

El perdón en el contexto educativo: recomendaciones prácticas para su desarrollo en las escuelas

Forgiveness in the educational context: Practice recommendations for its development at schools

Cirenia Quintana-Orts¹

Lourdes Rey²

¹Universidad de Jaén, email: quintana@ujaes.es

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7470-2345>

²Universidad de Málaga, email: lrey@uma.es

ORCID: <http://orcid.org/0000-0003-1394-1646>

Autor para correspondencia: quintana@ujaes.es

Resumen: En este artículo se destacan los beneficios de entrenar el perdón. Se profundiza en la comprensión del perdón y los beneficios sobre la salud de los niños y adolescentes destacando las ventajas de perdonar en situaciones de acoso escolar. También se describen algunas propuestas de intervención y se proponen claves a considerar en el desarrollo de programas de intervención educativos.

Palabras Clave: Perdón, salud, contexto escolar, acoso escolar

Abstract: This article highlights the benefits of training forgiveness. We delve into the understanding of forgiveness and the health benefits of children and adolescents, highlighting the advantages of forgiving in situations of bullying. Besides, some intervention proposals are described and several keys are suggested regarding the development of educative intervention programs.

Keywords: forgiveness, health, school context, bullying

Recepción: 24 de junio 2019

Aceptación: 17 de octubre 2019

Coordinadores: Dr. Natalio Extremera y Dra. Carina V. Kaplan



Esta obra está bajo una licencia Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License.

El perdón en el contexto educativo: recomendaciones prácticas para su desarrollo en las escuelas

1. Qué significa perdonar

El perdón ha recibido mucha más atención desde la filosofía y la religión que desde la psicología (McCullough, Pargament y Thoresen, 2000), sin embargo, en las últimas décadas el interés está cambiando y los psicólogos se están centrande en operacionalizar el perdón con el objetivo de conocer sus características psicológicas, las condiciones en las que ocurre y sus posibles beneficios sobre la salud (Exline, Worthington, Hill, y McCullough, 2003). Por ello, en el estudio científico del perdón se han desarrollado una gran variedad de modelos teóricos en un intento de conceptualizarlo (Toussaint, Worthington, y Williams, 2015; Worthington y Scherer, 2004). Fundamentalmente, los modelos más utilizados en la literatura se pueden agrupar en tres categorías: modelo de estrés y afrontamiento (en inglés, *stress-and-coping model*) (Worthington, 2006), modelo de interdependencia interpersonal (en inglés, *interpersonal interdependence model*) (Finkel, Rusbult, Kumashiro y Hannon, 2002), y modelo evolutivo (en inglés, *evolutionary model*) (McCullough, 2008). Todo ello ha propiciado en cierto modo una falta de consenso en la definición exacta de perdón (Exline y Baumeister, 2000), aunque las definiciones más aceptadas consideran que el perdón implica un cambio prosocial hacia la persona que nos ofende o hiere (McCullough et al., 2000) e implica cambios adaptativos de emociones, cogniciones y comportamientos negativos hacia otros más positivos (McCullough y Witvliet, 2002). Cuando en la literatura científica se habla de qué es el perdón, también se destaca que perdonar no supone (1) condonar o excusar la ofensa, (2) negar o suprimir las emociones que le sobrevienen al individuo tras una ofensa (3) ni conlleva necesariamente reconciliación o restauración de la relación con la persona que nos ofende o hiere (Toussaint et al., 2015; Tucker, Bitman, Wade, y Cornish, 2015). En la Tabla 1 se puede ver con más detalle los elementos fundamentales del perdón.

Además, la literatura sugiere que el perdón constituye un recurso personal clave en el ámbito de los conflictos interpersonales debido a sus beneficios sobre la salud psicológica y el bienestar (p. ej., Akhtar y Barlow, 2018), así como en la reducción de comportamientos violentos y agresivos relacionados con ofensas previas (p. ej., Park, Enright, Essex, Zahn-Waxler, y Klatt, 2013). En resumen, el perdón puede ser entendido como un recurso para afrontar transgresiones interpersonales que han llevado o pueden llevar a emociones, comportamientos, pensamientos y motivaciones negativas asociadas al no-perdón (p.ej., enfado, culpa, venganza, o evitación, etc.) (Quintana-Orts, Rey, y Worthington, 2019).

