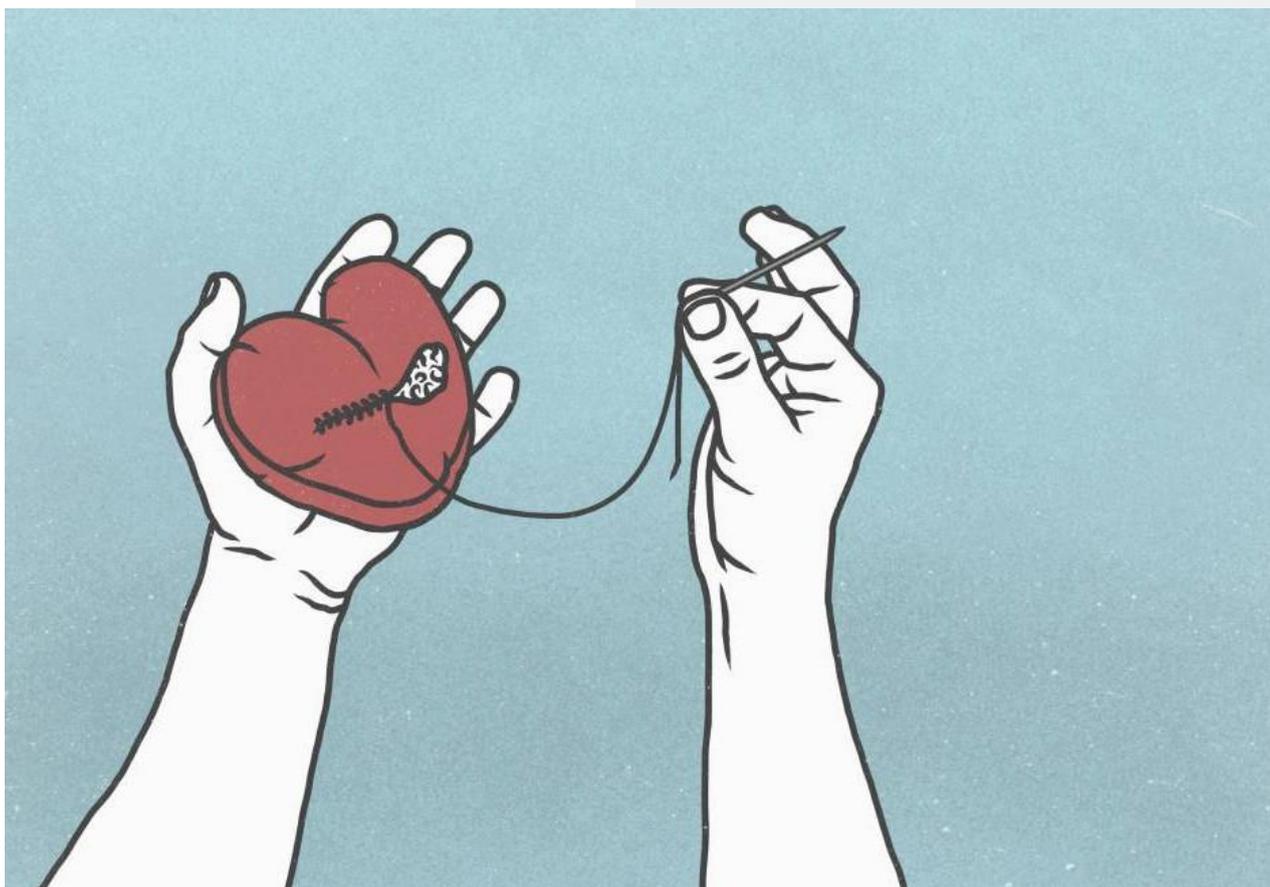


EL PERDÓN

"Perdonar para sanar"...



El perdón es una decisión, una actitud, un proceso y una forma de vida, no un sentimiento, podemos elegir perdonar. Es una estrategia de afrontamiento que nos permite hacer frente a las situaciones dolorosas y estresantes de una manera mucho más funcional. El perdón es un acto que involucra fuerza de voluntad con el cual es posible darse cuenta que se puede desprender de algo que roba energía y tranquilidad.

El perdón tiene cuatro componentes:

- Aceptación que ha ocurrido un suceso que ha causado daño y sufrimiento.
- Disminución del deseo de venganza o compensación.
- Disminución en la evasión de la persona o situación que ha generado daño.
- Modificación de sentimientos hacia la situación o persona que causó daño.

¿QUÉ NO ES EL PERDÓN?



