

**EMOCIONES PREDOMINANTES VIVENCIADAS POR EX  
COMBATIENTES QUE ESTUVIERON EN RIESGO DE MORIR POR  
SITUACIONES PROPIAS DEL CONFLICTO ARMADO EN COLOMBIA Y EN  
SU PROCESO DE INTEGRACIÓN A LA VIDA CIVIL.**

Claudia Yanira Velasco Cadavid  
William David Montenegro Realpe  
Marolins Morelos Camargo  
Yarime Johana Osorio Caicedo

Universidad del Sinú Elías Bechara Zainúm Seccional Cartagena  
Facultad de Ciencias Sociales y Humanas  
Psicología  
Cartagena Bolívar, DCyT  
2019.

## **Dedicatoria**

El presente trabajo de investigación es dedicado a:

Los veteranos de guerra por compartirnos sus experiencias aun cuando implicó revivir recuerdos dolorosos, por enseñarnos, sin saberlo, a entender las distintas formas en que el ser humano evade o afronta sus miedos más básicos, el miedo a la muerte y el miedo a la vida, agradecemos sobre todo, por ayudarnos a comprender un valor y cualidad netamente humana, la valentía, la forma de actuar pese al miedo.

Agradecimientos:

Expresamos nuestra gratitud a Dios por ayudarnos a encontrar un sentido profundo a éste trabajo de investigación y a la que desde ahora será nuestra profesión, por fortalecer nuestra vocación.

Gracias a nuestras familias por ser nuestros principales pilares y por ser nuestra motivación en aquellos momentos en los que faltaban los ánimos y por brindarnos su incondicional apoyo.

Gracias a nuestro asesor disciplinar William González Montoya por creer no solo en el potencial de éste trabajo de investigación sino también, por creer en nuestros potenciales individuales, le agradecemos por guiarnos con notable paciencia y por motivarnos a elevar nuestro entendimiento.

Gracias a nuestra asesora metodológica Kelly Arroyo Velandia por su cálida atención, especialmente por sus esclarecedoras orientaciones que sólo provienen de quien tiene un entendimiento acorde a la experiencia.

Gracias la Universidad del Sinú por ser el lugar en el que culmina una de nuestras etapas como estudiantes e inicia nuestra vida profesional, y sobre todo por ser escenario de nuestro crecimiento personal.

## Tabla de contenidos.

<b>Portada</b>	1
<b>Dedicatoria</b>	2
<b>Resumen</b>	6
<b>Introducción</b>	8
<b>Tabla de figuras</b>	
10	
<b>Planteamiento de problema:</b> ( <i>Pregunta de investigación</i> )	11
<b>Justificación</b>	13
<b>Marco histórico</b>	15
<b>Marco contextual</b>	22
<b>Marco teórico:</b> ( <i>Emociones, Miedo, Neuropsicología del miedo, Sentimientos, Vivencias, Integración, Resignificación</i> )	23
<b>Objetivos:</b> ( <i>General y específicos</i> )	40
<b>Metodología:</b> ( <i>Tipo de investigación, Diseño de investigación, Población, Muestra, Instrumentos, Análisis de datos, Criterios de inclusión</i> )	41
<b>Resultados</b>	45
<b>Discusión</b>	71
<b>Conclusión</b>	82

	5
<b>Referencias</b>	84
<b>Anexos</b>	95

## RESUMEN

Este artículo tiene como objetivo el acercamiento a la comprensión por medio de la identificación y descripción de las emociones predominantes en la situación de riesgo de morir y el proceso de integración a la vida civil de excombatientes de las fuerzas militares de Colombia. Este trabajo se realizó bajo la denominación de investigación cualitativa, utilizando como instrumentos para el análisis de datos principalmente la entrevista Semi-estructurada y a profundidad, haciendo acoples en la información con instrumentos como la observación y anotaciones de bitácoras individuales. Dentro de los resultados se pudo encontrar que los ex militares participantes en esta investigación no sintieron miedo al momento de encontrarse en riesgo de muerte, por el contrario, desarrollan valentía y audacia para enfrentarse a las dificultades en el momento de riesgo y en proceso de integración a la vida civil. Para esta investigación se utilizó una muestra de 7 participantes voluntarios y para el análisis de datos se utilizó historias de vida y análisis de discurso.

**Palabras clave:** Emociones, Sentimientos, Vivencias, Militares.

## ABSTRAC

This article aims to approach understanding through the identification and description of the predominant emotions in the situation of risk of death and the process of integration into the civilian life of ex-combatants of the Colombian military forces. This work was carried out under the name of qualitative research, using as instruments for data analysis mainly the Semi-structured and in-depth interview, making connections in the information with instruments such as the observation and annotations of individual logbooks. Among the results it was found that the former military participants in this investigation were not afraid when they were at risk of death, on the contrary, they

developed courage and audacity to face the difficulties at the time of risk and in the process of integration To civil life. For this research, a sample of 7 volunteer participants was used and for the data analysis life stories and discourse analysis were used.

**Keywords:** Emotions, Feelings, Experiences, Military.

## Introducción

El proceso de integración a la vida civil después del servicio militar hace que se presenten cambios obligatorios en el sujeto y de gran importancia para la adaptación al contexto con diferentes exigencias y hábitos, este planteamiento sugiere, que las emociones que se vivencian en un estado límite de supervivencia emite efectos duraderos y transitorios que superan el límite de la línea del entendimiento biológico y a su vez entrando en lo complejo de la conducta humana en función de la conciencia de las emociones presentando los sentimientos como resultado de ello.

Para este planteamiento se propone que los militares que estuvieron en riesgo de morir por una situación propia de la guerra poseen en las narrativas de sus experiencias la información para entender los efectos de las emociones en el proceso de reincorporación a la vida civil, permitiéndoles resignificar la trayectoria de la misma.

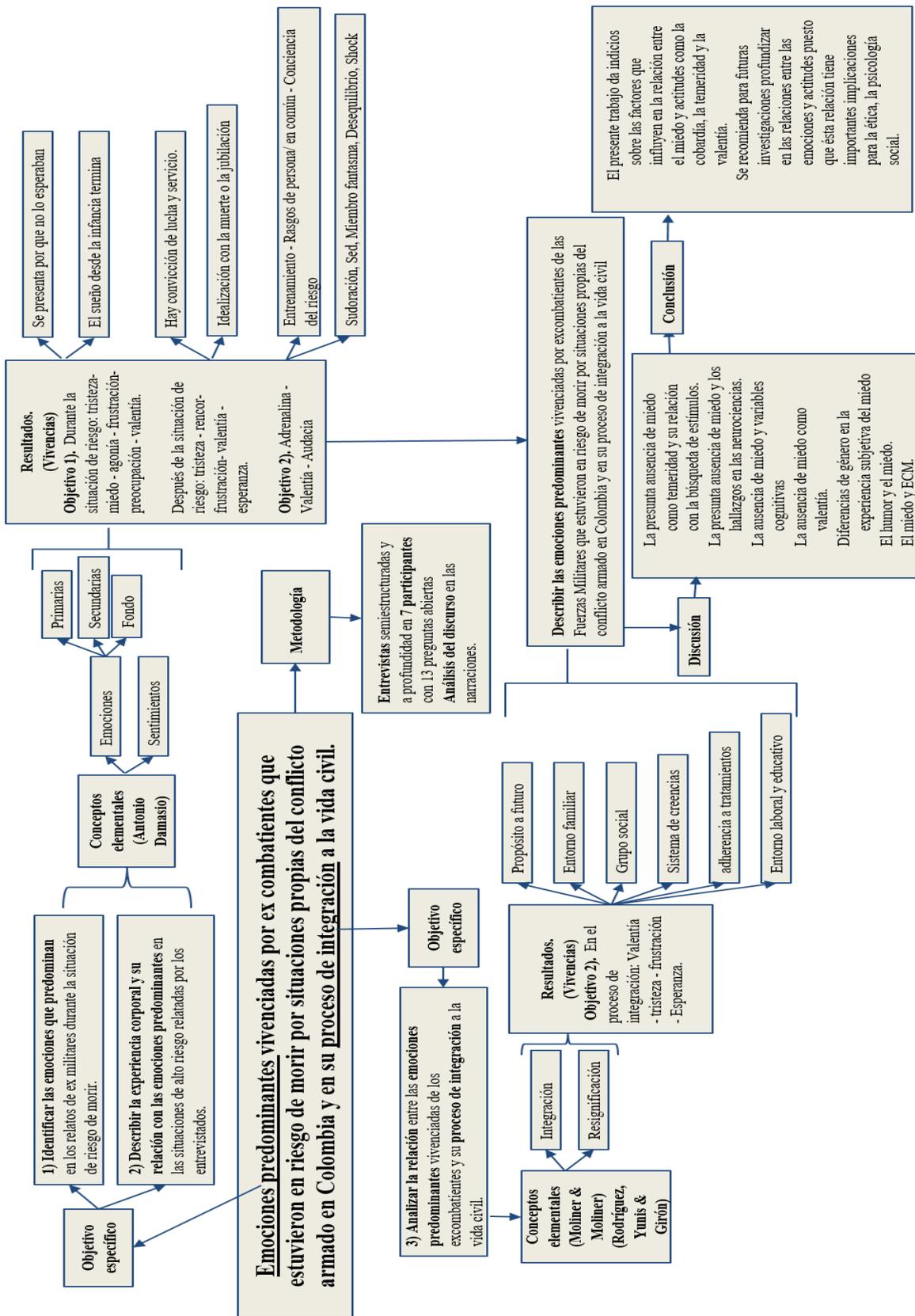
Así pues, el problema planteado se basa en las necesidades de atención en procesos psicológicos y terapéuticos que les ayude a excombatientes a afrontar las circunstancias que presentan después de una situación de riesgo de morir haciéndose más evidente, cuando son personas que han perdido algún miembro de su cuerpo o la movilidad llegando a ser incapacitante y el regreso a la vida civil; la procedencia del problema es que es probable que muchos profesionales no cuenten con las herramientas emocionales o el reconocimiento contextual del sujeto para enfrentarse al tipo de dificultades que un sujeto con estas condiciones le pueda presentar, es probable que la carencia de empatía con este tipo de población se genere a partir del desconocimiento de la forma en que se puede llegar a reaccionar cuando la persona estuvo en riesgo de morir a causa de lesiones de guerra, según Molina (2019) ex combatiente de Infantería de Marina de la Armada Nacional, líder y representante de una Organización de Militares Víctimas del conflicto Armado en Colombia, dice textualmente *“la cosa es que, nadie sabe el dolor*

*de quien lo ha padecido en carne propia, los psicólogos pudieron haber estudiado mucho, -sin ofenderlos- pero ese dolor solo lo entiende a quien le falta algo que la guerra le arrebató. Es por eso que muchos de mis amigos y compañeros recurren a mí, porque yo los escucho y entiendo su dolor”*. En efecto, esta cita hace referencia a la reclamación, que los mismos sujetos hacen con respecto a la necesidad de ser escuchados desde su dolor, buscando ser entendidos no desde la ciencia, sino desde el acercamiento del ser humano, por esta razón es que este trabajo cobra importancia, ya que se pretende describir las experiencias de las personas que estuvieron en esa situación y que buscan comprensión desde sus emociones y sentimientos.

En efecto, es necesario hacer un reconocimiento del contexto en que se desenvuelve el sujeto y que a partir de allí se genere entendimiento de la complejidad de las emociones en un momento crítico de la vida del ser humano.

Se formula como objetivo de investigación describir las emociones predominantes vivenciadas por excombatientes de las Fuerzas Militares que estuvieron en riesgo de morir por situaciones propias del conflicto armado en Colombia y su proceso de reintegración a la vida civil para lo cual será necesario (1) identificar las emociones que predominan en los relatos de los militares durante la situación de riesgo, (2) analizar la relación entre las emociones predominantes vivenciadas de los excombatientes y su proceso de reintegración a la vida civil, (3) Describir la experiencia corporal y su relación con las emociones predominantes en situaciones de alto riesgo.

Tabla de figuras.



### **Planteamiento del problema.**

El proceso de integración a la vida civil después del servicio militar hace que se presenten cambios obligatorios en el sujeto y de gran importancia para la adaptación al contexto con diferentes exigencias y hábitos; este planteamiento sugiere, que las emociones que se vivencian en un estado límite de supervivencia emite efectos duraderos y transitorios que superan la barrera del entendimiento biológico y a su vez entrando en lo complejo de la conducta humana en función de la conciencia de las emociones presentando los sentimientos como resultado de ello.

Para este planteamiento se propone que los militares que estuvieron en riesgo de morir por una situación propia del conflicto armado poseen en las narrativas de sus experiencias la información para entender los efectos de las emociones en el proceso de integración a la vida civil, permitiéndoles resignificar la trayectoria de la misma.

Así pues, el problema planteado se basa en la necesidad de la comprensión de las emociones en la atención de los procesos psicológicos, psicosociales y terapéuticos que ayudan a excombatientes a afrontar las circunstancias y consecuencias que se presentan después de una situación de riesgo de morir; dichas consecuencias se hacen más evidentes cuando son personas que han perdido algún miembro de su cuerpo o la movilidad, llegando a ser ésta motivo de discapacidad en el proceso de integración a la vida civil; la procedencia de este planteamiento que es cabe la posibilidad de que muchos profesionales no cuenten con las estrategias emocionales o el reconocimiento contextual del sujeto para enfrentarse al tipo de dificultades que esta pueda presentar, es probable que exista carencia de empatía con este tipo de población y que se genere a partir del desconocimiento de la forma en que se puede llegar a reaccionar cuando la persona estuvo en riesgo de morir a causa de lesiones de guerra; según Molina (2019)

ex combatiente de Infantería de Marina de la Armada Nacional, de las fuerzas militares de Colombia, líder y representante de una Organización de Militares Víctimas del conflicto Armado en Colombia, dice textualmente *“La cosa es que, nadie sabe el dolor de quien lo ha padecido en carne propia, los psicólogos pudieron haber estudiado mucho, -sin ofenderlos- pero ese dolor solo lo entiende a quien le falta algo que la guerra le arrebató. Es por eso, que muchos de mis amigos y compañeros recurren a mí, porque yo los escucho y entiendo su dolor”*.

En efecto, la cita anterior hace referencia a la reclamación, que los mismos sujetos hacen con respecto a la necesidad de ser escuchados desde su dolor, buscando ser entendidos no desde la ciencia, sino desde el acercamiento del ser humano, por esta razón es que este trabajo cobra importancia, ya que se pretende describir las experiencias de ex militares que estuvieron en esa situación y que buscan comprensión desde sus emociones y sentimientos.

En efecto, es necesario hacer un reconocimiento del contexto en que se desenvuelve el sujeto y que a partir de allí se genere entendimiento de la complejidad de las emociones en un momento crítico de la vida del ser humano.

### **Pregunta de investigación**

¿Cuáles fueron las emociones predominantes en las vivencias de excombatientes de las fuerzas militares que estuvieron en riesgo de morir por situaciones propias del conflicto armado en Colombia y en su proceso de integración a la vida civil?

## **Justificación**

El acercamiento a las emociones y sentimientos de excombatientes de las fuerza militares en contextos de guerra y a sus procesos de integración a la vida civil y su experiencia descrita en los relatos de experiencias significativas, contribuye a nuestro proceso de formación como psicólogos y de todos aquellos que se quieran aventurar en investigaciones de este tipo.

En consecuencia, tratar con este tipo de poblaciones afectadas por el conflicto armado, en este caso exmilitares, nos da la oportunidad de desarrollar habilidades claves para la investigación y así contribuir a uno de los mayores retos que tenemos como sociedad en un proceso de pacificación, reparación y verdad.

Además, competencias de largo alcance para nuestros procesos de formación humana, la sensibilidad y la comprensión frente al largo conflicto armado de Colombia y en general frente a los conflictos armados del mundo.

Por lo anterior, la intención principal de esta investigación no solo es describir e intentar comprender las emociones vivenciadas de los militares excombatientes, sino también y no menos importante, tener un acercamiento a la función de las emociones experimentadas en el momento exacto del riesgo de morir facilitando a nuevas investigaciones un contenido previo que emerge del argumento del fenómeno de las emociones en una situación límite y previa a la muerte.

Esta investigación no solo significa experiencia para los investigadores, sino también, experiencia expresa para futuros terapeutas desde la psicología de la salud e intervenciones psicosociales en contextos de víctimas y conflicto armado en Colombia; ya que el estudio de las emociones visto desde cualquier enfoque constituyen una

herramienta terapéutica de inmenso valor, de esta forma esta investigación describe una mejor comprensión de experiencias vivenciadas donde las heridas han sido las responsables de problemas de tipo físico y psicológico, así mismo, posibilitará a los profesionales de la salud mental tener una mayor capacidad de cercanía, asertividad, comprensión y afinidad con el individuo desde su dolor; por lo tanto, se ofrecerá una mejor atención.

Como psicólogos y estudiantes de la conducta humana y la mente, es necesario comprender los fenómenos que se relacionan directamente con las emociones y el ser, y no verlas de forma aislada, sino darle relevancia a la interacción con fenómenos sociales generando más protagonismo al fenómeno de las emociones.

También, se espera que esta investigación contribuya a la construcción de memoria histórica, la cual constituye uno de los procesos necesarios para la rehabilitación en el postconflicto y resignificación de la vida.

## Marco Histórico

La historia del conflicto armado en Colombia se encuentra enmarcada como uno de los conflictos con más complejidad en el paso de las últimas 6 décadas del contexto Colombiano, no solo por su duración, sino también, por las consecuencias que dejó y que aún se ven reflejadas en las familias que fueron desplazadas por la violencia, en las personas desaparecidas o las que perdieron la vida por hacer parte o no del conflicto armado y los militares que hicieron parte de los procesos.

Las causas que originaron el conflicto armado en Colombia son muchas, por esta razón, tal complejidad ha traído impactos de una u otra forma para la vida de quienes tuvieron que vivir el tiempo en el que actores directos o indirectos marcaron la vida de los sobrevivientes para siempre.

