

Capítulo 2

Nociones y tipos de enfrentamiento comunitario en Centros de Acompañamiento en Salud Mental Comunitaria (CASMUNAD)



Leidy Viviani Larrahondo Gómez⁴

⁴ Psicóloga, especialista en cultura de paz y derecho internacional humanitario. Magíster en Psicología Comunitaria. Correo: leidi789@hotmail.com

El proyecto planteado se titula “Nociones y tipos de afrontamiento comunitario en Centros de Acompañamiento en Salud Mental Comunitaria (CASMCUNAD)”. Tiene como objetivo analizar el concepto de afrontamiento comunitario y su validación a través de la experiencia de implementación de Centros de Acompañamiento en Salud Mental Comunitaria (CASMCUNAD). Se contó con una metodología cualitativa de corte de exploración documental y análisis cartográfico. Las técnicas empleadas para recolectar y registrar la información fueron las cartografías sociales de las cuales se analizaron cinco de diferentes comunidades. Los resultados reportan que las comunidades participantes sí poseen afrontamiento comunitario y que los tipos más empleados son la búsqueda de apoyo social y aproximación al medio social, que constituyen herramientas principales para hacer frente a las situaciones significativas que generan malestar e impiden la transformación del tejido social. Se concluye por medio del ejercicio de revisión bibliográfica que se refieren al afrontamiento comunitario y que coinciden que este es la respuesta frente a un hecho que genera estrés y que adicional dicha percepción es compartida por la comunidad.

Introducción

La Universidad Nacional Abierta y a Distancia - UNAD planteó la implementación de los Centros de Acompañamiento en Salud Mental Comunitaria de la UNAD (CASMCUNAD). Estos centros, basados en procesos de abordaje y atención en el marco de la salud mental comunitaria, pueden generar estrategias y procesos de intervención adecuados para la atención de problemáticas psicosociales de diferentes poblaciones y comunidades en el territorio nacional, buscando contribuir a la promoción, prevención, diagnóstico, tratamiento, seguimiento, rehabilitación y paliación en salud mental en las comunidades. Estos centros abordan la salud mental y sus problemáticas desde la metodología de la investigación acción participativa (IAP), que permite una construcción continua en el reconocimiento de realidades y contextos desde perspectivas particulares y grupales, permitiendo y promoviendo la apropiación social del conocimiento.

De hecho, en el diagnóstico participativo comunitario se establecieron cinco categorías, una de ellas fue el afrontamiento comunitario. A partir de lo anterior, la psicología social comunitaria (PSC) también ha tenido retos importantes con el objetivo de contrarrestar los efectos nocivos de dicho proceso. Nace como un compromiso hacia el cambio social para contribuir al mejoramiento de las condiciones de vida de las comunidades que desde esta perspectiva son vistas como entidades dinámicas, gestoras de su propio destino cuyos conocimientos y experiencias merecen ser escuchadas y difundidas, al igual que los saberes privilegiados de la ciencia (Wiesenfeld, 2006). En otras palabras, se concibe a los sujetos como responsables de su transformación social, su empodera-

miento y autonomía. De este modo, uno de los mayores retos de la PSC se orienta hacia la creación de estrategias que podrían ser claves para darle solución a los problemas que se derivan de dicho proceso.

Merece la pena subrayar que, a partir de toda esta concepción, surge un constructo histórico cultural importante y es el afrontamiento, que se refiere a las estrategias de las personas para afrontar y manejar las situaciones estresantes o amenazantes. Lazarus y Folkman (1984) definieron el concepto (afrontamiento) como pensamientos y comportamientos que las personas utilizan para manejar las demandas internas y externas de las situaciones valoradas como estresantes. De lo anterior resulta pertinente preguntarse por los procesos de afrontamiento no solo a nivel individual o subjetivo, sino también a nivel comunitario. De acuerdo con Villagrán et al. (2014), el afrontamiento comunitario representa un proceso en el cual la evaluación y las acciones para resolver un problema se producen en el contexto de las relaciones sociales.

Siendo el objetivo principal de esta investigación analizar el concepto de afrontamiento comunitario y su validación a través de la experiencia de implementación de CASMCUNAD por medio de la cartografía social para aportar al fortalecimiento de la implementación de estos centros, se llevó a cabo la realización de las cartografías sociales con cuatro comunidades educativas pertenecientes al proyecto buscando determinar la existencia o no de afrontamiento comunitario, así como también la identificación de las nociones y tipos de afrontamiento empleado.

La metodología seleccionada para dar cumplimiento con los objetivos de esta investigación es cualitativa, puesto que se considera la más adecuada para dar respuesta eficiente a cada uno de los objetivos planteados. Dicho paradigma es definido por Hernández-Sampieri y Mendoza (2018) como la investigación que comprende los fenómenos, explorándolos desde la perspectiva de los participantes en su ambiente natural y en relación con el contexto; contiene una serie de recomendaciones incluyendo la de dimensionarlo mediante el apoyo con datos cuantitativos, el de llevar anotaciones de campo de distintos tipos y cómo ingresar al ambiente; incluye guiones que son una excelente herramienta para estructurar las investigaciones.

Esta investigación se realizó en dos fases, la primera corresponde a la revisión documental exploratoria que, según Hurtado (2008), es una técnica en donde se recolecta información escrita sobre un determinado tema, teniendo como fin proporcionar variables que se relacionan indirecta o directamente con el tema establecido, vinculando esta relaciones, posturas o etapas, en donde se observe el estado actual de conocimiento sobre ese fenómeno o problemática existente. No sobra mencionar que esta técnica es de gran utilidad para conocer a profundidad la problemática detectando estrategias

y necesidades a implementar. La segunda corresponde a la comprensión y análisis de las cartografías sociales desde el programa CASMCUNAD para la exploración de la concepción de afrontamiento comunitario a través de la información recolectada.

Tabla 4. Comunidades seleccionadas para el análisis

| Comunidad | Departamento y municipio |
|--|--------------------------|
| A. Institución Educativa Simón Bolívar | Boyacá, Tunja |
| B. Colegio Nacionalizado La Presentación | Boyacá, Duitama |
| C. Comunidad vereda la Guafilla | Casanare, Guafilla |
| D. El INEM “Carlos Arturo Torres” | Boyacá, Tunja |

Fuente: elaboración propia.

Como se logra evidenciar en la tabla 4, existe una distribución de las comunidades por departamento y municipio que permite un acercamiento al objeto de estudio. Razón por la cual se plantea en el presente abordaje la introducción, seguido del desarrollo el cual se encuentra conformado por el estado del arte, luego se muestra el análisis cartográfico seguido de las conclusiones y del cuerpo de referencias bibliográficas.

