

El proceso del perdón como experiencia de mejora personal y de acompañamiento



Clara Molinero con un grupo de participantes en el curso durante la formación

El pasado mes de diciembre, un grupo de formadores compuesto por profesores, mentores y personal de administración y servicios (PAS) de la universidad, participó en un programa intensivo de formación en el ámbito del perdón. Este taller, organizado por el Instituto del Perdón, fue impartido por las profesoras Clara Molinero, Saray Bonete y Paula Crespí. El propósito principal era dotar a los participantes de conceptos teóricos y herramientas prácticas, con el fin de trasladar a su propia vida lo aprendido, así como a su día a día en las aulas. La formación se fundamentó en el modelo de intervención en perdón desarrollado por el psicólogo norteamericano Robert Enright, ofreciendo a los asistentes no solo un marco conceptual, sino también una experiencia vivencial de esta temática.

Durante el taller, se abordaron cuestiones clave, tales como: qué es el perdón y cómo diferenciarlo de conceptos afines pero distintos, cuáles son los pasos esenciales para aprender a perdonar, y la relevancia del perdón hacia uno mismo. Asimismo, se profundizó en los beneficios de implementar esta habilidad como una herramienta para fomentar el desarrollo personal y emocional en los estudiantes.

Más allá de las definiciones, el programa facilitó un espacio para la reflexión sobre cuestiones profundas, como: ¿Es posible perdonar sin olvidar? ¿Implica necesariamente la reconciliación con la otra parte? ¿Qué virtudes apoyan el acto de perdonar? Estas deliberaciones ayudaron a los participantes a ampliar su perspectiva, comprendiendo que el perdón es una habilidad compleja que requiere tiempo, esfuerzo y práctica para integrarse plenamente.

En línea con este enfoque práctico, los asistentes fueron alentados a participar activamente en el programa, aplicándolo a sus propias experiencias. Para ello, cada participante seleccionó una ofensa personal que fue trabajada de manera profunda durante la formación, permitiendo una internalización más efectiva de los aprendizajes.

Este taller forma parte de un programa más amplio dirigido a todos los estudiantes de la universidad, promovido por el Instituto del Perdón bajo el título: “¿Te has sentido ofendido alguna vez? Pon tu perdón en forma”. Este programa propone un proceso de aprendizaje intensivo sobre el perdón a lo largo de diez semanas, con el objetivo de enriquecer la formación integral de los estudiantes.