Tabla 1. Qué es el perdón

Perdón	
Perdonar implica.....	Perdonar no implica.....
<ul style="list-style-type: none"> ✓ reducción de los pensamientos, emociones y motivaciones de venganza y enfado (especialmente en relaciones estables y valoradas) ✓ incremento de pensamientos, emociones y motivaciones positivas cambio de emociones y motivaciones ante agresión, al agresor, o a uno mismo 	<ul style="list-style-type: none"> ✗ Absolver (término legal) ✗ Excusar (suponiendo buenas razones por la ofensa) ✗ Consentir (implicando justificación de la ofensa) ✗ Rechazar/ desmentir (reticencia a reconocer la ofensa) ✗ Olvidar ✗ Reconciliación con el ofensor ✗ Lo opuesto de no-perdón (del inglés, <i>unforgiveness</i>) (i.e., hostilidad, miedo, rencor, venganza)

2. Beneficios de entrenar el perdón

Tal y como plantean Tucker y cols (2015) el perdón es un poderoso recurso personal que explica el bienestar individual. Éste se ha estudiado en diversos tipos de transgresiones interpersonales tales como divorcios, abusos infantiles, violencia de género, violaciones, conflictos bélicos, etc. (Akhtar y Barlow, 2018; Toussaint et al., 2015). La literatura en torno a estas transgresiones enumera una serie de efectos beneficiosos a nivel intra- e inter-personal. A nivel intrapersonal, el perdón parece ser un recurso efectivo para reducir los efectos negativos del daño producido tanto a nivel físico como mental y ayuda en la recuperación de heridas emocionales asociadas (van Rensburg, y Raubenheimer, 2015; Watson, Rapee, y Todorov, 2016). A nivel interpersonal favorece las relaciones sociales y el bienestar social (Toussaint et al., 2015; van der Wal, Karremans y Cillessen, 2017).

2.1. Salud física

Con respecto a los beneficios que tiene el perdón sobre la salud física, los diferentes estudios sugieren que el perdón ejerce un impacto positivo sobre la misma: por ejemplo, aquellos con mayor perdón (disposicional o situacional) presentan menor presión sanguínea (Lawler et al., 2003) así como una reducción del ritmo cardíaco, la conductancia de la piel y otras medidas del sistema nervioso autónomo (Witvliet, Ludwig y Vander Laan, 2001).

En definitiva, el perdón representa una respuesta positiva a los conflictos interpersonales que está asociada a una disminución de las respuestas cardiovasculares y a menores síntomas de enfermedad física, potenciado fundamentalmente por la reducida percepción de estrés. Así, perdonar puede producir efectos beneficiosos para reducir el desequilibrio fisiológico que se

produce ante respuestas de estrés como un conflicto o agresión interpersonal y puede ser positiva como estrategia adicional para el afrontamiento del estrés (Lawler et al., 2003).

2.2. Salud mental

Con respecto a la salud mental, diferentes estudios teóricos y empíricos han aportado evidencia de la relación entre perdonar y un mejor funcionamiento emocional, de manera que mayores niveles de perdón parecen llevar a menores niveles de afecto negativo, enfado, hostilidad, rumiación y agresión (Webb, Toussaint, y Conway-Williams, 2012).

Esto lleva a que, las personas con mayores niveles de perdón son más propensas a presentar bajos niveles de estrés, depresión, ansiedad, así como mayores niveles de optimismo y satisfacción con la vida (Riek y Mania, 2012; Toussaint et al., 2015) y menores intentos de suicidio (Liu, Lu, Zhou, y Su, 2013). Ello es posible gracias a la reducción de las emociones negativas generadas ante los acontecimientos vitales negativos. Así, la evidencia empírica, apoya la idea de que el perdón tiene un efecto saludable en la salud mental.

2.3. Funcionamiento interpersonal

Con respecto a la relación con los demás, la investigación muestra que el perdón correlaciona con mejores indicadores de funcionamiento interpersonal y de promoción del bienestar social, en tanto en cuanto, se observa un incremento del apoyo social (Riek y Mania, 2012; Toussaint et al., 2015; Toussaint y Webb, 2005) y sentimientos de empatía hacia el ofensor (Enright y Fitzgibbons, 2000). La empatía puede producir una disminución de las respuestas hostiles hacia un ofensor y humanizarlo, aunque no necesariamente exonerarlo, recordándole a la víctima que el delincuente no es una persona completamente malvada. Además, la literatura sugiere que el perdón propicia contactos sociales más estrechos y sentimientos de mayor control sobre la relación (Hill et al., 2015), así como mayor satisfacción y estabilidad en las relaciones sociales (van der Wal et al., 2017).

Con respecto a las áreas de satisfacción con la vida, los diferentes estudios señalan una relación entre perdón y mayores niveles de satisfacción vital (Brown y Phillips, 2005; Lawler-Row y Piferi, 2006) y felicidad (Macaskill, 2012; Toussaint y Friedman, 2009).

2.4. Comportamientos agresivos

Considerando los beneficios que tiene el perdón sobre la salud mental y el bienestar tanto de adultos (Toussaint et al., 2015) como de niños y adolescentes (Quintana-Orts y Rey, 2018a; Toussaint et al., 2015; van der Wal et al., 2017), en la última década diferentes trabajos están comenzando a relacionar el perdón con los comportamientos agresivos y las conductas violentas (Peets et al., 2013; Quintana-Orts y Rey, 2018b; Van Rensburg y Raubenheimer, 2015). En este sentido, el campo del acoso escolar está produciendo trabajos empíricos sobre los beneficios del perdón en la reducción de comportamientos de acoso y el impacto de sus consecuencias negativas sobre el ajuste psicológico de los adolescentes (Egan y Todorov, 2009; Prieto-Ursúa, 2017; Quintana-Orts et al., 2019; Skaar, Freedman, Carlon y Watson, 2016).

