

Relación entre el perdón, la reconciliación y la salud mental de las víctimas de la violencia socio-política

Relationships among forgiveness, reconciliation and mental health in victims by socio-political violence

Wilson López López

Pontificia Universidad Javeriana, Bogotá-Colombia

Claudia Pérez Durán

Fundación Universitaria Konrad Lorenz, Bogotá-Colombia

Claudia Pineda-Marin

Fundación Universitaria Konrad Lorenz, Bogotá-Colombia

resumen

Las personas víctimas de la violencia sociopolítica no solo deben enfrentarse al despojo y a los daños materiales sino también a los daños en su salud. Solamente en Colombia se cuentan 7.675.032 de víctimas civiles que han tenido que enfrentar desapariciones forzadas, violencia sexual, reclutamiento forzoso, desplazamiento, minas antipersonales, masacres, asesinatos y secuestros. Estos eventos han dejado como consecuencia daños emocionales y psicológicos, morales, políticos y culturales. Una de las estrategias que consideramos primordial para intervenir y contribuir al bienestar psicológico es el perdón y la reconciliación, de los que ya se ha evidenciado un efecto positivo tanto para las víctimas como para sus agresores. Así el objetivo de este artículo fue realizar una revisión de las principales publicaciones en Scopus, Web of knowledge, APA PsyArticles, Redalix y Scielo, que respondían a los criterios de búsqueda de perdón, reconciliación, salud, ansiedad, trastorno de estrés posttraumático y víctimas. De las publicaciones encontradas se escogieron solo aquellas que relacionaban el tema del perdón con la violencia sociopolítica, también se añadieron informes de instituciones colombianas y artículos de prensa.

En las publicaciones revisadas se lograron establecer tres grupos temáticos: el primero son las implicaciones en la salud mental como consecuencia de los hechos de violencia, el segundo es las funciones del perdón y la reconciliación como estrategias para mejorar el bienestar psicológico de las víctimas, y finalmente los programas o estrategias de intervención para atender el sufrimiento psicológico de las víctimas de los conflictos violentos, cuyas estrategias son el perdón y la reconciliación. Como principales conclusiones se pueden resaltar que el perdón es una estrategia que se puede aprender y que puede movilizar procesos emocionales y sociales para el bienestar, que falta tener más en cuenta la perspectiva de género en las intervenciones psi-

cosociales, que hace falta conocer con mayor detalle cómo funcionan y se gestionan los procesos de reconciliación, y finalmente que la ciencias sociales tienen el deber de basar sus intervenciones en los hallazgos científicos, compartiendo perspectivas como la de la justicia transformativa.

palabras clave

Perdón, reconciliación, salud, violencia, víctimas

abstract

Victims of socio-political violence must not only face dispossession and material damages, but also health effects. Only in Colombia, there are 7.675.032 victims who have experienced forced disappearance, sexual violence, forced recruitment, anti-personnel mines, massacres, murders, and kidnappings. These events have led to emotional, psychological, moral, political, and cultural damages. Forgiveness and reconciliation are some of the strategies we deem fundamental in order to intervene on, and contribute to, psychological well-being, and in fact a positive effect of them for both victims and offenders has already been documented. Thus, the goal of this paper was to conduct a review of the main publications in Scopus, Web of Knowledge, APA PsycArticles and SciELO, dealing with seeking of forgiveness, health, anxiety, Post-Traumatic Stress Disorder and victims. From the resulting papers, we selected only those relating forgiveness and socio-political violence. Reports from Colombian institutions and newspaper clips were also considered.

In the reviewed publications, three topic groups were identified: implications of violent events on mental health; forgiveness and reconciliation as strategies to improve the psychological well-being of victims; and finally, programs or strategies of intervention on the victims' psychological suffering, with forgiveness and reconciliation as strategies. The main conclusions are that forgiveness is a strategy that can be learned and that can mobilize emotional and social processes toward well-being; that more attention to a gender perspective is needed in psychosocial interventions; that more detailed knowledge of how reconciliation processes work and are managed; and that Social Sciences need to base their interventions on scientific knowledge, sharing perspectives such as that of transformative justice.

keywords

Forgiveness, reconciliation, healthy, violence, victims

1. Introducción

Durante los más de 60 años que se ha prolongado el conflicto armado colombiano, ha sido la población civil la más afectada a nivel físico y psicológico. La Red Nacional de Información reporta a nivel nacional un total de 7.675.032 víctimas civiles del conflicto bélico, entre las que se encuentran 3.808.979 mujeres y 3.807.203 hombres. El alto espectro de la violencia ha alcanzado todo tipo de población, desde niños hasta ancianos, específicamente han sido reportadas alrededor de 491.431 víctimas entre 0 a 5 años, 846.942 entre 6 y 11 años, 999.530 entre 12 y 17 años, 1.583.014 entre 18 y 28 años, 2.525.580 entre 29 y 60 años y 591.270 entre 61 y 100 años. Complementando los datos anteriores, encontramos los arrojados en el 2015 por la Encuesta Nacional de Salud Mental, realizada por el Ministerio de Salud y Protección Social, en el que se revela cómo el conflicto armado ha afectado de manera significativa la salud mental de los colombianos, en un 13,7% a la población con edades de 7 a 11 años, un 18,3% de 12 a 17 años y en la edad adulta entre un 15,8% a un 18,7%. Lamentablemente estos datos son meras aproximaciones, pues el anonimato y la invisibilización son particularidades de la guerra que dificultan un registro oficial de víctimas (Centro Nacional de Memoria Histórica, 2013; Revista Semana, 2014). Tanto los informes como los datos consignados evidencian que la guerra no ha afectado a toda la población colombiana por igual. Las consecuencias de la violencia han recaído en su mayoría sobre comunidades con altos niveles de pobreza, afrocolombianos, indígenas y mujeres, bien sea como víctimas directas o indirectas.