Desarrollo

El Instituto Nacional de Medicina Legal y Ciencias Forenses reportó para el año 2019 un total de 73.309 casos de violencia intrafamiliar, y 2550 suicidios (INMLCF, 2019), y en el periodo comprendido entre los meses de enero a abril del año 2020, 18.064 casos de violencia intrafamiliar y 729 suicidios (INMLCF, 2020). En ese mismo contexto, el peligro global de SARS-CoV-2 producto del COVID-19 aumentó el riesgo de afectación de la salud mental a nivel mundial. Condición que debe ser afrontada de manera adecuada, teniendo en cuenta los recursos existentes, y enfocada desde y hacia las comunidades. Un estudio realizado por Hawryluk et al. (2004) en Toronto (Canadá), en el cual se analizó la cuarentena frente al virus que producía el síndrome respiratorio agudo severo (SARS) en el año 2003, determinó que los periodos de confinamiento y encierro prolongados se asociaron a la presencia de angustia psicológica, depresión y estrés postraumático.

Por lo cual los individuos han tenido que recurrir a diversas estrategias de afrontamiento que faciliten una mayor adaptación a las nuevas normalidades desde la individualidad y la colectividad.

Desde la perspectiva de la salud mental comunitaria, el modelo comunitario no solo permite establecer un diagnóstico desde la perspectiva de la población, sino que requiere de una participación activa de la misma, haciéndolos actores responsables en la transformación de su propia realidad. Dicho cambio es el objeto central de todo un proceso sensible, capaz de aproximarse a comprensiones subjetivas y así lograr también un fortalecimiento grupal (Montero, 2010).

Mencionado aspecto no solo apunta a lo teórico, sino también desde lo práctico, fundamentado en la normatividad vigente que requiere la creación de Centros de Salud Mental Comunitarios (Ley 1616 de 2013, Ley de Salud Mental) en la percepción del Estado en que el

“tratamiento en comunidad de las personas con trastornos mentales, en comparación con la estancia hospitalaria prolongada, es más costo-efectivo, costo-eficiente y costo-eficaz; favorece su incorporación a la sociedad y mejora su funcionalidad en la vida diaria, lo que sin duda impacta de forma positiva en el pronóstico.” (Ministerio de Salud, s.f., p. 5)

Desde aquí se sustenta también la pertinencia de este ejercicio, siendo este un aporte significativo para futuras investigaciones relacionadas con la temática de afrontamiento comunitario. Serrano y Vargas (1993) mencionan que con las intervenciones e investigaciones las comunidades resuelven problemas inmediatos, fortalecen sus organizaciones; participan en diversas actividades académicas y amplían su comprensión sobre la realidad, reconociendo sus recursos para incidir en ella y resignificando sus problemas como colectivos.

Estado del arte

En este apartado se recopilan las definiciones de primera y segunda voz del concepto de afrontamiento comunitario, es decir, conceptos desarrollados por autores principales y definiciones construidas y constituidas a partir de los elementos de dichos conceptos.

Tabla 5. Definiciones de afrontamiento comunitario de primera voz

| Afrontamiento comunitario | | | |
|---------------------------|------|---|---|
| Autor | Año | Definición | Aspectos comunes |
| Villa-grán et al. | 2014 | Representa un proceso en el cual la evaluación y las acciones para resolver un problema se producen en el contexto de las relaciones sociales, percibiendo el problema como un evento estresante colectivo. | Teniendo en cuenta el esquema presentado con anterioridad en el cual se muestran tres definiciones de la categoría estudiada, resulta pertinente identificar algunos elementos relevantes de las mismas, así como también las diferencias y similitudes que haya lugar. Así pues, es posible evidenciar que los tres autores coinciden en describir que el afrontamiento comunitario responde a un “hecho o situación estresante” derivado de un problema, y que adicional es compartido por una comunidad, aspectos que se precisan en el siguiente esquema. |
| Páez et al. | 2012 | El afrontamiento comunitario es la forma en que las comunidades en su conjunto se enfrentan a las diversas problemáticas y necesidades, las cuales responden a unas formas comunitarias de afrontamiento que son las actividades empleadas por estos para mejorar el estrés colectivo o problema social compartido. Todos los sujetos perciben el suceso estresante como “nuestro” problema en lugar de “mí” o “su” problema. Lo anterior sin duda alguna permite tener una valoración social y poder así activar un proceso de colaboración. | |

| | | | |
|-------------|------|--|--|
| Bosco | 2011 | Identifica algunos elementos fundamentales que caracterizan el afrontamiento comunitario siendo el primero de estos la experiencia colectiva compartida, seguida de la evaluación compartida del hecho estresante, del mismo modo, la comunicación colectiva sobre el estrés para poder hallar soluciones, y, por último, la movilización de las relaciones para sobreponerse a situaciones de estrés. | |
| Páez et al. | 2011 | El afrontamiento colectivo incorpora la idea de que varias personas afrontan conjuntamente un problema que les afecta como grupo. En el caso de la violencia colectiva el problema afecta tanto al individuo como a su grupo, además generalmente es causado por otro grupo. | |

Fuente: elaboración propia.

Tabla 6. Definiciones de afrontamiento comunitario segunda voz.

| Afrontamiento comunitario | | | |
|---|-----------------|------|--|
| Artículo | Autor | Año | Definición |
| Estrategias utilizadas por un grupo de mujeres mexicanas para cuidar su salud emocional: autoatención y apoyo social. | Berenzon et al. | 2009 | Son los recursos empleados por un grupo de personas para aliviar el malestar emocional que no permite sentirse saludable, algunos de estos recursos son los siguientes: apoyo social y prácticas de autoatención (fuerza de voluntad, ejercicio, manualidades, yoga, entre otras). |

| Afrontamiento comunitario | | | |
|--|--------------|------|---|
| Artículo | Autor | Año | Definición |
| Afrontamiento familiar en situaciones de secuestro extorsivo económico. | Navia | 2008 | Las estrategias de manejo que les permiten a las familias ganar cierto tipo de control y disminuir la sensación de incertidumbre. La ayuda debería centrarse en trabajar con las familias para darle un sentido a lo sucedido, redefinir la experiencia en términos constructivos y diseñar estrategias que les permitan sentirse seguras para asumir de nuevo su vida y rutinas diarias. |
| Afectaciones psicológicas, estrategias de afrontamiento y niveles de resiliencia de adultos expuestos al conflicto armado en Colombia. | Hewit et al. | 2016 | Estrategias a través de las cuales se busca aprender de las dificultades identificando los aspectos positivos del problema, y enfocarse en buscar un nuevo significado de la situación problemática. |
| Estrategias de afrontamiento en mujeres víctimas de violencia intrafamiliar. | Akl et al. | 2016 | El afrontamiento se debe entender como la acción que lleva a las víctimas a la búsqueda de mecanismos para enfrentar una situación conflictiva que les genera estrés y que permiten resolver o prolongar indefinidamente problemáticas que afectan la dignidad del ser humano. Algunas de estas estrategias podrían ser: apoyo moral (amigos y familiares), guía espiritual o atención psicológica. |

Fuente: elaboración propia.

