

El perdón como vehículo para mejorar el bienestar en la Colombia del posconflicto

La práctica del perdón contribuye al desarrollo de habilidades personales y abre horizontes a los jóvenes en un escenario de posconflicto. El programa ES.PE.RE ha tenido un impacto positivo en la salud mental de sus participantes en un país donde la oferta de estos servicios es escasa, escriben [Sandra Jovchelovitch](#) (LSE), [María Cecilia Dedios](#) (LSE) and [Natalia Concha](#) (LSE).

Read this article [in English](#)

Han pasado cinco años desde que Colombia firmara los acuerdos de paz entre el gobierno y su principal guerrilla, las Fuerzas Armadas Revolucionarias de Colombia (FARC-EP). Pero la paz sigue siendo difícil de alcanzar en el país. Uno de los múltiples desafíos que obstaculizan la construcción de una paz estable y duradera es la necesidad de abordar las heridas emocionales de la guerra y la reparación del tejido social en las comunidades más afectadas por el conflicto.

Para muchas personas y comunidades aún no han desaparecido las consecuencias de décadas de conflicto armado. El perdón y la reconciliación pueden ser piezas centrales en la transición social hacia la paz, pues ponen en marcha procesos individuales e intergrupales encaminados a sanar las heridas emocionales y a reparar el tejido social. Perdonar a quienes son considerados autores y reconciliarse a través de las divisiones sociales históricas puede ayudar a revisar el dolor de la guerra, afrontar las cicatrices individuales y sociales y construir caminos hacia un futuro diferente y pacífico.

El proyecto de investigación [Pathways to Reconciliation \(Caminos hacia la reconciliación\)](#) estudió las ES.PE.RE (Escuelas para el Perdón y la Reconciliación). Es una intervención reflexiva y no clínica que busca construir caminos para el perdón y la reconciliación para las personas más afectadas por los conflictos armados. ES.PE.RE se basa en métodos pedagógicos y participativos para promover la reflexión y trabajar a través de los recuerdos y experiencias de la guerra. Integran las definiciones teóricas del perdón y la reconciliación con la experiencia vivida por los participantes para resignificar el dolor y cambiar las formas de pensar sobre las historias de vida. El objetivo es proporcionar formas alternativas para que las personas resignifiquen las narrativas de las ofensas [y pasen de los sentimientos de venganza a nuevas historias y hacia una cultura de paz](#). Aunque hay algunas evidencias que sugieren que [estos programas funcionan en sociedades como la colombiana](#) (CINEP, 2015), hay poco conocimiento sistemático sobre el impacto de este tipo de intervenciones y aún menos se sabe sobre la sostenibilidad de su impacto en el tiempo.

La investigación, ejecutada en colaboración entre [LSE Psychological and Behavioural Science](#), la [Fundación Santa Fe de Bogotá](#) y la [Fundación para la Reconciliación](#), quiso abordar esta brecha centrándose en el impacto de las ES.PE.RE en el bienestar individual y social de los participantes en siete municipios del norte y centro de Colombia con [Programas de Desarrollo con Enfoque Territorial \(PDET\)](#). Trabajamos con jóvenes y adultos empleando un método mixto de investigación longitudinal que combinó cuestionarios, entrevistas cualitativas y observación etnográfica para evaluar la salud mental, el capital social y las trayectorias vitales de los participantes antes de la intervención y durante nueve meses después.

Una intervención que amplía horizontes

Descubrimos que las Escuelas para el Perdón y la Reconciliación son eficaces para mejorar la salud mental y pueden cambiar la forma en que sus participantes piensan sobre sus trayectorias vitales y su futuro. Aquellos que estaban más orientados hacia el perdón tenían menos síntomas de depresión e insomnio en todas las comunidades que estudiamos. Este efecto positivo sobre los síntomas de la depresión resultó comparable al de algunas intervenciones clínicas y se mantuvo estable durante tres meses.

También constatamos que la intervención ayudó a los jóvenes a ampliar sus horizontes sobre lo que podrían llegar a ser en el futuro. La juventud demuestra una aguda conciencia de la pobreza, violencia y desigualdades que enmarcan sus vidas futuras. No obstante, entre sus expectativas de futuro más frecuentes se encuentran las de conseguir una educación y alcanzar una calidad de vida más satisfactoria. Destacan el peso del contexto en sus vidas -“el peso del mundo”- pero, al mismo tiempo, muestran una intensa motivación por prosperar en la vida (ser alguien en la vida) y se describen a sí mismos como luchadores que son conscientes de sus contextos desafiantes y saben cómo gestionarlos.

