

Comprensión del bienestar desde las experiencias socioeconómicas de un grupo de mujeres desplazadas por la violencia sociopolítica en la ciudad de Barranquilla*

Understanding Well-being from the socioeconomic experiences of a group of women displaced by socio-political violence in the city of Barranquilla

Liceth Paola Reales Silvera**
María Amarís Macías
Universidad del Norte, Colombia

(Rec.: noviembre de 2016 – Acep.: mayo de 2017)

Resumen

Esta investigación tiene como objetivo comprender el bienestar: subjetivo, psicológico y social desde las experiencias socioeconómicas de cinco mujeres desplazadas por la violencia sociopolítica residentes en la localidad suroccidente de la ciudad de Barranquilla (Colombia), participantes del Programa Mujer Barranquillera Autónoma (2013-2015) liderado por la Secretaría de la Gestión Social de la Alcaldía Distrital de Barranquilla pro emprendimiento y desarrollo productivo. El estudio se sustenta en una metodología cualitativa con un diseño de estudio de caso. Los resultados más significativos muestran que el desarrollo de sus actividades económicas y participación en el programa han contribuido positivamente a su bienestar, principalmente en el psicológico; en los casos estudiados, las mujeres desplazadas narran como han logrado trazar un propósito en la vida y tener una valoración positiva de sí mismas, orientando sus metas a la búsqueda de trabajos y/o actividades productivas más estables, que mejoren sus condiciones de vida y el futuro de sus hijos y familiares.

Palabras clave: bienestar, mujeres desplazadas, violencia sociopolítica.

Abstract

This research aims to understand the subjective, psychological and social well-being from the socioeconomic experiences of five women displaced by sociopolitical violence living in the southwestern city of Barranquilla (Colombia), participating in the Autonomous Barranquilla Women Program (2013-2015) led by the Secretariat of Social Management of the District Mayor of Barranquilla for entrepreneurship and productive development. The study is based on a qualitative methodology with a case study design. The most significant results show that the development of their economic activities and participation in the program have contributed positively to their well-being, mainly the psychological one; in the cases studied, displaced women highlight to have achieved a purpose in life and a positive self-esteem, orienting their goals towards finding jobs and / or productive activities more stable, improving their living conditions and their children and family's future.

Keywords: well-being, displaced women, political violence.

* Esta investigación fue desarrollada con el respaldo del Departamento Administrativo de Ciencia, Tecnología e Innovación COLCIENCIAS y COLFUTURO: Formación del Capital Humano de Alto Nivel para el Departamento del Atlántico, 2014-2015.

** Correspondencia a: Liceth Paola Reales Silvera. Universidad del Norte, Colombia. Dirección: Km 5, Vía Puerto Colombia Barranquilla, Colombia. E-mail: licethprs@gmail.com.

Introducción

El proceso investigativo está orientado a entender el bienestar subjetivo a partir de las valoraciones cognitivas y afectivas de las mujeres desplazadas sobre sus condiciones de vida a nivel económico, social y productivo; comprender el bienestar psicológico conociendo sus percepciones sobre el desarrollo de su potencial humano y sus capacidades en las experiencias socioeconómicas y entender el bienestar social y el papel de la comunidad durante las actividades de desarrollo o sostenimiento socioeconómico.

Primeramente, se realizó una contextualización general la problemática del desplazamiento y su impacto en las condiciones socioeconómicas e inclusión en el mercado laboral de la población desplazada, una vez llegan al contexto urbano y/o lugares de recepción. Dentro de las investigaciones exploradas, se revisan autores como Calderón, Gáfaró & Ibáñez (2011); Ibáñez & Moya (2007); Ibáñez & Velásquez, (2008); Naranjo (2004). En sus estudios hacen un análisis crítico de las desventajas socioeconómicas y barreras de acceso de la población desplazada al mercado laboral.

La investigación acentúa su foco en comprender la situación de la mujer desplazada y su capacidad para afrontar las situaciones adversas en el contexto urbano, entendiendo cómo sus experiencias y vivencias a nivel socioeconómico y productivo han contribuido al bienestar subjetivo, psicológico y social (Bello, 2003; Forero, 2003; Meertens, 2004).

En esta comprensión, se tienen en cuenta investigaciones y estudios de casos realizados en distintas ciudades y regiones de Colombia. Se evidencia que pese a las dificultades para incluirse en el mercado laboral y dinámica económica, las mujeres ponen en marcha estrategias para sobrevivir y autogestionar recursos, contribuyendo no solo a su propio bienestar sino también al de sus hogares, recurriendo a redes de apoyo familiar, comunitario e institucional (Castellanos, 2005; Naranjo, 2004; Ramírez, 2005; Salazar & Suárez 2000; Solano, 2004; Solano, Durán & Madera, 1999).

En la comprensión del bienestar como componente fundamental en la salud mental y funcionamiento positivo del ser humano, se revisaron algunas investigaciones realizadas a nivel local con población desplazada que han estudiado el bienestar y el trauma (Abello et al., 2009); comprensión del bienestar de una persona desplazada por la violencia sociopolítica (Amarís & Buelvas, 2010); así como las conceptualizaciones y abordajes teóricos sobre bienestar subjetivo (Oishi, 2000, como se citó en Cuadra & Florenzano, 2003; Diener, 1984; Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985), bienestar psicológico (García & Gómez, 2000; Ryff, 1989; Ryff & Singer, 2008) y bienestar social (Blanco & Díaz, 2005; Keyes, 1998).

Justificación

Desde la década de los 90, el desplazamiento forzado ha sido una de las problemáticas más visibles e impactantes que ha afectado a la población colombiana. Según cifras registradas por la Consultoría para los Derechos Humanos y el Desplazamiento (CODHES, 2014), entre 1985 y 2013, unas 5.921.924 personas han sido desplazadas por causa del conflicto armado. Desde 2010 hasta 2014 se produjeron más de 350 eventos de desplazamientos masivos, afectando al menos a 70.000 personas dentro del territorio nacional.

El departamento del Atlántico ha constituido una de las zonas del país con una recepción significativa de personas desplazadas. Durante el periodo 2003 – 2006, las poblaciones con mayor recepción fueron Barranquilla con 14.584 (47%), Soledad con 10.810 (35,5%) y Malambo con 1.898 (6,2%) desplazados (La Agencia de la ONU para los Refugiados, 2006). Desde 1985 hasta 2016, el departamento aproximadamente ha recibido 115.732 mujeres desplazadas, el mayor número está agrupado entre las edades de 29 y 60 años (43.418; Unidad para las Víctimas, 2016).

El desplazamiento forzado es una problemática compleja con tres características básicas: Su carácter involuntario, circunscripción dentro de un país y su relación directa con el conflicto armado. Esta problemática con múltiples matices tiene sus orígenes en el conflicto armado y la violencia sociopolítica en el país (Jaramillo, 2012).