Tomando en consideración la prevalencia de mujeres reportadas como víctimas, se ha encontrado que tanto niñas como ancianas han sido consideradas trofeos de guerra, siendo la violación y el maltrato los crímenes más característicos contra esta población. La brutalidad ejercida en estos actos revela la indefensión en la que estas mujeres se encontraban en el momento de la ejecución de los crímenes. Los hombres de la sociedad civil también han sido violentados, aunque quizá con menor crueldad, y se convierten en blancos fáciles en los momentos de desintegrar familias enteras. Aquellos que sobreviven sufren dificultades para encontrar y cumplir las tareas domésticas que en varios casos eran propias y únicas de las mujeres, sobre todo en los ambientes rurales. Por otra parte, los niños, niñas, adolescentes y jóvenes afectados son el claro ejemplo de la barbarie de la guerra, pues no solo el asesinato y los maltratos son parte de los crímenes de los que son víctimas, sino también los reclutamientos forzosos tanto a los grupos armados ilegales como a las Fuerzas Militares, obligándolos a hacer parte de la maquinaria de la guerra desde una corta edad. También la comunidad LGBT ha sido estigmatizada y perseguida. Aunque no se conocen suficientes casos debido a la degradación y la ridiculización a la cual han sido expuestas las personas de orientación sexual diversa, se sabe que en las regiones

de dominio paramilitar la expresión libre de la diversidad sexual fue controlada y amenazada a muerte.

Para la gran mayoría de víctimas los crímenes cometidos dejan una huella emocional bastante honda, convirtiendo al miedo en la emoción predominante, obligándolos a desarrollar mecanismos de defensa como el silencio, la desconfianza y el aislamiento, aspectos que deterioraron las relaciones sociales y familiares en estas comunidades. Adicionalmente aparecen la nostalgia y tristeza producidas por la pérdida de lugares significativos y seres queridos, así como también el odio y la rabia causados en su mayoría por la injusticia y humillación a las que fueron sometidos. Las consecuencias de este tipo de emociones se manifiestan a nivel fisiológico y conductual como desórdenes alimenticios, incremento en el consumo de bebidas alcohólicas y sustancias psicoactivas (Médicos sin Fronteras, 2010; Centro Nacional de Memoria Histórica, 2013; Revista Semana, 2014; Ramírez, Juárez y Parada, 2016).

De cara al proceso de paz entre una de las guerrillas colombianas y el gobierno colombiano (cuyos acuerdos se han venido realizando en La Habana-Cuba desde 2012 y hasta la fecha en que se escribió este artículo), se vislumbra también el reto de lograr modificar las dinámicas de violencia y construir nuevas formas de interacción en las que los ciudadanos comunes y los exmilitantes de los grupos identificados como responsables de las agresiones puedan convivir pacíficamente y a su vez aprendan nuevas estrategias para la solución de los conflictos. Dentro de esas estrategias, el perdón se cuenta como una de las primordiales, pues si bien es posible la reconciliación sin perdón (en algunos contextos tales como los laborales) para el caso de la reconstrucción de lazos sociales, el perdón es un primer paso (López, 2016). Suficientes investigaciones han definido el perdón y la disposición a perdonar como un tipo de estado emocional en el que la persona agredida no experimenta emociones de odio y rencor por su agresor, sino que es capaz de entender por qué su agresor perpetró el crimen y ha decidido liberarlo —y liberarse— del resentimiento que acompañaba evocar dicha acción, es decir que opone sus emociones displacenteras en contra del agresor (envidia, resentimiento, odio e ira) con emociones placenteras (compasión, empatía, simpatía y amor) (Cortés, Torres, López-López, Pérez y Pineda, 2016; López, 2012; López-López, Pineda-Marín y Mullet, 2014; Mukashema y Mullet, 2010, 2012; Worthington, van Oyen, Lerner y Sherer, 2005). Worthington et al. (2005) retomaron varias definiciones y perspectivas para afirmar que el perdón no es una justificación, no es reconciliación, no es una forma de consentimiento de la agresión, tampoco una excusa o un indulto y menos el olvido de la agresión. Esto significa que el agredido no está obligado a perdonar, que debe olvidar la agresión o que justifique las acciones de su agresor, tampoco que debe continuar en una relación con su agresor, pero sí que la brecha emocional entre el agredido y el agresor se cierra como producto de la compasión y la benevolencia del agredido. En este sentido

el perdón es un proceso de humanización del otro. De ahí en adelante el agredido puede tomar la decisión de intentar una nueva relación (por supuesto en acuerdo con el agresor) o simplemente de mantenerse a distancia de su agresor.

Estudios como los de López-López, Pineda-Marín, Murcia, Perilla y Mullet (2012 y 2013) han identificado los mismos factores de un modelo del perdón, desarrollado previamente por Ballester, Muñoz-Sastre y Mullet (2009), Gauché y Mullet (2008) y Paz, Neto y Mullet (2008, 2007), Ahmed, Azar y Mullet (2007), Vinsonneau y Mullet (2001), quienes identificaron claramente los factores implicados en la toma de decisión sobre el perdón. El modelo explica cómo la disposición a perdonar está en función principalmente de la actitud del agresor (es decir, si éste pide perdón, si se muestra arrepentido, si pide perdón y ofrece una compensación a las víctimas o si no asume ninguna responsabilidad); también dependiendo de la responsabilidad del agresor (si cumplía órdenes, si era un observador pasivo o si era el responsable de planear y dar la orden de ejecutar los crímenes); un tercer factor es el tipo de crimen (secuestros, asesinatos, desapariciones, daños a los bienes materiales, etc.); finalmente el grupo al que pertenecía el agresor es relevante a la hora de medir la disposición a perdonar. Estos estudios han evidenciado que las personas están más dispuestas a perdonar cuando los agresores piden perdón y ofrecen una compensación, sobre todo si el daño es de tipo material. También muestran que las personas están más dispuestas a perdonar a quienes han ejecutado los crímenes, que a quienes los han planeado.

Sobre las razones que motivarían el perdón se sabe que hay algunos factores como las creencias religiosas, el afecto, la empatía o la necesidad de mantener una relación las que harían que se elicitaran conductas enfocadas a ello. En contraste, entre las razones para no perdonar se han encontrado: el deseo de cortar definitivamente la relación con el agresor, la intención de mantener castigado al agresor hasta que se arrepienta, la expectativa de aleccionar al agresor, disfrutar del malestar que experimenta el agresor, considerar que la agresión es imperdonable o que el agresor podría repetir la agresión (Hill, Exline y Cohen, 2010; Mukashema y Mullet, 2010, 2012).

Cercano al concepto de perdón y frecuentemente confundido, se halla el concepto de reconciliación. Este implica que las partes involucradas en el conflicto han decidido retomar la interacción siempre y cuando se cumplan acuerdos para la no-repetición de la agresión. La reconciliación se constituye entonces como una nueva oportunidad para los involucrados en un conflicto de restablecer una relación e intentar nuevas formas de interacción diferentes a la violencia o la agresión (Mukashema y Mullet, 2010, 2012).