Aunque no es fácil perdonar un comportamiento de acoso escolar sufrido, diferentes estudios muestran que los adolescentes que perdonan presentan menores respuestas estresantes tras ser víctima de acoso, siendo beneficioso a nivel físico, psicológico y de relaciones interpersonales (Enright, Knutson, Holter, Baskin, y Knutson, 2007; Quintana-Orts et al., 2019; Skaar et al., 2016;). Sin embargo, la literatura existente subraya que el perdón no sólo tiene efectos positivos en las víctimas, sino que también puede ser beneficioso para los adolescentes con otros roles implicados en el acoso escolar, así como para el clima escolar en general (Hui, Tsang, y Law, 2011; Quintana-Orts et al., 2019; Quintana-Orts y Rey, 2018c; Skaar et al., 2016). En las Tabla 2 pueden verse los beneficios del perdón para cada tipo de rol implicado en el fenómeno de acoso escolar de manera más detallada.

Tabla 2. Beneficios del perdón en función del rol asumido

Roles	Papel del perdón	Efectos positivos
Víctimas	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Aprender a regular emociones negativas y reacciones estresantes ✓ Promover la empatía hacia el ofensor como ser humano vulnerable que merece respeto y compasión ✓ Aprender a identificar un daño interpersonal y su severidad ✓ Auto-conocimiento de emociones negativas y recurrentes, así como motivaciones de venganza o evitación ✓ Trabajo del perdón a uno mismo con relación a sentimientos de culpabilidad o vergüenza 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Menores niveles de daño emocional ✓ Menores niveles de afectividad negativa (ira, enfado, motivaciones de venganza o evitación) ✓ Disminución de problemas internalizantes (p.ej., ansiedad, depresión, comportamientos e ideaciones suicidas) ✓ Reducción de la probabilidad de víctimas que se convierten en acosadores (víctimas-acosadoras): menor deseo de devolver el daño al agresor o de desviar el daño sobre otras personas ✓ Mejores indicadores de bienestar psicológico (autoestima y satisfacción vital)

		✓ Uso de estrategias más adaptativas (p.ej., búsqueda de apoyo)
Acosador	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Aprender a interpretar las interacciones sociales desde una perspectiva menos hostil ✓ Aprender a regular emociones, comportamientos y pensamientos negativos de transgresiones previas (p.ej., por ser o haber sido víctima de algún tipo de acoso o maltrato) ✓ Toma de responsabilidad por sus acciones y consecuencias ✓ Auto-evaluación de posibles explicaciones causales por sus actuaciones de forma agresivas <p>Reconocimiento del daño a otras personas</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Disminución de enfado, atribuciones hostiles, comportamientos delictivos Reducción de comportamientos de acoso y ciberacoso
Observador es o no implicados	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Identificación de transgresiones interpersonales y su consecuencia ✓ Identificación y regulación de emociones, pensamientos comportamientos asociados a eventos estresantes y ofensas ✓ Promover valores de armonía en las escuelas <p>Desarrollo de competencias y habilidades sociales (como la empatía,</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Mayor éxito en el manejo de decepciones y conflictos interpersonales que se presentan durante las interacciones sociales en el día a día ✓ Mejorar la calidad de las relaciones interpersonales <p>Convivencia y clima más positivos</p>

la toma de responsabilidad
por las acciones, etc.)

La condición humana está influenciada por el error humano, la violencia y las circunstancias, lo que resulta en una variedad de emociones negativas como ira, resentimiento, miedo, depresión y ansiedad que se dirige hacia uno mismo, los demás, la sociedad, o el mundo en general. Si no se abordan, las emociones negativas pueden conducir a problemas de salud significativos, tanto físicos como mentales, así como en las relaciones interpersonales. Comprender cómo funciona el perdón y sus mecanismos subyacentes, puede ser de vital importancia para llevar a cabo una intervención educativa y psicológica efectiva.

3. Programas de entrenamiento del perdón

Existen distintos programas para trabajar el perdón. Los que reúnen más evidencias empíricas son el programa de psicoeducación de Everett L. Worthington, Jr., llamado REACH (acrónimo de Recall; Empathize; Altruistic gift; Commitment; Hold on); y el programa de Robert Enright y Richard Fitzgibbons (2000) centrado en el ámbito clínico y compuesto por cuatro fases (descubrir; decisión; trabajo; y profundización).