Colombia en las décadas de la Guerra Fría vivió fuertes confrontaciones entre guerrillas y el Estado. Hacia 1980 se sumaron al conflicto grupos paramilitares de derecha y bandas armadas procedentes de los carteles y mafias del narcotráfico (Reyes & Duica, 2009); siendo el desplazamiento forzado de comunidades rurales, un mecanismo para ejercer control político y militar sobre zonas estratégicas del conflicto (Forero, 2003; Bello, 2003; Meertens, 2004).

Esta situación de violencia debilita significativamente el capital social y el bienestar, disminuyendo la confianza en las poblaciones afectadas e intensificando problemas asociados a la distribución de tierras, exclusión política y dificultades para acceder al aparato productivo en las ciudades receptoras (Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo, 2010). Problema que incide en la destrucción de las identidades individuales y grupales, un aumento en la fragmentación familiar y comunitaria por la pérdida de algunos miembros durante los hechos de violencia presentados en las zonas de conflicto (Malagón, como se citó en Builes, Arias & Minayo, 2008; Gómez, 2014).

Con relación a la situación socioeconómica y acceso al mercado laboral de la población desplazada, autores como Calderón et al. (2011), Ibáñez & Moya (2007), Ibáñez & Velásquez (2008) y Naranjo (2004) han comprobado en sus investigaciones que esta

población, al tener bajos niveles de educación y una experiencia laboral centrada en actividades agrícolas, tiene menor posibilidad de acceso al mercado laboral y encontrar oportunidades de trabajo en las áreas urbanas tras el desplazamiento; aumentando en los hogares desplazados el riesgo de caer en situación de pobreza. Igualmente, los problemas económicos influyen como factor generador de conflictos familiares, afectando principalmente el subsistema conyugal (Amarís, Paternina & Vargas, 2004).

Las mujeres desplazadas, una vez son expulsadas de sus sitios de origen, tienen menor acceso a oportunidades dignas de empleo y viven en situaciones precarias en las zonas de recepción, evidenciándose un bajo cumplimiento del derecho al trabajo y a la generación de ingresos para su sostenimiento (Comisión de Seguimiento para Garantizar la Observancia de los Derechos de la Población Desplazada, 2009, como se citó en Internal Displacement Monitoring Centre, 2009).

Sin embargo, la mujer aun estando expuesta al maltrato físico, sexual y presiones psicológicas durante y posterior al desplazamiento, es una líder para el grupo; responsable directa de sus hijos y hogar, incorporando a su vivir actividades productivas informales urbanas para poder tener una participación en el mercado (Salazar & Suárez, 2000).

Posterior al desplazamiento, la participación de las mujeres en los contextos urbanos aumenta significativamente, buscando formas alternativas y estrategias para sobrevivir. Como consecuencia, las mujeres empiezan a contribuir con los ingresos del hogar. Posibles beneficios asociados a un mayor poder de negociación en el hogar y un aumento del bienestar derivan de la participación de la mujer al mercado laboral (Calderón et al., 2011). De esta forma, la mujer logra fortalecer el liderazgo femenino, auto-reconocimiento, valoración y trabajo colectivo de las mujeres (Castellamos, 2005).

Las mujeres desplazadas juegan un rol activo en los procesos de emprendimiento y desarrollo productivo. Solano (2004) y Solano et al. (1999), en su análisis y seguimiento a experiencias productivas en el departamento de Córdoba por campesinas y mujeres urbanas pobres, sobrevivientes de la guerra y el desplazamiento, concluyen que estas mujeres desde sus asociaciones comunitarias, son autogestoras activas de sus recursos económicos y formación educativa.

Es así como

“la concepción de bienestar de una persona no es el efecto de una sola causa, como sería en este caso el desplazamiento. Aunque eso haya sido un evento muy significativo en la vida de un individuo, no condiciona por completo su vida presente y futura; más bien se lía con otros eventos objetivamente diferentes.” (Amarís & Buelvas, 2010, p. 174)

Conceptualización del bienestar: Subjetivo, psicológico y social

El bienestar constituye un componente fundamental en la satisfacción de las personas con su vida y entorno. Su estudio ha permitido comprender la salud mental desde una perspectiva positiva que va más allá de la patología. Tradicionalmente, la psicología se centraba en patologías y enfermedades mentales, aspectos predominantes en los resultados de las investigaciones de la psicología como disciplina científica (Seligman & Csikszentmihalyi, 2014).

Las tres dimensiones del bienestar: subjetivo, psicológico y social, representan en su propuesta los componentes del nuevo modelo de salud mental. Entendiéndose como presencia de síntomas de hedonía y un positivo funcionamiento, es decir, el grado de satisfacción que tienen las personas o las percepciones subjetivas sobre su calidad de vida y adecuado desarrollo en sus actividades (Keyes, 2002, 2005b, como se citaron en Abello et al., 2009).

“El bienestar alude a aquellos aspectos del ser humano relacionados con la consecución de su felicidad y el alcance de todos los beneficios posibles a lo largo de su existencia” (Blanco & Valera, 2007, como se citó en Amarís & Buelvas, 2010, p. 161). Su conceptualización parte de dos grandes tradiciones, la hedónica que relaciona al bienestar con la felicidad y, la eudaimónica con el desarrollo del potencial humano (Díaz et al., 2006).

El bienestar subjetivo está fundamentado en la tradición hedónica (Diener et al., 1985) que separa el bienestar en sus componentes cognitivos (satisfacción con la vida) y afectivos (balance hedónico; Watson, Clark & Tellegen, 1988). Desde esta tradición, el bienestar se relaciona con la búsqueda del placer y la evitación del displacer (Ryan & Deci, 2001). Es así como el bienestar subjetivo hace referencia a las evaluaciones cognitivas y afectivas que realiza una persona con relación a su vida (Diener, 2000, como se citó en Abello et al., 2009).

En la tradición eudaimónica del bienestar psicológico, las metas son esenciales para que el ser humano alcance bienestar y la concreción de éstas, puede motivar a la persona a superar las situaciones, incluso las acompañadas de displacer. En este sentido, el bienestar psicológico se centra en las capacidades y el pensar constructivo del ser humano sobre sí mismo (García & González, 2000).

Carol Ryff, su principal exponente, en un esfuerzo por superar limitaciones teóricas y conceptuales sobre el bienestar eudaimónico, plantea un modelo multidimensional para medir el bienestar psicológico. La propuesta de Ryff (1989) integra seis factores interrelacionados. 1) autoaceptación: Evaluación positiva sobre sí mismo incluyendo el pasado y el presente del sujeto; 2) autonomía: Sentido de individualidad, toma de decisiones propias y autodeterminación; 3) crecimiento personal: Desarrollo continuo de la persona, sus

capacidades y potencialidades; 4) propósito en la vida: Creencia que su vida, retos y esfuerzos tienen un sentido y significado; 5) relaciones positivas con otros: Desarrollo de relaciones de calidad con los demás; 6) dominio del entorno: Capacidad de gobernarse y adaptarse al ambiente que lo rodea.