Quienes perdonan experimentan disminución de las emociones displacenteras, aumentan los comportamientos prosociales y disminuyen los juicios

negativos hacia otras personas. También quienes perdonan más tienen menores niveles de depresión, de ansiedad, de estrés, de rabia, de neuroticismo, de rumiación, de miedo y de hostilidad que quienes se niegan a perdonar. En ese mismo sentido los agresores que no son perdonados presentan mayores niveles de rumiación, de depresión, de ansiedad y de estrés postraumático. Este último punto no ha sido muy estudiado hasta el momento, en parte porque el acceso a los agresores es más restringido que a las víctimas, y también porque las investigaciones se han centrado en la salud de las víctimas más que en la de los agresores (Ramírez, Juárez y Parada, 2016; Revista Semana, 2014; Centro Nacional de Memoria Histórica, 2013; Médicos sin Fronteras, 2010).

Así pues, la relación entre el perdón, la reconciliación y la salud mental se ha investigado en diversidad de contextos, puesto que las huellas de la guerra van más allá de los daños físicos y/o económicos. Los daños de la guerra tienen consecuencias relevantes en la salud mental, tanto para las víctimas directas como para sus familias (Revista Semana, 2014). Tales dificultades para el funcionamiento en la vida no son comparables con las que se originan por otras historias vitales no relacionadas con la violencia. Es por eso que los daños psicológicos de la guerra no solo pueden considerarse como una enfermedad mental centrada en la persona que sufre, sino como un tipo de enfermedad sistémica, enmarcada en un contexto socio-cultural, político y geográfico, cuyos procesos de ayuda psicoterapéutica también deben pensarse y adaptarse a dichas situaciones.

Para este artículo de revisión en el que buscamos agrupar, organizar y resaltar algunos de los hallazgos más relevantes sobre la relación entre perdón, reconciliación y salud mental en el contexto de violencia sociopolítica, se encontraron 123 publicaciones en las bases de datos Scopus, Web of Knowledge, Psycodalyc, APA Psycarticles y Scielo, que coincidieron con los criterios de búsqueda de las palabras clave: perdón, reconciliación, víctimas, violencia, salud, ansiedad, depresión y PTSD (Post Traumatic Stress Disorder). Dentro de esas publicaciones se excluyeron las que no describían relación entre perdón y/o reconciliación y salud como consecuencia de eventos de violencia socio-política (como, por ejemplo, la violencia de pareja, la violencia en la escuela o los traumatismos causados por desastres naturales) y aquellas cuya población eran animales no-humanos.

En la revisión de la literatura anteriormente descrita se hallaron fundamentalmente 3 puntos de agrupación de los temas que ocupan las publicaciones: en primer lugar, las implicaciones en la salud mental como consecuencia de los hechos de violencia (North, Spitznagel y Smith, 2001; Stein, Seedat, Kamier, Moomal, Herman, Sonnega y Williams, 2008; Borer, 2009; Worthington, 2010; Harth, Horsney y Barlow, 2011; Isakson y Jurkovic, 2013; Maercker y Horn, 2012; Arias López, 2013; Herrera-López y Cruzado, 2013; Weinberg, 2013; Olsen, 2015); en segundo lugar, la función del perdón y la reconciliación como estrategias para

mejorar el bienestar psicológico de las víctimas (Kaminer, Stein, Mbaga, Zungu-Dirwayi, 2001; vanOyen Witvliet, Ludwing y Vander Lann, 2001; Carson, Keeffe, Goli, Fras, Lynch, Thorp y Buechler, 2005; Wothrington, vanOyen Witvliet, Ludwing y Vander Lann, 2005; Allan, A., Allan, M., Kaminer y Stein, 2006; Milas, Rimac y Karajic, 2007; Stein, Seedat, Kamier, Sonnega y Williams, 2008; Kira, Lewandowski, Templin, Ramaswamy, Ozkan y Mohanesh, 2009; Mukashema y Mullet, 2010, 2012, Stackhouse, Jones y Boon, 2016); y finalmente los programas o estrategias de intervención desarrolladas hasta ahora para atender el sufrimiento psicológico de las víctimas de los conflictos violentos, específicamente aquellos que tienen como estrategia primordial el perdón y la reconciliación (Summerfield, 2002; Murphy, 2003; Laplante y Rivera, 2006; Root y McCullough, 2007). Además se incluyeron algunos informes institucionales o publicaciones de difusión masiva que se asociaban a alguno de los tres nodos mencionados.

2. Implicaciones en la salud mental como consecuencia de los hechos de violencia

En este punto se han encontrado –principalmente en una región de Colombia, en el departamento del Cauca– cinco diagnósticos principales de cuadros clínicos relacionados con los ambientes de violencia socio-política, que sirven como ejemplo de lo que enfrentan las víctimas de la violencia. A saber: trastorno adaptativo (18,68%), problemas de relación y problemas asociados con el abuso y la negligencia (17,6%), depresión mayor, episodio único (11,33%), duelo (8,9%) y trastornos del estado de ánimo (8,29%). También se han hallado trastornos de ansiedad (4,28%), trastorno por estrés postraumático (1,5%), y estrés agudo (1,38%) (Médicos sin Fronteras, 2010; Kira, Lewandowski, Templin, Ramaswamy, Ozkan y Mohanesh, 2009). En el caso del trastorno por estrés postraumático, se sabe que comenzó a tomarse en serio después de la guerra de Vietnam y así fue como se incluyó en el DSM de 1980, debido a los procesos psicológicos desencadenados por los excombatientes; si bien estos malestares fueron y son claramente un asunto de la psicología, es cierto también que están enmarcados en un ambiente sociopolítico de guerra (Arias López, 2013). En Perú y otros contextos también se encontró una prevalencia del 25,6% del trastorno por estrés postraumático, comórbido con trastornos de ansiedad generalizada y depresión; estos datos fueron similares a los de otros países de bajos ingresos (Herrera-López y Cruzado, 2013; Harth, Horsney y Barlow, 2011). En convergencia con lo anteriormente presentado, el estudio de North, Spitznagel y Smith (2001) muestra que las estrategias de afrontamiento pasivas (tales como el aislamiento pasivo, el abandono del control y la evitación) están relacionadas con la aparición de Trastornos de Estrés Postraumático e incluso sirvieron como predictores de la depresión ma-

