

**Procesos de perdón y reconciliación desde la reconstrucción del tejido social y la salud
mental en el municipio de Gutiérrez Cundinamarca**

Claudia Amparo Quevedo Gómez

Víctor Danilo Diaz Pachón

Asesor

PhD. Paulo César González Sepúlveda

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD

Escuela de Ciencias Sociales Artes y Humanidades ECSAH

Especialización en Salud Mental Comunitaria

2025

Agradecimientos

Sin duda, el camino recorrido para alcanzar esta meta no hubiera sido posible sin la bendición de Dios, el apoyo incondicional de mi familia y especialmente de mis hijos, quienes se convirtieron en el motor que impulsó mi perseverancia y dedicación. Hoy, como especialista en Salud Mental Comunitaria, mi corazón se llena de orgullo al haber cumplido un sueño que, estoy segura, contribuirá a transformar vidas y a construir un mejor futuro para nuestras comunidades.

Claudia Amparo Quevedo Gómez

Con todo mi amor y gratitud, dedico este logro a mis padres, cuyo apoyo y consejos inquebrantables fueron fundamentales para culminar mi especialización en Salud Mental Comunitaria. Cada éxito académico es un reflejo de su amor, paciencia y guía constante en mi vida personal y profesional. Sus enseñanzas y cariño han dejado una huella imborrable en mi corazón. Gracias por todo lo que han hecho por mí.

Víctor Danilo Díaz Pachón

Agradezco infinitamente a la Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD por brindarnos la oportunidad de realizar esta especialización y enriquecer nuestros conocimientos en salud mental comunitaria. Gracias a esta institución, hemos podido alcanzar una nueva meta profesional donde podemos desarrollar habilidades clave para intervenir en las necesidades de salud mental de las comunidades. Los conocimientos adquiridos nos han permitido comprender de manera más profunda las dinámicas sociales y culturales que influyen en el bienestar mental, y nos han equipado con herramientas prácticas para diseñar e implementar intervenciones efectivas. Gracias a esta institución, hemos logrado alcanzar una nueva meta profesional “Especialistas en Salud Mental Comunitaria”.

Agradecemos a nuestros docentes por inspirarnos a ser mejores profesionales de la salud mental. Sus enseñanzas nos han equipado con las herramientas necesarias para enfrentar los desafíos de la práctica clínica y para contribuir al bienestar de nuestras comunidades. En especial, agradecemos al Dr. Paulo César González por su visión integral de la salud mental comunitaria, por su liderazgo y dedicación en la coordinación del programa y por su guía en el desarrollo de nuestras habilidades de intervención.

Resumen

La violencia civil y armada ha dejado profundas heridas en comunidades de todo el mundo, y Colombia no es la excepción. Este país, conocido por su riqueza cultural, biodiversidad y cordialidad, ha sido escenario de un conflicto armado que ha sembrado dolor, injusticia y desigualdad. En el municipio de Gutiérrez, Cundinamarca, los ecos del conflicto se manifiestan en desplazamientos forzados, desapariciones, asesinatos selectivos y la pérdida irreparable de seres queridos, dejando una huella indeleble en la memoria colectiva de sus habitantes.

Este trabajo se centra en explorar los procesos de perdón y reconciliación como herramientas para sanar las cicatrices del pasado y reconstruir el tejido social en Gutiérrez. A través de un análisis profundo, se busca comprender las experiencias de las víctimas y su perspectiva sobre el perdón, así como las barreras y motivaciones que enfrentan en su búsqueda de reconciliación. El perdón, en este contexto, se entiende como un proceso multifacético, influenciado por factores sociales, culturales y psicológicos. Es un camino desafiante, pero esencial, hacia la construcción de una paz sostenible y la reparación integral. La reconciliación, por su parte, no solo implica sanar relaciones entre víctimas y victimarios, sino también restaurar la confianza en las instituciones y fortalecer el sentido de comunidad.

Las conclusiones a las que se llegan en este análisis destacan que, aunque el perdón puede parecer inalcanzable para muchas víctimas, también emerge como una estrategia resiliente para afrontar el dolor y encontrar un propósito renovado. Además, se resalta que los procesos colectivos de reconciliación, apoyados en iniciativas comunitarias y políticas públicas inclusivas, son esenciales para garantizar la justicia restaurativa y promover el bienestar emocional.

Palabras claves: Perdón, Reconciliación, Violencia, Conflicto armado.

Abstract

Civil and armed violence has left deep scars in communities worldwide, and Colombia is no exception. This country, renowned for its cultural richness, biodiversity, and warmth, has been the scene of an armed conflict that has sown pain, injustice, and inequality. In the municipality of Gutiérrez, Cundinamarca, the echoes of the conflict are evident in forced displacements, disappearances, selective killings, and the irreparable loss of loved ones, leaving an indelible mark on the collective memory of its inhabitants.

This study focuses on exploring forgiveness and reconciliation processes as tools to heal the wounds of the past and rebuild the social fabric in Gutiérrez. Through an in-depth analysis, it seeks to understand the victims' experiences and perspectives on forgiveness, as well as the barriers and motivations they face in their quest for reconciliation.

Forgiveness, in this context, is understood as a multifaceted process influenced by social, cultural, and psychological factors. It is a challenging yet essential path toward building sustainable peace and achieving comprehensive reparation. Reconciliation, in turn, involves not only mending relationships between victims and perp

The conclusions of this analysis emphasize that, while forgiveness may seem unattainable for many victims, it also emerges as a resilient strategy to cope with pain and discover renewed purpose. Furthermore, it highlights that collective reconciliation processes, supported by community initiatives and inclusive public policies, are crucial for ensuring restorative justice and promoting emotional well-being.

Keywords: Forgiveness, Reconciliation, Violence, Armed conflict.

Tabla de Contenido

Introducción.....	7
Delimitación del tema.....	9
Objetivos.....	11
Objetivo General.....	11
Objetivos Específicos.....	11
Justificación	12
Antecedentes teóricos	16
Perdón.....	21
La Salud Psicoemocional.....	27
Emociones y perdón.....	28
Discusión.....	38
Conclusiones.....	49
Referencias.....	51

Introducción

Los diversos acontecimientos de tipología social, política e ideológica alrededor del conflicto armado en los territorios yacen huellas en la vida de cada individuo que ha sufrido factores del mismo como lo son secuestros, desplazamiento forzado, reclutamiento a menores de edad, ataques, atentados, homicidios y otras acciones en contra de la población civil.

Comunidades en diversos países comparten profundas cicatrices tras años de conflicto, marcadas por la violencia y la pérdida. Asesinatos, secuestros y otras atrocidades dejan heridas que persisten en el tiempo. Ante este panorama, es crucial entender cómo las comunidades devastadas pueden perdonar y reconstruir su tejido social en la búsqueda de una paz duradera. Las afectaciones sociales, colectivas e individuales derivadas de la violencia armada generan secuelas psicológicas que impactan la vida de las víctimas y sus familias, afectando su toma de decisiones, convivencia y generando miedo e incertidumbre. El perdón, la reconciliación y la libertad, desde una perspectiva terapéutica, se presentan como estrategias para superar estas heridas y reconstruir vidas, promoviendo la salud mental. El perdón, tradicionalmente asociado a la religión y la filosofía, ha cobrado relevancia en la psicología de las últimas décadas, especialmente en la psicología positiva, que lo destaca como una fortaleza humana fundamental que contribuye al bienestar y la calidad de vida de las personas.

A pesar de la creciente atención a nivel mundial, la investigación sobre el perdón en Colombia, es aún limitada. Desde la normatividad y la conciencia civil se conocen cifras e informes de las acciones desde los diferentes entes que en ocasiones no son relevantes o suficiente para generar impacto, sin conocer en gran medida los avances de tipo cualitativo en cada una de las comunidades.

Es por ello, que se considera de prevalencia el conocer e identificar los procesos de perdón y reconciliación desde la resignificación y reconstrucción del tejido social como base social, siendo este la representación de la solidaridad, afectividad, comunicación e integralidad humana, permitiendo las continuas relaciones significativas y empáticas en los diferentes procesos de cada individuo. Además, se considera que el perdón es fundamental en la resignificación ya que desde este se considera que los recuerdos y la memoria no serán algo que haga una herida más profunda, al contrario, el perdón conlleva a la libertad y a la tranquilidad de recordar sin experimentar sentimientos como odió, rencor, tristeza que conllevan a la prevalencia de reacciones negativas a los diferentes acontecimientos que se presentan ahora y en el futuro.

Delimitación

Desde la mirada atónita de cada uno de los diversos sectores de la sociedad en donde las comunidades que han sido testigos del conflicto armado como un flagelo desde todas las esferas del mundo no se conoce la profundidad de sus procesos de duelo, desesperanza, dificultad de proyección y hasta en la resignificación de sus emociones. A partir del presente documento se describirá la reconstrucción del tejido social y la salud mental y como a partir de estos, el avance del proceso de perdón y reconciliación construido por los habitantes del municipio de Gutiérrez Cundinamarca.