El bienestar social es el que permite comprender de una manera contextualizada al sujeto, cuya satisfacción general, felicidad y crecimiento personal están directamente relacionados con las condiciones de su existencia (Blanco & Díaz, 2005).

El bienestar social se define como “la valoración que hacemos de las circunstancias y el funcionamiento dentro de la sociedad” (Keyes, 1998, p. 122). Según este mismo autor, está compuesto por cinco dimensiones claramente diferenciadas: 1) Integración social: Evaluación de la calidad de las relaciones que el individuo mantiene con la sociedad y la comunidad. 2) Aceptación social: Sentimiento de pertenencia a un grupo o comunidad, acompañada de confianza, aceptación y actitudes positivas y negativas de la propia vida como indicadores de salud mental. 3) Contribución social: Sentimiento de utilidad como individuo que aporta y es útil para el mundo. 4) Actualización Social: Creencia en que la sociedad controla el destino, objetivos y metas del individuo, confianza en progreso y cambio social; las personas más saludables confían en futuro y potencial de desarrollo de la sociedad que aporta al bienestar. 5) Coherencia social: “la percepción de la cualidad, organización y funcionamiento del mundo social, e incluye la preocupación por enterarse de lo que ocurre en el mundo” (Keyes, 1998, p. 123).

Metodología

Método

Se adopta un paradigma cualitativo interpretativo ya que desde esta perspectiva metodológica,

“la realidad (asunto ontológico) es construida por las personas involucradas en la situación que se estudia; y aunque las versiones de los mundos sean personales, estima que las construcciones no son completamente ajenas, sino que se parecen, tienen puntos en común.” (Ceballos, 2009, p. 416)

Diseño

El diseño de investigación seleccionado se basa en el estudio de caso realizado con 5 mujeres desplazadas por la violencia sociopolítica, quienes residen en el suroccidente de la ciudad de Barranquilla y estuvieron vinculadas al programa Mujer Barranquillera Autónoma de la Secretaría de Gestión Social de la Alcaldía Distrital de Barranquilla (2013-2015).

El estudio permite abordar en profundidad la experiencia o realidad de un individuo, grupo, organización, comunidad o sociedad, visto y analizado como una entidad compleja y contextualizada (Rodríguez, 2011). Fundamentalmente, por medio de un proceso

dialogico y reflexivo se busca comprender en profundidad el bienestar y cada una de sus dimensiones, subjetiva, psicológica y social, desde las experiencias socioeconómicas y productivas de este grupo de mujeres desplazadas.

Procedimiento

Las participantes del estudio son contactadas a través de la coordinación general del Programa Mujer Barranquillera Autónoma. Programa impulsado por la Secretaría de Gestión Social desde el 2013 hasta 2015 en alianza con Actuar Famiempresas, organización que brinda apoyo a microempresarios a través de créditos y acompañamiento en la gestión y ejecución de proyectos productivos.

Durante el proceso de investigación, con el propósito de comprender el bienestar y sus dimensiones desde las experiencias socioeconómicas de las mujeres desplazadas, se construyeron las siguientes preguntas orientadoras:

- ¿Cómo perciben su bienestar subjetivo las mujeres desplazadas en su contexto socioeconómico, social y productivo?
- ¿Cómo perciben el desarrollo de su potencial humano y capacidades a partir de sus experiencias socioeconómicas las mujeres participantes?
- ¿Cómo valoran los recursos instituciones y condiciones sociales en función de su proceso de desarrollo personal y socioeconómico?

Con respecto a la recolección de información, para profundizar sobre sus vivencias, originariamente se desarrollaron dos jornadas de acercamiento y sensibilización, en las que se expuso la finalidad y los alcances del estudio así como las apreciaciones de las mujeres sobre la investigación.

Posteriormente, se desarrolló un grupo focal, “técnica de investigación cualitativa donde la discusión grupal se utiliza como un medio para generar entendimiento profundo de las experiencias y creencias de los participantes” (Mella, 2000, p. 7). Durante los 40 minutos aproximados de la sesión, se abordó aspectos relacionados con las fuentes de ingreso y principales motivos que han hecho que las mujeres realicen determinado trabajo, negocio, actividad económica y/o emprendimiento en la ciudad de Barranquilla, sustento económico antes del desplazamiento y, factores que influyeron en su decisión para trabajar en el nuevo sitio de recepción.

La entrevista abierta fue otra de las técnicas empleadas en la investigación, entendiéndose como “interacción profesional que va más allá del intercambio espontáneo de ideas como la conversación cotidiana y se convierte en un acercamiento basado en el interrogatorio cuidadoso y la escucha con el propósito de obtener conocimiento meticulosamente comprobado” (Kvale, 2011, p. 12). La duración de las entrevistas abiertas osciló entre 20 y 30 minutos por participante,

teniendo como base las opiniones y principales aportes de las mujeres en el grupo focal.

Análisis de la información

Para la codificación, análisis del discurso y triangulación de resultados se empleó el Software cualitativo NVIVO 11 para Windows. Mediante esta herramienta, se analizaron cada uno de los casos, codificando nodos o categorías emergentes del contenido del grupo focal y entrevistas, deconstruyendo en el discurso cada una de las dimensiones de bienestar y elementos significativos de las experiencias de vida y desarrollo socioeconómico de las participantes.

Participantes

Los cinco casos que integran el estudio de mujeres desplazadas por la violencia sociopolítica residentes en la localidad suroccidente de la ciudad de Barranquilla con nivel socioeconómico uno siguieron el siguiente criterio de selección. 1) Experiencias socioeconómicas y/o motivación de la participante para emprender un negocio o actividad económica 2) Vinculación al Programa Mujer Barranquillera Autónoma (2013-2015), como espacio formativo orientado al empoderamiento de la mujer como microempresaria. (Tabla 1)¹.

Tabla 1. Relación de participantes y actividad socioeconómica

Participante	Edad	Actividad socioeconómica y/o productiva actual
Participante 1	48	Venta informal de bolis, paletas, chichas y alimentos procesados.
Participante 2	19	Refuerzo académico y apoyo a niño (a) en edad escolar ² .
Participante 3	31	Venta informal de bolis y chichas.
Participante 4	56	Venta de artesanías/bisutería
Participante 5	41	Administradora de un restaurante y líder en acompañamiento psicosocial y económico a mujeres desplazadas.