Colombia ha ocupado el primer puesto entre los países con más personas expulsadas de su territorio (Ayujara y Aecos, SF) gracias a un conflicto interno con categoría social, político y armado de baja intensidad pero de larga duración, al que se le suma el narcoterrorismo y presencia de actores políticos y armados en contexto de lucha revolucionaria.

Entre los antecedentes históricos y actores del conflicto armado en Colombia encontramos según Ayujara y Aecos (SF) las guerrillas como: Fuerzas Armadas Revolucionarias de Colombia (FARC), Ejército de Liberación Nacional (ELN), Ejército Popular de Liberación (EPL), Movimiento 19 de Abril (M-19), Fuerzas de seguridad y paramilitarismo y además de que, en 1956 se firmó el pacto de los partidos Liberal y Conservador denominado Pacto de Sitges y en 1957 el Acuerdo de Benidorm en España lo que significa un acuerdo bipartidista, ante este pacto que solo favorece los dos partidos tradicionales surgieron nuevos movimientos como lo fueron: Movimiento

Revolucionario Liberal (MRL), Movimiento Obrero Independiente Revolucionario (MOIR) y Alianza Nacional Popular (ANAPO) (CIDOB, BARCELONA CENTER FOR INTERNATIONAL AFFAIRS, 2014).

Sin lugar a duda en Colombia, el conflicto armado se ha presentado por la lucha de poder, donde se destacó con mayor fuerza la represión que representaba la necesidad de liderar y defenderse, ante esto las reformas constitucionales aunque significó un pequeño avance presentaba muchas deficiencias a nivel estructural en la que se desencadenaron violaciones a los derechos humanos.

En este sentido, el territorio colombiano entró en una crisis de conflicto público, ya que los mencionados partidos políticos que inicialmente habían constituido un pacto que buscaba equilibrar los ejes políticos se habían tergiversado manchando el país con sangre, persecución, masacres, violaciones, quema de viviendas, despojo de propiedades y torturas. La violencia tomaba más fuerza con la muerte del Jorge Eliécer Gaitán, jurista y político colombiano señalando este acto como un nuevo periodo de tensiones en la historia colombiana expandiéndose y afectando seriamente la vida rural de los campesinos en la que, desde 1946 bandas armadas de carácter conservador se dedicaban a perseguir y presionar a campesinos de vocación liberal (Mancena, 2010).

Al mismo tiempo, en la que se presentaba la crisis de orden público donde fuerzas militares colombianas no hicieron participación se presentaba la Guerra en Corea, haciendo Colombia una representación y aprovechado por las directivas conservadoras se enviaron oficiales y soldados con filiación liberal con el objetivo de que obtuvieran experiencia en combate contra fuerzas comunistas; con respecto a esta participación de Colombia en la Guerra de Corea se presentaron pocas bajas y se adquirió experticia para los que serán los futuros líderes militares.

Es necesario añadir que, en la década de los cincuenta se germina con mayor fuerza las transformaciones en que persiste el conflicto armado, ya que y según Mancena (2010) y ante el desespero por la violencia aplicada por las fuerzas conservadoras, los liberales deciden contraer acciones defensivas creándose así los grupos de autodefensas campesinas liberales, teniendo este como objetivo claro repeler los ataques de las bandas paramilitares conservadores defendiendo a las familias y las víctimas.

La evolución del conflicto armado no se dio de forma lineal y es explicada desde las roturas originadas por los cambio de conducta de los protagonistas del conflicto armado (Echandia, 2008). Alrededor de 1998; aproximadamente, las FARC y ELN comienzan la búsqueda de recursos y expansión presencial aumentando las influencias en los gobiernos locales; es entonces en el desarrollo de la década de los 80' e inicios de los 90' que las fuerzas militares de Colombia entran a intervenir en el cruce del conflicto armado, como resultado del creciente volumen de fuego de los grupos insurgentes, teniendo en cuenta que hasta antes de este tiempo no se entiende la implicación de los planes de las guerrillas en la seguridad interna del estado Colombiano.

En 1990 las fuerzas militares lanzan ofensivas contra el secretariado de las FARC, según Echandía (2008), como resultado este creció hacia el centro del país, especializándose en sus frentes y la creación de columnas móviles, es así, como en este periodo de tiempo, incrementan los combates por las fuerzas militares, bajo en nombre de “Guerra integral” como resultado del fracaso de los diálogos de paz que en este momento el país estaba pactando.

Entre 1994 y el 1998 tiempo en que Ernesto Samper gobernó el país, se tienen mejores estrategias de combate y habían acumulado experiencia en ofensivas contra los grupos armados al margen de la ley, pasándose de la guerra contra las guerrillas a la

guerra contra los movimientos subversivos, es en este tiempo, donde no solo las fuerzas militares sufren en vida propia la guerra que embestía al país, sino también la nación civil, puesto que los secuestros a miembros de la fuerza pública, dirigentes políticos y secuestros masivos con fines extorsivos, fueron los que afinaron la línea del conflicto armado, siendo este, el medio más utilizado para conseguir fortalecimiento económico y estratégico de los grupos armados al margen de la ley.

En el periodo presidencial de Andrés Pastrana, entre el 1998 y el 2002 en los pactos de paz se consolida la denominada Zona de Distensión, siendo este un periodo donde las FARC obtienen sus mayores logros, tomándose a Mitú en 1998 la capital del Vaupés, produciendo la muerte de 16 miembros de la fuerza pública y el secuestro de 61 más; lo que implicaría para las fuerzas armadas de Colombia retomar el control y manteniéndose así en el proceso de transformación militar del que hicieron parte también los Estados Unidos en cooperación a través del plan Colombia.

En este mismo periodo las fuerzas militares tuvieron que verse obligadas a generar cambios en cuanto la doctrina militar como tal, buscando generar mayor efectividad en las operaciones, adoptar el concepto de operaciones proactivas y mejoras en inteligencia ofensiva y móvil, en el uso de las tecnologías y las estructuras de comandos; frente a estos cambios se da la llamada reforma militar que se expresa en la profesionalización del ejército y dotación de nuevas capacidades de enfrentamiento a grupos guerrilleros.

Según, Echandía (2008) en el artículo, El estado actual del conflicto armado en Colombia, menciona que entre 1999 y 2002 la fuerza pública se recuperó aumentando su movilidad y capacidad de reacción aérea y combates por iniciativa de las fuerzas militares; entre estos datos se encuentra que la participación de las fuerzas militares de Colombia tienen una mayor colaboración en el plano del conflicto armado desde que se

entendió que los grupos al margen de la ley seguirán creciendo y tomando mayor control si no se hacía algo al respecto y esto en términos más comprensibles significa la adaptación a nuevos compromisos de orden defensivo y combate para lograr un equilibrio que a su vez costaría la vida de muchos militares que lucharon por mantener una paz no transitoria.

La lucha de las fuerzas armadas y militares de Colombia en contra del conflicto armado, implica una guerra que ha significado la muerte y desaparición de militares, integrantes de la fuerza pública, líderes políticos y civiles, entre ellos niños, adolescentes, mujeres y hombres en todas las edades; no obstante, la vinculación de los grupos paramilitares que tienen relación con el narcotráfico empezaron a posicionarse con mayor protagonismo, aumentaron las masacres en la búsqueda de expansión, control de territorios de producción de coca y rutas de exportación de drogas, significando esto un nuevo despliegue de retos para la nación.

En el periodo de mandato del presidente Álvaro Uribe Vélez desde el 2002 al 2006 (primer mandato) se comenzaron a desplegar nuevas fuerzas de ataque contra los grupos armados al margen de la ley, haciendo estas tácticas que cesaran un poco las confrontaciones y obligando a la guerrilla a la reducción del accionar armado, presencia y secuestros. Según Echandía (2008) en los combates que se presentaron después del 2003 las fuerzas públicas superaron las guerrillas generando esto una disminución en los enfrentamientos; sin embargo, la inferioridad que han representado las guerrillas se vieron en la necesidad de migrar a zonas de refugio y ante esta situación las guerrillas han cercado las zonas con minas, significando esto un peligro y riesgo de muerte para los militares que han estado en constante búsqueda de estos grupos teniendo como resultado un costo demasiado alto para la fuerza pública, la cual y según el autor, ha causado más víctimas que los contactos armados.

La legislación Colombia ha reconocido a los miembros de las fuerzas militares como víctimas, según Zamora (2017) indica que esta situación ha demostrado ser centro de discusión y polémica en el país y se coloca en tela de juicio que se les deba reconocer como víctimas.

Sin embargo, actualmente la legislación reconoce tanto los miembros de las fuerzas públicas y sus familias como parte de los más de 8 millones de víctimas que ha dejado el conflicto armado en Colombia; el Congreso de la República de Colombia ha expedido dos leyes en las que jurídicamente ha otorgado tal reconocimiento; entre ellas se encuentra, la ley 975 de 2005 o ley de Justicia y Paz y la ley 1448 de 2011 o Ley de Víctimas, en estas dos leyes se consolida la garantía la búsqueda de la verdad, la justicia y la reparación teniendo en cuenta que durante las 6 décadas en se ha padecido el conflicto armado se ha violentado los Derechos Internacionales Humanitarios (DIH) y las Normas Internacionales de Derechos Humanos (DDHH). Es importante tener en cuenta que Colombia, según este autor, ha ocupado el segundo país con más víctimas de minas antipersona y que en este flagelo los principales afectados han sido las fuerzas públicas (soldados y policías principalmente), entre ello, la desgracia de ver sus cuerpos mutilados marca una diferencia para toda su vida.

En las jornadas de orientación y atención organizada en Santa Marta por la Sección de Víctimas y Memoria Histórica del Ejército Nacional en 2014, donde hicieron presencia la Fiscalía, la Procuraduría, la Defensoría del Pueblo, el Programa Presidencial para los Derechos Humanos en la inscripción de militares reconocidos oficialmente como víctimas, se pudo evidenciar las falencias en la atención brindada a los militares negándose el acceso a la atención integral que por ser víctimas o no tienen derecho; así mismo, los militares según el Centro Nacional de Memoria Histórica (2014) se quejan porque no solo es el estado quien vulnera sus derechos sino su propia

entidad que respalda, recibiendo humillaciones que empeora la autoestima, el deseo de servicio y desestimando su sufrimiento, sin dejar de lado que, el respaldo en salud mental y física no se está garantizando.

Para concluir, el conflicto armado en Colombia enmarca un contexto de violencia que generaliza y no discrimina de sexo, edad, profesión u oficio, y que da apertura a la necesidad de la comprensión de la vulnerabilidad de la población colombiana en contexto de violencia, ya que, el rastreo histórico permite la comprensión de fenómenos emocional que puede llegar a incidir en los militares excombatientes en el proceso de participación y regreso a la vida civil.

### **Marco contextual.**

Los participantes de la investigación provienen del “Centro Regional de Atención a Víctimas” ubicado en la calle 30 No. 65-45 tercer piso barrio Chipre, de la ciudad de Cartagena de Indias.

Nuestra área de estudio comprende el territorio ubicado en Cartagena de Indias ciudad capital del departamento de Bolívar, ubicada a orillas del Mar Caribe Colombiano. Cuenta con una población de 890.000 habitantes de los cuales 850.000 se asientan en el área urbana.

Se encuentra a 10° 25' 30" latitud norte y 75° 32' 25" de longitud oeste.

Políticamente, Cartagena limita al oriente con los municipios de Santa Catalina, Clemencia, Santa Rosa, Turbaco y Turbana; al norte y al occidente con el mar Caribe; y al sur con el municipio de arjona.

Sin embargo, los participantes de esta investigación, no han sido directamente heridos en combate en el contexto de la región caribe, sino que es probable que sus experiencias a las que se harán referencia están remitidas desde otros lugares del país.

### **Marco teórico.**

A continuación se presentan los conceptos claves para el entendimiento de las categorías establecidas en esta investigación:

#### **Emociones:**

Las investigaciones en torno a las emociones pueden encontrarse cinco miradas o formas de entender las emociones. 1) Una mirada antropológica, esta estudia la vinculación entre las emociones y la cultura, unos de sus principales exponentes son Frijda y Zammuner, quienes clasifican las emociones según la estrecha relación que existe entre la vivencia subjetiva y la expresión que tiene en los diferentes contextos. En este sentido, las emociones requieren de un saber sentir, que se refiere a un plano subjetivo y por otro lado poder controlar lo que se está sintiendo que hace referencia a un plano cultural. Otros autores como Oatley y Jenkins, sugieren que las emociones en su función y su disfunción, tienen como eje de vinculación el binomio mente-cerebro, donde la mente responde a la cultura y el cerebro a la fisiología del individuo. Otros investigadores como Sokol y Strout (2006), sostienen que el significado que tienen las emociones cambia según la cultura en las que se manifiesten. 2) La mirada semántica de las emociones, estudia los significados de las emociones), uno de sus representantes es Plutchik, llevó a cabo una clasificación de las emociones según un orden semántico, su inquietud estuvo centrada en el significado que poseen las emociones que no son expresadas e incluso llegó afirmar que aquello que la persona siente pero que no vuelca sobre el mundo no está construido socialmente. Otro de sus representantes es Prada, desde la psicología positiva realizó una categorización semántica de las emociones; los dos primeros grupos pertenecen al plano del movimiento: donde existen emociones pasivas y activas, los otros dos grupos pertenecen al orden de valor: hay emociones

positivas y negativas. 3) En una tercera mirada aparece la comunicación de las emociones, uno de sus representantes es Hallett, quien se interesa por la interacción comunicativa de las emociones; es decir: no se trata de contextos fijos o estáticos, sino más bien de las interacciones dinámicas mediadas emocionalmente. 4) La cuarta mirada a la que se refiere este estudio habla sobre las emociones e identidad, esta considera a las emociones como estructuras de identidades, a su vez se divide en tres perspectivas: la perspectiva construccionista, socioconstruccionista, y la post-construccionista. Y por último en la 5) quinta mirada, las emociones incontrolables: considera que las emociones pertenecen al orden de la naturaleza, siendo así, como todo lo natural, las emociones responden a sus propias leyes y no se llevan bien con la sociedad. Esta mirada sostiene que las emociones se resisten a ser reguladas por las normas sociales cuya función, es regularlas (Belli & Iñiguez Rueda, 2008).

Por su parte Edwards (1999), plantea que el discurso emocional no sólo incluye términos emocionales como ira, sorpresa, miedo, etc. Sino también, un rico conjunto de metáforas que sirven para la acción y cuya elección por parte de la persona supone alternativas sobre la atribución causal y la responsabilidad. Edwards (1999) considera que las metáforas emocionales pueden ser concebidas como un recurso conceptual que las personas utilizan para el empoderamiento o la legitimación de su identidad cultural en las interacciones, siendo utilizadas para ganar poder personal en la constitución de significados y de acciones.

La idea esencial que extrae Damasio (2000) es que los sentimientos son experiencias mentales de estados corporales, que surgen cuando el cerebro interpreta las emociones, que son estados físicos que surgen de las respuestas del cuerpo a los estímulos externos; en ese sentido y para el autor, las emociones y los sentimientos

intervienen en la regulación de la vida, en el sentido de que permiten mantener la homeostasis (estado de equilibrio a nivel fisiológico)

Para Damasio (2000) las emociones son percepciones que se acompañan de ideas y modos de pensamientos, mientras que los sentimientos son principalmente percepciones de lo que nuestro cuerpo hace mientras se manifiesta la emoción.

Estas emociones funcionan haciendo que las imágenes procesadas en el cerebro pongan en acción conductas desencadenantes de las emociones, por ejemplo, en el caso del miedo se emprenden ciertas acciones, como echar a correr para huir, o en cierto modo quedarse inmóvil o paralizado por el miedo.

Las emociones no se aprenden, son resultado de las instrucciones genéticas. Es muy importante tener en cuenta que las emociones se personalizan en el sentido de que siendo iguales para todos los seres humanos, no son activadas por los mismos estímulos Damasio (2010).

En este orden de ideas, menciona que existen dos funciones de las emociones a nivel biológico, la primera función es la producción de reacciones específicas ante un incidente inductor, Por ejemplo, en un animal las reacciones ante un estímulo peligroso pudiera ser que este huya o se quede inmóvil, destrozar al enemigo o involucrarse en conductas placenteras.

En los seres humanos las reacciones son prácticamente iguales, pero estas van acompañadas por la razón, la segunda función es la regulación del estado interno del organismo, a fin de prepararlo para una reacción específica, Por ejemplo, suministrar un flujo abundante de sangre a las arterias de las piernas, de manera que los músculos

reciban más oxígeno y glucosa en caso de ser necesario huir, o cambiar los ritmos y latidos cardíacos si es ventajoso quedarse quieto (Damasio, 2000).

En otras palabras, el fin último de las funciones biológicas de las emociones son curiosas adaptaciones que forman parte esencial de la maquinaria necesaria utilizadas por los organismos para regular su supervivencia.

Estas emociones hacen parte del proceso de regulación homeostática de los organismos y se mantienen para así poder evitar la pérdida de integridad que anuncia la muerte, así como para respaldar alguna fuente de energía, un refugio o una posible relación sexual; las emociones proveen automáticamente a los organismos de conductas orientadas hacia la supervivencia y equipa para sentir emociones, es decir, para tener sentimientos, las emociones llegan a la mente al tiempo que ocurren, en el aquí y ahora. (Damasio, 2000)

El autor plantea que las emociones no son netamente manifiestas en los humanos, sino que en los animales también son vistas. Afirma que no solo implica los placeres sexuales o temores, también estas incluyen el horror de ver sufrir y la satisfacción ante la justicia, que las emociones son públicas y dirigidas hacia el exterior, que comienza a tener impacto en la mente a través de los sentimientos, que son íntimos y dirigidos hacia el interior; pero el impacto entero y duradero de las emociones precisa de la consciencia, porque el individuo solo logra conocer sus propios sentimientos con la llegada de la sensación de self. (Damasio, 2000) establece que las consecuencias fundamentales de la emoción y el sentimiento humanos dependen de la consciencia, a su vez sugiere que, si bien emoción y consciencia son fenómenos diferentes sus soportes neurales pueden estar conectados. (Damasio, 2000)

También menciona que existen tres grupos de emociones, las primarias o universales que son: alegría, tristeza, miedo, ira, sorpresa o repugnancia, secundarias o sociales que son: vergüenza, celos, culpa, orgullo y de fondo que son bienestar o malestar, calma o tensión.