Este estudio analiza cómo los programas de reconciliación implementados desde 2005 han transformado la manera en que la comunidad Gutierrezense entiende y practica el perdón. Se evaluará el impacto de estas iniciativas en la reparación del tejido social, la convivencia pacífica y el bienestar de las víctimas, identificando los factores que han facilitado o dificultado el proceso de perdón a lo largo de los años.

El perdón en el contexto del conflicto armado es un proceso fundamental para la sanación y la resiliencia de las víctimas. Al liberar emociones negativas como la ira y el resentimiento, las personas pueden reconstruir su vida y sus relaciones. El perdón no implica olvidar o justificar los actos de violencia, sino que es un acto de empoderamiento que permite a las víctimas recuperar su dignidad y contribuir a la construcción de una sociedad más justa y pacífica. A largo plazo, el perdón se asocia con un mayor bienestar psicológico, mejores relaciones sociales y una mayor capacidad para enfrentar futuras adversidades.

Para adentrarse directamente en el trabajo con la población víctima del conflicto armado y trabajar sobre el perdón y la reconciliación debemos conocer los impactos que generaron el conflicto armado y que han dejado cicatrices imborrables.

La violencia provocó desplazamiento forzado de un sin número de familias y personas, dejando familias separadas, hogares destruidos y comunidades fragmentadas. Esta situación generó un clima de miedo e inseguridad, dificultando la recuperación y el desarrollo del municipio por varios años.

Las consecuencias más notorias en las familias víctimas se evidenciaron con:

Desplazamientos forzosos, pérdidas de vidas humanas, amenazas, secuestros, daños en la infraestructura municipal los cuales tuvieron impactos relevantes como: dificultades para acceder a la educación y a la salud, Pérdida de oportunidades económicas, traumas psicológicos, desintegración familiar y social y desconfianza en la institucionalidad.

Objetivos

Objetivo General

Comprender como el tejido social del territorio de Gutierrez Cundinamarca, facilita o dificulta los procesos destacando elementos clave que promueven la cohesión social.

Objetivos Específicos

Revisar las principales dificultades que enfrentan las víctimas del conflicto armado en Gutiérrez y cómo estas barreras impactan su salud mental y su capacidad para participar en procesos de perdón y reconciliación.

Explorar cómo estos aspectos afectan los procesos de perdón y reconciliación en la comunidad de Gutiérrez, determinando su impacto en la efectividad de las iniciativas de paz.

Abordar cómo la resiliencia y la autodeterminación pueden ser fomentadas a través de enfoques sistémicos, contribuyendo al desarrollo personal y colectivo en el contexto de la reconciliación comunitaria.

Justificación

La violencia del conflicto armado en Colombia ha dejado profundas heridas en las comunidades, especialmente en el municipio de Gutiérrez, Cundinamarca. Las víctimas de estos hechos requieren de procesos integrales de sanación y reconstrucción del tejido social para superar las secuelas y construir un futuro más justo y equitativo. Debido a que los diferentes hechos victimizantes deben iniciar con un proceso de sanación y reconstrucción del tejido social que les permita superar las secuelas y promover la reconciliación, fortalecer la cohesión social y construir un futuro de paz. A pesar de los esfuerzos por sanar estas heridas, persisten desafíos en la construcción de una paz duradera. Este trabajo busca comprender cómo las víctimas del conflicto están abordando el perdón y la reconciliación, identificando los factores que facilitan o dificultan este proceso. Al analizar las experiencias de Gutiérrez, se espera contribuir a la construcción de conocimiento sobre cómo promover la reconciliación en otros contextos de postconflicto. Los hallazgos de este estudio permitirán diseñar intervenciones más efectivas para fortalecer el tejido social y construir una paz sostenible, no solo en Gutiérrez sino en cualquier territorio.

Enright 2012, Nos indica que el perdón en el contexto del conflicto armado es un proceso complejo y diverso. Aunque desafiante, marcado por el dolor y la injusticia, representa una oportunidad para la construcción de paz y la reparación integral. El apoyo psicosocial y comunitario, la justicia transicional y la memoria histórica son elementos clave para facilitar el perdón. Estos hallazgos sugieren la necesidad de fortalecer los mecanismos de justicia transicional, promover la participación comunitaria y brindar apoyo psicológico continuo a las víctimas. Es crucial reconocer la diversidad de experiencias de las víctimas y adaptar las intervenciones a las necesidades específicas de cada comunidad. Por lo tanto, es fundamental

profundizar en la importancia del perdón para superar conflictos y construir una paz estable y duradera.

Este estudio busca contribuir al conocimiento sobre los procesos de restauración y reconciliación en contextos de posconflicto, proporcionando herramientas para abordar las secuelas de la violencia. La reconstrucción del tejido social es un imperativo ético y político para superar las heridas del conflicto armado. Sanar heridas colectivas, fomentar la confianza y la participación ciudadana son fundamentales para una paz sostenible. Sin embargo, este proceso enfrenta desafíos estructurales y coyunturales que requieren abordajes integrales y sostenidos. La falta de recursos, la persistencia de desigualdades y la necesidad de abordar las causas del conflicto son obstáculos a superar. Es fundamental que Estado, la sociedad civil y las víctimas trabajen de manera coordinada, a través de políticas públicas que promuevan justicia social, reparación integral y desarrollo regional, garantizando el cumplimiento de los acuerdos de paz.

El conflicto armado en este municipio, ha afectado profundamente la salud mental de sus habitantes, especialmente en las zonas rurales, la exposición a actos violentos como homicidios, desplazamientos forzados y secuestros ha generado altos niveles de estrés, ansiedad y depresión en la población. Estos traumas pueden tener consecuencias a largo plazo, como el trastorno de estrés postraumático, dificultades en las relaciones interpersonales y problemas de salud física. Es crucial que se brinde apoyo psicosocial y atención en salud mental a las comunidades afectadas para mitigar estos impactos y promover la recuperación de manera integral. Los traumas psicológicos derivados del conflicto armado en Gutiérrez se manifiestan en una variedad de síntomas como insomnio, estrés, inseguridades, desconfianza, pesadillas y dificultades en las relaciones interpersonales. Además, el conflicto ha debilitado el tejido social, lo que agrava la situación.

Ahora bien, si vemos la violencia desde otros contextos para este caso la el Catatumbo, ubicado en Norte de Santander, Colombia, ha sido históricamente un territorio marcado por la presencia de grupos armados ilegales y disputas territoriales, lo que ha generado una grave situación de violencia y vulnerabilidad para la población civil. Pues a pesar de la firma del acuerdo de paz en 2016, el posconflicto en el Catatumbo presenta desafíos significativos, como la persistencia de grupos armados, la continuidad de la violencia, la complejidad del proceso de reincorporación y reintegración de excombatientes, y la necesidad de impulsar el desarrollo social y económico en la región.

Superar estos retos requiere de un enfoque integral que abarque la seguridad, la justicia, la reparación, el desarrollo rural y la participación ciudadana, para construir una paz sostenible y duradera en el Catatumbo.

Para abordar esta problemática de manera efectiva, es fundamental garantizar el acceso a servicios de salud mental de calidad, fortalecer los servicios sociales existentes y promover el empoderamiento comunitario. Esto se puede lograr a través de la implementación de acciones de integración y participación ciudadana, como jornadas lúdico-dinámicas y recreativas, así como iniciativas de integración social y comunitaria. Estas acciones buscan generar autoconfianza y facilitar el proceso de reconstrucción, sanación y reconciliación en las comunidades afectadas.

La salud mental de las comunidades es un desafío complejo que requiere una respuesta integral y a largo plazo. A pesar de la magnitud del problema, diversas organizaciones sociales han implementado estrategias de inclusión, escucha activa y dinámicas participativas que han logrado fortalecer las redes de apoyo y promover la resiliencia en la población víctima del conflicto armado. Estas iniciativas son un paso importante hacia la recuperación y el bienestar de las comunidades afectadas.

La construcción de paz y reconciliación en sociedades marcadas por conflictos violentos es un proceso intrínsecamente complejo y multifacético. Un análisis comparativo de casos como el colombiano, el sudafricano y el ruandés revela patrones y lecciones valiosas, pero también subraya la singularidad de cada contexto y la necesidad de enfoques adaptados. El Acuerdo de Paz colombiano, un hito histórico, ha avanzado en la reducción de la violencia, pero su implementación enfrenta desafíos como la persistencia de grupos armados y la polarización. La experiencia sudafricana, con su comisión de la verdad y reconciliación, destaca la importancia de la justicia restaurativa y el diálogo para superar divisiones profundas. Ruanda, tras el genocidio, prioriza la justicia y el desarrollo socioeconómico para reconstruir una sociedad devastada. De estos casos, emergen lecciones clave: la justicia es fundamental, pero el perdón, aunque personal, puede ser un catalizador de sanación. El diálogo inclusivo y la participación ciudadana son cruciales para superar la polarización y construir confianza.

