

Editor
Javier LÓPEZ MARTÍNEZ

Perdón: Don y tarea

con la colaboración de:

- Javier LÓPEZ MARTÍNEZ • María PRIETO URSÚA
- Everett L. WORTHINGTON, Jr. • María FERNÁNDEZ-CAPO
 - Saray BONETE • Paula CRESPI • Clara MOLINERO
 - Mikel RIFÓN ESEVERRI • Álvaro FERNÁNDEZ MORENO
 - David RONCERO VILLARREAL • Isabel GONZÁLEZ
 - Ángel BARAHONA • María Dolores LÓPEZ GUZMÁN
 - Jürgen HOFFEND • Fernando MILLÁN ROMERAL
 - Myrna N. TORBAY KHOURY • Francisco JAVIER SANCHO FERMÍN
 - Miguel Ángel MILLÁN

Grupo Editorial Fonte ~ Monte Carmelo
CITeS ~ Universidad de la Mística

© 2025 CITEs – Universidad de la Mística
© 2025 Grupo Editorial Fonte
P. del Empecinado, 1; Apdo. 19 - 09080 Burgos
Tfno.: 947 25 60 61

www.montecarmelo.com
www.grupoeditorialfonte.com
editorial@grupoeditorialfonte.com

ISBN: 979-13-87958-08-4
Depósito Legal: BU-247-2025

Impresión y Encuadernación:
Grupo Editorial Fonte - Burgos
Impreso en España. Printed in Spain

Queda prohibida, salvo excepción prevista en la ley,
cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública
y transformación de esta obra sin contar con la autorización
de los titulares de la propiedad intelectual.
La infracción de los derechos mencionada puede ser constitutiva
de delito contra la propiedad intelectual (arts. 270 y s. del Código Penal).

TABLA DE CONTENIDO

PERDÓN: DON Y TAREA. PRÓLOGO	
JAVIER LÓPEZ MARTÍNEZ	7
RECONSTRUYENDO EL YO: EL PROCESO DE AUTOPERDÓN EN PSICOLOGÍA	
MARÍA PRIETO URSÚA	15
PROMOCIÓN DEL PERDÓN DESDE EL MODELO DE PROCESO DE PERDÓN INTERPERSONAL DE ENRIGHT	
JAVIER LÓPEZ MARTÍNEZ	47
FORGIVENESS AND HOPE / PERDÓN Y ESPERANZA	
EVERETT L. WORTHINGTON, JR.	77
EL PERDÓN EN LA PAREJA Y EN LA FAMILIA	
MARÍA FERNÁNDEZ-CAPO	149
EL PERDÓN, UNA VIRTUD EN LA QUE EJERCITARNOS PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD	
SARAY BONETE, PAULA CRESPI, CLARA MOLINERO	177
TERAPIA DEL PERDÓN EN PRISIONES ESPAÑOLAS	
MIKEL RIFÓN ESEVERRI, ÁLVARO FERNÁNDEZ MORENO, DAVID RONCERO VILLARREAL	207
EL PERDÓN ENTRE GRUPOS COMO CAMINO HACIA LA PAZ	
ISABEL GONZÁLEZ, SARAY BONETE, ÁNGEL BARAHONA, CLARA MOLINERO	229
VÍCTIMA Y VICTIMARIO: DOS CAMINOS, ¿UN MISMO DESTINO?	
MARÍA DOLORES LÓPEZ GUZMÁN	261

PERDONAR, CUANDO HAY ABUSOS EN MI GRUPO ECLESIAL	
JÜRGEN HOFFEND	301
LOS LÍMITES DEL PERDÓN: EN TORNO AL DEBATE SUSCITADO POR SIMÓN WIESENTHAL Y EVA MOZES KOR	
FERNANDO MILLÁN ROMERAL	313
EL SENTIDO DEL SUFRIMIENTO EN EDITH STEIN	
MYRNA N. TORBAY KHOURY	347
LA IMPORTANCIA DEL PERDÓN EN EDITH STEIN. «EL PERDÓN ES LO MÁS DIVINO DE LAS VICTORIAS»	
FRANCISCO JAVIER SANCHO FERMÍN	365
¿PUEDE EL CINE ENSEÑARNOS A PERDONAR?	
MIGUEL ÁNGEL MILLÁN	389
ÍNDICE GENERAL	415

PERDÓN: DON Y TAREA. PRÓLOGO

Javier López Martínez

El perdón es una de las experiencias humanas más profundas y transformadoras, capaz de sanar heridas emocionales y espirituales, y de restaurar relaciones fracturadas. Este libro explora el perdón desde dos perspectivas complementarias: la psicología y la espiritualidad, disciplinas que, aunque distintas en su enfoque, convergen en la comprensión de este acto liberador.

Desde la psicología, el perdón se entiende como un proceso intrapersonal que implica la liberación del resentimiento y la amargura hacia quienes nos han causado daño. Este proceso no significa justificar la ofensa ni reconciliarse necesariamente con el ofensor, sino más bien alcanzar una paz interior que permita avanzar sin las cargas del pasado. Estudios recogidos en estas páginas han demostrado que practicar el perdón puede conducir a una mejor salud mental, reduciendo la ansiedad, el estrés y la hostilidad, y fomentando relaciones más sanas y satisfactorias.

En el ámbito de la espiritualidad, el perdón se eleva a una dimensión trascendental, donde se considera un acto de compasión y misericordia que refleja la esencia misma de la humanidad. Muchas tradiciones espirituales y religiosas promueven el perdón como un camino hacia la liberación del alma y la conexión con lo divino. Por ejemplo, en la logoterapia, una corriente de la psicoterapia con fundamentos espirituales, se destaca la importancia del perdón para encontrar sentido y propósito en la vida, permitiendo a las personas liberarse de las ataduras del rencor y avanzar hacia una existencia más plena.

A lo largo de estas páginas, se analizarán las diversas facetas del perdón, desde su definición y los mitos que lo rodean, hasta las etapas y estrategias para alcanzarlo. Se abordarán también las diferencias entre el perdón a uno mismo y a los demás, y cómo cada uno puede influir en nuestro bienestar emocional y espiritual. Además, se explora la doble dimensión del perdón como don (regalo) y como tarea y sus diferencias con otros aspectos con el que se suele confundir el perdón como por ejemplo la reconciliación.

Este libro invita al lector a emprender un viaje introspectivo, reconociendo que el perdón no es un acto de debilidad, sino una manifestación de fortaleza y valentía. Al liberar el peso del rencor, no solo sanamos nuestras propias heridas, sino que también contribuimos a la construcción de una sociedad más compasiva y empática. Su relevancia se extiende a cualquier persona interesada en el crecimiento personal, la restauración emocional y la construcción de relaciones más saludables. En un mundo cada vez más necesitado de compasión y comprensión, este libro ofrece una guía indispensable para quienes buscan perdonarse a sí mismos y a los demás. Este libro se estructura en varios capítulos, cada uno de los cuales ofrece una perspectiva complementaria para comprender y abordar el perdón.

