Su Viaje para Alcanzar el Perdón Utilizando el Método REACH Forgiveness

Conviértase en una Persona que Perdona Más en Menos de Dos Horas

Aprendizaje Autodirigido

Ejercicios para Construir el Perdón

Everett L. Worthington, Jr., PhD

Virginia Commonwealth University



**Usos recomendados:**

1. Utilice este cuaderno de ejercicios para perdonar una herida con la que ha estado luchando.
2. Pruebe esta breve versión del método REACH para alcanzar el Perdón para ver si le gusta antes de hacer la versión de 6 horas.
3. Una vez que haya trabajado la versión completa, esta versión corta también es perfecta para heridas y ofensas incurridas más adelante.

Nota: Este libro de trabajo está diseñado para usarse como un documento de Word en el que escribe sus respuestas, o como un libro de trabajo impreso en el que escribe sus respuestas. Si está escribiendo sus respuestas, siga las instrucciones que se proporcionan (escribiendo y usando fuentes en negrita). Pero si está completando este libro a mano, escriba sus respuestas de una manera fácil de leer y, cuando corresponda, circule las respuestas en lugar de ponerlas en negrita. Por el bien del espacio, no podemos incluir ambos conjuntos de instrucciones para cada instrucción.

**Para otros recursos para alcanzar el Perdón, consulte**

**www.evworthington-forgiveness.com**

# Lección 1

## Lo que Está a Punto de Experimentar

### Introducción al Cuaderno de Ejercicios para Alcanzar el Perdón utilizando el Método REACH: ¿De qué se Trata?

En menos de dos horas, trabajará con ejercicios prácticos con la meta de convertirse en una persona que perdona más. Nadie tiene que perdonar. El perdón es una elección.

Este cuaderno de ejercicios tiene 12 experiencias de 10 minutos y toma aproximadamente dos horas completarlo. Las experiencias se basan en las que vinieron antes. Por favor, no se salte ejercicios. Un sólo ejercicio no toma demasiado tiempo, de manera que puede realizarlos en su ocupada vida. Al completar estos ejercicios, usted y otros pueden ayudar a hacer del mundo un mejor lugar.

El perdón puede ser rápido y dramático. Puede reversar la dirección en la que ha estado viajando. Pero es más probable que cambie su dirección. Este cambio podría ser pequeño, pero será importante. Este cambio lo llevará a un lugar diferente de aquel al que podría estarse dirigiendo ahora. Bien sea que se trate de una transformación o de un cambio gradual, el perdón lo lleva en un viaje a un lugar mejor.

Algo muy importante es que el perdón no significa olvidar, ni significa pretender que la herida nunca ocurrió. El perdón es simplemente reemplazar la mala voluntad hacia el infractor con buena voluntad. Como verá a continuación, el perdón tampoco significa renunciar a la justicia. Perdonar significa simplemente desear el bien último del infractor, y esto puede hacerse sin excusar la mala acción al tiempo que se busca un resultado justo. El perdón puede ser una experiencia importante, poderosa y liberadora. Comencemos con su camino hacia el perdón.

### Ejercicio 1.1

###### Califique su Uso Habitual del Perdón

Considere sus experiencias de perdón a través de todas las personas que ha conocido y de todas las heridas que ha experimentado. Si siente que ha perdonado perfectamente *en casi todas las situaciones con casi cada persona que conoce,* otórguese un puntaje de 10 (*perdona completamente*). Pero si siente que *casi siempre* se pone furioso, lastimado, resentido o amargado cuando alguien es injusto con usted o lastima sus sentimientos, otórguese un cero. Dese una calificación justa de su vida en este momento: **¿Qué tanto perdona usted como persona, desde 0 (para nada) hasta 10 (completamente)?**

| Ingrese este valor **aquí:** |  |
| --- | --- |

### Ejercicio 1.2

###### Elija una Herida Específica con la que Desea Trabajar para Perdonarla

Un segundo tipo de perdón es acerca de cómo reacciona a una herida específica. Algunas personas piensan, “He sido lastimado tanto que no puedo perdonar nunca”. No es cierto. Usted puede perdonar heridas serias aunque sean difíciles de perdonar. Usted aprende a ser una persona que perdona, perdonando una herida a la vez. Así que elija una herida que sienta que no puede perdonar en este momento. Retroceda en el tiempo e imagínese a sí mismo cuando fue lastimado. Probablemente pueda recordar ese dolor. Pueden haber ocurrido cosas desde ese día. Algunas cosas podrían haber hecho que el dolor se sintiera peor. Tal vez la persona no se disculpó o admitió haberlo lastimado. O tal vez la persona lo ha vuelto a lastimar desde entonces. ESTA es la herida con la que trabajará a lo largo de este cuaderno de ejercicios. Este podría ser el primer paso para convertirse en una persona que perdona más.

**Escriba algunas frases acerca de la herida para asegurarse de que se ha comprometido a trabajar en perdonar está herida en particular.**

| **Escriba su descripción a continuación:** |
| --- |
|  |

Trabajará en esta herida en particular a lo largo de estos 12 ejercicios. Su meta es perdonarla completamente al finalizar. Podría encontrar que, si es una herida grande, no la perdonará *completamente*. Pero estará bien encaminado. (¡Y podría sorprenderse a sí mismo!) Puede repetir este cuaderno de ejercicios hasta que haya perdonado completamente esa herida. Tratar de perdonar es como el medicamento que podría tomar para una enfermedad que causa fiebre. La primera dosis podría bajar la fiebre, pero la fiebre podría regresar. Es posible que deba tomar varias dosis antes de que la enfermedad desaparezca. Cerca del final de estas lecciones, pensará en otras heridas y practicará perdonarlas. Eso le ayudará a convertirse en una persona que perdona más para el final de las lecciones.

### Ejercicio 1.3

###### Califique su Decisión de Perdonar en este Momento

La **falta** de perdón es cuando usted no desea perdonar. Perdonar la herida involucrará dos experiencias diferentes. Una es tomar una **decisión acerca de cómo desea tratar a la persona en el futuro**. *Una decisión completa de perdonar* es cuando usted decide no devolver una herida con otra herida, sino que planea tratar a la persona como alguien a quien usted aprecia. Llamemos a eso un 10 en la escala del perdón decisorio. Pero si planea desquitarse, no hablarle nunca más a la persona, o lastimar a la persona aún peor de lo que ella lo lastimó, eso *no es perdón decisorio.* Llamemos a eso un 0. Piense qué tan lejos está de tomar la decisión de perdonar la herida.

**Califíquese desde 0 (ninguna decisión) hasta 10 (decisión completa de perdonar).**

| **Ingrese su calificación aquí:** |  |
| --- | --- |

### Ejercicio 1.4

###### Califique su Perdón Emocional en este Momento

Aún si ha tomado una decisión perfectamente sincera de perdonar, todavía puede sentir resentimiento, amargura, ira y temor de ser lastimado nuevamente. Incluso puede odiar a la persona por lastimarlo. Hay un segundo tipo de perdón: **perdón emocional.** El *perdón emocional* es reemplazar las emociones negativas con emociones más positivas hacia el infractor. Califiquemos su perdón emocional. Si usted siente una falta de perdón emocional severa -y ningún perdón emocional- califíquese con un 0. Si no siente ninguna emoción negativa hacia la persona, califíquese con un 10.

Al calificarse, considere su relación con la persona que lo lastimó. Si el infractor es alguien a quien nunca volverá a ver, puede alcanzar el perdón emocional completo *deshaciéndose de sus emociones negativas*, como el odio o la amargura hacia la persona. Pero si el infractor es alguien con quien usted desea seguir interactuando -como un compañero romántico, hijo, padre o amigo cercano- el perdón emocional completo requerirá más que deshacerse de lo negativo. Usted también debe *sentir emociones positivas*, tales como amor, hacia la persona.

Debido a que ha elegido ésta como una herida *severa* sobre la cual trabajar, su calificación podría ser baja en este momento. Pero su perdón emocional aumentará a medida que completa los 12 ejercicios.

| **Ingrese su calificación aquí:** |  |
| --- | --- |

### Ejercicio 1.5

###### Póngase a Prueba

Al final de cada lección, leerá un resumen y tomará un corto examen para asegurarse de que se está moviendo a través de las experiencias del perdón de forma cuidadosa. En esta lección ya aprendió mucho. Aprendió que

* Hay dos tipos de perdón: su práctica general del perdón y el perdón de una herida en particular.
* Hay dos tipos de formas de perdonar una herida. La primera es tomar una **d\_\_\_\_** de perdonar. La segunda es experimentar el perdón **e\_\_\_\_\_**. Escriba esas dos palabras. ¿Las recordó?

# Lección 2

## ¿Por qué Perdonar?

Esta elección podría tomarle un poco más de 10 minutos, debido a que es de vital importancia. Usted considerará *por qué* desea perdonar a la persona que lo lastimó.

### Ejercicio 2.1

###### Experimentar el Perdón en la Literatura

**Cita 1:** Algunas veces ayuda pensar acerca de lo que otros tienen que decir acerca de perdonar. La poetisa estadounidense Maya Angelou escribió esto:

*La historia, a pesar de su dolor desgarrador,*

*No puede desvivirse, pero si se enfrenta con valentía*

*No es necesario vivirla nuevamente.*

**Si tuviera que elegir una sola palabra que destaque para usted en esta cita, ¿cuál sería?**

| Escríbala **aquí**: |  |
| --- | --- |

Léala nuevamente y conteste las preguntas a continuación.

| ¿Es la cita significativa para usted? Escriba Si o No **a continuación:** |
| --- |
|  |
| ¿Por qué sí o por qué no? Escriba sus razones **a continuación**: |
|  |

**Cita 2:** Aquí hay una cita de Malachy McCourt (actor, escritor y político):

*El resentimiento es como tomar veneno y esperar que la otra persona muera.*

¿Captura esto una verdad para usted?

| **Si** | **No** |
| --- | --- |

| ¿Puede reformular esta cita **a continuación**? |
| --- |
|  |

Una forma de reformular la cita es decir que “aferrarse a la falta de perdón no lastima a la persona que lo lastimó, pero es malo para usted”. Resulta que muchos estudios científicos respaldan esta idea.