El desarrollo socioeconómico, a menudo relegado, es esencial para abordar las raíces de la violencia y prevenir su repetición. Sin embargo, un análisis crítico revela limitaciones. La justicia transicional, aunque valiosa, puede ser insuficiente para abordar todas las injusticias y el trauma intergeneracional. El perdón, aunque poderoso, no puede ser impuesto ni equiparado a la reconciliación. El diálogo, aunque necesario, puede ser instrumentalizado o excluyente. El desarrollo, aunque crucial, puede ser cooptado por élites o perpetuar desigualdades. En conclusión, la construcción de paz requiere un enfoque holístico que integre justicia, perdón, diálogo, participación y desarrollo, pero también un análisis crítico que reconozca las limitaciones y desafíos de cada estrategia. No hay recetas universales, y el éxito depende de la capacidad de adaptar las lecciones aprendidas a las particularidades de cada contexto, priorizando siempre las necesidades y derechos de las víctimas.

Antecedentes Teóricos

El conflicto armado es considerado como una enfermedad política desde los años 1948 a la fecha, en donde su principal motivo de generación son las disputas de poder desde los partidos o grupos de poder presentes en los territorios, según la historia describe que la violencia ha existido por las ansias de poder y estatus social.

Los acontecimientos presentados a partir de los conflicto presentados desde la época del cuarenta y ocho y mucho antes ha sido parte de la historia de este flagelo, en países como Uganda, Filipinas y al India, han experimentado el conflicto armado desde cada uno de sus territorios donde la población civil sigue siendo la afectada, ya que al encontrarse en las zonas apartadas de cada país, muchas veces el gobierno no llega a estos espacios y por ello los grupos al margen de la ley , puede usurpar en territorios sin tener compasión por sus habitantes, la gran mayoría de los conflictos armados acontecieron en Asia (12) y África (10), mientras que los restantes tuvieron lugar en Oriente Medio (5), Europa (2) y América (1), cuando refiere en América describe en especificidad Colombia, en donde el conflicto armado es de tipología Interno y Sistemático, dónde sus principales actores son: Gobierno, FARC, ELN, paramilitares AUC, donde el nivel de intensidad es 3 (alto) el cual ha presentado las etapas del mismo así, fase prebélica, fase bélica (conflicto armado y prevención de conflictos) y fase posbélica (o conflictos no resueltos) en los cuales se pueden presentar algunas tensiones y muy posible de reanudar la fase bélica. Es este tipo de análisis se presenta el conflicto armado desde una doble tipología con causas e incompatibilidad de intereses.

Como fuente del conflicto armado en Colombia se da a raíz de la oposición del sistema político, económico, ideológico de un estado , además de la intensa necesidad de llegar al poder y erosionar el mismo, los demás conflictos internacionales que sucedieron es eta misma época

que Colombia, presentan además de estas tipologías otras como luchas de los recursos o del territorio, es por ello, que además de ser por lucha de poder en todos los ámbitos de forma interna y limitada al interior del país, se puede presentar la tipología internos internacionalizado en donde algunas de la partes es foráneo y el conflicto se extiende a otros países.

Encontramos que el conflicto armado es un flagelo no de ubicación, es presente en todos los territorios donde la necesidad de poder y de sublevación para generar la diferencia se afecta de forma desmedida y sin control en los territorios y poblaciones indefensas y muchas veces sin apoyo del estado, ya que al encontrarse en lugares de ruralidad dispersa no llega la ley, en protección de los ciudadanos, sino de grupos revolucionarios en contra de la legalidad y de quien este como líder del estado en el que se encuentre, gusto por la diferencia y la contraposición.

En Colombia no es la excepción, según la historia las disputas de poder entre los conflictos bipartidistas asociados a dos partidos políticos presentes en el territorio generaron la guerra en Colombia por permanente persecución política y social (Liberales y Conservadores) y en, especificidad en los departamentos de Valle del Cauca, Tolima, Sabana de Bogotá y Meta.

Según las estadísticas en Colombia el conflicto armado ha dejado más de 300 mil fallecidos.

Las causas y la diversificación de situaciones a partir de estos actos de violencia se magnifican en el desplazamiento forzado de las comunidades hacia las zonas urbanas a fin de sentirse protegido y evitar situaciones como el fallecimiento de sus familiares en su mayoría los hombres cabezas de hogar, que eran heridos y provocando su muerte y en esto delante de sus esposas e hijos menores de edad, a veces tomaban a las mujeres como objeto sexual, donde podían tomar una mujer 3 o 4 hombres al mismo tiempo, degradando su integridad y su feminidad; además de las afectaciones sociales, familiares y personales ante tales imágenes de

injusticia , en ocasiones tomaban adolescentes , reclutándolos hacia su fin de los enfrentamientos en la mayoría con el ejército del gobierno y quienes ellos creían que era sus simpatizantes.

A raíz de estos eventos la guerra se agudizo se convirtió en campos de concentración permanente donde cada intento por salvar la vida se convertía en un caos en cada territorio, ya que los insurgentes se veían con bajo poder y con bajas en sus militantes, sobre el año 1953 cuando los conservadores lograron llegar al poder se presentó un golpe de estado a Gustavo Rojas Pinilla, presidente de la época, y en este momento se creo el Frente Nacional conocido como el evento que cambio la guerra desde un acuerdo entre los bipartidistas, el cual se convirtió en una ley donde en cada periodo estaría un representante de cada partido, un periodo liberales y otros periodo los conservadores, a este periodo se le puede llamar la alternancia de poder, para que los partidos de la historia siguieron el poder y no llegaran otros partidos a combatir con los partidos del poder y de siempre en el territorio de Colombia.

Al interior de estos eventos de la guerra se presentaron innumerables injusticias, revoluciones, despojos y desplazamiento de los campesinos hacia las ciudades con el ánimo de su seguir viviendo los atropellos sociales, familiares persecuciones y hasta lo llamados “vacunas” las cuales correspondían a entregar cantidades de dinero de los dueños de fincas y fábricas, los grupos realizaban inteligencia donde conocían los diferentes espacios de economía de todo el territorio.

Los niveles del conflicto armado se catalogan así: tendencia entre los años 1958 a 1982 comprendido como el nivel de la marginalidad y el nivel de intensidad desde 1983 a 1995 escalamiento y por último el periodo de 1944 a 2004 como el agravamiento donde se presentaba que de cada 100 habitantes 56 perdían la vida, así las cosas y los eventos donde se presentaron el desplazamiento forzado en mayor porcentaje en el intervalo de 2004 a 2007, minas antipersonas

de 2005 a 2018, entre 1994 a 2004 se presentaron secuestros, desapariciones forzadas, violencia, reclutamiento, ataques, daños infraestructura, vacunas, evento que marcaron con razón a la población civil desprotegida del estado. A partir de los sucesos presentados durante los 50 años de conflicto armado en Colombia se describen los 5 posibles ejes del CAC en 1. Disputa por la tierra y el conflicto agrario. 2. Ausencia de garantías para la participación política. 3. Narcotráfico. 4. Contexto mundial y presión internacional. 5. Presencia fragmentada del estado en el territorio Nacional. Lo anterior denota que el ansia de poder convertido en injusticia y desigualdad fueron propicios para la magnitud y afectación a las comunidades de más de 5 departamentos de Colombia.

Según el observatorio de memoria y conflicto desde 1958 a 2023 se han presentado y registrado alrededor de 363.873 eventos de violencia y un aproximado de 426.407 personas afectadas, a partir de estas cifras, nos queda el interrogante, se ha evidenciado un impacto en el perdón y la reconciliación de las poblaciones que han sufrido este flagelo? ¿Desde el contexto anterior, se inició para el cambio de la población es el Perdón o la reconciliación?

La salud mental juega un papel fundamental en los procesos de perdón y reconciliación. El trauma puede generar sentimientos de rabia, rencor y deseo de venganza, que dificultan el perdón y la construcción de relaciones pacíficas. Abordar el trauma a través de intervenciones psicosociales puede facilitar el camino hacia el perdón, al permitir a las víctimas procesar sus emociones, resignificar sus experiencias y encontrar un sentido a su sufrimiento.

La reconciliación, por su parte, implica un proceso de reconstrucción del tejido social, que requiere superar la desconfianza, el miedo y la polarización. La salud mental positiva, caracterizada por la capacidad para establecer relaciones interpersonales saludables, la empatía y

la resiliencia, facilita la construcción de puentes entre diferentes grupos y contribuye a la creación de una sociedad más justa.