El autoperdón, ese proceso profundo y complejo de reconciliación intrapersonal, ocupa un lugar cada vez más relevante en la psicología contemporánea. En el primer capítulo, María Prieto Ursúa, referente española en este ámbito, nos invita a explorar las profundidades de este tema, iluminando con rigor académico y sensibilidad humana una dimensión crucial del bienestar emocional. La autora establece las bases conceptuales del autoperdón, analizando cómo este difiere del perdón interpersonal y subrayando su importancia para la salud psicológica y el bienestar general. Se destacan las similitudes y diferencias clave entre el perdón hacia los demás y el autoperdón, así como los factores que pueden facilitar o dificultar este proceso. Posteriormente el capítulo explora los desafíos psicológicos y emocionales que enfrentan las personas al intentar perdonarse a sí mismas.

La autora analiza en profundidad las emociones morales como la culpa y la vergüenza, mostrando cómo estas pueden ser tanto un obstáculo como un catalizador para el autoperdón. También se presentan las trampas del “falso autoperdón”, un fenómeno que, según Prieto Ursúa, puede perpetuar patrones de evitación y autoengaño. A continuación, se abordan las implicaciones sociales e interpersonales del autoperdón, destacando su impacto en las relaciones humanas. Prieto Ursúa argumenta que el autoperdón no solo transforma la relación con uno mismo, sino que también influye en la calidad de nuestras interacciones con los demás, promoviendo actitudes más compasivas y empáticas. Finalmente, el primer capítulo ofrece una perspectiva práctica, presentando estrategias y herramientas terapéuticas para facilitar el autoperdón en diferentes contextos clínicos.

El perdón ha sido un concepto ampliamente explorado desde diversas perspectivas, especialmente en la psicología. En el segundo capítulo se aborda por parte de Javier López el modelo de perdón interpersonal de Enright, que enfatiza el perdón como un proceso estructurado y transformador. Se describe cómo el perdón no es simplemente olvidar o excusar, sino un acto consciente de renunciar al resentimiento y fomentar la compasión. A lo largo de 20 pasos, este modelo guía a las personas en su proceso de sanación, ayudándolas a superar el dolor y la ira. Además, se presentan diversos estudios que han demostrado los beneficios del perdón en la salud mental y emocional, reforzando su papel en el bienestar humano.

El perdón y la esperanza son conceptos profundamente entrelazados que han capturado la atención de psicólogos, teólogos y profesionales de la salud mental por su capacidad para transformar vidas y comunidades. En el tercer capítulo de esta obra, Everett L. Worthington, Jr., pionero de la psicología del perdón, se adentra en las complejas relaciones entre el perdón, la esperanza y las intervenciones diseñadas para promover estos procesos, subrayando su relevancia en el bienestar mental y social.

Worthington estructura el capítulo alrededor de seis proposiciones fundamentales que iluminan la interacción entre el perdón y la esperanza. Estas ideas sirven de base para explorar cómo las intervenciones destinadas a fomentar el perdón pueden también desencadenar un aumento en la esperanza, incluso cuando las pruebas empíricas disponibles son limitadas. Este enfoque destaca la importancia del perdón no solo como un acto individual, sino como un catalizador para el bienestar colectivo y la salud pública.

El capítulo comienza abordando los efectos negativos de las emociones no resueltas como el resentimiento, la tristeza y la ansiedad que surgen tras una transgresión. Worthington señala que el perdón puede mitigar estas respuestas, promoviendo un estado mental y emocional más saludable. Además, introduce el concepto de “esperanza perseverante”, una fuerza motivadora que impulsa a las personas a seguir adelante incluso frente a adversidades aparentemente insuperables. Esta esperanza, que puede surgir tanto de perspectivas seculares como religiosas, se presenta como un recurso valioso en la superación del dolor y el conflicto.

En el corazón de este capítulo está el análisis de intervenciones psicológicas como el modelo REACH de Worthington y el modelo de proceso de Enright, ambos diseñados para facilitar el perdón. Worthington no solo compara la eficacia de estos modelos, sino que también examina cómo el perdón puede servir como un puente hacia la esperanza. Los resultados de estudios empíricos revelan que, aunque las intervenciones enfocadas en el perdón generan esperanza, los efectos a menudo disminuyen con el tiempo, lo que plantea un desafío para los investigadores y profesionales que buscan implementar programas sostenibles.

Un aspecto particularmente interesante del capítulo es la atención a la aplicación del perdón en contextos comunitarios y de salud pública. Worthington analiza estudios de casos en los que intervenciones comunitarias promovieron el perdón y mejoraron el bienestar colectivo, destacando iniciativas en universidades y comunidades afectadas por conflictos. Estos ejemplos subrayan la

importancia de adaptar las intervenciones a contextos culturales y sociales específicos, así como de involucrar a líderes comunitarios en su implementación.

La integración de perspectivas religiosas en el análisis también es digna de mención. Worthington explora cómo la religión puede actuar como un potenciador tanto de la esperanza como del perdón, promoviendo una mayor conexión espiritual y social. Sin embargo, también reconoce la necesidad de investigaciones adicionales para comprender cómo las creencias y prácticas religiosas pueden influir en la eficacia de las intervenciones de perdón.

En última instancia, este capítulo ofrece una visión esperanzadora y fundamentada del poder transformador del perdón y la esperanza. Worthington combina rigor académico con una profunda comprensión de la condición humana, invitando al lector a reflexionar sobre cómo estos conceptos pueden integrarse en la práctica terapéutica y en la vida cotidiana. Su análisis no solo enriquece el debate académico, sino que también proporciona herramientas prácticas para quienes buscan promover la curación y el bienestar en sus comunidades.

Este tercer capítulo no solo examina las interrelaciones entre el perdón y la esperanza, sino que también desafía al lector a considerar su aplicación práctica. Al final, Worthington deja en claro que tanto el perdón como la esperanza son esenciales para construir un futuro más compasivo y resiliente.

Las relaciones más cercanas son a menudo las que experimentan mayores heridas emocionales, haciendo del perdón un elemento clave para su sostenibilidad. En el cuarto capítulo María Fernández Capo explora cómo el perdón en la pareja y la familia no solo alivia conflictos, sino que también fortalece los lazos afectivos. Se diferencian el perdón del olvido y la reconciliación, subrayando la importancia de una comunicación clara para evitar malentendidos. Se analizan factores como la gravedad de la ofensa, la disposición del ofensor a cambiar y la influencia del perdón en la satisfacción marital. Finalmente, se abordan los de-

safíos del perdón en casos de infidelidad o abuso, reflexionando sobre sus límites y su impacto en la salud emocional de la familia.

El perdón no es solo un acto aislado, sino una virtud que puede ser cultivada y fortalecida mediante la práctica consciente. En el quinto capítulo los profesores del instituto del perdón plantean dicho perdón como una habilidad que contribuye a la resolución de conflictos y la promoción del bienestar emocional. Se enfatiza la importancia de entrenarse en el perdón a través de la educación y la psicología, destacando que su práctica mejora la salud mental, reduce el estrés y fortalece las relaciones interpersonales. Se presentan diversas estrategias para fomentar el perdón en diferentes contextos, como la familia, la escuela y el ámbito terapéutico, promoviendo su papel en la construcción de una sociedad más empática y resiliente. Este grupo de profesores en los capítulos sexto y séptimo profundizan en aplicaciones concretas del perdón en el entorno penitenciario e intergrupar respectivamente.