### Ejercicio 2.2

###### Identificar los Beneficios de Perdonar

Las personas a menudo ven la falta de perdón y la venganza como alternativas legítimas al perdón. ¿Por qué cargar con un resentimiento que nos hace sentir furiosos, físicamente enfermos y espiritualmente desequilibrados? ¿O que lastima relaciones importantes? Hay muchos beneficios científicamente respaldados de perdonar; tanto como una decisión, que como una experiencia emocional. **Haga una lista con los beneficios de elegir perdonar, incluya tantos como pueda.** Incluya beneficios para la salud física, la salud mental, las relaciones y cualquier otro aspecto de la vida (como la espiritualidad). Usted se beneficiará más si trata de pensar en tantas como pueda antes de pasar al Ejercicio 2.3.

| **Beneficios para la Salud Física:** |
| --- |
|  |
| **Beneficios para la Salud Mental:** |
|  |
| **Beneficios para la Relaciones:** |
|  |
| **Beneficios para la Espiritualidad:** |
|  |

### Ejercicio 2.3

###### Beneficios de Perdonar (Encontrados por la Ciencia)

Estos son algunos de los beneficios que han sido científicamente establecidos. Léalos.

1. Mantener rencores es estresante. Aumenta la hormona del estrés (cortisol) en su cuerpo. También aumenta la presión sanguínea, su frecuencia cardiaca, y la probabilidad de daño al corazón. También puede causar problemas digestivos, debilitar su sistema inmune, interferir con su apetito sexual y dañar su memoria. (¿En cuántos pensó de antemano?)
2. Mantener rencores hace que la gente se sienta deprimida, preocupada acerca de resultar lastimada nuevamente, furiosa y en general más negativa. La gente a menudo se obsesiona acerca del evento negativo y su daño a ellos mismos, y se mantienen emocionalmente molestos. Todas esas emociones negativas también afectan su cuerpo físico.
3. Mantener rencores evita que la gente desee una reconciliación en su relación. Permanecen furiosos, se separan emocionalmente de la otra persona, y sienten amargura. En lugar de reparar la relación y obtener un apoyo cercano de esa persona, ponen nuevamente su salud física en riesgo.
4. Para algunos, mantener rencores va en contra de lo que piensan que deberían hacer religiosamente. Casi siempre hace que la persona se sienta menos en paz y menos conectada con la gente o con lo que sea que consideran sagrado.

| Si tuviera que elegir un beneficio, ¿cuál lo motiva más a perdonar?  **Escriba su respuesta a continuación:** |
| --- |
|  |

### Ejercicio 2.4

###### ¿Por qué Perdonar? Una Reflexión sobre Algo que Usted Perdonó Alguna Vez

El perdón es bueno para su salud. Aferrarse a no perdonar es realmente malo para su salud. Estos hallazgos están respaldados por evidencia científica. En estos ejercicios, aplicará estos hallazgos a su vida.

Cuando perdona a alguien, usted intenta tratar mejor a la persona. Y como resultado, se siente más positivo hacia ellos. Virtualmente, todo el mundo ha tomado muchas de estas difíciles decisiones de perdonar. **Escriba unas pocas frases acerca de lo más difícil que usted perdonó con éxito**. Esto es algo crucial sobre lo cual reflexionar y escribir. (Por favor, no se salte esto.)

| **Escriba a continuación**: |
| --- |
|  |

### Ejercicio 2.5

###### El Perdón es Bueno para Usted

¿Cuáles fueron los beneficios para usted? Utilizando el evento que realmente lo lastimó y que usted perdonó con éxito (ver Ejercicio 2.4), responda a cada afirmación a continuación con el grado hasta el cual se sintió mejor. Utilice estas calificaciones: **0=*no mejor (o incluso peor)*; 1=*algo mejor*; 2=*mucho mejor***

| **Afirmación** | **Escriba 0, 1, o 2** |
| --- | --- |
| Después de perdonar, me sentí mejor físicamente. |  |
| Después de perdonar, me sentí menos negativo y más positivo psicológica o emocionalmente. |  |
| Después de perdonar, mi relación mejoró. |  |
| Después de perdonar, me sentí espiritualmente más conectado. |  |

La ciencia ha mostrado que perdonar, cuando se practica a lo largo del tiempo, hace que las personas estén físicamente más saludables, más ajustadas psicológicamente, más felices en las relaciones, y más espiritualmente en calma. Pero esto toma tiempo y esfuerzo.

### Ejercicio 2.6

###### Decidirse a Perdonar y Experimentar el Perdón Emocional Están Conectados

El perdón está atado a tomar una *decisión de perdonar* a aquellos que nos lastiman. Cuando tomamos esa decisión, tratamos de actuar de una forma menos negativa hacia las personas que nos lastimaron. En cambio, intentamos tratarlos como personas que valoramos. Pero sentir el *perdón emocional -*reduciendo sus sentimientos de resentimiento, rabia, dolor y amargura- podría tomar más tiempo que decidir perdonar. Aunque podríamos decidir con sinceridad perdonar e intentar tratar a la persona mejor, podríamos no *sentir* el perdón emocional completo. El perdón decisional y emocional algunas veces ocurren juntos, pero son procesos diferentes. Pueden ocurrir en momentos diferentes. Cualquiera de ellos puede ocurrir primero. De hecho, algunas personas pueden experimentar uno y nunca experimentar el otro. Revise su propio entendimiento. **Responda la siguiente pregunta.**

| **¿En qué se diferencian el perdón emocional y el perdón decisional? Escriba su respuesta a continuación:** |
| --- |
|  |

### Ejercicio 2.7

###### Decidirse a Perdonar y Experimentar el Perdón Emocional Tienen Efectos Diferentes

**Lea y Piense acerca de Esto**:

***Las decisiones de perdonar*** tienen la mayoría de los beneficios como un trampolín para (1) perdonar emocionalmente, (2) sanar su relación con la persona con la que desea reconciliarse, y (3) alcanzar un sentido de espiritualidad más alto -uno como persona que perdona en lugar de como persona rencorosa.

***El perdón emocional*** ha hecho que se escriban libros acerca de las muchas formas en las cuales promueve una mejor salud física -para el corazón, el sistema inmune, el sistema gastrointestinal, el funcionamiento del cerebro y para bajar el estrés. Además, muchas investigaciones sugieren que reduce la probabilidad de depresión, ansiedad, trastornos relacionados con la ira, trastornos obsesivos compulsivos, trastorno por estrés postraumático y trastornos físicos psicológicamente relacionados.

Anteriormente (Ejercicio 2.6), se le pidió escribir sobre cómo pensaba que las decisiones de perdonar y el perdón emocional se relacionaban entre ellos. Los científicos han mostrado repetidamente que están relacionados. Pero tienen diferentes efectos sobre la salud, la psicología, las relaciones y el espíritu. Ambos son importantes.

### Ejercicio 2.8

###### Póngase a Prueba

En esta lección, ha aprendido muchas cosas que lo ayudarán a perdonar. Aprendió que

* En el pasado usted ha perdonado cosas -algunas veces cosas INMENSAS- de manera que se ha probado que USTED puede perdonar.
* Hay dos tipos de perdón: su decisión de perdonar y el perdón emocional. Ambos están relacionados, pero no son idénticos. Tienen beneficios diferentes.
* Para verificar su entendimiento, revisemos.
* La mayoría de los beneficios para la salud ocurren en sus sistemas cardiovascular (corazón y sangre) e inmunológico.
* Los beneficios psicológicos ocurren porque usted se preocupa o se obsesiona acerca de cosas con menos frecuencia.
* Los beneficios para las relaciones ocurren porque usted toma la decisión de tratar al infractor, la persona que lo lastimó, de forma diferente.

**Lección 3**

## Tomar la Decisión de Perdonar

Algunas veces, las decisiones de perdonar son conscientes y deliberadas. Otras veces, nos deslizamos hacia las decisiones -incluso en las importantes. Las personas a menudo se deslizan hacia compromisos más profundos en sus relaciones románticas dando pequeños pasos gradualmente que resultan ser importantes. Esta lección le da la oportunidad de tomar una decisión consciente de perdonar. Si se ha deslizado parcialmente hacia una decisión de perdonar, puede declarar su compromiso con ello.

La Lección 2 le enseñó que no perdonar puede dañar su salud, sus relaciones y su paz personal de muchas formas. Leyó acerca de la evidencia científica de perdonar. También sabe que aferrarse al rencor en contra de una persona a la cual no le importa o ni siquiera sabe que usted existe es un desperdicio de esfuerzo -sin mencionar que es malo para su bienestar.

Entonces, podría estar pensando acerca del daño que experimentó y decir, ***Sí, ya he avanzado en parte por la senda del perdón****.* O podría estar pensando, ***Me gustaría comprometerme a perdonar***. Si se encuentra a sí mismo caminando por el camino hacia el perdón, o alistándose para caminar por esa vía, esta lección le ayudará a tomar esa decisión de manera más firme.

### Ejercicio 3.1

###### Brechas de Injusticia

Califique estas ofensas desde la más fácil de perdonar (rango 1) a la más difícil de perdonar (rango 4).

|  | **Califique de 1-4:** |
| --- | --- |
| **La persona A** lo lastimó profundamente y aún así dice repetidamente, “Yo no hice nada malo”. |  |
| **La persona B** realmente no lo lastimó tanto. |  |
| **La persona C** lo lastimó profundamente pero lloró y se disculpó con sinceridad. |  |
| **La persona D** lo lastimó profundamente, pero se disculpó e hizo algunas cosas buenas para compensar la herida |  |

La mayoría de las personas calificará estas ofensas en este orden: A = 4 (más difícil de perdonar); B = 1 (más fácil); C = 3; D = 2. Esto refleja la cantidad de injusticia que usted aún siente. La diferencia entre la ofensa y cómo se reparó o se suavizó la ofensa es la “brecha de injusticia” que permanece. Cuando el infractor se disculpa y hace algo para compensar el daño, la persona remueve algo de la injusticia. Entre más grande es la brecha de injusticia, más difícil será alcanzar el perdón total.