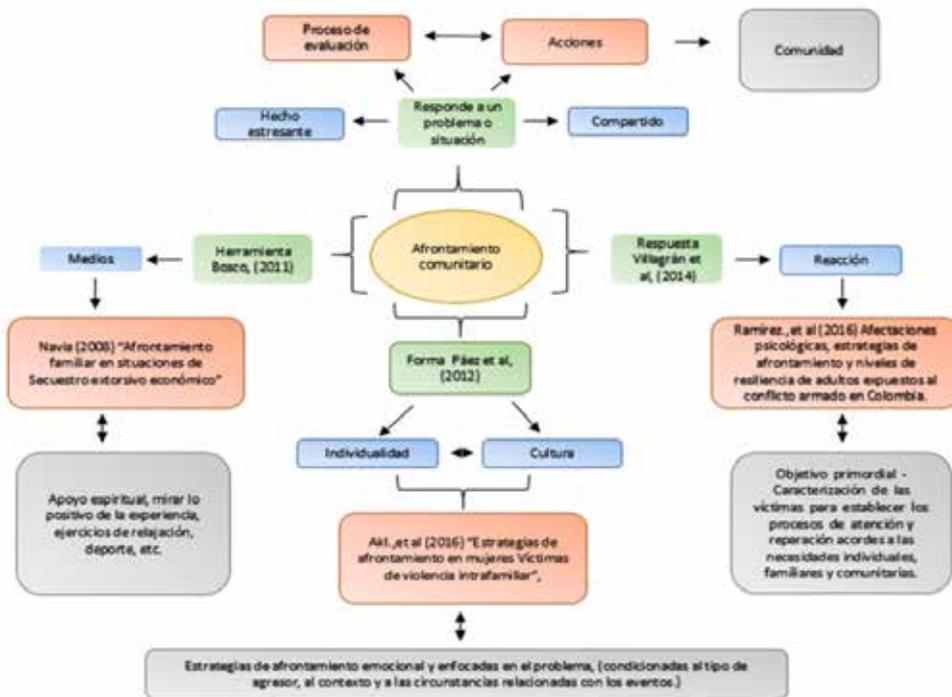
El presente análisis resulta interesante en la medida en que la forma, la respuesta y la herramienta resultan ser elementos distintos, pero que a su vez se complementan y se traducen en soluciones frente a las adversidades comunitarias y que se configuran en la figura 2 de análisis construido. Conviene mencionar que la forma se entiende como un “conjunto de características que hacen que una acción, una actividad o un comportamiento sea diferente cada vez que se hace o según la persona que lo haga” (Diccionario Léxico, s.f., definición 2).

De manera que, como se ejecute, la respuesta frente a las adversidades comunitarias varía y depende de la historia individual, personal y cultura de los individuos de la co-

unidad. Por esta razón, frente a una misma circunstancia las comunidades actúan de manera diferente. Lo anterior se puede notar en el planteamiento de Sedano (2002) quien señala que la vida tiene como característica un organismo vivo dotado de cualidades, “de energías propias, con una figura y una identidad tan propias que nos individualizan, nos distinguen de los demás y nos hacen una persona singular e incanjeable” (p. 183).

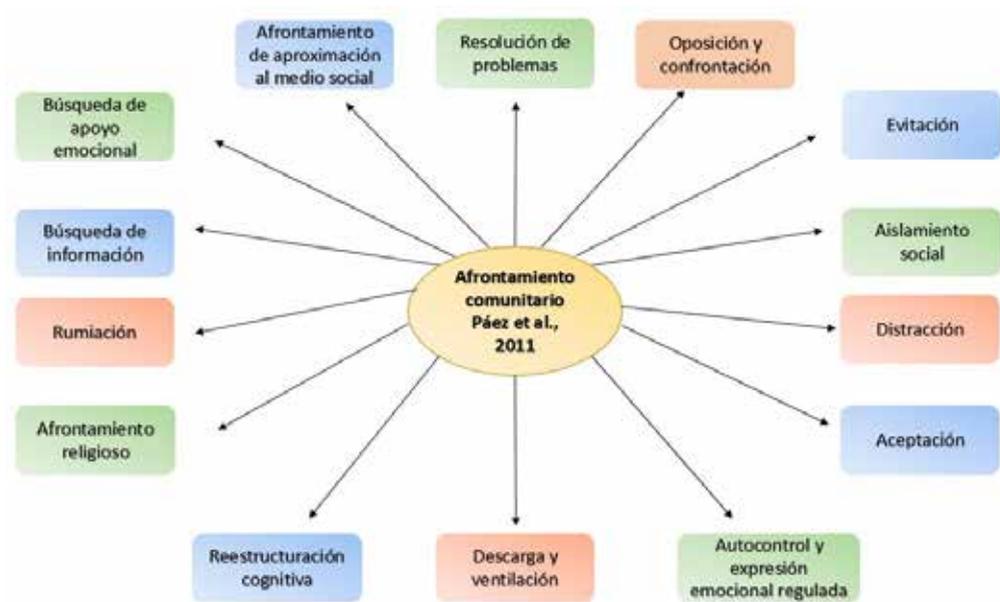
Por otro lado, la respuesta es entendida de acuerdo con la Real Academia Española (RAE, 2001) como una “acción con que alguien corresponde a la de otra persona” (5.ª acepción) o “efecto que se pretende conseguir con una acción” (6.ª acepción) y “reacción” como “forma en que alguien o algo se comporta ante un determinado estímulo” (2.ª acepción). En otras palabras, la respuesta es la acción de responder, pero que necesariamente no implica el carácter individual o cultural que pueda o no incidir (positiva o negativa) en el cómo se da respuesta frente a la situación comunitaria por afrontar. Por último, la herramienta se define como un conjunto de instrumentos que se utilizan para desempeñar un oficio o un trabajo determinado (RAE, 2001). Por consiguiente, para el presente caso las herramientas pueden ser entendidas como los medios que emplean dichas comunidades que contribuyen al mejoramiento o solución de la problemática.

Figura 2. Nociones del afrontamiento comunitario como forma, herramienta y respuesta



Fuente: elaboración propia.

Figura 3. Tipos de afrontamiento



Fuente: elaboración propia.

Es importante recordar que según Cohen y Lazarus (1979) el afrontamiento es los

“esfuerzos, tanto intra-psíquicos como orientados hacia la acción (intra e interpersonales), para manejar (es decir, dominar, tolerar, reducir o disminuir) las demandas ambientales, las internas a la persona, y los conflictos entre ambas, que son valoradas como excesivas para los recursos de la persona.” (p. 16)

Por su parte, en la figura 3 se pueden apreciar los tipos de afrontamiento existentes frente a las situaciones estresantes y amenazantes, como lo son el claro ejemplo de la violencia y los cambios importantes en las dinámicas sociales que exigen e implican la capacidad de adaptación de las personas implicadas planteadas por Skinner et al. (2003).