El vínculo entre víctima y victimario es una de las realidades más complejas de la experiencia humana. A través del octavo capítulo, María Dolores López Guzmán nos sumerge en una profunda reflexión sobre la irreversibilidad del daño, el sufrimiento compartido desde perspectivas opuestas y el dilema ético del perdón. Basándose en testimonios históricos, filosóficos y religiosos, la autora nos invita a considerar la memoria como un espacio de encuentro entre justicia y reconciliación, sin banalizar el sufrimiento ni despojar al ofensor de su responsabilidad. En un mundo marcado por la violencia y la injusticia, esta reflexión nos interpela sobre la posibilidad de construir un futuro donde el perdón y la reparación sean caminos viables para la sanación.

El abuso dentro de comunidades eclesiales plantea una crisis moral y espiritual que desafía los fundamentos mismos de la fe cristiana. En el noveno capítulo, Jürgen Hoffend aborda la difícil cuestión del perdón en contextos de abuso, desentrañando el conflicto entre la justicia, la misericordia y la dignidad de cada ser humano, incluso del agresor. Con una mirada profundamente

cristiana y antropológica, el autor invita a un diálogo sincero sobre el papel de la misericordia en la restauración de las víctimas y el reconocimiento de la humanidad del victimario. Sin minimizar el daño ni evadir la responsabilidad, esta reflexión busca ofrecer claves para enfrentar el mal con coherencia evangélica, sin caer en la negación ni en la impunidad.

El perdón es un acto profundamente humano y, a la vez, un dilema moral de difícil resolución. En el décimo capítulo, Fernando Millán nos sumerge en el espinoso debate sobre la posibilidad y los límites del perdón, tomando como referencia los testimonios de Simon Wiesenthal y Eva Mozes Kor. A través de sus historias, enfrentamos preguntas fundamentales: ¿Es el perdón una rendición ante el mal o, por el contrario, una victoria sobre él? ¿Puede otorgarse sin condiciones o requiere la contrición del ofensor? Este análisis, enmarcado en el horror del Holocausto, nos invita a reflexionar sobre la memoria, la justicia y la responsabilidad ética, obligándonos a cuestionar nuestras propias convicciones sobre lo que significa realmente perdonar.

La vida de Edith Stein es un testimonio vibrante de la capacidad del ser humano para encontrar sentido en el sufrimiento. Filósofa, judía convertida al catolicismo, carmelita y mártir, su historia es un relato de búsqueda incesante de la verdad, marcada por el dolor y la esperanza. El decimoprimer capítulo, escrito por Myrna Torbay, nos guía a través de los momentos clave de su existencia, desde sus crisis juveniles hasta su entrega total a la fe en los tiempos oscuros del nazismo. Más allá de la biografía, el texto nos invita a descubrir en Stein una visión transformadora del dolor: no como una carga inútil, sino como un camino hacia la trascendencia y el amor redentor.

El perdón, tantas veces idealizado o malentendido, adquiere en la obra y la vida de Edith Stein una dimensión singular. Francisco Javier Sancho nos adentra en la profundidad de este concepto, mostrándonos en el decimosegundo capítulo cómo Stein lo vivió no solo como un imperativo moral o religioso, sino como

una necesidad vital para la sanación del individuo y la sociedad. A través de su pensamiento filosófico y su experiencia mística, el capítulo traza un camino en el que el perdón deja de ser una concesión al otro para convertirse en una liberación propia. En tiempos donde la venganza y el rencor parecen dominar el mundo, estas páginas nos ofrecen una reflexión esencial sobre la fuerza transformadora del perdón.

El cine, más que un simple entretenimiento, es un reflejo de las emociones y dilemas humanos. A través de imágenes, diálogos y narrativas cuidadosamente construidas, nos permite adentrarnos en las complejidades de la condición humana, entre ellas, el perdón. En este análisis, Miguel Ángel Millán en el último capítulo del libro nos guía a través de un recorrido cinematográfico que explora cómo el séptimo arte puede ayudarnos a comprender, aceptar y practicar el acto del perdón. Desde dramas existenciales hasta historias de reconciliación, este capítulo nos invita a descubrir en la gran pantalla una escuela de empatía, compasión y redención.

A partir de películas icónicas como *Paris, Texas* de Wim Wenders o *De dioses y hombres* de Xavier Beauvois, el autor nos sumerge en tres dimensiones esenciales del perdón: el perdón a uno mismo, el perdón hacia los demás y el perdón de Dios. En cada historia, los personajes enfrentan sus propios conflictos internos y externos, mostrándonos que el camino hacia la reconciliación no es sencillo, pero sí transformador. Este capítulo no solo es una reflexión sobre la influencia del cine en nuestras vidas, sino también un testimonio del poder sanador del perdón, ilustrado a través del arte visual y narrativo.

Que estas reflexiones sirvan como guía y apoyo en el camino hacia el perdón, facilitando una transformación personal que armonice la mente y el espíritu, y que permita vivir una vida más libre y plena.

RECONSTRUYENDO EL YO: EL PROCESO DE AUTOPERDÓN EN PSICOLOGÍA

María Prieto Ursúa
Universidad Pontificia Comillas

El perdón a uno mismo ha emergido como un tema clave en la psicología contemporánea debido a su impacto en el bienestar y la salud mental, que se muestra incluso de forma más intensa que el perdón a los demás.

Son muchos los estudios que muestran la relevancia del perdón a uno mismo para la salud mental, encontrando relación entre el perdón disposicional a uno mismo y una alta autoestima, con satisfacción con la vida o con el bienestar psicológico; asimismo, el fracaso para perdonarse a uno mismo parece predecir baja autoestima y altos niveles de culpa. La falta de autoperdón está también asociada a niveles más altos de psicopatología, incluyendo neuroticismo, depresión o ansiedad y disminución de la satisfacción general con la vida (Prieto y Echegoyen, 2015). Algunos autores encuentran también una interesante asociación entre el perdón a uno mismo y conductas y actitudes prosociales (Hall y Fincham, 2005), como la amabilidad o la facilidad para perdonar a otras personas.

Sin embargo, también se han observado relaciones preocupantes entre el perdón a uno mismo y distintas variables o resultados. En primer lugar, su fuerte, sorprendente y repetidamente encontrada relación con el narcisismo ha llevado a algunos autores a sugerir un perfil del “autoperdonador” como alguien narcisista, ego-

céntrico, demasiado confiado, carente de una culpa o vergüenza apropiadas (Tangney et al. 2005). Los autores sugieren, entre otras posibles explicaciones para sus resultados, que las medidas de perdón a uno mismo medían en realidad falso perdón a uno mismo asociado con rasgos narcisistas.