El perdón no incluye necesariamente la reconciliación. Perdonar o pedir perdón son decisiones personales en las cuales no es necesario la colaboración de otra persona. El perdón no implica olvidar lo que ha ocurrido. El perdón no supone justificar lo ocurrido ni minimizarla.

El perdón no es síntoma de debilidad, dado que no se trata de permitir al otro que vuelva a hacer daño, se puede perdonar procurando que no se vuelva a presentar el hecho doloroso.



Perdonar no supone la restauración de la relación con el otro que hizo daño, implica soltar la carga que genera los sentimientos de odio, rencor, etc, para continuar viviendo en paz y tranquilidad.

Perdonar no es sinónimo de olvidar, el olvido es un proceso que se va dando o no con el tiempo. Perdonar es recordar sin dolor.

"El perdón no es excusar el comportamiento del ofensor, es abandonar el resentimiento y contemplar al otro como un ser humano a pesar de lo que ha hecho".

-Anónimo-

TIPOS DE PERDÓN



Memuca©



- **Perdón unilateral:** No necesita del otro ni depende de la posición del otro. Es una decisión propia.
- **Perdón negociado:** Se da cuando hay un diálogo entre ambas partes y la persona que ha causado daño asume su responsabilidad y pide perdón.
- **Perdón disposicional:** Se utiliza como estrategia de afrontamiento, la cual hace parte de los rasgos de personalidad.
- **Perdón específico:** es una decisión específica ante un daño ocasionado en particular.
- **Perdón a otras personas:** Los comportamientos evitativos están dirigidos a la persona que ha causado daño. No es necesaria la reconciliación.
- **Perdón a sí mismo:** Se tiende a evitar pensamientos y sentimientos.
- **Perdón sano:** Se da cuando el agresor reconoce y considera el daño ocasionado a la otra persona.
- **Falso perdón:** Se da cuando la persona que ha causado daño aún continúa manteniendo su jerarquía de poder y mantenimiento del daño.

El perdón es un proceso que implica soltar los sentimientos que ha causado la situación dolorosa, al soltar y dejar ir estos sentimientos vendrán unos nuevos de paz, calma y tranquilidad

EL PROCESO DE PERDONAR...



Tomar la decisión de perdonar al otro o a sí mismo por el daño causado implica atravesar por diferentes momentos, emociones y sentimientos que permitan liberar la carga que supone continuar con el rencor y enfado que trae las situaciones dolorosas que otros han causado, los siguientes pasos explican el proceso de perdonar:

- **Negación:** Hay situaciones que superan la capacidad de afrontamiento de los seres humanos, por tal motivo, como mecanismo de defensa se busca evitar y negar la situación, persona, pensamientos o sentimientos que han causado daño.
- **Enfado/ira:** Cuando se toma consciencia del daño que se ha ocasionado en sí mismo, posiblemente se experimenten sentimientos de enfado o rabia, puesto que de alguna u otra forma los límites se han visto transgredidos. En este momento, pueden surgir sentimientos de venganza, rencor, agresividad, hostilidad. Estos sentimientos aparentemente dan descanso, sin embargo, traen efectos negativos a largo plazo.



EL PROCESO DE PERDONAR...



- ♦ **Toma de decisión/negociación:** Es el momento en que la persona se da cuenta y hace consciente que las estrategias que ha utilizado (negación, evitación, enfado, rencor, etc.) no han dado resultado para hacer frente a la situación que ha causado daño, por tal motivo considera nuevas estrategias que permitan disminuir o mitigar el sufrimiento ocasionado por la situación dolorosa.
- ♦ **Tristeza:** es un momento donde la persona se permite experimentar cada uno de los sentimientos que han aparecido con ocasión al daño generado, se permite un espacio para hacer consciencia de las emociones y sentimientos que ha traído dicha situación.
- ♦ **Aceptación:** Es el último momento, en el cual la persona se siente lista para "soltar" cada uno de los sentimientos, emociones, pensamientos que ha cargado durante un tiempo y que no lo dejan continuar.

ACTIVIDADES PROPUESTAS

1. "Soltando cargas"

Objetivo: Analizar los interrogantes ¿Qué es el perdón? ¿Para qué perdonar? ¿Cómo nos sentimos cuando perdonamos?.

Tiempo: 45 minutos

Materiales: Cuerdas, cajas de cartón, libros u objetos pesados, música.