yor. Además de lo que otras investigaciones ya han mencionado, el estudio de Maercker y Horn (2012) propone tres niveles de análisis en los que se desarrollan los procesos emocionales relacionados con el sufrimiento que surge de la violencia. En primer lugar, se hace énfasis en una dimensión individual en la que se pone atención en los estados afectivos como la vergüenza, la culpa, la ira y los sentimientos de venganza que experimentan las personas vinculadas a los eventos de violencia; en segundo lugar, se hallan las relaciones cercanas, el apoyo social, las relaciones interpersonales y la empatía; y a nivel social, los investigadores hablan de la necesidad de estudiar la cultura y la sociedad en la que ocurren los hechos violentos, la percepción de los hechos y el conocimiento social que tienen las personas sobre los eventos de violencia. De manera interesante, y para dar comienzo al siguiente nodo de este artículo, Weinberg (2013) halló que la capacidad de autoperdonarse, de perdonar a otros y de perdón situacional se asociaron con una menor gravedad de los síntomas de Trastorno de Estrés Posttraumático. Aunque este estudio no pudo evidenciar la relación de la incapacidad para perdonar y la condición de haber perdido a la pareja como consecuencia de la guerra, sí evidenció que, cuando los dos miembros de la pareja sobrevivieron a un evento de violencia, se encontraron mayores niveles de disposición a perdonar y menores niveles de Trastorno de Estrés Posttraumático.

3. La función del perdón y la reconciliación como estrategias para mejorar el bienestar psicológico de las víctimas

En este nodo se agrupan las investigaciones que reportan cómo el perdón y la reconciliación se relacionan con mejores niveles de bienestar psicológico. Los estudios de Mukashema y Mullet (2010, 2012, por ejemplo) muestran una relación positiva entre la disposición a perdonar y reconciliarse y la salud mental de las víctimas de la violencia en Rwanda. Aunque ellos mismos expresan que no se puede establecer una relación causal entre las variables enunciadas, hablan de una relación circular en la que, en la medida que la reconciliación comienza, también empiezan a aparecer sentimientos de seguridad y curación, que a su vez incrementan la probabilidad de que la reconciliación se haga posible. Esto coincide con los previos hallazgos de Milas, Rimac y Karajic en el postconflicto Croata (2007).

Por otra parte Allan, A., Allan, M., Kaminer y Stein (2006) y Kira, Lewandowski, Templin, Ramaswamy, Ozkan y Mohanesh (2009) encontraron que la capacidad de perdonar mejoraba de manera significativa la salud mental, dado que se consideraba una forma de justicia restaurativa excusarse, admitir la culpa, pedir perdón y arrepentirse de la agresión. Por el contrario, aquellas personas que no perdonan están continuamente rumiando con la ofensa de la que fueron víctimas

(dándole a los eventos una valoración positiva o negativa): esto produce niveles de excitación emocional (altos o bajos) que pueden desencadenar en enfermedades de tipo cardiovascular o bajas en el sistema inmune. Estos estudios que han buscado relacionar el perdón con sus efectos físicos no son concluyentes, pero, por lo menos a nivel del estudio de las emociones, específicamente de la ira que subyace al no-perdón, sí es claro que el cuerpo experimenta una excitación que altera los niveles de cortisol, la producción de adrenalina y la regulación del potencial celular (Wartington, vanOyen Witvliet, Ludwing y Vander Lann, 2005). Carson et al. (2005) hallaron también una clara relación entre la disposición a perdonar y los dolores físicos de pacientes con dolor de espalda crónicos; así, encontraron que quienes no estaban dispuestos a perdonar experimentaban más ira y a su vez reportaban mayor dolor. Estos pacientes no solo tenían mayores niveles de dolor físico, sino que también expresaban mayor sufrimiento psicológico. Resultados similares a los de Wartington et al. (2005) fueron hallados por Stackhouse, Jones y Boon (2016), quienes encontraron que existía una clara relación entre no-perdonar, la rumiación y los estados de ira. En este sentido uno de sus hallazgos más relevantes es que, si bien en su estudio no hubo una clara relación con la depresión y la ansiedad, el hecho de no perdonar sí tiene un correlato psicológico, que en algunos casos no es del todo desadaptativo, puesto que las personas podrían estar sometidas a diversas y/o repetidas formas de victimización.

De manera interesante, otros estudios han observado que el efecto del perdón en la salud mental depende en gran medida de los significados que sobre éste tengan las personas, como encontraron Cortés, Torres, López-López, Pérez y Pineda (2016). También se ha visto que, en la medida en que se percibe mayor injusticia, la disposición a perdonar y reconciliarse es menor (López-López, Pineda-Marín, Murcia León, Perilla Garzón y Mullet, 2012, 2013). De igual manera el perdón se relaciona -en la mayoría de los estudios- con emociones prosociales, bienestar físico, mental, relacional y en algunos casos con lo que los investigadores definen como bienestar espiritual (vanOyen Witvliet, Ludwing y Vander Lann, 2001; Worthington et al., 2005; Revista Semana, 2014a).

4. Programas o estrategias de intervención para atender el sufrimiento psicológico de las víctimas de los conflictos violentos, cuyas estrategias son el perdón y la reconciliación

Hasta aquí hemos relacionado la importancia del perdón y la reconciliación, así como su incidencia en la salud de las víctimas de agresiones en contextos sociopolíticos. Sin embargo, aparte de los reportes de los informes de las comisiones de verdad (de los países que las han tenido en los momentos posteriores

a la guerra), son muy pocos los programas de intervención evaluados que se pueden hallar en las bases de datos que se utilizaron para esta revisión. Dentro de las intervenciones realizadas y divulgadas hasta ahora, Worthington (2010), Wade, Worthington y Meyer (2010) y Peterson y Umbreit (2010) evidencian que las intervenciones basadas en el perdón son efectivas. Dentro de sus hallazgos se puede resaltar que la psicoeducación sobre el perdón resulta efectiva (las personas pueden perdonar más si son educadas para ello) y eso está relacionado con la cantidad de tiempo de dichas intervenciones; las más cortas (entre 1 y 2 horas) resultan mucho menos efectivas que las que duran entre 6 y 8 horas, en las que se evidencian tamaños de efecto de hasta 0,40. También el éxito de las intervenciones se ha relacionado con las técnicas específicas utilizadas, por ejemplo, la incorporación de técnicas de meditación y relajación, que ayudan a las personas a lidiar con los retos de las relaciones interpersonales.