### Ejercicio 3.2

###### Usted No Tiene que Perdonar (Es una Decisión)

La gente no tiene que perdonar. Pueden reducir su brecha de injusticia de muchas formas. Para cada una de las formas a continuación, elija si piensa que es una **buena** o una **mala** manera de reducir la brecha de injusticia.

|  | **Buena** o **mala**? Elija una y escríbalo a **continuación**: |
| --- | --- |
| Ver que se haga justicia. |  |
| Excusar el comportamiento dañino de la persona porque él o ella no tenía la intención de lastimarlo. |  |
| Dejar que Dios haga justicia. |  |
| No permitir que sus emociones desencadenen sus acciones. |  |
| Justificar el comportamiento de la persona porque usted también la ha lastimado. |  |
| Aceptarlo y seguir con su vida. |  |
| Vengarse. |  |

Usted no tiene que perdonar necesariamente para que se reduzca la brecha de injusticia. Pero para algunas ofensas, la brecha de injusticia puede no desaparecer. Aún si no lo hace, usted todavía tiene el poder de perdonar.

### Ejercicio 3.3

###### Libérese de la Carga de No Perdonar: Tome la Decisión de Perdonar

Aunque usted no tiene que perdonar, puede tomar la decisión de hacerlo. Cierre las manos y extienda los brazos tan lejos de su cuerpo como pueda. Imagine que la carga de la herida y de no perdonar está en sus manos. Usted puede no estar listo para soltarla aún, así que sosténgala por 30 segundos más. A medida que se cansen sus brazos, piense en todas las otras cosas que podría estar haciendo con sus manos (y con su vida) si tan sólo pudiera dejarla ir y comenzar a hacer algo más. Recuerde que mantener esta carga lo lastima a usted, no al infractor. Pero dejarla ir los ayuda a ambos.

Aunque puede no estar listo para dejarla ir por completo, abra sus manos y permita que sus brazos vuelvan a su posición normal. Recuerde el alivio que siente y abrácelo cuando esté listo a decidirse a perdonar.

Ahora que conoce los beneficios de perdonar, ¿le gustaría tomar la decisión real de perdonar? Esto significa tomar la decisión de dejar ir la necesidad de desquitarse. En cambio, usted decide tratar al infractor como una persona valorada (aunque con fallas). (Aún si la persona ya no está en su vida, usted puede decidir que está dispuesto a tratar a la persona de esa forma si la vuelve a ver).

En la Lección 1 (Ejercicio 1.3), usted le dio una calificación a su perdón decisional. Si decidió que no espera desquitarse de la persona por lastimarlo, sino que tiene la intención de tratar a la persona como alguien a quien usted valora, eso fue perdón decisional total (10). Pero si planeó desquitarse, terminar la relación con la persona y nunca volverle a hablar, o lastimarla de una forma aún peor de lo que ella lo lastimó, eso fue cero perdón decisional. Usted probablemente haya cambiado esa calificación para este momento. Reflexione por un minuto acerca de qué tanto ha avanzado hasta ahora hacia la decisión de perdonar la herida. Ojalá se haya acercado más a la decisión de tratar a la persona como alguien a quien valora que cuando estaba en la Lección 1.

**Dese una nueva calificación desde 0 (*ningún perdón decisional*) hasta 10 (*decisión de perdonar completa*).**

| Ingrese su calificación **aquí**: |  |
| --- | --- |

### Ejercicio 3.4

###### Perdón Decisional MÁS Perdón Emocional -Ambos Son Necesarios

¿Siente que ha tomado una decisión sincera de perdonar esta ofensa? ¿Se ha movido al menos en esa dirección? Tendrá otra oportunidad de considerar su progreso después de pasar por lecciones sobre el perdón emocional.

Tomar una decisión de perdonar es muy diferente de experimentar el perdón emocional. De otra forma, todo lo que tendríamos que hacer sería tomar esa decisión y eso resultaría en una paz perfecta. Pero eso casi nunca ocurre.

Usted necesita decidirse a perdonar, pero eso no es suficiente para transformar sus emociones. Para el perdón emocional, usted debe trabajar a través de los cinco pasos del método REACH para alcanzar el Perdón. El resto del cuaderno de ejercicios demuestra cómo avanzar a través de estos pasos. Comencemos a trabajar a través de estos cinco pasos para alcanzar el Perdón.

### Ejercicio 3.5

###### Examínese a Sí Mismo

En la Lección 2 usted aprendió que decidirse a perdonar mejora más que todo las relaciones y la espiritualidad, mientras que el perdón emocional mejora más que todo la salud física y mental. **¿Cuáles de esos beneficios lo motivan más a perdonar?**

| **Escríbalos a continuación:** |
| --- |
|  |

### Ejercicio 3.6

###### Sugerencias Prácticas para Practicar el Perdón

Para convertirse en una persona que perdona, usted debe hacer más que llenar este cuaderno de ejercicios. También debe practicar el perdón en cada oportunidad que tenga. Para ayudarse a sí mismo, será útil crear recordatorios diarios que desencadenen el perdón en lugar del resentimiento, la amargura o la ira cuando alguien lo lastime. Estas son algunas sugerencias que podría encontrar útiles. Podría escribirse uno o más de los siguientes recordatorios para usted mismo.

1. Sé que **[iniciales de la persona \_\_\_\_]** a menudo me hace sentir amargura, resentimiento o ira. Entonces, cuando pienso acerca de ver a esa persona, me voy a calmar inmediatamente. Encontraré paz en mi perdón. Tomaré inspiraciones largas y lentas, exhalando ira y aspirando una sensación de bienestar. Además, cuando me encuentre con la persona, evitaré pensamientos que me hagan sentir amargado, resentido o furioso.
2. Cuando me aleje de este cuaderno de ejercicios -entre lección y lección- sé lo difícil que es regresar a una tarea una vez que he comenzado algo más. Tengo grandes intenciones. Pero aún es difícil regresar al cuaderno de ejercicios, aunque se que completar las 12 lecciones me ayudará a perdonar más. Así que elegiré una hora específica para regresar y terminarlo. La agregaré a mi calendario ahora, ANTES de completar el cuaderno de ejercicios. Pondré recordatorios de la hora específica para regresar y hacer la siguiente lección en donde se sienta más cómodo.
3. Cuando me sorprenda a mí mismo con pensamientos de ira, amargura o resentimiento, voy a calmarme. Y más importante aún, revisaré la lección en el cuaderno de ejercicios que me enseña cómo calmarme y empatizar con el infractor.
4. Si una persona me lastima o me ofende, quiero encargarme de ello rápidamente. Pondré inmediatamente una hora en mi calendario en la cual trabajaré para tratar de perdonar ese nuevo evento antes de que se apodere de mis emociones.
5. **(Escriba su propia sugerencia)**Escriba los números para cada situación que se ha comprometido a hacer.

**Escriba los números a continuación:**

| Me he comprometido a… |  |  |  |  | y |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |

### Ejercicio 3.7

###### Póngase a Prueba

En esta lección, ha aprendido muchas cosas que lo ayudarán a perdonar. Aprendió que

* Puede tomar la decisión de perdonar. ¿Piensa que alguna herida es demasiado grande para perdonarla?

| Escriba sí o no **aquí.** |  |
| --- | --- |

* Tanto la decisión de perdonar como el perdón emocional son importantes. ¿Piensa que alguno es más fácil de hacer que el otro?

| Escriba sí o no **aquí.** |  |
| --- | --- |

* ¿Por qué?

| **Escriba su respuesta a continuación:** |
| --- |
|  |

Científicos y consejeros generalmente creen que tanto la decisión de perdonar como el perdón emocional son importantes. Es útil hacer ambas cosas. Usted toma la decisión de tratar al infractor de forma más positiva -porque usted es un ser humano de valor. También se toma el tiempo y el esfuerzo para reemplazar las emociones que acompañan la falta de perdón con emociones positivas -porque usted valora a otros seres humanos.

# Lección 4

## **R** = **R**ecordar la Herida (y el Comienzo de la Empatía)

### Ejercicio 4.1

###### Cambie su Mentalidad

Cuando algunas personas están profundamente heridas, piensan que el perdón es imposible. Tal vez la persona que lo lastimó murió o se mudó, de manera que no pueden hacer nada para ganarse el perdón. Ellos tienen razón. La mayoría de las personas nunca merecerán nuestro perdón. Muchas heridas simplemente no pueden compensarse.

Pero eso no significa que usted no pueda perdonar, aún si la persona no merece el perdón. Construir perdón es similar a fortalecer un músculo. Usted debe esforzar el músculo para fortalecerlo. Al igual que ejercitarse aunque esté cansado, decidir perdonar también significa comprometerse a hacer algo con lo que usted no se siente cómodo haciendo. De hecho, es posible que se sienta muy tenso. Esa es una razón por la cual uno practica perdonar en muchas situaciones. Entre más lo haga, más fuerte se pone su “músculo del perdón”.

Hay dos tipos de mentalidad. Algunas mentalidades son fijas. Otras llevan al crecimiento. *Las mentalidades fijas* pueden parecer buenas. Podría parecer cierto que usted simplemente no puede perdonar a una persona. Pero las mentalidades fijas lo mantienen en el mismo lugar en la vida. *Las mentalidades de crecimiento* son más riesgosas. Asumen que usted puede cambiar y crecer. Pero cuando usted tiene una mentalidad que crece, el futuro no es fijo.

Recuerde que tomar la decisión de perdonar está relacionado de una forma más fuerte con beneficios para las relaciones. Para muchas personas, también puede tener beneficios espirituales. Las decisiones pueden tener beneficios físicos y psicológicos, pero usualmente son menos notorios. Usted está a punto de comenzar a practicar los cinco pasos del método REACH para alcanzar el Perdón *emocional* con la persona que lo lastimó. El perdón emocional está más estrechamente conectado con los beneficios físicos y psicológicos. Cada letra del método REACH representa una parte del proceso: **R**ecordar la herida; **E**mpatizar con la persona que lo lastimó; dar un regalo de perdón **A**ltruista; **C**omprometerse al perdón que usted experimentó; **H**old on (**A**ferrarse) al perdón en caso de duda. (En algunos idiomas, estas letras podrían no representar una palabra como la que representan en inglés). Las próximas cinco lecciones lo llevarán a través de cada paso del proceso. Comenzamos aquí con Recordar la herida.

