

# Perdón

## Hoja informativa



El **perdón** es un proceso en el cual alguien que ha sido agraviado decide dejar de lado su resentimiento y tratar con compasión al agresor.

### Entendiendo mejor el perdón

El perdón no significa olvidar o condonar una acción indebida, conceder la clemencia legal o reconciliar una relación. Se puede perdonar a una persona sin creer que sus acciones fueron aceptables o justificadas.

Por otra parte, decir simplemente las palabras "te perdono" o aceptar una disculpa no es perdonar. De hecho, podemos perdonar a alguien sin llegar a hablar con el agresor. El perdón es un cambio emocional que ocurre dentro de la persona que ha sido agraviada.

#### El perdón es:

La decisión de superar el dolor causado por otra persona.

Dejar ir la ira, el resentimiento, la vergüenza y otras emociones relacionadas con una injusticia, aunque sean sentimientos razonables.

Tratar al agresor con compasión, aunque no la merezca.

#### El perdón no es:

La reconciliación (arreglar o regresar a una relación).

Olvidar la injusticia.

Condonar o excusar el comportamiento del agresor

Conceder la clemencia legal al agresor.

"Dejarlo ir", pero desear la venganza.

### Las cuatro fases del perdón

1

**La fase de descubrimiento.** Durante la primera fase del perdón, entenderá mejor la injusticia y el impacto que ha tenido en su vida.

2

**La fase de decisión.** Durante la segunda fase, tendrá una comprensión más profunda de lo que es el perdón y tomará la decisión de elegir o rechazar el perdón como una opción.

3

**La fase de trabajo.** Durante esta fase, comenzará a comprender al agresor de una nueva manera, lo que le permitirá tener sentimientos positivos hacia el agresor y usted mismo.

4

**La fase de profundización.** Durante la fase final del perdón, usted disminuirá aún más las emociones negativas relacionadas con la injusticia. Es posible que encuentre un sentido a las experiencias y reconozca la manera en que ha crecido como resultado de ellas.

# Perdón

## Fase de descubrimiento

Durante la **fase de descubrimiento** del perdón, usted entenderá mejor la injusticia y el impacto que ha tenido en su vida. Utilice los siguientes conceptos para comenzar su exploración.

**Describa las injusticias que usted ha soportado. ¿Qué sucedió? ¿Por qué fue injusto?**


**¿Cómo le han afectado las injusticias? Circule los ejemplos que apliquen y descríbalos en el siguiente recuadro. Agregue cualquier otra cosa que no esté en la lista.**

emociones dolorosas  
(p. ej. Ira o vergüenza)

cambio de comportamiento  
(p. ej. evitar nuevas relaciones)

costos prácticos  
(p. ej. tiempo o dinero)

cambio en el punto de vista  
(p. ej. "la gente es mala")

ensayo cognitivo  
(pensamientos recurrentes sobre la injusticia)

lesiones físicas  
(p. ej. lesiones por abuso)


# Perdón

## Fase de decisión

Durante la **fase de decisión** del perdón, usted tendrá una comprensión más profunda de lo que es el perdón y tomará la decisión de elegir o rechazar el perdón como una opción.

**Sin consultar la definición, ¿cómo describiría usted el perdón?**


Muchas personas luchan con la decisión de perdonar porque saben que tienen derecho a estar enojadas, mientras que el agresor no tiene derecho a la bondad. Tomar la decisión de perdonar significa dejar de lado estos resentimientos—que tiene todo el derecho de sentir—para poder sanar.

**¿Cuáles son los puntos a favor y en contra de perdonar a alguien que le ha hecho daño?**

A favor	En contra

**Ya sea que usted tome la decisión de perdonar o no, describa cómo cambiarían las cosas si usted se decide a perdonar. Sea lo más específico posible.**


# Perdón

## Fase de trabajo

Durante la **fase de trabajo** del perdón, usted comenzará a comprender al agresor de una nueva manera, lo que le permitirá tener sentimientos positivos hacia el agresor y hacia usted mismo.

Una parte importante del perdón es aprender a comprender al infractor y verlo más allá de su conducta indebida. Sin embargo, hay que enfatizar que comprender no significa condonar. Uno puede comprender a otra persona sin creer que sus acciones son aceptables.

**Responda a una de las siguientes declaraciones:**

- ¿Cómo era la vida del agresor mientras crecía? ¿Pudo esto haber influido en su comportamiento?
- ¿Cómo era la vida del agresor al momento de cometer la ofensa?


**Anote los sentimientos que usted tiene actualmente hacia el agresor.**


**¿Anotó algún sentimiento positivo hacia el agresor? Si es así, descríballo. En caso de que no, describa cómo han cambiado sus sentimientos negativos con el tiempo. ¿Han disminuido?**


# Perdón

## Fase de profundización

Durante la **fase de profundización** del perdón, usted disminuirá aún más las emociones negativas relacionadas con la injusticia. Es posible que usted encuentre un significado en las experiencias y reconozca las formas en las que ha crecido como resultado de la situación.

**¿Cómo se ha beneficiado usted al perdonar al agresor? Considere cómo el perdón ha afectado a su salud emocional, los cambios de comportamiento que resultaron de la injusticia y el tiempo/la energía dedicados a pensar en el agresor.**


**Describa cómo ha crecido usted a causa de la injusticia que ha soportado y sus esfuerzos por perdonar. ¿Cómo ha cambiado su visión del mundo? ¿Es usted más fuerte de lo que era antes de decidirse a perdonar?**