Dentro de las estrategias a nivel grupal, es claro que algunas dimensiones del perdón utilizadas en las intervenciones también contribuyen al restablecimiento de las interacciones entre agresores y agredidos y también ayudan al desarrollo del diálogo para la justicia retributiva (López, 2014; López, 2013a). Por ejemplo, pedir perdón disminuye la motivación de los agredidos a vengarse; ayuda al agresor a comprender que tiene una obligación moral con las víctimas y que tiene una nueva oportunidad para comprometerse en un proceso de reparación; le permite a las víctimas conocer historias similares a las suyas, lo cual les permite saber que no fueron las únicas víctimas (como en el caso de las violaciones a las mujeres, un hecho que resulta muy vergonzoso y se invisibiliza) y por tanto no fueron culpables de la agresión perpetrada (Peterson y Umbreit, 2010; Murphy, 2003; Summerfield, 2002; Kaminer, Stein, Mbaga y Zungu-Dirwayi, 2001).

Además de los puntos anteriormente mencionados, y de acuerdo con las sugerencias de Laplante y Rivera (2006); Stein, Seedat, Kamier, Moomal, Herman, Sonnega y Williams (2008); Borer (2009) y Isakson y Jurkovic (2013), los programas de intervención no solo deben tener en cuenta los daños de la violencia en sí mismos sino su contexto político, social y cultural en el que los daños ocurrieron, todo ello con el fin de adaptar las intervenciones a las reales necesidades de cada población. También proponen incluir una perspectiva de género puesto que en muchos casos (como lo muestran las cifras de los informes institucionales) gran parte de las víctimas han sido mujeres; sin embargo, sus voces no han sido escuchadas, las políticas de reparación no están pensadas teniendo en cuenta los crímenes específicos en su contra y las estrategias no permiten el empoderamiento de las mujeres.

Root y McCullough (2007) mencionan dos programas que facilitarían el perdón. En primer lugar, los investigadores reseñan el programa denominado

Process Model, en el que durante las primeras sesiones se trabaja en la narración de los eventos de violencia y el reconocimiento de las injusticias que se perpetraron sobre las víctimas. En una segunda fase, las personas exploran el concepto de perdón y se comprometen con que su proceso pueda lograr el perdón. En la tercera fase se busca que las personas puedan comprender el contexto en el que ocurrieron las agresiones y se busca generar sentimientos de empatía y compasión con los agresores y aceptación de los eventos ocurridos. Finalmente la intervención debería culminar en la curación como resultado del proceso de perdón (López, 2015). Otro de los modelos es el *REACH*, que en cinco pasos busca alcanzar el perdón. En el primer paso denominado *recall*, las víctimas hacen el ejercicio de recordar los eventos violentos y reconocer los sentimientos que dicho evento les genera. El segundo paso se denomina *empathizer*, en el que las víctimas se ponen en el lugar del agresor para entender su punto de vista y las condiciones en las que se encontraba cuando perpetró el crimen. En el tercer paso las víctimas escogen la opción *altruistically*, es decir, se busca sobreponerse al dolor individual para considerar el perdón como una nueva opción. El cuarto nivel de la pirámide se denomina *commits*, y lo que se busca es que las personas se comprometan públicamente con realizar un proceso de perdón. Finalmente, la cúspide de la pirámide de este modelo de intervención se denomina *holding*, en el que las personas se mantienen su decisión de perdón sin pretender olvidar los eventos ocurridos.

5. Conclusiones y retos para las nuevas investigaciones

Después de realizar esta revisión de la literatura que buscaba visibilizar la investigación que relaciona el perdón, la reconciliación y la salud mental de las víctimas de la violencia socio-política, se puede concluir con los siguientes puntos, que son a la vez sugerencias y retos para las nuevas investigaciones.

En primer lugar, es claro que tanto los procesos de perdón como los de reconciliación se relacionan con una mejor experiencia de una salud psicológica (e incluso física) en quienes han sido víctimas de conflictos armados. Aunque estos procesos no son una obligación, también la revisión nos permite ver que la psicoeducación mejoraría la capacidad de perdonar de las víctimas. Esto también pone en evidencia que los perpetradores podrían y deberían ser educados para pedir perdón y disponerse a la reconciliación, puesto que la mayoría de las intervenciones hasta el momento hacen más énfasis en los procesos que deben emprender las víctimas y menos en las de los agresores. En conflictos complejos como el colombiano, esto sería muy apropiado puesto que la línea divisoria entre las víctimas y los agresores es difusa, principalmente por la revictimización y el entrenamiento para la guerra.

En segundo lugar, se hace evidente la necesidad de fortalecer la perspectiva de género en las comisiones de verdad. Si bien ya se ha comenzado a tener en cuenta la diferencia de las vivencias entre hombres y mujeres en la guerra, es claro que los crímenes perpetrados en contra de las mujeres (violaciones, amenazas, golpes, asesinatos de sus familias) merecen un abordaje diferente, un reconocimiento y una visibilización que les garantice no ser revictimizadas para poder emprender un proceso de perdón y reconciliación. De igual manera, las investigaciones e intervenciones deben reconocer y acoger la diversidad de las minorías que han sido víctimas de la guerra, tales como las comunidades indígenas, los niños y las niñas, las comunidades de orientación sexual diversa, etc.

Como tercer punto, es importante reconocer que, si bien se han hecho diversos estudios sobre la relación entre el perdón y la salud mental y física, también comienza a evidenciarse que la reconciliación es un paso que permite la reconstrucción de los lazos sociales. Así, aunque es un auténtico reto comenzar de nuevo las interacciones con los agresores, solo en esa interacción es donde podrían de nuevo establecerse relaciones de confianza. En otras palabras, no es posible comenzar los procesos de reconciliación si antes hay que tener la completa certeza de que la relación va a funcionar. Solamente podrían asegurarse como principios de la reconciliación el arrepentimiento por los hechos violentos perpetrados y el compromiso del agresor de no repetición.

En cuarto lugar, es cada vez más obvio que los programas de intervención y las experiencias desarrolladas desde las ciencias sociales para realizar transformaciones de las prácticas culturales de violencia necesitan ser evaluadas y divulgadas dentro de la comunidad científica. Esto garantiza que las intervenciones realmente minimicen el daño a las víctimas y más bien logren reconocerlas y empoderarlas. Estas nuevas intervenciones tienen el reto de agrupar las más recientes perspectivas clínicas, políticas, sociales y culturales que faciliten los procesos de transición hacia la paz en sintonía con el bienestar de las personas.