Una relación positiva con el yo del futuro es un importante indicador socio-psicológico sobre los resultados vitales, pero los jóvenes que viven en territorios conflictivos experimentan muchos miedos respecto a su ese yo del futuro. Los más frecuentes giran en torno al deterioro de las relaciones debido a conflictos no resueltos y a una autoevaluación de los rasgos personales que pueden interferir con sus objetivos orientados al futuro. El proyecto ayudó a los jóvenes a afrontar estos retos, fortaleciendo sus relaciones con los miembros de la familia, sobre todo adquiriendo habilidades relacionadas con el perdón.

ES.PE.RE no tuvo un impacto positivo claro en el capital social y es necesario investigar más para entender por qué es así. Sin embargo, detectamos que quienes presentaban más síntomas de depresión e insomnio también tendían a manifestar menos confianza en los demás, menos acciones recíprocas y se adherían menos a las normas y valores socialmente compartidos. Esto sugiere una relación entre el bienestar individual y social, y nos invita a pensar en el primero como una condición necesaria -aunque no suficiente- para el segundo. En todo caso, nuestra investigación muestra que el cambio individual y el social están profundamente entrelazados.



Date originally posted: 2021-12-20

Permalink: <https://blogs.lse.ac.uk/latamcaribbean/2021/12/20/el-perdon-como-vehiculo-para-mejorar-el-bienestar-en-la-colombia-del-posconflicto/>

Blog homepage: <https://blogs.lse.ac.uk/latamcaribbean/>

Dos participantes de ES.PE.RE se abrazan durante el programa / Cortesía de Diego Salcedo

En general, nuestro estudio muestra un efecto positivo de las ES.PE.RE en la salud mental y las trayectorias vitales de las personas, principalmente a través de la práctica del perdón. Contribuye al desarrollo de las competencias personales e interpersonales y abre a los jóvenes horizontes vitales futuros. La iniciativa suele llevarse a cabo por miembros de la comunidad formados para esto y no requiere de personal clínico, algo especialmente relevante si se tiene en cuenta la escasa oferta de servicios de salud mental en las zonas más castigadas por el conflicto político colombiano.

ES.PE.RE ayudó a los jóvenes a afrontar estos retos, fortaleciendo sus relaciones con los miembros de la familia, sobre todo adquiriendo habilidades relacionadas con el perdón.

El desarrollo de una cultura de paz depende del bienestar de los individuos y las comunidades que han tenido las experiencias más intensas con el conflicto armado. Una intervención como ES.PE.RE trabaja directamente con las personas más desatendidas y más afectadas por la experiencia del conflicto y aborda los retos que se encuentran en el centro de la lucha de Colombia por la transición hacia la paz: la capacidad de elaborar recuerdos dolorosos, sanar las heridas relacionadas con la guerra y reparar las relaciones entre las personas. Contribuye a la construcción de la paz en Colombia abordando las expresiones individuales e interpersonales de problemas sociales más amplios.

Este estudio aporta una potente lección. Si se aprovecha el poder de las comunidades locales como principales impulsoras de soluciones y formulación de políticas, además de asociarse de manera eficaz con las ONG locales, es posible descubrir realidades que de otro modo serían inaccesibles para los estudios académicos estándar. Permitir que se conozcan y sistematicen las percepciones y experiencias de base es esencial para el contexto colombiano, al igual que para otras sociedades en desarrollo después de un conflicto.

Notas:

- [‘Pathways to Reconciliation’](#) es un proyecto de investigación internacional cofinanciado por la UKRI (UK Research & Innovation) y Minciencias que investigó el impacto de las Escuelas para el Perdón y la Reconciliación en la salud mental, el capital social y las trayectorias vitales de las personas que viven en los territorios colombianos más afectados por el conflicto armado.
- Este artículo representa las opiniones de las autoras y no del centro o de LSE
- Traducción de María Clara Montoya
- Encabezamiento: Sebastian Delgado C / Shutterstock.com
- Por favor lea nuestra [política de comentarios](#) antes de comentar