Dentro de este mismo comunicado sugiere que cualquier organismo puede representar en patrones neurales y mentales, el estado que nosotros -criaturas conscientes- denominamos sentimiento, sin llegar a saber qué lo está experimentando.

Afirmó que No existe, evidencia alguna de que tengamos consciencia de todos nuestros sentimientos. Por ejemplo, en determinada situación suele pasar que nos percatamos súbitamente de que nos sentimos ansiosos o incómodos, complacidos o relajados, y es innegable que el singular estado de sentimiento que experimentamos empezó antes del momento en que conocimos su existencia. Ni el estado de sentimiento ni la emoción que llevó a él, estuvieron "en la consciencia", y sin embargo se desplegaron como procesos biológicos (Damasio, 2000).

Este autor distinguió tres partes del procesamiento a lo largo de un continuo estado de emoción, el primero que puede ser desencadenado y efectuado de un modo no consciente; como segunda parte del procesamiento distinguió el estado de sentimiento, capaz de ser representado no conscientemente y por último el estado de sentimiento hecho consciente, esto es conocido por el organismo que experimenta emoción y sentimiento.

Por otro lado habla sobre la relación tan estrecha que existe entre la conciencia, sentimientos y emociones, diciendo que para que los sentimientos influyan en los individuos más allá del aquí y ahora es necesario que se manifieste la conciencia. Dice que las consecuencias fundamentales de la emoción y el sentimiento humano dependen

en gran medida y en definitivo de la conciencia, menciona que cuando se suspende la conciencia, suele suspenderse asimismo la emoción; esto sugiere que, si bien emoción y conciencia son fenómenos diferentes, sus soportes neurales pueden estar conectados.

La conciencia permite conocer los sentimientos y así promueve internamente el impacto emocional, permitiendo que las emociones impregnan el proceso de reflexión a través de los sentimientos. Finalmente, la conciencia permite conocer cualquier objeto -no solo el "objeto" emoción- y realza con ello la habilidad del organismo para responder con una modalidad de adaptación volcada en sus necesidades. Tanto la emoción como la conciencia cooperan en la supervivencia del organismo. (Damasio, 2000)

Según Damasio, las emociones ocurren en dos tipos de circunstancias. El primer tipo ocurre cuando el organismo procesa ciertos objetos o situaciones mediante uno de sus dispositivos sensoriales; por ejemplo, cuando percibe un rostro o lugar familiar, el segundo tipo ocurre cuando la mente de un organismo evoca en la memoria ciertos objetos y situaciones y las representa mediante imágenes en el proceso de pensamiento; por ejemplo, al recordar el rostro de una amiga y el hecho de que acaba de morir.

En este mismo sentido, menciona que en el curso de su desarrollo e interacción los organismos adquieren experiencias fácticas y emocionales respecto de diferentes objetos y situaciones del entorno, lo que les permite asociar múltiples objetos y situaciones, emocionalmente neutras de por sí, con objetos y situaciones cuya tarea predeterminada es causar emoción.

Este autor ha demostrado que las emociones y los sentimientos son claves para los procesos reguladores de la vida del individuo, pero que son procesos que se dan de manera diferentes. La emoción es un proceso en el que intervienen factores

bioquímicos, cognitivos como también elementos relacionados con la cultura, encargados de producir reacciones específicas que contribuyen con el equilibrio mente, cuerpo y acciones (Damasio 2010).

Según el autor en sus diferentes escritos como: El error de Descartes, publicado en 1994, las emociones son procesos que involucran el cuerpo, desempeñando el importante papel de dar significados a las acciones concretas que se evidencian en una persona generando con ello la posibilidad de ser comunicadas; es decir, expuestas al público. Según Damasio (2003) en su libro titulado “En busca de Spinoza” una parte del proceso de las emociones suponen un elemento interno y otro externo, lo que en su sentido sugiere que, el proceso moviliza la posibilidad de que se elija entre lo que puede o no ser evidente.

Las emociones contribuyen a la regulación de la vida, pues, según el autor estas, están constituidas por reacciones simples provenientes de la supervivencia, lo que en su esencia da a entender que las personas al nacer reciben el conjunto de las emociones las desarrollan durante su vida y las modifican a lo largo de la misma con la experiencia, ya que el autor dice que las emociones son “innatas y aprendidas”; además, según Damasio (2010) las emociones son programas complejos de asociaciones en amplia medida, automáticas y confeccionadas por la evolución, que intervienen de manera independiente en la regulación de la vida, que están sujetas a las ideas y formas de pensar.

Entre otros autores, Scherer (1987, 2001) define las emociones como un episodio de cambios interrelacionados, sincronizados en el estado de todas o la mayoría de los cinco subsistemas orgánicos, en respuesta a la evaluación de un evento o estímulo externo o interno (Scherer, 2005).

Las emociones juegan un papel fundamental en la dinámica de los fenómenos biológicos y sociales, el concepto implica la existencia de que una forma de explicar la experiencia de la vida, es por medio de las emociones, colocandose en una posición de dificultad para explicar la complejidad que significa la naturaleza de las mismas; en ese sentido, Denzin (2009) citado por Bericat (2012) asume que las emociones son un conjunto de experiencias viva, veraz, situada y transitoria que impregna el cuerpo del individuo y recorre su cuerpo en el transcurso de la vivencia, con este concepto se entiende que una experiencia emocional tiene la capacidad de transformar biológica y socialmente no solo a quien la experimenta, sino también a quienes tiene cerca y como diría Kemper (1987) es una predisposición a participar de conductas biológicamente adaptativas caracterizada por estados de excitación fisiológica, sentimientos, estados afectivos, estados de receptividad y reacciones expresivas.

En este sentido, se puede entender que la emoción es la conciencia física y cognitiva de la realidad percibida por el sujeto, donde se regula la relación del mismo con el medio en que se mueve, implicando así, la valoración de un hecho realizado por un organismo.

### **Miedo:**

El miedo como emoción está caracterizado por una intensa sensación desagradable provocada por la percepción de un peligro; puede afirmarse que el miedo es una emoción, que ha acompañado siempre al ser humano durante toda su historia.

Mannoni (2002), sintetiza su concepto sobre el miedo al afirmar que, en determinadas situaciones el hombre se ve enfrentado a estímulos o representaciones mentales que siente como amenazas y que justamente ese reconocimiento de peligro

real o imaginario es el que determina en el individuo un sentimiento de miedo (Mannoni, 1984).

Uno de los factores que influye al desencadenar esta emoción, es la presencia ante el peligro, lo cual provoca en el individuo una lectura de riesgos físicos, fisiológicos, mentales e incluso la muerte.

Hoelter, (1979) definió el miedo a la muerte como una reacción emocional que implica sentimientos subjetivos de desagrado y preocupación, lo que en su esencia sería la emoción básica del miedo, basados en la contemplación o anticipación de cualquiera de las diferentes facetas relacionadas con la muerte y considerando aspectos multidimensionales.

Para concluir, es importante tener en cuenta que para el caso de este estudio, los militares que estuvieron en situación de alto riesgo de morir, se enfrentan posteriormente a los miedos que los recuerdos evocan una vez se encuentran relevados de sus servicios y que estos se manifiestan de alguna manera ya que son consideradas heridas invisibles que puede llegar a impedir una calidad de vida satisfactoria si además de ello se carece de un tratamiento que coadyuve con las consecuencias de las heridas de guerra.

Rojas (1996) define que cuando nos encontramos indefensos ante la violencia o sufrimos amenazas a la integridad física o a la vida, nos invaden sentimientos de angustia, impotencia y miedo, generando pérdida de autocontrol que a su vez desencadenan conductas fisiológicas de temblor, sudoración, falta de control de esfínteres ante la vivencia o experiencia que genera peligro (Rojas Suárez, Días Beltrán, & Días Beltrán, 2014).

## **Neuropsicología del miedo**

Un estudio publicado en la revista Nature Communications revela que la dopamina, hormona vinculada con la felicidad, el aprendizaje, el movimiento y la motivación, también está implicada en procesos de aprendizaje y extinción del miedo.

Científicos suministraron choques eléctricos en una pata a ratones al mismo tiempo que sonaba un pitido, tras repetir este procedimiento los ratones manifiestan reacciones fisiológicas de miedo aun cuando sonaba el pitido y no se suministrará la descarga eléctrica en la pata, es decir, los ratones aprendieron a temer al pitido. Una vez condicionados para temer al sonido, los investigadores desconectaron circuitos neuronales que conectan el VTA (área tegmental ventral) con áreas cerebrales vinculadas con el aprendizaje por asociación en un grupo de ratones, luego se realizó un proceso de extinción (en repetidas ocasiones fueron expuestos al ruido sin la descarga eléctrica), tras este proceso lo que se espera en ratones sin alteraciones es que los ratones aprendieron que el ruido ya no es más señal de amenaza, en este grupo de ratones en cambio no pudieron aprender que el ruido no significa una amenaza y no “olvidaron” el miedo.

En otro grupo de ratones inhibieron la conexión del circuito neuronal que conecta el VTA (área tegmental ventral) con áreas cerebrales relacionadas con el almacenamiento de los recuerdos, inmediatamente después se presentó el ruido y los ratones no mostraron ninguna manifestación de miedo, es decir, “olvidaron” la asociación entre el ruido como amenaza. En síntesis, dos vías dopaminérgicas ubicadas en el área tegmental ventral (VTA) están involucradas en el condicionamiento y extinción del miedo (Luo, y otros, 2018), esto quiere decir que la dopamina a pesar de ser conocida

como la hormona de la felicidad también participa en el aprendizaje asociativo en situaciones de riesgo, hecho que resulta inesperado.

Otra investigación publicada en Nature Communications se quiso indagar si el suministro de Levodopa (precursor de la dopamina) podría facilitar el proceso de extinción del miedo en seres humanos, en este experimento sometieron a 40 hombres a descargas eléctricas cada vez que veían un símbolo en una pantalla de ordenador, de forma que los participantes aprendieron a tenerle miedo al símbolo, posteriormente 20 de los participantes recibió Levodopa mientras que la otra mitad un placebo, los primeros manifestaron menos indicadores fisiológicos de temor con respecto al grupo control, los investigadores registraron la actividad cerebral mediante resonancia magnética funcional, encontraron que los participantes a los que se suministró Levodopa registraron una mayor actividad cerebral en la corteza prefrontal ventromedial con respecto al grupo control, así cuanto mayor activación de la corteza prefrontal ventromedial más rápido aprendían a dejar de temerle al estímulo amenazante, la corteza prefrontal ventromedial es una región de la corteza prefrontal, la cual se activa cuando no se cumple una expectativa, como el hecho de que no recibirá una descarga eléctrica, o cuando una persona escucha un chiste (con final inesperado) en conclusión, un aumento de los niveles de dopamina es útil para facilitar la extinción del miedo aprendido mediante terapia de exposición (Gerlicher, Tuscher, & Kalisch, 2018), también indica que la corteza prefrontal ventromedial está involucrada con respuestas a eventos emocionalmente negativos (Carretié, López Martín, & Albert, 2010).

La escuela de medicina de la Universidad de Maryland en el 2018 publicó un estudio sobre la función de la dopamina en el comportamiento frente al dolor y el

miedo. Investigaciones anteriores revelan que la dopamina es importante en la búsqueda de recompensas (sexo, interacción social, comida, drogas), pero se desconocía su papel en los comportamientos motivados por aversión. Los investigadores sometieron dos grupos de ratones a descargas eléctricas en una de sus patas pero también les colocaron en la jaula una palanca que al ser presionada evitan la descarga eléctrica, en un grupo de ratones se inhibió la actividad de neuronas dopaminérgicas en el núcleo accumbens (importante en el aprendizaje por condicionamiento operante) y en otro grupo de ratones se estimularon las neuronas dopaminérgicas, como resultado, los ratones con niveles altos de dopamina en esta región aprendieron más rápido a evitar los choques eléctricos con respecto a los ratones que tenían niveles más bajos de dopamina en esta región, así que la dopamina está involucrada en las conductas de evitación motivadas por el miedo y el dolor (University of Maryland Scholl of Medicine, 2018)

El núcleo accumbens es una región cerebral involucrada tanto en la motivación para la búsqueda de recompensas como sexo, comida, drogas, interacción social, y la dopamina es un importante neurotransmisor en esta estructura, pero un estudio realizado en la Universidad de Michigan revela que también están involucradas en el temor. En un experimento inhibieron la acción de la dopamina en el núcleo accumbens lo cual redujo significativamente comportamientos de búsqueda de estímulos gratificantes (alimentarse, aparearse), así como también disminuyó la respuesta de miedo antes estímulos aversivos, así que la acción de la dopamina en el núcleo accumbens está vinculada tanto con el deseo como con el miedo.

Para esclarecer la forma en que la dopamina tiene esta doble función en la misma estructura realizaron otro experimento, éste consistió en estimular las células dopaminérgicas de la parte posterior del núcleo accumbens, esto ocasionó que los

ratones consumieran tres veces más de lo normal, luego estimularon la acción de neuronas dopaminérgicas en la parte posterior de esta estructura, como resultado este otro grupo de ratones manifestaron respuestas fisiológicas y conductuales de miedo. Estos experimentos revelan que la dopamina también está involucrada en la respuesta fisiológica del miedo (Society for Neuroscience, 2008)

Tanto en el trastorno de estrés postraumático como en la depresión y fobias específicas existe algún tipo de falla en los sistemas de evitación, aprendizaje y evitación del miedo (Luo, y otros, 2018) (University of Maryland Scholl of Medicine, 2018) por esta razón este par de investigaciones sobre el papel de la dopamina en el aprendizaje, extinción del miedo así como la conducta motivada por el miedo podrían ser cruciales para el desarrollo de tratamientos para estos trastornos.

### **Sentimientos:**

Según Damasio (2009), expresa que solo hay una cosa que separa las emociones de los sentimientos en el proceso “lo que se evidencia, y lo que no” esto, con referencia a lo que se hace público o evidente y lo que es privado y se conserva en cada ser humano y que solo él lo sabe, el autor menciona que los sentimientos son un proceso originado en la mente del sujeto y guardados en la intimidad del cerebro como expresiones mentales, sirviendo estos en la contribución de la regulación de la vida.

Los sentimientos según este autor son sensores mentales del interior del organismo que en su momento sirven para situarse en estados de supervivencia mejorando y simplificando el proceso de gestionar la vida y son necesarios, ya que, estos son la expresión a nivel mental de las emociones y de lo que subyace debajo de ellas.

En ese sentido, la diferencia de las emociones con respecto a los sentimientos, es que las primeras se dan a nivel del cuerpo, de forma fisiológica en la que están implicadas las percepciones acompañadas de ideas y formas de pensar; y las segundas, implican un estado mental de conciencia más profundo, de sensaciones vinculadas a las experiencias o vivencias, así, los sentimientos son las percepciones de lo que el cuerpo hace mientras se manifiesta la emoción en conjunto con el estado mental (Damasio, 2010).

Los sentimientos son experiencias mentales del estado en que encuentra nuestro cuerpo. Estos sentimientos van apareciendo a medida que el cerebro va interpretando las emociones, que estas emociones, a su vez, aparecen como respuestas del cuerpo hacia estímulos externos. La emoción, es una alteración del estado físico que se puede medir, estas emociones nacen de estímulos externos, son instintivos y de corta duración lo cual son provocadas por los sentimientos, que a la vez estos sentimientos son alteraciones en el estado mental que se mide según las experiencias de vida de cada uno de los individuos, que son generadas en el subconsciente por lo tanto queda en la memoria emocional siendo duradero y recurrente (Damasio, 2010).

### **Vivencias: (Experiencia)**

La vivencia ha sido nombrada y empleada en distintos términos como experiencia subjetiva, vivencia emocional, experiencia interna, y experiencia emocional para hacer referencia al mismo fenómeno que subyace en la propia experiencia del individuo.

Como concepto, la vivencia se emplea para nombrar a la experiencia que se adquiere a partir de una situación; las vivencias son esas realidades que una persona vive y que, de alguna forma, la modifican, ya que, el ser humano registra determinada

información que le servirá en el futuro para enfrentar situaciones semejantes; de este modo, las vivencias constituyen un aprendizaje para el individuo.

En el ámbito de la psicología, se entiende que las vivencias son aquellas experiencias que marcan la personalidad del individuo. Cada sujeto reacciona de diferente manera ante un suceso externo: de acuerdo a su capacidad de reacción, estos sucesos se constituyen, o no, como vivencias (Erausquin, Adriana, & Garcia Labandal, 2016)

Entre otras cosas, y según Georgina Paulín, Julio Horta y Gabriel Siade (SF) el concepto de vivencia se relaciona directamente con la perspectiva del sujeto y la noción, que son las ideas generales que se tienen de algo o acerca de algo, entendido también como: “autoconciencia a través del análisis de lo vivido” y encontrado en otros artículos como vivencia igual a experiencia, implicando esto el enriquecimiento de la existencia individual.

Según los autores, las vivencias permiten al sujeto la recuperación de la experiencia que a su vez da valor a la construcción del sujeto social, posibilitando un modo de interpretar, valorar y otorgar sentido a la realidad.

