador de aquello que fue su historia, asesinatos, secuestros y constantes amenazas en contra del pueblo que son algunos de los hechos que marcaron la vida de las personas que allí habitaban.

Inicialmente el poder sobre la región era ejercido por un frente guerrillero de las FARC, las víctimas mencionan que a pesar de la zozobra que se vivía por el conflicto y las muertes que el mismo provocaba, la comunidad vivía un poco tranquila por el hecho de que un solo grupo ilegal era el que mandaba en el territorio y no habían inconvenientes con ellos a no ser de que alguien del pueblo violara sus leyes; posterior a esto, el 11 de junio de 1996 ingresan al territorio aproximadamente 30 sujetos miembros del grupo paramilitar Autodefensas Campesinas de Colombia (AUCC), de las denominados Autodefensas Campesinas de Córdoba y Urabá asesinando a 5 personas pertenecientes a la población civil habitantes del corregimiento (Rutas del conflicto, 2019). Después de este hecho, las víctimas relatan como las FARC no permitieron que este grupo paramilitar se adueñara del territorio y los sacaron en medio de un enfrentamiento entre ambos bandos. En 2001 los paramilitares volvieron a ingresar al territorio asesinando a 5 personas más y atemorizando a todo el corregimiento, en este evento fueron secuestradas la mayoría de los habitantes en la iglesia y con amenazas e insultos sacaban a las personas de sus casas y mataban a quienes ellos quisieran.

Las víctimas de esos dos hechos victimizantes se consideran a sí mismas personas, las cuales han obtenido desde su crianza estrategias de afrontamiento frente a esas situaciones y una negación frente

al daño a nivel de salud mental que el conflicto les ha ocasionado, a pesar de eso, son personas que al igual que cualquiera, las emociones vividas y los sucesos lo sienten que influyeron de manera directa o indirecta en su estado de salud mental, en sus pensamientos, emociones y acciones posteriores al hecho; estas víctimas han descrito la manera en la que el conflicto armado les ha impactado en su salud mental, mencionan sentimientos de ansiedad, profunda tristeza, constante miedo y pánico, dificultad para dormir e incluso síntomas de estrés postraumático y demás patologías que se pueden presentar después de presenciar un evento traumático, tales como por ejemplo, según Pichot et al, DSM5 (2015) “Malestar psicológico intenso o prolongado al exponerse a factores internos o externos que simbolizan o se parecen a un aspecto del suceso(s) traumáticos” (p.457).

A continuación, se presenta las crónicas de algunas de las víctimas de estos sucesos violentos, recogidos de manera directa por las investigadoras, las cuales nos sumergen en un contexto golpeado por el dolor y el sufrimiento de estas personas a través de sus relatos en los cuales se evidencia una realidad desgarradora y cruel de estas personas, para lo cual y respetando la confidencialidad de las víctimas, se les adjudica un número y no su verdadero nombre.

Víctima 1

Estrato social en el momento de los hechos 1, actual 2, género femenino.

A mí me tocó una época muy dura en el conflicto armado entre los paramilitares, las FARC y el ejército; vivíamos una zozobra muy grande cuando yo estaba trabajando allá en La Granja ya que a mí me tocaba atender gente de los diferentes grupos armados y a uno le daba mucho temor cuando el grupo opuesto llegaba y yo pensaba que iban a tomar represalias en contra de mí, yo trabajaba sola, en alguna ocasión me sacaron del apartamento a eso de las 5am y me llevaron a las afueras del corregimiento un grupo armado y era gente muy morena y de aspecto miedoso, con botas y uniformes militares camuflados, me amenazaron y no podía preguntar nada, temía que me iban a matar, me tocó ir con ellos y en una casita tenían dos heridos muy graves a eso de las 11 am decidieron dejarme ir.

Uno no tenía como el apoyo del Estado en ningún momento, ya que se temía incluso más al ejército que a los mismos grupos armados ya que en esa época pasaban muchos campesinos por falsos positivos, el poder en el territorio lo tenía las FARC, andaban en camionetas y como pedro por su casa y cuando decían que venían los paramilitares la gente desocupaba en pueblo, pero uno como servidor público no podía irse, porque la gerente decía que si a uno le daba mucho miedo pues que renunciara y como uno necesitaba el trabajo le tocaba aguantar.

En medio del conflicto armado mataron a mi esposo en ese tiempo en un puesto de salud de la vereda Quebrada del Medio.

El conflicto comenzó más fuerte en el año 2000 en todo el municipio y en La Granja en 1996 en la primera toma militar.

Uno pensaba muchas cosas, no dormía casi por temor, lloraba muy constantemente y ahora cuando me llegan todos esos recuerdos me siento muy mal, me aflijo y puedo pasar hasta 2 o 3 días triste y aburrida, aunque a uno en el campo le enseñan desde pequeño a ser muy fuerte y que no se puede dejar afligir por el conflicto porque es algo que siempre va a existir. Cuando el proceso de paz entre el gobierno y las FARC tuve una esperanza muy grande con respecto a lo que era la paz y la tranquilidad que podíamos vivir pero después de eso, hay no solo más grupos al margen de la ley si no que también hay mucha delincuencia común porque la guerrilla antes era la ley y controlaba mucho a la población civil.

Cuando escucho o siento un ruido fuerte como por ejemplo pólvora o un tarro duro inmediatamente lo relaciono con los enfrentamientos y las balaceras, cuando llegaban los helicópteros sentía mucho miedo porque empezaban a bombardear, tiraban como bombas y dejaban huecos en la tierra y ahora cuando escucho uno como que me devuelve a ese momento y siento que van a tirar algo o a bombardear, era muy triste cuando llegaban de las veredas al pueblo los campesinos civiles heridos

de mina o por el fuego cruzado, cada vez que iba un paramilitar o un guerrillero uno pensaba que lo iban a matar.

Víctima 2

Estrato social en el momento de los hechos 0, actual 3, género masculino.

A nosotros no encerraron los paramilitares en 2001, ese día todo el pueblo muerto del miedo se iban a venir para Ituango a pie, cuando llegó la escalera todo el mundo se subió a ella y después dijeron que solo podían subir solo los adultos, después nos hicieron bajar del carro y nos metimos a la casa cural mi abuela y yo, el carro se fue para el pueblo con alguna gente y por ahí a los dos minutos escuchamos una explosión, era una granada que le habían tirado al carro y murieron 3 personas que iban ahí, todo el mundo corrimos hacia la iglesia y llegaron al pueblo los paramilitares disparándole a todo lo que encontraran en la calle, habían quitado la energía y estábamos en la oscuridad; como a las 11 de la noche entraron los paracos a la casa cural y a la iglesia alumbrando con unas candeleras, bregando a identificar a algunas personas, entre las cuales sacaron a un tío al cual habían confundido con otra persona, lo cual nos generó más pánico, allí nos tocó amanecer y al otro día sin dormir a las 7am dijeron que todo el mundo se podía ir para sus casas y se celebró una eucaristía en acción de gracias, más o menos a las 10 am. Después de haberse llevado algunos heridos en los helicópteros empezaron a entrar casa por casa sembrando terror, al rato nos dimos cuenta que bajaron unas personas que ellos habían asesinado. A los dos días en el sepelio de los difuntos se armó una balacera y las balas pasaban por encima de la gente porque se tiraban de un filo al otro y nos tocó dejar a los muertos tirados en un callejón en la subida al cementerio mientras pasaba todo, toda la semana fue de terror y mucha zozobra y los guerrilleros volvieron a tomar el control, exhibiendo por toda la calle amarrado a un paramilitar que habían cogido vivo, el cual el día después lo mataron y nos tocó a varios civiles ir a recogerlo para llevarlo al cementerio.

Todo eso me ha llevado a tenerle mucho miedo a las personas armadas, sean de grupos armados legales o ilegales, mi mujer, mis hijos y yo vivimos en el propio pueblo pero mis padres aún viven en La Granja, a veces al ir a visitarlos cuando voy en la moto me da miedo irme solo por temor a que algún sujeto armado me pida que lo lleve a alguna parte, me da temor encontrarme gente de los grupos y de pronto encontrarme personas muertas en la carretera, también siento mucho susto cuando voy viajando y se va haciendo tarde, cuando voy a la finca de mi cuñado me da mucho miedo salirme un poco del camino por temor a una mina anti personas o alguna cosa, me da miedo un secuestro o algún atentado o quedar en medio del fuego cruzado entre los grupos, uno prácticamente no puede hablar de nada que vea con nadie porque lo pueden tomar como sapo o que está en contra de ellos.

Víctima 3

Estrato social en el momento de los hechos 0, actual 1, género femenino.

Yo fui desplazada de La Granja por la muerte del papá de mis hijas, a él lo mató un grupo armado ilegal y a mí me tocó salir con mis niñas pequeñas para Ituango por miedo y ellos decían que iban a acabar con toda la familia, fueron por él hasta nuestra casa y mis hijas y yo vimos cuando unos señores armados lo sacaron de la finca, yo pensaba en el momento que uno como era que iba a vivir porque al verse uno con las 3 niñas chiquitas sin casa ni trabajo, ni con que alimentarlas, a mi esposo le dijeron que lo iban a llevar a conversar y pagar una multa pero él nunca llegó a la casa. Nos venimos para el pueblo en una chiva y todo el camino yo pensaba que nos iban a bajar a todos y nos iban a matar, yo aguanté hambre durante muchos años porque primero no tenía ganas de comer nada y segundo porque prefería tener a mis hijas llenitas; por parte de la alcaldía no recibí ningún apoyo a pesar de que fui a pedir trabajo, ayuda y al menos una pipeta pequeña de gas para hacer la comida, nunca recibí ningún apoyo a pesar de que era una pobre campesina desplazada y que lo poquito que tenía lo tuve que dejar, uno siente en ese momento como que se va a enloquecer, yo me sentía muy

preocupada por el futuro de mis hijas y muy triste porque él era mi compañero de vida. Uno después de eso queda muy nervioso y a uno hasta miedo de salir le da porque uno cree que lo van a coger a uno, yo pensaba que todo el que me miraba era porque me iba a matar.

Hoy por hoy aun casi no puedo dormir, me pongo muy nerviosa cuando escucho ruidos extraños y no me gusta salir del pueblo para las veredas, yo quedé sin amigas, solo me hablaba con mi familia que fueron los que me apoyaron para salir de allá, cuando veo una persona como tapada la cara o forastero me da mucho miedo y me devuelvo, no me gusta escuchar pólvora o tiros que hacen por ahí a veces me estresa mucho y no me deja hacer nada ni pensar en nada más, uno siempre está como esperando que le den la mala noticia de que mataron a algún conocido o algún herido.

Víctima 4

Estrato social en el momento de los hechos 0, actual 2, género femenino.

Fue un conflicto muy duro emocionalmente, allá casi nunca ha comandado las fuerzas militares legales, han sido más que todo los grupos ilegales; cuando estábamos muy pequeños mis hermanos y yo, hubo varias tomas guerrilleras y fueron cosas de las cuales de tanto preferir no acordarnos, tenemos recuerdos muy borrosos, yo trabajaba en el puesto público más abajo del parque y vi que pasaron unas camionetas voladas con personas armadas, nosotros no sabíamos ni que los paras existían, cuando esa gente llegó a la punta del pueblo en lo más alto comienza ese candelero y esa gente voleando bala y yo me entré a la carrera porque estaba en la acera y cerré la puerta del trabajo y salí corriendo para arriba para mi casa, cuando yo iba subiendo ya venían bajando por mi casa voleando candela y yo me entré para la casa cural y ahí fue que empezó ese tiroteo tan horrible y la gente gritaba, lloraba, rezaban, todos eran conocidos y la puerta de la casa cural quedó abierta y se paró un paraco en la entrada a preguntar por la gente, cuando en ese momento escuchamos que habían matado a una viejita Chela, a Héctor Hernán, William, cuando esa gente se fue salimos corriendo todo el mundo para las casas y gritaban las familias mataron a este y mataron al otro, gente que dejó hijos pequeños, nosotros en ese

momento teníamos mucho miedo porque no sabíamos si esa gente estaba escondida o que si de pronto volvían a matar más gente o que y yo pienso que los asesinatos y ver la gente que uno conoce y está acostumbrada a ver todos los días, verlos tirados en el piso y gente herida por toda parte fueron las cosas que a mí más me impactaron.

Yo siento una cosa tan horrible cuando acá en Ituango pasa algo, me da una cosa por dentro que no se ni como expresarlo, siento que el corazón se me detiene por un segundo y después se comienza a palpar a mil, me da mucho temblor en las manos, comienzo a mover los pies y me pongo demasiado triste. La angustia que uno siente cuando escucha rumores o el miedo que a mí me produce por ejemplo escuchar pasar por mi casa o por el trabajo esas motos que suenan duro, cuando escucho un ruido extraño o muy fuerte.

Los días fríos y muy oscuros me dan mucho miedo también, cuando el clima está así, siento que algo malo va a pasar y también cuando veo algún forastero por ahí como raro, alguien que uno nunca ha visto, a mí eso me pone muy nerviosa, cuando a mi trabajo entra alguna persona morena, con vestimenta oscura, con las mismas cualidades físicas de la gente de los grupos armados y que sea extraño pues que yo no la conozca, siento que el corazón se me va a salir y pienso que esa persona va a arremeter contra mí, que va a sacar un arma o una granada y nos va a matar a todos, la verdad yo siento que nunca podría acostumbrarme a todo ese pasado y esas secuelas.

Pregunta de investigación

¿Cuál es la relación entre las experiencias individuales de las víctimas del conflicto armado en el corregimiento La Granja y su percepción del impacto en su salud mental?

Objetivo general

- Analizar la relación entre las experiencias individuales de las víctimas del conflicto armado en el corregimiento La Granja y los mecanismos de afrontamiento que han utilizado.

Objetivos específicos

- Identificar las experiencias individuales de las víctimas del corregimiento La Granja, incluidos los eventos traumáticos, pérdidas personales y la exposición a la violencia, por medio de entrevistas y testimonios de estas.

- Categorizar las percepciones individuales de las víctimas sobre su salud mental que indiquen patrones comunes y significativos que se puedan diferenciar o no entre factores demográficos, como edad, género, ocupación y nivel socioeconómico.

- Examinar la percepción de las víctimas sobre el impacto de sus experiencias personales en su salud mental, incluyendo cualquier tipo de manifestación psicológica e indicadores clínicos.

