

**PERCEPCIONES DE EXPERTOS SOBRE LOS CONTENIDOS DE UNA
HERRAMIENTA VIRTUAL EN ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO PARA
JÓVENES EXPUESTOS AL CONFLICTO ARMADO**

RAFAEL DAVID VÁSQUEZ MARTÍNEZ



**MAESTRIA EN SALUD MENTAL COMUNITARIA
UNIVERSIDAD EL BOSQUE
2022**

Tabla de contenido

Resumen	6
Palabras clave	7
Antecedentes.....	8
Planteamiento del problema	19
Justificación.....	27
Pregunta de investigación.....	31
Objetivos (general y específicos)	32
Propósito.....	33
Marco teórico.....	34
Estrategias de afrontamiento	34
Conflicto armado	36
Salud mental comunitaria	39
Herramienta virtual.....	42
Metodología.....	45
Consideraciones éticas.....	47
Plan de análisis	48
Resultados y discusión	49
Conclusiones y recomendaciones	69
Plan de trabajo y cronograma de actividades	73
Referencias	74
Anexos	82

Lista de figuras

Figura 1.....	23
----------------------	-----------

Lista de tablas

Tabla 1	73
----------------------	-----------

Lista de anexos

Anexo a. Consentimiento informado	82
Anexo b. Cuestionario de preguntas	86

Resumen

Colombia ha tenido una historia de conflicto armado que ha dejado innumerables consecuencias en su población, entre ellas la afectación a la salud mental, en especial la de los jóvenes. Con el propósito de aportar al cuidado de la salud mental comunitaria de los jóvenes que son el futuro de la sociedad colombiana, se planteó esta investigación cualitativa con el objetivo de tener un acercamiento a un grupo de expertos para conocer su percepción acerca de los contenidos que debe abarcar una herramienta virtual que incorpore estrategias de afrontamiento para jóvenes expuestos al conflicto armado.

Las voces, experiencias, conocimientos y recomendaciones de los expertos se conocieron y se interpretaron a partir de entrevistas individuales pasando por un proceso de comprensión del fenómeno transitado por categorización, estructuración, contrastación y finalmente proponer conclusiones y recomendaciones para los contenidos de una herramienta virtual.

Las voces de los expertos permiten identificar reconocer la importancia de la propuesta y la incorporación contenidos relacionados proyecto de vida, estrategias de afrontamiento, redes de apoyo, gestión de emociones y emprendimiento entre otros.

La investigación integra el uso de herramientas virtuales, estrategias de afrontamiento y recomendaciones de expertos para aportar el cuidado de la salud mental de los jóvenes reduciendo brechas y barreras que históricamente ha tenido la salud mental.

Palabras clave

Afrontamiento, salud mental comunitaria, conflicto armado, herramientas virtuales, jóvenes.

Antecedentes

Los desarrollos tecnológicos de las herramientas virtuales, sus avances y diferentes usos, entre ellos el cuidado de la salud mental, son un buen inicio para conocer los antecedentes de esta investigación. Herrero (2018) en trabajo “Tecnología para fomentar la resiliencia. Desarrollo Humano V. La educación de la mente ética: un desafío del presente para el futuro” hace referencia a los medios tecnológicos, en esencia menciona las transformaciones y el proceso de readaptación en la manera en cómo se educa, se previene y se promueve la salud mental; es de este modo que se hace el reconocimiento a las plataformas tecnológicas para promover la resiliencia, no vista como un producto individualizado, sino que por el contrario como un producto de toda una gestión de componentes que permiten sobrellevar las adversidades del día a día.

Lo anterior busca presentar la relación que ha tenido la tecnología como un componente fundamental para el ser humano y también las necesidades que se crean a partir de la globalización de estos medios tecnológicos, pero por otro lado es importante reflexionar sobre cómo podría ser abordar los procesos de fortalecimiento de las reservas cognitivas, estrategias de afrontamiento u otras herramientas con el fin de que estas permitan al ser humano generar una adaptación, aceptación o adecuado afrontamiento a los estímulos aversivos y a partir de ahí poder dar continuidad al desarrollo de su curso de vida como tal. Cabe resaltar que el fenómeno de la tecnología se ha masificado y permite oportunidades o ventajas como reducción de distancias o ahorro de tiempo entre otras virtudes, que para este caso ayuda a reducir las brechas de acceso al cuidado de la salud mental. Las ventajas y beneficios de las herramientas virtuales sumado a las estrategias de afrontamiento pueden llegar a representar nuevas iniciativas que articuladas con planes de tratamiento podrían tener un grado de significancia más trascendental en el cuidado de la

salud mental, en la medida que no solo se involucra al individuo, sino también a su contexto, sus redes de apoyo y con una mejor opción de acceso. En planteamiento anteriormente expresa que es posible adaptar los medios tecnológicos a los procesos de intervención o que buscan apoyar las alternativas actuales para la promoción de la salud mental, no sin antes hacer notar que los medios tecnológicos requieren un cuidado e implementación objetiva de cara a los efectos que se busquen proyectar en las comunidades o individuos o los problemas que espera resolver.

Fajardo & Lopez (2018) en “Las Redes sociales virtuales: medio facilitador en el fortalecimiento de redes de apoyo en el afrontamiento de adolescentes” tras una revisión bibliográfica de artículos publicados entre 2000 y 2018, con el fin de encontrar la relación directa de la aplicabilidad de las redes sociales y el fortalecimiento de las redes de apoyo para el afrontamiento; describieron la aplicabilidad significativa en la forma en cómo se relaciona la inclusión de las redes sociales y el impacto en las capacidades de afrontamiento; por ejemplo, destacando el hecho de que en esencia socializar generar una noción de apoyo a las experiencias conflictivas en los diferentes ámbitos. Este es un antecedente de cómo no únicamente la tecnología, sino de los medios o plataformas sociales son herramientas ante la presencia de situaciones que afecten la salud mental y el bienestar y otros factores que aquejan a la población adolescente, dejando ver los primeros vestigios de lo que sería el afrontamiento de la mano de los vínculos entre pares a través del uso de herramientas virtuales.

Llobet (2018) en “Uso abusivo de las tic y su relación con el afrontamiento y la autoestima” resalta la progresión de los medios digitalizados, puntualmente lo que tiene que ver con los modelos de web 1.0 a 2.0; y es que los cambios pasan a ser significativos pues existe una reconsideración en la manera en cómo se concibe la participación en el caso de

las 1.0 con escasa participación de los lectores, lo anterior considerando que la información únicamente se suministra a través de la lectura y no se promueve una participación activa o interactiva como si se aborda a las 2.0. Los modelos web 2.0 generan un mayor impacto dada una interacción o participación de los usuarios, siendo útil particularmente apoyar el afrontamiento de la población, sin embargo, también es cierto que este impacto no puede ser concebido como el producto único de contenidos o la interactividad de la herramienta virtual sin que existan un direccionamiento por parte de un equipo profesional que marque el horizonte de estas herramientas y que construya sus contenidos.

Esta investigación converge en la necesidad que existe de comprender y explorar oportunidades de cuidado de salud mental a partir del desarrollo que han tenido las herramientas digitales y explorar la viabilidad en el planteamiento de contenidos interactivos para una herramienta virtual, que tenga un aporte de la experiencia de expertos, se apoye en lo tecnológico, que movilice a la población y sobre todo sea de utilidad para el cuidado de la salud mental de los jóvenes expuestos a situaciones de conflicto armado.

Otro antecedente de esta investigación está relacionado con el uso de estrategias de afrontamiento. Beltran et al (2020) en la investigación “Empleabilidad y estrategias de afrontamiento en población víctima del conflicto armado colombiano: una revisión sistemática de programas y literatura científica” realizan una revisión sistemática de catorce revistas de psicología sobre programas de apoyo para la empleabilidad de personas víctimas del conflicto armado, consiguiendo como resultado un planteamiento que permite determinar la necesidad de que exista el análisis de las estrategias de afrontamiento como un elemento de mediación entre este tipo de población y su relación con lo que sería el entorno laboral. Los programas para la atención a esta población integra la educación, la

inserción y permanecían de las poblaciones afectadas, abordando diferentes herramientas que permitan generar una adherencia a los lineamientos establecidos.

Esta investigación busca articular las herramientas virtuales y las estrategias de afrontamiento con el propósito del cuidado de la salud mental de los jóvenes expuestos al conflicto armado en Colombia. Para sus antecedentes menciona algunas investigaciones que establecen relaciones entre las estrategias de afrontamiento y el uso de las herramientas tecnológicas. Temporelli & Vidueiros (2016) en la investigación “Estrategias de implementación de herramientas TIC para el desarrollo de efectos resilientes” presentaron un trabajo sobre el uso de las TIC como elementos de mediación conceptual desde los cuales es posible promover las competencias de un grupo de estudiantes de frente a las dificultades que se vivencian en el contexto académico. Lo que se pretende precisar puntualmente tiene que ver con la manera en cómo se entrelazan las oportunidades que otorgan los medios digitalizados y los contenidos temáticos que buscan la promoción de la resiliencia entendida como una capacidad en estrecha relación con las estrategias de afrontamiento. Lo anterior se fundamenta desde la propuesta de investigación que se unificó en la manera en cómo los estudiantes pueden concebir elementos que les permitieran sobrellevar la adversidad en el aula, aunque son escenarios distantes vale la pena reconocer las virtudes de esta experiencia.

En general, las consideraciones fundamentales giraron en torno a la visión de cómo esta clase de herramientas virtuales pueden generar en efecto en procesos de trabajo conjunto y articulado, en donde la población a la que se buscó alcanzar recibe beneficios.

Temporelli (2016) establece de manera sucesiva la investigación “Factores que inciden en la regulación de aprendizajes en grupos colaborativos virtuales” en donde expone como el ingreso de los medios digitalizados marcan un elemento fundamental en la

socialización de y el fortalecimiento de los grupos, lo anterior partiendo del hecho que a través de la amplia globalización es posible garantizar que el ser humano comparta experiencias y se generen grupos de apoyo en donde también es posible aprender de las vivencias de otros, desde luego este tipo de ejercicios confluyen particularmente en la implementación de procesos de adecuación para la conformación de estos espacios en donde sea posible conservar la dignidad sin dejar de promover la globalización de las experiencias.

La propuesta de investigación establece un elemento esencial como lo sería el establecimiento de grupos colaborativos, que valiéndose de medios digitalizados llegan a determinar elementos de fortalecimientos social y cognitivo que incide directamente en la manera en cómo se afronta la adversidad o los retos del día a día. Este escenario permite determinar un esquema funcional que converge en los mecanismos por medio de los cuales se vale el apoyo terapéutico para generar efectos en la población que solicita el servicio.

Bocanegra et al (2016) con la investigación “Una estrategia para la apropiación de las TIC en la reconciliación de las víctimas del conflicto armado colombiano” buscó la incidencia directa sobre la víctimas del conflicto armado, como eje fundamental de la investigación, esta idea se desarrolló desde la concepción del uso asistido de los medios TIC como elementos de amplia globalización no únicamente conceptual, sino también práctica, todo ello en la medida de que se busca hacer incidencia en un proceso de reflexión, la generación de dialogo y la reconciliación.

Hasta este punto no existe un elemento puntual que haya sido abordado o agrupado en lo que a las estrategias de afrontamiento se refiere, sin embargo es importante hacer una mención de esta investigación, puesto que este permite dimensionar la aproximación que han tenidos las TIC en la forma en cómo se abordan las temáticas asociadas al conflicto

armado, un segundo elemento tiene que ver con las dinámicas que este producto generado, y es que la globalización, los desarrollos tecnológicos se hace más plausible, así como también la alternancia en las temáticas y las dinámicas dentro de las mismas. Estos antecedentes permiten visualizar una efectividad de la maleabilidad de las herramientas tecnológicas aplicada a los procesos de cuidado de la salud mental. Esta investigación enfatiza en la necesidad de focalizar los esfuerzos y recursos con los que se cuenta para la promoción de la salud y el bienestar comunitario e individual.

Rodríguez et al (2002) con el planteamiento de investigación “La salud mental en situaciones de conflicto armado” el consolidado de estos autores se enmarca en el contexto vivido en diferentes pueblos que han llegado a ser afectados por el conflicto armado cuyas características se encuentran precisamente en una amplia prolongación en el tiempo, detallándose un alto impacto en los factores psicosociales a raíz de eventos traumáticos, así como también la afectación en la salud mental refiriéndose particularmente a situaciones de ansiedad, estados depresivos, angustia, dificultades para conciliar el sueño, entre otros.

Las poblaciones que se han visto implicadas en esta clase de fenómenos no consiguen recuperarse psicológicamente hablando, los diagnósticos preliminares dejan ver entre otros factores hechos como la baja profundización en capacidades cognitivas que bien garanticen una recuperación oportuna de los estados de malestar que experimenta esta población. Algunos de los elementos establecidos desde el planteamiento de las estrategias de afrontamiento tienen que ver con lo que sería la búsqueda de apoyo profesional y comunitario, esto con el fin de incentivar las acciones que le permitan a la persona a sobrellevar la adversidad de un contexto conflictivo ampliamente difundido.

Esta investigación busca explorar en las consideraciones existentes en términos de salud mental de cara a la vivencia de fenómenos asociados al conflicto armado, en ese

sentir, lo que es posible determinar son los estadios de ansiedad profunda a razón de panoramas de desplazamiento o amenazas de muerte de los grupos alzados en armas, por nombrar apenas algunos de los elementos a los que la población expuesta se ve implicada. Este estudio demuestra que el sentir que se generaliza en todo el contexto social son serias afectaciones en la salud mental de los implicados y que algunas de las estrategias implementadas no suelen ser integrales como para garantizar un estado de bienestar o cuidado de la salud mental.

Trujillo et al (2020) en investigación “Mental Health Outcomes in Communities Exposed to Armed Conflict Experiences” desde donde exponen que la mayoría de la población expuesta a Experiencias de Conflicto Armado en adelante (ECA) vive en países de bajos ingresos con recursos limitados para inversión social y salud mental. Las poblaciones expuestas a ECA (por ejemplo, víctimas y excombatientes) en este trabajo, el objetivo fue identificar las relaciones entre los diferentes niveles de ECA y los resultados de salud mental. Los resultados evidencian que las personas con alta exposición a ECA presentan una alta puntuación en la dimensión fantasía de la escala IRI y tiene mayores probabilidades de presentar trastornos de ansiedad, riesgo de suicidio o Trastorno de Estrés Postraumático. Estos hallazgos permitieron identificar la influencia de la ECA en los resultados de salud mental, clasificar las poblaciones expuestas y diseñar estrategias efectivas de intervención e implementación de programas de salud mental en estas comunidades.

Este proceso de investigación al igual que algunos otros recabados a lo largo de estos antecedentes, permite determinar la necesidad de un desarrollo de contenidos que buscan reforzar las capacidades del ser humano para sobrellevar la adversidad y de manera puntual las experiencias asociadas al conflicto armado basándose esencialmente en las

particularidades del contexto, la población y el acceso a herramientas o recursos para el cuidado de la salud mental.

Castañeda et al (2018) expone en la investigación “Conflicto armado y salud mental. Una mirada al conflicto colombiano” que inicialmente este es un libro que no pretende ser exhaustivo en temas y contenidos, sino ser un acercamiento al conflicto desde una perspectiva teórica e investigativa fruto de la reflexión y la formación de estudiantes de la Corporación Universitaria Minuto de Dios. Para tal fin, se ha dividido el contenido temático en dos partes. En la primera parte, se realiza un recorrido por las principales teorías sobre la violencia en general y la violencia en Colombia; seguido de un análisis de la salud mental en la población colombiana tras el posconflicto y se finaliza con una reflexión en torno a los procesos de exilio y migración tras el conflicto.

En la segunda parte, se presentan los resultados de dos investigaciones documentales en torno a temáticas relacionadas con el conflicto que sirven como marco de referencia para comprender el estado actual de las investigaciones en salud mental y calidad de vida de los diferentes actores del conflicto. En ese sentido lo que estos autores muestran en un contexto propicio para que se de afectación de la salud mental, recordando además que la salud mental no comprende la ausencia de la enfermedad, sino también la manutención de todas aquellas características biopsicosociales que suman en la concepción de bienestar, estos autores destacan la veracidad de un contexto en el que factores políticos, económicos y sociológicos permean la percepción en salud, así lo deja ver una población que para el 2015 contaba con 48.000.000 de habitantes en donde dos de cada cinco personas presentaron en algún momento de su vida un trastorno mental producto de la exposición al conflicto armado.