Los resultados de un meta-análisis realizado por Wade, Hoyt, Kidwell y Worthington (2014) revelan que el tratamiento específico en perdón es más eficaz que la ausencia de tratamiento y, en muchos casos, que otros tratamientos alternativos clásicos para lidiar con algunos problemas. Además, estos autores señalan que la duración de las intervenciones dirigidas a entrenar el perdón es un potente predictor de la eficacia, de manera independiente al programa utilizado.

A continuación, se detallan estos dos programas y se resumen algunas iniciativas relacionadas y llevadas a cabo en el ámbito de la adolescencia.

a. Modelo de Worthington

El *Worthington's REACH Forgiveness Model* propone cinco pasos para alcanzar y mantener el perdón. De manera resumida, en el primer paso “Recordar la herida” (Recall the hurt) la persona ofendida trata de enfrentarse al daño, recordando la ofensa sin caer en pensamientos rumiativos y decidiendo responder a la ofensa perdonando, sin utilizar la venganza y tratando al ofensor como un ser humano valioso. En el segundo paso, conocido como “empatizar” (*Empathize*), se trabaja con la persona ofendida el intento de ponerse en lugar del ofensor. Esta fase es la más larga de la intervención, ya que se trabajan las emociones negativas asociadas al resentimiento, odio, miedo, enfado por otras emociones más neutras o más positivas como empatía, simpatía, compasión o amor. En la tercera fase “Regalo Altruista” (*Altruistic Gift*), se trabaja el conocimiento del perdón como un proceso interno y beneficioso para la persona ofendida, más allá de los beneficios sobre la salud mental y física. En este paso, la persona perdona y entrega al ofensor aquello que sintió cuando en el pasado recibió el perdón de otros, como un modo de bendecir y ayudar al ofensor

para ayudarlo a reconceptualizar el daño. La cuarta fase, llamada “Compromiso con el perdón experimentado” (*Commit to the forgiveness experienced*), la persona ofendida realiza una especie de escrito (normalmente carta o nota) donde declara públicamente (de cara a los demás o a uno mismo) el progreso realizado sobre la experiencia de decidir perdonar y sobre el perdón a nivel emocional. En la quinta y última fase, “Mantenerse en el perdón” (*Hold onto Forgiveness*), la persona ofendida puede tener dudas sobre si ha perdonado de verdad, en este paso se trabaja con ella las notas de la fase anterior para confirmar su decisión de mantener el perdón.

Las diferentes fases y materiales para el desarrollo de esta intervención pueden encontrarse con más detalles de manera gratuita en: <http://www.evworthington-forgiveness.com/reach-forgiveness-of-others>

b. Modelo de Enright

El modelo para trabajar el perdón de Enright y Fitzgibbons (2000) presenta veinte pasos que se encuentran resumidos en cuatro etapas fundamentales. En la primera etapa, “Descubrir o destapar” (*Uncovering*) la persona ofendida empieza por el análisis del daño percibido desde la identificación y el trabajo de los “siete niveles de dolor” que pueden conllevar defensas psicológicas como: la rabia, la vergüenza, la energía emocional agotada en la reacción, cogniciones, etc. La segunda etapa, “Decidirse a perdonar” (*Decision*) consta de tres pasos donde se trabaja con la persona ofendida sobre la decisión de perdonar y su grado de compromiso. En el primer paso (“cambio en el corazón”, “nuevos *insights*” o “conversión”) se vuelve al pasado para buscar comprender qué estrategias no han funcionado y la necesidad de buscar nuevas formas de reaccionar. Posteriormente, desde una visión hacia el futuro, en el segundo paso se trabaja la disposición a considerar el perdón como una opción para afrontar la ofensa. En este punto, aquellas personas que deciden considerar el perdón pasan por una intervención pedagógica sobre lo que implica y no implica perdonar, los efectos del perdón sobre las personas ofendidas, etc. Finalmente, en esta segunda etapa, el tercer paso consiste en alcanzar el compromiso de perdonar al ofensor, es decir, tomar la decisión de perdonar y de no actuar desde el enfado o resentimiento.

En la tercera etapa, la “fase de trabajo” (*Work*), se trabaja la reformulación de quién es el ofensor, así como la empatía y compasión hacia esa persona. En esta etapa, se ayuda a la víctima a cambiar su punto de vista y a concebir al ofensor como un ser humano que presenta vulnerabilidades, sin justificar o excusar la conducta y responsabilidad del daño. En esta fase, también se trabaja en la aceptación y tolerancia de la ofensa y del dolor, de manera que la persona ofendida pasa de “ser víctima a superviviente” (Prieto-Ursúa, 2017). Por último, en esta parte final de la tercera etapa la persona ofendida expresa la decisión de perdonar, completando el proceso de perdón.

La última etapa de “profundización” o “darse cuenta” (*Discovery*) trata de encontrar un sentido al dolor y al proceso de perdón. De esta manera, se busca darse cuenta de los beneficios del perdón, tanto en nuestro pasado como en nuestra salud y relaciones personales. Para ello, se trabajan los recuerdos de momentos pasados en los que se ha sido perdonado,

así como en la liberación emocional y el crecimiento personal cuando se ayuda a las personas a darse cuenta de lo aprendido durante el proceso de perdonar.