### **Integración:**

Inicialmente la integración surge como un concepto de inclusión desde un punto de vista generalizado, Según Muñoz y Gómez citados por Moliner y Moliner (2006), se considera que la integración corresponde a una visión asimilacionista que concibe la atención a la diversidad centrada en la provisión de apoyo y ayudas especiales que permiten el avance. Sin embargo, el concepto de integración para miembros de las fuerzas armadas que regresan a la vida civil no es claro en el rastreo bibliográfico, para

lo cual, en esta investigación se hará referencia al concepto de integración cuando se hable de ingreso de los ex militares a la vida civil; lo que comprende el regreso o integró a sus hogares, labores no militares y contextos socioculturales.

Tal concepto, es válido para esta investigación, ya que otros referentes hablan de términos como: reintegración, reinserción, reincorporación, como una forma de agrupar a las personas de grupos desmovilizados que entregaron las armas; lo cual, deja un vacío en el sentido mismo de la palabra con respecto al significado otorgado para el uso en este trabajo que responde a la ambigüedad de la terminología usada para tal efecto. Por tal razón, se hace énfasis en que se entenderá el término de “Integración” como proceso por medio del cual una persona sale de su grupo para hacer parte o conformar un nuevo grupo; en ese sentido, también hace referencia a las condiciones, ventajas y desventajas que tal integración implica en la vida civil. Se habla en ese caso y para efectos de este producto de familia, trabajo, educación, contexto sociocultural, responsabilidad social, salud, entrenamiento vocacional y condiciones incapacitantes.

### **Resignificación**

Segun Molina citado por Rodríguez, Yunis & Girón (2015) en: Resignificación del sentido de la vida de personas desvinculadas y desmovilizadas del conflicto y contribución de las redes de apoyo en su transición hacia la vida civil. La resignificación es un concepto usado para nombrar el hecho de dar un nuevo significado a un acontecimiento; esto quiere decir que la resignificación supone otorgar un valor o un sentido diferente de algo.

En el ámbito de la psicología, significa dar un sentido diferente al pasado a partir de una nueva comprensión en el presente a causa de un hecho o experiencia que modifica la realidad, teniendo en cuenta que constantemente los seres humanos

atribuyen significados a las experiencias; es importante considerar que es un proceso de construcción continua, y por esta razón se generan procesos de resignificación; dicha resignificación, entendida como un proceso de transformación innovadora de los significados o experiencias pasadas permite dar un nuevo sentido a la vida a partir de un hecho que cambia a la persona y las nuevas formas de ver y administrar la vida, en la cual, hay una movilización tanto del discurso como del accionar, proceso por el cual las experiencias o vivencias quedan en el recuerdo como entidades reconocibles y memorables de una acción repetitiva y justificada, hacia nuevas alternativas de comprensión.

En este sentido, la resignificación implica la importancia para comprender los procesos de cambios y transformaciones en la percepción y las nuevas formas de accionar en la nueva vida que transcurre, en este caso ex militares, una vez que se integran a la vida civil, aceptando su nueva condición de vida por acontecimientos pasados que marcan y modifican formas de pensar, ver y actuar, es por eso que, el concepto es válido y se acuña para esta investigación por que se aborda entendiéndose como un proceso de cambio y transformación.

## **Objetivo**

### **Objetivo general.**

Describir las emociones predominantes vivenciadas por excombatientes de las Fuerzas Militares que estuvieron en riesgo de morir por situaciones propias del conflicto armado en Colombia y en su proceso de integración a la vida civil.

### **Objetivos específicos.**

- Identificar las emociones que predominan en los relatos de ex militares durante la situación de riesgo de morir.
- Describir la experiencia corporal y su relación con las emociones predominantes en las situaciones de alto riesgo relatadas por los entrevistados.
- Analizar la relación de las emociones predominantes vivenciadas de los excombatientes en su proceso de integración a la vida civil.

## Metodología

### **Tipo de investigación:**

*Cualitativa:* Se abordarán las emociones que predominan en las vivencias de ex combatientes que estuvieron en riesgo de morir por situaciones propias del conflicto armado en Colombia, buscando la comprensión de los fenómenos emocionales presentes en el resultados de la exploración a la población objetivo (militares excombatientes); se pretende que este tipo de investigación (cualitativa) sea el recurso necesario para examinar la forma en que la población objetivo perciben y experimentan los fenómenos emocionales que los rodean con relación a las vivencias de una situación de riesgo de morir.

### **Diseño de investigación:**

En el presente trabajo de investigación “Emociones predominantes en las vivencias de excombatientes de la Armada Nacional que estuvieron en riesgo de morir por situaciones propias del conflicto armado en Colombia y en su proceso de integración a la vida civil” por el tipo y técnicas requeridas para la recolección de datos corresponde a una investigación descriptivo exploratoria de corte cualitativo. Esta investigación pasó por cinco (5) momentos: El primero (1) contacto con la población, en el cual se decidió cuántos participantes estarían implicados en la investigación; En el segundo (2) se realizó entrevista semiestructurada y a profundidad, recolectando los datos necesarios para la investigación; El tercero (3) transcripción de las entrevistas y sistematización de los datos recabados según las categorías conceptuales; El cuarto (4) integración de la información y elaboración del reporte de investigación con las interpretaciones preliminares que responden a los objetivos planteados: El quinto (5) interpretación corregida, discusión y conclusión de los resultados, elaboración y presentación de artículo científico. En esta investigación se dio imperante importancia a los datos

recolectados por que serán la fuente de conocimiento que posibilita la descripción, interpretación y explicación en los resultados obtenidos.

**Población:** De 5 (mínimo) a 10 personas voluntarias (máximo) pertenecientes a la unidad para la atención y reparación integral a las víctimas en Cartagena Bolívar.

**Muestra:**

***De participantes voluntarios:*** La muestra estará basada en mínimo 5 participantes y un tope máximo de 10; sin embargo, según este tipo de investigación la muestra puede variar según sean las necesidades en el transcurso de la misma o los alcances del análisis de datos.

Se debe tener en cuenta que la muestra es **no probabilística**, ya que no se pretende generalizar en términos de probabilidad, sino entender el fenómeno y generar aprendizaje a partir de este, en este sentido, también será una muestra **homogénea** ya que estas (muestra) poseen un mismo perfil y características permitiendo la posibilidad de compartir rasgos similares.

***Muestra de casos-tipo:*** ya que la investigación tendrá base en la exploración en la que el objetivo es enriquecer, profundizar y tener información de calidad que permita tener una perspectiva o acercamiento fenomenológico con el fin de hacer acercamientos a los valores, experiencias y significados de este grupo social en particular.

**Instrumento de recolección de datos:** El principal recurso para la recolección de datos son los investigadores (Sampieri, 2014) ya que es quien mediante lo diferentes métodos, técnicas y herramientas recolecta los datos como lenguaje escrito, verbal y no verbal, conductas observables e imágenes (Lichtman, 2013 y Morse, 2012) citados por (Sampieri, 2014)

***Observación:*** Este método nos ayudará a explorar y describir el ambiente, las personas y el comportamiento visible, comunicación no verbal en los aspectos

emocionales evidentes que facilitarán posteriormente la comprensión en el proceso de análisis.

***Anotaciones (bitácora o diario de campo):*** Esta es una herramienta que se considera indispensable en el proceso de la recolección de datos. Esta nos permitirá tener el registro de todas las cosas que sucedan en cualquier momento de encuentro con los participantes, con esta herramienta se permitirá registrar todas las cosas que se piensen relevantes y las que no, esta ayudara a tener en mejor control sobre los datos obtenidos con los demás instrumentos de recolección.

***Entrevista: (Semi-estructurada - A profundidad):*** Es la herramienta que nos permitirá intercambiar información con los participantes, se espera que por medio de esta herramienta se logre obtener la comunicación deseada y se pueda extraer el dato necesario para el posterior análisis, además de que se logre un ambiente cooperativo, que permita a su vez construir significado desde el dolor propio.

### **Análisis de datos**

Para el análisis de datos se implementara el **análisis de discurso**, este permitirá complementar el abordaje cualitativo en la investigación aludiendo a la diversidad de disciplinas en las que se puede apoyar la investigación para generar credibilidad. En ese caso se procederá a analizar los datos con el fin de dar respuesta a la pregunta problema planteada y de ese modo alcanzar el objetivo establecido para el fin de describir las emociones predominantes en ex combatientes que estuvieron en riesgo de morir; para esto se estructuraran los datos a la luz de la organización de las categorías y la transcripción del material para documentar el proceso en la investigación.

Seguido a esto se explorarán los datos con el fin de dar una estructura sólida según las categorías utilizadas en la investigación, se describirán las experiencias según su lenguaje, expresiones, comunicación de creencias e interacción en situaciones de índole

social para que permita descubrir posibles patrones o categorías emergentes con el objetivo de otorgar un sentido lógico, interpretarlos y posteriormente aplicarlos en función del planteamiento del problema.

*Criterios de inclusión considerados necesarios para responder al objetivo de investigación son los siguientes:*

1. Haber pertenecido a las fuerzas armadas de Colombia.
2. Que hayan estado en situación de riesgo de morir en el contexto del conflicto armado en Colombia (mina antipersona, atentados, fuego cruzado, secuestro).

## Resultados

Los resultados obtenidos se manifiestan en la descripción de la muestra que presentamos a continuación.

La muestra está constituida por siete participantes que cumplieron con los criterios de inclusión establecidos para la investigación; encontramos en la muestra hombres ex militares de 43 años en promedio, de los cuales, uno de ellos se seleccionó por muestreo no probabilístico intencional y los seis participantes restantes por conveniencia por medio de informante, se presentan a continuación los datos sociodemográficos de los participantes:

Participante	Edad	Sexo	Estado civil	Escolaridad	Provincia	lesión por incapacitante	Rango	Código
Luis Alfredo Molina Martínez	48	M	casado	Bachiller.	Cartagena	Pérdida de pierna izquierda por mina antipersona	Tecnólogo en obra civil	LAMM
Yimar García	48	M	casado	Bachiller	Plato Magdalena	Pérdida de ojo derecho por impacto de esquirla	Auxiliar de enfermería	YG
Arley Copete	37	M	casado	Bachiller	Cartagena	Pérdida de ojo izquierdo por esquirla de granada	Tecnólogo en operación de plantas petroquímica	AC
Juvenal García	47	M				Pérdida de la audición en los dos oídos por explosión de granadas	Soldado profesional	JG
Miguel Escobar	49	M	casado	Bachiller	Zambrano Bolívar	Lesiones en el sistema digestivo y reproductor por esquirla de mortero, coma por 4 años.	Francotirador	ME
Dairo Villalba	33	M	casado	bachiller		Pérdida del movimiento y tono muscular en brazo derecho por impactos de granadas y esquilas	Enfermero	DV
Luis Martínez	39	M	soltero	3° de	Zambrano	Pérdida de	Soldado	LM

				primaria	Bolívar	extremidades inferiores (piernas) por mina antipersona	profesional	
--	--	--	--	----------	---------	--	-------------	--

Tabla 1. Caracterización sociodemográfica.

En esta investigación se describieron las emociones predominantes de ex militares que estuvieron en riesgo de morir por situaciones propias del conflicto armado en Colombia y el proceso de integración a la vida civil; de acuerdo con las narrativas de los participantes y como quedó expreso en los resultados obtenidos, las emociones predominantes estuvieron vinculadas a los sentimientos presentándose con mayor relevancia la valentía como un opuesto al miedo que inicialmente se pensó que existiría frente a la posibilidad de morir en la situación de riesgo.

En ese orden, frente al proceso de integración a la vida civil de ex militares se encontró que no ha sido un proceso de fácil aceptación, ya que este se encuentra precedido por la condición incapacitante que en el proceso ha sido lo más difícil de asimilar por los ex militares; sin embargo, se halló en esta investigación que cuando los ex militares encuentran una forma de resignificar su vida, el proceso se hace más fácil y llevadero además de que le dan un nuevo sentido a la misma por medio del servicio en la vida civil.

De acuerdo con el primer objetivo específico de la investigación, la identificación de las emociones predominantes en una situación de riesgo de morir permite tener un acercamiento más profundo y responsable de la comprensión del otro persona y la forma de hacer intervención en pacientes que anteceden algún tipo de discapacidad por situaciones propias del conflicto armado no solo a nivel de Colombia sino en todo el mundo.

Según el segundo objetivo específico donde se pretende describir la experiencia corporal y la relación con las emociones predominantes en las situaciones de alto riesgo se encontró que el miedo que dicen no sentir los ex militares se encuentra vinculado a la valentía que desarrollan ante el gusto por pertenecer a las fuerzas militares; sin embargo, aunque en los resultado se obtuvieron otras experiencias corporales tales como: la sudoración, sensación de sed, miembro fantasma, pérdida del equilibrio, visión borrosa y descompensación en la presión arterial, lo que más llama la atención en esta investigación es la implicación de las emociones y sentimientos en la capacidad de respuesta ante un evento crítico frente al riesgo de perder la vida.

En el desarrollo del tercer objetivo específico donde se intentó hacer un análisis de las emociones que predominan en la situación de riesgo de morir y el proceso de integración la vida civil, se encontró que hay una estrecha relación entre las emociones vivenciadas en el momento culmen y posterior a la riesgo de muerte y el proceso de integración, ya que es allí, donde se ve reflejada la capacidad de resiliencia de cada individuo y como el acompañamiento de las redes de apoyo pueden o no significar un punto de partida para cada individuo.

Es de suma importancia tener en cuenta que las subcategorías que emergieron en esta parte de los resultados son claves para el entendimiento de las emociones predominantes en situación de riesgo de morir y su relación con la integración a la vida civil; en ese sentido, es importante tener en cuenta que el propósito de vida a futuro se gesta según las narraciones, de acuerdo con la posibilidad que los excombatientes ven en la oportunidad de vida nueva y el entendimiento que logran hacer de la nueva condición.

Por otro lado, el apoyo de sus redes inmediatas como lo son la familia, grupo de amigos y otros, ayudan favorablemente la aceptación de la nueva condición y se evidencia el gran aporte del acompañamiento durante el proceso de recuperación y en presencia de eventos psicológicos clínicos o en ocasiones psiquiátricos donde la familia juega un rol determinante; en cuanto al sistema de creencias se pudo evidenciar el arraigo a este por medio de las narraciones que los excombatientes y que se pudo denotar que, si bien, esta creencia ha sido enseñada desde el hogar pero con muy poco desenvolvimiento en la vida militar, pues, cobra relevancia y sentido con mayor fuerza después de la situación de riesgo de morir y los ex militares empiezan a resignificar sus vida a partir de ello.

Se tuvo evidencia que el sistema de creencias es un pilar muy importante en la forma como esta población se adhiere a la vida civil y resignifican sus nuevas condiciones de acuerdo a su formación militar en sentido de servicio comunitario, también es importante destacar, aunque no es motivo de indagación en esta investigación que, dos de lo ex militares tuvieron experiencias cercanas a la muerte que valdría la pena revisar en investigaciones futuras, tales experiencias cercanas a la muerte según varios autores estudiosos de este orden, expresan que las personas que experimentan sensaciones extracorpóreas, como salir del cuerpo, verse desde afuera, caminar por un túnel, escuchar voces de parientes fallecidos o incluso hablar con ángeles y con Dios está relacionado con la forma en que su sistema de creencias se establece y cabe la posibilidad de que esa sea considerada una razón por la cual estos dos participantes que narraron tener ese tipo de experiencias sean los más destacados como líderes sociales en servicio a la comunidad.

El entendimiento de las emociones en el proceso de integración a la vida civil permite comprender de una forma muy importante la adherencia a los tratamientos y su

adaptación a la vida laboral y educativa en la que cada uno de los participantes se mueve.

### **Emociones predominantes en relatos de ex militares durante situación de riesgo de morir.**

En el marco del desarrollo de esta investigación el objetivo principal se basó en la descripción de las emociones que predominan en las vivencias de ex militares que estuvieron en riesgo de perder la vida por situaciones propias del conflicto armado en Colombia, encontrando como resultado de ello, no solo las emociones que emergen en un estado de activación y alerta sino también emociones secundarias y sentimientos vinculados a las emociones primarias que se describieron en el marco teórico.

En ese orden las emociones básicas (EB), emociones secundarias (ES) y sentimientos (S) que se describieron por medio de las narrativas de los ex militares que participaron en esta investigación fueron durante la situación de riesgo: EB de tristeza y miedo; ES de agonía; S de valentía, frustración y preocupación. Después de la situación de riesgo y más específicamente en el proceso de recuperación e integración a la vida civil fueron: EB de tristeza; ES de rencor; S de frustración, valentía y esperanza.

Sin embargo y para gestionar los hallazgos de esta investigación, las vivencias son el marco general de los resultados obtenidos, entendida ésta como: “La autoconciencia a través del análisis de lo vivido” es decir; la experiencia (Paulín, Horta y Siade. SF).

Visto desde otros ángulos de la comprensión, la vivencia posibilita la transformación de las cosas, ya que ésta implica las realidades que una persona vive y que de alguna manera posee el poder de modificar situaciones del presente en los seres humanos.

En ese sentido, los resultados abordados para la comprensión de las emociones predominantes en situación de riesgo de morir encontrados por medio de historias de

vida, deja entrever el abanico de posibilidades en las que puede llegar a convertirse el significado de la vida para un ser humano, después de enfrentarse con experiencias que transforman la sensibilidad ante la vida misma. A esta manera de describir la vivencia, se suman las emociones y los sentimientos, entendidos según Damasio (2010) como: “Procesos relacionados con la cultura y que se encargan de producir reacciones específicas que contribuyen con el equilibrio mente, cuerpo y acciones” como una forma de establecer contacto con la realidad de las experiencias, permitiéndose la interacción con las expresiones emocionales propiamente dichas en contextos diferentes.