La anterior investigación conjuga la realidad del contexto colombiana de cara al desarrollo del conflicto armado, pero además permite comprender la postura de varios autores que han sido precursores en la comprensión del fenómeno de la violencia de manera individual y la violencia en Colombia; todo para pasar a entender como los fenómenos violentos afectan a la población generando un detrimento en la cantidad y calidad de las redes de apoyo, el proyecto de vida, y otros factores que están relacionados con el bienestar integral y salud mental.

Dávila & Gélvez (2018) en la investigación “Atención primaria en salud mental en el conflicto armado en Colombia” consideran que se tuvo como propósito rastrear la evolución de la estrategia de atención primaria en salud mental desde su aparición en Colombia en 1981 y su renacimiento con la Ley 1616 del 2013, así como identificar los elementos y retos que convergen en ella en este momento histórico. El país se encuentra en un momento crucial de transformación social, cultural, política y asistencial debido a los acuerdos de paz; por esta razón, se resalta que la atención primaria en salud mental puede tener un papel importante ante la necesidad de mejorar y fortalecer la asistencia sanitaria de los involucrados en el conflicto, así como en la reintegración a la vida social de los actores armados y los miembros militares de las fuerzas estatales.

Se concluye que a pesar de los buenos resultados que ha tenido la aplicación de las diferentes políticas públicas en torno a la salud mental, no se vislumbra en las negociaciones en el conflicto armado un espacio activo y consolidado para la atención primaria en salud mental para los involucrados en el conflicto armado, sean o no víctimas. También es necesario reestructurar los programas dirigidos a la atención en salud mental para hacerlos más prácticos, accesibles y efectivos para las comunidades.

González (2020) en la investigación Estrategias de afrontamiento asociadas a la magnitud de los síntomas del estrés postraumático en una muestra de policías con evento traumático reciente” considera que su énfasis fundamental consistió en identificar las estrategias de afrontamiento asociadas a la magnitud de los síntomas del estrés postraumático en 50 Policías de Colombia con evento traumático reciente y ocho meses después. Se aplicó la Lista de síntomas para el diagnóstico de Trastorno de Estrés Postraumático TEPT y la prueba de Estrategias de Afrontamiento Modificada-EEC-M. El estudio fue cuantitativo no experimental de tipo relacional prospectivo de cohorte única.

Los datos se analizaron a través de estadísticos descriptivos y correlaciones. Se encontró que la magnitud de los síntomas de TEPT en el evento reciente, tiene una relación positiva con la negación y una significación alta con tendencia negativa respecto a solución de problemas; la magnitud de los síntomas de TEPT ocho meses después, tiene una relación positiva con la negación, la evitación emocional y la búsqueda de apoyo profesional; las estrategias de afrontamiento de negación (NEG), evitación emocional (EE) y búsqueda de apoyo profesional (BAP) son predictores significativos del TEPT.

Camargo & Sánchez (2019) presenta la investigación “Afrontamiento de mujeres víctimas de reclutamiento forzado que desertaron de grupos organizados armados al margen de la ley (GOAML)” su propósito fue identificar las estrategias de afrontamiento que usaron un grupo de mujeres para seguir con su proyecto de vida sin acompañamiento del Estado. Como objetivos específicos se describieron las circunstancias vividas durante el reclutamiento y posterior a la inserción a la vida civil y también se identificaron los vacíos en la política pública existente para que estas mujeres accedan a la reparación integral por parte del Estado.

La población es un grupo de mujeres participantes en el proyecto “Uniendo voces, tejiendo esperanzas” de la ONG cordobesa Corporación para el Desarrollo Social Comunitario (CORSOC), dirigido al empoderamiento de mujeres sobrevivientes de violencia sexual al interior del conflicto armado. Como resultado del estudio se encontró que a pesar de la falta de orientación psicosocial, las mujeres usaron mecanismos de afrontamiento como el escape-evitación y en especial, la reevaluación positiva y que las circunstancias de su desertión hicieron difícil demostrar su derecho a la reparación como víctimas del delito de reclutamiento ilícito bajo la actual legislación, lo que las hace quedar como víctimas silenciosas de uno de los delitos atroces establecidos en Derecho Internacional Humanitario.

El argumento fundamental sobre el cual se recoge de esta investigación converge en la necesidad de comprender las principales herramientas cognitivas y sociales presentes en la población implicada, llegando a destacar elementos como las creencias religiosas y la búsqueda de apoyo social entre las estrategias mayormente implicadas en el proceso de reinserción a la vida civil y sin cuentas pendientes para con los aparatos de justicia. Este hecho ratifica la variabilidad de las estrategias de afrontamiento.

Con la anterior aproximación a algunos antecedentes se busca reforzar y argumentar la unión de los medios digitalizados, las estrategias de afrontamiento y conflicto armado en Colombia como elementos que bajo una adecuada alineación podrían llegar hacer factores que cuiden de la salud mental de jóvenes expuestos al conflicto armado, por medio del fortalecimiento de estrategias de afrontamiento que lleguen a ellos a través de una herramienta virtual reduciendo de esta forma algunas brechas y barreras que tienen estos jóvenes para ser atendida su salud mental.

Planteamiento del problema

Una de las implicaciones que tiene el conflicto armado indiferentemente de si estas son directas o indirectas o si se desarrolla de manera justificada o no, se reduce a su impacto o efecto sobre la salud mental y bienestar psicosocial individual y comunitario de la población expuesta a este conflicto. Basante & López (2020) describen los síntomas psicológicos experimentados por una población que fue víctima del conflicto armado, en donde se identificó bajos niveles de calidad de vida, la ruptura de las redes sociales y afectivas, y la modificación de roles familiares. Piñeros et al (2021) resaltan la idea de que la salud mental de aquellos quienes han sido expuestos al contexto de conflicto armado desarrollan dificultades para establecer visiones optimistas acerca de sí mismo, baja autoestima, y dificultades para afianzar nuevos vínculos.

Estas afectaciones derivan alteraciones particularmente de lo que serían las estrategias de afrontamiento, vistas como herramientas cognitivas y sociales que permiten que el ser humano consiga reponerse a las adversidades y genere mecanismos para hacer frente que terminarán por garantizar un adecuado devenir o bien una adaptación al entorno que lo rodea y continuar con su curso de vida.

Cudris & Barrios (2018) hacen referencia la exposición de personas al conflicto armado colombiano, donde se evidencia un mayor uso de estrategias de afrontamiento como la religión, la evitación emocional, la agresión, la negación y la falta de autonomía, promoviendo de ese modo en la presencia de ansiedad, depresión o bien la incapacidad para sobrellevar la realidad vivida.

Estos autores exponen que este tipo de estrategias de afrontamiento se adhieren a la búsqueda de supresores que permitan de una u otra forma mitigar la sensación de peligro a causa de la ansiedad que afrontan las personas expuestas al conflicto armado, llevándolos

a buscar soluciones como el consumo de alcohol o sustancias psicotrópicas. De tal manera que la decadencia de herramientas individuales de carácter cognitivo termina por perpetuar la visión desesperanzadora acerca de la forma en la que se debe afrontar el día a día, limitando quizás las oportunidades para la búsqueda de estrategias que permitan generar no un grado de aceptación o afrontamiento, más sí una oportunidad para generar un detrimento social y el incremento de sus problemáticas.

En términos de herramientas virtuales que integren las estrategias de afrontamiento y que además se oriente a los jóvenes entre los 18 a 25 años que han estado expuesto al conflicto armado, que por su etapa del ciclo vital Falke & Pellegrino (2020) consideran que:

Es una edad en la que el ser humano se encuentra en pleno desarrollo de todas sus capacidades mentales y sociales, generando cabida para proponer aportes importantes desde el hacer y con ello también la posibilidad de ser parte del desarrollo de la sociedad. (p.189)

Las herramientas virtuales en el municipio de Arauca son prácticamente incipientes y no llegan a proyectarse más allá de jornadas de socialización de derechos, capacitaciones en el uso de monismos electrónicos y tecnológicos; que sin el ánimo de desconocer su impacto, también se resalta la ausencia de la conformación de nuevas estrategias como lo sería el desarrollo de contenidos a partir de las recomendaciones de expertos e instituciones y su amplia participación en el terreno de la atención o apoyo a personas expuestas al conflicto armado.

Las implicaciones sobre la salud mental y el bienestar que genera el conflicto armado colombiano, puntualmente el conflicto en el departamento de Arauca, son altas. Elementos como la duración del conflicto, la manera en cómo las familias han heredado la

exposición al conflicto y sin posibilidad alguna de tener herramientas que les permitan afrontar la adversidad, teniendo que acudir al uso de sus recursos o estrategias cognitivas o sociales para hacer frente a estas situaciones, hacen que su impacto sea aún mayor.

Algunas organizaciones presentan cifras. Paz (2014) establecen que entre el 2000 y 2013 se presentaron 3.632 homicidio que están directamente asociados al conflicto armado.

Entonces esa realidad en la que se ve inmersa la población y la ausencia de mecanismos o herramientas de apoyo a la atención generan un ecosistema insalubre para salud mental comunitaria en la población araucana.

Castañeda et al (2019) establecen que:

El impacto en la calidad de vida de la población víctima del conflicto limita su capacidad para afrontar las circunstancialidades del contexto social al que se verán expuesto, dado que en la mayoría de los casos este tipo de exposiciones están acompañadas del desplazamiento, la muerte de un ser querido o la extorsión (p.145)

Es a partir de esta premisa que se determina un contexto en el que las poblaciones expuestas al conflicto carecen un desarrollo adecuado de herramientas cognitivas y sociales como lo serían las estrategias de afrontamiento, con las cuales se busque sobrellevar las situaciones adversas a las cuales se ven expuesta; sobre esto Sandoval (2020) afirma:

Uno de los riesgos latentes del conflicto armado se encuentra asociado con el hecho de que las poblaciones víctimas del conflicto asumen una posición que limita su participación activa en el proceso de sobrellevar las adversidades, generando con ello un detrimento del concepto salud mental. (p.9)

Sobre esta misma idea Monroy & Meneses (2020) plantean que:

El flagelo de la violencia en Colombia se marca ya no como el acto delictivo, sino también a través de la misma ausencia de estrategias que consigan brindar a la población una atención oportuna que edifique un impacto y posterior desarrollo de

la nueva vida de la población vulnerada. (p.32)

Es fundamental tomar en cuenta los datos presentados por Naciones Unidas (2018) en donde expone que los conflictos actuales se desarrollan entre agentes estatales y grupos delictivos. Para el 2016 el porcentaje de países que se vieron implicados en conflictos violentos llegó a alcanzar los niveles más altos registrados en los últimos 30 años, este tipo de enfrentamientos se producen con grupos cada vez más fragmentados lo cual permite una prolongación del conflicto y con ello una mayor afectación a la población civil.

Para el 2017 las naciones unidas precisaron un total de 89.000 víctimas alcanzadas por algún tipo de conflicto armado y más de 19.000 que en efecto fallecieron como producto de ataques terroristas, ya para el año 2018 se presentó una reducción en la cantidad de muertes reportadas quedando latente aquellas afectaciones biopsicosociales que en efecto cobijan según las naciones unidas a todos aquellos quienes han tenido que verse implicados en este tipo de escaladas violentas.

Sobre el conflicto armado y la salud mental Ramirez et al (2014) refiere:

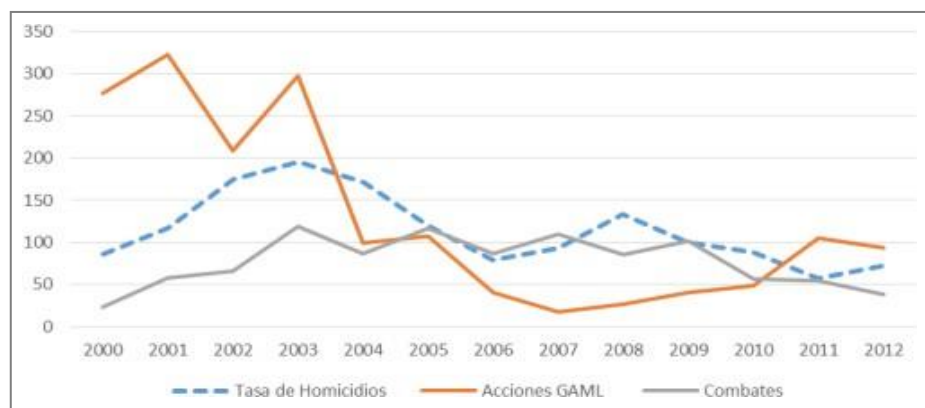
Alrededor del 10% de los individuos que experimentan una situación aversiva derivada del conflicto armado en efecto termina por desarrollar una condición traumática que posteriormente dará paso a graves afectaciones en la salud mental, mientras que otro 10% articulará comportamientos que pasaran a obstaculizar su capacidad de funcionar eficazmente y en efecto poder sobrellevar la adversidad.

La figura número uno representa el accionar de los grupos armados en el territorio de Arauca. Este accionar no discrimina a la población civil, llevando a cabo actos como extorsiones, asesinatos, entre otras acciones que afectan la estabilidad emocional de la comunidad, con lo cual se crea un nicho poblacional que en ausencia de programas de

acompañamiento que se ajusten a sus necesidades, podrían terminar por presentar dificultades para un desarrollo integral y el alcance de los objetivos de su vida.

Figura 1.

Relación tasa de homicidios, acciones de grupos guerrilleros y combates en Arauca 2000 y 2012.



Nota. La figura muestra las acciones delictivas llevadas a cabo en el departamento de Arauca. Fuente: González (2020)

Todo este panorama que afecta la salud mental comunitaria de los jóvenes de Arauca, da sustento a la búsqueda y propuesta de recursos y herramientas que brinden estrategias de afrontamiento, ya que estos no se encuentran presentes en la totalidad de la población y que por el contrario su ausencia es un factor de riesgo que perpetúan las dificultades de un individuo para integrarse de manera adecuada a la sociedad luego de haberse encontrado expuesto a este tipo de escenarios.

Es importante considerar a Coronado et al (2020) en “Resiliencia y Estrategias de Afrontamiento en Estudiantes Universitarios Víctimas del Conflicto Colombiano: Aportes para la construcción de Paz desde la Educación Inclusiva” donde propuso la descripción de los recursos resilientes y las estrategias de afrontamiento implementadas por un total de 103 estudiantes de educación superior residentes en el departamento de Sucre, este proceso se enmarcó en un paradigma positivista, de tipo descriptivo. Los resultados de esta propuesta

de investigación permiten comprender que la mayoría de los estudiantes presentan una resiliencia media, alta y muy alta al redor del 74.7%.

Mientras que en lo que a las estrategias de afrontamiento se refiere, las más implementadas son la religión, solución de problemas, y reevaluaciones positivas. Aquellas que no suelen ser usadas corresponden con la espera, reacción agresiva, autonomía, búsqueda de apoyo profesional y expresión de la dificultad de afrontamiento. Llama la atención el hecho de que no se genere en mayor medida la estrategia de afrontamiento “búsqueda de apoyo profesional” hecho que deja ver que o bien no existe un direccionamiento a las comunidades, no resulta relevante según la concepción de la población o no existe un conocimiento de la atención o programas orientados a este tipo de ejercicios.

Piñeros-Ortiz et al (2021) plantea una investigación denominada “Consecuencias del conflicto armado sobre la salud mental en la infancia y adolescencia: revisión de revisiones de la literatura” la población que ha sido víctima del conflicto y particularmente jóvenes termina por generar una regresión conductual y cognitivo con síntomas de ansiedad, miedo y tristeza. Este proceso permite comprender de manera más cercana los riesgos que se generan con la falta de atención o la puesta en marcha de programas que no se ajusten a este tipo de población generando reprensión a la sintomatología que dificulta la reinserción y el mantenimiento social.