El afrontamiento de oposición y confrontación se refiere al componente conflictivo y de expresión de emociones negativas ante estresores interpersonales. Incluye la confrontación o expresión de enojo y agresión ante otros y la atribución de problemas a otros y también se asocia a problemas de conducta antisocial (Skinner et al., 2003). Referente a la evitación, este tipo de afrontamiento incluye respuestas frente al hecho tales como la desconexión mental, evitación del problema, huida, con el objetivo de alejarse de

la situación que genera estrés y que no satisfacen las necesidades del individuo. En cuanto al afrontamiento de aproximación al medio social frente al aislamiento social de acuerdo con los autores, señalan que este tipo de afrontamiento está caracterizado por la búsqueda de ayuda a la comunidad y relaciones sociales o, por el contrario, pueden buscar evitar el contacto con el hecho cuando el entorno apoya la violencia colectiva de la que las personas son víctimas o cuando el entorno prefiere ignorar lo ocurrido y no apoya y entiende las experiencias de las víctimas.

Otro de los tipos de estrategias corresponde al aislamiento social que está asociado con el ocultamiento de sentimientos, retiro parcial o total del entorno social con el fin de evitar que otros individuos tengan conocimiento del hecho. La búsqueda de información como estrategia de afrontamiento hace referencia a la tentativa de aprender más sobre la situación estresante. Asimismo, se considera que es efectiva para atribuirle un sentido a lo ocurrido, junto con la reconstrucción positiva, son las dos tareas cognitivas centrales para asimilar un hecho estresante negativo (Skinner et al., 2003).

La rumiación es la focalización repetitiva y pasiva en lo negativo y las características amenazantes de la situación estresante. En cuanto a la distracción, para este caso los individuos tratan de realizar actividades alternativas que puede ser hobbies, ejercicio, entre otros, con el fin de evadir la situación estresante y que no generan tanto malestar emocional. En lo concerniente al afrontamiento religioso, los individuos que se aferran a sus creencias religiosas y espirituales pueden mitigar el sinsentido sugiriendo que la pérdida o el suceso estresante tiene un significado y es comprensible.

Entretanto, la reestructuración cognitiva consiste en mejorar el entendimiento de lo ocurrido, es decir, hacer el intento por percibirlo desde diferentes puntos de vista que resulten más positivos. La descarga o ventilación está relacionada con el proceso de expresión emocional por medio del llanto, grito, entre otras expresiones. Finalmente, el autocontrol y expresión emocional regulada, que son los intentos por influir en el afecto y poder expresar de manera constructiva las emociones experimentadas en el momento y lugar indicado.

A continuación, se realiza el análisis de las cartografías a la luz de los dos esquemas presentados con anterioridad, basados en una extensa revisión bibliográfica que permitió establecer las nociones del afrontamiento, así como cada uno de los tipos de afrontamiento.

Análisis cartográfico (Institución Educativa Simón Bolívar, Tunja)

Figura 4. Elementos cartografía comunidad A

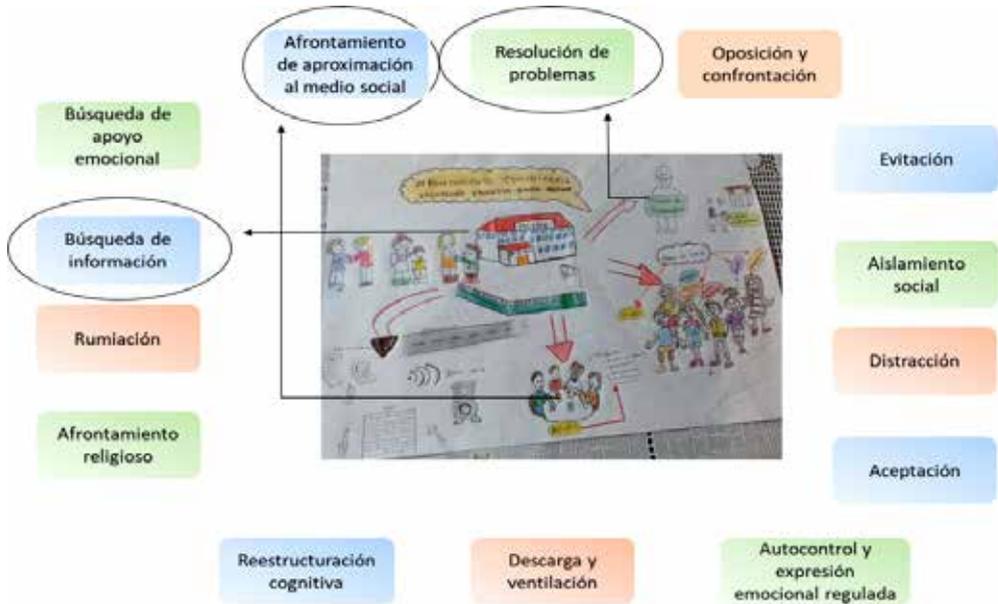


Fuente: elaboración propia.

Teniendo en cuenta los relatos de los participantes del ejercicio, se pudo evidenciar que la comunidad se enfrenta a diferentes problemáticas sociales de carácter importante, entre ellas refieren como significativa la pandemia por COVID-19, los cambios que ha implicado en la modalidad académica, y la necesidad del mejoramiento de las vías. Al respecto, en la presente cartografía se evidencia que sí existe afrontamiento comunitario y la comunidad lo reconoce como tal. Resulta interesante identificar la forma en que dicha comunidad lo describe como una situación que ha incrementado los niveles de estrés y ansiedad. Por otro lado, realizan de manera muy detallada el análisis que les permitió posteriormente crear estrategias para responder a las demandas del entorno, lo cual representa el proceso de evaluación y las acciones para resolver un problema colectivo estresante en el contexto de las relaciones sociales a las que se refiere Villagrán et al. (2014).