En los resultados de las historias de vida de ex militares que estuvieron en riesgo de morir, se encontró el predominio de la tristeza acompañada de la frustración durante y después del riesgo de morir, es posible que se deban a que en su mayoría, los militares que ingresan a las fuerzas militares no esperan que la forma de salir del ejército sea por medio de accidente laboral, sino que, de una u otra forma se idealizan con respecto a la muerte o jubilación, como se expresa en las siguientes narraciones:

**YG:** [...] *“Yo no estaba preparado para esta situación, yo estaba preparado de pronto para que pegaran un tiro y me mataran” porque de pronto eso es lo que uno piensa, pero de pronto uno no se prepara de pronto para que voy a quedar en una silla de ruedas, voy a quedar ciego, voy a quedar tuerto, voy a quedar de pronto sin el habla. Uno no llega a esos pensamientos sino uno de pronto lo que piensa es siempre allá es que “me pegan un tiro y ya, ahí quedé” [...]*

**AC:** [...] *“te voy a ser sincero, yo nunca pensé así, ¡ya! Yo siempre decía a mis compañeros: “De aquí salgo muerto o pensionado” pero nunca me imaginé que iba... me iba a pensionar de esta manera, ¡ya! por discapacidad laboral, por la pérdida de un ojo. Yo siempre decía: “De aquí salgo muerto o pensionado, pero yo, de aquí no me voy*

*a retirar” ¡ya! Pasará lo que pasara, yo no me iba retirar, porque yo amaba eso, pero aja, me tocó pensionarme de esta manera, como nunca me lo imagine”[...]*

**JG:** *[...] “y en un fuego de esos cruzados cualquiera puede caer, uno lleva claro que hay que en la vida militar uno en cualquier momento puede en una patrullaje, como puede regresar o no puede regresar, es que como dicen haya uno tiene un pie en el cementerio y el otro en la cárcel, así es que uno siempre está concientizado que cualquier cosa puede pasar” [...]*

**ME:** *“yo, pierdo el intestino delgado grueso y mi estómago es plástico prácticamente yo soy casi un robot” [...]*

Los ex militares poseen una convicción de lucha y servicio a la nación que al momento de enfrentarse con una realidad diferente a la que idealizaron sienten frustración, por que, el sueño que para muchos de ellos fue desde la infancia, termina; en las entrevistas los ex militares hablaban del amor que incluso sentían por las fuerzas militares, de lo mucho que habían deseado pertenecer y los sacrificios que asumieron para formar parte de éstas, aunque esa decisión les haya costado el bienestar individual y familiar, salud mental y/o una condición física incapacitante.

**AC:** *“[...]yo amaba eso[...]*”yo estaba en la noche, ya pa dormí y llegaban momentos... no trataba ni de llama a mi mamá... porque lo que me hacía pensar... pensar... pensar... y me aflojaba como el corazón, ¡yo era humano! un ser humano, tenía mis sentimientos y todo, pero, lo que me ablandaba, ¡me ponía muy blandengue! era pensa´ en mi mama... por eso muy poco la llamaba... muy poco la llamaba... ella a veces me llamaba que iba a ir, ¡muy poco la llamaba! y las noches que cuando me llegaba ese momento de acostarme, que uno siempre, le da por pensar en esto, los momentos bonitos y pensaba en mi mamá...”

**LAMM:** *“Bueno yo... a las fuerzas armadas las amo con toda mi alma y mi corazón, [...] si vuelvo a nacer, otra vez me voy pá las fuerzas militares, es algo que llevo adentro...”*

**LM:** *“¡Bueno! Cuando yo entre, Yo era una persona alegre, feliz porque ese era mi sueño, de estar ahí, y eso era alegría, yo nunca estuve, ósea renegando de por qué estaba ahí, ni nada...”*

**ME:** *“Yo era una persona que soñaba con ser militar desde niño, ese era mi juego, yo soñaba ser militar desde niño y logre tener mi sueño, no porque me gusta, sino que me nació de la propia voluntad [...]”*

Estas narraciones permiten tener una mejor comprensión de las emociones que los ex militares expresaron en sus historias de vida; en su totalidad las emociones que predominan en los relatos relacionados con el sentir fueron: la tristeza y el miedo; y los sentimientos entendidos según Damasio (2009) como: “Manifestaciones intrínsecas que se expresan en función de las emociones” en ese sentido la frustración y la preocupación ante la posible incertidumbre que genera el no saber qué pasaría con sus vidas desde ese momento hacia el presente y la posible pérdida de la orientación en cuanto al qué hacer, los obliga a re-pensarse como individuos, en el sentido de que su vida se modifica.

**LAMM:** *“Bueno como todo ser humano, tener una pérdida de esto es algo grande, una pérdida del miembro, a uno se le viene a la cabeza el no seguir viviendo más” [...] “uno se llena de tristeza, de dolor, uno se llena de todo, porque uno en ese momento le da de todo”*

**LAMM:** *¿por qué a uno le quitan las ganas de vivir? uno lleno de vida, nuevo todavía ya tu sabes que no va a ser el mismo, ya tu sabes que vas a estar primero sin la pierna, segundo el qué dirán, no vas a hacer lo que tu podías hacer lo que tu podías*

*hacer anteriormente, o sea esas son las cosas que uno se encuentra en ese momento de situación crítica que uno tiene”*

**YG:** *“Tristeza... tristeza, como decepción porque no sabía cuál era la situación mía de ahí en adelante [...] No, no sabía qué esperar... pero yo de pronto... de pronto tenía la esperanza de que el daño en el ojo no era tan grande pero al mismo tiempo pensaba...”*

**LM:** *“yo cuando..., que reaccione, que quede sin pierna, yo le decía a mis compañeros, yo no voy a volver a caminar, porque ya quede sin piernas, ya quede... mejor dicho cómo voy a vivir”*

**JG:** *“Ósea como que en ese desespero yo decía porque tuvo que ser a mí y no a otro ya porque no fue porque no fue otro le decía yo mismo”*

**LM:** *“Uno piensa en ese momento de que la vida se acaba, porque usted cuando se ve partido por todos lados usted dice ya hasta aquí llegue, de aquí no hay más vida” [...] uno hay... en ese momento tú te envolatas, ósea, no sabes ni que pensar, tu vez que la vida tuya se está yendo, ósea, tú dices: ¡Diosito ayúdame! pero a la misma vez tu dice ¡no! Yo me quiero morir, yo que voy hacer, osea, eso es una cosa que no se sabe ni qué es lo que uno piensa, porque ¡eso es feo! ¡Eso es horrible! uno está en ese momento hay tirao, esbaratao, vuelto nada...”*

Sin embargo, en el momento culmen del riesgo a morir, lo que prevalece es el valor y la audacia, como antónimo de no sentir miedo ante la situación de riesgo, tal valor y audacia en el marco de la vida militar pareciera que se entiende como, no solo parte del entrenamiento, sino, la conciencia de que hacer parte de las fuerzas militares en

cualquiera de sus áreas presupone un riesgo a morir en cualquier momento, como se muestra en la siguiente narración:

**YG:** *“Ya yo me sentía que no les tenía miedo, [...] De pronto miedo que me tiemblen las piernas así que porque veía... ¡no!”*

**YG:** *[...] “pues no, a mí no me dio miedo, se sorprende uno y todo pero no es que me dio así miedo porque yo andaba así preparado psicológicamente, ósea, cuando tú vas a hacer algo y tu andas con el pensamiento de que tu andas con el enfoque a ti no te sorprendieron mucho, entonces a mí no me sorprendieron mucho porque ya yo tenía la intención de cómo reaccionar”*

**AC:** *“Nunca tuve miedo, [...] “No, me daba miedo. No me preocupaba, [...] entonces no me daba miedo ni naa”*

**DV:** *“uno ahí va conociendo muchas cosas y viendo el momento, y cuando llega la práctica ya uno está consciente de lo que es ver a un compañero al lado muerto, de ver al mejor amigo ya eso pues, eso no eso no es cosa del otro mundo”*

Entonces, como investigadores considerábamos que el miedo sería un recurrente en las narraciones, y no fue así y para discutirlo planteamos lo siguiente: ¿Que implica no tener miedo? El miedo como emoción básica según Antonio Damasio (2009) que ha ido acompañando al hombre durante el paso por la vida, cumple la función principal en el ser humano de vincular comportamientos de evitación, huida o ataque a mecanismos cerebrales que dirigen de forma básica el comportamiento de supervivencia; entonces, aunque el miedo es una emoción innata las respuestas están estrechamente vinculadas con el aprendizaje y la experiencia de la interacción con el ambiente y por esta razón discutiremos la temeridad y la valentía como concepto que abarcan las experiencias

precisas de los ex militares. La narración a continuación coloca en evidencia la necesidad del planteamiento.

**DV:** *“Pero... uno ya sabe los parámetros que le tocan a uno en la guerra, de las situaciones, entonces uno lo entrenan para eso y en la parte psicológica pues, uno es consciente de la magnitud del momento, en que uno puede enfrentar un momento de esos Ya!, entonces, ahí si nos trabajó pero bien trabajado ja ja ja ja esa parte sí!, ya porque son 36 meses que uno demora en la escuela seis meses si, entonces uno ahí va conociendo muchas cosas y viendo el momento, y cuando llega la práctica ya uno está consciente de lo que es ver a un compañero al lado muerto, de ver al mejor amigo ya eso pues, eso no eso no es cosa del otro mundo”*

No tener miedo, es una respuesta estrechamente relacionada con la supervivencia apuntando a la regulación vital a fin de evitar o enfrentar el peligro, lo cual ayuda a salvaguardar la vida, pero, cuando está vinculado con el entrenamiento militar, ese miedo, deja de ser miedo, para convertirse en valentía y temeridad, ya que, el aprendizaje vincula la experiencia y las vivencias con la conciencia de las acciones.

### **Experiencia corporal y relación con las emociones predominantes en situación de alto riesgo de morir.**

La experiencia corporal se entiende como la actividad física de sentir un estímulo interno o externo; sin embargo, cuando se da una connotación de introyección emerge la experiencia referida desde la sensopercepción, la emoción, los criterios de valor que un individuo usa en su contexto, el reconocimiento propio del abanico de posibilidades y

restricciones dando origen a un cúmulo de significados que se generan en la experiencia corporal como un conjunto.

Las experiencias corporales referidas por ex militares en las narraciones del riesgo de morir, hacen referencia a la adrenalina que experimentaron en el ese momento culmen del riesgo de muerte; en las descripciones anteriores se tuvo en cuenta que los ex militares no sintieron miedo y que por el contrario la valentía y la audacia en el momento de la lucha por sobrevivir emitían un desborde de adrenalina como lo mencionan los ex militares en las siguiente narraciones:

**YG:** “[...] y me mandaron para allá para Uruaco, unas torres eléctricas que habían ahí que la guerrilla quería volar, entonces nos mandaron a cuidar esas torres [...] ya ahí si la cosa era diferente [...] Se sentía más la adrenalina...” En la siguiente narración, el ex militar ofrece su argumento acerca de la sensación que le genera el riesgo, **AC:** “[...] Ósea, como adrenalina, ¡me entiende! Como, como que, ¡jerda, al fin vale!” en este último fragmento se refiere a la posible necesidad de estar en combate y sentir la sensación de adrenalina que se desborda en el momento en que dispara el arma; además, **DV** afirma la misma sensación; “Iba cruzando un arroyo... y cuando siento que nos disparan... y eso se escuchaba bonito, porque era en un arroyo, y ese eco, y uno creía que era que, pues, como era la primera vez, ya había vivido antes de eso una experiencia pero muy diferente. [...] y nos hacían tiros, pero era para que nosotros nos dispersáramos y nos fuéramos de por ahí, pero como era la primera vez que uno le disparan... ¡pan! ¡pan! ¡pan! uno disparaba y se le acaba toda la munición y no hace nada, sino que le pega es a los árboles... pero es una emoción sabrosa [...] ¡si! adrenalina”.

En otra de sus narraciones cuando estuvo en riesgo **DV** narro: *“Uno... cómo es que te digo... se llena de adrenalina y como habían otros de que... de que no alcanzaba ni siquiera disparar, estaban por ahí escondido llorando pensando en sus familiares, en cambio yo no, yo estaba herido, y yo quería seguir era adelante, pues, cuando uno está en ese acto, de que está en juego la vida de uno, uno trata de buscar la forma de liberarse y de... de... de, luchar por la vida de uno, porque de momento, uno es el que está en peligro, entonces uno busca las formas de cómo pasar ese momento o de defenderse, ¡si! porque algunos no reaccionan en el momento para defenderse, para disparar un arma, entonces, entonces, ¡al contrario yo no! yo seguí, yo estaba herido en mi brazo y yo seguía disparando”*

De todas las experiencias corporales que los ex militares narraron es importante tener en cuenta otras como: la sudoración, sensación de sed, miembro fantasma, pérdida del equilibrio, visión borrosa y descompensación en la presión arterial, shock y que tiene una relación directa con las emociones predominantes en el riesgo de morir; además, de que jugaron un papel muy importante para lograr la supervivencia.

Por ejemplo; el miedo que refirieron los ex militares no sentir en un momento de riesgo de perder la vida, se encuentra antecedido por la adrenalina que expresan tener en un momento de supervivencia.

La adrenalina es conocida como la hormona de la activación, relacionándose directamente con las situaciones intensas en las que también juegan un papel importante las emociones; además de ser una hormona, también es un neurotransmisor y la sustancia química que se segrega cumple funciones a nivel cerebral y del cuerpo, esta cumple una función de reacción de lucha o huida tal cual lo hace la emoción del miedo, y es precisamente por esa razón que se vincula, ahora, la adrenalina no se libera sin la

ayuda de otro neurotransmisor como lo es la acetilcolina y para que esto ocurra el cerebro debe haber percibido un estímulo excitatorio; esto quiere decir, que solo se libera adrenalina cuando se percibe un situación que requiere de una respuesta de rapidez y eficacia (Gratacós, SF).

En la experiencia corporal y la relación de las emociones que predominan en situación de riesgo de morir con la vinculación del ingreso a la vida civil, es muy importante tener en cuenta las consecuencias que estas situaciones dejaron en los ex militares; por ejemplo, las heridas de guerra, las cuales son un fenómeno por el que pasan o pasaron todos los militares que sufrieron lesiones en combate.

Todos los ex militares que participaron en esta investigación refirieron en sus narrativas cuales habían sido esas consecuencias y a su vez que habían hecho para mitigarlas, entre lo que se encontró visitas al psiquiatra, visitas al psicólogo, una guía espiritual y el apoyo de la familia, además de anécdotas muy fuertes que refirieron haber conocido de otros ex militares que no superaron el dolor de las pérdidas.

**LAMM:** *“Anteriormente me levantaba yo de mi cama, pues, viendo el combate por la esquina de la casa, una cosa que fue real por mucho tiempo, de ahí tuve la asesoría y la ayuda de mi Teniente que es una psicóloga que ha estado todo el tiempo con nosotros y el tratado de superar un poco las cosas y pues ya éste fantasmas se ha ido”*

**LAMM:** *“Porque yo quede en un trauma que yo demore mucho tiempo viendo la guerrilla atacándome a mí por la esquina de la casa algo que es imposible” [...] “Este es un fantasma que ataca a todo los militares heridos en combate, todos... He conocido a cientos, cientos y cientos de personas que [...] ha hecho un estudio psicólogo mío mismo y con las otras personas, ósea es un trabajo que ha venido haciendo yo... preguntándole tantas cosas a las personas que están como yo, entonces pues es un*

*fantasma que persigue a uno por mucho tiempo. Por lo menos a mí, ese fantasma de yo ver la guerrilla atacándome por la esquinas, a veces estaba yo así sentado, -bueno anteriormente- y esos tiros que sonaban allá (En el momento de la entrevista, se escuchaba por el mismo sector donde estábamos ubicados el sonido de la pólvora) ”*

*“Yo tenía apena un año de estar amputado- y unos vecinos halla se pusieron a hacer disparos con tiritos (se refiere a un tipo de pólvora utilizada en el contexto) y yo me tiraba al suelo buscando cómo... cómo protegerme, ¡Ya!”*

*“Se me presentó otro fantasma también, y era que cuando yo me acostaba y me levantaba, me levantaba con ese pie, (el entrevistado se refiere al pie que tiene amputado) entonces al no encontrar nada, ¡pues! al suelo me iba.”*

*“Claro, yo veía el personal completo, con armas y todo y sentía cuando me disparaban. Es algo que es inexplicable... para... para los con nos escuchan o la sociedad, pero nosotros que vivimos el flagelo y el hecho victimizante de tú a tú sabes que fue así.”*

**ME:** *“Yo a veces me levanto de la cama salto, grito, a veces sueño que estoy en combate” [...] “yo era una persona que estando acostado... me paraba corriendo como un loco... como un loco y salía a correr” [...] yo estuve casi prácticamente por medio de... yo estuve que mejor dicho... que yo... ¡me faltó prácticamente mejor dicho coge carretera!”*

**AC:** *“Yo tuve una crisis, yo estaba durmiendo en el alojamiento, y entonces yo tuve un sueño, y qué, ¡pásame el fusil, pásame el fusil! Yo decía en el sueño... ¡pásame el fusil, pásanme el fusil! Como que me estaban atacando, yo decía ¡pásenme...! entonces, como ya sabían los compañeros, que, me había pasado, ellos se levantaron temprano*

diciendo: “*etda Copete y que pasenme el fusil, no dejen fusil por ahí*” ¡que no se! ¡Ya! porque si... posiblemente yo puedo coger el fusil y pegar un poco de tiros hay...”