Se puede conocer más acerca de las fases y materiales del entrenamiento en perdón desde el modelo de Enright en: <https://internationalforgiveness.com/>

c. Iniciativas recientes en la adolescencia

A pesar de los avances en el ámbito del perdón en niños y adolescentes, aún son escasas las intervenciones llevadas a cabo, la mayoría de ellas de manera exploratoria. Con un enfoque más preventivo, Vassilopoulos, Koutsoura, Brouzos y Tamami (2018) llevaron a cabo un programa de perdón con preadolescentes en Grecia. Tras la realización del programa, encontraron que los participantes del programa mostraron reducciones en sus niveles de depresión y enfado, un aumento en la satisfacción vital, así como un mejor entendimiento del perdón y el desarrollo de una actitud más positiva hacia los ofensores, en comparación con el grupo control. Además, estos resultados se mantenían tras el seguimiento de 12 meses. Recientemente, se ha llevado a cabo una intervención piloto (Rahman, Iftikhar, Kim, y Enright, 2018) con una muestra de adolescentes pakistaníes que habían sufrido algún tipo de abuso sexual o físico. Un año después de la intervención, el grupo que había recibido el programa mostraba significativamente mayores niveles de perdón y esperanza, así como menores niveles de enfado en comparación con el grupo control.

En el contexto del acoso escolar y la violencia entre iguales, Park y cols. (2013) desarrollaron un programa en perdón con chicas victimizadas y con reacciones agresivas y encontraron que, tras finalizar la intervención y en comparación con los grupos controles, la muestra experimentó mejorías en los niveles de perdón y empatía, así como reducciones en los niveles de enfado, atribuciones hostiles y comportamientos delictivos.

4. Cómo desarrollar el perdón en las aulas: consejos prácticos

Hasta la fecha han sido numerosas las propuestas de intervención en perdón que se han publicado. De entre estas propuestas, algunos de los aspectos más relevantes que se vienen repitiendo en el entrenamiento del perdón con adolescentes en las aulas son los siguientes (ver Figura 1):

Reconocimiento y análisis de la ofensa

Es imprescindible que se reconozca la existencia de un daño interpersonal y su importancia. Aunque no es fácil reconocer que nos han hecho daño, ya que puede hacer sentir vulnerables, reconocer y asumir el malestar y las emociones negativas son aspectos clave en el proceso del perdón (Skaar et al., 2016). Por el contrario, la negación de enfado, la represión de ira o la evitación de la situación a largo plazo pueden dar lugar a un perdón superficial y a una apariencia de normalidad que puede promover el mantenimiento del daño (p.ej., Watson, Rapee y Todorov, 2015). Además, en este paso de evaluar y trabajar desde los niveles de dolor emocional cuando se recuerda la ofensa, será especialmente relevante la ayuda desde un contexto donde se sientan seguros.

Comprensión del beneficio personal y unilateral

Debido a la complejidad del concepto de perdón y a los diferentes conceptos relacionados (como reconciliación, olvidar, etc.), puede existir cierta confusión respecto a lo que implica perdonar. En este sentido, es importante trabajar desde las primeras sesiones el conocimiento que tienen los estudiantes sobre qué implica perdonar y qué no (Walters y Kim-spoon, 2014). Especialmente, es importante insistir en algunas ideas preconcebidas por el estudiante sobre el perdón para proteger a las (potenciales) víctimas de relaciones poco saludables. Entre estos conceptos, cabe destacar la aclaración de las relaciones entre perdón y aspectos que pueden ayudar, pero no son necesarios como las disculpas, la reconciliación, la justicia, o el olvido (Prieto-Ursúa, 2017).

Facilitación de la empatía con el ofensor

La mayoría de las propuestas para entrenar el perdón incluyen el trabajo de la empatía hacia el ofensor. Considerar el punto de vista del ofensor y reconocer las limitaciones del ofensor como ser humano, sin quitarle responsabilidad, es determinante para el perdón (Strang et al., 2014; Wade y Worthington, 2003). Para trabajar esta empatía con el ofensor, se puede empezar analizando recuerdos de experiencias previas donde se ha experimentado perdón y sobre las consecuencias que ha tenido en ellos. Por ejemplo, cómo les hizo sentir percibir el perdón de la persona a la que hizo daño, si después de ser perdonados continuaron haciendo daño o facilitaron su arrepentimiento, etc.