Finalmente el reto para los psicólogos investigadores está en adherir (tanto a las investigaciones como a las intervenciones) el concepto de justicia transformativa, que va más allá de la reparación y busca la construcción de una cultura de paz, en la que no solo las víctimas y los agresores son responsables de la solución del conflicto, sino más bien todas las personas de la sociedad deben tener el compromiso de transformar las prácticas cotidianas que se interponen a la buena gestión de los conflictos.

Las secuelas que ha dejado el conflicto armado en la población colombiana han llevado a diversas entidades estatales a proponer y efectuar proyectos de atención integral y apoyo a los afectados. Aunque el conflicto colombiano ha perdurado por más de 50 años, solo en el año 2011 el Congreso de la República

expidió la Ley 1448, mediante la cual se dictaron las medidas de atención, asistencia y reparación integral a las víctimas del conflicto armado interno, dejando entrever la importancia que se le ha asignado a la defensa y garantía de los derechos humanos que han sido violentados a la población. En concordancia a esta Ley encontramos Entidades como la Unidad para la Atención y Reparación Integral a las Víctimas (<http://www.unidadvictimas.gov.co/es/inicio>), quien ha establecido rutas para la reparación de todas las dimensiones afectadas de esta población (individual, colectiva, material, moral y simbólica), empleando cinco medidas: rehabilitación; indemnización; satisfacción; restitución de tierras, de viviendas, fuentes de ingreso, empleo, de acceso a crédito; y garantías de no repetición. Asimismo el Ministerio de Salud y Protección Social (2015) creó el Programa de atención psicosocial y salud integral a víctimas (PAPSIVI) (<https://www.minsalud.gov.co/Paginas/default.aspx>), bajo las condiciones del Decreto 4800 de 2011, artículo 164, mediante el cual se proveen las directrices, estrategias y acciones para cumplir integralmente la reparación a las víctimas, concretamente en lo relacionado a medidas de asistencia y rehabilitación consideradas en la Ley 1448 de 2011. El PAPSIVI (<https://www.minsalud.gov.co/Paginas/default.aspx>) se fundamenta en bases legales y conceptuales, está compuesto específicamente de la atención psicosocial e integral en salud para las víctimas, articulada con Entes Territoriales, víctimas, organizaciones y encargados de la implementación de ésta. La intención del programa es brindar un apoyo en la reparación del daño que causa el conflicto armado a nivel corporal, psicológico y social, desarrollando diversas estrategias que contribuyan al disfrute y vigencia de los derechos fundamentales consagrados en la Constitución Política Colombiana. Sus objetivos consisten, específicamente, en garantizar la atención integral a las víctimas de violaciones de los derechos humanos, aminorar el impacto que la violencia ha tenido en la vida de la población afectada y constituir mecanismos que proporcionen apoyo a las Entidades Nacionales para garantizar la asistencia a las víctimas. Adicionalmente se ha establecido una ruta de atención del PAPSIVI (<https://www.minsalud.gov.co/Paginas/default.aspx>), la cual debe ser ajustada a las condiciones ambientales y territoriales para ser implementada. En esta ruta se describen tanto los pasos como los organismos involucrados en la atención de las víctimas, facilitando el proceso de reparación al cual está encaminado el PAPSIVI (<https://www.minsalud.gov.co/Paginas/default.aspx>).

Apoyando esta iniciativa también se encuentra la Corporación AVRE (<http://www.corporacionavre.org/>), una ONG con presencia en diferentes escenarios foco de la violencia armada en Colombia, que cuenta con amplia experiencia en atención psicosocial con una perspectiva en derechos humanos. Su trabajo sigue cinco líneas importantes de acción: la atención clínica-terapéutica, el acompañamiento psicojurídico, la construcción y socialización de saberes y conocimientos en la atención psicosocial, el fortalecimiento de capacidades ins-

titucionales, sociales y organizativas y finalmente, la Incidencia y Participación Política. La Corporación surge en 1990 con el objetivo de brindar apoyo a las víctimas afectadas por la guerra, aunando esfuerzos entre diversos profesionales de la salud y las ciencias sociales. Actualmente cuenta con varios documentos que respaldan sus intervenciones, como, por ejemplo, el denominado Reparación Integral (RI) para las mujeres víctimas de violencia sociopolítica en Colombia, pues de acuerdo a los datos reportados por La Red Nacional de Información, y como se indicó en líneas anteriores, las mujeres han sido la población más vulnerada en el marco del conflicto armado. Este documento recalca la necesidad de contar con un enfoque diferencial de género en los procesos de reparación integral, ya que esta categoría ha sido tenida en cuenta como base para establecer relaciones y roles en la sociedad. Es por esto que orientar los procesos de verdad, justicia y reparación integral permitiría evidenciar los daños específicos que han sido causados a las mujeres y así proponer medidas que respondan a las particularidades propias de este género. Al finalizar este documento se pueden encontrar diversas recomendaciones que formula la Corporación AVRE (<http://www.corporacionavre.org/>) que deben ser tenidas en cuenta al momento de plantear programas y políticas públicas. El punto común de estas recomendaciones es la búsqueda del bienestar de la mujer mediante el reconocimiento de su rol y la restitución de todos sus derechos.

Es más que evidente que la intervención psicosocial es indispensable para reparar el tejido social que ha sido lesionado por la guerra. Sin embargo, se hace urgente sistematizar y evaluar las acciones que se han propuesto tanto por el Estado como por las diversas Organizaciones No Gubernamentales que se han ocupado en restaurar las dimensiones afectadas en las víctimas del conflicto armado (López, 2013). A pesar del esfuerzo que el Estado y las diversas ONG han inyectado a los programas propuestos, se han encontrado una serie de problemas tales como la inexistencia de datos oficiales que den cuenta de la efectividad en su implementación, lo que hace menester encontrar un método apropiado que evidencie cómo repercuten estos programas en la reparación a las víctimas y la restauración del tejido social, así como también el desvío de los recursos que han sido destinados inicialmente al proceso de paz y a todo lo que ello conlleva, pues en muchos casos la población debe pagar una cuota de sangre para que el Gobierno intervenga en situaciones de necesidad (Firchow, 2013).