**DV:** “*A veces más que todo en los sueños... yo me acostaba y de pronto... me espantaba... ¡Ya! porque era algo de qué... No, eran sueños... sino que me acostaba, en el sueño sentía de pronto sentía un ruidito por aquí... O si estaba en la casa... pues sentía un ruidito... que alguien golpeaba, ya, yo enseguida me espantaba... entonces... ¡incluso todavía! porque es que...Uno vive la vida militar [...]*”

**JM:** “[...] *quería como que no se volverme loco yo me acostaba y de pronto a media noche me paraba, como soñando que yo escuchaba pero al despertarme, nada de audición sordo y allí era donde decía yo porque tuvo que ver sido a mí, porque me paso esto siempre, siempre cualquier hora de la noche me paraba ósea soñando que ya yo escuchaba pero qué va nada*”. “*El sueño que recuerdo es que, cada ratico soñaba que estaba combatiendo con la guerrilla, que la guerrilla de pronto llegaba y me cogía por detrás y me degollaba, ,mejor dicho, es un trauma que le queda a uno por mucho*”

Las heridas de guerra en un ex militar deja consecuencias, no solo por la parte física lesionada, sino que, las afecciones de las heridas psicológicas a las que también hicieron referencia los participantes no se curan, porque no se olvidan; aunque los ex militares colocan todo su empeño en superar esas lesiones mentales se contaron anécdotas donde algunos de sus colegas no lo pudieron superar y decidieron quitarse la vida como lo narro **LAMM:**

**LAMM:** “*Por qué ha hablado con muchos amigos míos antes de matarse que le amputaron las dos piernas y un brazo y un ojo, entonces, él era teniente y me dijo a mí... ¡Martínez!, yo hubiera querido quedar como tu quedaste... y yo le dije: ¡aja! ¿y cómo quede yo?... amputado... con 18 esquirlas en la pierna y un tiro en el glúteo*

*izquierdo. Y me dijo: “por lo menos yo hubiera querido quedar así” cuando él se quita la sábana – ósea, no, nos conocíamos ¡sí me está entendiendo! en el hospital- pero cuando él se quita la sábana, que yo lo veo... inmediatamente, yo llore, alante de él lloré como un pelaito... pero tendidamente llore”... por qué, porque mi trabajo como representante legal que soy ahorita mismo de las víctimas de aquí de Cartagena del conflicto armado... precisamente en el marco de minas antipersonal y control y registro, nunca había conocido un caso así, sabe que me dijo él: “ya yo no tengo nada que hacer, ya yo no tengo derecho de vivir, yo no tengo”... y empezó a decirme tantas cosas y yo con lo poquito ha aprendido y con la ayuda que Dios me ha podido... -yo creo mucho en Dios y trato de actuar, porque muchos decimos que creemos pero no hacemos lo que él dice- -entonces ha tratado de actuar con respecto a eso- y le dije a él enseguida, le dije: “mi teniente toda personas -cuando él me dijo a mí que se quería quitar la vida- toda persona que quiera quitarse la vida, no tiene perdón de Dios, porque el único que la dá es él, y el único que te la puede quitar es él, no somos nosotros como tal”, él lloró cuando yo le dije eso, pero que va... a los 15 días de haber salido yo del hospital se tiró del cuarto piso. Y murió inmediatamente -se arrojó- y murió por que es algo... es una depresión, es algo que sentimos nosotros...”*

En otra de las narraciones del sr **LAMM** contó otro hecho similar:

**LAMM:** “[...] a lo contrario lo que hizo mi capitán hacen nueve meses en Bogotá, él es amputado de las dos piernas, y él tenía una niñita... eso fue en el hospital de Bogotá... y el hospital de Bogotá tiene como un túnel que coge como un sótano hacia abajo, entonces, él estaba esperando a la esposa hay que viniera con la receta, entonces, vino la pelaita y cogió el balón y lo tiro y se le fue por la escalera... “ta” “ta” pal sótano... cuando la pelaita... cogió se calló y él inmediatamente de la silla, se calló

*porque se sintió impotente y no podía hacer nada, ¿sabe qué hizo? Sacó la pistola y se pegó un tiro inmediatamente, ¡cosa increíble! eso, entonces, ¡mira hasta donde llega la impotencia! y la... el poder no hacer las cosas...”*

Estas anécdotas dejan un sin sabor el en trabajo de investigación en cuanto al trabajo terapéutico de los profesionales de la salud mental y médica, no como censura, sino más bien en entender hasta dónde podemos comprender al otro desde su dolor, para evitar situaciones trágicas, porque, no se sabe hasta donde se genere un espacio de empatía y sintonía con el dolor de la otra persona para comprender lo que le está pasando o en que esté pensando ese sujeto; esto no quiere decir que en el momento de atender una persona con lesiones de este tipo se logre evitar decisiones de tragedia, sino que, es probable que desde la ciencia en la que sé es formado es necesario desarrollar más el tacto humano, el carisma y la empatía, para lograr la movilización de las emociones en el momento de la atención con personas que simplemente por perder un dedo hasta el hecho de perder su brazo completo merecen la misma atención y preocupación por sus sentimientos y emociones en sus primeras impresiones.

Es de gran relevancia tener en cuenta que en los seres humanos el desarrollo de la vida emocional puede significar un paso hacia la vida o hacia la muerte y es aquí donde juega un papel extremadamente importante el trabajo terapéutico y la capacidad de sentir con el otro, como lo expresa LM en su narración, la cual es muestra de la razón por la cual no asistió más a terapia y donde como profesionales en salud mental debemos desarrollar el tacto a los sentimientos del otro:

**LM:** *“A mí me pusieron 18 citas con el psicólogo, pero me atendí una sola vez, porque él me dijo: “¡No! Si usted no tiene nada, a usted para que le pusieron este poco*

*de citas si usted no tiene nada”, me dijo: “usted está más bien que yo” entonces, de allí más nunca...”*

Los resultados obtenidos en esta investigación, han posibilitado la comprensión de las emociones que emergen en una situación de riesgo de morir. Este trabajo posibilita la oportunidad de tener un acercamiento al dolor emocional que las heridas de guerra dejan al paso por las vidas de quienes han hecho frente al conflicto armado que no solo se ha vivido en Colombia, sino, en el mundo entero.

No es simple el solo hecho de tomar un relato re-victimizando a la persona que lo vivió sin obtener la garantía de que mínimamente transformará la forma de pensar del profesional al momento de enfrentarse a los casos de ex militares o militares que han perdido algo a causa de la guerra, no se habrá logrado nada si no se permite la movilización de las emociones del terapeuta a los sentimientos de las personas que han perdido algo de su vida o de su cuerpo por amor y pasión no solo a su trabajo, sino, por la seguridad de todo un país.

### **Emociones y el proceso de integración la vida civil.**

El proceso de integración a la vida civil se encontraron EB de tristeza, ES de rencor y S de frustración, valentía y esperanza; todas ellas adquieren un significado diferente de acuerdo con el motivo de egreso de un militar; cuando este antela una condición física incapacitante en la persona la carga emocional y propósito de vida interfieren en la calidad de la misma y su forma de relacionarse en su nuevo entorno positiva o negativamente, tal interferencia depende de la capacidad de resiliencia de cada persona. La integración es entendida como la acción de integrar al individuo en un grupo del cual se encontraba por fuera sin importar sus características y/o diferencias (Concepto Definición 2019).

En los resultados anteriores se anunciaban la tristeza, la frustración y la valentía como emociones y sentimientos que prevalecieron en los ex militares en la situación de riesgo de morir, a estos se suma el rencor y la esperanza en el proceso de integración y hoy día, cuando los ex militares recuerdan los hechos por los cuales ya no pertenecen a las fuerzas militares de Colombia, pareciera que hubieran superado su tristeza recapitulando sus vidas, desarrollando un sentido de servicio a la comunidad, la que de una u otra manera, posibilitaron la oportunidad de seguir sirviendo; en el caso de LAMM ex militar que perdió su pierna izquierda en combate por una mina antipersona, se ha dedicado a luchar por los derechos de otros en su misma u otras condiciones llegando a alcanzar grandes e importantes logros como líder social y representante de una importante asociación de ex militares y víctimas del conflicto armado en Colombia; en el caso de ME ex militar que perdió parte del sistema digestivo por explosión de granada (una esquirla) también trabaja por su comunidad desempeñándose como líder social ayudando a otras personas a alcanzar sueños de estudio, vivienda, empleo, entre otras, como se evidencia en las siguientes narraciones:

**LAMM:** [...] *“y ahora pues soy el representante legal de una asociación que se llama Asovimil, soy el representante legal, lidero ahora mismo más de 80 hombres discapacitado de las fuerzas militares y ahora en la actualidad soy el segundo en representar a la asociación de soldado pensionado del estado aquí de Cartagena”*

**ME:** *“Soy director ejecutivo, solamente de mi fundación, Funadey... Como héroe de la patria... pero aquí... ¡señor miguel, me niegan el sisben! vengo a luchar, se lo dan... si no me toca hacerles lo lógicamente para que hacerles demostrar lo que la constitución política nos otorga, nos beneficia, entonces cuando tratamos entes que violan nuestros principios... se les da sisben... lo he hecho... y me he ganado, el respeto*

*por eso, me he ganado el respeto en ese sentido... porque lo hago valer utilizando los medios y las bases fundamentales para poder realizar las cosas”*

**ME:** *“a través de mi fundación, que he ayudado a capacitar a más de 16 mil hombres en el departamento de bolívar, familias, he tenido bastante apoyo gracias a mi Dios”*

Entre otros ex militares encontramos a **AC**, que ha dedicado su vida después del ejército a alimentar su espiritualidad por medio de la religión *“habían cosas en la iglesia que me habían llamao la atención, ¡ya! El trato... ¡si me entiende! El trato, el pastor, los demás hermanos y me empezó a gustar la cosa y esto... después Dios empezó a tratar conmigo, ¡y ahí estoy!”* y se ha dedicado entre otras cosas a estudiar... *“Estudí tres años teología, estudié un año carpintería, trato de mantener mi mente ocupada en estudiar cosas, curso de cocina, cosas así” [...]*

**DV** tiene su propia empresa y genera empleos a jóvenes que desean estudiar o continuar sus estudios, a pesar de haber perdido parcialmente la movilidad de la mano derecha por el impacto de esquirarla por explosión de granada, esta persona mejora las condiciones de su vida y la de su familia trabajando con sistemas de seguridad por cámaras.

La capacidad de resiliencia de los ex militares, ayuda a comprender el comportamiento en el ingreso a la vida civil en cuanto a su ámbito laboral y Resignificación de la vida, así mismo, en el ámbito familiar, el apoyo que los ex militares obtienen de ellas, además de sus creencias religiosas ayudan a ampliar la visión individual y superar las heridas entorno a las emociones y sentimientos que circulan entre ellos. Por ejemplo **LAMM** refería que él había perdonado a la persona que le había ocasionado la lesión y que no tenía rencor en su corazón: *[...] ya las*

*heridas para mí todas quedaron sanas... [...] menos la visible que es la pérdida de la pierna, pero en mi corazón, [...] en mi corazón está ahorita mismo el perdón de todo, [...] por lo menos ya yo ya no cargo esa herida que yo tenía en mi corazón de rencor hacia ella (se refiere a la persona que le ocasionó el daño) o hacia la subversión, ya yo no la tengo ya, por lo menos es algo que ha logrado superar [...].*

Entre otras cosas, la forma de ver la vida después de tener una condición incapacitante los ayuda a enfrentarse a ella con más audacia como lo expresa **LM** ex militar que perdió las dos piernas después de caer en campo minado: **LM**: *“yo después me puse analizar la vida y dije: pero si aquí no se ha perdido nada, porque osea, mi mente está bien, tengo mis manos, y me dedique a cambiar la vida, osea no la que tenía antes, yo dije ya yo no puedo ser más militar ya no puedo seguir en esto, me voy a dedicar a otras cosas”*

Las emociones y sentimientos que los ex militares tuvieron en la situación de riesgo de morir los motivó a ver la vida de forma diferente, con mayor capacidad de responder a las necesidades del medio, a perseverar porque, en ese momento en que creen que pudieron perder la vida, entendieron que tuvieron otra oportunidad de continuar.

Muchas cosas pueden pasar por el pensamiento de una persona que se encuentra en riesgo de morir; por ejemplo, pueden llegar a pensar en la familia o el futuro que les espera. **LAMM** narra que le pasaron muchas cosas por sus cabeza y aunque no especifica el pensamiento en el momento culmen habla de que no quería vivir más, la posibilidad de que el impacto emocional sea tan fuerte expresa una gran probabilidad de que se pierda la conciencia en términos de la coherencia, como lo explica en esta narración *“[...] es algo que uno se queda frustrado, inmediatamente, uno se le pasan muchas cosas por la cabeza... por lo menos yo no quería vivir más en ese momento...*

*porque es algo asombroso, es algo que el que lo haya vivido sabe que es algo tenebroso, siente uno... miedo temor, pero a la vez pues uno se llena de valor y sigue hacia adelante”*

**YG:** *“uno se preocupa no tanto por uno sino por esa familia que sufre esa pérdida de ese ser querido,”*

No sentir miedo o simplemente sentir la adrenalina del momento, también hace parte de lo que se sucede en una situación de riesgo. Evidentemente, la adrenalina se encuentra relacionada con las emociones en una situación de riesgo de morir, pero, también hacen referencia a la perspectiva de vida que toman los ex militares al iniciar en otro ambiente fuera del ejército; en ese sentido, se relaciona con la integración a la vida civil porque permite tener un acercamiento al entendimiento de su discapacidad actual desde su dolor, y lo que lo hace posible es entender que su condición fue el resultado de las decisiones que ellos mismos tomaron.

**YG:** *“a mí no me dio miedo”*

**AC:** *“No me daba miedo. No me preocupaba [...] ¡No, fíjate! No; yo estuve en los Montes de María, y halla en los Montes de María la situación era bien pesada porque allá, la guerrilla con esas benditas minas; pero nunca tuve como esa... como ese miedo de perder la vida, esa es la respuesta. Nunca tuve miedo, ¿será porque? ¡No tenía hijos! ¡Si me entiende!”*

**AC:** *“Ósea, como adrenalina, ¡me entiende! Como, como que, ¡erda, al fin vale!”*

**AC:** *“No, umm que voy a pensar, si yo estaba... antes a mí me podía pasar lo mismo, pero como miedo por eso no. A mí me podía pasar eso hasta peor, me podía coger la guerrilla y podían picar en pedacito, hechatme a las... a las... no sé, algo,*

*moletme, desaparesetme, quematme vivo, pero yo no pensaba en eso, y que iba a pasatme, no, yo siempre le decía a ellos: “de aquí salgo pensionao o salgo muerto” pero así, pensionao así no, miedo así que... umjun no...”*

**AC:** *“Yo no sentía nada, yo no pensaba nada, yo no... no... yo estaba en la nada, en la nada así (con un gesto corporal de incertidumbre) por que perdí el ojo, pero yo... “¿no sé si ponerme a llorar? Si ósea, yo estaba en shock. ¡Si me entiende! Yo no sabía cómo reaccionar, ¡si llorar, si estrilar, si reírme, no sé! Tenía un shock total.*

En esos momentos en que el militar cree estar perdiendo la vida, pensar en la muerte o incluso no pensar en nada grave es una antesala de la perspectiva individual y las creencias religiosas que se evidencian de forma repetitiva como un elemento que ayuda a soportar lo venidero; que puede ser en el estado de riesgo, cualquier cosa, y son estas las circunstancias que los hace tener un sentido de vida posterior a la recuperación.

**YG:** *“[...] pero al mismo tiempo yo decía “de pronto fue algo que se pasó en el momento y yo no he perdido el ojo” estas fueron las palabras de YG en el momento del riesgo, es muy probable que los ex militares hayan estado tan entrenados psicológicamente que esas situaciones no los asustan o incluso que la preparación de la que hablan sea tan rigurosa que estén listos para esperar cualquier situación como lo expresa en el YG: ”[...] cuando uno toma la decisión de ser militar o de pertenecer a las fuerzas militares, ya uno sabe que, esos momentos... en cualquier momento se pueden atravesar en el camino... ya uno tiene que estar preparado psicológica y mentalmente para cualquier situación que a uno se le presenta y cómo la va a sortear” “tu estas esperando a que te maten, cuando te avisan es cuando ya están dando duro, entonces en una de esas situaciones fui herido en combate”*

**ME:** *“tuve varias veces la muerte cerca, la primera vez que me mandaron a 1500 metros, la Farc llegando hay a buenos aire en el magdalena sierra nevada de santa marta el comandante me manda solo, y me mando solo y la guerrilla ataca del lado donde estoy yo y me toca enterrarme en el suelo y tuve una partidura aquí porque me tocó salir en arrastre bajo como la culebra”*

**AC:** *“No, no porque, si yo siento que voy a perder la vida, yo no... ¡yo hago otra cosa! Ósea, es que uno está ahí, en la vida militar y uno está expuesto, ya uno es una objetivo militar, solamente con portar el camuflado” [...]*

En función de las narrativas, es posible que la capacidad de resiliencia se encuentre precedida por el entrenamiento militar, que ayuda de una u otra forma a que la integración a la vida civil se dé de una forma más asertiva, aunque lógicamente se necesite de ayuda profesional para lograr la adherencia al tratamiento y la prótesis. Es importante tener en cuenta que la vida espiritual que lleva consigo cada militar o para este caso ex militar, ayuda significativamente en el proceso de recuperación de las heridas tanto físicas como emocionales que deja la guerra.

**YG:** *“¡Porque yo decía! “Lo que Dios quiera... yo estoy hasta que Dios me lo permita”*

**LAMM:** *“Fue en ese momento... cuando yo entonces... me agarraba de Dios yo. El amigo mío me decía: “¿Martínez tú porque decías estas palabras cada ratico?”. Yo le decía señor, si tú... claro que sí, yo le decía... (Explica cómo sucedió) ¡Señor si tú me sacas de esta, yo te voy a servir todo el tiempo! Decía yo en mi agonía, pero, por dentro, porque ya lo que hablaba era poco ¡ya! Ya no tenía fuerza para hablar [...]*”

**AC:** *“y digo que fue Dios que tomó el control de mis emociones, porque no pensaba en nada Dios me guardo de todo”*

Las narraciones de los ex militares, ayudan a comprender de una forma más certera la capacidad de resiliencia que desarrollan al ingreso de la vida civil, ya que, son ellos mismo los que entienden que la posibilidad de salir de una forma no deseada de las fuerzas militares se puede presentar en cualquier momento, ya que, en su forma de ver las cosas, entienden que morir, salir lesionados o vivir es una posibilidad en su ámbito laboral.