Por otra parte, el autoperdón puede tener un impacto negativo en la motivación para el cambio y el desarrollo personal. Investigaciones como la de Squires, Sztainert, Gillen, Caouette y Wohl (2012) identificaron una relación negativa entre el autoperdón y la disposición al cambio en personas con adicción al juego. Asimismo, Matthew (2004, citado en Woodyatt y Wenzel, 2013), observó que mientras el autoperdón tras un intento fallido de dejar de fumar aumentaba las probabilidades de intentar nuevamente, el autoperdón por continuar fumando disminuía la motivación para iniciar el proceso de abandono. Wohl y Thompson (2011) también señalan que, en conductas crónicas y desadaptativas, el autoperdón puede ser perjudicial, ya que incrementa la resistencia al cambio y reduce la disposición para intentarlo. Señalan estos autores que el perdón a uno mismo no es universalmente beneficioso y, en ocasiones, puede ser incluso contraproducente en conductas crónicas desadaptativas.

Además, el perdón a uno mismo puede conducir a separar al sujeto de los demás, ya que reduce la motivación para recibir el perdón de la víctima (Enright, 1996). Otros autores entienden que puede considerarse como una falta de respeto hacia ésta, siendo sólo apropiado que el ofensor se perdone a sí mismo si lo hace después de que la víctima ya le ha perdonado (Hall y Fincham, 2005).

El autoperdón, si no es abordado de manera adecuada, puede llevar a una especie de “ceguera” frente a nuestras propias faltas, haciéndolas más propensas a repetirse sin la aparición de sentimientos de culpa que nos motiven a reflexionar o corregirlas (Enright, 1996). En este sentido, Zechmeister y Romero (2002) encontraron que aquellas personas que se autoperdonaban ten-

dían a adoptar actitudes defensivas, como culpar a sus víctimas, interpretar sus reacciones como exageradas o provocadoras, o justificar sus propias acciones mientras desvalorizaban la ira de quienes habían sufrido el daño. Este enfoque puede transformar el autoperdón en un proceso centrado exclusivamente en el propio bienestar, ignorando las necesidades y el dolor de la víctima. De hecho, este tipo de autoperdón egoísta y despectivo hacia la víctima podría sugerir que, en algunas ocasiones, no autoperdonarse puede ser más beneficioso para fomentar la restauración y reparación interpersonal. Hall y Fincham (2005) enfatizan que un perdón a uno mismo auténtico exige, como condición indispensable, el reconocimiento explícito o implícito de la responsabilidad por la conducta incorrecta, ya que, sin ello, no se puede hablar de un verdadero proceso de perdón, sino de uno falso, cuyos peligros se analizan más adelante.

Para comprender cómo surgen estos problemas asociados al perdón a uno mismo, resulta indispensable profundizar en su definición y complejidad, ya que no se trata de un concepto sencillo.

1. Concepto de perdón a uno mismo

Durante mucho tiempo, el estudio del autoperdón se ha abordado de manera simplista, adaptando de forma directa los modelos y principios desarrollados para el estudio del perdón interpersonal. Los primeros intentos de abordar conceptualmente el perdón a uno mismo aplicaron directa y acríticamente los modelos y procesos sugeridos para el perdón a los demás a este otro tipo de perdón, buscando paralelismos entre ambas formas de perdón. Entre los trabajos destacados en esta línea se encuentra el de Robert Enright, considerado uno de los pioneros en el estudio del perdón. Enright (1996) definió el perdón a uno mismo como el deseo de abandonar el resentimiento hacia uno mismo ante el reconocimiento de que ha cometido un error objetivo, fomentando así la generosidad, compasión y amor hacia uno mismo.

Enright identificó varias similitudes clave entre el perdón a uno mismo y el perdón interpersonal. Por ejemplo, en ambos casos, quien otorga el perdón tiene el derecho legítimo de mantener el resentimiento o incluso negarse a perdonar; sin embargo, decide deliberadamente superar ese sentimiento. Además, ambos tipos de perdón responden a una ofensa objetiva, es decir, se relacionan con acciones concretas que generan un daño tangible o moral, y no con sensaciones subjetivas o vagas de incomodidad. Finalmente, Enright señala que, al igual que en el contexto interpersonal, existe un “falso perdón a uno mismo”, caracterizado por la autojustificación de conductas incorrectas, la ceguera ante la necesidad de cambio y la absolución sin asumir responsabilidad ni emprender acciones reparadoras.

A pesar de las similitudes inicialmente planteadas entre el perdón a uno mismo y el perdón a otros, la evidencia empírica pone en cuestión esta relación. Por ejemplo, estudios correlacionales muestran que el autoperdón guarda una conexión débil, cuando no inexistente, con el perdón hacia los demás. Además, las variables asociadas a ambos tipos de perdón muestran patrones de relación muy distintos; por ejemplo, en términos de narcisismo, amabilidad, empatía, autocontrol o aislamiento social (Prieto y Echegoyen, 2015).

Estos hallazgos sugieren la necesidad de profundizar en el estudio del autoperdón como un fenómeno diferenciado, con elementos y características distintas a las del perdón a otros.

Definiciones iniciales del perdón a uno mismo

Inicialmente, los intentos de conceptualizar el perdón a uno mismo lo definieron como la ausencia de emociones negativas o la aparición de emociones positivas relacionadas con un evento (“ofensa”) en el que la persona ha causado daño. Estas definiciones solían medir el autoperdón en términos de autoestima, compasión o ausencia de autocondena. Sin embargo, esta aproximación resulta limitada, ya que el perdón a uno mismo no solo

implica un cambio emocional, sino que también debe conducir a acciones reparadoras hacia el entorno, la situación ofensiva y la persona afectada. Lo crucial de este proceso no es únicamente el estado final de bienestar emocional, sino el camino transitado para alcanzarlo. En este sentido, definir el autoperdón únicamente como la eliminación del malestar refleja una perspectiva simplista y hedonista (Woodyatt y Wenzel, 2013a), dejando de lado aspectos fundamentales como la asunción de responsabilidad y la reparación. El verdadero autoperdón no consiste en distorsionar la realidad ni en evitar la responsabilidad, sino en enfrentarse a ella mediante un proceso complejo y transformador. Es un proceso mucho más complejo que simplemente “sentirse bien con uno mismo”, la clave no es ese estado, sino el camino que ha llevado al mismo. Entender el perdón a uno mismo, tener un modelo claro y que explique de forma ajustada y precisa la forma en que funciona el autoperdón, determinar la forma en que se gesta, no solamente qué características tiene ese estado final, es fundamental para la práctica clínica y para poder ayudar al victimario en su proceso.

En esta línea, Woodyatt y Wenzel (2013a) proponen distinguir entre el autoperdón como un estado final y el autoperdón como un proceso dinámico. Según estos autores, es crucial entender no solo las características del resultado final del autoperdón, sino también los mecanismos y etapas que conducen a él. Por ello, varios investigadores han optado por diseñar estudios longitudinales y redefinir las herramientas de medición, buscando captar con mayor precisión la naturaleza procesual del autoperdón y sus implicaciones para el cambio personal y la restauración moral.

2. Dificultades para iniciar el proceso de perdón a uno mismo

Todo proceso de perdón comienza con la consideración de la ofensa cometida. Aspectos como la gravedad del daño, la intención detrás de la acción y la relación con la persona afectada influyen significativamente en la facilidad o dificultad de desarro-

llar un perdón, tanto en su forma interpersonal (cuando la víctima perdona al victimario) como intrapersonal (cuando el victimario se perdona a sí mismo). La experiencia de cometer una acción que causa daño de forma injusta, ya sea a otros o a uno mismo, y la percepción de que dicha acción contradice valores, creencias o principios personales genera, casi inevitablemente, un profundo malestar emocional y moral en la mayoría de las personas.