6. Referencias

Ahmed, R., Azar, F y Mullet, E. (2007). Interpersonal forgiveness among Kuwaiti adolescents and adults. *Conflict management and peace science*, 24, 159-170. doi:10.1080/07388940701468385

- Allan, A., Allan, M., Kaminer, D. y Stein, D.J. (2006). Exploration of the association between apology and forgiveness amongst victims of human rights violations. En *Behavioral Sciences and the Law*, 24(1), 87-102. Disponible en <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16491476>.
- Arias López, B.H. (2013). Salud mental y violencia política. Atender al enfermo psiquiátrico o reconocer al sujeto de la micropolítica. En *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 42(3), 276-282. Disponible en http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0034-74502013000300006&script=sci_arttext.
- Ballester, S., Muñoz-Sastre, M.T., y Mullet, E. (2009). Forgiveness and lay conceptualizations of forgivingness. *Personality and individual differences*, 47, 605-609. doi: 10.1016/j.paid.2009.05.016
- Borer, T.A. (2009). Gendered war and gendered peace: Truth commissions and postconflict gender violence: lessons from South Africa. En *Violence Against Women*, 15(10), 1169-1193. doi: 10.1177/1077801209344676.
- Carson, J., Keefe, F.J., Goli, V., Fras, A.M., Lynch, T.R., Thorp, S.R. y Buechler, J.L. (2005). Forgiveness and Chronic Low Back Pain: A Preliminary Study Examining the Relationship of Forgiveness to Pain, Anger, and Psychological Distress. En *The Journal of pain*, 6(2), 84-91. doi:10.1016/j.jpain.2004.10.012
- Centro Nacional de Memoria Histórica. (2013). ¡Basta Ya! Colombia: Memorias de Guerra y dignidad. Recuperado de <http://www.centrodememoria-historica.gov.co/descargas/informes2013/bastaYa/BYColombiaMemoriasGuerraDignidadAgosto2014.pdf>
- Corporación AVRE. (s.f.). <http://www.corporacionavre.org/>
- Cortés, A., Torres, A., López-López, W., Pérez, C., y Pineda, C. (2016). Comprensiones sobre el perdón y la reconciliación en el contexto del conflicto armado colombiano. *Psychosocial Intervention*, 25, 19-25. doi: 10.1016/j.psi.2015.09.004
- Firchow, P. (2013). Must Our Communities Bleed to Receive Social Services? Development projects and collective reparations schemes in Colombia. *Journal of Peacebuilding y Development*, 8(3). 50-63. doi 10.1080/15423166.2013.863689
- Gauché, M. y Mullet, E. (2008). Effect of context and personality on the forgiveness schema. *American Journal of psychology*, 121(4), 607-617. Disponible en http://www.jstor.org/stable/20445488?seq=1#page_scan_tab_contents

- Harth, N.S., Horsney, M.J. y Barlow, F.K. (2011). Emotional responses to rejection of gestures of intergroup reconciliation. En *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37(6), 815-829. doi:10.1177/0146167211400617.
- Herrera-López, V. y Cruzado, L. (2013). Estrés postraumático y comorbilidad asociada en víctimas de la violencia política de una comunidad campesina de Huancavelica, Perú. 2013. En *Revista de Neuro-Psiquiatria*, 77(3), 144-159. Disponible en <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=372033987003>
- Hill, P., Exline J.J. y Cohen, A.B. (2010). The social psychology of justice and forgiveness in civil and organizational settings. Capítulo 29, en *Handbook of forgiveness*. E.L. Worthington (Ed.). Routledge: New York.
- Isakson, B.L. y Jurkovic, G.J. (2013). Healing after torture: the role of moving on. En *Qualitative Health Research*, 23(6). 749-761. doi: 10.1177/1049732313482048
- Kaminer, D., Stein, D.J., Mbagi, I., y Zungu-Dirwayi, N. (2001). The truth and reconciliation commission in South Africa: relation to psychiatric status and forgiveness among survivors of human rights abuses. En *British Journal of Psychiatry*, 178, 373-377. doi: 10.1192/bjp.178.4.373.
- Kira, I.A., Lewandowski, L.A., Templin, T.N., Ramaswamy, V., Ozkan, B. y Mohanesh, J. (2009). The effects of post-retribution intergroup forgiveness: The case of Iraqi refugees. *Journal of Peace Psychology*, 15(4), 385-413, doi: 10.1080/10781910903158669
- Laplante, I.J. y Rivera Holguin, M. (2006). The Peruvian Truth Commission's Mental Health Reparations: Empowering Survivors of Political Violence to Impact Public Health Policy. En *Health and Human Rights*, 9(2), 136-163. Disponible en <http://www.jstor.org/stable/4065405>
- López, W. (2012). El papel del perdón en los procesos de paz [consultado 13 Abr 2016]. Disponible en <http://www.semana.com/opinion/articulo/el-papel-del-perdon-procesos-paz/264726-3>
- López, W. (2013). El trabajo psicosocial, condición para una paz sostenible [consultado 11 Abr 2016]. Disponible en <http://www.semana.com/opinion/articulo/trabajo-psicosocial-paz-sostenible/358147-3>
- López, W. (2013a). Los disensos y los consensos en la construcción de la paz [consultado 13 Abr 2016]. Disponible <http://www.semana.com/opinion/articulo/los-disensos-consensos-construccion-paz/355781-3>