En ese sentido y de gran relevancia la comprensión de las emociones y sentimientos de ex militares que han perdido alguna parte de su cuerpo, se genera a través de las historias de vida que los ex militares han narrado y que en ese mismo espacio se ha generado la movilización de sentimientos que solo se pueden entender cuando se coloca en el lugar del otro. En ese caso la empatía y la sensibilidad del otro juegan un papel determinante en el proceso de comprensión.

### **Discusión.**

Se acepta la hipótesis general que el miedo es una emoción primaria, es decir que es una emoción universal (todos los seres humanos sienten miedo), originada en sustratos neurológicos subcorticales, que son las estructuras más “básicas” o “instintivas” puesto que son compartidas con muchos otros miembros del reino animal. Como afirmaba Charles Darwin, las emociones básicas son programas biológicos, heredados que regulan en gran medida la expresión de esta emoción (Chóliz Montañes, 1995), aunque éste programa biológico no determina ante qué estímulos concretos se desencadena la emoción, si determina ante qué características de los estímulos se desencadena el miedo (Damasio, 2000), es decir, estos programas biológicos predisponen a identificar como una amenaza estímulos con ciertas características como patrones de colores y formas (los colores brillantes son identificados como amenazantes), la envergadura (mayor tamaño o extensión resultan amenazantes), ciertos patrones de movimiento (movimientos rápidos y dirigidos hacia sí mismo), para ilustrar mejor lo anteriormente dicho se usará el siguiente ejemplo: los seres humanos de ninguna manera están programados genéticamente para temerle a las serpientes, sin embargo, un niño pequeño a pesar de no haber aprendido a que las serpientes son venenosas podría sentir miedo al ver una porque ciertas características de los estímulos visuales desencadenan la respuesta emocional de temor tales como el movimiento en S, los colores brillantes y patrones geométricos en la piel de la serpiente.

Si las estructuras neuronales responsables del miedo son subcorticales se puede inferir que el miedo es una emoción poco influenciada por la razón, el pensamiento o por el lenguaje (y por lo tanto por la cultura), y que se desencadena de forma invariable cada vez que se percibe un estímulo amenazante para el individuo, si esto siempre es así, entonces es ilógico que los militares participantes en este estudio refieran no haber

sentido miedo en situaciones de alto riesgo. Este hallazgo indica que el miedo no siempre se desencadena ante situaciones o estímulos amenazantes, o por lo menos señala que la intensidad con la que se experimenta el miedo no necesariamente corresponde con el grado de amenaza que un estímulo o situación representa, lo que su vez indica que el miedo no es un mero programa biológico como lo concebía Darwin sino que probablemente el miedo está regulado por procesos psicológicos de carácter superior y por lo tanto en la experiencia del miedo están involucradas estructuras corticales del cerebro. De hecho, estudios recientes de las bases neurobiológicas del miedo demuestran que además de la amígdala (estructura subcortical) existen otras estructuras cerebrales implicadas en la experiencia subjetiva del miedo y en la respuesta (cognitiva, conductual y fisiológica) motivada por ésta emoción, algunas de éstas estructuras son: la ínsula bilateral (implicada en la integración de información cognitiva y sensaciones fisiológicas, por lo tanto es indispensable para el aprendizaje del miedo por condicionamiento clásico, y permite hacer predicciones simples); la corteza cingulada anterior dorsal (también implicada en el aprendizaje del miedo, la experiencia subjetiva de ansiedad, en la conducta de huida o evitación, actúa como “mediador racional” que ayuda a determinar la importancia de un estímulo y es la responsable de que se dirija la atención al estímulo, cuando más activo está, mayor es la atención dirigida al estímulo); la corteza prefrontal dorsolateral (participa en la regulación de la expresión emocional y es la responsable de ofrecer soluciones ante situaciones) (Ávila Parcet & Fullana Rivas, 2016). La corteza cingulada anterior y la corteza prefrontal dorsolateral como sus nombres lo indican son estructuras corticales que forman parte del lóbulo frontal, cuyo desarrollo distingue el cerebro humano del cerebro animal, en el ser humano el lóbulo frontal ocupa el 33% del total del cerebro mientras que en otras especies animales ocupa del 17 al 7% del cerebro, está vinculado con características

humanas como el desarrollo moral, la personalidad, el lenguaje y el raciocinio (Goldberg, 2002). Estos recientes hallazgos en la neuropsicología indican que el miedo está regulado por áreas de la corteza cerebral, y por lo tanto en la sensación de miedo y en la expresión emocional del mismo están notablemente influenciados por aspectos cognitivos de orden superior, tal y como lo planteaban desde hace unas décadas las teorías en el campo de la psicología cognitiva, estas teorías sugieren que en los procesos emocionales están mediados por variables cognitivas como los procesos de atribución causal, los procesos de valoración cognitiva y el control de la evaluación de los estímulos (Chóliz Montañes, Psicología de la emoción: el proceso emocional, 1997).

En el curso de las entrevistas realizadas a los participantes podemos encontrar ejemplos de cómo variables cognitivas influyen en la sensación de miedo: uno de los militares entrevistados refiere que estuvo en distintas situaciones riesgosas, varios de sus compañeros sufrieron lesiones o murieron, pero al observar que eso le sucedía a otros y no a él, interpretó que tiene una especie de protección divina que lo protegía contra las amenazas, este tipo de racionalizaciones pueden cambiar radicalmente la percepción de peligro, el miedo se desencadena ante situaciones de riesgo, pero si un riesgo no es valorado como tal entonces no se desencadena la emoción, este es un claro ejemplo de cómo la valoración cognitiva de los estímulos influye en la experiencia emocional, la valoración cognitiva a su vez está influenciada por experiencias previas, en el caso del ejemplo anterior la experiencia previa es resultar ileso de situaciones peligrosas, por lo tanto el sujeto espera resultar ileso en situaciones riesgosas presentes y futuras. Otro tipo de manifestaciones del miedo notablemente influenciadas por la memoria, valoración cognitiva de los estímulos y la capacidad de anticipación son la ansiedad, o la angustia, el temor (Del Rosal, 2015).

En síntesis, presunta ausencia de miedo o el temor (forma en que los participantes refieren experimentar miedo en grado bajo o forma en que se refieren a experimentar una forma de miedo que no los consterna sino que les permite actuar con perspicacia) contradice la clásica concepción del miedo como mera reacción automática ante una situación amenazante o como programa biológico. Esta presunta ausencia de miedo más bien concuerda con los nuevos hallazgos en el campo de la neurobiología de las emociones, los cuales indican que estructuras corticales están implicadas en la regulación emocional y por lo tanto en el miedo está influenciado por valoraciones cognitivas de los estímulos, la memoria (de experiencias previas) y la anticipación (la cual está influenciada por la imaginación).

La literatura indica que las experiencias emocionales pueden estar influenciadas por características de los estímulos, por aspectos cognitivos (memoria, anticipación, empatía), así como también está influenciado por variables individuales, como por ejemplo los estilos de afrontamiento, resiliencia y rasgos de personalidad. La mayoría de los militares que participaron en esta investigación antes de su ingreso a las fuerzas armadas deseaban ingresar a la armada, muchos informan que antes situaciones riesgosas se mostraban emocionados, es posible que el interés por pertenecer a las fuerzas militares y el gusto por situaciones riesgosas se deba a un rasgo común de personalidad como la búsqueda de estímulos (también llamado por otros autores búsqueda sensorial o búsqueda de novedad). Esta necesidad de buscar estímulos de alta intensidad puede teñir el miedo con matices de otros estados afectivos como la curiosidad o el asombro e incluso entusiasmo, es posible que no utilizaran la palabra miedo para describir el estado afectivo durante situaciones de riesgo porque esta palabra no engloba otros aspectos de la experiencia subjetiva como la curiosidad o entusiasmo,

varios de los participantes fueron militares voluntarios y refieren que si realmente hubieran experimentado miedo entonces se habría dedicado a otra cosa.

La búsqueda de sensaciones es la búsqueda de experiencias y sensaciones variadas (necesidad de cambios y evitar la rutina), nuevas (impredecibles, distintas a las vivencias previas), complejas (en cuanto al número de estímulos y organización de los mismos) e intensas y la disposición a asumir los riesgos físicos, sociales, legales y materiales con el propósito de lograr tales experiencias (Ramos & Pérez de Albéniz, 2008) varias de las situaciones de alto riesgo vivenciadas por los militares cumplen en mayor o menor medida con todas las características de las experiencias que motivan la búsqueda de sensaciones, por ejemplo algunos participantes refieren que la amenaza o la inminencia de encuentro con el enemigo significaba para ellos un cese de la rutina, del aburrimiento, e incluso lo describen como algo emocionante; estas experiencias también se caracterizan su complejidad en tanto que la situación demanda estar atentos una gran variedad de estímulos de forma simultánea (por ejemplo necesitan pensar en qué tan bien equipados están con respecto al adversario, cuál es la mejor ruta etc.) y evidentemente son experiencias emocionalmente intensas.

En su mayoría los participantes también manifiestan su disposición a asumir los riesgos que implican su profesión para sí mismos y para sus familias, eran conscientes del riesgo de muerte, así lo refieren ellos y la mejor evidencia de ello es que en su mayoría fueron militares voluntarios.

Podría también explicarse la presunta ausencia de miedo por la dificultad de identificar y expresar emociones propias. Estudios indican que los hombres presentan dificultades mayores para identificar y expresar las emociones con notable desventaja respecto a las mujeres (Maestre Navas & Guil Bozal, 2012), culturalmente se inculca a

los hombres que expresar emociones es signo de debilidad, que es poco viril por lo tanto se les enseña a encubrir sus emociones, y son socialmente son motivados para mostrarse fuertes ante las adversidades. Esta tendencia biológica, socialmente promovida a encubrir las emociones podría estar aún más marcada tras entrenamiento militar e influir en la forma en que expresan sus experiencias emocionales durante las entrevistas.

Otra explicación que se ofrece sobre el por qué la mayoría de los participantes refieren no experimentar miedo en situaciones riesgosas podría ser la capacidad para encontrar estrategias cognitivas para reducir el estrés y afrontar mejor situaciones demandantes. Varios de los participantes relatan que en situaciones estresantes, de alta tensión era frecuente contar chistes y hacer bromas pesadas a compañeros, así que podría ser el uso del humor una estrategia para mitigar el miedo e incluso favorecer el afrontamiento y regulación emocional en situaciones estresantes.

Investigaciones en el campo de la neuropsicología brindan datos que pueden sostener esta hipótesis. Estudios revelan que los pacientes con algún tipo de lesión en los lóbulos frontales o disfunción ejecutiva (esta última no necesariamente debido a lesión en el lóbulo frontal) tienen significativas dificultades para encontrar divertidas bromas verbales o no verbales en relación a personas sin ningún tipo de lesión en el lóbulo prefrontal o disfunción ejecutiva (Shammi & Stuss, 1999) otros estudios indican que cuando una persona encuentra divertido una broma, independientemente del tipo de broma (semántica o fonológica), se activa la corteza prefrontal ventromedial, entre más divertido se encuentre la broma, mayor es la activación en esta área cerebral, (Goel & Dolan, 2001), la corteza prefrontal ventromedial es un área que se activa cuando no se cumple una expectativa, cuando sucede algo inesperado o sucede algo que contradice la lógica, también está involucrada con la planificación de la acción, por tanto es un área

funcional crucial para la solución de problemas y flexibilidad cognitiva (capacidad para hallar alternativas) (Goldberg, 2002) y está asociada a respuestas de evitación ante estímulos emocionalmente negativos (Carretié, López Martín, & Albert, 2010).

Estos datos sugieren que el humor estimula varias áreas del lóbulo frontal, específicamente la corteza prefrontal ventromedial, la cual también es crucial para la solución de problemas, flexibilidad cognitiva, la regulación emocional en experiencias emocionales negativas, así que el humor podría mejorar la capacidad de las personas de afrontar situaciones estresantes, tal como lo expresan los participantes de ésta investigación.

Dos de los siete participantes tuvieron experiencias muy particulares que pudieron tener una influencia positiva en el ajuste psicológico y el bienestar de los participantes en su proceso de integración a la vida civil, por ejemplo ME mencionó que sufrió lesiones en su intestino grueso, delgado e incluso en su sistema reproductivo causadas por esquirlas de explosivo detonado en una situación de combate, por lo cual fue sometido a más de una decena de cirugías tras las cuales estuvo en coma durante 7 años, lo cual ocasiona atrofia muscular que a su vez ocasiona rigidez muscular en diferentes partes del cuerpo, también perdió el control de esfínter anal, difícilmente podía conciliar el sueño, por mucho tiempo fue alimentado vía parenteral, sólo mucho tiempo después pudo alimentarse vía enteral y posteriormente por vía oral pero era muy poco lo que podía (y deseaba) comer, su salud mental también fue comprometida puesto que describe situaciones en las que perdió el sentido de la orientación y otras en las que olvida cosas importantes al punto de interferir con su funcionamiento diario, dice al respecto “me puede pasar que no sé con quién estoy hablando, pierdo la memoria, una vez salí a comprar algo y en la esquina sentí como si estuviera en pueblo ajeno”, a

causa de todo esto se sentía profundamente triste, desesperanzado. Poco después de iniciar su última cirugía (cuando la anestesia estaba empezando a hacer efecto) el participante relata *“Yo vi un hombre vestido de blanco y me dijo “tu no vas a morir, tienes muchas cosas que cumplir en la tierra, porque el hombre y el ser humano no se muere por la voz o boca del hombre que utiliza poder terrenal, tu vivirás”*, posterior a ésta experiencia, menciona haber tenido otras experiencias similares en las que vio a Jesús y Ángeles.

Por otra parte el participante LAMM sufrió graves lesiones en una de sus piernas por el impacto de un roque, ésta lesión hizo que perdiera mucha sangre, dice al respecto *“había perdido tanta sangre que no tenía conocimiento de nada, apenas escuchaba y escuche cuando el médico dijo “este soldado se nos salió de las manos” fue en ese momento cuando me agarré de Dios, yo decía “señor si tu me sacas de ésta, yo te voy a servir todo el tiempo”, decía yo en mi agonía pero por dentro porque lo que hablaba era muy poco, no tenía fuerzas para hablar [...]”* Prosigue *“Cuando el médico dijo que se había salido de las manos la ayuda de ellos hacia mí, yo entre en un periodo que no sé ni cómo explicarlo, primero yo escuchaba pero por ahí lejitos apenas, pero no alcanzaba a ver a ninguno, ya yo sentía que iba como en un agujero negro, como un agujero, así me sentía donde iba, yo alcanzaba a verme yo mismo donde iba en el agujero negro, y yo alcanzaba a verme donde iba yo así y alcanzaba a verme a mí la pierna desbaratada”* también menciona que en ese “lugar” donde se encontraba sintió una tranquilidad y quietud tales que no deseaba *“volver”*.

Para el análisis de las experiencias de ambos participante hemos utilizado el término experiencia cercana a la muerte, la cual es conceptualizado por el cardiólogo y científico Pim van Lommel como relatos de todas las impresiones durante un estado especial de

consciencia, incluye elementos específicos: experiencias extra-corporales (ODE por sus siglas en inglés), revisión de la vida, prognosis, encuentro con entidades (familiares, amigos o seres místicos), consciencia del regreso al cuerpo, también puede incluir otros elementos, elementos como viaje hacia o a través de un túnel, observación de una luz brillante, alteración del tiempo y el espacio, encuentro con alguna barrera o límite, aprendizaje de conocimientos especiales. Estas experiencias se producen sobre todo durante una situación médica crítica como para cardíaco, coma, pérdida de sangre o semi-ahogamiento, pero también durante la depresión, el miedo a la muerte, meditación o sin ninguna razón obvia (Bonilla, 2011).

Unos de los datos más relevantes que aporta la literatura científica en torno a las ECM es que éstas son siempre una experiencia transformacional porque después de ella se experimenta pérdida del miedo a la muerte, cambios en la percepción de la vida, experimentan cambios positivos y sólo en algunos casos cambios negativos: los cambios positivos incluye sentido de propósito de su vida, mayor altruismo, refieren experimentar emociones positivas intensas de compasión o amor por otros y en algunos casos experimentan una especie de amor generalizado, sin objeto intencional (amor hacia todo), también indican que las personas que experimentan ECM experimentan cambios positivos más acentuados con respecto otras personas, también indican que estos cambios se incrementan con el paso del tiempo. Algunos cambios negativos pueden ser síntomas de estrés postraumático cuando la ECM es desagradable (por ejemplo cuando tienen visiones infernales), en muchos casos se afectan las relaciones interpersonales, presentan conflictos con familiares, amigos y compañeros de trabajo, una manifestación de esto es que la incidencia de divorcio en personas que han experimentado una ECM es más elevada con respecto a la población general, estos problemas interpersonales se deben generalmente a cambios en los sistemas de valores

de la persona que experimentó la ECM, como por ejemplo cambio en las creencias religiosas o pérdida de interés por cuestiones materiales, en general no se manifiestan cambios negativos, pero normalmente cuando se presentan es debido a una dificultad para integrar sus nuevas creencias, valores y actitudes en su vida o en sus relaciones interpersonales, la literatura también informa que usualmente tienen dificultades para comunicar lo vivido a familiares, amigos y personal médico porque sienten que no lograrán comprenderlos o que finalmente no les creerán (Bonilla, 2011).