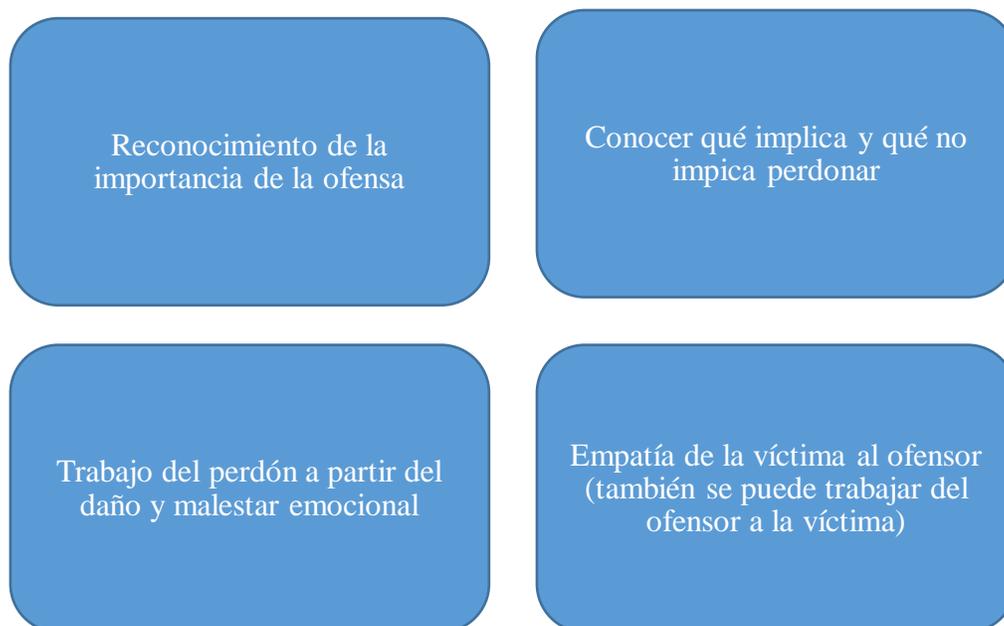
Facilitación de la empatía con la víctima

Los aspectos más importantes para trabajar la empatía del ofensor hacia la víctima se centran en devolver seguridad a la víctima y promover nuevas formas de comunicación y compromiso con la relación. Para ello, es imprescindible reconocer el daño causado, aceptando la responsabilidad de haber cometido una ofensa y las consecuencias que tiene sobre la víctima. Además de identificar ese daño, es importante mostrar culpa y remordimiento, de manera que el ofensor asuma su error e, incluso, llega a pedir disculpas sinceras a la víctima. En este sentido, el perdón de las víctimas se vería facilitado por la presencia de disculpas sinceras (Wade y Worthington, 2003).

Duración de la intervención

En intervenciones de 6 a 8 sesiones se han observado mejoras en la comprensión del perdón, en la actitud hacia el ofensor, así como en sus beneficios sobre la salud mental en comparación con grupos controles (Hui et al., 2011; Vassilopoulos et al., 2018). Incluso se ha visto que estos beneficios de la intervención en perdón se mantienen a lo largo del tiempo, evaluados en una fase de seguimiento (Hui et al., 2011; Vassilopoulos et al., 2018). Aunque programas de pocas sesiones tiene ciertos efectos, se ha establecido que los programas más duraderos son más efectivos, mostrando mayores beneficios aquellas intervenciones de 12 semanas o más duración (Akhtar y Barlow, 2018).

Figura 1. Algunos factores relevantes para una implementación adecuada de un programa de perdón.



Conclusión

En definitiva, tras experimentar una transgresión interpersonal estresante difícil de controlar y eliminar (como es el caso del acoso y ciberacoso escolar), el perdón actuaría como un recurso personal positivo que puede ser entrenado y que permitiría a los adolescentes tanto identificar el impacto del daño recibido como superar las consecuencias emocionales resultantes (Quintana-Orts et al., 2019). Además, diversos autores destacan que desarrollar el perdón en las aulas podría no sólo aliviar las consecuencias negativas de ser víctima de acoso si no que, a su vez, fortalecería las competencias de los adolescentes en sus relaciones sociales con repercusiones más positivas en valores de convivencia y clima escolar (Egan y Todorov, 2009; Hui et al., 2011).

Agradecimientos: Este estudio se realizó con el apoyo del Plan Propio de la Universidad de Málaga (PPIT.UMA.B1.2017/23)

Referencias bibliográficas

- Brown, R. P., y Phillips, A. (2005). Letting bygones be bygones: Further evidence for the validity of the Tendency to Forgive scale. *Personality and Individual Differences*, 38, 627-638.
- Egan, L. A., & Todorov, N. (2009). Forgiveness as a coping strategy to allow school students to deal with the effects of being bullied: Theoretical and empirical discussion. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 28(2), 198e222.