Figura 5. Tipos de afrontamiento



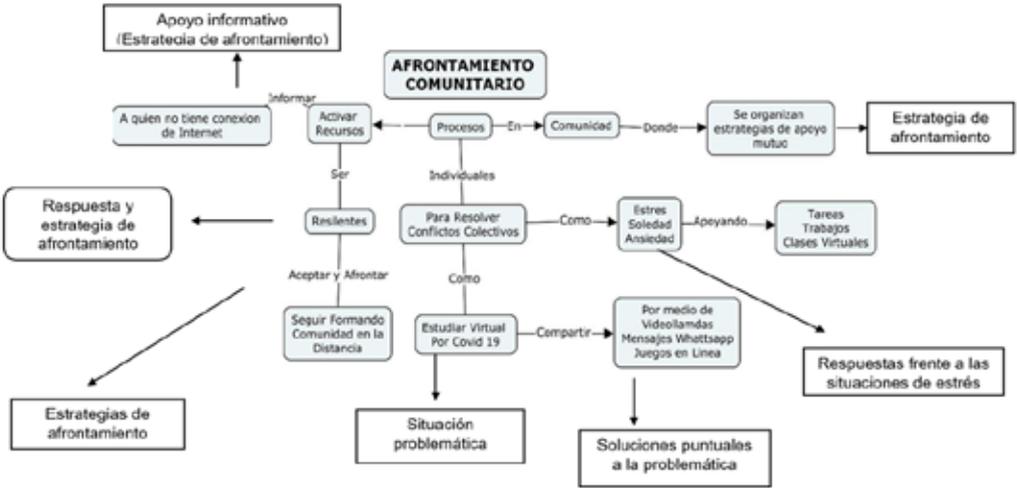
Fuente: elaboración propia.

Referente al tipo de afrontamiento identificado en esta comunidad, por un lado, se evidencia la búsqueda de información y la aproximación al medio social por medio de la cual se busca aprender más sobre la situación que genera estrés (Skinner et al., 2003). Esto se puede evidenciar por medio de la constante comunicación entre los miembros de la comunidad y con la que se busca conocer diferentes puntos de vista y posibles estrategias. Es allí donde surge el uso responsable de todos los elementos de bioseguridad como compromiso social para el beneficio de todos.

Por otro lado, es posible apreciar la resolución de problemas, que guarda relación con las estrategias empleadas para dar solución a la situación problemática, que por tal caso como comunidad promueven el uso responsable de los elementos de bioseguridad. Sin embargo, es posible también afirmar que sería más beneficioso para la comunidad si hicieran mayor uso de los tipos de afrontamiento, esto garantizaría de alguna forma u otras soluciones más rápidas y mayormente efectivas.

Comunidad B (Colegio Nacionalizado La Presentación. Duitama, Boyacá)

Figura 6. Elementos cartografía comunidad B

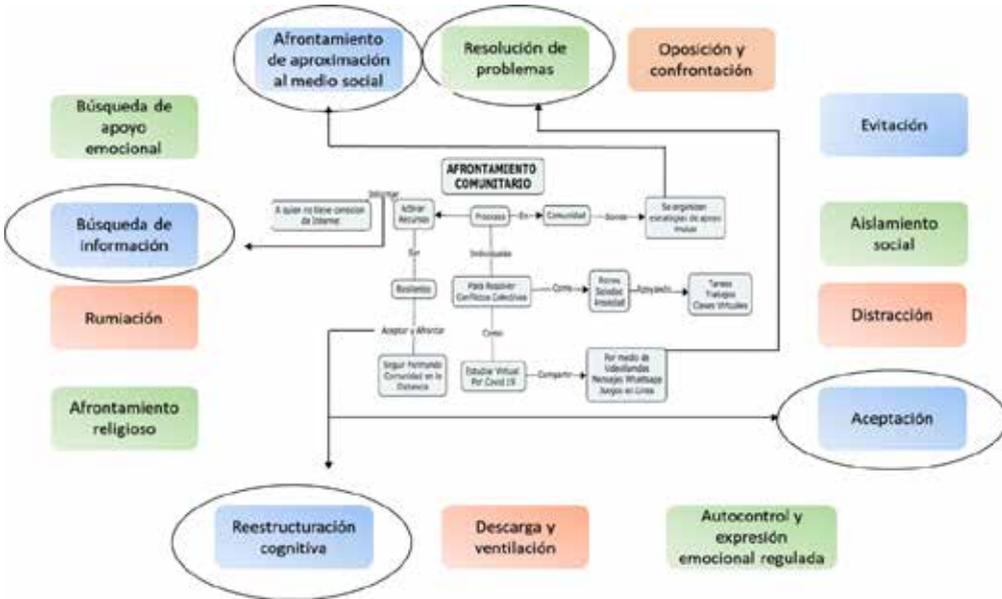


Fuente: elaboración propia.

En la presente cartografía, pese a no tener elementos tan gráficos y descriptivos como la anterior, es posible realizar el análisis de esta con los esquemas orientadores planteados. Para iniciar, referente a la noción de afrontamiento, es posible identificar la noción de respuesta, forma y herramienta. En cuanto a la primera, se pueden apreciar reacciones puntuales como lo son el “estrés, soledad y la ansiedad” generadas por la problemática que refieren como comunitaria que resulta ser la virtualidad como modalidad de estudio por la pandemia por COVID-19.



Figura 7. Tipos de afrontamiento identificados en la comunidad B



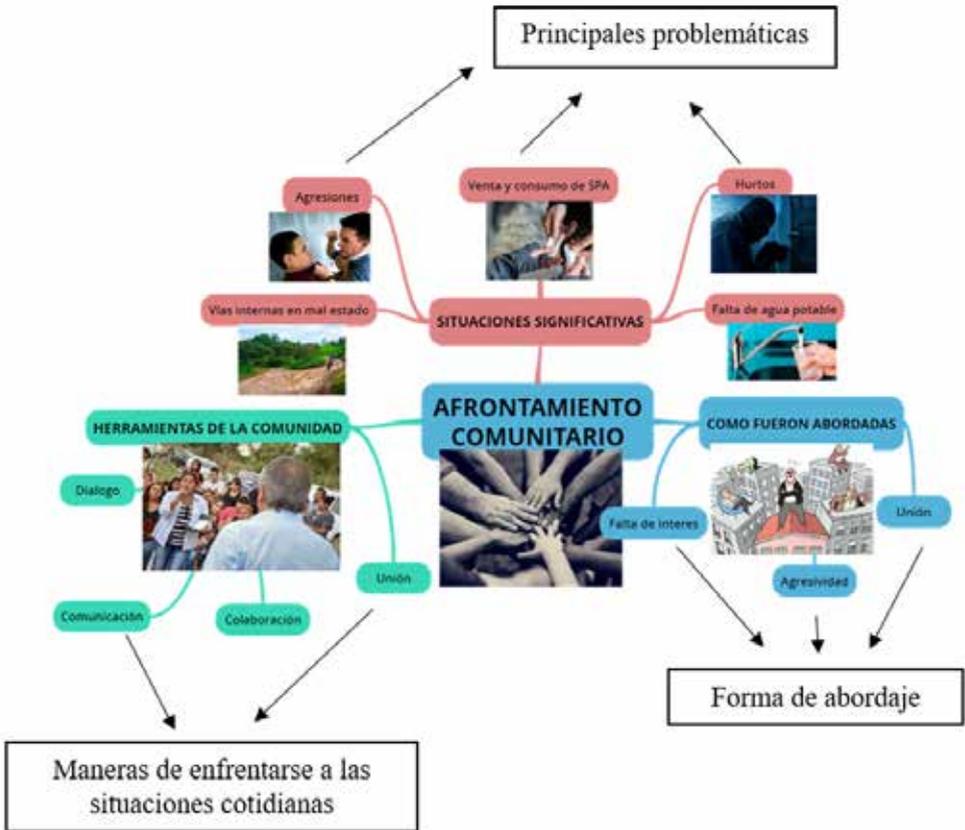
Fuente: elaboración propia.