Fuente: Elaboración propia de autora.

La mayoría de las participantes ejercen actividades de comercio y/o servicio informal, principalmente enfocada a la venta de productos, a excepción de la participante 5, quien ha logrado incursionar al mercado laboral como administradora de un restaurante. De igual forma, con el respaldo de

entidades gubernamentales, realiza charlas para mujeres desplazadas orientadas al desarrollo de emprendimientos y promoción de la no violencia familiar, labor que realiza en barrios aledaños a su comunidad y principales municipios del departamento del Atlántico.

Tabla 2. Recuento de codificación NVIVO 11 por participantes

Participante	Recursos: No. de Entrevistas exploradas y/o grupo focal	Referencias codificadas
Participante 5	2	43
Participante 4	2	35
Participante 3	2	29
Participante 1	2	27
Participante 2	2	22

Recuento de referencias codificadas en textos explorados por participante: Entrevistas abiertas y guía grupo focal.

En los casos estudiados, las mujeres desplazadas proceden de entornos rurales, como veredas y municipios ubicados en los departamentos de Bolívar y Magdalena. Territorios de los cuales huyeron con familiares para proteger su vida e integridad del accionar violento y militar de grupos guerrilleros y paramilitares que ejercieron acciones de violencia en la zona norte del país. Las participantes provienen de familias extensas de origen campesino, compuestas entre 6 y 8 miembros, en las que conviven no solo con sus padres, sino también con otros familiares cercanos como tíos, sobrinos y padrinos. Una de las mujeres

desplazadas, pertenece a comunidades afrocolombianas y es originaria del municipio de Palenque, Bolívar. Antes del desplazamiento, en sus lugares de origen, ayudaban a sus padres y hermanos mayores con actividades agrícolas en pequeñas fincas o parcelas arrendadas; tres de ellas fueron desplazadas con sus principales familiares cuando eran menores de edad (Participante 2, 3 y 5), y dos estuvieron forzadas a abandonar sus tierras estando con su cónyuge e hijos pequeños (Participante 1 y 4).

Discusión

actual, sin embargo, fue seleccionada, porque dentro de su proyecto de vida está emprender una actividad económica para solventar sus necesidades y contribuir al bienestar de su familia.

¹ La numeración de los casos se realizó teniendo en cuenta el orden en el cual fueron desarrolladas las entrevistas abiertas, sin guardar relación directa con la edad de las entrevistadas o particularidades de los casos estudiados.

² La participante 2, es el único caso en el que no es evidente una actividad comercial, trabajo formal o negocio

Bienestar subjetivo

Con relación al bienestar subjetivo, definido por Diener (2000) como la evaluación que realizan las personas sobre su propia vida, tanto a nivel cognitivo (satisfacción con la vida) como afectivo (emociones positivas experimentadas por el individuo), los testimonios aportados muestran que la satisfacción y la felicidad en sus actividades vitales están interrelacionadas con las categorías asociadas a sus condiciones socioeconómicas y bienestar psicológico:

En su discurso, cobra importancia el comercio y la venta de productos, el logro de sus metas, inspirar a otras mujeres a salir adelante (propósito en la vida), tener una imagen positiva de sí mismas (autoaceptación) y la oportunidad de vincularse al programa Mujer Barranquillera Autónoma, siendo elementos de valor que contribuyen en la evaluación positiva que hacen sobre su propia vida.

En los cinco casos abordados, la vinculación al Programa Mujer Barranquillera Autónoma ha jugado un papel muy importante para las mujeres desplazadas, como espacio formativo que genera en este grupo sentimientos y emociones positivas hacia su vida, principalmente relacionadas con la definición y cumplimiento de metas y sueños.

“Me siento contenta con mis compañeras y profesoras del Programa Mujer Barranquillera Autónoma, venir aquí llena mi vida, uno termina inspirando a otras, le da sentido a lo que hago y quiero hacer, que es tener mi negocio, darle lo mejor a mi hija y seguir adelante”. (Participante 3, referencia codificada en grupo focal).

“En el programa conocí otras mujeres con una situación similar a la mía, por lo menos ahora ya sé lo que quiero, eso me da alegría” (Participante 2, referencia codificada en entrevista abierta).

Cabe destacar el caso de la participantes 5, cuyas vivencias aportan significativamente a su bienestar y la comprensión de los casos estudiados. Pese a los momentos de dolor padecido, en su discurso manifiesta que fue necesario iniciar un proceso de sanación interna y reconstrucción de su proyecto de vida., vivencias que han permitido que hoy sea una nueva mujer, y pueda sentirse muy contenta y satisfecha con los logros alcanzados en los últimos años como líder que inspira a otras mujeres desplazadas a superar el pasado y emprender con esfuerzo en el nuevo presente.

“Quiero mi Fundación, en estos momentos no la tengo de ladrillos, pero pienso que la labor que he venido emprendiendo para ayudar a otras mujeres, es grande y me hace feliz, ayer me escribió una de las chicas, señor, gracias por ese empujón que me dio y me mandó una foto graduándose del curso de emprendimiento con el SENA, porque yo siempre les digo yo les traigo los cursos básicos, para que ustedes se enfoquen que tienen un sueño y que tienen que luchar por ese sueño. (Participante 5, referencia codificada en grupo focal).

Según la premisa del modelo de Acercamiento a la Meta, las personas ganan y mantienen su bienestar principalmente en las áreas de su vida en las cuales depositan mayor importancia; en la medida que los individuos difieren en sus metas y valores, así difieren sus fuentes de satisfacción (Oishi, 2000, como se citó en Cuadra & Florenzano, 2003). De igual forma, la autoaceptación, la evaluación positiva sobre sí mismo incluyendo el pasado y el presente del sujeto (Ryff, 1989), es una dimensión del bienestar psicológico que también aporta al bienestar subjetivo de las participantes, quienes se sienten felices con sus vidas al redescubrirse como personas y tener una evaluación positiva sobre sí mismas.

Bienestar Psicológico

En las vivencias y las experiencias de las mujeres desplazadas, un pilar central en su bienestar psicológico ha sido tener un propósito en la vida. La creencia que su vida, retos y esfuerzos tienen un sentido y significado (Ryff, 1989). Para estas mujeres, brindar un mejor futuro a sus familiares (hijos y nietos), alcanzar sus metas, trabajar para seguir adelante, tener un proyecto de vida e inspirar a otras mujeres a superar las dificultades, constituyen los aspectos más importantes que las impulsan a luchar por sus sueños y darle sentido a su existencia.