El desarrollo de estrategias de afrontamiento permite comprender la manera en cómo el ser humano se desenvuelve ante la adversidad, vistos no únicamente los factores que desencadena la crisis, sino también aquellas situaciones aisladas que modifican o predisponen el actuar del ser humano. Amarís et al (2019) refiere que “la salud mental agrupa el bienestar social, emocional y psicológico, relacionándose cada uno de ellos para

de esa manera otorgarle una noción de estabilidad generalizada al ser humano” (p.48); comprender esta última consideración toma especial importancia si se tiene en cuenta el hecho de que la salud mental en una población víctima del conflicto armado en el municipio de Arauca se encuentra ampliamente marcada ya no por los golpes físicos, sino también por los golpes emocionales y sociales a los que se encuentran expuestos.

Parte del problema es el hecho de que han sido muy pocos los esfuerzos en el desarrollo de contenidos en herramientas virtuales que se encuentren asociadas a la atención de jóvenes entre los 18 a 25 años expuestos al conflicto armado, y aún menos si estos desarrollos pretenden abordar las estrategias de afrontamiento; todo ello tomando en cuenta el último reporte aportado por la Unidad de Víctimas (2017) en donde se expone una amplia participación por parte de la población que ha sido víctima del conflicto armado en el municipio de Arauca en las jornadas de capacitación en el uso de la tecnología, todo lo anterior de manera gratuita y con certificación.

Si bien esta es una alternativa y un esfuerzo significativo por parte de los entes estatales con ánimos de promover el desarrollo integral de las competencias de la población en general, incluyendo desde luego aquella que se ha visto expuesta al conflicto armado colombiano, termina por ser un elemento que solo denota la ausencia de desarrollos que quizás alternen la implementación de la tecnología con las herramientas cognitivas individuales y sociales que las comunidades poseen.

También es importante considerar que esta no es una iniciativa huérfana, ya que sus bases se sustentan en otras propuestas. López & Álvaro (2018) quienes determinan que “la inclusión de los modelos tecnológicos pasa a formar parte de las estrategias de intervención a partir del encuadre de las características de la población, sus necesidades y los planteamientos teóricos bajo los cuales se busque establecer el abordaje” (p.16)

Esta es una oportunidad para llevar el desarrollo ya no solo de los principios teóricos que tiene como propósito fundamental la salud mental, sino también, involucrar las herramientas virtuales para la masificación del apoyo al tratamiento y con ello el desarrollo psicosocial.

Todo lo anterior deja un panorama problemático asociado a una población de jóvenes que tiene su salud mental y bienestar con algún grado de afectación por exposición al conflicto armado y a esto se suma una ausencia de recursos comunitarios, institucionales y estatales para el cuidado de salud mental y el acompañamiento para su proyecto de vida posterior a la exposición a estos escenarios, siendo este trabajo de investigación una propuesta para aportar en la solución de esta problemática planteada en este apartado.

Justificación

Una justificación en términos de importancia y necesidad de esta investigación es poder hacer un aporte al cuidado de la salud mental de los jóvenes que han sido expuestos en algún grado al conflicto armado en el Arauca. Necesidad que se expresa mejor en la voz de Morantes (2021) que refiere:

El impacto que se genera en los jóvenes que han sido expuestos o han tenido que vivenciar los horrores de la guerra perpetúa dificultades en la adultez, a tal punto de ser incapaces para sobrellevar los requerimientos del día a día. Acciones como mantener adecuados vínculos, permanecer en un trabajo o incluso identificar el estado emocional en el que se encuentra pasa a ser complejo. (p.38)

Como se ha expresado en los antecedentes y el planteamiento del problema el conflicto armado tiene un impacto sobre la salud mental y el bienestar de las personas, limitando su desarrollo en varias dimensiones de su vida por lo que se hace necesario, prioritario y urgente buscar y proponer herramientas que le aporten a este tipo de poblaciones. Por eso esta investigación focaliza sus esfuerzos en proponer contenidos virtuales que integrarán estrategias de afrontamiento para jóvenes entre los 18 a 25 años que han sido expuestos al conflicto armado, contenidos que son derivados de la comprensión, análisis y reflexiones sobre las percepciones de un grupo de expertos.

Como se ha mencionado la atención y cuidado de la salud mental ha tenido limitaciones de acceso, barreras y falta de recurso humano entre otros factores; por esto las herramientas virtuales tienen un rol prioritario en esta propuesta. Es oportuno considerar que UNICEF (2019) estima la necesidad de vincular nuevos mecanismos digitales o herramientas tecnológicas que consigan promover de manera explícita aquellos contenidos que impacten en la salud mental de los jóvenes a fin de construir una sociedad sana y con

bienestar. De ese modo, la salud mental tiende a ser un macro concepto cada vez más globalizado y de responsabilidad no solo del estado sino también de iniciativas comunitarias, sociales e institucionales. Las herramientas virtuales permiten reducir las brechas y barreras relacionadas con el acceso, el tiempo y la oportunidad en la atención o cuidado de la salud.

Esta investigación se justifica ya que los jóvenes se encuentran en etapas altamente productivas de sus vidas y el impacto del conflicto armado sobre ellos pone limitaciones en su proyecto de vida y puede determinar su futuro y el de una sociedad. Los jóvenes por su condición y ciclo vital representan el potencial productivo de la sociedad colombiana.

Esta investigación considera importante usar las estrategias de afrontamiento como recursos que se puedan comunicar a los jóvenes ya que pasan a ser un elemento trascendental y con evidencia para sobrellevar la adversidad y para este caso en específico lo concerniente a la exposición al conflicto armado, de manera que la promoción de estas estrategias sumado a los contenidos planteados por expertos hacen de esta una propuesta significativa, necesaria y novedosa.

En este propósito de justificar el uso de estrategias de afrontamiento Basante & López (2020) se centró en identificar las estrategias de afrontamiento externas que utilizan las mujeres víctimas del conflicto armado interno colombiano, en el ámbito laboral, en la ciudad de Santiago de Cali con mujeres activas laboralmente hablando. Este estudio pudo determinar cómo resultados el hecho de que las mujeres que constituyeron la muestra han ido construyendo estrategias de afrontamiento externas que en conformidad con el transcurso del tiempo les ha permitido consolidar una familia y mantener una estabilidad laboral.

Las estrategias de afrontamiento pueden abordar temas relacionados con lo individual, lo emocional, las redes de apoyo y desde luego la vinculación del aporte profesionales especializados. Esta idea toma fundamento al considerar a Ruiz et al (2014) que sobre el tema plantea:

La intención de vincular al paciente a procesos de autocontrol emocional es el primer elemento a tener en cuenta para la promoción de la salud mental y por tanto el primer recorrido que se hace en contextos terapéuticos, de otro modo el apoyo social unificando permite la formación de redes de apoyo y la posibilidad de tener puntos de apoyo claves para sobrellevar la adversidad, finalmente el reconocimiento profesional tiene un sentido de apoyo orientador encaminado a mantener o buscar la salud mental. (p.45)

Cerquera et al (2020) estableció como prioridad el análisis de la relación entre las estrategias de afrontamiento y el nivel de resiliencia de una muestra de adulto jóvenes víctimas del conflicto armado colombiano. Los resultados de esta investigación se agrupan una alta tasa de puntuaciones en las estrategias de afrontamiento de apoyo social, religión, reacción agresiva y expresión de la dificultad de afrontamiento y bajas puntuaciones en las estrategias de solución de problemas, espera evitación emocional, búsqueda de apoyo profesional, evitación cognitiva, reevaluación positiva y autónoma, estos resultados muestran la relación entre la falta de tratamiento focalizado en estrategias de afrontamiento y la evitación emocional.

Ruiz et al (2014) menciona que “una estrategia de afrontamiento es un esfuerzo de carácter conductual manifiesta o interna desde la cual se busca expresar las emociones, así como también alternativas para solucionar el problema desde las perspectivas sociales” (p. 332), sus implicaciones se ven representadas en la salud mental propiamente dicho en la

medida que puede generar aliviar las cargas sociales o individuales que aquejan al ser humano.

De otro modo, al observar elementos como el control emocional, esbozado nuevamente por Ruiz et al., (2014) como “una estrategia cognitivo-comportamental mediante la cual se pretende sobrellevar la situación estresante valiéndose fundamentalmente del control de las emociones” (p.331) esto permite entonces brindarle un apoyo asistido para el autocontrol y la identificación de las emociones que abordan al individuo, con el fin de que se comience todo un recorrido de afrontamiento, de esta manera las herramientas virtuales suman una nueva función que deja de lado la mera globalización de los contenidos y pasan a ser un trabajo que introduce a este tipo de poblaciones en lo que sería el abordaje temático.

Este trabajo no solo buscó la comprensión de las estrategias de afrontamiento aplicadas al desarrollo de contenidos virtuales, sino que también que pase a ser útil en futuros trabajos y su aplicación en contextos psicosociales, que el desarrollo de otros contenidos y otras herramientas pueda llegar a ser aplicada para la intervención a personas que han sido expuestas al conflicto armado.

Finalmente, esta investigación toma fuerza y se hace necesaria ya que son escasos los esfuerzos por abordar estos temas por parte de las instituciones que lo deben hacer, ya que las propuestas convergen en programas o jornadas de capacitación o resocialización que en la mayoría de los casos tiene falta de cobertura o el planteamiento de contenidos mínimos en conformidad con las necesidades de la población.

Pregunta de investigación

Los antecedentes de esta problemática y la necesidad de recurrir a un grupo de expertos para poder orientar esta propuesta surge la siguiente pregunta de investigación: ¿Cuál es la percepción que tiene un grupo de expertos acerca de los contenidos que debe abarcar una herramienta virtual que incorpora estrategias de afrontamiento para jóvenes expuestos al conflicto armado?

Objetivos (general y específicos)

- **Objetivo general**

Comprender la percepción de un grupo de expertos acerca de los contenidos que debe abarcar una herramienta virtual que incorpora estrategias de afrontamiento para jóvenes expuestos al conflicto armado.

- **Objetivos específicos**

Conocer la opinión de expertos acerca de cuáles deben ser los contenidos para una herramienta virtual para favorecer el afrontamiento en jóvenes entre 18 y 25 años que han sido expuestos al conflicto armado.

Identificar antecedentes teóricos y empíricos sobre el uso de estrategias de afrontamiento en salud mental y el desarrollo de los contenidos de herramientas virtuales.

Analizar la opinión de los expertos, los antecedentes teóricos y empíricos para proponer los contenidos de una herramienta virtual.

Propósito

Colombia ha sido un país con una larga historia de conflicto armado donde en la actualidad tenemos adultos con heridas del pasado que siguen sin sanar; esta investigación tiene como propósito aportar a la salud mental comunitaria de los jóvenes que son el futuro de la sociedad colombiana. El proveer a estos jóvenes de herramientas y estrategias de afrontamiento, hacen parte de los componentes intrínsecos que permiten al ser humano no solo sobrellevar la adversidad, sino también hacer las veces de garante en la manutención de la salud mental garantizando el estado de bienestar individual y de salud mental comunitaria.

El comprender la percepción de un grupo de expertos permitió dilucidar a través de sus experiencias, cuáles han sido las aproximaciones que se han generado históricamente en los jóvenes en función de las estrategias de afrontamiento, así como también los mecanismos de intervención implementados habitualmente sobre el terreno, hechos que permitieron comprender cuales serían las mejores oportunidades para la promoción de la salud mental estos jóvenes en función de los contenidos de una herramienta virtual.

Esta investigación tuvo como propósito innovar, el de llevar la salud mental comunitaria a otros escenarios como el de las herramientas virtuales y el poder reducir las brechas o barreras que ha tenido la salud mental.

Marco teórico

Estrategias de afrontamiento

Las estrategias de afrontamiento según Lazarus & Folkman (1986, citados por Valverde et al 2003) son la capacidad que tiene una persona para abordar elementos potencialmente estresantes, como bien podrían ser las enfermedades crónicas, altos niveles de exigencia en el entorno laboral, recibir una mala noticia médica, afrontar situaciones de conflicto o cercanas a él.

El afrontamiento son aquellos esquemas de pensamiento y acciones puntuales que dotan a los individuos de capacidades que posteriormente podrán llegar a ser útiles para sobrellevar su experiencia de vida. Valverde et al (2003) representan la siguiente idea “Las estrategias de afrontamiento pueden atravesar cuatro ejes que identificados como la reducción, la minimización, el aumento de los niveles de tolerancia o el control sobre la situación” (p.426) esta aproximación tiene unas bases cognitivas y conductuales que se ajustan a las vivencia ambientales con lo cual algunas en un proceso de evaluación intrínseco serán concebidas como más demandantes que otras.

Siguiendo esa misma línea, Lazarus & Folkman (1986, citados por Paris & Omar 2009) consideran que “emociones tales como la ira o la depresión también hacen parte de todo el proceso de afrontamiento y precisamente su configuración como tal es de carácter subjetivo” (p.19) Ahora bien, existen dos tipos generales de estrategias de afrontamiento, entre las cuales se encuentran las estrategias de resolución de problemas, y las estrategias de regulación emocional. La primera de ellas hace referencia a generar algún tipo de alteración en el problema que causa el malestar, con el fin de mitigar el nivel de estrés, mientras que la segunda estrategia se asocia directamente en los métodos de los cuales se vale el individuo para generar una regulación de la emoción experimentada.

A fin de establecer un planteamiento más amplio Londoño et al (2006) establecieron una escala para evaluar un total de catorce estrategias de afrontamiento de conformidad al contexto colombiano, enlistándose así: Búsqueda de alternativa, conformismo, control emocional, evitación emocional, evitación comportamental, evitación cognitiva, reacción agresiva, expresión emocional abierta, reevaluación positiva, búsqueda de apoyo profesional, religión, refrenar el afrontamiento y espera. A simple vista es posible observar cómo algunas de las estrategias descritas por estos autores revelan un proceso intrínseco que se corresponde con fortalezas cognitivas mediante las cuales el ser humano consigue sobre llevar la adversidad. Las estrategias de afrontamiento además se encuentran estrechamente asociadas con la salud mental, en la medida que promueven su equilibrio, aunque existe una crítica ampliamente marcada con la evitación.

Lo anterior, estiman el hecho de que mientras autores como Londoño et al. (2006) Consideran que la evitación vista como la herramienta de evadir los recursos o acontecimientos que en su momento generan afectación a los estados de bienestar a partir de la idea de que la participación o la evocación del recurso significaría una recaída del estado mental de la persona, pues se genera como resultado evitar la confrontación directa con sus sucesos. Astorga et al (2019) por otra parte considera que:

La evitación vista como afrontamiento es inapropiada dada la naturaleza del proceder etimológico del concepto de afrontamiento, dando paso a la evitación desde la noción de la no aceptación e irrumpiendo con la naturalidad de las fases de duelo o el mero acto de sobrellevar la vida diría, dificultando la adaptabilidad propia del ser humano. (p.28)

Algunas otras estrategias de afrontamiento representan las relaciones sociales, el vínculo entre pares, y la alianza terapéutica, con lo cual es acertado llegar a considerar el

hecho de que la salud mental en términos de estrategia de afrontamiento no se alinea únicamente con lo que sería el individuo como un único ser, aislado o con una muy baja participación en el contexto social, sino que por el contrario, la salud mental en primera instancia es subjetiva pero se encuentra ampliamente atravesada por la construcción permanente de vínculos y competencias mentales como el control emocional. Molinares et al (2018) el control emocional en pacientes diagnosticados con estrés postraumático pasa a ser un elemento esencial en la medida en que el paciente consigue identificar el sentimiento que lo embarga y del mismo modo encontrar la mejor manera o medio para expresarlo, sin embargo, aquel componente social es una alternativa que permite fomentar el bienestar el crecimiento de los síntomas positivos de cara al proceso de tratamiento.

Conflicto armado

El conflicto armado converge en la confrontación de dos o más actores en lo que sería el contexto social, González (2017) el conflicto armado es un acto en el que se enfrentan de manera violenta dos grupos de carácter humano y que valiéndose de diferentes acciones tendrá como resultado la muerte de sus implicados, así como también aquellos que tengan una relación indirecta. Como segundo evento el conflicto armado involucra del mismo modo los daños materiales (p.25)

Para tal caso, resulta igual de importante considerar el planteamiento desde los estatutos internacionales, distinguiendo vehementemente entre dos tipos de conflictos armados, el internacional y el no internacional. Llegando a considerar el primero de ellos como un escenario en donde un estado internacional reconocido toma la decisión de emplear la fuerza armada en contra de otro. ACNUR (2018) mientras que el no internacional, reúne según el convenio de Ginebra de 1949 surge en el territorio de una de las altas partes

contratantes, llegando a discriminar el hecho de que en el contexto no internacional solo habría un actor estatal.