Justificación

Es importante y necesario dar a conocer la importancia de este trabajo para poder comprender más ampliamente la situación a nivel de salud mental y las secuelas que estos eventos traumáticos del conflicto armado han dejado en la vida de las víctimas, que por medio de las crónicas se da a conocer la realidad, su realidad a partir de sus vivencias y los pensamientos de estas personas, las cuales han sido marcadas por la guerra y el abandono del gobierno.

Se hace fundamental resaltar que las narrativas de las víctimas proporcionan una entrada a cada una de las experiencias tanto individuales como colectivas de aquellas personas que han sido directamente afectadas por la violencia y el conflicto armado. Las víctimas, las cuales han sido en su gran mayoría población campesina y trabajadora y aunque con un alto nivel de negación ante cualquier tipo de daño, negación que se ha ido acoplado a sus estilos de vida gracias a las experiencias y épocas de violencia a las que han sido sometidas, nos brindan testimonios vividos que dan cuenta del gran impacto que el conflicto armado ha tenido en sus vidas, desde quienes han perdido a familiares y seres queridos hasta personas que han tenido que abandonar sus tierras y su territorio a causa de la inseguridad, evidenciando así la magnitud del sufrimiento humano.

Estas crónicas remarcan y nos recuerdan la indiferencia del gobierno y la ausencia de un estado de derecho, de apoyo a las víctimas, de políticas públicas que hagan su aporte a la salud mental de estas personas, y del cumplimiento de los derechos humanos y la no repetición de la violación de estos, convirtiendo a estas personas en sujetos más vulnerables en materia de salud mental ante la falta de respuesta y el apoyo institucional pertinente en estos casos, lo que refleja la desprotección y la despreocupación sistemática que conlleva a la marginación y el daño.

Asimismo, el profundo y latente impacto en la salud mental de las víctimas se hace claramente evidente, así como también la necesidad de una atención psicosocial y la participación activa en proyectos de promoción de la salud mental y prevención de posibles problemas mentales, dando la importancia pertinente al reconocimiento y el abordaje del dolor y el trauma que a nivel emocional persisten en las víctimas.

Antecedentes

En el marco de la discusión ya planteada en páginas anteriores del presente proyecto investigativo, se abre la posibilidad de revisar algunas fuentes bibliográficas en torno a los objetivos trazados de cara al desarrollo de esta investigación y de esta manera, observar, analizar y apoyar el tema que convoca al lector en el presente trabajo. A su vez, este apartado servirá para ver qué se ha dicho con respecto a la cuestión que problematiza esta investigación desde tres escenarios muy claros: a nivel internacional, nacional y local. Por otro lado, es preciso añadir que para efectos de este proyecto, el rastreo bibliográfico de antecedentes, se abordó, también, teniendo en cuenta dos puntos temáticos clave: en primera instancia, el relacionado con la noción que se tiene de conflicto armado y, además, una segunda línea dirigida a analizar lo que algunos autores han planteado alrededor de lo que se conoce como el impacto en la salud mental en las víctimas del conflicto armado, principalmente en Colombia. Con la serie de propósitos anteriormente aclarados para el presente apartado de

antecedentes, se da paso a continuación a los referentes investigativos que sustentan el eje problematizador de esta investigación.

Antecedentes internacionales

De acuerdo a los lineamientos temáticos que sustentan la actual investigación, es preciso comprender que el impacto en la salud mental de las víctimas del conflicto armado, debe analizarse desde múltiples disciplinas, puesto que con los avances académicos de las últimas décadas en Colombia, se ha podido notar que no solo es un problema que aqueja a las ramas del saber referentes a la sociología, la política o la educación, sino que invita a otras perspectivas académicas, como la psicología, la medicina, el derecho, entre otras, a entrar en discusión, intervenir de manera activa y aportar socialmente a la comprensión y, por qué no, solución de innumerables conflictos que continúan estando latentes en el panorama social del país. Es por ello, que para este proyecto de investigación, vale la pena revisar, desde un punto de vista de la psicología, un tema que históricamente ha sido abordado por otras ramas del saber académico, como lo es el conflicto armado en Colombia y su consecuente impacto en la salud mental.

Con lo anterior, es justo decir que, en el ámbito de la idea de conflicto armado o conflicto armado interno, son muchos los autores e instituciones las que se han dado a la tarea de caracterizarlo independientemente del lugar en donde este se presente. Así pues, una referencia interesante que se rastreó frente a este concepto es la aportada por Amnistía Internacional (2023), donde lo aborda de la siguiente manera: “Un conflicto armado es un enfrentamiento violento entre dos bandos o grupos humanos grandes que genera muerte y destrucción material.” (sp.). Esta alusión al término de conflicto armado permite observar, principalmente, aquello que se genera a modo de consecuencias en el momento en el que el conflicto armado entra en escena en cualquier contexto social. A su vez, esta entidad destaca que el conflicto armado se centra en determinadas prácticas de abuso a los derechos

humanos y atenta contra el derecho internacional humanitario; de esta manera, puntualiza en cómo la población civil es la principal afectada por el ataque desproporcionado al que se ve sometida. En consecuencia, la presencia de secuelas psicológicas y emocionales, más allá de las pérdidas materiales, son un tema que también deben contemplarse en el análisis de este tipo de problemáticas.

Ahora bien, en este orden de ideas, Igor Goicovic Donoso, en su artículo *Conflictividad y violencia política en América Latina (siglos XX-XXI)* (2021), recoge un conjunto de reflexiones aportadas por diversos autores que han procurado registrar algunas raíces del conflicto armado en Latinoamérica, las cuales sintetiza en, como lo denomina él, una serie de demandas por parte del pueblo que han encontrado la censura y represión por parte del Estado o grupos armados al margen de la ley. Estas demandas, según el autor, son las relacionadas con “el acceso a la tierra, los derechos laborales, la consecución de la vivienda, el mejoramiento de la calidad de vida, y el respeto a los derechos ciudadanos” (p. 1), motivos por los cuales la violencia se ha hecho presente en muchos territorios (rurales en su mayoría) del continente. Así pues, no hace falta adentrarse mucho en la particularidad de estos conflictos para observar cómo cada uno de ellos ha ido haciendo mella en la estabilidad emocional y mental de las víctimas de tales contextos para generar de esta manera un sinnúmero de impactos en la salud mental de las personas.

Ahora bien, en cuanto a lo escrito frente a este tipo de situaciones, es preciso señalar que pueden encontrarse en diversidad de escenarios sociales, como bien señala Goicovic (2021) más allá del que atañe al de la violencia en Colombia, puesto que es un resultado del enfrentamiento entre diferentes intereses políticos, militares, económicos, entre otros. De allí que algunas de las consecuencias del impacto en la salud mental de las víctimas derivan en trastornos. Uno de estos trastornos, puede ser el que concierne al trastorno por estrés postraumático (TEPT), trastorno inherente a la interacción de cualquier sujeto con un fenómeno en su respectiva realidad que pueda alterar sus emociones cotidianas, es decir, surge de la respuesta que tiene el sujeto frente a algo que motive o

altere la percepción que tenga con la realidad. De ahí, que no solo la violencia social permita que tal trastorno emerja, sino que puede ser también detonante del mismo un accidente de tránsito, la muerte de un ser querido, etc. Así pues, el trastorno por estrés postraumático, en palabras de Carvajal (2002), “engloba dos aspectos bien definidos: por una parte, una respuesta de estrés que naturalmente es patológica, y por otra el trauma.” (p. 22). Esta apreciación aportada por Carvajal, permite asociar de qué manera, un fenómeno universal como el TEPT, contribuye a la comprensión del aspecto del conflicto armado en el corregimiento de La Granja del municipio de Ituango, el cual ha generado que un determinado porcentaje de su población, en generaciones anteriores e incluso en la actual, hayan desarrollado el TEPT a través del impacto social que ha causado la violencia en la salud mental de las personas. Lo anterior, es reforzado por el mismo autor, al afirmar que “un sujeto puede ser víctima de un acontecimiento traumático por sufrir en sí mismo la experiencia, por presenciar una situación traumática o incluso por enterarse a través de un tercero acerca de lo que le ocurrió a él” (p.28), lo cual se ajusta claramente a que el TEPT y, esencialmente, el impacto en la salud mental de las víctimas, sea un problema vigente en el contexto social del municipio en cuestión a raíz de la violencia sufrida años atrás.

Por su parte, otros autores como Soler-Ferreira et al (2014), en el estudio del TEPT, lo han logrado catalogar como un asunto de salud pública debido a su impacto que ha ido escalando conforme se aborda a nivel médico, e incluso, desde su influencia económica para la sociedad. Estos autores lo ubican, al manifestar que

En los últimos años, el trastorno por estrés postraumático (TEPT) ha ganado un reconocimiento progresivo como un problema de salud pública por su alta prevalencia, así como por tener un alto impacto personal y social y generar incapacidad y altos costes en salud, estos últimos tanto de manera directa sobre las personas afectadas como sobre sus familiares. (p. 18)

No se puede, por tanto, desconocer las implicaciones que hoy en día tiene el impacto en la salud mental de las víctimas en las diferentes sociedades y sus respectivos conflictos; y aún más, con lo visto a través de estos autores, se sabe ya que no es un asunto netamente general, abarca también al individuo, a la particularidad e influye en su manera de ver el mundo. Por este motivo, al adentrarnos en la problematización del presente proyecto investigativo, queda claro que para una realidad como la vivida en el contexto de La Granja, no solo se debe observar desde la perspectiva de las consecuencias políticas y sociales, sino que hace falta también, una mirada desde el campo de la psicología para analizar las posibles secuelas mentales que deja una época marcada por la violencia.

Antecedentes nacionales

Ahora bien, continuando en el rastreo bibliográfico hecho a partir de las dos líneas temáticas que guían esta investigación, debemos observar cómo ambas han sido trabajadas a nivel nacional de manera muy clara y amplia debido a las dinámicas internas que históricamente han atravesado al país. De esta manera, en este segmento de antecedentes nacionales, se tendrán en cuenta los textos *¡Basta ya! Colombia: Memorias de guerra y dignidad* (2013), un informe del Grupo de Memoria Histórica y el artículo *Bienestar psicológico de jóvenes víctimas del conflicto armado* de Anaya et al (2020) que, como puede verse en sus títulos, orientan al lector a comprender de manera conjunta, ambas líneas temáticas que se intentan rastrear en este apartado.

En el vasto informe que presenta el Grupo de Memoria Histórica (GMH), se evidencia un croquis de lo que ha sido la violencia y el conflicto armado en el territorio colombiano, dejando más que claro el proceder de los diferentes bandos que se han ensañado contra la paz del pueblo y que han dejado innumerables secuelas para el país. En este informe, es preciso señalar que se detalla a través de cifras muy concretas, lo que ha representado el conflicto armado para Colombia, pues como bien se expresa allí

La investigación realizada por el GMH permite concluir que en este conflicto se ha causado la muerte de aproximadamente 220.000 personas entre el 1° de enero de 1958 y el 31 de diciembre de 2012. Su dimensión es tan abrumadora que si se toma como referente el ámbito interno, los muertos equivalen a la desaparición de la población de ciudades enteras como Popayán o Sincelejo. (p. 31)

Este aporte que hace el Grupo de Memoria Histórica, no solo muestra la atrocidad que ha sido la violencia en el país, sino que orienta la mirada hacia aquellos que han sobrevivido y han debido, a su manera, convivir con un pasado en el cual la deshumanización de la humanidad, los ha obligado a movilizarse no solo de territorio sino de emociones, los ha forzado a configurar una estabilidad mental diferente a quienes no han tenido la mala fortuna de crecer o vivir en un contexto de conflicto armado y es por ello que esta investigación ve pertinente como una contribución como la que hace el GMH favorece la discusión sobre el impacto que tienen estas circunstancias en la salud mental de las víctimas.

Por su parte, Anaya et al (2020) en su artículo *Bienestar psicológico de jóvenes víctimas del conflicto armado*, intervienen en esta cuestión al enfocarse desde la perspectiva de cómo el conflicto armado, particularmente en Colombia, ha establecido determinadas secuelas en la población joven que se ha visto expuesta a este tipo de prácticas. Llama la atención que en este artículo, el enfoque poblacional está en los jóvenes, contrastando así el enfoque ofrecido por el GMH (2013), donde a lo largo del libro, muestran las víctimas a un nivel más general, sin centrarse tanto en el factor edad. Ahora bien, continuando con Anaya, en este artículo se repasa inicialmente diversas definiciones en relación a lo que se entiende por conflicto armado, para llegar a lo expuesto por los mismos autores como un modelo multidimensional de bienestar psicológico, lo cual llamó nuestra atención, debido a la observación que se hace, a través de este modelo, a determinadas prácticas del individuo expuesto a un contexto de violencia o conflicto armado en su posterior cotidianidad.

Estos autores, pues, ofrecen seis dimensiones en las cuales se puede generar un análisis al sujeto, las cuales son “autoaceptación, relaciones positivas con otras personas, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida, y crecimiento personal” (p. 11). Tales dimensiones, además de producir un análisis sobre el individuo, invitan a proponer alternativas en el manejo de este tipo de poblaciones que, por razones sociales y culturales, han ido adquiriendo trastornos emocionales o traumáticos producto de sus experiencias. Con respecto a lo anterior, estos autores exponen posteriormente su diseño metodológico, el cual fue de carácter cuantitativo y “buscó medir la diferencia del nivel de bienestar psicológico y las variables sociodemográficas sexo, edad, nivel de escolaridad, condición laboral e ingresos económicos.” (p. 12), con lo que más adelante podrán ofrecer algunos resultados y conclusiones que contribuyen en gran medida a la discusión que pretende plantear el presente proyecto investigativo, pues afirman que

para los jóvenes participantes en este estudio su bienestar psicológico está relacionado con llevar a cabo sus proyectos de vida, es decir, acceder a la educación y escalar en el nivel de formación favorece en mayor medida un alto nivel de bienestar. Conforme a lo anterior, se recomienda que en la implementación de las medidas de atención, asistencia y reparación integral con jóvenes víctimas también se generen acciones estructurales que favorezcan el desarrollo de capacidades y crecimiento personal de estos para que puedan llevar a cabo su proyecto de vida y de esta manera incidir en su grado de bienestar psicológico y calidad de vida. (p. 22)

Con esta conclusión a la que llegan en dicho artículo, se observa pues la importancia del modelo multidimensional ya referenciado líneas arriba, con el cual estos autores no solo plantearon la existencia de una problemática alrededor de lo conocido como conflicto armado y una de sus tantas consecuencias en el impacto en la salud mental de las víctimas, sino que proponen diversas alternativas con las cuales dar algunas soluciones posibles en grupos poblacionales concretos. Lo anterior permite ver, en este

punto de los antecedentes, cómo el campo de la psicología ha contribuido a esta problemática social con aportes como los del GMH y el recientemente expuesto de Anaya et al (2020), en los cuales se puede observar su interés en el contexto nacional para el abordaje y posterior solución de casos específicos en los que la psicología se hace presente con voz activa.