Propósito en la vida es la categoría asociada al bienestar psicológico más reiterativa en el discurso de las mujeres durante el proceso de investigación, seguida de las relaciones positivas alcanzadas con otras personas de la comunidad (familiares, vecinos y compañeros/profesores del Programa Mujer Barranquillera Autónoma). Ryff & Singer (2008) mencionan que el bienestar psicológico aporta beneficios para la salud asociados con vivir una vida rica en propósito y significado, que favorezca la calidad de vida y el crecimiento continuo de la persona. En sus testimonios “brindar un mejor futuro para nuestras familias”, asume un papel protagónico que las motiva a alcanzar sus metas, relacionadas con el fortalecimiento de sus negocios o desarrollo de emprendimientos más sólidos, que garanticen mayor estabilidad para sus familiares, y ayuden a sus hijos (as) a tener mejores oportunidades a nivel educativo y económico.

“A mí me impulsa a seguir viviendo mi mamá y mis hijos, ella es lo más importante, también seguir trabajando. En el caso mío mi mamá está enferma, por eso busco salir adelante para mandarle a ella; lo que anhelé todo mi vida fue tener casa y ya la tengo, pero dentro de mis metas está, que mi hija tenga su casa también, poder tener un restaurante, eso es lo que más me gusta. Para poder alcanzarlo, será seguir trabajando y conseguir una plata”. (Participante 1, referencia codificada en grupo focal).

“Bueno lo que a mí me motiva por ejemplo a salir adelante, es darle a mis nietos y a mis hijos un futuro mejor, por lo menos, la nietecita mía se sienta conmigo, para enseñarle hacer las artesanías. También enseño otras mujeres del barrio”

(Participante 4, referencia codificada en entrevista abierta).

El Programa Mujer Barranquillera Autónoma marca un punto diferencial en la vida de estas mujeres desplazadas. En su discurso resaltan que la formación recibida no solo facilitó la reconstrucción de sus proyectos de vida sino que fortaleció otras dimensiones del bienestar psicológico asociadas a la autoaceptación, crecimiento personal y relaciones positivas con otros (Ryff, 1989), al igual que dimensiones del bienestar social centradas en coherencia social, contribución social, actualización social e integración social (Keyes, 1998).

"Por lo menos en mi caso nunca tuve un proyecto de vida, siempre vivía en el andar de los quehaceres, vivía por el diario vivir, más no con una proyección hacia el futuro y eso fue algo que aprendí aquí y cuando uno aprende y pone en práctica las cosas cambian, entonces ya hay otra proyección hacia el futuro, hoy tengo claro lo que quiero para mi vida, muy buena la formación que recibimos acá" (Participante 5, referencia codificada cv en grupo focal).

Los testimonios narrados por la participante 5, muestran como la construcción de su proyecto de vida ha sido pilar fundamental en su proceso de transformación individual y social. Romero (2004), sostiene que la construcción del proyecto de vida tiene un carácter social y colectivo en varios sentidos. Se hace por medio de la vivencia de experiencias en situaciones que se dan en un contexto social determinado, en el cual, de manera colectiva se comparten las experiencias y puntos de vista que ayudan al individuo a comprender y encontrar el sentido a la situación personal que vive.

"Gracias al Programa Mujer Barranquillera Autónoma, aprendí en las clases que no me debo dejar afectar por mi pasado, cuando la Seño hablaba sentía que estuviera contando mi historia, tenemos que valorarnos, ser independiente y vivir el presente". (Participante 2, referencia codificada en entrevista abierta).

La participación en el programa, representó para estas mujeres una oportunidad para hacer una autoevaluación positiva y fortalecer su autonomía. Según Ryan & Deci (2000), el apoyo de la autonomía, se define como el deseo y la voluntad que tiene una persona o entidad que asume una posición de autoridad de situarse en el lugar o perspectiva de la otra persona, con el fin de identificar sus necesidades y sentimientos, ofreciéndole información apropiada y significativa para la realización de sus tareas y oportunidades de elección.

Las narraciones de las mujeres, permiten entender lo expresado por Vargas (2005), quien argumenta que la autoestima, la visión y propósito son claves en la construcción de un proyecto de vida. La autoestima confiere más seguridad para alcanzar sus metas, la visión permite identificar el futuro en el presente por medio de acciones y decisiones

autónomas y, el propósito ayuda a que definan sus objetivos, dando sentido y plenitud a su existencia.

"Conocí a los profesores en el programa, aprendí sobre la autoestima, porque yo era una de que me daba lo mismo cambiarme o no hacerlo, ahora me arreglo todos los días y me siento bien conmigo misma, hasta me ayudó a tener una mejor relación con mi marido". (Participante 3, referencia codificada en entrevista abierta).

Destacar que la búsqueda de independencia económica y mayor poder de negociación en las decisiones del hogar, impulsa a estas mujeres a trabajar y sobrevivir en un contexto de economía informal. Es así como la autonomía, entendida como el sentido de individualidad, toma de decisiones propias y autodeterminación para estas mujeres se asocia a la posibilidad de tener independencia económica, lograr vinculación formal al mercado e inclusive, no requerir del apoyo económico del cónyuge, compañero o algún familiar para suplir las necesidades del hogar (Ryff, 1989).

"Me gusta ser independiente, ganarme la plata por mi cuenta, mi meta es formalizarse como comerciante" (Participante 1, referencia codificada en entrevista).

"Yo a veces no tenía para darle a la niña o para yo comprarme así sea un dulce, en cambio a mí los bolis y chichas me dejan, entonces no tengo que estar pidiéndole a mi suegro deme esto o présteme". (Participante 3, referenciada codificada en grupo focal).

Con respecto a las relaciones positivas con los otros, el desarrollo de relaciones de calidad con los demás (Ryff, 1989), los casos explorados manifestaron tener en general una buena relación con vecinos, familiares y compañeros/profesores del Programa Mujer Barranquillera Autónoma. En el caso de las participantes 1 y 3, hacen una evaluación positiva sobre la relación mantenida con padres y hermanos (familia extendida) antes y posterior al desplazamiento. Sin embargo, la separación de su familia de origen al llegar a los sitios de recepción, representó pérdida de bienestar y estabilidad emocional en sus vidas:

"Mis papás me dieron lo que estuviera al alcance de ellos, nunca nos faltó nada ni cariño, ni regalos para diciembre. Fue muy duro separarme de ellos, al principio casi todos los días lloraba" (Participante 3, referencia codificada en entrevista abierta).

"A nosotros nos recibió un hermano, gracias a él logramos organizarnos y conseguir casa con la ayuda del Gobierno. Mi mamá es mi razón de ser, nosotros pasamos navidad allá en la tierra de mis padres con toda la familia, somos unidos. Ellos vivieron un tiempo acá en Barranquilla cuando nos desplazaron, pero no aguantaron, ellos son de tierra fría y decidieron regresar". (Participante 1, referencia codificada en entrevista abierta).