A pesar de este tipo de definiciones, desde la percepción legal no existen categorías o criterios especialmente claros, más allá del hecho de que se requiere de un grado significativo en la intensidad de lo que sería el desarrollo de las acciones violentas. En donde se ven involucradas las fuerzas militares por parte del estado, con el fin de enfrentar a la agrupación insurrecta. Y esta organización a su vez debe presentar una jerarquía u organización militar, así como también establecer control territorial. En ese sentido Colombia se ha visto inmersa en una continua exposición beligerante de conflicto, en donde por más de cincuenta años han sido diferentes agrupaciones armadas las que han buscado obtener poder o propagar sus intereses por sobre la norma estatal.

El contexto colombiano no discrepa de la definición entregada por la ACNUR (2018) y, por el contrario, se acentúa de manera histórica en lo que sería una realidad que ha generado todo tipo de implicaciones sociales. Que para el caso colombiano se viven de manera habitual como bien lo sería el desplazamiento forzado que según cifras dadas por la ONU (2021) alrededor de 57.116 personas han sido víctimas del desplazamiento forzado, cifras que suponen un 84% de aumento en contraste con el año inmediatamente anterior. Estas cifras solo pretenden realizar un acercamiento de lo que se mencionó con antelación acerca de las implicaciones magnas del conflicto armado en el contexto colombiano y con ello fortalecer la idea de que en efecto las secuelas sociales que se derivan de la realidad colombiana repercuten en la salud mental de la población.

El conflicto armado bajo la visión del de esta investigación es visto como un escenario en el que se hace uso de toda clase de elementos a fin de atentar en contra de la integridad física de la contra parte, existen diferentes motivos que para efectos de este

proceso no llegaran a ser tenidos en cuenta en la medida que el accionar bélico impacta de manera igualitaria a la población que se ve expuesta en el escenario de guerra como tal. De tal manera que, realizar esta precisión pasa a ser importante en la medida en que en ocasiones ha sido el mismo estado colombiano quien ha expuesto a la población civil al conflicto bélico. Harker (2019) “acciones como la masacre de San domingo-Arauca es un hecho en donde se afecta directamente a la población, además de ser el mejor ejemplo de un conflicto que no distingue entre víctimas y victimarios” (p.32)

Piñeros et al (2021) establecen las afectaciones en términos de salud mental haciendo referencia a que el convivir con ejecuciones, bombas, secuestros, extorciones, acciones de sicariato genera un aumento en las probabilidades de desarrollar trastornos como la esquizofrenia, ansiedad, depresión, estrés postraumático y bipolaridad en contrastes con aquella población que no ha sido expuesta a este tipo de escenarios la (OMS) concuerda con esta idea al considerar que en condiciones típica una de cada catorce personas padece o ha experimentado síntomas asociados a las patologías mencionadas. Mientras que en un contexto de conflicto armado se habla de una de cada tres personas.

La revista The Lancet estima que existe una necesidad latente en la inclusión de plantas de atención psicológica enfocados a la ayuda humanitaria. Así como también la promoción de recursos que permitan el sostenimiento en el tiempo de este tipo de intervenciones si estas consideraciones se ponen en contraste con los datos expuestos en la última gran encuesta de salud mental llevada a cabo por el ministerio de salud del gobierno colombiano y que sería analizada por Gómez et al (2016) se encuentra una alta incidencia en que la población experimente estrés agudo producto de la pérdida de diferentes seres queridos, muchos de los hallazgos encontrados han sido incluidos en protocolos,

planes y programas con enfoque humanitario, en función de que las necesidades psicológicas sean atendidas.

Gómez et al (2016) además se encontró con que las patologías se agudizan en la medida que las personas intentan seguir su vida de manera habitual mientras se encuentran inmersas en el conflicto, y es que de manera generalizada es posible considerar que la pobreza que se genera como producto de la guerra pasa a ser un elemento endémico con implicaciones en la salud mental. El conflicto armado puede llegar a ser visto como un elemento que además limita o acaba de manera definitiva con la atención a la salud mental que ha sido previamente instaurado en países o regiones, que con el objetivo de brindar una estabilidad o manutención de las necesidades mentales de la población con diagnósticos preexistentes.

Salud mental comunitaria

Para definir la salud mental comunitaria habrá que tomar en consideración la forma en cómo se organizan los servicios de salud de conformidad con las características epidemiológicas y sociales propias de un territorio, de modo que lo que se busca es garantizar una noción de universalidad de equidad y accesibilidad a las prestaciones de los servicios, así como también la prevención y promoción de la salud hasta lo que sería la rehabilitación.

Con esta noción primera Guerrero et al (2018) establecen que la salud mental comunitaria se debe dividir en dos vertientes que se consuman en un solo eje de acción, lo mental y lo comunitario, de este modo plantean que “se compone desde el trabajo multidisciplinario para la prevención o el tratamiento de patologías individuales y de ese modo evitar el sufrimiento psíquico, pasa a ser comunitaria cuando propone la importancia

de los vínculos familiares e institucionales que las personas pueden llegar a forjar en su trayectoria hacia el bienestar” (p.37)

Este primer lineamiento orientador deja ver la manera en cómo desde sus inicios la implicación de terceros puede llegar a representar la formación de estado de bienestar, de manera que la orientación de los modelos de intervención hacia la integración de la familia, amigos, vecinos, instituciones de salud, es un elemento que al menos desde la visión de la salud mental comunitaria es necesario para la formación de salud.

Este consolidado toma fortaleza al observar en la medida que se concibe al ser humano con un individuo social por naturaleza y es que ese mismo grado de sociabilidad el que promueve elementos como el aprendizaje o la capacidad para afrontar retos en comunidad Crespo (2018) profundiza en la manera en cómo las relaciones sociales tiene un alto grado de influencia sobre las emociones llegando a ser estas un elemento que aporta de manera significativa en la calidad y la permanencia del bienestar emocional.

Rosa & Mercado (2020) menciona que “para los últimos años que han transcurrido se ha buscado desde las cuestiones políticas instalar agendas que promuevan la calidad de vida y salud” (p.18) para lo cual se precisan cifras que son postuladas según la OMS, mismas que reflejan que unos 500 millones de personas en el mundo sufren problemas mentales y además corren el riesgo de padecer cambios en su entorno social, y generar una movilización a estilos de vida poco saludables. En ese sentido el aislamiento y la evitación o el subestimar los síntomas son elementos que aportan al detrimento de la salud mental, con lo cual es oportuno generar procesos de resiliencia colectiva en donde a través de la formación de redes de apoyo, la aceptación de los síntomas y la toma oportuna de decisiones podría marcar un giro significativo para la reducción de síntomas o estados de males emocional.

En ese sentido la salud mental parece ser una variable sensible que se encuentra movilizada por diferentes factores que bien podrían marcar rumbos inciertos, y que el cambio o agravio en sistemas como el familiar, personal y social pasa a ser un elemento promotor de la inestabilidad. En consecuencia, Forero (2020) “el 25% de las personas padecen uno o más trastornos mentales o de comportamiento a lo largo de su vida” (p.6) entre los más reportados se encuentran la psicosis no afectiva, la depresión mayor, las distimias, el trastorno bipolar, los problemas de ansiedad y de pánico, el trastorno obsesivo-compulsivo, y el abuso de alcohol. Con lo cual la formación de nuevas alternativas de intervención. La gestión para la evolución de los programas es un componente que debe ser ampliamente estudiado y unificado en cualquier contexto en el que haya cabida.

La salud mental comunitaria supone además la implementación de planes, proyectos y programas que busquen no solo la atención, sino también la prevención de los estados mentales alterados, tal y como se ha mencionado anteriormente no queriendo decir ello que estos esfuerzos solo se focalicen en los estados más alterados de conciencia, sino también en aquellos escenarios en donde el ser humano desarrolla sus habilidades en lo que sería el cotidiano vivir, integrando la familias, la sociedad y lo individual. La OMS (2018) establece que la salud mental es un estado de completo bienestar físico, mental y social destacando además que esta concepción no se limita de manera tajante a aquellos escenarios en donde lo que se busca es promover la ausencia de afecciones o enfermedades.

Esencialmente tomando en cuenta el hecho de que la salud mental supone mucho más que la ausencia de un trastorno o discapacidad mental y se extiende a la realización de capacidades, para a partir de ahí hacer una confrontación con los eventos estresantes que supone las diferentes interacciones de la vida cotidiana. Desde las consideraciones del

positivismo la salud mental se traduce en sus inicios a ese bienestar individual del cual se ha hablado anteriormente y nuevamente integra el funcionamiento eficaz de la comunidad.

Es posible afirmar que no se puede hablar de salud mental y bienestar sin que se promuevan las libres manifestaciones de sentimientos, el interactuar con los demás miembros de una comunidad, generar ingresos económicos que permita realizar actividades de ocio. Tomando en cuenta estos elementos se puede considerar que la promoción y la protección de la salud mental está muy estrecha con las preocupaciones esenciales del ser humano, que a su vez encuentra una relación generalizada con las comunidades o sociedades.

Herramienta virtual

Villa (2011) considera las herramientas virtuales como una agrupación de entornos que interaccionan a través de un modelo de enseñanza y aprendizaje. De manera que en ese proceso se van originando pequeños momentos en donde se agrupa la didáctica, fichas o unidades que llaman la atención del espectador. Algunos ejemplos de herramientas virtuales podrían ser los Ambientes Virtuales de Aprendizaje desde ahora (AVA) una herramienta ampliamente utilizada para la promoción de contenidos que además pueden ser abordados desde el hogar, sin que esto llegue a implicar una pérdida de temáticas o ritmo en la formación.

Tomando en consideración lo expuesto anteriormente, es igual de importante establecer la relación entre el desarrollo de este tipo de contenidos digitalizados y su efecto en lo que serían los procesos de intervención para la manutención de la salud mental comunitaria y particularmente para lo que tiene que ver con la promoción de las estrategias de afrontamiento, y es que la versatilidad e infraestructura propia de esta clase de

herramienta virtuales permite la integración de diversas temáticas, todo siempre y cuando exista una compatibilidad y una configuración de los contenidos.

Ronquillo (2021) permite ver como se han planteado diferentes iniciativas haciendo uso de las herramientas digitales todo con el fin de promover la salud mental, lo cual se fundamentó en objetivos puntuales como reducir los niveles de ansiedad a la vez que invitaba a los ciudadanos a tener un grado de conciencia más alto en relación al cuidado de la salud mental, de manera que lo que se implementó con el programa “Atentamente” fue generar un mayor grado de responsabilidad sobre la salud mental. Con lo cual se diseñó todo un programa de comunicación digital, pasando por tres fases como lo serían el contenido digital, las herramientas de apoyo y experiencias de aprendizaje.

Al realizar este recorrido es posible resaltar la manera en cómo se alinean las herramientas digitales y es posible ver como sus parámetros y contenidos consiguen llegar a ser masificados y efectivamente generar un impacto en la población de manera que este tipo de propuestas no deben ser vistas como extrañas o alejadas del contexto o las necesidades de la población, puesto que es la misma historia y los acontecimientos dados en el plano de la salud mental los que poco a poco dan cabida al uso de la tecnología como un medio de difusión o apoyo a los procesos convencionales.

Monzón et al (2022) la implicación y el impacto directo que tienen hoy por hoy en las tecnologías en los estados de salud mental es amplia y cada vez más generalizada, eso tomando en cuenta el hecho de que tanto el paciente como el terapeuta consiguen articular expresiones sociales a través de diferentes plataformas, en algunos casos sin la necesidad del uso del internet puesto que estas plataformas tienen como característica poder funcionar fuera de línea. Durante el periodo de pandemia causado por el Covid-19 por ejemplo, se

podieron establecer portales que permitieran las visitas virtuales de un profesional de la salud.

Algunas plataformas como UTHHealth se especializan en la oferta de visitas virtuales de manera gratuita bajo los modelos de terapia cognitivo-conductual precisamente enfocada a pacientes que no cuentan con la certeza de tener una politología que pudiera afectar su salud mental o bien, si se encuentran bajo riesgo de algún tipo de padecimiento, este tipo de plataformas según Monzón et al., (2022) se fundamentan en evidencias psiquiátricas, así como también desarrollos o aproximaciones de Magellan Health una compañía estadounidense de atención médica.

Este es un desarrollo articulado con el fin de cubrir las necesidades en salud mental que se originaron luego del huracán Harvey, sin embargo, sus proyecciones han alcanzado horizontes más ambiciosos como el apoyo del conflicto armado en algunos países como estados unidos. Con la finalidad de dar apoyo emocional a las de familias que, por causa de la guerra y los conflictos bélicos en oriente próximo, este tipo de planteamientos no son limitados en cuanto al público al cual está dirigido.

Metodología

Es una investigación con enfoque cualitativo, definido por Hernández et al (2006) como un proceso abierto, expansivo en el que paulatinamente se van enfocando conceptos relevantes de acuerdo a la evolución del estudio, se fundamentan en la experiencia e intuición con el fin de generar un entendimiento del fenómeno (p.525). La implementación de este enfoque pasó a ser útil en la medida que permitió comprender las percepciones de los expertos paulatinamente en la medida que iban siendo escuchados y analizados, y que como producto permitió dar una orientación sobre los contenidos para una herramienta virtual desde la cual se busca el abordaje de las estrategias de afrontamiento para jóvenes entre 18 y 25 años que han estado expuestos al conflicto armado en el municipio de Arauca.

En ese sentido la comprensión a través de las experiencias vividas por un grupo de expertos pasó a ser un elemento revelador en la medida que permitió una mayor implicación y acercamiento con la realidad, en función de la obtención de datos subjetivos precursores de contenidos en una herramienta virtual.

El diseño de esta investigación fue fenomenológico concebido por, Hernández et al (2006) como un estudio entre personas que comparten una experiencia con el fin de ver cuál es su definición, descripción y entendimiento a partir de sus propios términos (p.713). En cuyo caso, este diseño de investigación resultó muy útil porque lo que se buscaba era comprender la percepción de un grupo de expertos acerca del planteamiento de los contenidos de una herramienta virtual que integraran las estrategias de afrontamiento.

La población fue establecida por un total de cinco expertos, todos ellos con estudio de pregrado en psicología o trabajo social y que además contaban con tres o más años de experiencia en la implementación de programas de intervención basados en las estrategias de afrontamiento.

En cuanto a la manera en cómo se focalizaron estos participantes, es importante mencionar que se tomó en cuenta la definición de Hernández et al (2006) cuando hace referencia al muestreo intencional, a partir de los objetivos o lineamientos propios del proceso de investigación (p.565). Se buscó reunir personas que tuvieran una trayectoria profesional en el campo de la atención a población que ha sido expuesta al conflicto armado en el municipio de Arauca, y que particularmente hubiesen hecho uso de las estrategias de afrontamiento en sus intervenciones.

El instrumento para la recolección de la información fue la entrevista, como un instrumento técnico, que fuera coherente con el enfoque y la metodología. Hernández et al (2006) lo consideran como “un proceso íntimo, flexible y abierto. Una reunión para intercambiar información entre una persona (el entrevistador) y otra (el entrevistado)” (p.597). En ese sentido la entrevista en lo que concierne a este escenario tomó especial importancia en la medida que permitió un mayor grado de intimidad con los participantes y por lo tanto recoger la percepción de los expertos acerca sobre lo que desde su experiencia debería contener una herramienta virtual que incluyera estrategias de afrontamiento.

Los dos expertos restantes fueron seleccionados siempre y cuando sus estudios de pregrado tuvieran vínculo con el desarrollo y diseño de contenidos en herramientas virtuales y el grado académico fuese de tecnólogo o ingeniero, con una prolongación de carrera profesional igual o superior a los tres años.

Consideraciones éticas

Este estudio no presentó implicaciones significativas que repercutieran de una u otra manera en la integridad física o psíquica de los expertos implicados en su desarrollo. Ahora bien, de conformidad con la Resolución Número 8430 De 1993 en donde se establecen las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación habrá que considerar el hecho de que en consecuencia con los horizontes propuestos en la investigación se ratifica la idea de que no se buscó generar un daño a la dignidad de los implicados, tal y como lo expone el artículo 5 del capítulo 1 de la resolución en mención.