Teniendo en cuenta el abordaje de la salud mental en el contexto del conflicto armado enfrenta diversos retos, como la falta de recursos, la estigmatización de los problemas de salud mental, la dispersión de la población afectada y la persistencia de la violencia en algunas regiones. Sin embargo, también existen oportunidades importantes, como la creciente conciencia sobre la importancia de la salud mental, la existencia de organizaciones sociales y comunitarias comprometidas con esta causa, y la posibilidad de construir un sistema de salud mental integral y accesible para todas las personas afectadas por el conflicto.

Es por ello que la salud mental es un elemento fundamental para la construcción de la paz en Colombia. Abordar el trauma generado por el conflicto armado desde una perspectiva integral, que combine la atención individual, el apoyo psicosocial, la atención familiar y comunitaria, y el enfoque diferencial, es esencial para lograr el perdón y la reconciliación.

Perdón

Enright (2012), refiere que el perdón es considerado como la liberación de sentimientos de culpa, olvido de la agresión y reparación del daño, identificándose este como un proceso individual y a la vez colectivo, para iniciar este camino de perdón es importante dar lugar a la voluntad y liberación de la culpa, siendo este un factor que soporta en la mayoría de las ocasiones a tener dificultades de afrontamiento, por ello en el proceso de duelo conlleva a una liberación de la culpa, ya que en la psique del ser humano el perder lo valioso es dimensionar el rompimiento de la base de su vida, en este tipo de procesos se acrecienta las carencias y ausencias experimentadas en la primera infancia e infancia.

El duelo, como un proceso natural ante una pérdida, está íntimamente ligado al perdón. Al perder algo o a alguien valioso, se experimenta un profundo dolor que puede desencadenar sentimientos de culpa, incluso cuando no se es responsable de la pérdida. En este contexto, el perdón se convierte en una herramienta para aceptar la realidad, liberar el dolor y reconstruir la vida misma.

Es importante destacar que el perdón no implica justificar la agresión ni olvidar lo sucedido. Por el contrario, implica reconocer el daño causado, asumir una postura activa ante el dolor y buscar formas de sanar. Además, el perdón es un proceso complejo que puede verse influenciado por factores sociales, culturales y personales, y que requiere tiempo y apoyo.

El perdón es un proceso complejo y personal que puede ser una herramienta poderosa para la sanación y la reconstrucción. Sin embargo, es importante reconocer que no es una solución única ni fácil. Cada víctima debe encontrar su propio camino hacia la sanación, con el apoyo de su comunidad y de las instituciones que apoyan.

Al hablar del filósofo Lewis Smedes, este explora el perdón desde una perspectiva tanto personal como social. En su libro "Forgive and Forget: Healing the Hurts We Don't Deserve", Smedes donde analiza la naturaleza del perdón, sus límites y su relación con la justicia y la memoria. Por otra parte, Robert Enright, Psicólogo y pionero en la investigación científica sobre el perdón. En sus obras, como "Forgiveness Is a Choice", Enright presenta un modelo de perdón como un proceso cognitivo y emocional que puede ser aprendido y practicado, mientras que Martha Minow, experta en justicia transicional. En su libro "Between Vengeance and Forgiveness: Facing War and Crime Without Violence", Minow analiza el papel del perdón en contextos de conflicto y violencia, así como los desafíos y dilemas éticos.

Al hablar en el tema de la reconciliación, John Paul Lederach: Experto en resolución de conflictos y construcción de paz propone un enfoque de la reconciliación que va más allá de la mera ausencia de violencia, y que se centra en la transformación de las relaciones y la construcción de un futuro compartido.

Por otra parte, Donald Shriver, en su libro "Una ética para los enemigos, el perdón en la era del terrorismo", profundiza las diversas dimensiones de la reconciliación, principalmente en el contexto de conflicto y violencia. Su trabajo explora los fundamentos éticos y teológicos de la reconciliación, enfatizando su papel crucial para superar la violencia y fomentar la paz.

Mientras que al tener en cuenta la importancia del tejido social, Manuel Castells. Sociólogo y experto en redes sociales. En su obra "The Rise of the Network Society", Castells analiza la importancia de las redes sociales en la configuración de la sociedad contemporánea, y cómo estas redes pueden ser tanto un factor de división como de cohesión social y Robert Putnam, investiga sobre el concepto de capital social, que se refiere a las redes de relaciones y normas de confianza que facilitan la cooperación y la acción colectiva en una sociedad.

Notándose que la salud mental, un aspecto fundamental del bienestar humano, que ha sido objeto de estudio y reflexión por diversos autores a lo largo de la historia, en este campo son Viktor Frankl y Judith Herman, cuyas obras ofrecen perspectivas valiosas sobre la resiliencia y el trauma psicológico. Viktor Frankl, psiquiatra y sobreviviente del Holocausto, exploró en su libro "El hombre en busca de sentido" la capacidad del ser humano para encontrar significado y propósito incluso en las situaciones más extremas, argumentó que esta búsqueda de sentido puede ser un factor clave para la resiliencia y la salud mental, ya que proporciona una motivación para superar las adversidades y encontrar satisfacción en la vida.

Por otra parte, Judith Herman, psiquiatra y experta en trauma psicológico, examinó en su obra "Trauma y recuperación" las consecuencias del trauma en la salud mental de las personas, donde propuso un modelo de recuperación que se basa en la conexión social, el empoderamiento y la búsqueda de justicia. Es decir, la conexión social proporciona un apoyo emocional fundamental para las víctimas de trauma, mientras que el empoderamiento les permite recuperar el control sobre sus vidas. Concluyendo estos dos investigadores la salud mental, que abarca tanto la capacidad del ser humano para encontrar sentido y propósito en la vida como las consecuencias del trauma y las estrategias para la recuperación.

Reconciliación

Al hablar de reconciliación, es crucial reconocer que este proceso, aunque beneficioso para la salud mental, no es una solución universal y presenta desafíos y limitaciones. En situaciones específicas, como relaciones abusivas o tóxicas, la reconciliación puede ser contraproducente para el bienestar emocional de las personas involucradas. Por lo tanto, es esencial evaluar cada caso individualmente y considerar las posibles consecuencias antes de tomar cualquier decisión.

Entendiéndose que la reconciliación es un proceso complejo que requiere un análisis exhaustivo con el apoyo de profesionales capacitados. Estos profesionales deben guiar el proceso de reconciliación y proteger la salud mental y emocional de las personas que han sido testigos de crímenes de lesa humanidad. Es fundamental que estos profesionales cuenten con las herramientas adecuadas y las adapten a las necesidades e intereses de la población afectada. De esta manera, se podrá motivar a las personas a iniciar este difícil proceso, brindándoles un acompañamiento profesional continuo y una orientación adecuada.

Para intentar saldar la deuda social con las víctimas, el Estado colombiano puso en marcha el Programa de Atención Psicosocial y Salud Integral (PAPSIVI), el cual comprende la reparación material y emocional de los individuos, los grupos y las comunidades vulneradas en sus derechos fundamentales. La profunda huella dejada por el conflicto armado colombiano en las víctimas ha representado un desafío constante para el Estado y la sociedad en su conjunto. Las secuelas del conflicto, manifiestas en sentimientos de venganza, resentimiento, rencor y odio, han generado un profundo sufrimiento psicológico y emocional en las víctimas. Estas emociones negativas no solo afectan la salud mental de quienes las experimentan, sino que también obstaculizan los procesos de reconciliación y construcción de paz, creando un ciclo de

violencia que perpetúa el conflicto. No obstante, la sanación de estas heridas y la promoción de la reconciliación se han convertido en tareas fundamentales para lograr una paz sostenible en Colombia. (Campo et al., 2014; Lozano y Gómez, 2015; Díaz et al., 2015).

En el eje de conflicto armado y contexto social se explicita que la violencia no solo corresponde a hechos puntuales, sino que estos hacen parte de contextos de vida, los hechos violentos, que permean las vidas privadas. Las tendencias temáticas confluyen mayormente alrededor del desplazamiento forzado. Se encuentra de manera reiterada la conjugación de determinantes sociales centrados en la vulnerabilidad, en términos de escasa apropiación de recursos, sin diferenciaciones propias del contexto sociocultural. Cifuentes (2009) y Segura (2010).

En el eje de salud mental se observan estudios de perfiles epidemiológicos de síntomas y traumatismo psíquico. En especial puntúan el cuadro de estrés postraumático (TEPT), trastornos del estado del ánimo, ansiedad y trastornos de alimentación, con prevalencia en el género masculino del consumo de sustancias psicoactivas. Son reducidos los estudios que fortalecen comprensiones de aspectos psicosociales relacionales y enfocan el problema generado por políticas sociales asistencialistas.

La investigación de Gómez (2013), Ofrece una mirada valiosa sobre la resiliencia en el contexto de familias afectadas por el conflicto armado. Al centrarse en la consultoría con enfoque resiliente, el autor nos invita a explorar cómo podemos fortalecer las capacidades de estas familias para superar el trauma y construir un futuro más prometedor.