La psicología del perdón subraya que este proceso se dificulta mucho cuando el daño causado es grave e injusto, especialmente si la conducta se percibe como inmoral o incompatible con los propios valores, principios y creencias. Este tipo de situación representa una amenaza directa a la identidad, la imagen personal y la integridad moral del ofensor. Ante esta amenaza, la mente puede activar diversos mecanismos de autoprotección diseñados para preservar una percepción aceptable de sí mismo, siendo más intensos cuanto mayor es la amenaza percibida.

En términos ideales, la lógica sugiere que el ofensor debería seguir una serie de pasos: reconocer la acción cometida, asumir la responsabilidad, ofrecer disculpas y trabajar en la reparación del daño causado. Sin embargo, la investigación señala que asumir la responsabilidad no es una tendencia natural para la mayoría de las personas. Por el contrario, es común observar patrones de distorsión o negación de la realidad como forma de evadir esta tarea emocionalmente desafiante.

La negación de un error, de su gravedad o de las consecuencias asociadas, no necesariamente implica una patología ni una intención deliberada. Enfrentar una ofensa supone lidiar con múltiples amenazas simultáneas: verse como agresor en lugar de como una figura moralmente respetable, admitir que su acción ha causado sufrimiento a la víctima, dañar no solo su propia imagen sino quizás también la de la comunidad o institución a la que pertenece, enfrentarse a la vergüenza, ser objeto de sanciones, recibir la desaprobación social o incluso cuestionar su propia identidad e integridad. Estas amenazas son tan potentes

que con frecuencia llevan a la persona a utilizar (casi siempre de forma involuntaria e inadvertida) estrategias de negación o distorsión como un intento de preservar su identidad y minimizar el impacto emocional del reconocimiento pleno de sus actos.

En estas situaciones de conflicto moral, nuestra mente recurre a una serie de estrategias como la racionalización, la justificación y la minimización para reducir la amenaza que representan nuestros fracasos y sus consecuencias. Estos mecanismos actúan de manera conjunta como parte de lo que se denomina “sistema psicológico inmune” (*psychological immune system*, Gilbert et al, 1998, Woodyatt y Wenzel, 2013b), un sistema que protege nuestra autoestima y reduce el impacto emocional negativo derivado de enfrentar nuestras propias transgresiones. Este sistema, aunque generalmente se considera adaptativo porque ayuda a preservar una percepción positiva de uno mismo, tiene limitaciones significativas cuando se trata de transgresiones morales, donde asumir la responsabilidad es fundamental tanto para la restauración personal como para la reparación del daño causado a las víctimas. Algunos de estos mecanismos de protección incluyen la desconexión moral (Bandura, 1999), que vamos a explicar a continuación.

Uno de los resultados de este sistema defensivo es lo que se conoce como “falso perdón a uno mismo”. A través de este proceso, el ofensor logra mantener una percepción positiva de sí mismo sin confrontar realmente su responsabilidad; aunque estos mecanismos defensivos pueden ofrecer beneficios a corto plazo al reducir el malestar emocional, a largo plazo generan consecuencias perjudiciales tanto para el ofensor como para la víctima (Woodyatt y Wenzel, 2013a). El verdadero perdón a uno mismo no implica eludir la responsabilidad ni distorsionar la realidad, sino enfrentarla con honestidad.

En el contexto de una transgresión, asumir la responsabilidad es un elemento esencial para lograr la reconciliación y la restauración. Las emociones como la culpa y la vergüenza, denomina-

das “emociones morales”, juegan un papel clave en este proceso al señalar la necesidad de corregir comportamientos inadecuados y evitar su repetición en el futuro. Cuando estas emociones son neutralizadas o no emergen debido a la influencia de estos mecanismos defensivos, la motivación para el cambio se ve significativamente afectada. En ausencia de culpa o vergüenza, el comportamiento inadecuado tiende a perpetuarse, obstaculizando tanto el crecimiento personal del ofensor como la reparación del daño hacia la víctima (Wohl et al, 2017).

La desconexión moral

La Teoría de la Desconexión Moral, desarrollada por Albert Bandura (1990, 2002), ofrece un modelo psicológico que explica cómo las personas ajustan su conducta a los estándares morales. Según esta teoría, para actuar de manera coherente con nuestra moralidad es necesario activar una serie de procesos internos, como la auto-organización, la proactividad, la autorreflexión y el funcionamiento de un sistema de autorregulación. Este sistema permite traducir los razonamientos morales en acciones concretas, garantizando que el comportamiento esté alineado con los valores y principios que se han interiorizado.

El desarrollo de estos mecanismos de autorregulación es gradual y tiene sus raíces en la infancia. En las primeras etapas de la vida, la conducta de los individuos se regula principalmente a través de agentes externos como padres, maestros o figuras de autoridad, quienes establecen normas, valores y estándares morales. A medida que el individuo madura, estos estándares se internalizan a través del proceso de socialización, convirtiéndose en un sistema de autorregulación moral autónomo.

Este sistema opera mediante dos mecanismos principales: el refuerzo positivo, que nos impulsa a mantener comportamientos coherentes con nuestros valores, y la autoimposición de sanciones, que nos reprende cuando actuamos en contra de nuestra moralidad. Dicho de otra forma, las personas evaluamos constan-

temente nuestras acciones y las condiciones en las que ocurren, juzgándolas según los estándares morales que hemos adoptado y considerando tanto las consecuencias externas como las internas. Estos juicios nos permiten desarrollar dos tipos de procesos: los procesos inhibitorios, que nos detienen de realizar actos inmorales, y los procesos proactivos, que nos motivan a actuar en consonancia con nuestros valores.

Desde esta perspectiva, la moralidad no se limita al pensamiento o razonamiento moral, sino que incluye la capacidad de convertir esas reflexiones en acciones concretas. Sin embargo, el sistema de regulación moral no funciona continuamente. En ciertas situaciones, los castigos internos que normalmente surgen cuando una persona actúa en contra de sus valores pueden “desactivarse” de manera selectiva.

Aquí es donde entra en juego la desconexión moral, que Bandura describe como un conjunto de mecanismos psicológicos que permiten a las personas desvincular sus acciones inmorales de las sanciones internas que normalmente se impondrían a sí mismas. Estos mecanismos pueden ser activados o desactivados según las circunstancias y operan a lo largo de diferentes etapas del proceso de control moral. En esencia, la Teoría de la Desconexión Moral explica cómo los individuos pueden justificar o reinterpretar sus actos reprochables para evitar los sentimientos de culpa o vergüenza que estos podrían generar, desvinculando así su conducta de los principios morales que guían su vida cotidiana.

La desconexión entre una conducta inmoral y los mecanismos internos de control moral puede producirse de cuatro maneras principales: 1) reinterpretando la conducta inmoral, 2) alterando la percepción de responsabilidad, 3) distorsionando las consecuencias de la acción o 4) modificando la forma en que se percibe a las víctimas. Estos mecanismos de desconexión moral se activan en diferentes etapas del proceso de regulación moral, lo que permite a las personas evitar el conflicto interno que podría surgir al enfrentarse a sus acciones inmorales.