La participante 5 señala que su proceso de transformación emocional contribuyó al

mejoramiento y reconstrucción de las relaciones familiares con sus hijos. En su discurso expresó como las secuelas del desplazamiento la convirtieron en una madre maltratadora y agresiva con sus hijos, manteniendo constantes discusiones con primer esposo. Sin embargo, en la actualidad mantiene una muy buena relación con su familiar nuclear (hijos) y actual compañero sentimental.

“Discutía mucho con mi ex esposo y descargaba toda mi rabia interna con mis hijos, viví momentos muy doloroso como desplazada y el día a día del negocio nos estresaba. Empecé algo que me enseñó un día Monseñor, a decirle todos los días a mi hijo, te amo, perdóname mi amor tu eres muy importante en mi vida tu eres grande vas a ser un gran hombre y así hacia todos las noches cuando él estaba dormido me acercaba, de esta manera pude ir recuperándome”. (Participante 5, referencia codificada en entrevista abierta).

En cuanto a la realización de sus actividades económicas, sienten que han recibido apoyo de sus familiares. Aunque las participantes 4 y 5 por el contrario, estuvieron expuestas a recriminación de sus compañeros y algunos familiares al iniciar sus actividades:

“Yo empecé a hacer cursos técnicos para aprender arte y vender artesanías, para ayudar en mi casa, y mi marido me decía que yo para que estudiaba y vendía; también cuando hice parte del frente de Seguridad para ayudar a mi comunidad, mi suegra y él siempre me ponían problemas, mi marido me decía que estaba era buscando problemas” (Participante 4, referencia codificada en entrevista abierta).

“Cuando salí a contar mi historia de vida a los medios y a dar testimonio a otras mujeres que si es posible superarse, mi familia fue la primera que se opuso, que como yo iba a contar mi vida privada y hoy día que ven mi vida transformada pueden comprender que eso me ayudó a sanar” (Participante 5, referencia codificada en grupo focal).

Estas narraciones muestran como la mujer en el contexto urbano busca mecanismos para subsistir y salir adelante, enfrentando barreras y superando situaciones de discriminación social y cultural. La solidaridad, participación en la vida colectiva y las redes de apoyo son las principales herramientas sociales para subsistir en el contexto urbano (Ramírez, 2005). De igual forma, al interior de las familias desplazadas, los problemas económicos influyen como factor generador de conflictos familiares, afectando principalmente el subsistema conyugal (Amarís et al., 2004).

Bienestar social

Las participantes a su llegada a la ciudad de Barranquilla se reubicaron en barrios en condiciones de pobreza e inseguridad. Lugares donde cohabitan con otras familias desplazadas y habitantes del barrio, con quienes han logrado establecer buenas relaciones. La búsqueda de alternativas para subsistir en el nuevo entorno, hace que estas

mujeres establezcan relaciones cercanas con otros vecinos y busquen formas de integración social, entendida como la evaluación de la calidad de las relaciones que el individuo mantiene con la sociedad y la comunidad planteada por Keyes (1998), ofreciendo sus productos a los vecinos y encontrando en ellos apoyo para sacar adelante sus negocios.

“Por allá por donde vivo todavía no he tenido problemas, por donde paso, me dicen ¡adiós mujer! y los que no me saben mi nombre ¡adiós mona o vecina!, a mí se me dio por ofrecerles mis chichas y siempre vendo; además cuando hacen festejos en el barrio me piden que les colabore, preparando el sancocho, vendiendo fritos o haciendo pasteles”. (Participante 1, referencia codificada en entrevista abierta).

“Yo paso por aquí y me llaman ven para acá, siéntate acá conmigo. Que si alguna vecina necesita algún favor yo se lo hago”. (Participante 4, referencia codificada en entrevista abierta).

El desarrollo de actividades formativas dirigidas al empoderamiento y desarrollo socioeconómico de las mujeres desplazadas ha fortalecido también dimensiones del bienestar social asociadas la aceptación social y contribución social (Keyes, 1998). La participación en la vida comunitaria por medio de los programas institucionales hace que estas mujeres sientan que aportan significativamente al desarrollo de su potencial vital, puesto al servicio de otras mujeres desplazadas y vecinos de su comunidad, dotando de sentido y satisfacción las actividades de su vida

“Por donde vive mi mamá tengo mis amigas, las conocí gracias al Programa Mujer Barranquillera Autónoma, me gusta hablar con ellas, porque me animan y me dicen que ponga en práctica lo que he aprendido”. (Participante 2, referencia codificada en entrevista abierta).

“La verdad es uno tiene en que distraerse con profesores y compañeras, hacemos tantas actividades juntas con la profesora, que nos ayudan a estar alegres y confiar en que saldremos adelante”. (Participante 1, referencia codificada en entrevista abierta).

Estos espacios de formación permiten a las mujeres desplazadas mantenerse en constante relación con los líderes comunitarios, con el fin de estar informadas sobre beneficios y programas que facilitan su integración o pueden contribuir al mejoramiento de sus condiciones de vida, reforzando aspectos relacionados con el bienestar social como actualización y coherencia social (Keyes, 1998).

“Me entero de las cosas por la gente del barrio, por mis compañeras del Programa Mujer Barranquillera Autónoma, por la seño, ojalá pudiéramos encontrar más apoyo para el negocio”. (Participante 3).

“Uno se entera de los programas por los líderes y compañeras del barrio, siempre estoy pendiente y apenas nos invitan enseguida vengo

porque me gusta trabajar y estar en todo". (Participante 4, referencia codificada en entrevista abierta).

En general, con relación al bienestar social, el discurso de las participantes muestra como el apoyo institucional, la movilización de estrategias económicas para subsistir y la vida en comunidad, favorecen su funcionamiento positivo a nivel social. Solano (2004) y Solano et al. (1999) concluyen que estas mujeres desde sus asociaciones comunitarias, son autogestoras activas de sus recursos económicos y formación educativa.

Reflexiones finales

En la comprensión del bienestar desde las experiencias socioeconómicas de cinco mujeres desplazadas por la violencia sociopolítica en la ciudad de Barranquilla, los testimonios reflejan cómo su procedencia rural y bajo nivel de educación son limitantes para la incorporación al mercado laboral en el contexto urbano. Situación que se agudiza por la tendencia de este grupo de mujeres a ubicarse en barrios caracterizados por condiciones de pobreza e inseguridad, cohabitando con pobres urbanos también duramente afectados por el desempleo.

En general, pese a las secuelas del desplazamiento asociadas a traumas y deterioro en salud mental y física, han buscado apoyo de programas especiales brindados por la Alcaldía Distrital de Barranquilla, SENA y otras instituciones, como espacios formativos para reconstruir sus vidas y gozar de mayor bienestar.