De igual manera, y en conformidad nuevamente con el capítulo 1 “de los 47 aspectos de la investigación en seres humanos” artículo 11 categoría (a) se entiende que esta fue una investigación sin riesgo en donde lo que se buscaba era emplear técnicas y métodos de investigación documental retrospectivos en donde no se realizó ninguna intervención o modificación intencionada de las variables biológicas, fisiológicas, psicológicas o sociales de los individuos que participaron en el estudio.

Así mismo es preciso destacar que se hizo llegar de manera oportuna el respectivo consentimiento informado (Anexo 1) a los expertos participantes, así como también que se dio respuesta a dudas e inquietudes, lo anterior con el objetivo de ponerlos al tanto de los objetivos por los que se propendía con esta investigación.

Plan de análisis

El proceso de análisis de esta investigación fue clave para la comprensión del fenómeno y la emergencia de una propuesta de contenidos para una herramienta virtual que contendrá estrategias de afrontamiento. El proceso de análisis comprendió un dialogo entre las entrevistas, antecedentes teóricos y empíricos y el investigador; transitando por un proceso de categorización, estructuración, contrastación y finalmente la teorización, para de esta forma poder llegar a una síntesis final. Todo lo anterior bajo los lineamientos para la comprensión del fenómeno. Hernández et al (2006) la describen como la búsqueda de hallazgos que en el proceso emergen derivado de los procesos de recolección y decantación de los datos, en donde quizás exista la necesidad de volverse en los pasos para conseguir una alineación y comprensión del fenómeno.

La herramienta tecnológica que facilitó la gestión de los datos fue el programa Atlas.ti® ya que este programa facilita el seleccionar o extraer unidades de análisis de un contexto; Atlas.ti®. Cuenta con gran potencial multimedia y se utiliza con mucha frecuencia en las investigaciones cualitativas.

Resultados y discusión

Herramienta virtual

Las voces y percepciones de los expertos sobre las herramientas virtuales son:

“El hecho de que nos podamos reunir estando en una ciudad y yo en otra por una aplicación deja ver el potencial que las herramientas tecnológicas tienen para acercarnos y desde ahí poder trabajar” (4:237)

Esto permite reconocer la importancia de las herramientas virtuales como un mecanismo que posibilita la cercanía y el intercambio de contenidos, llegando a establecer relaciones entre necesidades y los objetivos de un programa o trabajo individual. Llegando a distinguir además las posibilidades de reducir las brechas o barreras propias de la distancia, disponibilidad y horarios, esta percepción refleja una oportunidad para el trabajo articulado y la formación de canales de comunicación que en el pasado o estaban de manera intermitente o no tenían la envergadura necesaria para hacerlo más participativo. Esta idea se argumenta por lo mencionado por Perez et al., (2021) quienes dejan ver el aporte de las herramientas tecnológicas en pro de la psicoeducación en la salud mental en adolescentes, un encuentro con las experiencias y el ciclo de vida.

“Por ejemplo a través quizás de plataformas no tan elaboradas en términos de tratamiento específico, yo les saco el provecho al máximo, yo comparto información, yo les envío videos motivacionales, les envío notas, libros. Con mi equipo de trabajo creo grupos de apoyo y para la interacción de contenidos” (4:234)

Los profesionales de salud mental mencionan los beneficios de plataformas de comunicación para construir redes en pro del apoyo a pacientes o grupos de trabajo, destacando las posibilidades de compartir contenidos multimedia, como un factor motivacional o reflexivo. Estos elementos permiten enlistar las posibilidades que ofrecen algunas plataformas, y además pone de manifiesto el hecho de que es un esfuerzo quizás minúsculo de cara a lo que se puede llegar a construir teniendo herramientas con una

arquitectura más favorable para el diseño de contenidos como videos, audiolibros, crucigramas, juegos entre otros recursos.

Un segundo aspecto tiene que ver con el hecho de que estas plataformas permiten una construcción bilateral, en la que se obtiene una respuesta producto de una acción, un ejemplo de esto podría ser un comentario en agradecimiento producto de haber compartido un video o una imagen, y esa es una construcción que impacta en la vida de los participantes. Bartels et al., (2021) consideran que los vínculos constituidos a través de las redes sociales, o plataformas enfocadas a la socialización de ideas, tiene un impacto sobre la calidad de vida y los vínculos interpersonales que establecen los jóvenes.

“Creo que al no saber pues cómo se van a recibir los contenidos, entonces debe ser una herramienta amigable ante la comunidad que se va a ejecutar, con una introducción y una transición progresiva en términos del abordaje de contenidos sensibles” (3:147)

Hay la necesidad de integrar contenidos amigables en términos de los procesos de abordaje, es decir plantear contenidos que no sean intrusivos o que partan de un prejuicio, o que buscando cumplir con un criterio meramente formal deje de lado el sentir de las personas que usan estos recursos. En ese orden de ideas, el desarrollo de los contenidos en una herramienta virtual es importante en la medida que garantizaría la permanencia y participación de las población, abordar con prudencia un tema a fin de no generar una acción con daño, Roldán & Zúñiga (2021) consideran que la integración didáctica de contenidos de formación o de apoyo psicológico no radica únicamente en el diseño y la calidad de los contenidos, sino también en lo amigable de las prácticas y las dinámicas dentro de la herramienta digital.

“Es necesario que esta herramienta se proyecte en función de las habilidades personales y emocionales, en términos de inteligencias múltiples, es decir, que el chico o la chica logre no solo darse cuenta de lo que está experimentando, sino

aprender y fortalecerse en casos particulares, en la historia de cada uno y cada una, clasificando cuáles son esas habilidades y esas inteligencias múltiples con las que cuentan”. (2:187)

El diseño de una herramienta virtual debe estar destinada hacia un objetivo claro, como bien lo sería, el desarrollo de su independencia, la evaluación de los escenarios y lo más importante que ofrezca alternativas de acuerdo las necesidades que tengan los usuarios, desde luego haciendo un recorrido por elementos que para las relaciones interpersonales es algo fundamental, como lo es el sentido de auto percepción, desde el saber hacer, así como también el reconocimiento de las emociones y habilidades personales. Esta idea es fundamental en la medida que permite que el desarrollo de contenidos reflexivos y de autoevaluación guarde una relación con la capacidad de autorreconocimiento, incluso con lo que serían las inteligencias múltiples como un aspecto integral de la vida, mejorando el autoconcepto de una población expuesta al conflicto. Perera et al., (2022) consideran que el aprendizaje autónomo y la promoción para la búsqueda de alternativas de forma independiente genera un mayor compromiso y grado de madurez en la medida que compromete al individuo con su realidad animándolo a desarrollar un juicio crítico.

“Además de que implementar este tipo de estrategias a través de la virtualidad o en lo digital pues también debe ser un componente que logre como un canal de empatía, un canal de interés en la juventud” (1:311)

En ese caso hay una necesidad en movilizar a los jóvenes mediante el uso de contenidos interactivos y que aborden además temáticas relevantes para su curso de vida, que tenga afinidad con un abordaje sensibilizante y empático, despojándose de juicios de valor o que puedan inhibir la participación de los jóvenes o incluso que puedan llegar a revictimizar. Hodeg & Tobar (2021) la introducción de contenidos a través de la empatía y

el acercamiento humano genera la posibilidad de una mayor adherencia a las propuestas de intervención, a la participación en red y a la vinculación con el otro.

“Creo que sería una aplicación ideal donde yo pueda desplegar muchas opciones para aprender, para leer, para reconocer, para visualizar, de pronto para que me orienten, que si me dicen mire la respiración es una estrategia de afrontamiento positiva, esta es la forma correcta de respirar y que yo lo pueda ver” (4:258)

Las actividades que se recomiendan para la herramienta virtual podrían estar relacionadas con lectura y el reconocimiento de elementos como factores de riesgo, factores protectores, no abordados desde un sentido estrictamente técnico, más si desde ese valor que se le da desde la construcción del ser humano en formación de vínculo. Por otra parte, los ejemplos de vida generan la posibilidad de identificar esas estrategias que otros han implementado en circunstancia similares y pueden llegar a ser un apoyo. En este caso el reconocimiento que se hace al uso de la respiración como una herramienta de afrontamiento, genera la posibilidad de dotar a los jóvenes de oportunidades que incidan de manera directa en sobrellevar sus procesos posteriores a la exposición del hecho armado, destacando además que dentro de los contenidos en una herramienta virtual es particularmente viable según su arquitectura. Rosas et al., (2021) consideran la proyección de mecanismos de intervención aplicada como una estrategia de intervención o acercamiento comunitario, en la medida que se alinea con las cualidades y necesidades de la población, permitiendo introyectar herramientas intrínsecas o extrínsecas que posibilitan sobrellevar las situaciones demandantes.

Mecanismos de afrontamiento

Sobre mecanismos de afrontamiento los expertos expresaron lo siguiente.

“Algunos de ellos incluso son capaces de lograr digámoslo nivelarse educativamente e ingresar a la universidad, valiéndose de sus objetivos de desarrollo

y compromisos académicos para sobrellevar la adversidad del conflicto armado” (2:168)

A partir de esta visión la universidad y los objetivos académicos individuales hacen parte de una estrategia, sin embargo resulta oportuno dar un reconocimiento más amplio en función de los contenidos que pueden desarrollarse en una herramienta virtual, para tal caso el planteamiento de esos objetivos está reconocido dentro de lo que sería el proyecto de vida, en función que ayuda a determinar no solo lo que se quiere lograr, sino como alcanzar ese objetivo, en cuyo caso plantear contenidos que se alineen con la guía de un proyecto de vida o que inspiren un proyecto de vida en los jóvenes que han estado expuestos al conflicto armado cobra especial importancia. Morales (2020) considera que la proyección y el trazado de metas en función del cumplimiento de proyecciones personales es determinante en la medida en que hay una movilización de destrezas y cualidades y compromisos en función del interés de vida.

“Mira. Los niños, niñas, adolescentes desde muy pequeños adoptan unas posturas de supervivencia, que de cierta manera les posibilita adecuarse a esas circunstancias del contexto, incluso sus familias, si se contrasta con una familia que vive en la capital, ante un bombardeo, una toma guerrillera, o un carro bomba en lo primero que seguramente pensarían es en irse. Esta población no lo hace por qué han aprendido a vivir con eso” (5:18)

El experto expresa sus ideas en función de lo que es la adaptación al contexto de vida de un joven expuesto al conflicto armado, este proceso de adaptación a la exposición al conflicto armado impide que se considere la acción de huir y que además haya una normalización frente a las acciones bélicas, la muerte y el asedio a razón del conflicto; de manera que en términos de la exploración de contenidos que podrían llegar a desarrollarse en una herramienta virtual tendría que ver con la búsqueda de alternativas a razón de plantear opciones o alternativas para los jóvenes. Suarez et al., (2021) consideran que la

forma en cómo se reforma la vida en un ambiente de conflicto armado, genera en primera instancia una normalización de la violencia, la muerte y la venganza, no siendo un factor estrictamente predominante en la sociedad o que se replique en toda la esencia o en todos los casos, de ahí la importancia de brindar alternativas dentro de la propuesta.

“Estos jóvenes tienen experiencias que realmente los rebasan en términos de impacto emocional, pero lo que he visto es que luego entran en una lógica de comprensión y de aceptación, de apertura de que esa es la realidad y esa es la situación particular que están viviendo” (2:130)

Se reitera la aceptación de los hechos que rodean a los jóvenes que son expuestos al conflicto armado en Arauca, el conformismo que aleja la sensación de estupor emocional y que permite sobrellevar las adversidades propias de los hechos mismos, es ese mismo conformismo que se deriva producto de una afectación emocional el que en primera instancia radica en una estrategia de afrontamiento; sin embargo el ingreso a la lógica y aceptación puede jugar en un doble sentido, y que por el contrario llegue a presentarse el sentimiento de despersonalización social, o en el peor de los casos y como ya se ha mencionado con antelación un interés propio por la participación activa en el conflicto.

Dicho lo anterior, el eje fundamental comprende el acercamiento a estrategias de afrontamiento positivas, tales como la búsqueda de alternativas que podrían resultar en una posibilidad para evaluar recursos en pro del sentido de bienestar, entre otras, como por ejemplo, Ruiz et al., (2021) mencionan que la inteligencia emocional es un factor cognitivo que aporta en el proceso de afrontamiento, lo anterior tomando en cuenta el hecho de que este es un elemento intrínseco que posibilita la evaluación de lo que se siente y como crear esfuerzos para sobrellevar el escenario o situaciones adversas.

“Algunos jóvenes construyen sus propias barreras contra los hechos delictivos que se perpetran en el seno del conflicto armado desde lo colectivo, desde

las redes de apoyo, desde las instituciones, quienes sirven de guía o escucha para sobrellevar la realidad” (5:101)

Las barreras expresadas por el experto convergen en factores protectores de índole social, se forman a partir de la búsqueda de apoyo social que a su vez sirve como un elemento que promueve el apoyo para las situaciones demandantes derivadas del conflicto armado, destacando con ello la empleabilidad de búsqueda de apoyo social como estrategia de afrontamiento, así como también la búsqueda de apoyo institucional representado en los órganos estatales dispuestos para aquellos que han estado expuestos al conflicto armado, con lo cual queda expuesto el hecho de que los vínculos fraternales forman cadenas más fuertes en la medida en que si una comunidad de jóvenes comparte una misma experiencia o diversos hechos, pues tendrán un fin que los une y fortalece su capacidad de afrontar.

En ese sentido desde el planteamiento que se puede desarrollar en una herramienta virtual radica en la formación de foros abiertos con temáticas específicas donde el joven pueda darse a conocer o leer, escuchar a otros y mantener con ello ese fortalecimiento social. Salazar & Quiñones (2022) consideran que el sentir apoyo de sus iguales o de una comunidad es un elemento que suma a la forma en cómo se afronta la realidad, pudiendo llegar a ser determinante en aquellos casos en donde por el hecho de estar aislado física o emocionalmente se llegan a generar inestabilidad en términos de salud mental.

“Muchos otros jóvenes lograron proponerse metas de emprendimientos y hacer empresa en sus territorios, dejando de lado la adversidad de la guerra y reorientando sus objetivos a través de alternativas y la necesidad de ayudar a su familia” (2:170)

La búsqueda de oportunidades y la reevaluación de las necesidades y beneficios que permiten en los jóvenes expuestos al conflicto armado la búsqueda de alternativas, un hecho importante en la medida en que obedece a la integración de una estrategia de

afrontamiento que puede ser promovida a través del uso de una herramienta virtual con actividades como formulación de ideas de negocio, a través de temas de interés o habilidades que se puedan potenciar. Esta búsqueda de alternativas debe estar presente en diferentes escenarios con el fin de permitir que el joven evalúe y reformule nuevas posibilidades según su situación, necesidades y recursos. Charcas et al (2017) las diversas formas de emprendimiento son vistas como un tránsito por las emociones propias que se derivan de la acción delictiva consiguiendo que la víctima focalice su atención en los objetivos que pretende alcanzar y genere una realidad alternativa en donde se promueva el sentido de bienestar a través de una idea y el apoyo estatal incida en el cambio.

El efecto del conflicto armado

Estos elementos cobran especial importancia en la medida que genera un acercamiento a la realidad del conflicto a los cuales se ven expuestos los jóvenes. En un intento por comprender el amplio espectro de lo que es el conflicto y de esta forma poder tener un panorama de los contenidos de la herramienta virtual, es decir que las narrativas de los expertos sobre el conflicto armado ayudan a configurar el desarrollo de contenidos en la herramienta virtual:

“Muchos de los jóvenes que han tenido alguna vinculación con un grupo armado simplemente no pueden volver al territorio donde vivían, donde está su familia, porque su vida correría peligro o incluso la de su familia” (2:156)

El joven que es expuesto al conflicto armado es privado de la posibilidad de volver a estar en su entorno familiar, quizás en algunos casos el único factor protector que ha logrado constituir, esto genera una serie de respuesta emocionales relacionadas con la pérdida de vínculos y redes de apoyo entre estos síntomas como la ansiedad, depresión y delirios de persecución entre otros. Además, las implicaciones sociales se verán afectadas

en la medida en que probablemente haya un retraimiento social, acompañado de una toma errónea de decisiones. Acosta, (2018) considera que el desprendimiento del apoyo familiar físico genera desestabilidad en algunas víctimas de la guerra, aún más cuando hay presencia de amenazas en contra de la vida de los familiares de la víctima, puesto que hay casos en donde por venganza los jóvenes vuelven a reincidir en la comisión de delitos. Conocer estos elementos permite que se planteen escenarios de dialogo y contacto con las redes de apoyo en donde a través de video llamadas, cartas digitales, entre otros elementos se mantenga el vínculo con sus familiares y red de apoyo.