Vamos a describir con detalle dichos mecanismos, empezando por los mecanismos que *reformulan la conducta inmoral*. Dentro de estos encontramos tres mecanismos: justificación moral, comparación ventajosa y etiquetado eufemístico.

La justificación moral es uno de los recursos más utilizados. Generalmente, las personas solo se permiten realizar actos inmorales si encuentran una manera de justificarlos lo suficiente como para que parezcan coherentes con sus estándares éticos. De hecho, hasta que la moralidad de la conducta no se encuentra justificada para el sujeto, esta no se pone en marcha. Este proceso transforma lo que es moralmente cuestionable en algo que parece aceptable, o incluso necesario, mediante una reconstrucción cognitiva. Según Bandura (1999), en este proceso, la conducta reprobable se hace personal y socialmente aceptable, retratándola como si fuera en pos de un propósito moral, de modo que las personas actúan por un imperativo moral, manteniendo así una visión positiva de sí mismas mientras cometen actos dañinos hacia otros.

Este mecanismo implica redefinir el propósito de la acción inmoral, enmarcándola como algo más aceptable, tanto social como personalmente, que tiene un objetivo superior o un valor moral o social, lo que la hace más fácil de ejecutar para quien la lleva a cabo ya que mantiene su percepción de sí misma en línea a sus estándares morales. Este mecanismo de desconexión moral no sólo facilita la ejecución de algunos comportamientos violentos, sino que, en muchas ocasiones, puede incluso llegar a hacerlos parecer actos heroicos, honorables, o valientes. Por ejemplo, una persona podría justificar una conducta violenta argumentando que se realiza en defensa de un bien mayor, como “proteger la patria” en contextos militares o “defender la religión” en escenarios religiosos. Esta reinterpretación permite a los perpetradores alinear sus acciones con sus estándares morales, evitando así la disonancia que surgiría si las enfrentaran como inmorales.

La justificación moral no solo facilita la realización de conductas perjudiciales, sino que incluso puede hacer que estas sean

vistas como heroicas, honorables o valientes, dependiendo del contexto en que se produzcan. Este mecanismo es especialmente poderoso porque no solo elimina la culpabilidad del perpetrador, sino que también puede transformar su conducta en algo socialmente celebrado, lo que refuerza su disposición a repetir acciones similares en el futuro.

La comparación ventajosa es un mecanismo que se fundamenta en el principio del contraste, el cual indica que la percepción de un evento está influida por su relación con otro que se presenta de forma contigua. En este contexto, una conducta inmoral puede parecer menos reprochable si se compara con otra que resulta más extrema o inhumana. Por ejemplo, cuando una acción que podría considerarse cuestionable se evalúa junto a otra significativamente más atroz, la primera pierde su carga negativa, pareciendo irrelevante o incluso aceptable. Cuanto más grave sea la acción con la que se realice la comparación, mayor será la trivialización de la conducta inicial, hasta el punto de que esta puede llegar a percibirse como correcta o justificable.

Otro mecanismo clave dentro de la reformulación de la conducta inmoral es el etiquetado eufemístico, que aprovecha el poder del lenguaje para moldear nuestra percepción de la realidad. Las palabras no solo describen hechos, sino que también crean marcos interpretativos que influyen en la manera en que las personas entienden y justifican sus acciones. Este mecanismo consiste en cambiar el nombre de una conducta inmoral por términos más neutrales, respetables o menos agresivos, logrando que parezca menos grave y reduciendo la responsabilidad percibida por parte de quien la ejecuta. Al despojar la acción de su carga emocional o moral original, el etiquetado eufemístico permite que las personas se sientan más cómodas actuando de manera inmoral, pues su conducta deja de parecer una agresión explícita y se presenta bajo una luz más aceptable. Existen varios ejemplos de cómo opera este mecanismo en la práctica. Las “expresiones paliativas” son términos que convierten actos criticables en algo aparentemente respetable, como cuando se describe una

agresión como “intervención” o “acción correctiva”. Los “eufemismos desinfectantes” juegan un papel clave en minimizar la gravedad de tareas desagradables pero necesarias, haciéndolas sonar menos problemáticas, como llamar “daño colateral” a las víctimas civiles de un conflicto bélico. Otro recurso frecuente es el uso de la voz pasiva, que permite distanciar a los individuos de sus acciones, creando la ilusión de que estas son el resultado de fuerzas impersonales y no nuestras decisiones. Frases como “se cometieron errores” o “hubo víctimas” eliminan a los agentes de la ecuación, disolviendo la responsabilidad directa.

La combinación de la comparación ventajosa, la justificación moral y el etiquetado eufemístico conforma un sistema particularmente potente dentro de la desconexión moral. Juntos, estos mecanismos no solo permiten justificar y trivializar conductas inmorales, sino que también refuerzan la capacidad de las personas para desvincularse emocional y moralmente de sus actos, lo que incrementa la probabilidad de que dichas acciones se perpetúen sin un adecuado cuestionamiento ético.

Una vez revisados los mecanismos que reformulan la acción, vamos a revisar los que se encargan de *alterar la responsabilidad de la acción*: el desplazamiento de responsabilidad y la difusión de la responsabilidad.

El desplazamiento de la responsabilidad consiste en trasladar la culpa de los actos inmorales a figuras de autoridad o factores externos. En este caso, la persona percibe sus acciones como resultado de órdenes ajenas o de circunstancias inevitables o inintencionadas, lo que le permite eximirse del autocastigo y mantener intacta su autoestima. Al asumir el papel de “simple ejecutor”, quien actúa de manera inmoral minimiza su implicación, justificando que “solo cumplía órdenes” y, por este motivo, no se siente responsable. Este mecanismo, según Bandura, no solo fomenta el comportamiento inmoral, sino que también reduce la empatía hacia las personas afectadas, ya que el individuo evita reflexionar sobre las consecuencias de sus actos.

Por otro lado, la difusión de la responsabilidad diluye la culpabilidad individual al repartirla entre los miembros de un grupo. Esto puede lograrse de diferentes formas como, por ejemplo, mediante la división del trabajo, donde cada persona realiza tareas específicas lo que favorece la desvinculación con el objetivo final y global (el acto inmoral), especialmente cuando la tarea se vuelve rutinaria y se centra la atención en los detalles y la eficacia de su tarea específica, y no en la moralidad derivada de la acción en su conjunto; la toma de decisiones grupal, que elimina la sensación de responsabilidad individual, ya que no existe un único individuo responsable de la decisión y, como resultado, tampoco de las consecuencias, que son atribuidas al comportamiento de otros miembros del grupo; o la acción colectiva, es decir, que el daño se provoque en grupo. De hecho, se ha comprobado que las personas actúan más cruelmente cuando la acción es realizada en grupo que cuando se les pide que lo hagan individualmente. Este fenómeno explica por qué las personas tienden a actuar con mayor dureza cuando están amparadas por un colectivo, ya que la responsabilidad se percibe como compartida o, incluso, anulada.