John Paul Lederach, (1997), En su libro "Building Peace: Sustainable Reconciliation in Divided Societies", es un reconocido experto en resolución de conflictos y construcción de paz, explora en profundidad el concepto de reconciliación sostenible en sociedades divididas por

conflictos. Su trabajo es fundamental para entender cómo construir una paz duradera más allá del cese de la violencia.

La Salud Psicoemocional

Identificada como el estado de bienestar mental la cual permite y brinda herramientas al ser humano en la apertura y fortalecimiento de las habilidades sociales a fin de orientar al aprendizaje continuo, individual y colectivo como fuente de contribución a la comunidad. Garantizando así la estabilidad en el diario vivir emocional donde nuestras emociones tanto como positivas y negativas son representadas con acciones y comportamientos únicos y genuinos a partir de la historia de vida. Cada emoción cumple funciones determinadas donde puede garantizar la supervivencia de la comunicación tanto personales como familiares. Las emociones con mayor identificación y caracterización desde el ámbito social: alegría, miedo, tristeza, sorpresa y asco en las cuales cumplen funciones de cohesión, protección, aprendizajes, descanso y preservación, se pueden identificar correctamente donde cada cumple su función que permitirá una buena gestión posterior. Por último, cada emoción puede llegar a tener una gran intensidad o un mal manejo que nos puede desabordarnos

Sabemos que seres humanos para tener una buena salud emocional no siempre podemos estar alegres y estar bien de manera continua. La salud emocional no consiste en eliminar las emociones “negativas” y no sentirse nunca enfadado o triste. Tener una buena salud emocional consiste en ser capaz de apreciar la diferente gama emocional (con todos sus claroscuros) y ser capaz de manejar las emociones de tal forma que, al mismo tiempo que las damos su espacio.

Emociones y Perdón

Las emociones son reacciones psicofisiológicas complejas que experimentamos los seres humanos ante estímulos internos o externos, cada emoción tiene su propio correlato fisiológico, aunque existen variaciones individuales y en el proceso del perdón se implica una serie de emociones y estados afectivos que facilitan la reconciliación y el bienestar personal, desde una perspectiva psicológica, el perdón no solo libera al individuo de sentimientos negativos, sino que también promueve emociones positivas que contribuyen a la salud mental y emocional.

Las emociones involucradas en el proceso de perdón son el resentimiento y rencor, las cuales emergen a partir de una ofensa puede generar emociones negativas como el resentimiento y el rencor. Estos sentimientos, si no se gestionan adecuadamente, pueden afectar la salud emocional y física del individuo.

Otras emociones involucradas en este proceso son la empatía y la comprensión en el desarrollo de la empatía hacia quien ha causado el daño es fundamental en el proceso de perdón. Comprender las circunstancias o motivaciones del otro puede facilitar la disminución de emociones negativas y abrir paso a la reconciliación.

Un gran propósito del proceso del perdón es la liberación emocional, lo que implica que las personas experimentan a través del perdón una liberación de cargas emocionales negativas, lo que puede traducirse en una sensación de paz y alivio considerando que muchas de estas emociones negativas se vienen experimentando por mucho tiempo, lo que causa afectaciones permanentes.

Por otro lado, emociones como la gratitud y bienestar emergen del acto de perdonar y pueden fomentar sentimientos de gratitud y bienestar, mejorando la calidad de vida y las relaciones interpersonales.

Es importante destacar que el perdón no implica olvidar o justificar la ofensa, sino más bien transformar la respuesta emocional hacia la misma, promoviendo la sanación personal y la armonía en las relaciones.

Las Funciones Principales de las Emociones

Miedo es una de las principales emociones básicas para la supervivencia del ser humano, es la responsable de responder ante cualquier estímulo que puede interpretarse como amenaza o peligro desde la oscuridad a un depredador, y da la señal al organismo de alejarse y de protegerse.

Alegría esta emoción puede acompañarse para el aumento de nuestros estímulos y nos ayudan a la conexión de los diferentes que tenemos como la motivación, superación, creación de un vínculo y por último la felicidad, esta está asociada con un aumento de creatividad y facilita encontrar soluciones originales a los eventos vitales

Tristeza esta emoción está caracterizada por algún sufrimiento emocional de la persona, estado animo muy bajo, llanto, tristeza, perdida de algún familiar o la falta de energía y de apetitos, entre otros muchos síntomas posibles.

por último, sabemos que esta emoción es un sentimiento pasajero, y en muchas ocasiones la percibimos de manera conjunta con otros tipos de emociones, como la rabia o el miedo. No debemos olvidar que el espectro emocional humano es amplio, complejo y diverso.

Ira o Enfado esta emoción está muy asociada con la del miedo, esta emoción recibe los estímulos o situaciones percibidas como amenazantes o injustas.

La ira también puede ser una respuesta corporal como en forma para activar la defensa o el ataque. Nuestro sistema nervioso se prepara para cualquier impulso que se nos pueda presentar.

Sorpresa es una de las emociones que va asociada con la alegría y la tristeza donde se puede evidenciar en el momento que nos pueden dar una noticia según la importancia para la persona. Se trata de una emoción activadora o predisponente a la respuesta ante una novedad inesperada, bien sea esta positiva o negativa.

En consecuencia, las emociones básicas, como el miedo, la alegría, la tristeza, la ira y la sorpresa, desempeñan funciones cruciales en nuestra vida. El miedo nos alerta ante peligros y nos impulsa a protegernos. La alegría fomenta conexiones sociales y aumenta la creatividad. La tristeza, aunque dolorosa, nos permite procesar pérdidas y buscar apoyo. La ira surge ante amenazas o injusticias, impulsando a la defensa o el ataque. La sorpresa nos prepara para reaccionar ante lo inesperado. Cada emoción tiene un papel importante en nuestra adaptación y bienestar.

Reconocimiento de los Hechos y Dinámicas del Conflicto

El conflicto armado es una parte de la historia de Colombia desde su nacimiento como una sociedad, todo esto se debe a los diferentes escenarios, autores y causas que cada año evolucionan más y que ya es muy difícil diferenciar sin una persona está entre victimario o víctimas o actuar de las fuerzas públicas, todo esto se debe a la falta de participación política en algunos sectores.

El conflicto armado en Colombia se remonta a la década de 1930, con raíces en la inequitativa distribución de la tierra. Las víctimas de este conflicto han sufrido una serie de afectaciones, incluyendo tortura, pérdida de bienes, vinculación de menores a grupos armados, homicidios, secuestros y desplazamiento forzado, estas son solo algunas de las consecuencias que han marcado la vida de quienes han sido afectados por esta violencia.

El conflicto armado en Colombia, con raíces que se remontan a la década de 1930, ha dejado huella y cicatriz en la sociedad, una de las consecuencias más devastadoras ha sido el desplazamiento forzado, definido por la Ley 387 de 1997 como la migración dentro del territorio nacional debido a amenazas a la vida, la integridad física, la seguridad o la libertad, como resultado del conflicto armado interno, disturbios, violencia generalizada, violaciones de derechos humanos o infracciones al derecho internacional humanitario.

Además del desplazamiento, las poblaciones afectadas por el conflicto armado han sufrido una serie de otras victimizaciones, como tortura, pérdida de bienes muebles, vinculación de menores a actividades de grupos armados, homicidios y secuestros. Estas experiencias traumáticas tienen un impacto duradero en la salud física y mental de las víctimas, así como en el tejido social de las comunidades.

Es fundamental recordar que estas son solo algunas de las afectaciones que han sufrido las poblaciones en el marco del conflicto armado en Colombia. La magnitud del sufrimiento humano es incalculable y las consecuencias se extienden a lo largo de generaciones.

En el contexto del posconflicto, las teorías sobre el perdón y la reconciliación han evolucionado significativamente. Autores como John Paul Lederach y Daniel Philpott han contribuido a este campo con enfoques contemporáneos.

John Paul Lederach, es conocido por su enfoque de "construcción de paz desde la base", que enfatiza la participación de las comunidades locales en los procesos de reconciliación. Lederach, argumenta que la reconciliación no es solo un asunto de líderes, sino que requiere la participación activa de las personas afectadas por el conflicto, se destaca la necesidad de crear espacios de diálogo y encuentro para compartir experiencias, expresar emociones y construir confianza mutua.

Por otro lado, Daniel Philpott, (2012), explora la relación entre justicia y reconciliación en contextos de posconflicto, argumentando que la reconciliación requiere abordar las injusticias del pasado y garantizar el acceso de las víctimas a la justicia y la reparación. Su enfoque destaca la importancia de mecanismos de justicia transicional para investigar crímenes, ofrecer verdad y reparación, y asegurar la no repetición.