Desarrollo de la actividad: Esta actividad puede realizarse de manera grupal o individual. Se ambientará el espacio con música que genere calma. El facilitador deberá atar un extremo de la cuerda en los brazos del participante y el otro extremo a una de las cajas; se le pedirá a los participantes que caminen por el espacio dispuesto para la actividad. A medida que pase el tiempo se irán añadiendo los libros u objetos pesados con los que se cuente a la caja de cada uno y se preguntará a los participantes sus sensaciones y emociones, realizando semejanzas con los sentimientos que se experimentan al "cargar" con la decisión de no perdonar. Posteriormente, se le pedirá a cada participante que visualice la persona que le ha causado daño y que le pida perdón o reciba sus disculpas y a medida que dialogue con esta persona se irán retirando los libros de la caja. Se finaliza la actividad analizando las sensaciones de los participantes y reconociendo la importancia del perdón.



ToonClips.com #55613 service@toonclips.com



2. **¿Y tú qué harías?:**



Objetivo: Analizar situaciones donde el perdón esté involucrado

Tiempo: 30 minutos

Materiales: Tarjetas de colores, lapiceros

Desarrollo de la actividad: Se entregará a cada participante 3 tarjetas y en cada una de ellas deberá escribir una situación donde alguien ha sido ofendido o se ha molestado por algo. Posteriormente, se recogen las tarjetas con las situaciones escritas y se conformarán subgrupos, se entregarán 5 tarjetas con las situaciones y al interior del grupo se analizará la situación y cada participante dará su opinión y compartirá lo que haría en esa situación.

3. **Globos de perdón:**



Objetivo: Comprender los beneficios que conlleva perdonar.

Tiempo: 30 minutos

Materiales: Bombas, marcadores

Desarrollo de la actividad: Se divide los participantes en dos grupos y se entregará una bomba a cada participante. Cada uno inflará su bomba y deberá escribir en una palabra situaciones con las que las personas hacen daño unos a otros. Explica que el perdón es como un alfiler que permite que todo el aire salga soltando tu ira y dolor. Reparte alfileres a los participantes para explotar su globo diciendo: "Yo te perdono". Finalizar la actividad con un espacio de análisis.

4. **El Peso de no perdonar**

Objetivo: Reconocer las ventajas del perdón

Tiempo: 20 minutos

Materiales: Libros u objetos pesados.

Desarrollo de la actividad: Entregar a cada persona un libro y objeto pesado, Pídeles que sostengan el libro a la altura de sus hombros con los brazos completamente extendidos. Cada persona debe sostener el libro todo lo que pueda. Cuando empiecen a bajar los brazos por el peso, pregunta: ¿Fue difícil sostener el peso levantado?, ¿Cómo te sentiste cuando el libro empezó a parecer más y más pesado?, ¿En qué se parece esto a la manera en que te sientes cuando has hecho algo indebido contra alguien más, pero no has pedido perdón por tus acciones?, ¿Cómo te sentiste cuando pudiste bajar el libro?, ¿En qué se parece esto a lo que sientes cuando te han perdonado por algo que le hiciste a alguien?



5. **Visualizar el perdón:**

Objetivo: Fomentar el perdón y la reconciliación

Tiempo: 20 minutos

Materiales: Música relajante

Desarrollo de la actividad: Dar inicio al espacio de meditación por medio de ejercicios de respiración y consciencia de la corporalidad. Posterior a ellos se invitará a los participantes a pensar en la situación que ha generado daño, enfocándose en los aprendizajes obtenidos, así mismo, imagina que es lo mejor que le puede ocurrir a esa persona que ha causado daño en tu vida, enuméralas e incluye lo mejor que te puede pasar en tu vida, agradece por los aprendizajes alcanzados y deja ir esa situación sin perder de vista los logros obtenidos. Se cierra la actividad con un espacio de análisis.



REFERENCIAS

Nieto, J (2020). Qué es el perdón. Recuperado de https://www.iepp.es/que-es-el-perdon/#Un_proceso_de_5_Pasos

Cortés, J. Qué es y qué no es el perdón. Psicología social y relaciones personales. Recuperado de www.psicologiymente.com

“Cómo perdonar cuando no sabes cómo hacerlo” Jacqui Bishop y Mary Grunte. Editorial Sirio 4ª edición, 2010.

“El valor psicológico del perdón en las víctimas y en los ofensores”. Enrique Echeburúa. Eguzkilorem nº 27, 2013 (San sebastian).

“La capacidad para perdonar desde una perspectiva Psicológica”. María Martina Casullo. Revista de Psicología PUCP, vol. XXIII, 2005 (Buenos Aires).

Sabater, V (2019). Psicología del perdón: el desapego del rencor para permitirnos avanzar. Recuperado de <https://lamenteesmaravillosa.com/psicologia-del-perdon-desapego-del-rencor/>