En los casos estudiados, la vinculación al Programa Mujer Barranquillera Autónoma es uno de los aspectos más significativos en el discurso de las mujeres. Se resalta la contribución de participar en el programa con la construcción de un propósito en la vida, mayor crecimiento personal (realización técnicos y búsqueda de trabajo), autonomía, mejores relaciones entre vecinos y familiares, y una valoración positiva de sí mismas (autoaceptación), dimensiones asociadas al bienestar psicológico.

No obstante, en los casos estudiados, se evidencia que las mujeres no han logrado consolidar emprendimientos o unidades de negocios estables. La baja rentabilidad de sus negocios y la dificultad de acceder a créditos, bien por temor o falta de información al respecto, muestran la problemática de incorporarse efectivamente al mercado laboral y garantizar sostenibilidad económica en las familias desplazadas.

A esto se suma la falta de continuidad de los programas que brindan capacitación para el empleo y desarrollo de emprendimiento (Mujer Barranquillera Autónoma solo estuvo en vigencia hasta el año 2015), siendo importante trabajar en sinergia con el sector privado y público, con el fin de contribuir al empoderamiento económico de las mujeres desplazadas y su real inclusión la dinámica económica de Barranquilla como ciudad receptora de la población desplazada.

De los cinco casos estudiados, solo una participante ha logrado vincularse al mercado laboral, complementando su trabajo con procesos de formación y acompañamiento psicosocial para otras mujeres desplazadas. Elementos relacionados con la reconstrucción de su proyecto de vida, búsqueda de apoyo para superar los traumas y secuelas del desplazamiento, favorecen significativamente su bienestar en cada una de las dimensiones, psicológica, subjetiva y social. De igual forma, su autogestión, liderazgo y participación activa en los programas dan sentido a su existencia e impulsan luchar por sus ideales, inspirando a otras mujeres a salir adelante, a crear sus propios negocios y recobrar su autoestima.

Con respecto al bienestar subjetivo, las mujeres se sienten satisfechas con la realización de sus actividades económicas; sin embargo, aspiran a consolidar un negocio que genere mayores ganancias y estabilidad socioeconómica. Las participantes esperan seguir formándose y continuar trabajando, sienten que las actividades que realizan contribuyen a su felicidad y satisfacción con la vida; siendo de gran valor lograr materializar sus unidades de negocio y tener mayor participación en la economía familiar.

En cuanto al bienestar social, el acercamiento a la comunidad para la venta de los productos o desarrollo de estrategias de sostenimiento económico, facilita a estas mujeres la integración social en los barrios receptores. Asimismo, la participación en el Programa Mujer Barranquillera Autónoma, ha sido un espacio beneficioso para mantenerse informadas y actualizadas, y a su vez, encontrar apoyo en sus compañeras y profesores.

Finalmente, señalar la necesidad de complementar este estudio con investigaciones que profundicen sobre el bienestar en mujeres desplazadas que han podido crear sus propias microempresas o participar de manera formal en el mercado laboral. Los casos documentados, son un punto de partida para el desarrollo de otras investigaciones en la ciudad de Barranquilla y el departamento del Atlántico, que aporten insumos de valor a los programas e instituciones orientadas al fortalecimiento e inclusión de la población desplazada al mercado laboral. Es fundamental continuar desarrollando investigaciones, como base para la construcción de rutas estratégicas, modelos o intervenciones focalizadas, que busquen promover emprendimientos sostenibles en pro de mejorar las condiciones socioeconómicas e impactar positivamente en el bienestar de las mujeres que han sido víctimas del desplazamiento forzado en Colombia.

Referencias

- Abello, R., Amarís, M., Blanco, A., Madariaga, C., Manrique, P., Martínez, M. & Díaz, D. (2009). Bienestar y trauma en personas adultas desplazadas por la violencia política. *Universitas Psychologica*, 8(2), 455-470. Recuperado de <http://revistas.javeriana.edu.co/index.php/revPsycho/article/view/489>

- Amarís, M. & Buelvas, F. (2010). Comprensión del bienestar de una persona desplazada por la violencia sociopolítica. *Psicología desde el Caribe*, (26), 156-177. Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/psdc/n26/n26a09.pdf>
- Amarís, M., Paternina, A. & Vargas, K. (2004). Relaciones familiares en familias desplazadas por la violencia ubicadas en "La Cangrejera" (corregimiento de Barranquilla, Colombia). *Psicología desde el Caribe*, (14). Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/213/21301405.pdf>
- Bello, M. (2003). *El desplazamiento forzado en Colombia: acumulación de capital y exclusión social*. Trabajo presentado en la conferencia regional Globalización, migración y derechos humanos, llevada a cabo por el Programa Andino de Derechos Humanos, Quito.
- Blanco, A. & Díaz, D. (2005). El bienestar social: su concepto y medición. *Psicothema*, 17(4), 582-589. Recuperado de <http://www.psicothema.es/pdf/3149.pdf>
- Builes, G., Arias, G. & Minayo, M. (2008). Las migraciones forzadas por la violencia: el caso de Colombia. *Ciência & Saúde Coletiva*, 13(5), 1649-1660. doi:10.1590/S1413-81232008000500028
- Calderón, V., Gáfaró, M. & Ibáñez, A. (2011). *Desplazamiento forzoso, participación laboral femenina y poder de negociación en el hogar: ¿Empodera el conflicto a las mujeres?*. Bogotá: CEDE.
- Castellamos, J. (2005). El restablecimiento socioeconómico de la población en condiciones de desplazamiento. Bucaramanga, una experiencia de dignidad humana en medio del conflicto. *Revista EAN*, (55), 95-104. Recuperado de <http://journal.ean.edu.co/index.php/Revista/articloe/view/354>
- Ceballos, F. (2009). El informe de investigación con estudio de casos. *Magis. Revista Internacional de Investigación en Educación*, 1(2), 413-423. Recuperado de <http://revistas.javeriana.edu.co/index.php/MAGIS/article/view/3394>
- Consultoría para los Derechos Humanos y el Desplazamiento. (2014). *El desplazamiento forzado en Colombia: La huella del conflicto* (Publicación No. 14). Recuperado de <http://www.codhes.org/index.php/14-articulos-de-opinion/123-el-desplazamiento-forzado-en-colombia-la-huella-del-conflicto?templateStyle=8>
- Cuadra, H. & Florenzano, R. (2003). El bienestar subjetivo: hacia una psicología positiva. *Revista de Psicología*, 12, 1-83. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=26400105>
- Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., Moreno, B., Gallardo I., Valle, C. & Dierendonck, D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18(3), 572-577. Recuperado de <http://www.psicothema.com/psicothema.asp?id=3255>
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American psychologist*, 55, 34-43. doi:10.1037/0003-066X.55.1.34
- Diener, E., Emmons, R., Larsen, R. & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75. doi:10.1207/s15327752jpa4901_13
- Diener, E. (1984). Subjective well being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- Forero, E. (2003). *El desplazamiento interno forzado en Colombia*. Trabajo presentado en el encuentro Conflict and Peace in Colombia: Consequences and perspectives for the Future, llevado a cabo por Kellogg Institute, Woodrow Wilson International Center for Scholars y Fundación Ideas para la Paz, Washington.
- García, C. & González, I. (2000). La categoría bienestar psicológico. Su relación con otras categorías sociales. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 16(6), 586-592. Recuperado de <http://scielo.sld.cu/pdf/mgi/v16n6/mgi10600.pdf>
- Gómez, D. (2014). *Migraciones forzadas, desempleo e informalidad: análisis y evidencia para Bogotá, Medellín y Cali 2001-2010* (Tesis inédita, Universidad del Valle, Colombia).
- Ibáñez, A. & Moya, A. (2007). *La población desplazada en Colombia: Examen de sus condiciones socioeconómicas y análisis de las políticas actuales*. Bogotá: Departamento Nacional de Planeación.
- Ibáñez, A. & Velásquez, A. (2008). *El impacto del desplazamiento forzoso en Colombia: condiciones socioeconómicas de la población desplazada, vinculación a los mercados laborales y políticas públicas* (No. 145). Santiago, Chile: CEPAL.
- Internal Displacement Monitoring Centre. (2009). *Colombia: New displacement continues response still ineffective*, 1-70. Recuperado de <http://www.internal-displacement.org/americas/colombia/2009/colombia-new-displacement-continues-response-still-ineffective>
- Jaramillo, O. (2012). *La resiliencia de las familias afectadas por el desplazamiento forzado en Colombia*. Trabajo presentado en el Seminario Internacional Familias, Cambios y Estrategias, llevado a cabo por la Universidad Nacional de Colombia y la Alcaldía Mayor de Bogotá, Bogotá.
- Keyes, C. (1998). Social well-being. *Social Psychology Quarterly*, 61(2), 121-140. doi:10.2307/2787065
- Kvale, S. (2011). *Las entrevistas en investigación cualitativa*. Madrid: Ediciones Morata.
- La Agencia de la ONU para los Refugiados. (2006). *Diagnóstico Departamental Atlántico*. Recuperado de http://www.acnur.org/t3/uploads/media/COI_216_3.pdf?view=1
- Meertens, D. (2004). *Género, desplazamiento y derechos*, 1-7. Recuperado de