- Enright, R. D., & Fitzgibbons, R. P. (2000). *Helping clients forgive: An empirical guide for resolving anger and restoring hope*. American Psychological Association
- Enright, R. D., Knutson, J. A., Holter, A. C., Baskin, T., & Knutson, C. (2007). Waging peace through forgiveness in Belfast, Northern Ireland II: Educational programs for mental health improvement of children. *Journal of Research in Education*, 17(1), 63-78.
- Exline, J. J., & Baumeister, R. F. (2000). Expressing forgiveness and repentance: Benefits and barriers. In M. E. McCullough, K. Pargament, & C. Thoresen (Eds.), *Forgiveness: Theory, research, and practice* (pp. 133-155). New York: Guilford.
- Exline, J. J., Worthington, E. L., Hill, P., & McCullough, M. E. (2003). Forgiveness and Justice: A Research Agenda for Social and Personality Psychology. *Personality and Social Psychology Review*, 7(4), 337-348.
- Finkel, E. J., Rusbult, C. E., Kumashiro, M., & Hannon, P. A. (2002). Dealing with betrayal in close relationships: Does commitment promote forgiveness? *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 956-974.
- Hill, P. L., Heffernan, M. E., y Allemand, M. (2015). *Forgiveness and Subjective Well-Being: Discussing Mechanisms, Contexts, and Rationales*. En L. L. Toussaint (Ed.), *Forgiveness and Health* (pp. 155-169). New York: Springer Science+Business Media Dordrecht.
- Hui, E. K. P., Tsang, S. K. M., & Law, B. C. M. (2011). Combating school bullying through developmental guidance for positive youth development and promoting harmonious school culture. *The Scientific World Journal*, 11, 2266–2277.
- Lawler, K. A., Younger, J. W., Piferi, R. L., Billington, E., Jobe, R., Edmondson, K., & Jones, W. H. (2003). A change of heart: Cardiovascular correlates of forgiveness in response to interpersonal conflict. *Journal of behavioral medicine*, 26(5), 373-393.
- Lawler-Row, K. A., & Piferi, R. L. (2006). The forgiving personality: Describing a life well lived?. *Personality and Individual Differences*, 41(6), 1009-1020.
- Liu, X., Lu, D., Zhou, L., & Su, L. (2013). Forgiveness as a moderator of the association between victimization and suicidal ideation. *Indian Pediatrics*, 5, 1–9.
- Macaskill, A. (2012). Differentiating dispositional self-forgiveness from other-forgiveness: Associations with mental health and life satisfaction. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 31(1), 28-50.4
- McCullough, M. E. (2008). *Beyond revenge: The evolution of the forgiveness instinct*. San Francisco: Jossey-Bass.
- McCullough, M. E., & Witvliet, C. (2002). The Psychology Forgiveness. In *The psychology of forgiveness. Handbook of positive psychology*.
- McCullough, M. E., Pargament, K. I., & Thoresen, C. E. (Eds.). (2000). *Forgiveness: Theory, research, and practice*. Guilford Press.
- Park, J.-H., Enright, R. D., Essex, M. J., Zahn-Waxler, C., & Klatt, J. S. (2013). Forgiveness Intervention for South Korean Female Adolescent Aggressive Victims. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 34, 268–276.

- Peets, K., Hodges, E. V. E., & Salmivalli, C. (2013). Forgiveness and its determinants depending on the interpersonal context of hurt. *Journal of Experimental Child Psychology, 114*(1), 131-145.
- Prieto Ursúa, M. (2017). *Perdón y Salud: Introducción a la psicología del perdón*. Madrid: Universidad Pontificia Comillas.
- Quintana-Orts, C. & Rey, L. (2018a). Forgiveness, depression, and suicidal behavior in adolescents: Gender differences in this relationship. *The Journal of Genetic Psychology, 79*(2), 85-89.
- Quintana-Orts, C. & Rey, L. (2018c). Traditional bullying, cyberbullying and mental health in early adolescents: Forgiveness as a protective factor of peer victimisation. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 15*(11), 2389.
- Quintana-Orts, C., & Rey, L. (2018b). Forgiveness and cyberbullying in adolescence: Does willingness to forgive help minimize the risk of becoming a cyberbully? *Computers in Human Behavior, 81*, 209–214.
- Quintana-Orts, C., Rey, L., & Worthington, E. L. (2019). The Relationship Between Forgiveness, Bullying, and Cyberbullying in Adolescence: A Systematic Review. *Trauma, Violence, & Abuse*.
- Rahman, A., Iftikhar, R., Kim, J. J., & Enright, R. D. (2018). Pilot study: Evaluating the effectiveness of forgiveness therapy with abused early adolescent females in Pakistan. *Spirituality in Clinical Practice, 5*(2), 75.
- Riek, B. M., & Mania, E. W. (2012). The antecedents and consequences of interpersonal forgiveness: A meta-analytic review. *Personal Relationships, 19*(2), 304–325.
- Skaar, N. R., Freedman, S., Carlon, A., & Watson, E. (2016). Integrating models of collaborative consultation and systems change to implement forgiveness-focused bullying interventions. *Journal of Educational and Psychological Consultation, 26*(1), 63–86.
- Strang, S., Utikal, V., Fischbacher, U., Weber, B., & Falk, A. (2014). Neural correlates of receiving an apology and active forgiveness: an fMRI study. *PloS one, 9*(2), e87654.
- Toussaint, L. L., Worthington, E. L. J., & Williams, D. R. (2015). *Forgiveness and Health*. Dordrecht, The Netherlands: Springer.
- Toussaint, L., & Friedman, P. (2009). Forgiveness, gratitude, and well-being: The mediating role of affect and beliefs. *Journal of Happiness Studies, 10*(6), 635.
- Toussaint, L., & Webb, J. R. (2005). *Theoretical and empirical connections between forgiveness, mental health, and well-being*. En Everett L. Worthington Jr: *Handbook of forgiveness*, (pp. 349-362). NY: Routledge.
- Tucker, J.R., Bitman, R.L., Wade, N.G., & Cornish, M.A. (2015). Defining forgiveness: Historical roots, contemporary research, and key considerations for health outcomes. In L. Toussaint, E. Worthington, & D. Williams (Eds.), *Forgiveness and Health: Scientific Evidence and Theories Relating Forgiveness to Better Health* (pp. 13-28). Dordrecht: Springer.