También estudia la ética de la reconciliación política, argumentando que una paz justa debe equilibrar la justicia con la reconciliación. No se trata simplemente de poner fin a la violencia, sino de construir una paz que aborde las injusticias del pasado y sienta las bases para un futuro compartido. De otra manera los modelos de justicia transicional pueden contribuir a la reconciliación en sociedades que han sufrido conflictos violentos.

Otros autores y enfoques contemporáneos también han enriquecido la discusión sobre el perdón y la reconciliación en contextos de posconflicto, algunos de estos incluyen:

Enfoques Narrativos, reconocen que cada persona tiene una historia única que contar, y que estas historias pueden ser una fuente valiosa de conocimiento y comprensión, al dar espacio y valor a estas narraciones, se promueve un proceso de reconciliación más profundo y significativo, que va más allá de los acuerdos políticos y se centra en la transformación de las relaciones y la construcción de un futuro compartido.

Enfoques transformativos, el contexto del posconflicto se distingue por su enfoque en la transformación profunda de las relaciones y estructuras que fueron la base del conflicto, estos enfoques no se conforman con la mera ausencia de violencia o una coexistencia pacífica superficial, sino que aspiran a construir una sociedad más justa e inclusiva donde las causas subyacentes del conflicto sean abordadas y transformada

Enfoques Interculturales, estos reconocen en el posconflicto reconocen y valoran la diversidad de culturas y perspectivas presentes en las sociedades que han experimentado la violencia, estos enfoques subrayan la necesidad crítica de adaptar los procesos de reconciliación a las necesidades y valores específicos de cada comunidad, entendiendo que no existe un modelo único que funcione para todos.

Es de suma importancia aquí hablar sobre el tejido social entendiéndose como vínculos comunitarios, normas, valores y confianza que cohesionan a un grupo social, este tejido puede ser fuerte y resistente, facilitando la cooperación, la solidaridad y el bienestar colectivo, o puede estar debilitado y fragmentado, obstaculizando la convivencia pacífica y generando malestar social.

En contextos de posconflicto, el tejido social se encuentra fracturado debido a la violencia, a la polarización y a la desconfianza. La ruptura de vínculos familiares y comunitarios, la pérdida de referentes sociales y la erosión de la confianza en las instituciones son algunas de las consecuencias del conflicto que debilitan el tejido social. Esta fragilidad tiene un impacto directo en la salud mental de las personas, generando problemas como la depresión, la ansiedad y el estrés postraumático. A su vez, la salud mental influye en los procesos de reconciliación, ya que las personas en un estado de vulnerabilidad emocional pueden tener dificultades para perdonar, confiar y participar activamente en la construcción de la paz.

Desmond Tutu (1999), en su libro "No Future Without Forgiveness" se centra en la necesidad del perdón, la importancia de la verdad, la reconciliación como un proceso, la justicia, el papel de la comunidad y la esperanza en un futuro mejor. Su trabajo ha sido una fuente de inspiración para muchos procesos de reconciliación en todo el mundo.

Por otra parte, Johan Galtung, pionero en estudios de paz, propone un enfoque holístico de la paz que va más allá de la mera ausencia de guerra. Distingue entre paz negativa y paz positiva, argumentando que la verdadera paz requiere abordar ambas. Galtung destaca la importancia de analizar las causas profundas del conflicto, incluyendo las desigualdades estructurales y las narrativas culturales que legitiman la violencia. Aboga por la construcción de la paz a través de medios pacíficos, como el diálogo, la negociación y la reconciliación, y enfatiza la interconexión entre paz, desarrollo y civilización. Su trabajo ofrece un marco integral para comprender y promover la paz, haciendo hincapié en la necesidad de abordar las dimensiones políticas, económicas, sociales y culturales del conflicto.

Al hablar sobre la paz positiva, tal como la concibe Galtung, se erige como un horizonte hacia el cual deben apuntar las sociedades que han sufrido conflictos violentos. La

reconstrucción del tejido social, como elemento esencial de la paz positiva, se convierte en un desafío prioritario para lograr una paz sostenible y duradera, que va más allá de la mera ausencia de guerra y que permita construir sociedades justas, equitativas e inclusivas, donde todos los ciudadanos puedan desarrollar su pleno potencial.

Daniel Bar-Tal (2013), en su análisis sobre conflictos intratables, destaca la intrincada relación entre factores psicológicos y sociales que perpetúan estas situaciones prolongadas y resistentes a la resolución. El autor subraya cómo creencias negativas compartidas, necesidades básicas amenazadas, emociones colectivas intensas y recuerdos históricos influyen en la persistencia de los conflictos. Además, examina el papel de líderes y educación en la perpetuación o transformación de los conflictos, argumentando que, a pesar de su dificultad, la resolución es posible abordando estos factores subyacentes.

Por otra parte, Miller y Rasmussen (2010), en su artículo "War exposure, daily stressors, and mental health in conflict and post-conflict settings: Bridging the divide between trauma-focused and psychosocial frameworks," exploran la relación entre la exposición a la guerra, los factores estresantes diarios y la salud mental en contextos de conflicto y posconflicto, su trabajo busca conectar dos perspectivas importantes en el campo de la salud mental en situaciones de violencia. Indicando que tanto el trauma de la guerra como el estrés diario y otros factores psicosociales al abordar la salud mental en contextos de conflicto y posconflicto, su marco integrado busca conectar los enfoques centrados en el trauma y los enfoques psicosociales para ofrecer una comprensión más completa de la problemática y mejorar las intervenciones de salud mental comunitaria.

Desarrollo Temático

El análisis crítico del perdón, la reconciliación y la salud mental en víctimas del conflicto armado revela la complejidad de estos procesos, influenciados por factores individuales, sociales, culturales y políticos. Un enfoque integral y sensible es crucial, reconociendo que el perdón es una decisión personal y no una obligación. El perdón, aunque individual, impacta positivamente la salud mental al liberar del rencor, facilitando el duelo y la reconstrucción de vida. La reconciliación, a nivel comunitario, reconstruye relaciones y confianza, fortaleciendo la cohesión social, el análisis en este campo es fundamental para comprender la dinámica de estos procesos en contextos de conflicto armado y diseñar estrategias efectivas que promuevan la salud mental y el bienestar de las poblaciones afectadas. Sin embargo, es importante recordar que el perdón no es un fin en sí mismo ni un requisito para la reconciliación, y que esta última implica cambios a nivel estructural. La salud mental comunitaria no se limita a la ausencia de trastornos, sino que incluye la capacidad de las comunidades para afrontar colectivamente los desafíos y construir un futuro en paz.

Este análisis se centra en las experiencias y necesidades de personas afectadas por el conflicto armado en Gutiérrez, Cundinamarca. A través de información de mujeres víctimas y participantes en programas de la fundación MIEM, se exploran sus percepciones sobre los procesos de perdón y reconciliación, considerando la reconstrucción del tejido social y la salud mental. La investigación se guía por el método analítico para abordar las particularidades de este estudio.

Discusión

El estudio de Aleán Romero, M.A. (2020) revela que el perdón en víctimas de desplazamiento forzado, homicidio y amenaza en Colombia está condicionado a la reparación integral, el arrepentimiento genuino de los perpetradores y el acceso a la verdad. La investigación destaca la necesidad de centrar los procesos de paz en las víctimas, priorizando la justicia, la verdad y la reparación para construir una paz estable y reconstruir el tejido social.

El perdón y la reconciliación son conceptos íntimamente relacionados, pero con matices distintivos. El perdón, entendido como un proceso psicológico personal, es una elección individual que busca el bienestar emocional de la víctima. (Castrillón et al., 2018). A diferencia del perdón, la reconciliación implica un proceso social más amplio que busca restablecer relaciones dañadas por el conflicto, a menudo en un contexto sociopolítico. Para que la reconstrucción del tejido social sea posible, suelen exigirse condiciones como la verdad, la justicia y la reparación, especialmente en casos de graves violaciones de derechos humanos. Autores como Arendt (1973), ha destacado la importancia de la reconciliación como una vía para transformar y reconstruir la realidad en aras de establecer una relación más sana consigo mismo y con los demás. Sin embargo, la disposición a perdonar y reconciliarse puede verse afectada por diversos factores, como la gravedad del daño, la búsqueda de justicia y la capacidad de los perpetradores para asumir la responsabilidad de sus actos. En este sentido, mientras el perdón es un proceso interno, la reconciliación involucra dimensiones sociales, políticas y legales.

Cifuentes (2009) y Segura (2010), indican que el eje de familia son pocas las investigaciones que la abordan como unidad de análisis. Pues, los estudios que de alguna manera plantean la afectación de las estructuras y dinámicas familiares no lo hacen de forma explícita, de manera que se pudiese proponer este tema como objeto de estudio en sí, como categoría de

valoración y de reparación integral. Tampoco se observan estudios que den cuenta de afectaciones en salud mental vinculadas con los cambios y problemas en las dinámicas familiares, generadas en el contexto de violencia social.