- López, W. (2014). Los caminos a una paz sostenible [consultado 9 Abr 2016]. Disponible en <http://www.elespectador.com/noticias/paz/los-caminos-una-paz-sostenible-articulo-522845>
- López, W. (2015). La intervención psicológica y social para construir una sociedad en paz [consultado 21 Mar 2016]. Disponible en <http://www.elespectador.com/noticias/paz/intervencion-psicologica-y-social-construir-una-sociedad-articulo-571071>
- López, W. (2016). El perdón como condición para la construcción de una paz sostenible [consultado 21 Mar 2016]. Disponible en <http://www.elespectador.com/noticias/paz/el-perdon-condicion-construccion-de-una-paz-sostenible-articulo-610768>
- López-López, W., Pineda-Marín, C. y Mullet, E. (2014). El perdón como proceso de transformación para la paz. En José Ignacio Ruiz Pérez (Ed) *Psicología Social y Justicia*. Capítulo 7, 225-240. Editorial Universidad Nacional de Colombia: Bogotá. ISBN 978-958-761-964-5.
- Maercker, A. y Horn, A. (2012). A socio-interpersonal perspective on PTSD: The case for environments and interpersonal processes. En *Clinical Psychology and Psychotherapy*. doi:10.1002/cpp
- Médicos sin Fronteras. (2010). Tres veces víctimas. <http://www.msf.es/sites/default/files/adjuntos/Informe-COLOMBIA-2010.pdf>
- Milas, G., Rimac, I. y Karajic, N. (2007). Willingness to forgive and be reconciled after the Croatian war of Independence in Croatia. En *Društvena istraživanja*, 16(6), 1151-1173. Disponible en http://hrcak.srce.hr/index.php?show=clanakyid_clanak_jezik=30109.
- Ministerio de Salud y Protección Social. (2015). Programa de atención psicosocial y salud integral a víctimas – PAPSIVI. https://www.minsalud.gov.co/proteccionsocial/Paginas/Victimas_PAPSIVI.aspx
- Mukashema, I. y Mullet, E. (2010). Reconciliation Sentiment Among Victims of Genocide in Rwanda: Conceptualizations, and Relationships with Mental Health. *Social Indicators Research*, 99, 25-39. doi: 10.1007/s11205-009-9563-1
- Mukashema, I. y Mullet, E. (2012). Unconditional Forgiveness, Reconciliation Sentiment, and Mental Health Among Victims of Genocide in Rwanda. *Social Indicators Research*, 113(1), 121-132. doi: 10.1007/s11205-012-0085-x
- Murphy, J.G. (2003). *Gettin even: Forgiveness ans its limits*. Oxford University Press: New York.

- North, C.S., Spitznagel, E.L. y Smith, E. M. (2001). A Prospective Study of Coping After Exposure to a Mass Murder Episode. En *Annals of Clinical Psychiatry*, 13(2), 81-87. doi:<http://dx.doi.org/10.3109/10401230109148952>
- Olsen, E.L. (2015). Forgiveness: Social significance, health impact and psychological effects. Nova Science Pub.
- Paz, R., Neto, F y Mullet, E. (2007). Forgiveness: Similarities and differences between buddhists and christians living in China. *The international journal for the psychology of religion*, 17(4), 289-301. doi: 10.1080/10508610701572788
- Paz, R., Neto, F y Mullet, E. (2008). Forgiveness: A China-Western Europe Comparison. *The journal of psychology*, 142(2), 147-157. Disponible en <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18447072>
- Peterson, M. y Umbreit, M. (2010). The paradox of forgiveness in restorative justice. Capítulo 30, en *Handbook of forgiveness*. E.L. Worthington (Ed.). Routledge: New York.
- Ramírez, N., Juárez, F, y Parada, A. (2016). Afectaciones psicológicas, estrategias de afrontamiento y niveles de resiliencia de adultos expuestos al conflicto armado en Colombia. *Revista Colombiana de Psicología*, 25(1), 125-140. doi: 10.15446/rcp.v25n1.49966
- Revista Semana. (2014). Conflicto y salud mental. Heridas invisibles de la guerra [consultado 13 Abr 2016]. <http://www.semana.com/especiales/conflicto-salud-mental/index.html>
- Revista Semana. (2014a). ¿Cómo me saco este odio? [consultado 11 Abr 2016]. <http://www.semana.com/especiales/conflicto-salud-mental/%C2%BF%C3%B3mo-me-saco-es-odio.html>
- Root, L.M. y McCullough, M.E. (2007). Low-Cost Interventions for Promoting Forgiveness. Capítulo 21, 415-434. En *Low-Cost Approaches to Promote Physical and Mental Health*. L. Abate (Ed.). Springer: New York.
- Stackhouse, M.R.D., Jones, R. y Boon, S. (2016). The devil in the details: Individual differences in unforgiveness and health correlates. En *Personality and Individual Differences*, 94, 337-341. doi:<http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2016.02.005>
- Stein, D.J., Seedat, S., Kamier, D., Sonnega, J. y Williams, D.R. (2008). The impact of the truth and reconciliation comisión on psychological distress and forgiveness in South Africa. En *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 3(6). 462-8. doi: 10.1007/s00127-008-0350-0

- Summerfield, D. (2002). Effects of war: moral knowledge, revenge, reconciliation, and medicalised concepts of «recovery». En *Education and Debate*, 325, 1105-1107. doi: <http://dx.doi.org/10.1136/bmj.325.7372.1105>
- vanOyen Witvliet, C., Ludwing, T.E. y Vander Lann, K.L. (2001). Granting forgiveness or harboring grudges: implications for emotion, physiology, and health. *Psychological Science*, 12(2), 117-123. Disponible en <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11340919>.
- Vinsonneau, G. y Mullet, E. (2001). Willingness to forgive among young adolescents: a comparison between two groups of different cultural origins living in France. *International Journal of Group Tensions*, 30(3), 267-278. Disponible en <http://link.springer.com/article/10.1023%2FA%3A1011604631866>
- Weinberg, M. (2013). The Bidirectional Dyadic Association Between Tendency to Forgive, Self-Esteem, Social Support, and PTSD Symptoms Among Terror-Attack Survivors and Their Spouses. En *Journal of traumatic stress*, 26, 744-752. doi:10.1002/jts.21864.
- Worthington, E., van Oyen, C., Lerner, A. y Sherer, M. (2005). Forgiveness in health research and medical practice. *Explore*, 1(3), 169-176. doi:10.1016/j.explore.2005.02.012
- Worthington, E.L. (2010). *Handbook of forgiveness*. Routledge: New York.
- López-López, W., Pineda-Marín, C., Murcia León, M.C., Perilla Garzón D.C. y Mullet, E. (2013). Forgiving Perpetrators of Violence: Colombian People's Positions. En *Social Indicators Research*. DOI 10.1007/s11205-012-0146-1
- López-López, W., Pineda-Marín, C., Murcia León, M.C., Perilla Garzón D.C. y Mullet, E. (2012). Colombian Lay People's Willingness to Forgive Different Actors of the Armed Conflict: Results from a Pilot Study». En *Psicológica: international journal of methodology and experimental psychology*. 33, 655 – 663. <http://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ980499.pdf>
- Unidad para la Atención y Reparación Integral a las Víctimas. (s.f.). <http://www.unidadvictimas.gov.co/es/inicio>
- Wade, N.G., Worthington, E.L. y Meyer, J.E. (2010). But do they work? A meta-analysis group interventions to promote forgiveness. Capítulo 26, en *Handbook of forgiveness*. E.L. Worthington (Ed.). Routledge: New York.