### Ejercicio 4.2

###### La Importancia de Ser una Persona que Perdona

Una familia, una comunidad o un lugar de trabajo demuestra el perdón cuando deja de lado los malos entendidos y las heridas deliberadas y aún así alcanza sus metas. Incluso una sola persona que perdona puede cambiar a un grupo. ¿Qué tan importante es para usted ser un miembro de su familia, lugar de trabajo, iglesia, comunidad y país que perdona? **Escriba algunas frases acerca del grupo o grupos sobre los cuales a usted más le gustaría influir y por qué.**

| **Escriba a continuación**: |
| --- |
|  |

### Ejercicio 4.3

###### Describiendo la Herida de Forma Diferente

Al comienzo de este cuaderno de ejercicios (Ejercicio 1.2), usted escribió su historia de la herida que desea decidirse a perdonar y experimentar perdón emocional hacia la persona que lo lastimó. No vamos a llegar a ninguna parte si seguimos contando la misma historia una y otra vez. Necesitamos otra historia más objetiva (y aún así, cierta). Así que recuerde nuevamente el evento, pero esta vez como un observador -no como usted mismo. Tome más distancia de la historia.

| **1.** Escriba nuevamente la historia, pero esta vez sin enfatizar qué tan malo es el infractor, o qué tanto ha sido usted victimizado. |
| --- |
|  |
| **2.** ¿Cuáles son al menos tres diferencias entre la primera (Ejercicio 1.2) y la segunda versión de su historia? (Vuelva a mirar si lo desea). |
|  |

### Ejercicio 4.4

###### Soltar la Herida

Para recordarle lo que usted está preparado para hacer, hagamos esto nuevamente. Obtendrá el máximo beneficio de este ejercicio si utiliza su cuerpo aunque ya lo hizo antes. Póngase de pie. Como hizo en una lección anterior (Ejercicio 3.3), imagine que está sosteniendo su herida en las manos. Estire los brazos y piense acerca de esta imagen como lo que está haciendo con la herida. Está tratando de contenerla dentro de sus manos y mantenerla al alcance de sus manos. Después de aproximadamente un minuto de tener sus brazos estirados estando de pie, sus brazos se sentirán cansados y pesados. ¿Puede ver cómo esto se parece a mantener rencores?

Ahora, una vez que haya hecho esto, imagínese a usted mismo soltando la herida. En la seguridad y privacidad del lugar donde se encuentre en este momento, piense *Yo decido perdonar a mi infractor*. Es como cambiar de un sitio de Internet que lo hace sentir estresado a uno que lo hace sentir libre y descansado. Sólo toma un clic. Para simbolizar esto -independientemente de si desea perdonar emocionalmente en este momento- abra sus manos y deje que sus brazos caigan súbitamente a sus lados imaginando que su decisión de perdonar se lleva consigo una liberación de emociones negativas hacia el infractor (usted puede elegir hacer este ejercicio mientras sostiene un objeto físico que represente la herida).

Es posible que desee tomar una decisión real de perdonar a la persona en este momento si aún no lo ha hecho. Si lo hace, esto no necesariamente significa que usted se sentirá de una forma muy diferente hacia esa persona. Las siguientes secciones tendrán un mayor efecto sobre sus sentimientos. En las próximas secciones, trabajará en el perdón emocional. No olvide su decisión de perdonar. Cuando practica el perdón decisional, recuerda la herida. Entonces, toma la decisión de actuar de forma más positiva hacia esa persona. Está de acuerdo con dejar de mantener el rencor e intentar tratar a la persona como alguien valioso. Puede repetir esto más adelante después de que intente cambiar sus sentimientos acerca de la persona. Si no ha logrado tomar una decisión para perdonar en este momento, podría encontrar que es más fácil hacerlo más adelante.

## **E** = **E**mpatizar con la Persona que lo Lastimó

### Ejercicio 4.5

###### Hacemos Cosas por Razones

Escriba algunas frases acerca de una vez que usted lastimó a alguien. Antes, durante y después de lastimar a la persona, ¿qué sintió, pensó, vio e hizo?

Piense acerca de esto: Todos hacemos cosas por razones que pensamos que son buenas en ese momento. Sin embargo, podrían no parecer buenas razones para las personas a las cuales podríamos haber lastimado. Todos hemos experimentado lastimar a otros aún con las mejores intenciones, por lo que podemos entender que la persona que nos lastimó podría haber creído que sus razones eran buenas. Podría ser difícil, pero, ¿puede tratar de imaginarse que su infractor podría no haber tenido la intención de lastimarlo?

### Ejercicio 4.6

###### Tratar de Entender Por Qué la Persona lo Lastimó

Piense acerca de la herida que está tratando de perdonar. Escriba acerca de lo que usted piensa que el infractor estaba experimentando. Es tentador pensar en los infractores como malvados y antipáticos -y algunas veces lo son. Pero a menudo, en nuestros propios corazones, podemos ver que podríamos haber provocado a la persona, que la persona podría haber tenido buenas intenciones, o que la persona podría haber estado bajo una presión que hizo que sus actos sean más fáciles de entender.

* ¿Puede ver alguna de estas cosas funcionando en su relación con el infractor?
* ¿Provocó usted a la persona?
* ¿Podría la persona haber tenido buenas intenciones?
* ¿Podría la persona haber estado bajo mucha presión?

**Examínese a sí mismo**: En esta lección, ha intentado obtener una visión diferente de lo que ocurría cuando la persona lo lastimó. Esta perspectiva diferente no excusa a la otra persona por lastimarlo. Simplemente le ayuda a entenderlo(a) mejor. Este es un paso crucial para perdonar emocionalmente a la persona. Esto es para su reflexión personal. **¿Logró obtener una perspectiva más positiva acerca de la persona que lo lastimó?**

| Responda **a continuación** escribiendo “Sí, bastante”, “Sí, algo”, “Sí, un poco”, o “Aún no”. |
| --- |
|  |

### Ejercicio 4.7

###### Póngase a Prueba

En esta lección, ha aprendido cosas que le ayudarán a perdonar. Aprendió que

* Puede dejar ir la herida. Es tan simple como abrir sus manos y dejar ir un rencor al que estaba fuertemente aferrado.
* Una decisión de perdonar se sentirá inmediatamente como alivio.
* Pero aún podría experimentar muchos momentos de resentimiento, amargura, hostilidad, odio, ira y ansiedad. Puede liberarse de esos sentimientos, pero tardan más en desaparecer. Tienden a ocultarse y salir a la superficie en oportunidades diferentes, y pueden ser sorprendentemente fuertes. El proceso de reemplazar estas emociones negativas se llama **P\_\_\_\_\_\_** **E\_\_\_\_\_\_**.
* Eso requiere tiempo y esfuerzo.

# Lección 5

## **E** = **E**mpatice con la Persona que lo Lastimó (continuación)

En esta lección, continuará tratando de entender a la persona que lo lastimó e incluso de ***empatizar*** más con esa persona.

Este es uno de los ejercicios más importantes que hará en la construcción del perdón. De hecho, los estudios muestran que la mayoría de las personas que hacen este simple ejercicio de 10 minutos aumentarán su capacidad para perdonar a la otra persona.

### Ejercicio 5.1

###### Juego de Roles

Escriba una conversación hipotética entre usted y la persona que lo lastimó. ¿Qué dice usted? ¿Qué dice el infractor?

**Ejemplo:**

**Yo:** Realmente heriste mis sentimientos cuando perdiste los estribos y comenzaste a insultarme. Ni siquiera parecías disculparte.

**Infractor:** No me di cuenta de que aún te molesta. Eso me hace sentir mal.

**Yo:** Me gustaría que hubieras mostrado un poco más de remordimiento. Me sentí herido por días. Aún me molesto cuando pienso acerca de eso.

**Infractor:** Lamento causarte dolor. Estaba pensando en mis propias frustraciones. Era más algo acerca de estar molesto conmigo mismo que acerca de ti.

**Yo:** Entonces, ¿por qué no lo dijiste?

**Infractor:** Realmente no tengo ninguna excusa. He debido decir algo. Aunque no dije nada en ese momento, aún pienso que eres mi amigo(a), y espero que puedas perdonarme algún día.

**Ahora es su turno.** Trate de tener al menos tres intercambios significativos entre usted y el infractor. No importa si la conversación ocurrirá o no en la vida real. Por supuesto, ayuda ser tan exacto como pueda. La parte importante es entender el punto de vista de la otra persona.

| **Escriba su diálogo a continuación:** |
| --- |
|  |

¿Consideró la historia de la persona? ¿Las presiones sobre esa persona? ¿Las razones por las cuales la persona actuó como lo hizo? **Escriba a continuación** algunas otras cosas que no consideró y que cree que podrían ayudarle a entender más al infractor:

| **Escriba a continuación:** |
| --- |
|  |

Ahora -y esto es importante- ponga una silla vacía frente a usted y lea su diálogo en voz alta. Siéntese en una silla para sus líneas, y luego siéntese en la otra silla para las líneas de la otra persona. Usted se estará moviendo de un lado al otro cada pocos segundos. **Este ejercicio será más efectivo si continúa esta conversación imaginaria por 5 a 10 minutos.** (La investigación respalda que si usted hace esto con seriedad, puede ser la cosa individual más efectiva que pueda hacer para perdonar emocionalmente al infractor).

**¿Tiene algunas nuevas perspectivas ahora que se está poniendo en el lugar de la otra persona? ¿Cuáles son?**

| **Escriba a continuación:** |
| --- |
|  |

**¿Qué ha descubierto acerca de los motivos y sentimientos de la persona? ¿Entiende mejor sus sentimientos y su razonamiento?**

| **Escriba a continuación:** |
| --- |
|  |

**Responda las siguientes cinco preguntas:**

| **1. ¿Hay alguna razón para *sentir pena* por la persona que lo ofendió?** |
| --- |
|  |
| **2. ¿El o ella *necesita* el perdón?** |
|  |
| **3. ¿De él mismo, o de ella misma?** |
|  |
| **4. ¿De usted?** |
|  |
| **5. ¿Siente usted alguna pena (dolor) en nombre de la persona?** |
|  |

Sentir empatía, simpatía, compasión o amor por la persona que lo lastimó reduce sus sentimientos negativos de no perdonar.