Predominan las metodologías de investigaciones de orden cualitativo, siendo la entrevista semiestructurada uno de los instrumentos privilegiados, se hallan igualmente frecuentes reflexiones teóricas que abordan diferentes ángulos del fenómeno.

Es decir, y de acuerdo a mi argumento se entiende que la violencia armada no es un evento aislado, pero si un fenómeno arraigado a los diferentes contextos sociales que permean la vida cotidiana de las comunidades, al hablar del desplazamiento forzado emerge como una consecuencia devastadora y temerosa especialmente para las poblaciones víctimas del conflicto y vulnerables socialmente generando profundas heridas psicológicas, está bien que los estudios se centren principalmente en los trastornos de estrés postraumático, ansiedad y depresión, que sabemos dejan huellas imborrables afectando la comprensión de los aspectos relacionales y las implicaciones de las políticas sociales, es por ello que la familia, aunque es un pilar importante, ha sido poco explorada como unidad de análisis en este contexto.

Si bien los enfoques cualitativos han aportado valiosas perspectivas, es necesario profundizar en investigaciones donde se logre comprender mejor la magnitud y la complejidad del problema. Sabiendo que la violencia armada tiene consecuencias inherentes a la salud mental y las dinámicas familiares, y es imperativo fortalecer la investigación en este campo para diseñar intervenciones más efectivas que mejoren la salud mental de las comunidades permitiendo a las personas afectadas buscar el fortalecimiento de la resiliencia. Al tener en cuenta una visión de diferentes perspectivas, se puede avanzar hacia una comprensión más profunda y holística de los procesos de violencia identificados.

Es fundamental seguir generando conocimiento y promoviendo acciones que contribuyan a prevenir la violencia, a proteger a las víctimas y a construir sociedades más justas y equitativas.

Gómez (2013) propone un enfoque de resiliencia para apoyar a familias víctimas del conflicto armado, enfatizando la importancia de reconocer sus fortalezas y promover su empoderamiento. La resiliencia, en este contexto, se refiere a la capacidad de adaptarse positivamente a situaciones adversas como el conflicto armado. No es una característica innata, sino un proceso dinámico influenciado por factores individuales, familiares, culturales, políticos y sociales.

Este enfoque se centra en fortalecer a las familias como núcleo, reconociendo los vínculos y la capacidad de adaptación que pueden desarrollar frente a la adversidad. Se busca empoderar a las familias para que puedan superar las dificultades y construir un futuro mejor.

Habitualmente se entiende por emoción una experiencia multidimensional con al menos tres sistemas de respuesta: cognitivo/subjetivo; conductual/expresivo y fisiológico/adaptativo. Este planteamiento coincide con el modelo tridimensional de la ansiedad propuesta por Lang (1968).

Para entender la emoción es conveniente atender a estas tres dimensiones por las que se manifiesta, teniendo en cuenta que, al igual que en el caso de la ansiedad, suele aparecer disincronía entre los tres sistemas de respuesta. Además, cada una de estas dimensiones puede adquirir especial relevancia en una emoción en concreto, en una persona en particular, o ante una situación determinada. En muchas ocasiones, las diferencias entre los distintos modelos teóricos de la emoción se deben únicamente al papel que otorgan a cada una de las dimensiones que hemos mencionado.

Desde el advenimiento de la psicología científica ha habido sucesivos intentos por analizar la emoción en sus componentes principales que permitieran tanto su clasificación, como la distinción entre las mismas. Quizá la más conocida sea la de teoría tridimensional del sentimiento de Wundt (1896), que defiende que éstos se pueden analizar en función de tres dimensiones: agrado-desagrado; tensión-relajación y excitación-calma. Cada una de las emociones puede entenderse como una combinación específica de las dimensiones que hemos mencionado.

Todas las emociones tienen alguna función que les confiere utilidad y permite que el sujeto ejecute con eficacia las reacciones conductuales apropiadas y ello con independencia de la cualidad hedónica que generen. Incluso las emociones más desagradables tienen funciones importantes en la adaptación social y el ajuste personal.

Según Reeve (1994), la emoción tiene tres funciones principales: a. Funciones adaptativas b. Funciones sociales c. Funciones motivacionales.

Es claro entonces que el reconocimiento de una víctima en el conflicto armado entraña una serie de retos y dudas, pues no es claro y no existe una medida específica que permita reparar cada uno de los daños acorde en primera medida a la pluralidad de los sujetos y segunda medida a que no todos han sufrido la misma afectación, lo anterior por cuanto Colombia “es un país pluriétnico y multicultural” (Fernando Gamboa & Franco Cian, 2020).

Por otro lado, la Comisión de la Verdad al referirse al reconocimiento de las víctimas manifiesta la relación directa de esta con una de las variables no solo del conflicto, sino como una de las que mayor impacto ocasiona, pues “al reconocer a las víctimas y al reconocer la responsabilidad de los actores se puede superar la historia de violencia y evitar que se siga repitiendo” (Verdad, 2022).

Dentro de la normatividad colombiana existente al respecto es necesario señalar la Ley 1448 de 2011, la cual es conocida como la Ley de Víctimas y Restitución de Tierras, representa un hito fundamental en el abordaje de las consecuencias del conflicto armado interno en Colombia y su impacto en la reconstrucción del tejido social, esta ley, enmarcada en un contexto de justicia transicional, busca establecer un conjunto de medidas judiciales, administrativas, sociales y económicas para las víctimas de la violencia, con el objetivo de garantizar sus derechos a la verdad, la justicia y la reparación, así como la no repetición de los hechos victimizantes. Sin embargo, su implementación efectiva requiere de un esfuerzo continuo y concertado por parte del Estado, la sociedad civil y las comunidades afectadas, es primordial superar los desafíos y limitaciones existentes para garantizar que las víctimas puedan acceder a sus derechos y que la sociedad colombiana pueda avanzar hacia la reconciliación y la paz duradera.

La Ley 1448 de 2011, al promover la participación de las víctimas en la toma de decisiones y en la construcción de políticas públicas, se relaciona con este enfoque.

Justicia Transicional y Reparación Integral

La justicia transicional, entendida como un conjunto de mecanismos judiciales y extrajudiciales que buscan abordar las violaciones de derechos humanos y construir un futuro de paz, es un componente fundamental de la Ley 1448 de 2011. Daniel Philpott, destaca la importancia de la justicia y la reparación para lograr la reconciliación, argumentando que las víctimas necesitan ver que se hace justicia y que sus derechos son reconocidos y protegidos, la Ley 1448 de 2011, al establecer medidas de reparación integral que incluyen la restitución de tierras, la indemnización, la rehabilitación y la satisfacción, busca precisamente responder a esta necesidad de justicia y reparación.

Salud Mental - Posconflicto

La salud mental de las víctimas y de las comunidades afectadas por el conflicto es un aspecto fundamental que debe ser abordado en el proceso de reconstrucción del tejido social. Autores como Judith Herman han estudiado las consecuencias del trauma en la salud mental de las personas, destacando la importancia de la conexión social, el empoderamiento y la búsqueda de justicia para la recuperación. La Ley 1448 de 2011, al reconocer el derecho de las víctimas a la rehabilitación psicosocial y al establecer programas de atención en salud mental, busca contribuir a la recuperación de las personas afectadas por el conflicto.

El concepto claro de "tejido social" se refiere al conjunto de relaciones interpersonales, vínculos comunitarios, normas, valores y confianza que cohesionan a una sociedad. Este tejido puede ser dominante y resiliente, facilitando la cooperación, la solidaridad y el bienestar colectivo, o puede estar debilitado y fragmentado, obstaculizando la convivencia pacífica y generando malestar social.

La relación entre el tejido social y la salud mental es bidireccional y compleja. Un tejido social fuerte puede ser un factor protector para la salud mental, mientras que un tejido social debilitado puede aumentar el riesgo de problemas de salud mental.

Desafíos VS Perspectivas

La implementación de la Ley 1448 de 2011 ha enfrentado y sigue enfrentando diversos desafíos, como la falta de recursos, la complejidad de los procesos de restitución de tierras, la persistencia de la violencia en algunas regiones y la impunidad. A pesar de estos desafíos, la ley representa un avance significativo en el reconocimiento de los derechos de las víctimas y en la búsqueda de la reparación integral. Es fundamental seguir trabajando para fortalecer la capacidad institucional, garantizar la participación de las víctimas y promover la articulación de la Ley 1448 de 2011 con otras iniciativas de paz y desarrollo.