Antecedentes locales

Para finalizar el apartado de antecedentes, en la revisión bibliográfica en el contexto del departamento de Antioquia, logramos analizar dos interesantes trabajos que pueden alimentar los propósitos de esta investigación. Por un lado, el artículo *La reconquista de Ituango: un reto en seguridad y defensa nacional del Estado colombiano* (2012), cuya autora Catalina Valencia Sepúlveda hace una exposición de argumentos en relación al abandono estatal en el municipio de Ituango para la posterior violencia en dicho territorio; este artículo, como se verá más adelante, puede dar soporte al porqué de las secuelas psicológicas y emocionales de la población víctima de tal violencia. Por otro lado, el artículo *Prácticas educativas incluyentes y conflicto armado en el oriente antioqueño colombiano* de Soto y Puente (2022), donde muestran cómo se han establecido diversos cambios y/o avances en el tema de la educación en un contexto social en particular como el colombiano, donde las condiciones obligan a tomar medidas desde diversos campos, en este caso, la educación; este artículo, como se verá, contribuye en la medida en que plantea alternativas para velar por el bienestar del individuo inmerso en un escenario de conflicto social.

Ahora bien, como ya se señaló, Valencia (2012), propone un estudio riguroso para comprender los diferentes motivos que hacen que el municipio de Ituango atraviese una fuerte oleada de violencia y permanezca en vilo por la falta de intervención estatal, arriesgando con ello a escenarios como los vistos en el corregimiento de La Granja. En este panorama, llama la atención este artículo, por la labor de Valencia al exponer cómo el municipio, por su ubicación geográfica, se convierte en un escenario estratégico para que varios bandos al margen de la ley y con propósitos criminales puntuales, lleven a tal

territorio sus disputas, generando de este modo, un contexto hostil para la población durante años, siendo estos últimos los principales afectados, no solo desde lo social y cultural, sino en el plano psicológico. Pues como señala Valencia,

Ituango ha sido catalogado por el Gobierno nacional como “zona de riesgo extremo” debido al aumento de los cultivos de hoja de coca, a la consolidación y ampliación del poder de estructuras armadas que tienen en el municipio y el Parque Natural Paramillo, como una retaguardia estratégica; por los múltiples carros bomba instaurados en la vía; a la constante ejecución del “plan pistola”, “plan granada” y “plan francotiro” contra la fuerza pública; la consolidación de una amplia red de apoyo al terrorismo; la constante extorsión; el cobro de gramaje; la existencia del constreñimiento frente a la delación; la existencia del reclutamiento de menores y al creciente número de desplazamientos forzados (p. 153)

Esta alarmante situación que expone la autora, es prueba suficiente de la condición del municipio y se ajusta a los propósitos de nuestra investigación, pues como se ha visto en autores anteriores ya referenciados, este tipo de situaciones condicionan al individuo y lo confrontan de tal manera con la realidad, al punto de crearle diversos trastornos psicoemocionales y detonando así diversas consecuencias para su salud mental.

Para finalizar, Soto (2022), en su artículo, muestran cómo el conflicto armado y la condición de la población, son tema referente en la actualidad por su repercusión social. Este trabajo permite a esta investigación ver cómo la preocupación en los últimos años por el bienestar de la población expuesta al riesgo de la violencia, se ha intensificado para bien, pues en la medida en que no solo se hable de los actores que producen violencia, sino de las víctimas y sus inevitables consecuencias, mayor será el impacto de aquello que se escriba con fines de mostrar la realidad social. Así pues, estos autores muestran cómo la violencia, a través del desplazamiento forzado en municipios de Antioquia, ha llevado a la reconfiguración de políticas públicas a nivel de educación. Esto no quiere decir que sea una solución

definitiva al historial de violencia del país, y en especial del departamento en cuestión, pero sí da luces acerca de ese algo que se intenta llevar a cabo para beneficiar al individuo. De esta manera, Soto, contribuyen con su trabajo, al exponer cómo para una población víctima del conflicto armado y, con lo ya visto en los antecedentes referidos, que tiende a sufrir de trastornos psicológicos y emocionales, las alternativas a tratarlos son cada vez mayores desde perspectivas como la inclusión y la mejor preparación de profesionales.

Marco teórico

De acuerdo a lo visto hasta el momento, está claro que el propósito de esta investigación es revisar lo concerniente al impacto en la salud mental de las víctimas inmersas en un contexto de conflicto armado en el corregimiento de La Granja, ubicado en el municipio de Ituango. Es por ello que se hace necesario establecer determinados conceptos que apoyen y den sustento teórico a este trabajo, desde las perspectivas académicas que algunos autores han posibilitado. Así pues, a continuación, se le presenta al lector una serie de conceptualizaciones a las que se llega, después de indagar en la cuestión que convoca este proyecto y sin las cuales, la comprensión del mismo no sería plena, pues es preciso tener claridad sobre cómo se han abordado tales conceptos, cómo son definidos, de qué manera afectan los escenarios en que surgen o tienen cabida y de esta manera anclarlos a los objetivos trazados inicialmente en nuestro trabajo.

Conflicto

Pese a que el foco de atención que queremos establecer en esta investigación se refiere principalmente al impacto de la salud mental de las víctimas del conflicto armado, es menester hacer la observación de que tal impacto, como pudimos ver en los antecedentes, aparece debido a un motivante externo, en este caso, el conflicto armado. Así, como primer concepto a tener en cuenta, está el de conflicto, el cual como veremos a continuación es un concepto, o mejor, serie de situaciones cotidianas

que no escapan a la realidad en una sociedad. Es por ello que Silva (2008) en su trabajo *La teoría del conflicto. Un marco teórico necesario*, lo define como

un fenómeno natural en toda sociedad, es decir, se trata de un hecho social consustancial a la vida en sociedad. Así mismo, las disputas son una constante histórica, puesto que han comparecido en todas las épocas y sociedades a lo largo de los tiempos. Incluso, el cambio social que determina toda la dinámica de la vida de los seres humanos es una consecuencia que debe ser imputada de modo mayoritario, aun cuando no de manera absoluta, al conflicto. (p. 29)

La definición que aporta Silva frente al concepto de conflicto, es valiosa en la medida que permite comprender que este concepto es inherente al hombre en sociedad y que históricamente se ha hecho presente sin importar las variables sociales, culturales, económicas, políticas, entre otras, que determinen a una sociedad, es decir, el conflicto como idea, es algo que acompaña a una sociedad, debido a que es un conjunto de disputas en las que se ven implicados ideales, propósitos o intereses que no necesariamente deben ser entendidos de manera negativa. Es en el momento en que los ideales buscan imponerse a través de la violencia, cuando el conflicto se ve expuesto a perjudicar a los individuos, siendo de esta manera el causante de consecuencias psicológicas como los trastornos o secuelas que deja la guerra.

Conflicto armado

Ahora bien, una vez definido el conflicto como concepto, es preciso observar que una de sus ramificaciones es el conflicto armado, ya que es la modalidad de conflicto que decidimos abordar en esta investigación, y que permitirá comprender el porqué de su impacto en la salud mental en una población que ha sido azotada por la violencia. Es por ello que Calderón (2016), define esta modalidad de la siguiente manera: “En cuanto al concepto de conflicto armado, para este caso se entiende como el conflicto [...] que ha desencadenado violencia directa con graves violaciones de los derechos humanos y de los postulados del Derecho Internacional Humanitario (DIH) (p. 230). Esta definición, logra ampliar la

ya aportada por Silva, pues muestra una faceta de esa disputa humana en sociedad con una tendencia a intereses que buscan imponerse sobre el contrario a través de métodos violentos, sin importar acaso si se violan los derechos humanos. De ahí la importancia de comprender tanto el conflicto como sus diferentes modalidades, pues en este caso, cuando se ejerce de manera armada o violenta, buscando imponerse sobre un adversario, las consecuencias pueden ser diversas, llegando a afectar considerablemente la subjetividad de los sujetos, dejando en ellos diferentes traumas que requieren de una intervención acertada.

Salud mental

Continuando, después de observar la manera en que son definidos los conceptos de conflicto y conflicto armado, es preciso empezar a revisar los conceptos que aparecen como consecuencias de ellos en la sociedad; por tanto, el primero debe ser el de salud mental, el cual es identificado por Miranda (2018) al decir que “se utiliza la noción de salud mental para aludir a un estado o condición del individuo, a un campo -conceptual y práctico- dentro de la salud pública, a una serie de patologías psiquiátricas y problemas psicosociales” (sp). Esta definición permite ver que es un concepto bastante amplio, en el que se encasillan diversas variables para comprenderlo, no obstante, las que menciona el autor, pueden hacer referencia a las búsquedas de esta investigación, ya que inicialmente, la preocupación es por el estado o condición, en palabras de Miranda, en el que quedan los individuos a raíz de un proceso de violencia. Además, como se vio en los antecedentes, el conflicto armado se convirtió en una problemática que escaló a dimensiones como la asociada a la salud pública por parte de sus víctimas y esto corrobora la definición de salud mental que brinda el autor, en relación a las patologías psiquiátricas y los problemas psicosociales.

Trastorno

Una vez se tiene claridad con respecto a lo que se ha definido sobre conflicto, conflicto armado y salud mental, vemos que son conceptos que se ajustan claramente a las prácticas de violencia que ha

vivido Colombia en su historia, es por ello que en este orden de ideas, se hace preciso identificar aquellas consecuencias que dejan los conflictos armados en determinados grupos poblacionales y, como se ha visto a lo largo de este trabajo, el foco de atención está en el impacto en la salud mental que dejan tales conflictos en los individuos. Por tal razón, vale la pena revisar algunos de estos impactos, que para efectos de esta investigación tomaremos los referidos al concepto de trastorno y qué se comprende acerca de él y la primera definición que queremos traer a discusión, es la que aporta el Diccionario Médico de la Clínica Universidad de Navarra (2023), en el cual encontramos lo siguiente:

El término trastorno en el ámbito médico se utiliza para describir una alteración o anomalía de la función física o mental. Los trastornos pueden afectar cualquier parte del cuerpo y pueden tener una amplia variedad de síntomas, dependiendo de la parte del cuerpo afectada y de la naturaleza específica del trastorno. (p. 1)

En esta definición, podemos ver que la concepción que se tiene sobre el término de trastorno está ligada a una alteración tanto física como mental que pueda padecer un individuo; ambas posibilidades, claramente afectan a un sujeto que ha sido expuesto a un entorno de violencia o conflicto armado y son válidas para comprender este proyecto investigativo. Por su parte, Hamui (2019) nos amplía esta visión de lo que es el término de trastorno al manifestar que

Entre enfermedad y padecimiento propongo la noción de “trastorno”, íntimamente ligada a las condiciones sociohistóricas de posibilidad en cierta formación discursiva y que permite incluir estados físicos y mentales diversos relacionados a entornos culturales donde adquieren sentido y se les confieren símbolos y significados diversos. El concepto de “trastorno” pretende ser poroso, flexible, abierto y articulado a la preconfiguración, configuración y reconfiguración de la historia inacaba del sujeto, en estrecha relación con su identidad narrativa, su condición y su contexto. (p. 3)

Esta autora, logra tratar este concepto de tal manera que lo diferencia plenamente de lo que se entiende por enfermedad, pues atribuye al trastorno, una causa externa, que se puede experimentar a través de vivencias en la cultura y el contexto del individuo. De esta manera, vemos que se articula perfectamente a los objetivos trazados para la presente investigación

Trastorno por estrés postraumático (TEPT)

Para final este marco teórico que lo delimitamos en lo conceptual, es prudente ver qué tipo de trastornos pueden surgir en un escenario de conflicto armado y que por ende afecten la salud mental de las víctimas de este. Uno de estos trastornos es el conocido como trastorno por estrés postraumático o TEPT, sobre el cual se encuentra una gran cantidad de información debido a que no solo se manifiesta en escenarios estrictamente relacionados al conflicto armado, sino que se puede hallar en otro tipo de circunstancias traumáticas para el individuo. Por esta razón, nos llamó la atención la definición que aporta el *National Institute of Mental Health* (2023), que propone que

Es natural sentir temor durante y después de una situación traumática. El temor forma parte de la respuesta normal de "lucha o huida" del cuerpo, que nos ayuda a evitar o responder a un posible peligro. Las personas pueden tener una variedad de reacciones después de un acontecimiento traumático, pero con el tiempo la mayoría superará estos síntomas. Es posible que a algunas personas que continúan teniendo síntomas se les diagnostique trastorno por estrés postraumático (a veces conocido como TEPT) (sp).

De manera muy general, el *National Institute of Mental Health* ofrece claridad sobre este concepto y para esta investigación es valioso en la medida en que muestra la manera en que un trauma, trastorno o afectación mental, se prolonga en el tiempo y su respectiva "cura" cae en la subjetividad, pues depende de cada individuo y el tratamiento que se haga sobre él, que varía la forma en que salga de dicho trastorno.

Diseño metodológico

Enfoque

Después de haber expuesto los textos y autores que aportan a la comprensión del problema aquí abordado, es preciso señalar el diseño metodológico seguido en esta investigación y que ha ido moldeando los resultados, hasta ahora parciales, que puede encontrar el lector en el presente trabajo. Desde un principio, los objetivos planteados en este proyecto, han dejado entrever un tinte de orden cualitativo, teniendo en cuenta los diferentes enfoques que posee la investigación, siendo estos el cuantitativo, el cualitativo y el mixto. No obstante, debido al proceder que nos ha exigido la investigación, el relacionado con las características cualitativas ha impulsado de la mejor manera la idea que nos planteamos. Así pues, nos guiamos por la manera en que Hernández, Collado y Baptista, en el libro *Metodología de la investigación* (2010) desarrollan este enfoque. ya que como lo expresan estos autores, “la investigación cualitativa se enfoca a comprender y profundizar los fenómenos, explorándolos desde la perspectiva de los participantes en un ambiente natural y en relación con el contexto.” (p. 362). Estos autores contribuyen de gran manera, pues con su definición, esclarecieron algunas dudas con respecto al accionar de nuestro trabajo, guiándolo a la observación de la perspectiva de la población tomada y explorando tales experiencias de acuerdo a lo que se ha dicho sobre el contexto al cual pertenecen.