### Ejercicio 5.2

###### Compasión

Tal vez no pueda sentir empatía. Tal vez usted piensa que la persona realmente es mala, estúpida y antipática por lastimarlo. En lugar de intentar empatizar, ¿puede reconocer que la persona necesita su compasión por hacerle algo tan horrible?

La compasión es darse cuenta de que una persona necesita ayuda, aunque la persona podría no realmente desear, buscar o estar dispuesta a aceptar la ayuda. Pero, usted puede hacer un acto generoso al imaginar una respuesta compasiva que la persona no se merece.

¿Qué tanta compasión siente por la persona que lo lastimó? (Indique sus sentimientos actuales marcando la cantidad correcta en **negrita**)**.**

1. Ninguna
2. Un poco
3. Una cantidad moderada
4. Mucho

**¿Qué podría hacer para sentir más compasión hacia esa persona?**

| **Escriba su respuesta a continuación:** |
| --- |
|  |

### Ejercicio 5.3

###### Trasladarlo a Su Vida Diaria

Haga una lista con las siguientes dos o tres veces en las cuales espera ver a la persona que lo lastimó o lo ofendió:

| 1. |  |
| --- | --- |
| 2. |  |
| 3. |  |

Imagínese en cada encuentro. Imagine sentirse más empático cada vez. ¿Puede utilizar esa imagen mental para pensar de una forma más empática acerca de la persona?

### Ejercicio 5.4

###### Otras Emociones

¿Puede pensar en otras dos emociones (además de la empatía y la compasión) que pudieran reemplazar algunos de sus sentimientos negativos? **Enumérelas**.

| 1. |  |
| --- | --- |
| 2. |  |

### Ejercicio 5.5

###### ¿Cuánto Perdón es Suficiente?

¿Cuánta emoción negativa necesitaría reemplazar con emoción positiva para alcanzar el “perdón total”?

**Para un extraño que lo lastimó (por ejemplo, un ladrón que le robó su dinero y sus documentos de identidad), necesitaría [indique uno de los siguientes en negrita]**

1. Eliminar la mayor parte de la emoción negativa
2. Eliminar toda la emoción negativa
3. Eliminar toda la emoción negativa y sentir emoción positiva hacia la persona

**Para una persona que lo lastimó y que ya no tiene una relación con usted, necesitaría [indique uno en negrita]**

1. Eliminar la mayor parte de la emoción negativa
2. Eliminar toda la emoción negativa
3. Eliminar toda la emoción negativa y sentir emoción positiva hacia la persona

**Para una persona amada que usted ve todos los días y que lo lastimó, necesitaría [indique uno en negrita]**

1. Eliminar la mayor parte de la emoción negativa
2. Eliminar toda la emoción negativa
3. Eliminar toda la emoción negativa y sentir emoción positiva hacia la persona

### Ejercicio 5.6

###### Póngase a Prueba

En esta lección, ha aprendido más ideas que lo ayudarán a perdonar. Ha aprendido que dos emociones pueden reemplazar las emociones negativas del resentimiento, la amargura, la ira y el odio. Estas emociones son la **E\_\_\_\_\_**y la **C\_\_\_\_\_\_.**

# Lección 6

## **A** = Dé un Regalo **A**ltruista de Perdón

### Ejercicio 6.1

###### ¿Cómo Podría el Perdón ser Útil para Usted?

Si usted fuera una persona con capacidad excepcional para perdonar, ¿cómo podría eso beneficiarlo a *usted* ?

| **Escriba al menos una forma a continuación**. |
| --- |
|  |

La investigación muestra que cuando una persona perdona porque el perdón hace a la persona más saludable, más positiva, más reconciliada con el infractor, y más espiritualmente en paz, esa persona se beneficia. PERO cuando una persona perdona generosamente -o de forma ***altruista***- para beneficiar al infractor, él o ella disfruta aún más beneficios.

### Ejercicio 6.2

###### ¿Cuándo Hizo Usted Algo Altruista (Desinteresado) por Alguien Más?

Escriba acerca de una oportunidad en la cual usted hizo algo altruista o generoso en beneficio de otra persona. Describa lo que hizo y cómo se sintió acerca de hacerlo.

| **Escriba lo que hizo:** |
| --- |
|  |
| **Escriba lo que sintió:** |
|  |

### Ejercicio 6.3

###### Todos Somos Capaces de Agraviar

Yehiel Dinur fue un sobreviviente del Holocausto, que fue testigo durante el juicio del infame criminal de guerra nazi, Adolf Eichmann. Dinur ingresó a la corte y miró fijamente al hombre detrás del vidrio a prueba de balas -el hombre que había presidido el sacrificio de millones. La corte quedó en silencio mientras una víctima confrontaba a un asesino de su pueblo. Súbitamente, Dinur comenzó a sollozar y cayó al piso. Pero no por la ira o la amargura. Como explicó más adelante en una entrevista, lo que lo golpeó fue una comprensión aterradora. “Tenía miedo de mí mismo”, dijo Dinur. “Vi que soy capaz de hacer esto... Exactamente como él”. En un momento de escalofriante claridad, Dinur vio la calavera debajo de la piel. “Eichmann”, concluyó, “está en todos nosotros”.

**Responda estas dos preguntas:**

| 1. ¿Cuál es el punto de esta historia? ¿Está de acuerdo con ella? ¿Por qué si o por qué no? |
| --- |
|  |
| 1. ¿Pensó Yehiel Dinur que él era similar a Adolf Eichmann antes de su comprensión? **Escriba si o no a continuación:** |
|  |

### Ejercicio 6.4

###### ¿Cuándo Necesitó Usted Perdón?

*Recordar una oportunidad en la cual usted necesitó el perdón.* Piense en una oportunidad en la cual usted lastimó a alguien, o hizo algo mal, necesitó perdón, *y se le otorgó el perdón.* Este pudo ser un incidente de su niñez, en el bachillerato, en el trabajo, o en la universidad, o algo que ocurrió en su familia, o en una relación (romántica o no romántica). Lo que importa es que usted hizo algo mal y se sintió mal acerca de ello -*y* fue perdonado.

| **Escriba una descripción del evento a continuación:** |
| --- |
|  |

**Ahora, escriba algunas notas en respuesta a las siguientes preguntas.**

| 1. ¿Cómo se sintió estar en problemas, perder el respeto de otros o el suyo propio, y necesitar perdón? (¿Sintió esto, aunque nadie estuviera “haciendo” que se sintiera culpable?) |
| --- |
|  |
| 1. ¿Cómo se sintió (o cómo se hubiera sentido) cuando usted pidió el perdón de la persona a la cual lastimó y lo recibió? ¿Sintió humildad? |
|  |

### Ejercicio 6.5

###### Ponerse en Contacto con la Gratitud que Sentimos por Nuestro Perdón

Enfóquese por un momento en qué tan bien se sintió recibir el perdón y la sensación de libertad que recibió cuando se levantó la carga de la culpa que tenía. Cuando usted pueda recordar este estado de gratitud, haga el siguiente ejercicio.

**Ejercicio:** Si estuviera escribiendo una carta de agradecimiento por ser perdonado, ¿qué diría?

| **Escriba algunas notas a continuación**: |
| --- |
|  |

### Ejercicio 6.6

###### El Regalo de Perdonar

Imagine a la persona que lo lastimó en el escenario que ha elegido para este cuaderno de ejercicios. Si esa persona estuviera en problemas, ¿la ayudaría? Escriba acerca de las cosas que estaría dispuesto a hacer por esa persona.

| **Escriba a continuación:** |
| --- |
|  |

### Ejercicio 6.7

###### Una Pregunta Crucial

Piense acerca de cómo se sintió cuando fue perdonado y acerca de lo bien que se siente simplemente hacer un acto altruista que una persona no se merece. ¿No le gustaría perdonar (emocionalmente) a la persona que lo lastimó?

¿Qué porcentaje de los sentimientos negativos hacia la persona ha reemplazado desde el Ejercicio 1.4?

**Llene el espacio en blanco a continuación:**

**He perdonado a la persona que me lastimó o me ofendió en un**

|  | **por ciento (%) de los sentimientos negativos que tenía al comenzar este cuaderno de ejercicios.** |
| --- | --- |

Cuando usted comenzó este cuaderno de ejercicios, calificó su perdón emocional. Ahora que ha pensado acerca del perdón emocional y sus beneficios y en hacer cosas generosas que una persona no se merece, por favor, califique su perdón emocional en este punto.

Experimentar el perdón emocional se define como el grado al cual usted realmente siente que sus emociones hacia la persona que lo ofendió o lo lastimó se han vuelto menos negativas y más positivas, Si **0 = ningún perdón** experimentado y **10 = perdón completo** experimentado, describa de 0 a 10 cuánto perdón emocional ha experimentado desde su primera calificación.

| **0** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |

Recuerde, el perdón emocional está firmemente relacionado con una mejor salud física y mental. Esta salud mejorada puede venir antes o después de la decisión de perdonar. Si está experimentando perdón emocional, pero no se ha decidido a perdonar, ¿desea decidirlo ahora? El perdón decisional está relacionado con mejores relaciones y con el bienestar espiritual. Lo encamina hacia una mejor salud física y mental.

### Ejercicio 6.8

###### Póngase a Prueba

En esta lección, ha aprendido mucho que lo ayudará a perdonar. Aprendió que

* Cuando usted perdona emocionalmente, da un regalo altruista, es decir, da un regalo que no es merecido.
* Cuando usted le hizo daño a alguien, usted recibió un regalo de perdón altruista de esa persona al menos una vez. Y se sintió genial. Lo hizo sentirse libre, ligero, sin cargas.
* Usted siente 
* Usted puede hacer algo bueno por la persona que lo ofendió (aunque esa persona puede no estar en contacto con usted, podría no enterarse nunca, y podría no sentir siquiera la gratitud que usted sintió cuando alguien lo perdonó). Aún así, esto se trata de que usted haga algo bueno, noble y generoso. No se trata de si la otra persona alguna vez lo aprecia. ¿Por qué deberían sus buenos sentimientos depender de la reacción de la otra persona?
* Como resultado de este cuaderno de ejercicios, es posible que haya decidido que desea darle un regalo de perdón al infractor. Es un regalo mágico que usted da, y esto le da a usted tanta bendición como al infractor.