Cuando resulta difícil escapar de la propia responsabilidad se puede recurrir a mecanismos que *distorsionen las consecuencias negativas de sus actos*. Estas estrategias incluyen la minimización, la ignorancia y/o la desacreditación de las mismas, centrándose únicamente en los beneficios derivados de la acción inmoral. Normalmente, cuando las personas son conscientes del daño que están causando con su propia conducta, el malestar y la autocensura que se activan de forma vicaria funcionan como represores de esa conducta dañina y el control moral es mayor. Por ello, durante la aplicación de este mecanismo adquiere un papel clave la focalización selectiva de la atención en los beneficios derivados de la acción inmoral, y no en las consecuencias perjudiciales; además, resulta más fácil comportarse de manera dañina con otras personas cuando no se puede ver su sufrimiento o cuando los efectos de ese daño están distanciados física y temporalmente del que lo causa.

Por último, gran parte de la fuerza que tenga nuestro sistema auto-regulador depende de cómo consideremos a la persona a la que estamos haciendo daño. La forma en que una persona percibe a las víctimas también juega un papel crucial en la desconexión moral. La activación de nuestras emociones de ansiedad o malestar debido al sufrimiento de una persona (esto es, de forma vicaria) no se produce de forma automática, sino que está mediada por nuestra cognición, de modo que ver a la víctima como la causante de su dolor, o desprovista de humanidad o sentimientos, no va a provocarnos tales emociones. Entre los mecanismos que actúan *modificando la manera en la que las víctimas son percibidas*, cabe diferenciar la culpabilización y la deshumanización.

Mediante la culpabilización se atribuye la culpa de la conducta inmoral o inhumana o bien a inevitables y forzosas circunstancias del ambiente o bien a la persona que la sufre, al considerar la conducta inmoral consecuencia de su provocación o una reacción defensiva. Este mecanismo también puede llevar al sujeto a sentirse moralmente superior, la persona no solo desconecta sus autosanciones y autocensura, sino que, además, puede llegar a sentir que lo que hace es correcto.

Por último, la deshumanización, por su parte, despoja a la víctima de sus cualidades humanas, haciéndola parecer menos digna de empatía o consideración. La percepción de la víctima como similar a nosotros activa reacciones empáticas y emocionales, a la vez que fomenta la auto-censura de determinados comportamientos. Por ello, el ejercicio de acciones dañinas contra otras personas se ve favorecido por el mecanismo cognitivo de *deshumanización*, a través del cual se les despoja de las cualidades humanas y/o se les atribuyen cualidades despreciables. Al percibir las como objetos subhumanos o carentes de emociones, el agresor reduce las barreras emocionales que normalmente inhiben las conductas dañinas. Una vez es deshumanizada la persona, se convierte en “*subhuman object*” (objeto infrahumano, Bandura 1999), y si esto no es suficiente, se le puede percibir como

un ser sin sentimientos, preocupaciones, esperanzas ni deseos, es decir, como un “salvaje”, “satánico”, “degenerado”, “despreciable”, etc., carente de merecer un trato digno y humanizado.

La desconexión moral no suele basarse en un único mecanismo, sino en una combinación de ellos, lo que refuerza su eficacia. Por ejemplo, la comparación ventajosa, la justificación moral y la deshumanización pueden actuar juntas para neutralizar cualquier sentimiento de culpa.

El desarrollo del comportamiento inmoral basado en los mecanismos de desconexión moral se lleva a cabo gradualmente. Este proceso suele iniciarse mediante un progresivo debilitamiento inconsciente de la aplicación de los autocastigos ante conductas reprobables pero tolerables que le generan un malestar que, de momento, resulta soportable. La repetición constante de esta forma de actuar facilita que los niveles de malestar disminuyan paulatinamente, y que, por tanto, se ejecuten sin ningún tipo de angustia o culpa aquellos actos que originalmente eran considerados despreciables. Según Bandura, lo que inicialmente genera incomodidad o malestar, con el tiempo, se convierte en un hábito. Esta repetición reduce la capacidad de las personas para enfrentarse a la realidad de sus acciones y aumenta su disposición a perpetuar comportamientos reprobables. Las personas que están acostumbradas a utilizar con frecuencia distintos mecanismos de negación o distorsión de la realidad y de división interior presentarán mayor dificultad para llegar a tener un contacto adecuado con la realidad.

En conjunto, estos procesos permiten a los ofensores proteger su autoestima y evitar el reconocimiento pleno de sus responsabilidades. La culpa y la vergüenza, que normalmente actúan como emociones morales correctivas, se neutralizan o desaparecen por completo. Sin verse como culpables, los ofensores no sienten la necesidad de autoperdonarse, ya que niegan haber hecho algo mal. Pueden distorsionar tanto la naturaleza de su acción como su gravedad o las consecuencias de la misma.

Este sistema de defensas psicológicas, aunque funcional a corto plazo, resulta profundamente problemático, ya que perpetúa las conductas inmorales y dificulta tanto la restauración del daño como el crecimiento personal del perpetrador. Vemos, pues, que nuestra mente tiene recursos para defendernos de las amenazas a nuestra propia imagen (según este autor), a nuestra identidad como personas morales, y para defendernos de los auto-castigos que nuestras acciones podrían activar en nuestro sistema de regulación moral y emocional.

Con estos procesos se consiguen neutralizar la culpa y la vergüenza, ya que se niega o reduce la responsabilidad, culpando al exterior o justificando sus acciones. Al no verse culpable, el ofensor no necesita perdonarse, ya que niega haber hecho nada malo; puede negar tanto el hecho mismo como lo incorrecto del hecho, la importancia del hecho o el daño causado por el hecho.

3. El proceso para un genuino autoperdón

Para explicar cómo se desarrolla el proceso de perdón a uno mismo a lo largo del tiempo, adoptaremos el modelo propuesto por Cornish y Wade (2015), quienes sintetizan los elementos fundamentales identificados en los principales enfoques teóricos sobre este tema. Este modelo, conocido como las “cuatro R’s del perdón a uno mismo”, desglosa el proceso en cuatro etapas interconectadas: Responsabilidad, Remordimiento, Reparación y Renovación.

La asunción de responsabilidad

La asunción de responsabilidad constituye el primer y más crucial paso en el proceso de perdón a uno mismo. Sin este reconocimiento inicial, es imposible avanzar hacia un perdón genuino y auténtico. De hecho, asumir la responsabilidad es la base sobre la que se construye todo proceso de genuino y auténtico autoperdón. Como señalan Hall y Fincham (2005), este paso debe experimentarse plenamente antes de poder abordar las siguientes etapas del camino hacia la reconciliación interna.

No obstante, es importante destacar que este proceso no siempre sigue un recorrido lineal. La aceptación de la responsabilidad puede desarrollarse de manera gradual y profundizarse en las etapas posteriores del perdón. Este enfoque progresivo permite que el individuo, a medida que avanza, enfrente más aspectos de su conducta y sus implicaciones de manera reflexiva.