Ahora bien, por medio de este esquema cartográfico también resultó posible validar varios de los tipos de afrontamiento referidos por Skinner et al. (2003). En primer lugar, apoyo informativo y aceptación, por medio del cual se hace posible que toda la comunidad esté enterada de los diferentes procesos y se facilite la activación de los recursos como ellos bien lo refieren.

Por su parte, Hsiao y Thayer (1998) sostiene que la comprensión, la búsqueda de información en comunidad, permite descargar emociones y va de la mano con el patrón de afrontamiento de búsqueda de apoyo social. De igual forma, desde un punto de vista más general el afrontamiento de aceptación, de asimilación de la realidad del trauma, si no se asocia a la indefensión y desesperanza, es adaptativo. El estudio de Carcamo et al. (2002) lo confirman, ya que señalan que las personas que aceptan la situación traumática tienen menor probabilidad de manifestar un trastorno de estrés postraumático.

Comunidad C (Comunidad vereda la Guafilla, Casanare)

Figura 8. Elementos cartografía comunidad C



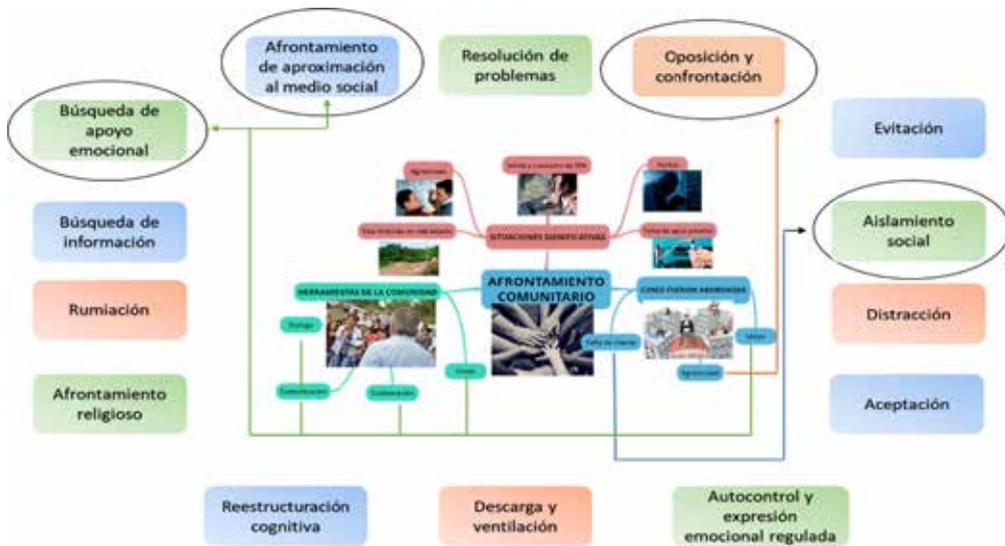
Fuente: elaboración propia.

La comunidad refiere que se han enfrentado a situaciones significativas e importantes tales como el hurto de pertenencia en residencias de esta localidad, daños en las vías internas, afectación de agua potable, venta y consumo de SPA, problemas entre vecinos y residentes venezolanos en el sector. En cuanto a lo anterior, manifiestan que han realizado intentos por solucionar dichas situaciones, pero no ha resultado ser una tarea fácil teniendo en cuenta las reacciones que cada familia tiene frente a un mismo fenómeno. Reportan que existen personas dispuestas a dialogar y también las que no.

En este punto, resulta interesante resaltar que estas respuestas que a su vez son formas de abordaje están relacionadas con el tipo de afrontamiento de *evitación*. De acuerdo con Páez et al. (2011), se incluyen en esta categoría de afrontamiento las respuestas de desconexión mental, desconexión o evitación cognitiva o conductual, evitación del problema, denegación, desconexión voluntaria y huida, que implicarían esfuerzos por desengancharse o alejarse del estrés o de un entorno que no es contingente con las necesidades y metas de la persona. No sobra mencionar que esta *falta de interés* no solo se evidencia en los miembros de la comunidad como tal, sino también por parte de estos entes de control ya que no hacen nada al respecto, lo cual genera una sensación de abandono estatal y falta de seguridad.

Otra de las herramientas que refieren es la “unión” que promueve la junta de acción comunal encabezada por los principales líderes. No obstante, va de la mano con el tipo de afrontamiento de búsqueda de apoyo emocional. Según un estudio sobre el 11-M el afrontamiento de búsqueda de apoyo se asoció a la descarga emocional, así como al crecimiento personal (aprender las prioridades de la vida, mejorar como persona). Esto confirma que las personas creen que hablar, descargar y mejorar se asocian entre sí (Páez et al., 2011).

Figura 9. Tipos de afrontamiento identificados en comunidad

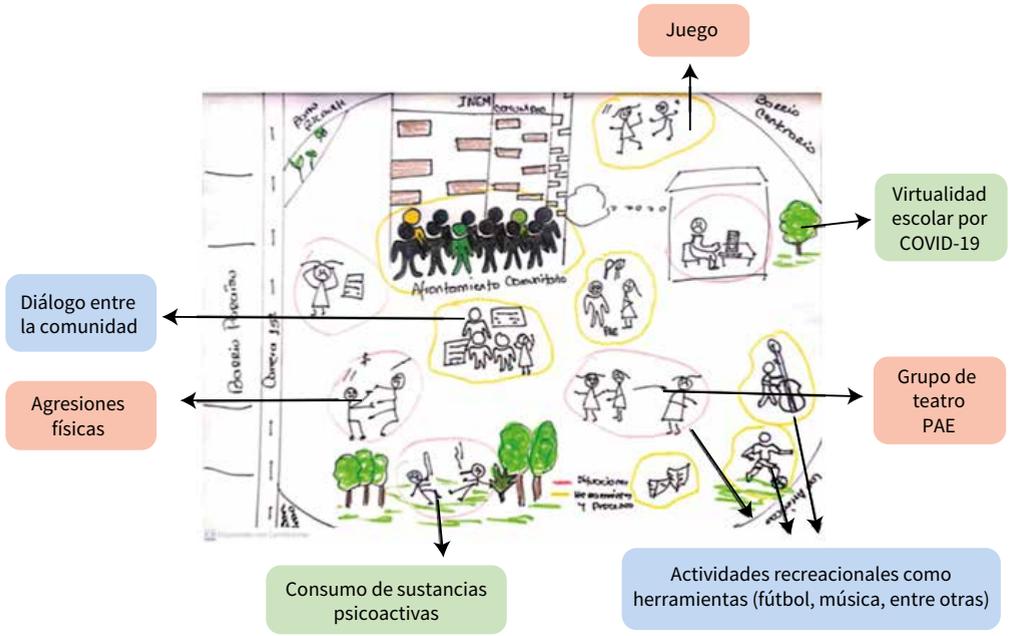


Fuente: elaboración propia.