# Lección 7

## **C** = **C**omprométase con el Perdón que Experimentó

### Ejercicio 7.1

###### Comprométase mediante la Escritura

Escriba acerca de qué tanto perdonó emocionalmente y cómo se siente eso.

| **Escribe a continuación**: |
| --- |
|  |

### Ejercicio 7.2

###### Llenar un Certificado de Perdón Emocional

Llene lo siguiente:

**CERTIFICADO DE PERDÓN EMOCIONAL**

**DECLARO A MÍ MISMO QUE A PARTIR DE LA FECHA\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ DE 20\_\_\_\_\_, YO HE DECIDIDO PERDONAR A\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ POR \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_. A LA FECHA, HE PERDONADO UN \_\_\_\_ POR CIENTO DE LA FALTA DE PERDÓN EMOCIONAL.**

**FIRMADO POR:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

### Ejercicio 7.3

###### ¿Qué Pasa si el Perdón Emocional No Está Completo?

* Si ha experimentado menos del 100 por ciento del perdón emocional, le sugerimos repetir nuevamente los pasos.
* Podría completar las Lecciones 5 y 6 nuevamente, pero esta vez trate de simpatizar con el infractor. Luego, trate de experimentar un tipo de amor desinteresado hacia esa persona. Estas dos emociones pueden reemplazar la falta de perdón al igual que la empatía y la compasión.
* Si usted y el infractor tienen una historia de actos en los que se lastiman mutuamente -tal vez algunos actos grandes o muchos actos pequeños -no necesita recordar cada herida para perdonar efectivamente al infractor por lastimarlo. Usted puede perdonar las heridas siguiendo tres pasos.

1. Elija dos o tres de los actos más hirientes. Ellos simbolizarán todas las heridas que la persona le causó.
2. Trabaje en cada uno de los dos o tres actos hasta perdonar cada uno.
3. En algún punto, decidirá que ha perdonado suficientes actos, y por lo tanto, habrá perdonado a la persona.

### Ejercicio 7.4

###### Lavado de Manos

* En la mano, escriba una breve descripción de la herida, o sólo la palabra “HERIDA”.
* Ahora vaya al baño y lávesela.
* ¿Fue capaz de quitarse toda la tinta?

**Lección:** Podemos movernos a través de los pasos del método REACH para alcanzar el Perdón una vez. Aunque probablemente esto no borrará totalmente nuestros malos sentimientos, los hará más ligeros. Mediante lavados repetidos, nos libramos de los sentimientos negativos de no perdonar.

## **H** = (**H**old on) Aférrese al perdón en Caso de Duda

### Ejercicio 7.5

###### Revisión de los Principales Conceptos

Pruebe su memoria: ¿Cuáles son los cinco pasos del método REACH para alcanzar el Perdón?

| R = |  |
| --- | --- |
| E = |  |
| A = |  |
| C = |  |
| H (A)= |  |

| **Cuáles son nuestras definiciones de trabajo de:** | **Escriba la definición a continuación:** |
| --- | --- |
| Otorgar el perdón decisional |  |
| Experimentar el perdón emocional |  |

Si no lo recuerda, regrese y revise los ejercicios 1.3 y 1.4.

### Ejercicio 7.6

###### Usted Puede Controlar Sus Emociones

Usted tiene una elección acerca de sus emociones. Puede aferrarse a sus emociones de no perdonar, o si las ha reemplazado con amor, empatía, simpatía, o compasión, puede aferrarse ahora a su perdón emocional. Puede hacer esto incluso cuando enfrente eventos poderosos que demanden renunciar a ese perdón emocional. El psicólogo **Fred Luskin** sugiere que experimentar emociones negativas es como ver un canal de televisión que lo hace sentir deprimido, furioso, temeroso o amargado. Pero lo importante es que *puede cambiar los canales de la emoción*. Elija un canal de emoción más positivo.

| **¿Cuáles canales emocionales negativos ve a menudo?** |
| --- |
|  |
| **¿Cuáles canales emocionales positivos desea ver más?** |
|  |
| **¿Hay algo que lo detenga para cambiar los canales de la emoción? ¿Qué es?** |
|  |
| **¿Puede comprometerse a cambiar de canal y buscar experiencias más positivas?** |
|  |
| **Imagínese a sí mismo cambiando emociones negativas de no perdonar.** |
|  |

### Ejercicio 7.7

###### Póngase a Prueba

En esta lección, aprendió cosas que le ayudarán a perdonar. Aprendió que

* Escribir acerca de sus experiencias puede mejorarlas.
* Llenar un certificado de perdón declarando la cantidad de perdón que ha experimentado los solidificará y le ayudará a recordar que verdaderamente ha experimentado el perdón emocional siempre que tenga dudas, y la duda es inevitable en cosas como los sentimientos y las emociones.
* Aprendió varias cosas que puede hacer si su perdón emocional no está completo:
* Repita las lecciones **#\_\_** y **#\_\_**. (Si no puede recordar, remítase al Ejercicio 7.3).
  + Utilice otras dos emociones para reemplazar las emociones de no perdonar: S\_\_\_\_\_ y A\_\_\_\_\_.
* Aprendió que no tiene que perdonar cada pequeña herida para perdonar a la persona. Dos o tres ofensas vívidas que se trabajen usualmente son suficientes para ayudarlo a sentir que ha perdonado a la persona.

# Lección 8

## **H** = (**H**old on) **A**férrese al Perdón en Caso de Duda

### Ejercicio 8.1

###### Cosas que Podrían Hacerlo Dudar Acerca de si de Verdad Perdonó Emocionalmente

Ha trabajado duro y ha experimentado un perdón emocional completo o parcial. Pero tal vez duda de que realmente haya perdonado. **¿Puede pensar en alguna vez en que tuvo dudas similares?**

| Escriba **sí o no aquí**: |  |
| --- | --- |

**Una conclusión**: Hay recordatorios calientes -ver a la persona inesperadamente, experimentar una herida similar de alguien más, o recibir una herida por la misma persona nuevamente. También hay recordatorios fríos -otras veces en que nos preocupamos acerca del pasado.

### Ejercicio 8.2

###### Aférrese al Perdón Cuando Esté en Medio de una Experiencia “Recordatoria”

Haga una lista de varias cosas que podría hacer para evitar volverse nuevamente amargado o lleno de odio durante una situación de un recordatorio frío. **¿Cómo hace para que su mente vaya en una nueva dirección?**

| **Escriba a continuación:** |
| --- |
|  |

Haga una lista de las veces en que podría esperar experimentar una situación de recordatorio caliente en el futuro. Piense exactamente en cómo podría lidiar con cada recordatorio caliente.

Escriba acerca de tres situaciones y cómo lidiar con ellas **a continuación**:

| 1. |  |
| --- | --- |
| 2. |  |
| 3. |  |

### Ejercicio 8.3

###### Ejemplo Importante

Recordar heridas pasadas es la forma en la cual nos protegemos de hacer algo peligroso nuevamente. Si me quemo la mano en la estufa, siento miedo cuando acerco la mano a la estufa nuevamente. Esto no es “no perdonar” a la hornilla de la estufa; es solo la forma en que mi cuerpo me protege diciendo, “Usted salió lastimado aquí antes. Tenga cuidado, o saldrá lastimado nuevamente”. Y si sigue tocando una estufa caliente, se seguirá quemando. Tiene que cambiar sus acciones y la forma en que piensa acerca de la herida para evitar que ocurra nuevamente. Así que recuerde: ***El dolor, la rabia y el miedo que surgen de un recuerdo o de un encuentro con la persona que nos lastimó NO es no perdonar****.* Cuando vea a la persona que lo lastimó y sienta nuevamente los sentimientos negativos, recuérdese asimismo: *El dolor, la rabia y el miedo que estoy sintiendo no son no perdonar. Es sólo la forma en que mi cuerpo me protege, de manera que no cometa los mismos errores que cometí la última vez.*

### Ejercicio 8.4

###### Controle Su Preocupación

###### 

| **Trate de controlar sus pensamientos. ¿Ha escuchado acerca del “fenómeno del oso blanco"?** |
| --- |
| Pase 20 segundos tratando de NO pensar acerca de osos blancos. |
| **¿Qué funcionó y qué no funcionó?** |
|  |
| **Usualmente, las personas encuentran que darse órdenes directamente, “No pienses acerca de osos blancos”, solo hace que piensen más acerca de osos blancos. ¿Qué puede aplicar de este ejercicio cuando comience a pensar acerca del momento en el cual la persona lo lastimó?** |
|  |

### Ejercicio 8.5

###### Resumen de Las Formas de Aferrarse al Perdón

**Formas de Aferrarse al Perdón Durante una Experiencia Recordatoria**

1. Salga de la situación
2. Distráigase

**Formas de Aferrarse al Perdón si Comienza a Preocuparse o a Obsesionarse Acerca de Él**

1. Dese cuenta que el dolor de una herida recordada no es no perdonar.
2. No se quede en las emociones negativas.
3. Recuérdese que usted ha perdonado a la persona.
4. Busque a un compañero o amigo que le aporte seguridad.
5. Utilice los documentos que creó.
6. Mire el modelo de cinco pasos del método REACH para alcanzar el Perdón, y piense nuevamente en los pasos.

¿Cuál de estas formas desea intentar con mayor frecuencia en el futuro? **Indíquelo en negritas, o utilice un bolígrafo para encerrar en un círculo cuál de los métodos anteriores le gusta más y tiene las mejores probabilidades de utilizar.**

### Ejercicio 8.6

###### ¿Qué le Demuestra que lo Logró?

Los psicólogos están de acuerdo en que se necesita la repetición para solidificar el aprendizaje. No es sólo repetición sin sentido, sino repetición donde usted piense acerca de los conceptos que trata de recordar. ¿Desea probarse a sí mismo que realmente entiende cómo perdonar emocionalmente? Haga estas cosas simples, pero útiles.