En este orden de ideas y continuando con estos autores, vimos también importante y pertinente lo siguiente:

El enfoque cualitativo se selecciona cuando se busca comprender la perspectiva de los participantes (individuos o grupos pequeños de personas a los que se investigará) acerca de los fenómenos que los rodean, profundizar en sus experiencias, perspectivas, opiniones y significados, es decir, la forma en que los participantes perciben subjetivamente su realidad. (p. 362)

Por lo tanto, este enfoque investigativo resultó ser el ideal debido a que responde a la manera en que se encaró este proyecto, la indagación sobre el impacto en la salud mental de las víctimas a raíz del conflicto armado en el municipio de Ituango, puntualmente en la violencia vivida en el corregimiento de La Granja, siendo estas dos partes (la población y el contexto) necesarios para asociar a lo planteado por Hernández y compañía.

Método

Teniendo en cuenta entonces cómo esta investigación cuenta con un enfoque cualitativo sustentado en el intento de comprender la experiencia de las víctimas del conflicto armado en el corregimiento de La Granja del municipio de Ituango y su consecuente impacto en la salud mental, es necesario asociar este proyecto a un método investigativo como lo es el fenomenológico, el cual se ajusta a los intereses que motivan este trabajo. Para Fuster (2018), este método

Se fundamenta en el estudio de las experiencias de vida, respecto de un suceso, desde la perspectiva del sujeto. Este enfoque asume el análisis de los aspectos más complejos de la vida humana, de aquello que se encuentra más allá de lo cuantificable. (p. 202)

Resulta entonces adecuado afirmar que el método fenomenológico contribuye al desarrollo de esta investigación, en la medida que rescata la perspectiva de los sujetos como sostiene Fuster, pues de allí parte la comprensión y los hallazgos que puedan surgir en cuanto al impacto en la salud mental que ha dejado las prácticas de violencia que han tenido lugar en el contexto analizado a raíz de la fuerte violencia vivida en las últimas décadas. Así pues, este método es el indicado y más cuando la misma autora cita a Husserl (1998) para reforzar su idea al manifestar que

es un paradigma que pretende explicar la naturaleza de las cosas, la esencia y la veracidad de los fenómenos. El objetivo que persigue es la comprensión de la experiencia vivida en su complejidad; esta comprensión, a su vez, busca la toma de conciencia y los significados en torno del fenómeno. (p. 202)

Desde el punto inicial buscado aquí en relación al impacto mental como consecuencia del conflicto armado, se comenzó a indagar por la naturaleza de las cosas, tal como se ve en la anterior referencia a Husserl, pues ir más allá de la superficie que ofrece la mirada hacia la violencia y la censura hacia tales prácticas que puedan surgir para quien se enfrente a dicha realidad, el papel del psicólogo en este caso debe permitirse la indagación en el fenómeno mismo y su respectiva complejidad, lo cual cumple con los propósitos vistos a lo largo del recorrido propuesto en esta investigación.

Técnicas e instrumentos de investigación

Para finalizar este diseño metodológico, cabe resaltar que las técnicas e instrumentos empleados en esta investigación responden a la observación y a la entrevista, ambos aportados por los autores Hernández, Collado y Baptista (2010) en *Metodología de la investigación*. Estas dos técnicas e instrumentos favorecieron la aproximación a la problemática desde la consulta e indagación de lo que se ha dicho o investigado frente al impacto en la salud mental de las víctimas en el municipio de Ituango. Teniendo claro esto, a continuación, se definen brevemente tales técnicas y su relación con el proyecto.

En cuanto a la observación, debemos señalar que se hizo necesario el uso de dos modalidades de esta, las cuales fueron la observación científica y la observación indirecta. Con respecto a la primera, los autores señalan que lo primordial, es contar con un objetivo definido y claro, el cual desde un principio lo planteamos y esto facilitó el acercamiento a autores que explicaran la cuestión. Por otro lado, la observación indirecta fue también empleada, debido a que recurrimos a libros, artículos y fuentes bibliográficas que consolidaron los anteriores capítulos y nos permitió llegar a determinados resultados y conclusiones que se irán viendo más adelante.

Para finalizar, se utilizó también la técnica de la entrevista, diseñada por las investigadoras y que cumple con la categoría de entrevista semi estructurada, pues las preguntas diseñadas buscan conocer la experiencia de las personas relacionadas con el conflicto armado en el La Granja y de allí puntualizar en el impacto en la salud mental que tal contexto generó.

Resultados y análisis

Estos resultados se basan en las entrevistas que se les realizaron a 8 víctimas de las masacres perpetradas y que de manera directa en cuanto mayores en ese momento o por ser menores viviendo en La Granja en la época de las masacres, recibieron el impacto de esas acciones de conflicto armado.

Es de anotar que si bien se analizará las vivencias de estas personas a partir de sus testimonios recogidos en el proceso de entrevista, teniendo en cuenta los conceptos que fueron identificados en el marco teórico, con respecto a cada uno de los entrevistados, en esa perspectiva fenomenológica, se enfatizará en categorías que son significativas para el desarrollo de esta investigación, como:

Experiencias individuales, percepción de salud mental y el impacto en salud mental.

A continuación, se hace una síntesis de los testimonios dados por cada persona entrevistada en este proceso investigativo, asignándosele un número identificador a cada una con la finalidad de mantener la confidencialidad con la que accedieron a contestar las preguntas que se les formuló. También, con la intención de aportar de forma más extensa a lo dicho por las personas, se anexará la transcripción de las entrevistas realizadas, conservando en ellas ese mismo número que se les asignó.

Víctima 885, Mujer de 57 años: Narra una niñez tranquila en un entorno rural, el cual se ve drásticamente transformado por la llegada de grupos armados, también describe múltiples eventos traumáticos, como amenazas de muerte, el asesinato de su esposo, y la exposición constante a la violencia, lo que puede ser indicador de una experiencia traumática acumulativa.

La víctima menciona cambios significativos en el sueño y su alimentación, así como un miedo persistente a la violencia que le han provocado sentimientos de impotencia y tristeza, además de expresar el miedo que desarrolló al entorno, lo cual puede ser un indicador de angustia emocional o síntomas de ansiedad.

Menciona nunca haber recibido ayuda de un profesional de la salud mental, pero sin embargo indica que su esfuerzo por perdonar y ayudar a otros refleja un intento de encontrar un sentido y una sanación en medio del sufrimiento, lo cual la convierte en una persona resiliente y puede reflejarse desde la psicología como un mecanismo de afrontamiento positivo.

Víctima 525, hombre 53 años: Narra un cambio radical en su vida desde su niñez hasta la irrupción de la tranquilidad causada por el conflicto, marcada por múltiples experiencias y pérdidas, incluyendo la muerte de un familiar y de amigos, el desplazamiento forzado, y la vivencia de múltiples masacres que generaron un trauma individual y colectivo en la comunidad, describe también las escenas de violencia que le tocó presenciar, como los asesinatos y el terror durante las masacres.

La víctima menciona haber experimentado pesadillas y recuerdos intrusivos que interfieren en su vida cotidiana, expresa también su incapacidad para llorar y la sensación de la falta de control emocional, además de intentar mantener una fachada fuerte por el bien de su familia.

La existencia de violencia en su entorno actual le provoca una reactivación del miedo y la angustia, lo que nos puede indicar que los efectos del trauma persisten, este sentimiento de miedo también se ve reflejado en su comportamiento social por la tendencia que tiene a aislarse y a evitar relacionarse socialmente. La víctima menciona que su fe y su deseo de construir una nueva vida son factores que lo mantienen en pie, aunque reconoce que "aún le falta mucho por sanar", lo cual puede indicar que estaría posiblemente abierto voluntariamente a recibir ayuda por parte de profesionales de la salud mental.

Víctima 174 hombre de 75 años: El testimonio del entrevistado refleja una vida marcada por el conflicto armado, que ha traído consigo múltiples desplazamientos y amenazas. Su mención de un "pueblo muy humilde" y la transformación de la vida comunitaria antes y después de la violencia

proporciona un contexto valioso para entender cómo la guerra ha alterado no solo su vida, sino la de toda la comunidad.

La víctima indica haber vivido múltiples desplazamientos, menciona, además, haber presenciado masacres que conllevaron a vivir una sensación de terror, por su relato indica un grave impacto del conflicto en su vida en el ámbito de la salud mental.

La víctima menciona que, a pesar del miedo y la zozobra, intenta "seguir normal con la vida", menciona también el hecho de aislarse y evitar el contacto con la comunidad. La referencia a "vivir pegado de Dios" muestra cómo las creencias espirituales pueden servir como un mecanismo de apoyo, lo que es relevante al considerar las herramientas de afrontamiento que utilizan las víctimas.

Víctima 224, mujer 50 años: El relato de la víctima proporciona una visión profunda sobre la vida en el contexto del conflicto armado y las secuelas emocionales que ha dejado en ella, cabe mencionar que su experiencia personal refleja no solo el trauma individual, sino también el impacto colectivo en su comunidad.

Menciona haber presenciado ambas masacres y la pérdida de familiares, además de haber sido amenazada y secuestrada, la víctima menciona sentirse traumatizada aún después de tantos años, lo cual demuestra la profundidad del impacto emocional, mostrando que el trauma no siempre se cura con el tiempo.

Resalta cómo la violencia ha alterado su cotidianidad y sus relaciones sociales y que este cambio ha generado una sensación constante de pérdida de libertad y seguridad. Su testimonio revela de manera clara cómo todas estas experiencias traumáticas la han afectado en cuanto a su salud mental y emocional.

Por sí mismo hace una relación directa entre el estrés, la dificultad para dormir y la ansiedad con sus experiencias de violencia y conflicto, además señala una poca capacidad para disfrutar de la vida como antes lo hacía.

Aunque menciona que "le toca solito curarse las heridas del alma", también expresa esperanza en el cambio, esto podemos tomarlo como un pensamiento posiblemente resiliente, lo cual es importante, aunque puede ser difícil mantenerlo sin apoyo.

Víctima 159, hombre 49 años: Esta víctima ilustra en su entrevista de manera evidente el impacto que el conflicto armado ha generado en su vida y la de su familia, así como la complejidad que encuentra al identificarse como víctima en un contexto político y social. Señala que vivió una serie de violaciones de derechos humanos y experiencias traumáticas.

La experiencia de la masacre del 96 y las amenazas perpetuadas a su familia demuestran el peligro constante que tuvo que enfrentar, describe la violencia física y psicológica que sufrió y lo refleja como una amenaza hacia su hija.

Aunque la víctima expresa que ha superado muchas de sus dificultades, su afirmación de que ha vivido en una "mentira" sugiere que puede haber un proceso de negación en juego, además la ansiedad que expresa haber sentido al dejar a su familia sola y su miedo a situaciones cotidianas como ir a misa demuestran un estado de constante alerta y tensión.

La manera en que ha evitado hablar del pasado con su esposa e hija puede indicar un intento de proteger a su familia, pero también puede contribuir a la falta del procesamiento emocional, lo que podría llevar a una sensación de insuficiencia en su sanación.

Su capacidad para adaptarse al trabajo y relacionarse con los demás, aunque inicialmente limitada, demuestra que ha encontrado formas de reintegrarse socialmente.

Víctima 111, mujer 50 años: Antes del conflicto, describe una comunidad unida y colaborativa, donde la amabilidad predominaba. Este contraste con la situación actual subraya el impacto del conflicto no solo en su vida personal, sino también en la estructura social de su entorno.

La masacre del 2001 y el secuestro son eventos clave que moldearon su experiencia. El relato de haber sido forzada a colaborar con un grupo armado refleja el terror constante que experimentó, así como la vulnerabilidad en la que se encontraba, especialmente al estar con su hermana menor solas y con un temor constante por la seguridad de ella.

La pérdida de cabello, los dolores de cabeza, y la tristeza profunda son indicadores de estrés crónico, su experiencia de insomnio y la necesidad de medicamentos para dormir reflejan un posible estado de ansiedad que puede estar relacionado con el trastorno de estrés postraumático (TEPT).

Inicialmente, su resistencia a buscar ayuda psicológica muestra un patrón común en muchas víctimas del conflicto armado interno especialmente, quienes pueden sentirse estigmatizadas o dudar de la efectividad de la terapia. Sin embargo, su decisión de buscar apoyo profesional después de un año refleja una evolución positiva en su proceso de sanación, su reconocimiento de que el tratamiento ha sido beneficioso y la mejora en su calidad de vida indica un paso importante hacia la recuperación. Esto también destaca y demuestra la importancia de la intervención profesional en la recuperación de las víctimas.

Víctima 500, mujer 52 años: El relato de esta mujer ofrece una visión estremecedora sobre cómo el conflicto armado ha afectado su vida y su bienestar emocional.

La víctima habla sobre las masacres, el secuestro, y la pérdida de su marido y su hijo las cuales han sido para ella experiencias devastadoras que han marcado su vida. La descripción que hace de la violencia revela la brutalidad del conflicto y el terror constante que tuvo que enfrentar, además el

desplazamiento forzado le causa un estado de pérdida y desarraigo, el cual afectó su identidad y estabilidad familiar. Ilustra también cómo las experiencias traumáticas han dejado huellas duraderas en su salud mental, que se ven reflejadas en su dificultad para dormir, el miedo persistente, y la psicosis.

Los recuerdos y miedos que resurgen con situaciones cotidianas (como preguntas sobre su familia o ruidos fuertes) indican una hipersensibilidad al entorno, que puede ser un mecanismo de defensa ante el trauma vivido, su proceso de sanación ha sido lento y difícil, pero ha encontrado formas de adaptarse demostrando un deseo de avanzar, aunque las secuelas emocionales persisten.

Durante años evitó las interacciones sociales, lo que demuestra cómo el trauma puede llevar al aislamiento y la dificultad para mantener las relaciones interpersonales, menciona la pérdida del entusiasmo por las actividades cotidianas y menciona que el miedo aún limita su libertad y su capacidad para disfrutar plenamente de la vida.