En cuanto a los tipos de afrontamiento identificados en esta comunidad, se evidencia el aislamiento social, en el cual se presentan respuestas como evitación de los demás, ocultación, aislamiento, estoicismo, una parte de la desconexión o desvinculación y abandono emocional (Skinner et al., 2003). Por lo tanto, algunos actores de la comunidad deciden no participar en la proposición de soluciones a las problemáticas. De la misma forma se observa el tipo de afrontamiento de confrontación que se refiere al componente conflictivo y de expresión de emociones negativas ante estresores, en este caso la agresividad, ya que entre miembros de la comunidad se han agredido física y verbalmente al expresar los desacuerdos.

Se concluye que la comunidad sí posee afrontamiento comunitario, y también refieren de manera clara que constantemente se enfrentan a situaciones que los afectan, sin embargo, es necesario fortalecer aún más las herramientas de afrontamiento comunitario con el objetivo de contribuir de manera efectiva al bienestar social.

Figura 10. Comunidad D (INEM “Carlos Arturo Torres”, Tunja)



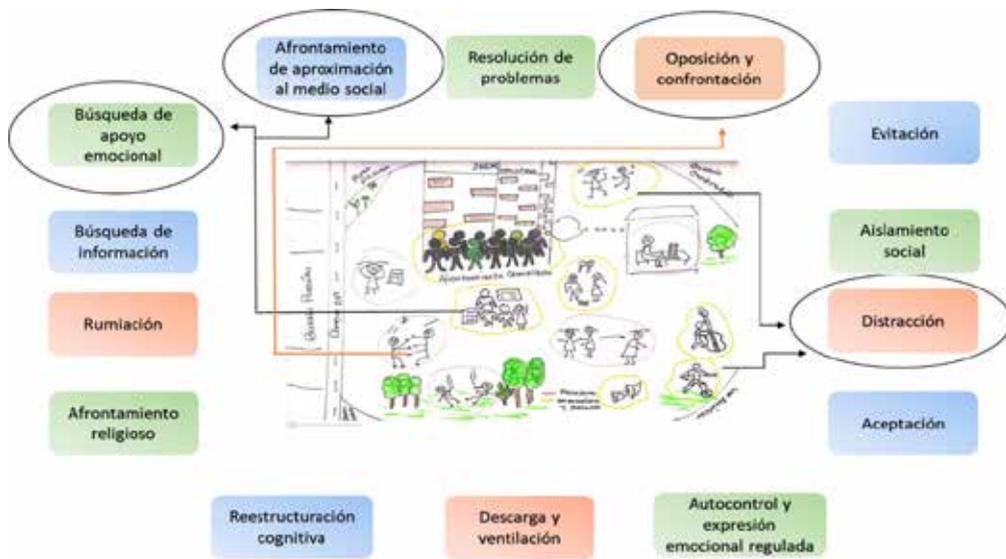
Fuente: elaboración propia.

En cuanto a las situaciones significativas de afrontamiento como comunidad, aluden el cambio en la modalidad de la educación virtual a raíz de la pandemia por COVID-19 y el consumo de sustancias psicoactivas, que conllevan a problemáticas sociales de

mayor impacto como las agresiones físicas entre los miembros de los integrantes de las familias y situándolos en una posición de vulnerabilidad social que según el informe de la CEPAL (2001) tiene dos componentes explicativos. Por una parte, la inseguridad e indefensión que experimentan las comunidades, familias e individuos en sus condiciones de vida a consecuencia del impacto provocado por algún tipo de evento económico o social de carácter traumático. Por otra parte, el manejo de recursos y las estrategias que utilizan las comunidades, familias y personas para enfrentar los efectos de ese evento.

Respecto a la noción de afrontamiento que se identifica, desde la respuesta, se reconoce el “trabajo en equipo y optimismo” que resulta fundamental para enfrentar de manera adecuada las situaciones que hoy por hoy generan malestar y estrés en la comunidad.

Figura 11. Tipos de afrontamiento en la comunidad D



Fuente: elaboración propia.

Por medio de estas actividades se puede evidenciar el tipo de afrontamiento de distracción referido por Páez et al. (2011), que refiere a los intentos activos de tratar con una situación estresante por medio del enganche en una actividad alternativa agradable, incluyendo una variedad de actividades (*hobbies*, ejercicio, ver la TV, ver a los amigos o leer). Sumado a lo anterior, diversos estudios refieren que el afrontamiento por medio de la obtención de gratificación, o distraerse mediante otras actividades realmente placenteras de la situación estresante y reacciones al estrés, se asocia a menor depresión y malestar (Compass et al., 2001). Asimismo, se aprecia la confrontación entre varios

de los actores de la comunidad que no logran establecer acuerdos. Sin embargo, también se evidencia el uso del tipo de afrontamiento de búsqueda de apoyo emocional y aproximación al medio social que han resultado ser fundamentales para el manejo de los retos de la modalidad virtual.

Conclusión

Respecto al concepto de afrontamiento comunitario se pudo llegar a las siguientes conclusiones: en primer lugar, su evaluación resulta fundamental a la hora de establecer y conocer las herramientas con las que cuentan las comunidades para dar respuestas a las situaciones de estrés y que serán determinantes para la consecución de objetivos tanto individuales como colectivos.

En segundo lugar, a partir de la recopilación de las diferentes definiciones en torno al concepto relacionado en el apartado del estado del arte, se pudo evidenciar que los distintos autores coinciden en describir que el afrontamiento comunitario es una respuesta a un hecho o situación estresante, derivado de un problema, y que adicional es compartido por una comunidad. Y, en tercer lugar, el estudio y desarrollo del mismo permitirá que la implementación del proyecto CAMSCUNAD resulte aún más beneficiosa, ya que a partir de la identificación del afrontamiento comunitario de las comunidades participantes se podrán orientar de mejor manera las intervenciones en torno a la promoción, prevención, tratamiento, seguimiento, rehabilitación y paliación en salud mental concertadas con la población.