1. Dígale a alguien que sea importante para usted (su cónyuge, un amigo cercano, un familiar) la diferencia entre el perdón decisional y el perdón emocional. Además, nombre y explique cada uno de los cinco pasos del método REACH para alcanzar el Perdón.
2. Dígale a otras cinco personas lo que usted le dijo a esta persona importante. Los psicólogos dicen que una de las mejores maneras de entender un concepto es enseñarlo a otros. ¿Puede comprometerse a enseñarle a otras cinco personas la diferencia entre el perdón decisional y el perdón emocional y los cinco pasos del método REACH para alcanzar el Perdón?

### Ejercicio 8.7

###### Póngase a Prueba

En esta lección, ha aprendido mucho que lo ayudará a aferrarse al perdón que ha experimentado. Ha aprendido que probablemente dude acerca de si el perdón que experimenta es “real”. Si usted ve a la persona que lo ofendió, o se obsesiona acerca del evento pasado, muy seguramente sentirá rabia. Es fácil interpretar esta rabia como prueba de que su perdón no es un perdón *verdadero*. Pero usted DEBE sentir rabia si ve a alguien que lo lastimó. La rabia es la forma en que su cuerpo le advierte: “Tenga cuidado. Resultó herido antes y podría resultar herido nuevamente”.

Si usted siente que ha perdonado en mayor medida a la persona que lo lastimó, y siente rabia cuando ve a esa persona, ¿qué pensará para usted mismo? Escriba una frase o dos que pueda utilizar para convencerse a sí mismo de que ha perdonado verdaderamente y que siente rabia por otra razón.

| **Escriba las frases a continuación:** |
| --- |
|  |

# Lección 9

## Dedíquese a Ser una Persona que Perdona: 12 Pasos en 15 a 20 minutos, Parte 1

Esta lección y la siguiente son cruciales para llevar su perdón más allá de la única persona que ha estado tratando de perdonar. Estas lecciones le ayudarán a convertirse en una persona que perdona más. Complete estos 12 pasos en papel o en el computador (si lo tiene).

### Ejercicio 9.1

###### Paso 1: ¿Por qué Perdonar?

¿Por qué desea ser una persona que perdona?

| **Enumere tantas razones como pueda a continuación**: |
| --- |
|  |

### Ejercicio 9.2

###### Paso 2: Encuentre Cinco Heridas No Completamente Perdonadas

Identifique las cinco heridas más grandes que aún le causan sentimientos negativos hacia otra persona. Describa brevemente cada una de estas heridas. Por ejemplo, “Mi padre abandonó a nuestra familia cuando yo era joven”. Usted puede recordar algunas si piensa acerca de ocasiones cuando (a) sus padres lo decepcionaron, (b) sus profesores lo criticaron, (c) sus amigos o compañeros románticos lo traicionaron, (d) sus compañeros de trabajo lo decepcionaron, o (f) alguien lo lesionó físicamente a usted o a uno de sus seres queridos.

**Describa sus heridas**:

| 1. |  |
| --- | --- |
| 2. |  |
| 3. |  |
| 4. |  |
| 5. |  |

Al decidir perdonar y aplicar el método REACH para alcanzar el Perdón a cada herida, se convertirá en una persona que perdona.

### Ejercicio 9.3

###### Paso 3: Perdone Una Herida a la Vez

Al perdonar múltiples heridas una a la vez, usted se convierte en una persona que perdona. Elija una de las heridas que describió en el Paso 2. Escriba una breve descripción para utilizar el método REACH para perdonar cada una.

| **R** = Recuerde la herida. **Escriba un resumen**. |
| --- |
|  |
| **E** = Empatizar. Desde un punto de vista comprensivo, **describa por qué la persona hizo lo que hizo -desde el punto de vista de esa persona.** |
|  |
| **A** = Regalo Altruista. **Pensando empáticamente acerca del infractor, ¿puede explicar por qué podría desear dejar ir de forma desinteresada las emociones negativas; podría usted bendecir a esta persona?** |
|  |
| **C** = Comprométase con cualquier perdón que haya experimentado. **Escriba una frase acerca de su éxito al tratar de perdonar. Si tomó la decisión de perdonar y tratar mejor a la persona, escriba cuándo planea hacerlo.** |
|  |
| **H** (A) = Aférrese al perdón. **Escriba qué tan duro piensa que sería llevar a cabo este perdón duradero.** |
|  |

¿Puede tomar ahora la decisión de perdonar a esa persona y tratarla como una persona valiosa?

### Ejercicio 9.4

###### Paso 4: Identifique a Sus Héroes del Perdón

Identifique tres personas que usted piensa que son *héroes del perdón* -personas que han perdonado mucho y a quienes usted admira. Los héroes del perdón pueden ser personas que conoce o de las cuales ha oído hablar.

| 1. Describa a alguien en su vida que usted considera que es buena perdonando . ¿Qué lo hace poder perdonar? ¿Cómo se siente acerca de esta persona? |
| --- |
|  |
| 1. Describa un personaje histórico que usted considera tiene gran capacidad para perdonar. ¿Qué hace a esa persona perdonar? |
|  |
| 1. Alguien del presente que usted no conozca personalmente. |
|  |

### Ejercicio 9.5

###### Paso 5: Examínese a Sí Mismo

Envíese un mensaje a usted mismo (correo electrónico, mensaje de texto, una nota, etc) expresando su sincero deseo de ser una persona que perdona.

### Ejercicio 9.6

###### Póngase a Prueba

Esta es la mitad de un ejercicio de escritura de 20 minutos para volverse una persona que perdona más. No haga el examen ahora. En lugar de eso, usted se hará el examen al final de la siguiente lección, cuando los 12 pasos estén completos.

# Lección 10

## Dedíquese a Ser una Persona que Perdona Más: 12 Pasos en 15 a 20 minutos, Parte 2

### Ejercicio 10.1

###### Paso 6: Intente Volverse Una Persona que Perdona Más

Escriba las formas mediante las cuales quisiera desarrollar un carácter que perdona y cálido. Identifique los pasos concretos que puede tomar para desarrollar este carácter.

| **Escriba a continuación:** |
| --- |
|  |

### Ejercicio 10.2

###### Paso 7: Cambie su Experiencia con el Pasado

Usted no puede cambiar el pasado, pero puede cambiar la forma en que habla de él. Elija uno de los cinco eventos que identificó en el paso 2, y escriba acerca de cómo hablará de forma diferente acerca del evento a partir de ahora.

| Escriba **a continuación**: |
| --- |
|  |

### Ejercicio 10.3

###### Paso 8: Planee Su Estrategia para Volverse Una Persona que Perdona Más

Piense acerca de la persona que lo lastimó. Escriba cómo perdonar mejor al infractor a partir de ahora.

| Escriba **a continuación**: |
| --- |
|  |

¿Se dedicará a proveer perdón a los infractores en el futuro? Si es así, escriba una frase simple declarando esa intención.

| Escriba **a continuación**: |
| --- |
|  |

Escriba algo más que pretenda hacer para volverse una persona que perdona más .

| Escriba **a continuación**: |
| --- |
|  |

### Ejercicio 10.4

###### Paso 9: Practique el Perdón Bajo Condiciones Imaginadas

De su lista de cinco eventos (Paso 2), elija una de las personas que lo lastimaron. Imagine que está en una habitación con esa persona. ¿Qué sucede?

| Escriba **a continuación**: |
| --- |
|  |

### Ejercicio 10.5

###### Paso 10: Practicar el Perdón Día a Día

De su lista de cinco eventos (ver Paso 2), elija la persona hacia la cual tiene el sentimiento más negativo. Haga una lista de las fortalezas de esa persona.

| Escriba **a continuación**: |
| --- |
|  |

### Ejercicio 10.6

###### Paso 11: Consulte a Alguien en Quien Confíe

¿Busca usted el apoyo social cuando alguien lo ha lastimado y se siente herido, o trata de manejar esto sólo? ¿Hay alguien en quien usted confíe con el cual pueda hablar acerca de su sincero deseo de perdonar más?

| **Escriba a continuación el nombre(s) de esa persona o personas.** |
| --- |
|  |

¿Por qué habla con esa persona? ¿Qué clase de respuesta le dan usualmente? (¿Puede usted darle a otros lo mismo que esta persona le da a usted?)

| Escriba **a continuación**: |
| --- |
|  |

### Ejercicio 10.7

###### Paso 12: Inicie una Campaña para Sentir Calidez hacia Sus “Enemigos”

Escriba las acciones que podría llevar a cabo (tanto de forma privada como pública) para mostrar cómo han cambiado sus sentimientos hacia aquellos que lo han lastimado. Escriba cosas específicas que podría hacer para mostrar la calidez de sus emociones hacia una de las personas que enumeró en el Paso 2.

| Escriba **a continuación**: |
| --- |
|  |

Esto completa los ejercicios de las dos lecciones de 12 pasos para ayudarle a convertirse en una persona que perdona más.

### Ejercicio 10.8

###### Libérese de la Carga de No Perdonar

Regresemos por un minuto. Usted ha considerado algunas veces la decisión de perdonar completamente a la persona que lo lastimó. No sólo ha visto los beneficios de perdonar, sino que también experimentó un cambio emocional real al contemplar cómo pensaba y sentía la persona que lo lastimó. Usted tiene más empatía por la persona que cuando comenzó, y ha visto que el perdón emocional puede mejorar su propio carácter. Y ha pensado más acerca de cómo convertirse en una persona excelente para perdonar.

**Una oportunidad final para tomar la decisión de perdonar completamente a la persona por la que ha trabajado tan duro para perdonarla.** Con todo esto en mente, cierre las manos y extienda los brazos tan lejos de su cuerpo como sea posible. Imagine que la carga de la herida y de no perdonar está en sus manos. Sostenga esta carga por aproximadamente treinta segundos. A medida que se cansen sus brazos, piense en todas las otras cosas que podría estar haciendo con las manos (y con su vida) si sólo pudiera dejar ir cualquier falta de perdón restante y comenzar a hacer algo más. Recuerde que mantener esta carga lo lastima a usted, no al infractor. Pero dejarla ir los ayuda a ambos. Si siente que está listo para dejarla ir y toma la decisión real de perdonar, abra sus manos y permita que sus brazos vuelvan a su posición normal. Sienta el alivio de soltar esa carga. Sepa que puede regresar a su vida ahora que ha perdonado.