Los relatos de los participantes que experimentaron la ECM indican algunos cambios positivos que concuerdan con los cambios de actitudes y creencias posteriores ECM reportados por la literatura científica. Uno de los cambios positivos evidenciado en ambos participantes es un mayor altruismo, por ejemplo ME es fundador y director de una fundación llamada FUNADEY, además ayudar personas a través de su fundación también intenta ayudar otros por fuera de su fundación con el propósito de brindarles mayores oportunidades de empleo, educación o para brindarles asesoría legal a otros; el caso de LAMM es similar, es el representante legal de una asociación que se llama ASOVIMIL, en la cual lidera 80 hombres discapacitados de las fuerzas armadas, también es segundo representante de la asociación de soldados pensionados en Cartagena, manifiesta que fuera de sus funciones en estos cargos brinda apoyo no solo a militares sino también a víctimas del conflicto armado de distintas maneras. Otro de los cambios asociados a las ECM evidenciados por uno de los participantes es la falta de interés por cosas materiales, ME refiere que lo no le interesa el dinero o las cosas materiales, dice de forma explícita que lo que le motiva o le da sentido a lo que hace es poder ayudar a otros, por otra parte, LAMM dijo en la entrevista *“ahora me siento mejor que antes, mejor que cuando tenía las dos piernas, porque he superado tanto”* refiriéndose a que siente tiene mucha energía y que lo que hace tiene un sentido

profundo para él. Otro cambio que coincide con los vivenciados por otras personas que han experimentado una ECM es el cambio de valores (por tanto de prioridades), por ejemplo LAMM se mantiene tan ocupado en sus labores hasta el punto que se ha afectado su relación marital. Otro de los datos que concuerda con la literatura en torno a las ECM es la dificultad para comunicar lo que sintieron en la ECM como para sentirse cómodos comunicando esta experiencia a otros, éste es el caso de LAMM quien expresa al finalizar la entrevista “ésta es la primer vez que le digo esto a alguien” refiriéndose a la ECM, por parte de SE ME observó que mantuvo discreción sobre otras experiencias similares a la ECM a las que hizo referencia en la entrevista.

### **Conclusión.**

Las emociones y sentimientos predominantes ante una situación de riesgo implican formas de reacción determinadas por la perspectiva y reacción de cada ser humano; la comprensión de estas ayuda a que se genere mayor empatía con las necesidades de atención y preocupación por el otro, visto desde el punto de vista terapéutico.

La investigación realizada determina que las emociones que predominan en ex militares durante la situación de riesgo no están adscritas en su totalidad a las mencionadas por Antonio Damasio en su clasificación de emociones primarias, secundarias o de fondo, y tampoco se alcanza a describir por medio de los sentimientos según el autor empleado por esta investigación, si bien es cierto que la teoría de Antonio Damasio fue de relevante importancia para esta investigación, también es cierto que se deben evaluar otras formas de conceptualizar lo que la mera descripción supone ante las actitudes expresadas como experiencias emocionales por los participantes; lo que se quiere decir es que, las emociones básicas y sentimientos por sí solos no explican la presencia de actitudes como la valentía, la audacia y la temeridad.

Lo anterior es identificado como un emergente dentro de la esta investigación y nos permite no solo ampliar la gama de posibilidades frente a la comprensión del fenómeno de las emociones en personas de ese contexto, sino que permite la identificación de factores implicados en el proceso de entendimiento de sensaciones y sentimientos de excombatientes en situación de riesgo donde la emergencia de una emoción de base desencadena una actitud en el individuo.

En ese sentido, teniendo en cuenta que no solo son las emociones y los sentimientos los que predominan en situación de riesgo, el análisis que emerge en cuanto a la conceptualización fue difícil tanto para los investigadores como para los participantes,

ya que, resultó complejo describir en términos emocionales la experiencia de excombatientes en situaciones de riesgo.

La evidencias de tal dificultad se refleja en la incapacidad de los ex militares para hablar en términos emocionales, ya que cuando se pide mencionar la experiencia relacionada con la situación de riesgo los gestos o ejemplos fueron los que salieron a relucir, es decir, para describir su experiencia interna recurrían a la descripción de su experiencia externa antelando la adrenalina, movimiento motor y acciones de supervivencia de acuerdo al entrenamiento militar del momento como una forma de actuar en un momento de riesgo.

Entonces, en ese caso uno de los términos que se aproximan a la descripción de esta experiencia emocional es la valentía o temeridad que como lo afirman algunos autores es una actitud frente al miedo.

En conclusión, se puede establecer que aunque el miedo a la muerte es una concepción culturalmente establecida para el sujeto en el marco de esta investigación, es imperativo reconocer que los militares al momento de ingresar a las fuerzas armadas logran el entendimiento y comprensión del riesgo constante que implica portar el uniforme, esto, de una u otra manera permite no la preparación para morir sino la comprensión de asumir el riesgo; y es en ese sentido que se desarrolla la valentía y/o temeridad como parte del entendimiento establecido entre la posibilidad de perder la vida o continuar viviendo.

## Referencias

Acecos, A. &. (SF). *Contexto del conflicto armado en Colombia*. Recuperado de: [https://pazextremaduracolombia.org/wpcontent/uploads/2018/01/DOSSIER\\_11012018.pdf](https://pazextremaduracolombia.org/wpcontent/uploads/2018/01/DOSSIER_11012018.pdf)

Amengual, G. (2007). *El concepto de experiencia: de Kant a Hegel*. Santa fe, Argentina. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/288/28811907001.pdf>

Ávila Parcet, A., & Fullana Rivas, M. Á. (2016). *El miedo en el cerebro humano: la sensación del temor depende de una compleja red cerebral, no solo de la amígdala, como se pensaba hasta ahora*. *Mente y Cerebro*, 50-51.

Bericat, E. (2012). *Emociones*. Sociopedia.isa, pp, 2.

Belli, S., & Iñiguez Rueda, L. (2008). *El estudio psicosocial de las emociones: una revisión y discusión de la investigación actual*. *PSICO*, 139-151.

Bonilla, E. (2011). *Experiencias cercanas a la muerte. Revisión*. Maracaibo: Instituto de investigaciones clínicas.

Castoriadis, C. (2007). *Una lectura educativa de La institución imaginaria de la sociedad*. Revista anual de la Unidad de Filosofía Práctica e Historia de las Ideas, 78-82.

Carretié, L., López Martín, S., & Albert, J. (2010). *Papel de la corteza prefrontal ventromedial en la respuesta a eventos emocionalmente negativos*. Revista de Neurología, 245-252.

Correa, E (2010) *Evaluación de la salud mental en militares heridos en combate del ejército nacional de Colombia. - Intervención cognitivo conductual-* Trabajo de grado. Bucaramanga.

Centro Nacional de Memoria Histórica. ¡Basta Ya! Colombia. (2013) *Memorias de guerra y dignidad*. Bogotá D.C.

CIDOB, BARCELONA CENTER FOR INTERNATIONAL AFFAIRS. (2014). *Conflicto en Colombia: antecedentes históricos y actores*. Recuperado de: [https://www.cidob.org/es/publicaciones/documentacion/dossiers/dossier\\_proceso\\_de\\_paz\\_en\\_colombia/dossier\\_proceso\\_de\\_paz\\_en\\_colombia/conflicto\\_en\\_colombia\\_antecedentes\\_historicos\\_y\\_actores](https://www.cidob.org/es/publicaciones/documentacion/dossiers/dossier_proceso_de_paz_en_colombia/dossier_proceso_de_paz_en_colombia/conflicto_en_colombia_antecedentes_historicos_y_actores)

Conceptodefinicion.de, Redacción. (Última edición: 15 de septiembre del 2016).  
*Definición de Integración*. Recuperado de: <https://conceptodefinicion.de/integracion/>.  
Consultado el 27 de octubre del 2019

Chóliz Montañes, M. (1995). *La expresión de las emociones en la obra de Darwin*.  
Prácticas de Historia de la Psicología, 2-11.

Chóliz Montañes, M. (1997). *Psicología de la emoción: el proceso emocional*.  
Ediciones Pirámide, 29-33.

Damasio, A. (2000). *Saber lo que sucede cuerpo y emoción en la fábrica de la conciencia*. Chile: Andrés Bello.puedo

Damasio, A. (2000). *Capitulo dos: Emoción y sentimiento*. En *Sentir lo que sucede: cuerpo y emoción en la fábrica de la conciencia* (págs. 71-93). Santiago: Andrés Bello.

Damasio, A. (2003). *En busca de Spinoza*. Madrid, España: Edi. Critica, S.L.,

Damasio, A. (2009) *En busca de Spinoza*. Madrid, España. Edi. Crítica, S.L., pp.  
31-173

Damasio, A. (2010) *Y el cerebro creó al hombre*. Barcelona, España: Edi. Destino. S.A., pp. 173-199

Donoso, D (2012). *Psicología en las fuerzas armadas*. Ed: Imprenta Ministerio de defensa. España.

Del Rosal, F. I. (2015). *Miedo, conciencia, cerebro: las experiencias del temor en relación al tiempo y la identidad*. Revista de estética y teoría de las artes, 1-43.

Echandía, C. C. (2008). *El estado actual del conflicto armado en Colombia*. Nueva Sociedad, 2.

Erausquin, C., Adriana, S., & Garcia Labandal, L. (2016). *La vivencia como unidad de análisis de la consciencia: sentidos y significados en trayectorias de profesionalización de psicólogos y profesores en comunidades de práctica*. Red de revistas científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal, 97-104.

EL HERALDO S.A. (8 de Abril de 2017). *Soldados heridos en combate durante 2016 disminuyeron un 72%*. Recuperado de: <https://www.elheraldo.co/> Barranquilla Atlántico.

Gratacos, M. (SF). *Adrenalina: funciones, mecanismo de acción, producción.*

Recuperado de <https://www.lifeder.com/adrenalina/#>, 02 de 10 de 2019.

Goel, V., & Dolan, R. J. (2001). *The functional anatomy of humor: segregating cognitive and affective components.* Nature publishing group, 237-238.

Goldberg, E. (2002). *El cerebro ejecutivo: lóbulos frontales y mente civilizada.* Barcelona: DRAKONTOS.

Galtung, J. (2003). *Paz por medios pacíficos. Paz y conflicto, desarrollo y civilización.* Bilbao, Gernika Gogoratz.

Gerlicher, A., Tuscher, O., & Kalisch, R. (2018). *Dopamine-dependent prefrontal reactivations explain long-term benefit of fear extinction.* Nature Communication, 1-9.

Hernández S, R. F. (2010). *Metodología de la investigación.* México: Mc Graw Hill.

Histórica, C. N. (2014). *Víctimas militares, la otra cara de la guerra.* Centro Nacional de Memoria Histórica.

Instituto Nacional de Salud, Observatorio Nacional de Salud. (2017) *Consecuencias del Conflicto Armado en Salud en Colombia*. Noveno Informe Técnico. Bogotá, D.C., 2017.

Jares, X. R. (1991). *Educación para la paz: su teoría, su práctica*. Madrid: Editorial Popular

Kubler-Ross, E. (1966). *La muerte: un amanecer*. Reino Unido. Ed: Luciérnaga

Kubler-Ross, E. (1972). *Sobre la muerte y los moribundos*. Nueva York. Ed: Grijalbo Barcelona.

Kemper, T. (1987). *How many emotions are there? Wedding the social and autonomic components*. *American Journal of Sociology*, pp, 263-289.

Sampieri, R. H. (2014). *Metodología de la investigación*. México: Mc Graw

Hill.

Lederach, J. (1997). *Construyendo la Paz, reconciliación sostenible en sociedades divididas*. Bilbao, Gernika

López Castedo, A., & Calle Santos, I. (2008). *Características psicométricas de la Escala de Ansiedad ante la Muerte (DAS) en pacientes de VIH/SIDA*. *Psicothema*, 958-963.

Luo, R., Uematsu, A., Weitemier, A., Aquili, L., Koivumaa, J., McHuch, T. J., & Johansen, J. P. (2018). *A dopaminergic switch for fear to safety transitions*. *Nature Communications*, 1-11.

Mannoni, P. (1984). *El miedo*. Fondo de Cultura Económica. México DF

Moliner, L y Moliner, O. (2006). *Inclusión e integración: ¿Qué opinión tienen los profesionales de la educación sobre ambos conceptos?* Recuperado de [http://www.quadernsdigitals.net/datos/hemeroteca/r\\_72/nr\\_770/a\\_10385/10385.pdf](http://www.quadernsdigitals.net/datos/hemeroteca/r_72/nr_770/a_10385/10385.pdf)

Mancena, J. D. (2010). *Conflicto armado e identidad militar en Colombia 1964-2010*. RAI - Revista Análisis Internacional, pp. 6.

Maestre Navas, J. M., & Guil Bozal, R. (2012). *El papel de la percepción y de la atención en el cambio de valoración*. En J. M. Maestre Navas, *Regulación de las emociones: una vía a la adaptación personal y social* (págs. 90-94). Madrid: Ediciones Pirámide.

Molano, M. (2012). *Fundamentos estructurales de la experiencia corporal*. *Lúdica Pedagógica* Vol, 2 No. 17 Recuperado de:  
<https://revistas.pedagogica.edu.co/index.php/LP/article/view/1778/1756>

Muslera, E. A. (2016). *El proceso de construcción de paz colombiano*. Scielo, 513-532.

Moreras, J (2019). *Socio-Antropología de la muerte. Nuevos enfoques en el estudio de la muerte*. Tarragona, Doi: 10.17345/9788484245469.

Piqueras, J; Ramos, V; Martinez, A; Oblitas, L. (2009). *Emociones negativas y su impacto en la salud mental y física*. *Rev, Suma Psicológica*, vol. 16. No. 2 Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/1342/134213131007.pdf>

Paulin. G, Horta J y Siade G. (SF). *La vivencia y su análisis: consideraciones breves sobre las nociones objeto-sujeto en el universo discursivo del mundo cultural:*

Recuperado de: <http://www.scielo.org.mx/pdf/rmcps/v51n205/v51n205a2.pdf>

Ramos, V., & Pérez de Albéniz, G. G. (2008). *La variable de personalidad búsqueda de sensaciones como factor de riesgo en consumo de drogas.* International Journal of Developmental and Educational Psychology, 169-178.

República de Colombia, Vicepresidencia de la República, Programa Presidencial para la Acción Integral contra Minas Antipersonal (2012). *Glosario nacional básico general de términos de acción integral contra minas antipersonal.* Bogotá D.C. p. 1–26.

Rizo. M. (2002). *Experiencia, vivencia y construcciones de identidades.*

Recuperado de: <file:///C:/Users/Usuario/Desktop/Dialnet>

DelLibroDeArfuchLeonorElEspacioBiograficoDilemasDe-5059629.pdf

Rodríguez, H. (2009). *La conciencia de lo corporal: Una visión fenomenológica cognitiva.* Recuperado de:

<file:///D:/DECIMO/proyecto%20de%20grado/EXPERIENCIA%20CORPORAL.pdf>

Rodriguez, L., Yunis, K., & Girón, C. (2015). *Resignificación del sentido de la vida de personas desvinculadas y desmovilizadas del conflicto y contribución de las redes de apoyo en su transición hacia la vida civil*. *Informes Psicológicos*, 15(1), pp. 105-126.  
<http://dx.doi.org/10.18566/infpsicv15n1a06>

Rojas Suárez, K. J., Días Beltrán, Á., & Días Beltrán, E. (2014). Estrategias de lectura de cuentos de monstruos para favorecer el manejo del miedo en los niños de primaria. *Actualidades pedagógicas*, 61-81

Shammi, P., & Stuss, D. (1999). *Humour appreciation: a role of the right frontal lobe*. *Brain*, 657-666.

Scherer, K. R. (2005). *¿Qué son las emociones? ¿Y cómo pueden ser medidas?* *Social Science Information*, 695-729.

Society for Neuroscience. (2008). *Thin line between desire and dread: dopamine controls both*. *Journal of neuroscience*, 1-2.

Tarullo, R (2016). *Esperanza y miedo: una aproximación teórica a las emociones en la comunicación política*. Doi:

[http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0797-36912016000200003](http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0797-36912016000200003)

University of Maryland Scholl of Medicine. (2018). *Scientists identify connection between dopamine and behavior related to pain and fear*. Science News, 50-62.

Zamora, V. (2017). *Militares ¿Victimas del conflicto armado?* Revista Nova et Vetera, pp.2.

**Anexo:****Guía de entrevista para recabar información sobre emociones vivenciadas en situación de riesgo de morir.**

Fecha: \_\_\_\_\_ Hora: \_\_\_\_\_

Lugar específico: \_\_\_\_\_

Entrevistador: \_\_\_\_\_

Entrevistado (a).

Nombre (seudónimo): \_\_\_\_\_

Edad: \_\_\_\_ Sexo: \_\_\_\_

**Introducción:**

El propósito de esta entrevista es recolectar información que permita describir las emociones vivenciadas en situación de riesgo de morir.

**Características de la entrevista:**

Con el consentimiento previo otorgado por usted, esta entrevista será grabada y filmada para el aprovechamiento de los datos suministrados por usted y garantizar la legitimidad de la información; No sin antes dejar claro que esta información será usada solo con fines académicos e investigación conservando su nombre en confidencialidad.

**Preguntas:**

1. ¿Cuéntenos que paso?
2. ¿Recuerda algo del momento en que se desmayó? ¡Podría narrarlo!
3. ¿Qué efectos cree que ha dejado esa experiencia en su vida?
4. ¿Cómo ha sido su proceso de recuperación?
5. ¿Cuál ha sido la situación más intensa que ha vivido?
6. ¿Cómo ha afectado en su vida a nivel social y familiar la experiencia vivida?
7. ¿Frecuentemente piensa en lo que pasó o piensa que pudo a haber sido diferente?
8. ¿Hay situaciones de su vida cotidiana ahora que le hacen evocar (recordar) esas situaciones de alto riesgo?
9. ¿Alguna vez ha sentido discriminación por su condición actual?
10. ¿Cómo se ha sentido con el proceso de rehabilitación y que tipo de ayuda ha recibido?
11. ¿En qué cambió su vida de ser militar ahora que es civil?
12. ¿Algún motivo lo llevarían a desistir de pertenecer a las fuerzas militares?  
*Para cerrar la entrevista.*
13. ¿Qué piensa cuando escucha la frase: “*El deber antes que la vida*”?

**Observaciones:** Dar las gracias, solicitando la posibilidad de participaciones futuras.