Por otro lado, referente al ejercicio del análisis cartográfico se pudo concluir los siguientes aspectos. En primer lugar, las comunidades participantes sí poseen afrontamiento comunitario para dar respuestas a las diferentes problemáticas sociales y situaciones significativas que generan estrés colectivo con el objetivo de mitigar el impacto negativo en sus dinámicas psicosociales.

Algunas de las situaciones que reportan como significativas e importantes para afrontar como comunidad son la delincuencia común, consumo de sustancias psicoactivas, hurto, violencia intrafamiliar, conflicto armado y desplazamiento. Sin embargo, se hace especial énfasis en la pandemia por COVID-19 ya que ha generado gran impacto a nivel educativo, físico, mental y social por las cuales ha sido necesario el desarrollo de la capacidad de la resiliencia y adaptación.

Finalmente, se evidenció presencia de las tres nociones planteadas por el maestrante para el desarrollo de la investigación, como respuesta a las problemáticas se encon-

tró agresividad, miedo, estrés, ansiedad, paz y soledad. Como forma, el empleo de estrategias encaminadas a la transformación real de las comunidades tales como el diálogo, comunicación y trabajo en equipo. Por último, como herramientas a emplear se encontraron el uso responsable de los elementos de bioseguridad y la recreación.

Referencias

- Akl, P., Pilar, E. y Aponte, F. (2016). Estrategias de afrontamiento en mujeres víctimas de violencia intrafamiliar. *Cultura, Educación y Sociedad* 7(2), 105-121.
- Berenzon-Gorn, S., Saavedra-Solano, N. y Alanís-Navarro, S. (2009). Estrategias utilizadas por un grupo de mujeres mexicanas para cuidar su salud emocional: autoatención y apoyo social. *Salud Pública Mex*, 51(1), 440-474.
- Bosco, S. (2011). *Maneras colectivas de enfrentar problemas: ¿Mejor muchos que uno?* Tesis de posgrado]. Universidad del País Vasco.
- Cárcamo, J., Sánchez-Lacay, A. y Lewis-Fernández, R. (2002). El impacto psicológico de los ataques terroristas del 11 de septiembre de 2001 en la ciudad de Nueva York: el trastorno por estrés postraumático y la recuperación de una ciudad traumatizada. *Revista Chilena de Neuro-psiquiatría*, 40(2), 86-96.
- Cohen, F. y Lazarus, R. (1979). Coping with the stresses of illness. En G. Stone, F. Cohen y N. Adler (Eds.), *Health Psychology: A Handbook* (pp. 217-54), Jossey-Bass.
- Comisión Económica para América Latina y el Caribe. (2001). *La vulnerabilidad social y sus desafíos: una mirada desde América Latina*. https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/4762/S0102116_es.pdf
- Compass, B., Connor-Smith J., Saltzman, H., Thomsen, A. y Wadsworth, M. (2001). Coping with stress during childhood and adolescence: Problems, progress, and potential in theory and research. *Psychological Bulletin*, (127), 87-127.
- Hawryluck, L., Gold, W., Robinson, S., Pogorski, S., Galea, S. y Styra, R. (2004). SARS control and psychological effects of quarantine. *Emerging infectious diseases*, 10(12), 6-12.
- Hernández-Sampieri, R. y Mendoza, C (2018). *Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. Editorial Mc Graw Hill Education.

- Hewitt, N., Juárez, F., Parada, A., Guerrero, J., Romero, Y., Salgado, A. y Vargas, M. (2016). Afectaciones psicológicas, estrategias de afrontamiento y niveles de resiliencia de adultos expuestos al conflicto armado en Colombia. *Revista Colombiana de Psicología*, 25(1), 125-140.
- Hsiao, E. y Thayer, R. (1998). Exercising for mood regulation: The importance of experience. *Personality and Individual Differences*, 24(6), 829-836
- Hurtado, J. (2008). *Guía para la comprensión holística de la ciencia*. <http://virtual.urbe.edu/tesispub/0092769/cap03>
- Instituto Nacional de Medicina Legal y Ciencias Forenses (INMLCF). (2019). *Boletín estadístico mensual. Diciembre. Subdirección de Servicios Forenses Centro de Referencia Nacional Sobre Violencia – CRNV*. INMLCF.
- Instituto Nacional de Medicina Legal y Ciencias Forenses (INMLCF). (2020). *Boletín estadístico mensual. Abril. Subdirección de Servicios Forenses Centro de Referencia Nacional Sobre Violencia – CRNV*. INMLCF.
- Lazarus, R. y Folkman, S. (1984). Ways of Coping Scale. Stress, appraisal and coping. *Journal of Personality and Social Psychology*, (45), 150-170.
- Léxico. (s.f.). *Citación*. <https://www.lexico.com/es/definicion/forma>
- Ministerio de Salud. (s.f). *Modelo para la desinstitucionalización de personas con trastorno mental y larga estancia hospitalaria en el marco del sistema general de seguridad social en salud y protección social en Colombia*. <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/modelo-desinstitucionalizacion-trastorno-mental.pdf>
- Montero, M. (2010). Fortalecimiento de la ciudadanía y transformación social: área de encuentro entre la psicología política y la psicología comunitaria. *Psyche*, 19(2), 51-63.
- Navia, E. (2008). Afrontamiento familiar en situaciones de secuestro extorsivo económico. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 40(1), 59-72.
- Páez, D., Basabe, N., Bosco, S., Campos, M. y Ubillós, S. (2011). *Superando la violencia colectiva y construyendo cultura de paz*. Editorial Fundamentos.

- Páez, D., Vázquez, C. y Echeburúa, E. (2012). Trauma social, afrontamiento comunitario y crecimiento postraumático colectivo. En M. Carrasco y B. Charro (eds.). *Crisis, vulnerabilidad y superación* (pp. 15-50). Universidad de Comillas.
- Sedano, J. (2002). *Pedagogía de la respuesta. Bucaramanga, Colombia*. Universidad Santo Tomás.
- Serrano, I. y Vargas, R. (1993). La Psicología Comunitaria en América Latina: Estado actual, controversias y nuevos derroteros. *Papeles del Psicólogo*, 55(1), 41-47.
- Skinner, E., Edge, K., Altman, J. y Sherwood, H. (2003). Searching for the structure of coping: a review and critique of category systems for classifying ways of coping. *Psychological Bulletin*, 129(1), 216-69.
- Villagrán, L., Reyes, C., Wlodarczyk, A. y Páez, D. (2014). Afrontamiento comunal, crecimiento postraumático colectivo y bienestar social en el contexto del terremoto del 27 de febrero de 2010 en Chile. *Terapia psicológica*, 32(3), 243-254.
- Wiesenfeld, E. (2006). El rescate de las comunidades en el marco de la globalización. *Athenea Digital. Revista de Pensamiento e Investigación Social*, (9), 46-57.