Asumir la responsabilidad implica, ante todo, reconocer que su comportamiento ha sido incorrecto, sin intentar reformularlo de manera amable. Este reconocimiento debe ser pleno y honesto, evitando cualquier intento de suavizar, minimizar o justificar el comportamiento. No se trata de comparar la propia acción con la de otros para disminuir su gravedad, ni de buscar excusas o culpar a terceros, incluidas las víctimas, por lo ocurrido. Tampoco debe menospreciarse el daño causado.

Este acto de aceptación requiere renunciar a los mecanismos de desconexión moral que habitualmente protegen nuestra imagen e identidad y que revisamos en el apartado anterior. Supone enfrentar el error y admitir que nuestras acciones han sido incoherentes con nuestros valores y principios. Al hacer esto, se abandona la autocomplacencia y se asume una postura de integridad que es esencial para avanzar hacia un perdón auténtico. La valentía de enfrentar las propias faltas sin defensas ni justificaciones marca el inicio del camino hacia la reparación y la renovación personal.

Asumir la responsabilidad implica, en esencia, reconocer que el propio comportamiento ha sido inconsistente con los valores personales y con los valores compartidos dentro de una relación, comunidad o sistema ético. Este reconocimiento no es un mero acto superficial; representa un punto de inflexión que inicia un proceso profundo de reflexión y transformación interna. Al aceptar esta incoherencia, la persona comienza a reinterpretar lo sucedido, lo que lleva a un cambio en su perspectiva y en su paradigma moral. Este cambio permite descubrir la inmoralidad inherente a la acción cometida, comprender la gravedad del daño causado y aceptar plenamente la magnitud de ese daño.

A partir de este nuevo entendimiento, la persona no solo toma conciencia del impacto de sus acciones, sino que también reconoce el derecho de la víctima a sentirse afectada. Este reconocimiento incluye empatizar profundamente con el dolor de la víctima en todas sus dimensiones: física, emocional, psicológica y espiritual. La capacidad de entender y compartir ese dolor es un paso fundamental hacia la reparación y la reconciliación.

Como vemos, este proceso no está exento de dificultad. Embarcarse en el camino del perdón a uno mismo significa enfrentarse a un intenso malestar psicológico y moral. Este malestar surge del contraste entre la imagen idealizada de uno mismo y la realidad de las propias acciones, lo que genera una fuerte disonancia interna. Este sufrimiento, aunque desafiante, es un componente esencial del proceso, ya que moviliza a la persona hacia el cambio y la restauración, tanto de sus valores como de las relaciones dañadas. En este sentido, el dolor inicial se convierte en el motor que impulsa el proceso de perdón auténtico.

Es decir, el auténtico perdón a uno mismo es el proceso que reduce la motivación para autocastigarse, pero manteniendo al mismo tiempo el reconocimiento de la responsabilidad (Wenzel et al, 2012). Este análisis subraya la importancia de diferenciar el perdón auténtico del falso, destacando que el verdadero autoperdón implica un proceso mucho más profundo y exigente que simplemente dejar atrás sentimientos negativos hacia uno mismo.

Este primer paso, la asunción de responsabilidad, es sin duda una de las etapas más desafiantes del proceso de perdón a uno mismo. Durante esta fase, aunque de manera no siempre consciente, el individuo suele enfrentarse a una pregunta fundamental: ¿es reparable el daño causado? ¿Es posible restaurar su imagen social y evitar el rechazo del grupo al que pertenece? La percepción de que la situación, el daño o la identidad personal no son reparables actúa como un poderoso predictor de conductas de evitación y autoprotección.

Las investigaciones recientes han señalado que *el contexto* desempeña un papel crucial como facilitador o barrera en este

proceso. Una clave importante para superar estas barreras radica en el entorno donde se lleva a cabo este proceso. Un contexto hostil, caracterizado por el rechazo, el juicio severo o el estigma, dificulta enormemente que la persona perciba una oportunidad de reparación o de reincorporación al grupo. En estas circunstancias, es más probable que el individuo tienda a cerrarse y recurra a mecanismos de negación o distorsión de la realidad como estrategias defensivas para protegerse del dolor y de la vergüenza asociados a sus acciones (Cibich et al, 2016).

Por el contrario, un ambiente basado en el respeto, la aceptación y la compasión facilita el reconocimiento de la responsabilidad y la disposición a enfrentar el malestar emocional. En este entorno, la persona puede confrontar su vergüenza de manera constructiva, asumir sus errores y comprometerse con la restauración. La compasión y la aceptación demostradas por los demás no solo actúan como catalizadores de este proceso, sino que también se internalizan, ayudando al individuo a integrar estas actitudes hacia sí mismo. Este tipo de contexto no solo hace posible la asunción de responsabilidad, sino que también fortalece el compromiso con la reparación y la reconciliación, tanto a nivel personal como social.

Lidiar con el malestar (remordimiento)

Además de representar una amenaza directa para la identidad y la imagen personal, cometer una violación de las normas o valores compartidos por un grupo también supone un riesgo significativo de rechazo por parte de ese colectivo, lo que impacta profundamente en nuestra necesidad de pertenencia. Este rechazo percibido puede ser tan potente como el propio conflicto moral interno, ya que la pertenencia es un componente esencial del bienestar humano.

Cuando una persona asume la responsabilidad de sus actos, comienza a enfrentarse a una serie de emociones negativas que ponen en cuestión la imagen idealizada que mantenía previamen-

te de sí misma. Esto genera lo que se conoce como “malestar moral”, cuya intensidad aumenta en función de la gravedad de la ofensa, el dolor causado y la incongruencia percibida entre la conducta realizada y los valores personales. Este malestar no es un mero efecto secundario del proceso, sino una parte integral de él, ya que impulsa al individuo a reflexionar sobre sus acciones y a considerar los cambios necesarios.

Entre estas emociones destacan las llamadas “emociones morales”, como la culpa y la vergüenza, que juegan un papel crucial en el proceso de reparación. Según Woodyatt y Wenzel (2013a), estas emociones actúan como una brújula ética, movilizándolo al individuo a modificar su conducta para alinearla con los valores compartidos, lo que aumenta las probabilidades de aceptación y reintegración en el grupo. La culpa, en particular, tiende a estar asociada con acciones específicas y fomenta la reflexión sobre cómo reparar el daño causado, mientras que la vergüenza, aunque más profunda, puede ser un obstáculo si se centra en la percepción de uno mismo como inherentemente malo o indigno.

Es fundamental diferenciar entre dos respuestas emocionales clave en este contexto: el *remordimiento* y la *autocondenación* (Fisher y Exline, 2012). El remordimiento es una emoción constructiva que surge del arrepentimiento sincero y fomenta la humildad, facilitando el cambio y la reparación. Por el contrario, la autocondenación es una respuesta negativa y destructiva, que lleva al individuo a centrarse en su supuesta indignidad, paralizándolo en un ciclo de autocrítica severa y obstaculizando tanto la restauración personal como la reconciliación con los demás. Distinguir entre ambas emociones es esencial para guiar al individuo hacia un perdón genuino y un proceso de cambio que sea tanto moralmente significativo como psicológicamente reparador.

Conseguir este punto está asociado tanto con resultados restaurativos inter e intrapersonales para el ofensor, como con un aumento en su confianza, en su esperanza, en la empatía hacia la víctima y en el deseo de reconciliación.