Víctima 787, mujer 73 años: Su descripción de una vida normal y comunitaria se ve brutalmente interrumpida por la llegada de grupos armados, la mujer menciona múltiples incidentes de violencia, incluidos secuestros y masacres, destacando el impacto directo y constante que el conflicto ha tenido en su familia, tanto las amenazas de violencia, así como el testimonio de la muerte de amigos y vecinos, la mujer menciona cómo estas experiencias traumáticas han afectado su salud mental y emocional a lo largo de los años posteriores al conflicto, habla del estrés y el miedo como sentimientos constantes presentes en su vida, además describe episodios de angustia, pesadillas y una hipervigilancia continua que afectan su calidad de vida, menciona una grave dificultad para dormir y la dependencia que generó hacia el cigarrillo y el café, los cuales se muestran como claros indicativos de cómo el conflicto y las experiencias se han encargado de alterar su bienestar físico y mental. A pesar de las secuelas del trauma, la mujer intenta adaptarse y seguir adelante, su relación con Dios se convierte en un ancla emocional, aunque su proceso de sanación se describe lento y complejo, menciona el temor a

encariñarse con las personas por temor a perderlas, por lo que se describe como una mujer precavida en sus interacciones sociales e interpersonales, menciona además que su rendimiento laboral se ha visto afectado al igual que sus hábitos alimenticios.

Análisis

Los testimonios de cada una de las víctimas reflejan una historia única, pero que también contienen patrones comunes en la forma en que las personas procesan el dolor y el sufrimiento, a pesar de las diferencias en género, edad y contexto social, hay un hilo conductor, el cual es (la lucha constante por encontrar sentido en el sufrimiento y la búsqueda de formas de sanar).

Al momento de identificar las experiencias individuales de las víctimas, encontramos que la violencia ejercida por grupos armados, ha sido una constante en la vida de las víctimas, un vivo ejemplo de esto es que en este caso la Víctima 885 narra cómo la paz desde su niñez se vio interrumpida por amenazas y secuestros, mientras que la Víctima 525 recuerda vívidamente las masacres de 1996 y 2001 que fueron el inicio de la destrucción de una vida “tranquila y pacífica”. Estas son experiencias que no solo alteran la vida de las víctimas de forma individual, sino que también fracturan el tejido social de su comunidad y su entorno social, dejando cicatrices profundas en la memoria histórica y colectiva de un territorio.

Con respecto a las pérdidas, las historias de estas personas son desgarradoras, las víctimas han perdido tanto familiares y parejas, como conocidos y amigos, (hijos, tíos, parejas, etc.), lo que implica una doble carga de duelo que ha impactado sus vidas. Los testimonios de las víctimas sobre la muerte de sus seres queridos y el desplazamiento forzado son un reflejo del costo humano del conflicto, evidenciando cómo estas pérdidas provocan un dolor duradero y frecuentemente incomprendido.

Al realizar una observación detallada de las respuestas recopiladas se evidencia que prácticamente la mayoría de las víctimas indican que el trauma continúa afectando su vida cotidiana. Por ejemplo, algunas de las víctimas como 787 comparten que, aunque ha notado una disminución en la

frecuencia de sus pesadillas y el malestar psicológico (generado por las experiencias traumáticas que vivieron con el paso del tiempo), todavía persisten en su experiencia, esto es un claro ejemplo que sugiere que su proceso de sanación es extenso y complejo, lo que se convierte en un reflejo de las profundas huellas que el trauma ha dejado en el bienestar emocional y psicológico de las víctimas, además la lucha diaria de estas personas por recuperar un sentido de normalidad y paz demuestra la necesidad de un apoyo continuo y comprensivo en su camino hacia la recuperación.

Las vivencias de las víctimas no solo afectan a la víctima individualmente, sino que también ha generado un impacto colectivo en las comunidades, transformando la vida cotidiana de la estructura social y comunitaria, evidenciando así el trauma intergeneracional.

Los síntomas reportados por las víctimas, como insomnio, ansiedad, pesadillas y recuerdos intrusivos, son indicativos de trastorno de estrés postraumático (TEPT). La dificultad para manejar las emociones, como el llanto o la expresión de vulnerabilidad, resaltan cómo el trauma puede manifestarse en la salud mental, estos síntomas podemos verlos como una respuesta natural a la exposición continua a situaciones de estrés extremo en este caso causados por la violencia que han vivido las víctimas, lo que nos muestra la necesidad de un enfoque integral en la atención a la salud mental en pro de la reparación de estas.

A pesar de la adversidad, muchos de estos testimonios reflejan una poderosa capacidad de resiliencia, además la búsqueda de significado a través del perdón, el deseo por ayudar a otros y el apego hacia la fe pueden considerarse mecanismos de afrontamiento que las víctimas han utilizado para lidiar con el dolor y el sufrimiento que les ha ocasionado estas experiencias traumáticas, lo que nos puede indicar que a pesar de que el trauma tiene efectos devastadores, por medio de la resiliencia y el perdón, se puede dar lugar a respuestas positivas que favorecen el proceso de sanación de las víctimas.

El aislamiento social y la pérdida en la capacidad de continuar relacionándose interpersonalmente es un tema bastante común en los relatos de las víctimas, pues las experiencias de

violencia las ha llevado a evitar interacciones sociales por temor y desconfianza, empoderando así esa sensación de soledad y también de recelo, este aislamiento no solo afecta el bienestar emocional, sino que también limita las oportunidades de reconstrucción de redes de apoyo, que son cruciales para la recuperación y sanación de las víctimas a nivel de salud mental.

Por medio de esta investigación se demuestra también la falta de acceso a servicios de salud mental hacia la población afectada, lo cual se convierte en una barrera significativa en el proceso de postconflicto, la estigmatización y los tabúes en contra de la búsqueda de ayuda se convierte en un impedimento para que muchas personas den ese paso fundamental para la recuperación. No obstante y a pesar de las cicatrices del pasado, varias víctimas expresan una esperanza positiva de cambio y sanación, este deseo de reconstrucción y adaptación de su vida cotidiana, aunque se torna un poco limitado por el miedo, el trauma persistente y principalmente la presencia activa contemporánea del conflicto y la violencia en el territorio (ya que la mayoría de las víctimas aún viven allí o a sus alrededores), señala una luz en medio de esa oscuridad, teniendo en cuenta que para las víctimas las creencias espirituales y los lazos familiares juegan un papel crucial en la motivación para seguir adelante.

La aparición de pesadillas y recuerdos intrusivos que manifestaron algunas de las víctimas también son manifestaciones comunes del trastorno de estrés postraumático (TEPT) presentes en el criterio B2 en el DCM5, lo que indica que la posibilidad de que su salud mental siga gravemente afectada es alta.

La falta de apoyo profesional y de atención psicológica a causa del olvido estatal y la incompetencia de los entes encargados de la justa reparación, reflejan un desafío común entre las víctimas del conflicto, además de un vacío en el acompañamiento que podrían ayudar a gestionar el trauma y las emociones de manera más efectiva, ya que aunque la resiliencia o el cambio de ciudad sean

propuestas significativas para el gestión emocional y el progreso en materia de salud mental, se hace necesaria la atención y el acompañamiento psicosocial a las víctimas.

La estigmatización y los tabúes en contra de la búsqueda de ayuda se convierte en un impedimento para que muchas personas den ese paso fundamental para la recuperación. No obstante y a pesar de las cicatrices del pasado, varias víctimas expresan una esperanza positiva de cambio y sanación, este deseo de reconstrucción y adaptación de su vida cotidiana, aunque se torna un poco limitado por el miedo, el trauma persistente y principalmente la presencia activa contemporánea del conflicto y la violencia en el territorio (ya que la mayoría de las víctimas aún viven allí o a sus alrededores), señala una luz en medio de esa oscuridad, teniendo en cuenta que para las víctimas las creencias espirituales y los lazos familiares juegan un papel crucial en la motivación para seguir adelante.

Bessel Van Der Kolk, reconoce que "El trauma no es lo que nos sucede, sino lo que llevamos dentro de nosotros.(s.p.)". Es por eso que la aparición de pesadillas y recuerdos intrusivos que manifestaron algunas de las víctimas también son manifestaciones comunes del trastorno de estrés postraumático (TEPT) presentes en el criterio B2 en el DCM5, lo que indica que la posibilidad de que su salud mental siga gravemente afectada es alta.

La falta de apoyo profesional y de atención psicológica a causa del olvido estatal y la incompetencia de los entes encargados de la justa reparación, reflejan un desafío común entre las víctimas del conflicto, además de un vacío en el acompañamiento que podrían ayudar a gestionar el trauma y las emociones de manera más efectiva, ya que aunque la resiliencia o el cambio de ciudad sean propuestas significativas para el gestión emocional y el progreso en materia de salud mental, se hace necesaria la atención y el acompañamiento psicosocial a las víctimas.

Algunos de los testimonios de las víctimas que más palpablemente demuestran un deterioro en la salud mental a pesar de que los sucesos transcurrieron hace tanto tiempo son:

La víctima 500 menciona que: “En la actualidad me da muy duro recordar todas esas cosas que me pasaron, por ejemplo si alguien pregunta por mí me da mucho miedo o si preguntan por mis hijas y pienso que es que nos van a matar o cosas así, si me llama alguien extraño al celular a preguntar por mí, les cuelgo porque me da mucho temor, cuando pasa algo en el pueblo me da mucho susto, me dan muchos nervios y no soy capaz de dormir, si escucha un ruido fuerte me da miedo de que de pronto sea un balazo o algo así, me da mucho susto cuando la gente pelea, o escucho algo raro y me dan muchos nervios después de eso, a mí por ejemplo no me gustan las fiestas de los pueblos, porque anteriormente esa gente aprovechaba para matar al que le diera papaya, ponían bombas, tiraban granadas y a mí no me gusta estar dentro de la multitud”. Lo que evidencia una latente pérdida de la libertad y da muestra de un marcado aislamiento social.

La víctima 111 menciona que: “era muy amable, amistosa con los vecinos y la gente del pueblo me quería mucho, después de todo eso que paso yo no volví a ser la misma de antes porque me daba miedo salir a la calle, hablar con la gente, me daba miedo conversar con las personas y eso que yo ya no vivía allá porque por mi condición me dieron el traslado en el trabajo, me daban mucho miedo los eventos de las iglesias, me daba pereza y miedo salir así fuera a misa, en pocas palabras yo quede con un trauma muy fuerte después de eso”. Lo que da muestra de que es necesaria y fundamental el apoyo y la atención psicoterapéutica en conjunto con un acompañamiento posterior.

La víctima 224 menciona que: “Realmente a uno le toca solito curarse las heridas del alma y tratar de salir de la situación de tristeza y desesperación, siempre con la esperanza puesta en el cambio, en que las cosas van a mejorar, en que todo va a volver a estar en calma y pues, teniendo siempre en cuenta que uno de alguna manera tiene que salir adelante miya porque no podemos quedarnos en el pasado, aunque eso es algo que a uno lo atormenta toda la vida”. Lo que indica que uno de los patrones más comunes entre las víctimas es que utilizan la esperanza en el cambio como mecanismo de afrontamiento al igual el hecho de querer pasar la página para tratar de seguir adelante.

La víctima 174 menciona que: “Todo ese proceso de uno olvidar esas cosas, lo más importante es perdonar, no vivir con odios ni rencores, pero es difícil, lo segundo es la familia, tener algo porque salir adelante y brindar un buen futuro a los hijos de uno y lo otro es tratar de tranquilizarse y vivir pegado de Dios”. Lo que nos ejemplifica y demuestra claramente el deseo de perdonar y sanar de manera resiliente, lo cual se les ha hecho eficaz en el proceso de recuperación del trauma.

Conclusiones del Análisis

Por medio del resultado de los análisis podemos concluir que el conflicto armado ha dejado una huella profunda y multifacética en la vida de las víctimas de La Granja, las experiencias de trauma están íntimamente ligadas a manifestaciones psicológicas que requieren atención profesional en salud mental. A pesar de las dificultades expresadas, la resiliencia se presenta como un factor importante en el proceso de sanación de las víctimas, sin embargo, el aislamiento social y las barreras en el acceso a la atención psicológica son representativos y el claro ejemplo de los desafíos significativos que deben ser abordados.

Es recomendable un enfoque integral de atención a las víctimas del conflicto armado, que no solo contemple la atención a los síntomas psicológicos, sino que también promueva la cohesión social y la accesibilidad a recursos de salud mental, que posibilite y facilite un proceso de recuperación más holístico y efectivo para las víctimas tanto directas como indirectas.

Conclusiones específicas

Impacto Acumulativo del Trauma:

Las narrativas de las víctimas presentes en las entrevistas, son el reflejo de una experiencia acumulativa de trauma, donde la violencia vivida a lo largo de sus vidas ha dejado marcas profundas en su salud mental. Los eventos tales como amenazas, desplazamientos forzados y masacres se han convertido en los contribuyentes de un estado de angustia emocional que ha persistido en el tiempo, el cual es evidenciado por síntomas como insomnio, ansiedad y recuerdos intrusivos.

La resiliencia y los Mecanismos de Afrontamiento:

A pesar de las adversidades, muchas de las víctimas han mostrado una notable resiliencia, como el intento por perdonar, ayudar a otros o encontrar sentido en medio del sufrimiento son ejemplos de mecanismos de afrontamiento positivos que han utilizado las víctimas, esto da ejemplo de que, a pesar de las adversidades y las experiencias vividas, también en medio de esto pueden surgir respuestas adaptativas que faciliten su proceso de sanación.

Necesidad de Apoyo Psicológico

La mayoría de las víctimas no han recibido asistencia profesional adecuada, lo que indica una evidente falta en el acceso a servicios de salud mental y la necesidad urgente de facilitar el acceso a intervenciones psicológicas y programas de apoyo.

Efectos en las Relaciones Sociales

Las experiencias traumáticas han llevado a muchas víctimas a aislarse socialmente y a evitar relacionarse, lo que puede ser un agravante a su sensación de soledad y vulnerabilidad, este aislamiento puede deberse tanto a una respuesta al miedo como un reflejo de la alteración en la vida comunitaria a causa del conflicto.

Perspectivas de Esperanza y Cambio

A pesar de la carga emocional que llevan, muchas víctimas expresan un deseo de reconstruir sus vidas y una esperanza de cambio. La fe, las relaciones familiares y el apoyo comunitario juegan un papel crucial en su proceso de sanación, sugiriendo que fortalecer estos aspectos podría ser beneficioso para su proceso de sanación.