- van der Wal, R. C., Karremans, J. C., & Cillessen, A. H. N. (2017). Causes and consequences of children's forgiveness. *Child Development Perspectives, 11*(2), 97–101.
- van Rensburg, E. J., Raubenheimer, J. E., Janse van Rensburg, E., & Raubenheimer, J. E. (2015). Does forgiveness mediate the impact of school bullying on adolescent mental health? *Journal of Child & Adolescent Mental Health, 27*(1), 25–39.
- Vassilopoulos, S. P., Koutsoura, A., Brouzos, A., & Tamami, D. (2018). Promoting forgiveness in Greek preadolescents: a universal, school-based group intervention. *British Journal of Guidance & Counselling, 1-15*.
- Wade, N. G., & Worthington, E. L. Jr. (2003). Overcoming unforgiveness: Is forgiveness the only way to deal with unforgiveness? *Journal of Counseling & Development, 81*(3), 343–353.
- Wade, N. G., Hoyt, W. T., Kidwell, J. E. M., & Worthington, E. L. Jr. (2014). Efficacy of psychotherapeutic interventions to promote forgiveness: A meta-analysis. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 82*(1), 154–170.
- Walters, J. M., & Kim-Spoon, J. (2014). Are religiousness and forgiveness protective factors for adolescents experiencing peer victimization? *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma, 23*, 1090–1108.
- Watson, H., Rapee, R., & Todorov, N. (2016). Imagery rescripting of revenge, avoidance, and forgiveness for past bullying experiences in young adults. *Cognitive Behaviour Therapy, 45*(1), 73–89.
- Webb, J. R., Toussaint, L., & Conway-Williams, E. (2012). Forgiveness and Health: Psycho-spiritual Integration and the Promotion of Better Healthcare. *Journal of Health Care Chaplaincy, 18*(1–2), 57–73.
- Witvliet, C. V. O., Ludwig, T. E., & Laan, K. L. V. (2001). Granting forgiveness or harboring grudges: Implications for emotion, physiology, and health. *Psychological science, 12*(2), 117-123.
- Worthington, E. L. Jr. (2006). *Forgiveness and reconciliation: Theory and application*. New York: Brunner-Routledge.
- Worthington, E. L., & Scherer, M. (2004). Forgiveness is an emotion-focused coping strategy that can reduce health risks and promote health resilience: theory, review, and hypotheses. *Psychology & Health, 19*(3), 385–405.

Acerca de los autores

Cirenia Quintana-Orts, doctora en Psicología y miembro del grupo “Recursos Personales Positivos, Bienestar y Salud en Contextos Aplicados” de la Universidad de Málaga (CTS1048). Lleva participando activamente en grupos de investigación desde el 2016, como becaria de colaboración financiada por el Ministerio y como investigadora colaboradora vinculada en un proyecto financiado por la Universidad de Málaga (PPIT.UMA.B1.2017/23). Actualmente, es Profesora en el Departamento Psicología Social de la Universidad de Jaén. Sus intereses investigadores se centran en el estudio de factores personales relevantes en la predicción de indicadores de salud y bienestar psicológico en contextos aplicados, principalmente educativos y laborales.

Lourdes Rey, doctora en Psicología y profesora titular del Departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológico de la Facultad de Psicología de la Universidad de Málaga. Directora del Máster de Tratamiento Psicológico Infantil y Juvenil de la UMA y directora del grupo de investigación “Recursos personales positivos, bienestar y salud en contextos aplicados (CTS-1048)”. Es autora de más de 50 publicaciones científicas en revistas de impacto en temas relacionadas con los recursos personales positivos (inteligencia emocional, gratitud, perdón, etc.) en el ámbito de la salud, bienestar y el ajuste psicológico en diferentes contextos aplicados.