Justicia Transicional - Reparación Integral

La justicia transicional, entendida como un conjunto de mecanismos judiciales y extrajudiciales buscan abordar las violaciones de derechos humanos y construir un estado de paz, como un componente fundamental de la Ley 1448 de 2011, es así que Daniel Philpott destaca la importancia de la justicia y la reparación para lograr la reconciliación, argumentando que las víctimas necesitan ver que se hace justicia y que sus derechos son reconocidos y protegidos.

Bustelo (2002) argumenta que la Declaración Universal de Derechos Humanos (1948) es la piedra angular del sistema internacional de protección de los derechos humanos, y establece que todos los seres humanos nacen libres e iguales en dignidad y derechos, además, garantiza a cada individuo una serie de derechos fundamentales sin importar su raza, color, sexo, idioma, religión, opinión política, origen nacional o social, propiedad, nacimiento u otro estado. Sin embargo, a pesar del reconocimiento universal de estos derechos, su aplicación y protección práctica son a menudo limitadas.

En tanto los procesos de perdón y reconciliación en relación con la salud mental en el municipio de Gutiérrez, deben contribuir a mejorar la problemática y a la formulación de estrategias más efectivas para la construcción de la paz y el bienestar de las personas afectadas por el conflicto armado.

Al implementar programas de reconciliación y perdón dirigidos a la población víctima del conflicto armado, estos representan un significado positivo para la construcción de paz y la sanación de heridas. Sin embargo, para el año 2025, se espera identificar áreas de mejora y fortalecer su impacto en la comunidad, llevando a cabo estrategias, como encuestas, entrevistas, grupos focales, estudios de caso y análisis de documentos. Es importante involucrar a las

víctimas, a los líderes comunitarios, a los profesionales que trabajan en los programas y a otros actores relevantes en el proceso de evaluación para obtener un resultado favorable.

Al hablar de la resiliencia comunitaria esta emerge como un concepto clave para comprender la capacidad de las comunidades de superar el trauma colectivo y construir un futuro mejor. Sin embargo, es crucial adoptar una mirada crítica que reconozca sus limitaciones y la necesidad de abordar las causas estructurales de la violencia y la desigualdad.

Igualmente, al combinar un enfoque centrado en la resiliencia comunitaria con un análisis profundo de las dinámicas de poder y las raíces estructurales del conflicto, se pueden diseñar estrategias más efectivas que promuevan la recuperación y el desarrollo de las comunidades afectadas por el trauma colectivo como es el conflicto armado. Miller y Rasmussen (2010) y Gómez (2013).

Finalmente, al incorporar una estrategia cómo los programas de salud mental en Gutiérrez pueden integrar enfoques terapéuticos, comunitarios y de desarrollo. Enfoque comunitario. El enfoque comunitario reconoce que la salud mental no es solo un asunto individual, sino que también está influenciada por factores sociales y contextuales. Se busca fortalecer las redes sociales y comunitarias, promover la participación ciudadana y crear entornos que favorezcan la resiliencia y la cohesión social.

Intervenciones Comunitarias se pueden implementar programas de promoción de la salud mental en escuelas, centros de salud y otros espacios comunitarios. Estos programas pueden incluir talleres de resiliencia, actividades culturales y deportivas, y campañas de sensibilización sobre la importancia de la salud mental.

Fortalecimiento de redes sociales es fundamental apoyar a las organizaciones sociales y comunitarias que trabajan en la promoción de la salud mental y la defensa de los derechos de las

víctimas. Estas organizaciones pueden jugar un papel clave en la atención psicosocial, la promoción de la participación ciudadana y la construcción de la paz.

Conclusiones

El conflicto armado es un fenómeno donde se presenta la violencia para la población civil siempre ha sido perjudicada, los derechos humanos, los derechos fundamentales siempre se les ha visto vulnerados y no han tenido una garantía para protegerlos. En Colombia el conflicto armado ha existido aproximadamente por más de 60 años en el cual las consecuencias para el desarrollo del país en los ámbitos tanto como en lo económico, social, político y cultural.

La salud mental comunitaria es un componente esencial para lograr el perdón y la reconciliación en sociedades que han sufrido conflictos violentos. Al abordar las secuelas psicológicas del trauma a nivel comunitario, se contribuye a la sanación individual y colectiva, a la reconstrucción del tejido social, a la prevención de la violencia y al fortalecimiento de la resiliencia de las comunidades.

En resumen, el perdón es un proceso psicológico complejo con un impacto significativo en la salud mental y las relaciones interpersonales. A nivel individual, el perdón puede reducir el estrés, la ansiedad y la depresión, fortalecer la autoestima y mejorar el bienestar psicológico general. En las relaciones, el perdón facilita la comunicación, la empatía y la comprensión, lo que contribuye a construir relaciones más saludables y significativas. Aunque el perdón es un proceso gradual que requiere tiempo y esfuerzo, los beneficios que aporta a la salud mental y las relaciones hacen que valga la pena el esfuerzo.

Si bien es cierto que la ley 1448 de 2011 y 2343 de 2023 describen las acciones, estrategias, programas y proyectos que se deben formular, construir e implementar en dirección a las familias y personas que han sido víctimas del conflicto armado, es importante recordar que el Estado y la sociedad son la fuente y la base, pero no debemos olvidar al personaje principal que debe ser consciente y tener la voluntad de seguir adelante. De esta forma, podrá asistir,

comprometerse y tener la voluntad de seguir adelante participando activamente en el proceso de estos programas. Esta investigación nos muestra la posibilidad de mejorar la salud mental y así continuar el camino del bienestar emocional dado a la paz y la construcción de un presente y futuro representado en el perdón y la reconciliación.

Esta ley 1448 de 2011 representa un avance significativo para la reconstrucción social en Colombia, al ofrecer un marco legal para la atención y reparación de las víctimas del conflicto armado. Sin embargo, su impacto real dependerá de su implementación efectiva y su articulación con teorías sobre perdón, reconciliación y salud mental. La participación de las víctimas, la justicia, la reparación y la atención a la salud mental son elementos clave para una sociedad más justa y pacífica. La construcción de paz requiere un enfoque holístico que integre justicia, perdón, diálogo, participación y desarrollo, junto con un análisis crítico de cada estrategia.

Referencias Bibliográficas

- Bar-Tal, D. (2013). *Intractable Conflicts: Socio-Psychological Foundations and Dynamics*. Cambridge University Press.
- Centro de Memoria Histórica. (s.f.). *Índice de distribución de violencia del conflicto armado en Colombia*. Recuperado de <https://micrositios.centrodememoriahistorica.gov.co/observatorio/wp-content/uploads/2022/03/I%CC%81ndice-de-distribucio%CC%81n-de-violencia-del-conflicto-armado-en-Colombia-20210929-v3.pdf>
- Centro de Memoria Histórica. (2002). *¡Basta ya! Colombia: Memorias de guerra y dignidad*. Recuperado de <https://www.centrodememoriahistorica.gov.co/micrositios/informeGeneral/>
- Comisión de la Verdad. (2022). *Reconocimiento*. Recuperado de <https://comisiondelaverdad.co/en-los-territorios/objetivos/reconocimiento>
- Domínguez De la Ossa, E. M., & Aleán Romero, M. A. (2020). Narrativas para la emergencia del perdón, la reparación y la reconciliación en víctimas del conflicto armado en Colombia. *Aposta. Revista de Ciencias Sociales*, 84, 62-78. <http://apostadigital.com/revistav3/hemeroteca/maalean.pdf>
- Enright, R. D. (2001). *El perdón: El poder de transformar tu vida*. Editorial Paidós.
- Enright, R. D., & Fitzgibbons, R. P. (2015). *Forgiveness Therapy: An Empirical Guide for Resolving Anger and Restoring Hope*. American Psychological Association.
- Galtung, J. (1996). *Peace by Peaceful Means: Peace and Conflict, Development and Civilization*. Sage Publications.

- Gómez, F. (2013). Intervención profesional desde la consultoría con enfoque resiliente en familias víctimas del conflicto armado. *Tendencias y Retos*, 18(1), 33-48.
- Herman, J. L. (1997). *Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence—From Domestic Abuse to Political Terror*. Basic Books.
- Instituto Nacional de Salud. (2017). *Consecuencias del conflicto armado en la salud en Colombia*.
- Lederach, J. P. (1997). *Building Peace: Sustainable Reconciliation in Divided Societies*. United States Institute of Peace Press.
- Miller, K. E., & Rasmussen, A. (2010). War exposure, daily stressors, and mental health in conflict and post-conflict settings: Bridging the divide between trauma-focused and psychosocial frameworks. *Social Science & Medicine*, 70(1), 7-16.
- Philpott, D. (2012). *Just and Unjust Peace: An Ethic of Political Reconciliation*. Oxford University Press.
- Rodríguez, J., Torre, A. D. L., & Miranda, C. T. (2002). La salud mental en situaciones de conflicto armado. *Biomédica*, 22(Su2), 337-346.
- Tutu, D. (1999). *No Future Without Forgiveness*. Doubleday.