Diversidad en las Experiencias

Las entrevistas revelan patrones comunes, pero también diferencias significativas basadas en factores demográficos como género y edad, en este caso las mujeres tienden a expresar más dolor emocional y dificultades en la búsqueda de apoyo, mientras que los hombres expresan que pueden

enfrentar más fácilmente los desafíos en el manejo de su vulnerabilidad emocional debido a normas de género.

Impacto en la Calidad de Vida

El conflicto ha transformado no solo las experiencias individuales de las víctimas, sino también su calidad de vida, específicamente los síntomas de estrés postraumático, el miedo persistente y las dificultades para continuar disfrutando de actividades de la vida cotidiana son indicativos de cómo el trauma ha afectado su bienestar integral.

Recomendaciones para fortalecer el proceso de sanación de las víctimas

Desarrollar programas accesibles de salud mental que sean adaptados a las necesidades específicas de cada una de las víctimas del conflicto armado, con un énfasis en la creación de espacios seguros para compartir las experiencias vividas y recibir apoyo, fortalecer el lazo comunitarios, fomentando la cohesión social y el apoyo comunitario que pueda actuar como un mecanismo de afrontamiento y sanación, implementar programas que promuevan la reconstrucción de redes sociales, que pueden ayudar a reducir el aislamiento y mejorar el bienestar emocional. Por otra parte, se hace necesario llevar a cabo estudios adicionales para profundizar en las diferencias en las experiencias de las víctimas, considerando factores demográficos y contextuales, lo que podría verse como una oportunidad para la creación de políticas públicas más efectivas, implementar campañas de concienciación sobre la salud mental en comunidades afectadas por el conflicto, y finalmente capacitar a profesionales en el manejo de traumas relacionados con la violencia y el conflicto armado.

Referencias bibliográficas

Amnistía internacional (2023). ¿Qué es un conflicto armado? Recuperado de

<https://www.es.amnesty.org/en-que-estamos/blog/historia/articulo/que-es-un-conflicto-armado/>

Anaya, C. et al. (2020). Bienestar psicológico de jóvenes víctimas del conflicto armado. *Cultura, Educación y Sociedad*, Vol. 11, Nº. 2, pp. 9-26

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7823613>

Ariza, D., Moreno, L., y Osorio, L. (2017) [*Diseño y validación del cuestionario de habilidades para personas víctimas de conflicto armado colombiano para la evaluación del estrés postraumático en población víctima del desplazamiento forzado en Colombia, Institución Universitaria Los Libertadores*]. Repository libertadores.

<https://repository.libertadores.edu.co/bitstream/handle/11371/1643/arizadaniela2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Calderón, J. (2016). Etapas del conflicto armado en Colombia: hacia el posconflicto. *Latinoamérica. Revista de estudios Latinoamericanos*, Nº 62

https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-85742016000100227

Carvajal, C. (nov., 2002). Trastorno por estrés postraumático: aspectos clínicos. *Revista chilena de neuro-psiquiatría*, v.40, pp. 20-34 [https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-](https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-92272002000600003)

[92272002000600003](https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-92272002000600003)

Clínica Universidad de Navarra (2023). ¿Qué es un trastorno en Medicina? Recuperado de

<https://www.cun.es/diccionario-medico/terminos/trastorno>

Fuster Guillen, D. (2018). Investigación cualitativa: Método fenomenológico

hermenéutico. *Propósitos y Representaciones*, Vol. 7, Nº 1: pp. 201 - 229

<http://www.scielo.org.pe/pdf/pyr/v7n1/a10v7n1.pdf>

Goicovic, I. (2021). Conflictividad y violencia política en América Latina (siglos XX-XXI) Recuperado de

<https://www.redalyc.org/journal/937/93771273002/html/>

GMH. *¡Basta ya! Colombia: Memorias de guerra y dignidad*, Bogotá: Imprenta Nacional, 2013.

<https://www.centrodememoriahistorica.gov.co/descargas/informes2013/bastaYa/basta-ya-colombia-memorias-de-guerra-y-dignidad-2016.pdf>

Hernández, R. et al (2010) Metodología de la investigación, Mexico: Mc Graw Hill.

<https://www.esup.edu.pe/wp-content/uploads/2020/12/2.%20Hernandez,%20Fernandez%20y%20Baptista-Metodolog%C3%ADa%20Investigacion%20Cientifica%206ta%20ed.pdf>

Miranda, G. (2018). ¿De qué hablamos cuando hablamos de salud mental? Recuperado de

<https://www.redalyc.org/journal/279/27957772009/27957772009.pdf>

National Institute of Mental Health (2024). *Trastorno por estrés postraumático*. Recuperado de

<https://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/trastorno-por-estres-postraumatico#:~:text=%C2%BFQu%C3%A9%20es%20el%20trastorno%20por,responder%20a%20un%20posible%20peligro.>

Soler, F., et al. (2014). Neuroticismo y trastorno por estrés postraumático: un estudio meta-analítico.

Revista Española de Salud Pública, vol.88 no.1

https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1135-57272014000100003

Silva, G. (2008). LA TEORÍA DEL CONFLICTO. Un marco teórico necesario. *Prolegómenos. Derechos y*

Valores, vol. XI, núm. 22. pp. 29-43 <https://www.redalyc.org/pdf/876/87602203.pdf>

Soto, N., et al. (2022). Prácticas educativas incluyentes y conflicto armado en el oriente antioqueño

colombiano. Recuperado de <https://www.redalyc.org/journal/3578/357875874017/>

Valencia, C. (2013). La reconquista de Ituango. un reto en seguridad y defensa nacional del Estado colombiano. *Analecta Política*, Vol. 3, Nº. 4, pp. 139-160

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5206411>

Solzhenitsyn, A. I., & Aleu, J. F. (1963). *Un día en la vida de Iván Denísovich*. Luis de Caralt.

<https://ciudadanoaustral.org/biblioteca/03.-Alexandr-Solzhenitsyn-Un-di%23U0301a-en-la-vida-de-Iva%23U0301n-Deni%23U0301sovich.pdf>

Nicolini, H. (2020). Depresión y ansiedad en los tiempos de la pandemia de COVID-19. *Cirugía y cirujanos*, 88(5), 542-547.

https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2444-054X2020000500542&script=sci_arttext

Van Der Kolk, B. (2007). The body keeps the score: Brief autobiography of Bessel van der Kolk. In *Mapping trauma and its wake* (pp. 211-226). Routledge.

<https://www.taylorfrancis.com/chapters/edit/10.4324/9780203956472-16/body-keeps-score-bessel-van-der-kolk>

Anexos

Anexo 1. Consentimiento informado

Como anexo 1 se presenta el consentimiento informado que se utilizó como requisito para aplicar las entrevistas a las víctimas.

Consentimiento Informado para la Entrevista de Investigación

Título del Proyecto: Impacto en la salud mental y percepción del conflicto en víctimas del corregimiento la granja en el municipio de Ituango

Investigadores: Stefany Posada Carvajal y Caterine Zapata Trujillo.

Intención: Analizar la relación entre las experiencias individuales de las víctimas del conflicto armado en el corregimiento La Granja, los mecanismos de afrontamiento que han utilizado y su percepción del impacto que esto ocasiono en su salud mental. Su participación es fundamental para el éxito de este estudio.

El propósito de esta entrevista es recopilar información sobre las experiencias vividas y los desafíos enfrentados por las víctimas del conflicto armado en su comunidad con el fin de proceder su análisis y comprensión.

Procedimiento:

Durante la entrevista, le haremos una serie de preguntas relacionadas con su experiencia y su perspectiva sobre los hechos vividos y su impacto. La entrevista se llevará a cabo en su domicilio o en un lugar que le resulte cómodo y se aplicará de manera presencial y será grabada con el fin de realizar una entrevista más fluida y poder plasmar de manera escrita lo que se puede identificar en esta.

Confidencialidad:

Toda la información que usted como participante comparta será tratada con estricta confidencialidad. Los datos serán utilizados exclusivamente con fines de investigación y no se identificará personalmente a los participantes en los informes o publicaciones resultantes, se realizará de manera anónima cambiando sus nombres. Los registros de la entrevista se almacenarán de manera segura y solo el equipo de investigación tendrá acceso a ellos.

Voluntariedad:

Su participación en esta entrevista es completamente voluntaria. Puede decidir no participar o retirarse en cualquier momento sin que esto le ocasione ningún tipo de inconveniente. También se considera su consentimiento para grabar la entrevista.

Riesgos y Beneficios:

Aunque no anticipamos riesgos significativos, es posible que, al hablar de su experiencia, pueda sentirse emocionalmente afectada.

Finalmente, los beneficios de su participación incluyen: contribuir a una mejor comprensión y apoyo para las víctimas del conflicto armado interno colombiano y los sucesos que como víctimas tuvieron que presenciar, además de servir como bases por medio de las narraciones, el análisis y las conclusiones de la investigación, para orientar futuros proyectos de promoción y prevención, además de programas en los que se incluya la reparación y la atención a víctimas del conflicto armado interno.

Consentimiento:

Al firmar a continuación, usted confirma que ha leído y comprendido la información proporcionada, que ha tenido la oportunidad de hacer preguntas y que consiente participar en esta entrevista de investigación.

Firma del Participante:

Nombre:

Fecha:

Firma del Investigador:

Nombre:

Fecha:

Víctima 885 mujer 57

Me identifico como víctimas

Mi niñez fue muy bonita en una finca donde uno podía salir de noche, ir a las otras fincas y veredas tranquilamente, no se vivía la zozobra de los grupos armados ni la violencia, hasta los 12 años que ingreso al pueblo las FAC-EP frente 18 y aunque era un grupo muy violento y complicado, al menos solo era uno y ya uno sabía como se manejaban las cosas, reclutaban niños, mataban a las personas solo por hablar de ellos y eso.

La Granja era un pueblo tranquilo, se podía salir de noche, la gente compartía mucho en comunidad.

Yo me sentí en peligro en muchas ocasiones, un día llegaron muchos hombres armados y nos amenazaron con que iban a masacrar al pueblo, eso fue en una vereda, también una vez fueron por mí al apartamento donde yo vivía en el corregimiento de La Granja unos hombres armados con fusil y botas, me dijeron que los acompañara, me sacaron de ahí y yo sentí que me iban a matar porque hacía tres meses habían matado a mi esposo, yo no me resistí porque tenía mucho miedo, eso fue como a 2 km del pueblo donde habían muchas personas amadas, se escuchaban los helicópteros del ejército y eran más de 150 guerrilleros, me dejaron como 10 horas, me tocó atender a 2 heridos. Me tocó ver cuando los paramilitares mataron a mucha gente, cuando sacaban a la gente de las casas y las despedazaban, las dejaban tiradas en el puente, las tiraban a la quebrada, en muchas ocasiones me tocó escuchar a la gente gritando que no los dejaran matar, atendí muchos heridos de minas, de balaceras y enfrentamientos, amarraban a la gente de las manos y los bajaban por toda la calle burlándose de ellos.

Después de eso, en muchas ocasiones me sentí con mucha impotencia de no poder hacer nada, no dormía bien, quise renunciar muchas veces al trabajo, pero por necesidad no pude hacerlo, trate de superar todo lo más rápido posible, aunque la tristeza y la desesperación me ganó muchas veces.

En el momento de los hechos me daba mucha tristeza impotencia, ganas de tener super poderes y poder controlar a esas personas y acabar con ellas, extinguirlas y ya después sentí que pude perdonar a esas personas y poder mirar a la cara a los reinsertados y no siento rencor ni odio hacia ellos, por el contrario me alegro de ver que ya son personas que no hacen mal y se están superando por el camino del bien, la mayoría de esa gente son personas que los cogieron desde muy niños y los terminaron de educar de esa manera y que han sido obligados y tuvieron que sufrir mucho también en su mayoría.

En la actualidad, me da mucha tristeza y temor porque en la región hay nuevamente grupos armados, donde hay muchos asesinatos, amenazas y enfrentamientos y duele mucho que maten y secuestren a la gente, y esto lo lleva a uno como a revivir una y otra vez ese pasado que por tantos años he intentado dejar atrás.

En el momento todo ha cambiado mucho, ya hay mucho temor de hacer cualquier cosa, ya a uno le da miedo ir a la finca o a las veredas, por los secuestros, ya no se puede pasear de noche y todo toca hacerlo como a gusto de esa gente.

Me sigo relacionando igual con las personas, aunque me convirtió en una persona muy colaboradora, me gusta ayudar mucho a las personas, especialmente a los campesinos, que en este caso son los más vulnerables y desarrollé esa habilidad como líder de la comunidad en general.

Inicialmente después de los hechos tuve un cambio muy grande en el sueño, no dormía toda la noche, empecé a comer muchísimo, cuando me quedaba dormida era porque estaba ya demasiado cansada y no aguantaba, no me relacionaba mucho con las personas por miedo, me daba mucho temor de todo el mundo, pensaba que cualquiera podría llegar a hacerme daño.

Me parece que soy una persona muy fuerte, porque por tantas cosas que le pasaron a uno es para que uno estuviera muy mal y tal vez es como ese amor a Dios, esa esperanza de cambio, mi mamá jugó una parte muy importante porque siempre nos hablaba del perdón y de no guardar rencor, para poder salir adelante y poder llevar una vida normal.

En ninguna ocasión recibí ni busqué ayuda de ningún profesional de la salud mental.

Víctima 525 masculino 53 años

Yo me identifico como víctima del conflicto armado desde hace muchos años, pero más específicamente desde la masacre de 1996 en La Granja, también la masacre del 2001 y otras situaciones como desplazamiento forzoso y amenazas.

Antes de que toda la época de violencia llegara al pueblo, nosotros vivíamos muy tranquilos, uno de niño podía ir a jugar tranquilo, uno se relacionaba con todo el mundo, tranquilamente podía trabajar y hacer las cosas que hace la gente normal y de la ciudad, la gente de las veredas mandaba a los niños pequeños a estudiar solos, bajaban o subían al pueblo solitos y todo se mantenía en paz y en calma, la gente era muy alegre y colaboradora.