“para poder cumplir con su filosofía o su misión de ilegalidad estos grupos armados recurren al reclutamiento de jóvenes, adolescentes, incluso niños. Porque es una población que puede contribuir al cumplimiento de los objetivos que se trazan estos grupos ilegales y por ende se ve inmersa esta población, en la mayoría de las ocasiones no es algo voluntario, sino que es impuesto, obligatorio”. (1:425)

Es posible determinar a través de este discurso que el joven pasa ya no solo a ser expuesto en calidad de víctima, sino que también según la versión de este experto es vinculado a la comisión de actos delictivos, con lo cual se crearía el espacio para formalizar la implementación de la estrategia de afrontamiento búsqueda de apoyo profesional como un medio alterno de apoyo al proceso de atención al joven, lo anterior tomando en cuenta el hecho de que hay la necesidad de formular herramientas y contenidos que le permitan a los jóvenes construir redes de apoyo, factores, protectores y elementos legales basados en diferentes estrategias de afrontamiento tales como la búsqueda de apoyo social y búsqueda de alternativas.

En esencia estás oportunidades para el desarrollo de este tipo de contenidos, comprende un aporte importante en la medida que promueve sentido de bienestar aquel que ha sido expuesto al conflicto armado. Zuluaga (2021) el impacto sobre la salud mental en

este tipo de escenarios es un hecho innegable en la medida que las acciones y eventos que el joven debe presenciar o realizar siendo parte de este tipo de grupos son entre otras cosas perturbadoras, eso sin llegar a mencionar todo lo que implica ser despojado del seno familiar, vivir en zozobra por las posibles confrontaciones con las entidades estatales.

“Hay una normalización en lo que tiene que ver con el uso, la fabricación, el porte de armas, puesto que lo que se les ha inculcado a los jóvenes es que esa arma que se le es entregada resguardará su vida, y algunos de los jóvenes que ingresan para restitución de derechos precisamente están ahí por eso”. (1:79)

La voz de este experto también hace referencia a las construcciones sociales entorno al conflicto, ya que estos pensamientos que emergen de lo social toman gran valor dentro de los jóvenes y generan la normalización de conductas como la del porte de armas y las violencias que se puedan derivar de esto, reforzando la necesidad tener un arma para salir, estar seguros o tener un estatus. En últimas es esa exposición al conflicto lo que genera la normalización de la lucha armada y todas las implicaciones que lo anteceden, como lo serían el porte y fabricación de armas y todas las formas de violencia que esto pueda generar. Dicho lo anterior una forma de plantear una situación diferente podría radicar en el planteamiento de contenidos basados en la búsqueda de alternativas frente a estos imaginarios sociales relacionados con portar armas o ser violentos.

La herramienta virtual puede además vincular las alternativas para la búsqueda de apoyo profesional entendiendo que la acción que comprende el resignificar la percepción del entorno es un proceso complejo que podría generar resistencia. Paredes et al., (2021) consideran que la participación o involucración a temprana edad en espacios de conflicto armado genera impactos en la salud mental y con ella en la manera en cómo se percibe la realidad, existe además una falta de preocupación por el bienestar propio y una falta a las normas socialmente impuestas.

“En esas edades ocurre algo y es que nos encontramos con muchos jóvenes que de repente no saben qué hacer, que experimentan síntomas de ansiedad graves e incapacitantes, problemas de sueño, depresión a causa de la muerte de un ser querido, cambios de comportamiento, retraimiento social y dificultades para expresar emociones”. (5:75)

La voz de este experto expone el impacto o afectación en la salud mental de los jóvenes que han sido expuestos al conflicto armado en esta región, lo que es un elemento que desestabilizante y que afecta en términos de curso de vida, además estos cambios son visibles en la medida en que la sociedad construye el ideal de lo que se espera que un joven, niño o adolescente sea, donde a muchas veces no se da el espacio para la salud mental. Además, estas construcciones permiten establecer elementos más transversales en términos del desarrollo de los contenidos en una herramienta virtual, puesto que de manera explícita se enlistan una serie de compromisos en el estado de la salud mental, con lo cual plantear contenidos que integren elementos como la búsqueda de apoyo profesional, como la creación de foros o chats privados en donde los jóvenes tenga la oportunidad de generar un acercamiento con un profesional y a partir de ahí haya una derivación a tratamientos específicos podría ser una elementos de abordaje, desde luego esto estaría sujeto a un sistema de salud que brinde alternativas y acceso en atención en salud mental.

Ahora bien, este modelo debe ser concebido como un proceso en el que lo que se busca es hacer acompañamiento fuera del tratamiento que debería estar siguiendo un profesional de manera física con lo cual requiere un seguimiento estricto y una derivación propia del clínico de turno. León et al., (2021) consideran que las afectaciones en salud mental habitualmente generan cambios comportamentales que son percibidos como el primer indicio de una incidencia negativa en términos de salud mental o física; lo cual

amerita que los acompañamientos al paciente sean constantes, hasta conseguir un nivel de independencia en el manejo y reconocimiento de los síntomas.

Intervenciones realizadas por expertos

Se reconoce las voces de los expertos con relación sus procesos de intervención realizados, programas y acciones implementados, con el objetivo de conocer sus opiniones en contraste con el empleo de herramientas virtuales como un componente que apoyaría los procesos que han llevado a cabo durante su recorrido profesional.

“A lo largo de mi desarrollo profesional y en la intervención con poblaciones de jóvenes que han sido expuestos al conflicto armado, se han conseguido avances importantes en materia de resignificación de la vida, orientación hacia objetivos, calidad de vida y estrategias de familia, pero debo reconocer que hoy en día es más fácil hacerlo desde la tecnología, y la virtualidad acompañada de ese componente humano, la pandemia nos ha hecho considerarlo nuevamente” (4:271)

La voz de este experto permite un acercamiento a la posibilidad de trabajar alineado al resignificar el concepto de vida, la orientación hacia objetivos, la calidad de vida y las estrategias que pueden implementarse al interior de la familia, se describe la posibilidad de que estos desarrollos sean diseñados desde la propia estructura de una herramienta virtual como un mecanismo que puede estar articulado con otras alternativas ofertadas desde instituciones privadas o estatales. Estos reconocimientos reúnen la posibilidad de realizar un aporte a la salud mental desde una perspectiva biopsicosocial, entendiendo que los estados de bienes solo consiguen ser alcanzados cuando hay un compromiso que integre todas las esferas del ser humano.

Dicho lo anterior, las percepciones del experto tendrían una asociación con estrategias de afrontamiento como la búsqueda de apoyo profesional como una necesidad de ayuda o apoyo, que desde la mirada de una mirada objetiva se brinde el acompañamiento al curso de vida. El control emocional como una estrategia de afrontamiento que permite

construir derivaciones emocionales a partir de lo experimentado, pero también valorar el sentir en la actualidad de cara a los procesos de trabajo individual.

Rosas et al., (2021) determinan que en la actualidad no es posible desligarse de los medios tecnológicos como un elemento que se entrelaza con la vida humana, menos aun tomando en consideración la adherencia que tienen los jóvenes con los contenidos o herramientas que cada vez con más frecuencia están a su disposición, al tiempo que llaman su atención y los invita a participar de manera individual y colectiva según sea el caso.

“Bueno, más que terapéutico nosotros trabajamos más la parte social, nos permitimos vincularnos con la comunidad, impregnarnos de su realidad, pues solo de ese modo se consigue un trabajo de impacto en la comunidad, desgraciadamente, a veces se siente un vacío porque no hay cobertura, o no hay forma de llegar a las comunidades, que, aunque se ha trabajado mucho por ampliar la atención aún hay mucho por hacer y quizás haya un espacio para la tecnología si se aplica bien” (3:31)

Hay un reconocimiento de la necesidad y la importancia del acercamiento que se debe tener con las comunidades con las cuales se va a trabajar si realmente se quiere conseguir un efecto. Sería importante considerar el planteamiento de contenidos diseñados específicamente para esta población con un enfoque más comunitario que clínico y que la comunidad pueda acceder desde cualquier dispositivo móvil o fijo, todo con el propósito de hacer más cercano el abordaje con los jóvenes; esto para reducir las limitantes como la falta de ampliación de los programas a otras comunidades y además señalando la posibilidad de llevar a cabo procesos de intervención a través de la tecnología. Este experto motiva el aborda comunitario de la salud mental e incentiva la posibilidad de llegar a más población de jóvenes que han estado expuestos al conflicto armado, a razón del uso de la tecnología por medio de herramientas virtuales.

Rosas et al., (2021) consideran como posible el desarrollo de alternativas para el abordaje comunitario, según los lineamientos propios de la herramienta y lo que se busque

abordar, es decir que los contenidos guarden una relación estrecha con la arquitectura de la plataforma y que estos puedan responder a las necesidades de las comunidades. En este caso la herramienta virtual y su estructura deben permitir el acercamiento a través de medios audiovisuales, en últimas es un reconocimiento tecnológico que con el tiempo ha cobrado aplicabilidad a partir de las prestaciones de las herramientas tecnológicas implementadas.

“Mi participación en el trabajo con población afectada por el conflicto armado se ha centrado en las estrategias de afrontamiento orientadas a la activación de rutas de atención, por temas relacionados con conflicto armado, es decir somos ese apoyo profesional que ese joven, niño o adolescente puede tener cuando por ejemplo algún ente de control gubernamental no puede estar porque se puede poner en peligro la vida del menor” (4:67)

Se hace un reconocimiento al profesional de la salud mental, quizás con miras a que el joven que es expuesto al conflicto armado tenga un apoyo y atención en salud mental que se interese por sus necesidades, con lo cual plantear contenidos basados en la estrategia de afrontamiento búsqueda de apoyo profesional pasa a ser un hecho ratificado desde otros enfoques de opinión proyectados por los expertos no siendo este una excepción, en ese caso el planteamiento de una unidad de psicoeducación basada en el reconocimiento de las instituciones desde las cuales es posible recibir un apoyo es un hecho desde el cual es posible trabajar, así como también el reconocimiento de las rutas de atención y líneas de ayuda, las funciones específicas de cada servicio ofertado desde lo estatal y privado.

Arrigoni et al., (2021) contar con profesionales no solo comprometidos con su trabajo en la promoción de la salud mental, sino también con cierto grado de cualificación, es un componente que suma a los resultados favorables esperados dentro de los procesos de atención, así como también al compromiso por parte de la población.

“Desde los procesos de abordaje en comunidad, se han hecho labores importantes en temas de apoyo social, individual y familiar, buscando precisamente aliviar la carga que esta población soporta con la exposición al conflicto armado, pero también lo que buscamos es que las personas que se han formado también tomen el rol de un agente comunitario” (3:98)

Según lo expresado por este experto la cobertura en los procesos de apoyo y atención a población expuesta al conflicto armado ha sido amplia, en la medida que se ha trabajado en mejorar los programas orientado a los jóvenes. En términos del desarrollo de contenidos alojados en una herramienta virtual, las estrategias de afrontamiento entregan la posibilidad de abordar temáticas desde la perspectiva de establecer el crecimiento social con elementos como la búsqueda de apoyo social, como una estrategia comportamental que se centra en expresar la emoción y alternativas para la resolución de un problema con una u otras personas.

Este elemento por supuesto tendría una orientación más dada a la resolución de problemas específicos y ejemplificados a través de foros web, videos o estudios de caso. En donde grupos de jóvenes tengan la oportunidad de construir nuevas alternativas de manera grupal. En lo que tiene que ver con el componente individual referido por el experto, guardaría una relación con el apoyo profesional de manera que el objetivo fundamental sea establecer un puente de comunicación entre el profesional y el joven, desde luego sin perder el horizonte de generar independencia en los jóvenes, el componente familiar sería abordado en una herramienta virtual desde el control emocional y la búsqueda de alternativas, dos estrategias de afrontamiento que pueden incidir en la socialización de un sentimiento y la búsqueda de otras oportunidades de cara al evento vivido.

Los contenidos de una herramienta virtual

Aunque los expertos han brindado información importante para los contenidos de una herramienta se creó esta categoría para poder conocer unos puntos de vista más puntuales o complementarios a lo que ya han dicho. Sobre este tema sus voces dicen:

“Creo que este tipo de iniciativas no se pueden quedar sin esos espacios reflexivos, analíticos, esos espacios donde se pueda contar de manera personal con sus emociones, con sus ideas, con sus temores, con todo eso que viven o experimentaron durante esos momentos de su vida llena quizás de temores a causa de la guerra” (2:203)

El desarrollo de las herramientas virtuales posibilitan el hecho de integrar diferentes plataformas interactivas cómo Moodle, Educaplay entre otras, a través de estas plataformas se promueve el diseño de espacios desde donde es posible contar historias de vida o crear pequeños escenarios de cuento o segmentos de vida, sin importar que tipo de temática aborden o la mirada que se desee dar a la historia, esta perspectiva desde el diseño de medios tecnológicos pasa a ser una oportunidad para hacer práctico lo expresado por el experto, en la medida que además guarda una relación con la estrategia de afrontamiento expresión emocional abierta, desde la cual se busca llegar al sentido de bienestar acogiendo el relato como una forma de desahogar sentimientos reprimidos o que simplemente no cuentan con un espacio para hablar de su verdad. Lagos & Riaño (2021) en la praxis vincular a los jóvenes con la lectura tergiversada en historias semejantes a las experimentadas es un ejercicio extremadamente delicado y requiere cautela, si está bien ejecutado no solo garantizará un acercamiento y participación, sino también una movilización emocional.

“La proyección con un proyecto de vida se vuelve como en esa estrategia con la que yo puedo generar interés por el estudio y puedo tener un desarrollo de habilidades que me permitirán sobrellevar mejor esas situaciones complejas, ya bien sea por un asunto de cambio de horizontes o el apoyo que posiblemente encontraré en esos nuevos espacios” (4:112)

Otro elemento que emerge del dialogo con los expertos tiene que ver con la promoción de la motivación para la participación de los espacios académicos, está motivación tal y como se ha mencionado en otras descripciones de las expertos debe ser un elementos promovido desde el proyecto de vida, entonces la herramienta virtual debe contar con un segmento, categoría o unidad orientada a generar interés en el desarrollo de estrategias de aprendizaje, la promoción de los hábitos de estudios, el aprovechamiento del tiempo libre y el cómo proyectarse a futuro según qué interés.

Resulta igual de importante considerar que, la visión de este experto guarda una relación con la estrategia de afrontamiento refrenar el afrontamiento, en cuyo caso llega a desarrollarse un interés particular por conocer más acerca del cómo superar la adversidad y tener un encuentro desde lo conceptual acerca de la manera en cómo se sobrellevar la adversidad. García (2021) generar la promoción del proyecto de vida alineado con los compromisos académicos es un ejercicio que enriquece las capacidades de los jóvenes para sobrellevar ya no únicamente la adversidad, sino también los requerimientos de ambientes como la escuela, el trabajo o la convivencia con la familia.

“Creo que las herramientas virtuales son bastantes útiles, sobre todo en términos de la formación de contenidos estructurales y secuenciados, por ejemplo, en términos del abordaje de las emociones, es decir poder identificar como me siento y cuales es la mejor manera de expresarlo” (2:234)

La forma en cómo se presenta un contenido virtual determina el desarrollo que le darán los usuarios, esta es una idea que del experto, dejando ver además que debe haber una progresión en los contenidos, es decir al abordar el componente emocional este deber ser proyectado desde el concepto básico de emoción, los tipos de emoción, hasta elementos más complejos como lo sería como se siente el hecho de haber sido

expuesto al conflicto armado, como puedo expresar de la mejor manera el sentimiento particular que genera el o los eventos en cuestión, particularmente porque posibilita confrontar la realidad y canaliza la forma de sobrellevarla.