### Ejercicio 10.9

###### ¿Ahora Qué?

Podría estar utilizando este cuaderno de ejercicios como una guía independiente. O podría estar utilizándolo para probar las ideas del método REACH para Perdonar antes de hacer una versión más larga de seis horas del cuaderno de ejercicios (www.EvWorthington-forgiveness.com). O puede que haya hecho la versión de seis horas y esté utilizando esta versión más corta para nuevas heridas desde entonces.

Ahora, tome una decisión acerca de si necesita gastar más tiempo perdonando la herida en la que ha venido trabajando, o buscando convertirse en una persona que perdona más. Sepa esto: la profundidad de su perdón depende del tiempo que pase tratando con sinceridad de perdonar a las personas. Para ayudarle a decidir si desea invertir más tiempo tratando de perdonar, haga los siguientes ejercicios examinando su experiencia con el cuaderno de ejercicios y cómo sus puntajes de perdón han cambiado.

### Ejercicio 10.10

###### Póngase a Prueba

En esta lección, trabajó para experimentar el perdón para una herida. Desde las Lecciones 1 a la 8, usted perdonó esta herida hasta cierto punto. En las Lecciones 9 y 10, ha tratado de volverse una persona que perdona aún más . **Esta es la clave**: Ahora que ha perdonado una herida, puede aplicar el método REACH para alcanzar el Perdón para otras heridas. Esto le ayudará a darse cuenta de que está practicando el perdón, y que se ha convertido en una persona que perdona más.

Haga un recuento a lo largo de este cuaderno de ejercicios. Escriba lo más importante que ha aprendido en todas las lecciones hasta ahora.

| Escriba **a continuación**: |
| --- |
|  |

# Lección 11

## Procesar la Experiencia de Todo el Libro de Ejercicios

### Lecciones que Puede Recordar

En los siguientes cuatro ejercicios cortos, se llevará cuatro lecciones -de un lápiz, un espejo, un fisiculturista y un científico.

### Ejercicio 11.1

###### Aprenda las Lecciones de un Lápiz

Imagínese un lápiz con borrador. Aprenda las lecciones que el lápiz tiene para su vida.

* Tiene una vida corta, pero puede hacer una marca significativa, al igual que usted.
* No es un bolígrafo. Sus errores pueden corregirse con esfuerzo. Pero esto a menudo significa que el lápiz debe pararse en la cabeza. Nuestro mundo le dice que debe buscar el poder para el éxito. En cambio, busque amor. En lugar de buscar revancha, busque perdonar. ¡Es ahí donde está el verdadero poder!
* Al igual que usted, lo que está dentro del lápiz, no por fuera, es responsable de hacer una marca.
* El lápiz debe afilarse con regularidad, así que no se sienta mal por el afilado que debe soportar. A menudo, las heridas y lesiones que se sienten dolorosas pueden ser su “afilador”.

### Ejercicio 11.2

###### Aprenda las Lecciones de un Espejo

Mírese en el espejo, y luego aléjese. Regrese nuevamente al espejo. Usted ha mirado dos caras. La primera cara era la de una persona que ha sido lastimada *y* que ha lastimado a otros. La segunda es la cara de una persona que ha luchado contra la carga de no perdonar, los motivos de venganza y los rencores. Es la cara de una persona que ha derrotado la falta de perdón. Es la cara de un héroe del perdón. Obviamente somos los propietarios de ambas caras. ¡Viva como el héroe del perdón que usted es!

### Ejercicio 11.3

###### Aprenda las Lecciones de un Fisiculturista

Mírese en el mismo espejo y flexione el músculo de su brazo. Convertirse en una persona que perdona es como convertirse en una persona más fuerte. Construir músculos no ocurre simplemente. Uno debe trabajar y gastar tiempo, así como lo hizo en este cuaderno de ejercicios. Y al igual que en el entrenamiento de fuerza, el entrenamiento del perdón tiene muchos otros beneficios, más allá de hacerlo más fuerte.

### Ejercicio 11.4

###### Aprenda las Lecciones de un Científico

Más de 3000 artículos científicos o capítulos académicos han estudiado el perdón. ¿Qué han encontrado los científicos? Aprenda sus lecciones.

* Cualquier cosa puede perdonarse. Las grandes injusticias sólo requieren más tiempo y esfuerzo.
* **Usted** puede perdonar cualquier cosa cuando se compromete a ello.
* El perdón usualmente toma tiempo y esfuerzo tratando de perdonar algo específico.
* Perdonar lo hace más pacífico, más ajustado psicológicamente y más saludable físicamente.
* Perdonar le ayuda a construir mejores relaciones.
* Perdonar le ayuda en su vida espiritual.

### Lección 11.5

###### Evalúe Su Aprendizaje acerca del Perdón

Califique qué tan bien experimentó cada una de las siguientes afirmaciones en una escala de 1 a 5. Utilice un color para resaltar, o encierre en un círculo con un bolígrafo, la calificación para cada ítem.

**1** = Para nada

**2** = Un poco

**3** = Moderado

**4** = Mucho

**5** = Una cantidad tremenda

| Aprendí que decidir perdonar no siempre significa que he perdonado emocionalmente. | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Llegué a ver al infractor como más “humano”, con fallas, y más necesitado de lo que lo veía antes. | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Entiendo al infractor mejor que antes. | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| No me veo a mi mismo tan perfecto como antes. Soy capaz de herir a otras personas. | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Aprendí los cinco pasos y puedo decirle cuál es cada uno (5= nombrarlos correctamente a los cinco):  **R =**  **E =**  **A =**  **C =**  **H (A)=** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Si comienzo a preocuparme acerca de una herida antigua, tengo al menos dos cosas que podría hacer para zafarme y aferrarme al perdón. | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Me he comprometido a ser una persona que perdona más debido al cuaderno de ejercicios. | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| He aprendido cómo puedo ser una persona que perdona más. | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |

### Ejercicio 11.6

###### Póngase a Prueba

En esta lección, comenzará a hacer que el aprendizaje acumulado se “adhiera”. Pruébese a sí mismo: Suponga que tiene que dar una charla a una clase con alumnos de 13 a 15 años de edad. ¿Puede explicar lo siguiente?

* Los beneficios de perdonar
* Qué es una brecha de injusticia y cómo una disculpa del infractor hace que la brecha sea más pequeña y el perdón más probable
* Qué es el perdón decisional
* Qué es el perdón emocional
* Cuáles son los cinco pasos para el perdón emocional
* Una ilustración de su vida de cómo utilizó el método REACH para perdonar algo
* Una ilustración de la vida de alguien más que inspira a las personas a perdonar

# Lección 12

## Evaluar qué Tan Lejos Ha Llegado

Al comienzo de estas 12 lecciones, usted se evaluó a sí mismo. Démosle otra mirada.

### Lección 12.1

###### Califique (Nuevamente) Su Uso Usual del Perdón

Usted calificó primero su uso usual del perdón (Ejercicio 1.1) desde 0 (para nada) hasta 10 (completamente). ¿Cómo calificaría su capacidad general para perdonar ahora?

| Ingrese un número entre 0 y 10 **aquí** |  |
| --- | --- |

### Lección 12.2

###### Considere (Nuevamente) la Herida en la que Trabajó

Luego eligió una herida específica para trabajar a lo largo del cuaderno de ejercicios (Ejercicio 1.2). Usted ha pasado aproximadamente dos horas trabajando para perdonar esa herida. También ha aprendido mucho acerca del perdón en general.

### Lección 12.3

###### Califique (Nuevamente) su Decisión de Perdonar la Herida

Usted calificó luego su perdón decisional entre 0 y 10 (Ejercicio 1.3), decisión completa de perdonar. ¿Cómo calificaría su decisión de perdonar ahora?

| Ingrese un número entre 0 y 10 **aquí** |  |
| --- | --- |

### Lección 12.4

###### Califique (Nuevamente) su Perdón Emocional

Usted también calificó su perdón emocional entre 0 (ningún perdón emocional) y 10 (perdón emocional completo) (Ejercicio 1.4). ¿Cómo calificaría su perdón emocional ahora?

| Ingrese un número entre 0 y 10 **aquí** |  |
| --- | --- |

### Lección 12.5

###### Califique (Nuevamente) lo que Aprendió

Esperamos que haya aprendido mucho acerca del perdón. También esperamos que haya aplicado el perdón de forma efectiva para la herida que eligió trabajar, al igual que para las otras heridas en su vida en su camino hacia convertirse en una persona que perdona.

Si bien pasó apenas un par de horas perdonando, progresó mucho. Es más, ahora tiene una herramienta fácil para utilizar cuando comience a sentirse rabioso, amargado o resentido hacia alguien -un compañero, un hijo, un compañero de trabajo, un amigo, o incluso alguien que no le gusta. Puede regresar a este cuaderno de ejercicios y aplicarlo a nuevas heridas.

### Lección 12.6

###### ¿Cuánto Tiempo Gastó?

¿Aproximadamente cuánto tiempo, en horas y minutos, estima que gastó en este cuaderno de ejercicios de principio a final?

|  | Horas y |  | Minutos |
| --- | --- | --- | --- |

### Lección 12.7

###### Retroalimentación

¿Qué retroalimentación le gustaría darle al escritor de este cuaderno de ejercicios?

| Escriba **a continuación**: |
| --- |
|  |

¿Cuál es la probabilidad de que utilice este cuaderno de ejercicios nuevamente? (desde 0% hasta 100%)

| Ingrese el porcentaje de probabilidad **aquí.** |  |
| --- | --- |

### Lección 12.8

###### Conclusión

Gracias por participar en este cuaderno de ejercicios para promover el perdón de una herida particular y convertirse en una persona que perdona más. En el tiempo que pasó trabajando en el perdón, esperamos que haya alcanzado sus metas. Pero enfrentará nuevos desafíos a lo largo de su vida -nuevas cosas para perdonar. Si experimenta una nueva herida, puede trabajar nuevamente con este cuaderno de ejercicios. Si no está satisfecho con su progreso perdonando la herida particular en la que se enfocó, puede repetir todos o algunos de los ejercicios. Esperamos que pueda vivir una vida con más perdón y experimente las recompensas para usted mismo y para las personas que ama.

### 