Primero cuando yo era un adolescente la guerrilla me mató a un tío por un chisme que se inventó un señor, después a dos compañeros míos de las veredas los reclutaron o los desaparecieron porque no volvimos a saber nada de ellos, en el 96 hubo una masacre donde los paramilitares entraron en camionetas a matar a todo el mundo y a dispararle a la gente sin compasión, ese día hubo muchos heridos y a un hermano de mi mamá lo iban a matar porque lo confundieron con un guerrillero, mataron a mucha gente y amenazaban a las personas sin compasión, después en el año 2001 hubo otra masacre por parte de los paramilitares, donde entraron buscando a personas para matarlas y las personas comenzaron a meterse a la iglesia y a la casa cural para protegerse y esconderse, quitaron la luz en todo el pueblo y secuestraron a toda la gente que había en la iglesia, además metían a más gente que veían por ahí pero no respetaban a nadie, insultaban a todo el mundo y entraban a la iglesia alumbrando a las personas con una candelera para reconocerlas, sacaron a varios a las malas y a algunos los mataron, después de eso se siguió viviendo la violencia pero en menor medida por decirlo así.

Después de eso yo me sentía super mal, ver a mi mamá llorando porque no quería vernos sufrir y no quería que viviéramos esa guerra que tanto miedo nos provocaba, cuando mis hermanas lloraban me sentía el hombre más débil del mundo por no poder hacer nada por ellas, a una de ellas le mataron el novio y mi otra hermana estaba en embarazo y eso fue algo muy fuerte, yo pensaba que no iba a poder con toda la carga porque después de eso me tocaba a mi salir a coger café solo, pensaba en los cafetales que cuando menos pensaba me iban a matar o que iban a llegar al pueblo otra vez en cualquier momento a matar a todo el mundo, en 3 ocasiones cogiendo café me empezaron a llegar esos recuerdos de la gente muerta, descuartizada, con las manos y las cabezas en el piso y toda la gente llorando y yo en ese momento estaba solo y me empezó a fallar la respiración, no era capaz de llorar y era como si las lágrimas se me cayeran solas porque yo no quería llorar, yo me negaba a ser o verme débil, se me aceleró mucho el corazón y pensé que me iba a dar un infarto o algo así, me sentía demasiado triste, agobiado, impotente por no poder hacer nada, me sentía como atado de manos y pies.

En la actualidad yo vivo en el casco urbano del municipio y acá la violencia también es medianamente alta y me da mucho susto por ejemplo cuando escucho un tiro, pólvora o algún ruido fuerte parecido a eso, me dan mucho miedo las peleas y los problemas y también me da mucha berraquera cuando matan a alguien o llegan con alguna mala noticia de lo que pasa en la granja porque a pesar de todo es mi tierra natal.

En la época más alta de violencia del 1996 al 2003 que me vine de allá me daban demasiadas pesadillas, casi todos los días soñaba con algo, sobre todo después de las masacres, tenía sueños raros, pero todos se trataban de eso, y también en el trabajo muchas veces me llegaban esos recuerdos que no permitían que desempeñara bien mis labores.

Yo después de que tome la decisión de venirme de allá por mi hija y mi esposa, traté de construir una familia sana y unas amistades nuevas, que me hicieran olvidar todo el pasado, pero la verdad fue un proceso duro porque siento que todavía tengo mucho rencor en mi corazón, me cuestiono muchas

cosas, tengo mucho rechazo por la política, soy más bien una persona asocial, no me gusta relacionarme mucho con las personas, no me gusta salir y cuando tomo, me hace mucho daño porque me recuerda todas las cosas malas por las que pasé desde que era un peladito y antes de eso, yo era una persona activa, alegre, amable y muy sencilla, me gustaba mucho colaborar en la parroquia y la comunidad. En la alimentación no presente muchos cambios porque por el trabajo me daba mucha hambre y comía lo mismo de siempre, pero si lo hacía como sin ganas, como por obligación, porque sabía que lo necesitaba para poder rendir bien en el día.

Yo pienso que soy una persona que he tratado de olvidarme de todo y que gracias a que trato siempre de dejar el pasado atrás, he salido adelante y he sido una persona muy enfocada, tengo mi carrera y mi profesión, pero siento que todavía me falta mucho por sanar y que uno muchas veces se hace el fuerte por la familia, para que no lo vean a uno afligido, triste o cabisbajo, pero que uno solo sabe todo lo que guarda adentro, uno demuestra una cara, pero realmente por dentro uno está mal.

Nunca he acudido a ningún profesional de la salud mental, pero creo que Dios, la fortaleza que me da y la fe, me impulsan mucho a salir adelante y a tratar de olvidar todo lo que me hizo daño en su momento.

Víctima 174 Hombre 75 años

Yo soy víctima del conflicto.

Antes todo era más tranquilo, no faltaban los problemas con la gente, pero eso se ve como algo normal, en todas partes hay problemas, antes de las masacres ya en el pueblo había un grupo armado y a uno si le daba miedo y tocaba tenerles respeto, pero todo era entre comillas normal y tranquilo, uno no se metía con ellos y ellos no se metían con uno. La gente era muy buena gente, muy calmada y trabajadora, sobre todo el campesino como tal era un pueblo muy humilde.

A mí me ha tocado vivir 4 desplazamientos ya, las masacres que hubo acá, todas las presencié, uno recibía también muchas amenazas, a un hermano mío le tocó salir del corregimiento porque lo iban a matar.

Después de eso si me sentía muy atemorizado y uno no era capaz de dormir, y todavía me da dificultad a veces dormir bien.

Emociones muy fuertes por ejemplo miedo, en ese momento lo más que uno siente es miedo y tristeza, mucha angustia y escalofríos porque uno piensa que van a venir por uno para matarlo o hacerle daño a la familia.

En esta actualidad si muchas veces hay cosas que lo atormentan a uno, acá todavía hay violencia y a veces hay altas y bajas, a veces aumenta la violencia y a veces baja, pero siempre hay, entonces uno vive más bien es como asustado y con suspenso, que cosas me dan miedo por ejemplo cuando escucho helicópteros o tiros, también pólvora que a veces compran los muchachos de la calle, también cuando uno ve por ahí gente armada o gente forastera eso si me da cosa oiga, porque uno no acostumbra a ver gente forastera.

Sueños si, de vez en cuando sueño con cosas así.

Pues uno trata de seguir normal con la vida, pero siempre es complicado, pero uno lo logra, lo que si me paso es que casi no volví a hablar con los vecinos ni con la gente y me gusta más bien mantener encerrado en la casa, a uno en esos tiempos si le daba mucha brega hablar con la gente por miedo, eso es lo que a uno nunca se le quita, el miedo.

El sueño si es más bien complicado porque uno a veces vive como con el miedo de que en cualquier momento pase algo malo.

Todo ese proceso de uno olvidar esas cosas, lo más importante es perdonar, no vivir con odios ni rencores, pero es difícil, lo segundo es la familia, tener algo porque salir adelante y brindar un buen futuro a los hijos de uno y lo otro es tratar de tranquilizarse y vivir pegado de Dios.

Víctima 224 mujer 50 años

Yo soy víctima del conflicto armado y a mí me tocó presenciar muchas cosas fuertes, Yo era una persona muy trabajadora y a pesar de que nosotros casi siempre hemos vivido entre la guerra, cuando había un solo grupo armado la vida del campesino era más sencilla, porque no era como mucha la preocupación pues, ya que uno sabía que debía comportarse bien para que todo se mantuviera tranquilo.

La gente se mantenía muy alegre y uno podía andar más bien tranquilo por ahí porque sabía que a uno lo reconocían y no le iban a hacer nada, en pocas palabras uno sabía quién era quien, pero todo era más bien relajado.

A mí me tocó presenciar las dos masacres que hubo por parte de los paras y aparte de eso a mí me mataron a un primo y a un tío también.

En la masacre del 2001 como yo era servidora pública me amenazaron muy feo con matarme y me tuvieron secuestrada mucho rato, me sentí super mal, pensé que me iban a matar en ese momento, pensaba en mi familia y en toda la gente del pueblo, mejor dicho, pensé que no la iba a contar.

Yo después de todo eso si empecé a sentir mucho estrés, por todo me estresaba, si escuchaba un ruido fuerte o algo pensaba que iban a venir por todos y que nos iban a matar y todavía pienso lo mismo, eso paso hace ya 28 años y eso para mí todavía sigue siendo como un trauma porque son cosas que nunca se olvidan y pues a uno la verdad si de la mucha tristeza el ver como las personas con las que uno creció, con las que uno jugaba cuando éramos niños aunque muy pobres y muy humildemente todos en el pueblo nos tratábamos como una familia y realmente fue muy duro perder a todas esas personas que cayeron en esas masacres que hicieron, yo dure como 4 o 5 años sin poder dormir bien, me demoraba mucho para dormirme en la noche y si de pronto algún ruido o algo me despertaba en la madrugada hasta ahí me llegaba el sueño, ya no era capaz de volverme a dormir, y ahora ya después de eso,

duermo más tranquila siempre y cuando no pase nada acá en Ituango, porque realmente a mí me afecta mucho cuando llegan con la noticia de un muerto, o uno se da cuenta de una balacera o un enfrentamiento en las veredas, de pronto un secuestro o cualquier cosa me pone muy nerviosa y me da mucha brega dormir, yo también incluso cuando pasan esas cosas así me dan muchas pesadillas y sueño cosas del pasado, antes soñaba mucho con las personas que fallecieron en esas masacres y ahora sueño es con las personas que matan últimamente acá en el casco urbano.

Yo la verdad en el momento que paso todo eso me sentí fue demasiado asustada, lo primero en lo que yo pensaba era en mi familia, mi mamá, mis hermanos, los niños, ya cuando a mí me amenazaron directamente yo sentí muchos nervios y mucha ansiedad porque no sabía que iba a pasar con mi vida y todo eso fue muy traumático, que lo cojan a uno con un arma en la cabeza y le digan que tiene que soltar toda la información que tenga y empiezan a preguntar cosas y yo de los nervios me quede fue pasmada.

Yo en este momento siento que ya no disfruto de muchas cosas como lo hacía antes de eso, porque uno antes se podía tranquilamente ir a trabajar a la finca y uno sabía que no le iba a pasar nada malo, uno salía en el pueblo con tranquilidad, hablaba con las personas como si nada, ya después de eso uno le teme a hablar con las demás personas porque uno no sabe quién es quién, que malo puedan hacer en contra de uno, que lo metan en un problema o alguna cosa, porque la mayoría de asesinatos que esa gente comete es por eso, lo pueden involucrar a uno fácilmente, ya uno tiene que pedir permisos para entrar a las veredas, ya todo es como muy diferente, cada vez somos menos libres, ya yo por ejemplo le cogí mucho miedo a las fiestas que hacen en el pueblo, ya todo va cambiando a veces para mejor pero casi siempre para peor y los que más sufren todo esto son los campesinos y la gente que nos gusta trabajar humildemente.

En el trabajo yo no me desempeñaba ya igual que antes porque le cogí mucho miedo a todo y a las personas en general, empecé a ser muy seria y a trabajar con mucha cautela, mejor dicho, cumplir con

lo preciso que me piden en el trabajo y ya, y la alimentación la verdad es que yo desde hace mucho tiempo dejé de comer en las noches, y en las mañanas como cualquier cosa y eso como para poder rendir bien en el trabajo, yo después de eso me volví una persona muy nerviosa y con cualquier cosa que pase me vuelvo mejor dicho super nerviosa y desesperada, empiezo a temblar, no como, no duermo bien pensando en las personas y en la seguridad de mis hijos, no dejo salir a mis hijos de noche aunque ya uno es mayor de edad, y se me vienen a la mente como todos esos malos recuerdos de esos tiempos de guerra que viví en La Granja.

Realmente a uno le toca solito curarse las heridas del alma y tratar de salir de la situación de tristeza y desesperación, siempre con la esperanza puesta en el cambio, en que las cosas van a mejorar, en que todo va a volver a estar en calma y pues, teniendo siempre en cuenta que uno de alguna manera tiene que salir adelante miya porque no podemos quedarnos en el pasado, aunque eso es algo que a uno lo atormenta toda la vida.

Yo la verdad nunca he ido a un psicólogo ni nada por el estilo, aunque al corregimiento han ido en muchas ocasiones profesionales y hacen muchas cosas y actividades chéveres, pero que realmente después de que se van se pueden demorar hasta 1 o 2 años en volver y la gente queda nuevamente en el olvido.

Victima 159 hombre 49 años

Yo me identifico como víctima del conflicto porque a uno en el sistema y en la política lo ponen como víctima por un suceso en especial pero realmente lo que a uno realmente lo convierte en víctima es todo lo que le ha tocado a uno vivir a lo largo de la vida, como violaciones de derechos, presenciar muertes de seres queridos o conocidos, amenazas, enfrentamientos, hostigamientos y muchas otras cosas que uno ha tenido que vivir.

Antes de todo este tema del conflicto la vida de nosotros los campesinos era muy tranquila, entre todos nos colaborábamos muchos, todos éramos vecinos, el que no tenía para comer, se le daba lo que quiera, los negocios entre la gente eran muy sinceros, la vida en pocas palabras era un buena y tranquila.

A mí me tocó vivir la masacre del 96 y después de eso yo me vine con toda mi familia para la ciudad porque yo no quería que mi familia volviera a pasar por una cosa de esas.

Yo me sentí en peligro en varios momentos, uno de ellos fue cuando entraron amenazando a todo el mundo y gritando que el que fuera guerrillero no amanecía vivo en ese pueblo, cuando a mí me amenazaron con matar a mi hija pequeña si no les señalaba a la gente como guerrilleros, nos hicieron salir corriendo de mi casa y a mi mamá la tiraron al piso y a mis hermanos les escupían en la cara y nos decían a todos que éramos unos guerrilleros.

Después de eso a mí me tocó quedarme 2 años trabajando duro y ahorrando para irme con mi mujer y mi hija para otro municipio y después para la ciudad y esos dos años fueron llenos de miedo y de zozobra porque yo pensaba era en mi mujer y mi hija, que de pronto me les fueran a hacer daño o algo, me sentía temeroso de dejarlas solas en la casa, me daba miedo que salieran a conversar por ahí con las vecinas o la gente a mí me daba hasta miedo ir a misa, yo no dormía tranquilo, si llegaban con malos comentarios, yo no dormía bien ni me pasaba la comida, pero poco a poco uno se va como que acostumbrando a eso y las cosas van pasando.

En el trabajo yo si cambié mucho, pero era porque me dedicaba era a lo que iba y ya, yo no conversaba casi con nadie ni nada, pero poco a poco también fui superando eso y ya me relaciono bien con las personas y tengo un buen rendimiento en el trabajo

Antes soñaba en ocasiones con eso, pero ya no, aunque si me llegan muchos recuerdos sobre todo de esa gente armada y sin compasión.

