

Character Week: “Practicando el Perdón”



La profesora Isabel González Sosa introduciendo el taller “Practicando el Perdón: Aprende a ponerlo en forma”.

Durante la semana del 17 al 21 de febrero, tuvo lugar en la Universidad Francisco de Vitoria la celebración de la *Character Week*, organizada desde el centro de Educación en Virtudes y Valores (CEV), como una iniciativa dedicada a la reflexión y el desarrollo integral de los estudiantes. En el marco de esta jornada, se llevó a cabo una formación promovida por el Instituto del Perdón. La sesión, titulada “Practicando el Perdón: Aprende a Ponerlo en Forma”, fue impartida por la psicóloga y profesora de la Universidad Isabel González Sosa, y se centró en comprender el perdón desde una perspectiva tanto psicológica como ética.

Este taller se impartió primeramente de forma teórica, tratando así aspectos como el impacto emocional que puede llegar a generar una ofensa, las respuestas habituales ante este daño y los beneficios que aporta el perdón tanto a nivel personal como social. Además, se expusieron diversas estrategias para entrenar el perdón, como el modelo REACH de Everett Worthington y la terapia del perdón de Robert Enright.

La parte práctica, vino de la mano de la historia personal de Tim Guénard. A través de ella, los alumnos pudieron conocer de primera mano un ejemplo del poder sanador del perdón. Este testimonio dio pie a que los participantes pudieran llevar a la práctica lo reflexionado. El ejercicio se llevó a cabo en base a una ofensa que ellos escogieron, evaluando así su capacidad y disposición para perdonarla, e indagando en el uso habitual de la práctica del perdón en sus vidas.

Uno de los aspectos más destacados de la jornada fue la definición del concepto de perdón, y de lo que significa verdaderamente perdonar. Citando a los expertos más señalados en perdón, Isabel explicó que el perdón no implica olvidar la ofensa ni justificar al agresor, sino que consiste en una decisión consciente de liberarse del resentimiento y transformar el dolor en una experiencia de crecimiento. También se enfatizó que el perdón es un proceso interno y que no siempre requiere reconciliación con la persona que ha causado daño.

Con esta formación se recalcó una vez más la importancia de abordar el perdón en el entorno tanto universitario como personal, ya que esta práctica puede ayudar a los estudiantes a gestionar sus propios conflictos interpersonales. La *Character Week* continuó desarrollándose a lo largo de la semana, con otras muchas actividades, fomentando un espacio clave para la formación integral de los alumnos, y promoviendo así valores esenciales para su desarrollo tanto personal como profesional.