Aragundi & Game (2021) establecen que el desarrollo de iniciativas tecnológicas en función de la identificación y el manejo de las emociones ya tiene una amplia trayectoria, dejando ver capacidades destacables de cara al impacto de la comunidad a la cual se proyecta.

El acercamiento con el grupo de expertos, su discurso y la mirada de cara al planteamiento de contenidos para una herramienta virtual permite dilucidar el hecho de que factores trascendentales como el incentivar el proyecto de vida, la necesidad del desarrollo académico, la generación de metas a lo largo del curso de vida, el conocer y expresar las emociones que embargar el sentir de los jóvenes que han estado expuesto al conflicto armado, fortalecer los lazos familiares o sociales cuya fortaleza se ha desdibujado a razón de amenazas o las circunstancias mismas de la guerra, la promoción de las habilidades personales y emocionales, el manejo de la respiración como una técnica para sobrellevar situaciones estresantes, la búsqueda de alternativas, hacen parte de elementos temáticos de trascendencia habiendo la necesidad de su desarrollo.

No deja de ser importante destacar que a partir de los postulados teóricos previamente abordados y la mirada que los expertos han llegado a expresar se guarda una relación, puesto que según los elementos encontrados la búsqueda de apoyo social es una estrategia de afrontamiento habitualmente implementada por los jóvenes en palabras de Londoño et al., (2006) lo que se busca es tener una percepción diferente del entorno o situación que rodea al ser humano, a partir de la formación de

redes de comunicación social que incide en el transitar hacia el bienestar. La realidad encontrada refleja que este es un escenario concebido en los jóvenes expuesto al conflicto armado que han mantenido una relación de trabajo comunitario con el panel de experto participante.

En ese mismo orden de ideas, las percepciones generadas a partir del planteamiento de contenidos en una herramienta virtual, que además guarde una relación con las estrategias de afrontamiento por parte del grupo de expertos, es inicialmente bien acogida, en la medida en que se reúnen consideraciones tales como la necesidad de innovación y aprovechamiento de la cobertura que pueden ofrecer este tipo de herramientas, no sin antes precisar acerca de la importancia de incorporar entre los contenidos elementos como la secuencialidad, empatía en la proyección de las temáticas, la integración de enlaces audiovisuales en plataformas como Educaplay o Moodle y debe mantener la capacidad de integrar espacios de comunicación sincrónica.

Otras consideraciones tienen que ver con la promoción de la expresión emocional y la construcción de una reflexión a través de los contenidos, llegando a destacar elementos desde los cuales se proyecte la lectura crítica a situaciones aproximadas a su realidad, la posibilidad de expresar sus temores y oportunidades a las cuales les gustaría proyectarse, sin embargo uno de los elementos quizás más dicientes tendría que ver con el hecho de generar líderes o líderes capaces de promover en otros jóvenes la participación y sentido de bienestar, lo anterior acudiendo al concepto de que la salud mental comunitaria solo es posible cuando se entregan herramientas que pueden ser acogidas como propias por parte de la

comunidad, para el caso puntual los jóvenes que han sido expuestos al conflicto armado.

Conclusiones y recomendaciones

Esta investigación quiso dar respuesta a la pregunta ¿Cuál es la percepción que tiene un grupo de expertos acerca de los contenidos que debe abarcar una herramienta virtual que incorpora estrategias de afrontamiento para jóvenes expuestos al conflicto armado?, en consecuencia, a este proceso se plantea a manera de conclusiones y recomendaciones lo comprendido de la voz de los expertos.

- Los contenidos deben contar con el abordaje del proyecto de vida, en función de la fijación de propósitos, metas y la trazabilidad para el cumplimiento de estas, desde las diferentes dimensiones del ser con fuerte componente académico y según el interés de los jóvenes. En ese sentido este es un pilar esencial para el desarrollo individual y cuidado de la salud mental.
- Los contenidos deben tener un enfoque de diversidad, ser inclusivos, alineados a las necesidades específicas de la población, sus habilidades e inteligencias múltiples.
- Los contenidos deben contener estrategias de afrontamiento positivas tales como la búsqueda de alternativas, conformismo, expresión emocional abierta, reevaluación positiva, búsqueda de apoyo profesional, búsqueda de apoyo social, y refrenar el afrontamiento.
- Los contenidos deben contener la importancia de la búsqueda de apoyo profesional. Redes de apoyo institucional, rutas de atención y el desarrollo de un directorio profesional o contener instituciones donde se puede recibir atención integral e integrada.

- Los contenidos deben integrar recursos para la gestión emocional, comprendiendo del mismo modo los espacios para la reflexión y la resignificación de la vida.
- Los contenidos deben de ser de fácil comprensión y manejo, con el propósito de que los recursos sean útiles, así como también el transitar entre los diferentes contenidos.
- Los contenidos deben generar autonomía en los jóvenes. Buscando apropiación y motivación a partir de la participación en el desarrollo de los componentes expuestos.
- Un contenido dentro del desarrollo del proyecto de vida debe integrar la promoción de estrategias para que los jóvenes desarrollen ideas de emprendimiento, ideas de negocio o alternativas por medio de las cuales sea posible generar ingresos y medios de vida.
- Los contenidos deben hacer referencia a la importancia de las redes de apoyo, al fortalecimiento y mantenimiento de los vínculos. Estas redes de apoyo pueden ser instituciones o familiares, también debe favorecer el entrenamiento en habilidades sociales.
- Los contenidos deben brindar recursos o herramienta psicofisiológicas como ejercicios de respiración, meditación u otros mecanismos para el afrontamiento de los episodios de crisis o desregulación emocional derivados de la exposición al conflicto armado.

- Los contenidos deben brindar recursos para la identificación de señales de riesgo para la salud mental propia y de los demás para un direccionamiento oportuno a redes de apoyo especializadas

Otras recomendaciones para la herramienta virtual

Lo que concierne al desarrollo de la herramienta virtual es indispensable que esta cuente con un alto grado de privacidad, así como también una adecuada orientación hacia el manejo de los datos; así mismo, la forma en cómo se proyecta a los jóvenes requiere una constitución de fácil manejo, en función no solo del cumplimiento en el desarrollo de los contenidos, sino también con miras a generar permanencia y participación.

Se recomienda que la proyección de los contenidos sea de corte social o comunitario, y no clínico-patológico, buscando generar estrategias de afrontamiento en comunidad. De igual manera se recomienda evitar el desarrollo de acciones con daño a razón del abordaje de contenidos explícitos de violencia, narrativas en las que se socialice la realidad a la que ha sido expuesto el joven, el cierre inadecuado de apoyo emocional.

Recomendaciones para futuras investigaciones

Una recomendación tiene que ver con ampliar el grupo de expertos a personas de la comunidad, buscando recoger ya no solo las percepciones de los expertos, sino también de la propia población que se encuentre en exposición al conflicto armado, lo anterior con el propósito de recabar una visión más generalizada y acentuada a la realidad percibida desde posturas diversas.

Se recomienda realizar procesos de entrevista presencial, con el objetivo de que elementos como gestos o expresiones que a menudo acompañan las narrativas no queden limitadas por la virtualidad o la sola implementación de medios de audio.

Otra recomendación tiene que ver con la ampliación de las temáticas que se desean abordar a través de las voces de la población a la cual se orienta la investigación; lo anterior con el propósito de no sesgar temas de interés para la población o bien recabar información en función de la percepción al conflicto armado.

Otra recomendación estaría orientada hacia determinar cuál es el nivel de desarrollo que se tiene en las comunidades desde la promoción de los planes, proyectos y programas en salud mental en la región de Arauca y como pueden articularse con herramientas virtuales.

Plan de trabajo y cronograma de actividades

Tabla 1

Cronograma de actividades.

	2021								2022																																	
Meses	Noviembre				Diciembre				Enero				Febrero				Marzo				Abril				Mayo				Junio				Julio				Agosto					
Semana	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
Planteamiento del problema																																										
Antecedentes																																										
Justificación																																										
Marco de referencia																																										
Propuesta metodologica																																										
Plan de analisis																																										
Cronograma																																										
Revisión de asesor																																										
Asesoría																																										
Correcciones y asesorías																																										
Revisión por jurado																																										
Correcciones y asesorías																																										
Diseño de entrevistas																																										
Contacto de expertos																																										
Asesoría																																										
Entrevista con expertos																																										
Transcripción de entrevistas																																										
Análisis de datos (categorización y codificación) ATLAS.ti																																										
Asesoría																																										
Resultados y discusión																																										
Conclusiones y recomendaciones																																										
Documento final																																										
Revisión de jurado																																										
Correcciones y asesorías																																										
Entrega final																																										

Fuente: El autor.

Referencias

- ACNUR. (2018). *¿Qué es un conflicto armado según el Derecho Internacional Humanitario?* https://eacnur.org/blog/que-es-un-conflicto-armado-segun-el-derecho-internacional-humanitario-tc_alt45664n_o_pstn_o_pst/
- Acosta Rubiano, I. J. (2018). *La resiliencia, una mirada hacia las víctimas del conflicto armado colombiano*.
- Amarís Macías, M., Madariaga Orozco, C., Blanco Abarca, A., Blanco Escribano, R., Valle Amarís, M., Acuña Reyes, E., Giraldo Ospina, V., Artuz Julio, L., & Quintero González, S. (2019). *Intervenir para reparar: recuperación de la dignidad y la salud mental en contextos de violencia*. Universidad del Norte.
- Aragundi, K., & Game-Varas, C. (2021). Enseñanza creativa en entornos virtuales para el desarrollo de competencias emocionales. *Revista Innova Educación*, 3(4), 71–82.
- Arrigoni, F., Morán, C., González De-Cicco, J., & Polo, I. (2021). Eficacia de un programa de promoción de la salud para voluntarios. *Revista Electrónica de Psicología Política*, 19(46).
- Astorga, M. C. M., Finez-Silva, M. J., dos Anjos, E. M., Pérez-Lancho, M. C., Urchaga-Litago, J. D., & Vallejo-Pérez, G. (2019). Estrategias de afrontamiento que predicen mayor resiliencia. *Revista INFAD de Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 4(1), 183–190.
- Bartels, S. M., Martínez-Camblor, P., Naslund, J. A., Suárez-Obando, F., Torrey, W. C., Cubillos, L., Williams, M. J., Castro, S. M., Uribe-Restrepo, J. M., & Gómez-Restrepo, C. (2021). Caracterización de los usuarios de las redes sociales dentro del sistema de atención primaria en Colombia y predictores de su uso de las redes sociales para comprender su salud. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 50, 44–54.

- Basante, A., & López, C. (2020). *Estrategias de afrontamiento que utilizan, en el ambito laboral, cuatro mujeres víctimas del conflicto armado interno colombiano*.
cientificas.uninorte.edu.co/index.php/psicologia/article/view/10305
- Beltran, L., Ortiz, K., & Ramirez, G. (2020). *Empleabilidad y estrategias de afrontamiento en población víctima del conflicto armado colombiano: una revisión sistemática de programas y literatura científica*. <https://repository.usta.edu.co/handle/11634/21634>
- Bocanegra García, J. J., González, R. A., & Olaya Bello, L. (2016). Una estrategia para la apropiación de las TIC en la reconciliación de las víctimas del conflicto armado colombiano (A Strategy for the Appropriation of ICT in the Reconciliation of the Victims of the Colombian Armed Conflict). *Trilogía Ciencia Tecnología Sociedad*, 8(14).
- Camargo Acuña, P., & Sánchez Puche, L. (2019). *Afrontamiento de mujeres víctimas de reclutamiento forzado que desertaron de grupos organizados armados al margen de la ley (GOAML)*. Universidad de Cartagena.
- Castañeda, J., López, W., & Camargo, J. (2019). Calidad de Vida en Salud en Población Víctima del Conflicto Armado en Colombia. *Psicología Desde El Caribe*.
- Castañeda Polanco, J. G., Camargo Barrero, J. A., Ruge Díaz, A. A., Quintero Rey, C. A., Páez Acevedo, D. A., García Guancha, K. S., Salazar Quitian, K. A., Portilla Jaime, L., & Nassar Vargas, Y. N. (2018). *Conflicto armado y salud mental. Una mirada al conflicto colombiano*. Corporación Universitaria Minuto de Dios.
- Cerquera, M., Matajira, Y., & Peña, A. (2020). Estrategias de Afrontamiento y Nivel de Resiliencia Presentes en Adultos Jóvenes Víctimas del Conflicto Armado Colombiano: Un Estudio Correlacional. *Psykhé (Santiago)*, 29(2), 1–14.
<https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0718->

- Charcas Conde, R. Y., Valdez, H., & Rocsani, A. (2017). *La motivación y estrategias de afrontamiento en jóvenes emprendedores que acceden a crédito financiero*.
- Crespo Suárez, E. (2018). *Un enfoque social sobre las emociones*.
- Cudris-Torres, L., & Barrios-Núñez, Á. (2018). Malestar psicológico en víctimas del conflicto armado. *CS*, 26, 75–90.
- Dávila-Pérez, L. L., & Gélvez-Rodríguez, L. (2018). Atención primaria en salud mental en el conflicto armado en Colombia. *Revista Colombiana de Enfermería*, 17, 75–85.
- Fajardo Triana, E., & Lopez Agudelo, L. M. (2018). *Las Redes sociales virtuales: medio facilitador en el fortalecimiento de redes de apoyo en el afrontamiento de adolescentes*.
- Falke, G. O., & Pellegrino, J. A. (2020). Salud integral del joven y del adolescente. Medicina preventiva y social. *Revista de La Asociación Médica Argentina*, 133(4).
- Forero González, S. G. (2020). *Revisión de la salud mental comunitaria; un acercamiento biopsicosocial en diferentes comunidades colombianas*.
- Gómez-Restrepo, C., de Santacruz, C., Rodriguez, M. N., Rodriguez, V., Martínez, N. T., Matallana, D., & Gonzalez, L. M. (2016). Encuesta Nacional de Salud Mental Colombia 2015. Protocolo del estudio. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 45, 2–8.
- González, C. A. N. (2017). Breve historia del conflicto armado en Colombia. *Revista de Paz y Conflictos*, 10(1), 327–330.
- González, P. (2020). Educación para la paz: una mirada a partir de la prevención en el contexto internacional. *Enseñemos Paz, Aprendamos Paz: La Pedagogía Al Servicio de La Cohesión Social*.
- <https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=ICPoDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT114>

&dq=Educación+para+la+paz:+una+mirada+a+partir+de+la+prevención+en+el+conte
xto+internacional&ots=R0MHXGq41A&sig=8INTq090DSUuP6zU_1vMv5KSd4w#v
=onepage&q=Educación para la paz%3A una mir

Guerrero, A., Cuenca, M., & Camas, V. (2018). Psicodiagnóstico desde una perspectiva de salud mental comunitaria. *Revista Latina de Sociología*, 8(2), 72–86.

Harker Durán, A. A. (2019). *Decisiones de la Corte Interamericana de Derechos Humanos y la aplicación de principios internacionales en el caso: Santo Domingo vs Colombia*.

Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2006). *Metodología de la investigación* (M. G. Hill (ed.); Cuara edic).

Herrero, A. C. L. (2018). Tecnología para fomentar la resiliencia. *Desarrollo Humano V. La Educación de La Mente Ética: Un Desafío Del Presente Para El Futuro*, 171.

Hodeg Fernández de Castro, M. O., & Tobar Herrera, M. P. (2021). *Empatía, redes de información y salud mental durante las crisis sociales*.

León-Giraldo, S., Casas, G., Cuervo-Sánchez, J. S., García, T., González-Urbe, C., Moreno-Serra, R., & Bernal, O. (2021). Trastornos de salud mental en población desplazada por el conflicto en Colombia: análisis comparado frente a la Encuesta Nacional de Salud Mental 2015. *Revista Colombiana de Psiquiatría*.

Llobet Pérez, M. (2018). *Uso abusivo de las TIC y su relación con el afrontamiento y la autoestima*.

Londoño, N. H., Henao López, G. C., Puerta, I. C., Posada, S., Arango, D., & Aguirre-Acevedo, D. C. (2006). Propiedades psicométricas y validación de la escala de estrategias de coping modificada (EEC-M) en una muestra colombiana. *Universitas Psychologica*, 5(2), 327–350.

López-Santín, J. M., & Álvaro Serón, P. (2018). La salud mental digital. Una aproximación

crítica desde la ética. *Revista de La Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 38(134), 359–379.