Yo la verdad siento que logre sanar muy rápido pero que todo fue como al principio una mentira que yo mismo me fui creyendo en la que yo hacía como si nunca hubiera vivido nada de eso, mi hija no se acuerda de nada porque estaba muy chiquita y mi mujer y yo nunca hablamos de esas cosas.

Nunca he recibido ayuda profesional ni de psicología ni nada de eso.

Víctima 111 mujer 50 años

Yo soy víctima del conflicto armado interno colombiano desde hace muchos años, que empezó el conflicto acá en todo el territorio.

Antes mi vida era muy diferente, yo realmente considero que la vida me cambió demasiado después de todo lo que viví.

La comunidad de La Granja eran personas muy amables, tranquilas, les gustaba mucho colaborar entre ellos mismos, eran personas muy sencillas y trabajadoras, se hacían muchas fiestas y bailes.

Los eventos que viví yo fueron la masacre del 2001 y desplazamiento forzoso de la vereda donde vivía antes.

Yo me sentí en peligro en varias veces, cuando nos desplazaron de la vereda, cuando un grupo armado un día me secuestro, me obligaron a ayudarlos, me sacaron de la iglesia de La Granja obligada, me insultaban y me amenazaban, yo estaba allá sola con una hermanita mía que en ese tiempo tendría por ahí 11 años, sentí mucho miedo por la vida mía y la de ella, me tocó hacer todo lo que me decían y la verdad no podía negarme a nada porque si no me mataban, esa gente mataba y maltrataba sin piedad y sin compasión.

Sí he experimentado muchos síntomas de estrés, pérdida del cabello, muchos dolores de cabeza, cansancio, tristeza profunda, ataques de ansiedad y depresión y no soy capaz de dormir bien, tomo medicamentos para dormir.

En ese momento de los hechos me sentí muy asustada demasiado, sentía mucho temor por mí y por mi hermanita menor, porque nosotras vivíamos solas allá en La Granja y me sentía culpable de que ella tuviera que vivir eso tan duro, me sentía triste, asustada, con muchos nervios, yo temblaba y el corazón se me movía a mil por hora, es la peor sensación que jamás había sentido y después de que todo eso pasó quería renunciar a mi trabajo porque no me querían dar el traslado para el casco urbano ni para ninguna otra parte, dure como 3 días sin dormir , solo dormí como 2 horas sentía mucha preocupación y temor.

En estos momentos hay muchas cosas que me generan angustia o temor como por ejemplo ruidos fuertes, juegos pirotécnicos, escándalos o gritos fuertes, y también me produce mucha tristeza y desesperación cuando matan a alguna persona del pueblo o hay algún secuestro o balacera.

Antes yo soñaba mucho con todo eso que paso, con todo lo que yo tuve que vivir, pero ahora ya no sueño con eso, en estos últimos dos años he soñado por ahí 3 veces solamente y eso porque pasan cosas fuertes en el municipio que me hacen recordar eso y en las noches sueño con las cosas del pasado que me tocó vivir.

Yo antes era una persona que, aunque muy seria, era muy alegre, divertida, me gustaba mucho ayudar y colaborarle a la gente, era muy amable, amistosa con los vecinos y la gente del pueblo me quería mucho, después de todo eso que paso yo no volví a ser la misma de antes porque me daba miedo salir a la calle, hablar con la gente, me daba miedo conversar con las personas y eso que yo ya no vivía allá porque por mi condición me dieron el traslado en el trabajo, me daban mucho miedo los eventos de las iglesias, me daba pereza y miedo salir así fuera a misa, en pocas palabras yo quede con un trauma muy fuerte después de eso, mi alimentación cambio muchísimo porque comencé a comer muy poquito, hasta se me olvidaba que tenía que comer a ciertas horas del día, solo comía cuando sentía demasiada hambre y me daba mucho vómito.

Mi proceso de sanación ha sido muy duro, porque a mí me quedaron muchas secuelas, yo nunca había querido ir donde un psicólogo ni nada de eso, pero hace 1 año y debido a mi condición me tocó buscar ayuda profesional, incluso psiquiátrica porque necesitaba medicación para la depresión, el insomnio y el estrés.

Yo fui diagnosticada con depresión.

Y para mí el proceso ha sido muy bueno porque he visto muy rápido los frutos de asistir al psicólogo y medicarme, porque yo antes no podía ni siquiera dormir y me estaba volviendo muy adicta a un medicamento que me daba sueño.

Víctima 500 mujer 52 años

Yo soy víctima del conflicto.

Vivía en una vereda feliz con mi familia, compartíamos mucho en familia, todo era muy bonito y feliz, las navidades eran muy alegres, salíamos mucho juntos, podíamos salir de la vereda a la hora que fuera, podíamos estar más tranquilos y hacer las cosas con libertad, la gente hacía muchas fiestas en el pueblo y uno iba muy tranquilo, podía uno hablar con todo el mundo, en la escuela y acción comunal hacían muchos eventos y la gente era muy amable y cordial.

Lo primero que viví a causa del conflicto fue las masacres que hubo en La Granja, donde nos secuestraron y nos amenazaban, le daban a la gente sin compasión con esos fusiles en la cabeza, mataron a mucha gente, y explotaron una chiva con una granada y gente adentro, después de eso mataron a mi marido, después me desplazaron a mí con mis hijas y nos fuimos para Ituango, al tiempo se me desapareció un hijo y desde eso no sé nada de él.

Yo me sentí en peligro cuando nos desplazaron, uno piensa que ya vienen por uno y que no va a poder como salir de ahí, ese camino se me hizo largo mientras yo bajaba de la vereda y me encontraba con la

chiva para que me llevara a Ituango, sentía mucha incertidumbre por mis hijos, que iba a pasar con nosotros si no teníamos plata ni casa, ni animales, nos habían dejado en la ruina total.

Después de eso yo he sentido mucha dificultad para dormir, ya en este momento no me da tan duro pero, antes tuve un tiempo que pensaba que si alguien me hablaba o me miraba era porque me iban a matar, ahora en este tiempo uno queda como psicosiado y cree que de pronto le va a pasar algo a uno o a la familia, a mí del susto me da mucho dolor de cintura y dolor en los pies, yo dure por ahí 3 años super mal, que no me gustaba casi hablar con la gente, le tenía miedo a todo el mundo, y ya después trate de tranquilizarme, mi vida empezó a cambiar un poquito.

En la actualidad me da muy duro recordar todas esas cosas que me pasaron, por ejemplo si alguien pregunta por mí me da mucho miedo o si preguntan por mis hijas y pienso que es que nos van a matar o cosas así, si me llama alguien extraño al celular a preguntar por mí, les cuelgo porque me da mucho temor, cuando pasa algo en el pueblo me da mucho susto, me dan muchos nervios y no soy capaz de dormir, si escucha un ruido fuerte me da miedo de que de pronto sea un balazo o algo así, me da mucho susto cuando la gente pelea, o escucho algo raro y me dan muchos nervios después de eso, a mí por ejemplo no me gustan las fiestas de los pueblos, porque anterior mente esa gente aprovechaba para matar al que le diera papaya, ponían bombas, tiraban granadas y a mí no me gusta estar dentro de la multitud.

Muchas veces sueño que me están matando, hace por ahí 1 o 2 años que yo ya no sueño con eso, pero dure mucho tiempo, casi la mitad de mi vida soñaba cosas feas, soñaba con muertos, con mi familia, con cosas muy feas y después de eso no volvía a seguir durmiendo.

Después de eso, me dio mucha dificultad volver a disfrutar de las cosas que uno hacia antes como Sali, pasear, disfrutar, bailar, pero con el paso del tiempo fui superando todo eso y ya lo hago con más tranquilidad, pero no siempre, porque en ocasiones si me da temor hacer las mismas cosas.

Al tiempo fue que yo me vine a volver a hablar con la gente, duré como 6 años así sin querer hablar con la gente y tener amistades.

Mi alimentación cambio muchísimo porque comía muy poquito, y todavía a veces como que me dan muy poquitas ganas de comer cuando pasa algo así sea externo a mí, todo lo que pasa por ahí de orden público me afecta mucho.

El proceso de sanación fue lento, me demore mucho en sanar muchas cosas, yo siento que he perdonado a esas personas que me han hecho tanto daño y a mí lo que me sirvió mucho fue tratar de dejar el pasado atrás y tratar de no recordar cosas tristes.

Nunca he estado con ningún profesional de la salud mental y nunca lo he considerado porque, en ese momento después de los hechos no tuve como esa compañía o ese apoyo, y a uno le tocaba era como curarse las secuelas uno mismo, y con el paso del tiempo yo creo que uno recibir ayuda profesional es como peor, porque uno trata de dejar las cosas atrás y hacer eso es como volver otra vez al pasado.

Victima 787 mujer 73 años

Yo y toda mi familia fuimos víctimas del conflicto y la violencia desde hace muchos años atrás cuando inicialmente entro la guerrilla al territorio, cuando se apropiaron de las tierras y todo eso, pero uno finalmente se acostumbra a vivir entre eso y trata de llevar una vida normal siguiendo las normas que esa gente impone y no metiéndose con ellos.

Me sentí en peligro muchas veces, por ejemplo cuando me iba para los cafetales a llevar el almuerzo para mi esposo y los trabajadores yo sola, veía que me espiaban los combatientes, tenía miedo de que me fueran a violar o a reclutar y yo salía corriendo hasta que al final les empacaba los almuerzos desde la mañana, también cuando un día casi matan a mi hermano y yo me metí para defenderlo y nos perdonaron la vida, en la masacre de la granja de 1996 me sentí en peligro muchas veces, cuando casi matan a un hijo mío porque un muchacho lo señalo como guerrillero pero era falso y se dieron cuenta

de que lo estaban confundiendo, también ese día nos sacaron de las casas a las malas, requisaban y dañaban todo lo que hubiera por el paso de ellos, a mi hija la amenazaron con matarla si se daban cuenta de que ella se estaba comunicando con la gente de Ituango, a un vecino mío lo mataron y lo llevaron en una bolsa negra en pedazos, mataron a mucha gente amigos de uno, en 2001 fue una masacre también muy dura, pero como esa no fue demandada ni aceptada como crimen de esa humanidad, pasó desapercibida por la historia de la violencia en Colombia, esa época fue muy dura, muertes, violaciones, secuestros, matanzas, amenazas, de todo se vivió en ese tiempo, eso se puede decir que ha sido como lo más duro que he tenido que vivir yo con mi familia.

En el ahora yo si presento mucho estrés, sobre todo porque todavía vivo acá en La Granja y uno tiene en mente que en cualquier momento pueden llegar otros grupos armados y puede pasar lo mismo, se volvería a repetir la historia, tristeza mucha, a uno lo pone muy triste ver como el pueblo ha sido tan manchado por la violencia y la guerra, me da mucha desilusión y mucho desaliento todo por lo que ha tenido que pasar la gente y la comunidad, sabiendo que somos personas tan trabajadoras honradas y humildes.

En esos momentos uno lo único que siente es miedo, a uno no le da para sentir nada más, solo miedo, angustia, temor. Ya después de que pasó todo eso, que queda el pueblo lleno de sangre, solo, desolado, como abandonado porque muchas personas se fueron buscando un mejor futuro, ya comienza uno a sentir la nostalgia, la tristeza, la desilusión y sobre todo el abandono.

A uno ahora mismo si le dan muy duro muchas cosas, por ejemplo, el pan de cada día por acá es la violencia y la angustia, ahora mismo siempre que pasa alguna cosita yo que ya estoy de edad me asusto mucho y siento como que se me va es a salir el corazón, por ejemplo, cuando matan a alguien o cuando uno se da cuenta de enfrentamientos en otras

veredas y cosas así, a uno le recuerda como todo lo malo que le ha tocado vivir a uno, sobre todo cada año que se cumple un año más desde que ocurrieron las masacres, esos días son tristes y dolorosos para mí porque es como si esa fecha estuviera manchada con sangre y uno nunca pudiera olvidarse de eso. Muchas pesadillas me daban a mí antes, ya en este momento casi no sueño con cosas así, pero antes sí, demasiado, siempre soñaba con combatientes, con muertes, con los grupos armados, con violaciones y con reclutamientos, y los recuerdos siempre, yo creo que no ha existido un solo año que uno no se acuerde de esas cosas y sobre todo en este lugar que fue donde sucedió todo, a veces voy a la iglesia y me acuerdo de todo lo que nos tocó vivir allá, con hambre, miedo y temor, la gente temblando y rezándole a Dios para que nos salvara.

Uno si trata de seguir con la vida como si nada, pero siempre es complicado de vez en cuando, sobre todo porque la situación en el momento no es que haya cambiado mucho entonces es como complicado, pero uno trata de vivir en el presente como mejor se pueda vivir.

Yo inicialmente traté de seguir hablando con las personas igual que como lo hacía antes, pero era complicado porque uno siempre tenía era como el miedo ahí presente, y me volví muy precavida y trataba como de hablar con la gente lo más preciso, muchas veces me daba miedo encariñarme con los trabajadores o las vecinas porque pensaba que en algún momento los iban a matar a todos e iba a ser difícil para mí.

Después de lo que pasó yo no rendía igual en el trabajo, pero tiempo después no aprende a superar las cosas o simplemente vivir como se pueda o como toque, pero el sueño si me cambio mucho, desde ese entonces yo casi no volví a dormirme temprano, lo más rápido que me he acostado es a las 12 o 1 de la mañana y me despierto todos los días a las 5 de la mañana y la alimentación es más bien complicada casi siempre como solo a la hora del almuerzo igual que mis hijos, y en la noche solo tomo tinto 1 o 2 tazas, me volví muy adicta al cigarrillo y el café después de eso..

Para mí ha sido muy difícil y complicado enfrentar todas esas situaciones que me ha tocado vivir por la violencia y más aun viviendo acá mismo, es complicado uno olvidarse de las cosas, a uno el único consuelo que le queda es pegarse de Dios y seguir con la vida como si nada para que la carga no se haga tan dura y tan pesada, eso que paso es algo que uno nunca va a poder olvidar y la historia del territorio es imposible de cambiar pero uno tiene que seguir adelante por el camino sin importar los que se encuentre en él.

Nunca he ido a un profesional de salud mental porque en su momento no tuve la oportunidad y ahora mismo siento que ya es algo que no necesito ya que yo misma me hice cargo de mis preocupaciones y mis temores.