- http://aprendeenlinea.udea.edu.co/lms/moodle/file.php/232/Unidad_3/DonnyMeertens.pdf
- Mella, O. (2000). Grupos Focales ("Focus Groups"): técnica de investigación cualitativa. Santiago, Chile: CIDE. Recuperado de <http://files.palенque-de-egoya.webnode.es/200000285-01b8502a79/Grupos%20Focales%20de%20Inv%20estigaci%C3%B3n.pdf>
- Naranjo, G. (2004). Ciudades y desplazamiento forzado en Colombia. El reasentamiento de hecho y el derecho al restablecimiento en contextos conflictivos de urbanización. En M. Bello (Ed.), *Desplazamiento forzado: dinámicas de guerra, exclusión y desarraigo* (pp. 279-310). Bogotá: Universidad Nacional de Colombia.
- Programa de Naciones Unidas para el Desarrollo. (2010). *Crecimiento de mercados inclusivos. Estrategias empresariales para la superación de la pobreza y la exclusión en Colombia*. Recuperado de http://afecolombia.org/Portals/0/Publicaciones/13_Desarrollo/libro_final_final_baja_.pdf
- Ramírez, A. (2005). Reinventando la subsistencia: Estrategias socio-económicas de mujeres desplazadas, jefas de hogar, en Bogotá. *Promoting Livelihood and Coping Strategies of Groups Affected by Conflicts and Natural Disasters*, 144. Recuperado de http://ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed_emp/---emp_ent/---ifp_crisis/documents/publication/wcms_116543.pdf#page=152
- Reyes, P. & Duica, A. (2009). *Guerreros y campesinos: El despojo de la tierra en Colombia*. Colombia: Grupo Editorial Norma.
- Rodríguez, J. (2011). Métodos de investigación cualitativa. *Revista de Investigación Silogismo*, 1(8), 1-44. Recuperado de <http://www.cide.edu.co/doc/investigacion/3%20metodos%20de%20investigacion.pdf>
- Romero, S. (2004). Aprender a construir proyectos profesionales y vitales. *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 15(2), 337-354. doi:10.5944/reop.vol.15.num.2.2004.11637
- Ryan, R. & Deci, E. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78. doi:10.1037/110003-066X.55.1.68
- Ryan, R. & Deci, E. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166. doi:10.1146/annurev.psych.52.1.141
- Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069. Recuperado de <http://aging.wisc.edu/pdfs/379.pdf>
- Ryff, C. & Singer, B. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9, 13-39. doi:10.1007/s10902-006-9019-0
- Salazar, E. & Suárez, E. (2000). Situación de vida de mujeres desplazadas experiencia en dos municipios de Colombia. *Investigación en Enfermería: Imagen y Desarrollo*, 1, 41-59. Recuperado de <http://revistas.javeriana.edu.co/index.php/image/nydesarrollo/article/view/1530>
- Seligman, M. & Csikszentmihalyi, M. (2014). Positive psychology: An introduction. En M. Csikszentmihalyi (Ed.), *Flow and the Foundations of Positive Psychology* (pp. 279-298). Dordrecht: Springer Netherlands.
- Solano, Y. (2004). Procesos de resistencia y reconstrucción colectiva emprendidos por mujeres desplazadas por la violencia en Colombia. *Polis*, 9, 1-11. Recuperado de <https://polis.revues.org/7278>
- Solano, Y., Durán, J. & Madera, C. (1999). *El caso de la Asociación de mujeres Olla Comunitaria de Montería: Logros de la práctica social de mujeres populares y desplazadas (1994-2000)*. Centro de Regional de Estudios, Asesorías y Monitoreo, CREAM - PARCOMUN, Santa Marta.
- Unidad para las Víctimas. (2016). *Red Nacional de Información: Registro Único de Víctimas*. Recuperado de <http://rmi.unidadvictimas.gov.co/RUV>
- Vargas, R. (2005). *Proyecto de vida y planeamiento estratégico personal*. Recuperado de <http://www.ntslibrary.com/Proyecto%20de%20Vida%20y%20Planeamiento%20Estrategico%20Personal.pdf>
- Watson, D., Clark, L. & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales. *Journal of personality and social psychology*, 54(6), 1063-1070. doi:10.1037//0022-3514.54.6.1063