Monroy Sánchez, D. C., & Meneses Gil, M. X. (2020). *Factores asociados a la búsqueda de atención en salud mental en la población adulta víctima del conflicto armado en Colombia*.

Monzón, N. S., Almeida, R. R., Gálvez, S. A. H., & Labra, D. (2022). Salud mental y usos de la tecnología en el contexto universitario. Una revisión de la literatura. *Publicaciones: Facultad de Educación y Humanidades Del Campus de Melilla*, 52(3), 191–228.

Morantes Montoya, T. M. (2021). *Crecimiento Postrumático en Jóvenes Víctimas del Conflicto Armado*.

OMS. (2018). *Salud mental: fortalecer nuestra respuesta*. Organización Mundial de La Salud. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

ONU. (2021). *Durante 2021, 57.116 personas han sido víctimas de desplazamiento en Colombia: ONU*. <https://www.radionacional.co/actualidad/desplazamiento-forzado-colombia-57-mil-victimas-2021-onu>

Paredes-Iragorri, M. C., Tovar-Añez, M. B., Pinzón-Flórez, C. E., Delgado-García, K. J., Celemín-Álvarez, S. N., Becerra-Uribe, N., & Soto-Orduz, N. (2021). Conductas de riesgo para la salud en adolescentes escolarizados del municipio de Tabio, Colombia. *Revista de Salud Pública*, 23(1).

Paris, L., & Omar, A. (2009). Estrategias de afrontamiento del estrés como potenciadoras de bienestar. *Psicología y Salud*, 19(2), 167–175.

Paz, F. ideas para la. (2014). *Área de Dinámicas del Conflicto y Negociaciones de Paz*

UNIDAD DE ANÁLISIS 'SIGUIENDO EL CONFLICTO' - BOLETÍN # 73.

- Perera-Lluna, A., Manzini, E., & Garrido-Aguirre, J. (2022). Aprendizaje automático y salud mental: de la promesa a la aplicación clínica. *CALL*, 25.
- Perez Marquez, Y., Casillas Avila, L. M., Juarez Loya, A., González-forteza, C., & Garbus, P. (2021). Propuesta de diseño de una aplicación móvil psicoeducativa de Salud Mental para adolescentes. *XIII Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional En Psicología. XXVIII Jornadas de Investigación. XVII Encuentro de Investigadores En Psicología Del MERCOSUR. III Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional. III Encuentro de Music*.
- Piñeros-Ortiz, S., Moreno-Chaparro, J., Garzón-Orjuela, N., Urrego-Mendoza, Z., Samacá-Samacá, D., & Eslava-Schmalbach, J. (2021). Consecuencias de los conflictos armados en la salud mental de niños y adolescentes: revisión de revisiones de la literatura. *Biomédica*, 41(3), 424–448.
- Piñeros, S., Moreno, J., Garzón, N., Urrego, Z., Samacá, D., & Eslava, J. (2021). Consecuencias del conflicto armado sobre la salud mental en la infancia y adolescencia: revisión de revisiones de la literatura. *Biomédica*, 41(3).
<https://revistabiomedica.org/index.php/biomedica/article/view/5447>
- Ramirez, N. H., Díaz, C. A. G., Maldonado, A. V., Rodríguez, M. P. C., Olaya, N. L. H., Juárez, F., & Baños, A. J. P. (2014). Afectaciones psicológicas de niños y adolescentes expuestos al conflicto armado en una zona rural de Colombia. *Acta Colombiana de Psicología*, 17(1), 79–89.
- Rodríguez, J., De La Torre, A., & Miranda, C. T. (2002). La salud mental en situaciones de conflicto armado. *Biomédica*, 22(Su2), 337–346.
- Roldán Sifuentes, V. M., & Zúñiga Garay, P. D. (2021). *Eficacia de las estrategias de*

comunicación digital del sitio web del Complejo Arqueológico el Brujo, 2020.

Ronquillo Tutivén, S. A. (2021). *Sistematización de experiencia del diseño y difusión de campaña de comunicación digital para fomentar la prevención y cuidado de la salud mental por parte del proyecto Atentamente: uso de las TIC como herramienta para la creación de experiencias de aprend.* Universidad Casa Grande. Facultad de Administración y de Ciencias Políticas.

Rosa-Dávila, E., & Mercado-Sierra, M. A. (2020). Salud Mental Comunitaria: Una Explicación del Modelo. *Voces Desde El Trabajo Social*, 272–290.

Rosas, J. C., Gómez-Ayala, M. C., Marroquín-Rivera, A., Botero-Rodríguez, F., Cepeda, M., Suárez-Obando, F., Bartels, S. M., & Gómez-Restrepo, C. (2021). Modelos de atención en salud mental basados en tecnologías: revisión sistemática de la literatura. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 50, 32–43.

Ruiz, E. B., Maldonado, S. I. M., Valero, C. Z. V., Rodríguez, A. S., & Escobar, G. G. (2014). Emociones, estrés y afrontamiento en adolescentes desde el modelo de Lazarus y Folkman. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 16(1), 37–57.

Salazar Vargas, P. A., & Quiñones Angulo, R. E. (2022). *Transformaciones socioculturales y prácticas de resiliencia de víctimas afrocolombianas del conflicto armado residentes en Santiago de Cali.*

Sandoval, R. (2020). *Tipología de violencia: Organización Mundial de la Salud (OMS).*

Suarez, R. V., Ruíz, G. B. G., & Agudelo, B. N. S. (2021). Realidades del conflicto armado en los contextos actuales de las infancias: aportes para edificar paz desde el aula de clase. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 5(5), 10395–10409.

Temporelli, W. (2016). Factores que inciden en la regulación de aprendizajes en grupos colaborativos virtuales. *Actas de Periodismo y Comunicación*, 2.

- Temporelli, W., & Vidueiros, A. L. (2016). Estrategias de implementación de herramientas TIC para el desarrollo de efectos resilientes. *Actas de Periodismo y Comunicación*, 2(1).
- Trujillo, S., Giraldo, L. S., Lopez, J. D., Acosta, A., & Trujillo, N. (2020). *Mental Health Outcomes in Communities Exposed to Armed Conflict Experiences*.
- Unidas, N. (2018). *Una nueva era de conflictos y violencia* | Naciones Unidas.
<https://www.un.org/es/un75/new-era-conflict-and-violence>
- Valverde, C. V., López, M. C., & Ring, J. M. (2003). Estrategias de afrontamiento. *Medicina Clínica En Psiquiatría y Psicología*.
- Victimas, U. de. (2017). *MinTIC lanza nuevos cursos digitales en Arauca*.
<https://www.unidadvictimas.gov.co/en/node/37504>
- Villa, R. D. (2011). Competencias para el uso de herramientas virtuales en la vida, trabajo y formación permanentes. *Educatio Siglo XXI*, 29(1), 383–386.

Anexos

Anexo a. Consentimiento informado

Consentimiento informado para participar en investigación

Título de la Investigación

Percepciones de expertos sobre los contenidos de una herramienta virtual en estrategias de afrontamiento para jóvenes expuestos al conflicto armado

Nombre del investigador principal

Rafael David Vásquez Martínez

Introducción

La exposición de personas a situaciones de conflicto armado puede dejar en ellas afectaciones en su salud mental y bienestar psicosocial, repercutiendo en su calidad de vida y otras dimensiones; a esto se suma limitaciones y dificultades en la cobertura y acciones para el cuidado y la atención en salud mental. Ante el panorama anterior esta investigación busca presentar las percepciones de expertos sobre los contenidos de una herramienta virtual sobre estrategias de afrontamiento para jóvenes entre 18 y 25 años que han sido expuestos al conflicto armado en el Arauca, siguiendo un proceso académico e y de investigación acompañado por expertos en el tema.

¿Por qué se va a realizar esta investigación?

Esta investigación busca aportar al cuidado y la protección de la salud mental de jóvenes entre 18 y 25 años que han sido expuestos al conflicto armado en el Arauca, por medio de con la creación contenidos sobre estrategias de afrontamiento para que luego sean incorporados en una herramienta virtual y de esta forma reducir las limitaciones y dificultades en la atención de la salud mental de esta población.

¿En qué consiste esta investigación?

Esta investigación consiste proponer los contenidos para una herramienta virtual para favorecer el afrontamiento en jóvenes entre 18 y 25 años que han sido expuestos al conflicto armado. Estos contenidos emergerán de conocer las opiniones de expertos en el tema por medio de entrevistas. Las opiniones de los expertos, antecedentes teóricos y empíricos serán objeto de un análisis cualitativo para comprender el fenómeno y generar los contenidos adecuados.

¿Qué tengo que hacer si participo en esta investigación?

Si usted decide participar en esta investigación, luego de aclarar dudas e inquietudes y de firmar el consentimiento informado, va participar en una o dos entrevistas de una duración

(1) hora aproximadamente, donde responderá a preguntas sobre su experiencia en el uso de estrategias de afrontamiento dentro las acciones de atención y cuidado de la salud mental a personas expuesta a situaciones de conflicto armado.

¿Cuántas personas participarán en esta investigación?

Si decide participar en esta investigación hará parte de un total de cinco expertos, tres de ellos con estudio de pre grado en psicología o trabajo social y que además cuenten con tres o más años de experiencia en la implementación de programas de intervención basados en las estrategias de afrontamiento; y dos restantes serán tecnólogos o ingenieros con experticia en el diseño de herramientas virtuales y su experiencia sea igual o superior a los tres años, todo con el objetivo de conocer la percepción según sus escenarios de participación.

¿Cuánto tiempo estaré en esta investigación?

El tiempo de la duración de las entrevistas que en promedio será de una hora, las cuales serán ajustadas a horario y disponibilidad del experto.

¿Puedo retirarme de la investigación de manera voluntaria en cualquier momento?

Usted puede retirarse de la investigación en cualquier momento, sin tener que explicar el motivo de su retiro.

¿Qué pasa si me retiro de la investigación?

El retiro de la investigación no tiene consecuencias sobre el experto participante.

¿Por qué razones puede el investigador principal retirarme de la investigación tempranamente?

El investigador podrá retirarme de la investigación si durante el desarrollo de la entrevista se identifica algún tipo de malestar o incomodidad o no cumplen con las condiciones establecidas para la entrevista.

¿Cuáles son los riesgos o incomodidades asociados a esta investigación?

La participación no presenta riesgos o incomodidades que repercutan de una u otra manera en la integridad física o psíquica de los expertos implicados en su desarrollo.

¿Obtendré algún beneficio al participar en esta investigación?

El participante no obtendrá ningún beneficio por su participación en la investigación. Contribuirá a construcción de nuevo conocimiento que aportará al mejoramiento de la salud mental de una población que lo requiere.

¿Cómo se va a garantizar la privacidad y confidencialidad de mis datos personales?

La información que usted nos comparte en el desarrollo de esta investigación será absolutamente confidencial y privada. Para garantizar esto, su nombre no aparecerá en ninguno de los relatos o documentos derivados de la investigación y será denominado como experto y un número, de tal manera que se garantizará su anonimato. Sólo el investigador, conocerán la identidad real de los participantes y en las transcripciones de las entrevistas se cambiará el nombre. Las grabaciones de las entrevistas solo serán conocidas quien las transcribe, quien también firmará un consentimiento para no comunicar información. Por ningún motivo se compartirá información mí por ningún medio y serán guardados en archivos encriptados con clave en un computador, al que solo tendrán acceso el investigador. Una vez concluida la investigación los audios de las entrevistas serán destruidos y sólo se conservarán los archivos de las transcripciones en las cuales se habrá cambiado desde el inicio los nombres de los participantes.

¿Recibiré algún tipo de compensación o pago?

Los participantes no tendrán ningún tipo de compensación o pago por participar en la investigación.

¿Qué pasa si me lesiono o me enfermo durante la investigación?

La forma de participación no genera riesgo de lesión o enfermedad a causa de los aportes realizados a la investigación. Si por evento diferente a la investigación el participante se lesiona se respetará su incapacidad y posterior a la finalización de la misma se gestionarán las condiciones para dar continuidad a las entrevistas si aún está dentro de los tiempos establecidos.

¿Cuáles son mis derechos como sujeto de investigación?

El participante tiene derecho a que sus preguntas se respondan a su completa satisfacción antes de firmar este documento o en cualquier momento después de firmarlo; a que no se alteren o modifiquen sus respuestas, a conocer el informe final de la investigación y de verificar que lo que lo dijo durante la entrevista está registrado en el documento final.

¿Cómo y en qué momento conoceré los resultados de la investigación?

Si es interés de los participantes conocer los resultados, al finalizar la investigación se socializará a los participantes los hallazgos más relevantes y se responderá a dudas e inquietudes.

¿Qué hago si tengo alguna pregunta o problema?

El participante tiene alguna pregunta o problema tendrá derecho a solicitar aclaraciones sobre las inquietudes que se deriven o se presenten en el transcurso de la investigación al investigador cuyos datos aparecen en este documento, si estas persisten podrá comunicarse con el comité de ética.

Información de contacto del comité de ética
Comité Institucional de Ética de Investigaciones de la Universidad El Bosque, 648 9000
extensión 1520, comiteetica@unbosque.edu.co, Av. Cra. 9 No. 131 A – 02
Información de contacto de los investigadores

Rafael David Vásquez Martínez

Psicólogo

rvasquezm@unbosque.edu.co

Andrés León Prieto

Asesor de investigación

leonandres@unbosque.edu.co

Parte 2: Formulario de Firmas.

Yo _____ con CC: _____ he sido invitado(a) a participar en el estudio cualitativo **“Percepciones de expertos sobre los contenidos de una herramienta virtual en estrategias de afrontamiento para jóvenes expuestos al conflicto armado”** Entiendo que mi participación consistirá responder a entrevistas a profundidad en mi rol de experto. He leído y entendido este documento de Consentimiento Informado o el mismo se me ha leído o explicado. Todas mis preguntas han sido contestadas claramente y he tenido el tiempo suficiente para pensar acerca de mi decisión. No tengo ninguna duda sobre mi participación, por lo que estoy de acuerdo en hacer parte de esta investigación. Cuando firme este documento de consentimiento informado recibiré una copia del mismo (partes 1 y 2).

Autorizo el uso y la divulgación de mi información a las entidades mencionadas en este Consentimiento Informado para los propósitos descritos anteriormente.

Acepto voluntariamente participar y sé que tengo el derecho de terminar mi participación en cualquier momento. Al firmar esta hoja de Consentimiento Informado no he renunciado a ninguno de mis derechos legales.

Para constancia, firmo a los _ (día) _ de _ (mes) _ de _ (año) _____

Nombre del Participante

Firma del Participante

Investigador principal

Firma del Investigador

Nombre del Testigo (I)

Firma del Testigo (I)

Nombre del Testigo (II)

Firma del Testigo

Anexo b. Cuestionario de preguntas

1. ¿Qué cree usted que debe contener una herramienta virtual sobre estrategias de afrontamiento?
2. ¿Cuál ha sido la aproximación que tiene con las estrategias de afrontamiento en su campo laboral?
3. ¿Cuál es su reflexión sobre la implementación de estrategias de afrontamiento en jóvenes expuestos al conflicto armado?
4. ¿Cómo cree usted desde su experiencia que los jóvenes sobrellevan la exposición al conflicto armado?
5. Si usted utiliza las estrategias de afrontamiento ¿Cuáles ha notado que son las utilizadas por los jóvenes entre los 18 a 25 años?
6. ¿Cómo ha sido su experiencia en la aplicación de las estrategias de afrontamiento?
7. ¿Cuál es su opinión acerca del uso de herramientas virtuales para el cuidado de la salud mental?
8. ¿Cuál es su opinión acerca de desarrollar una herramienta virtual para trabajar las estrategias de afrontamiento en jóvenes de 18 a 25 años expuestos al conflicto armado?
9. ¿Qué contenidos usaría usted en una herramienta virtual para trabajar las estrategias de afrontamiento en jóvenes de 18 a 25 años expuestos al conflicto armado?
10. ¿Por qué cree que los jóvenes usarían una herramienta virtual basada en las estrategias de afrontamiento?
11. ¿Qué recomendaciones finales daría usted para la creación de una herramienta virtual para abordar las estrategias de afrontamiento en jóvenes de 18 a 25 años expuestos al conflicto armado?