

Bienestar Psicológico y Perdón

Psychological Well-Being and Forgiveness

Luz Mihura*, Analía Verónica Losada** y Julieta Marmo**

*Pontificia Universidad Católica Argentina

**Colegio de Psicólogos de la Provincia de Buenos Aires
Universidad de Flores

Resumen

El presente trabajo de investigación buscó analizar la relación entre el bienestar psicológico y el perdón. Su diseño es teórico de revisión narrativa, por lo que se describe y explica de manera objetiva e integradora las investigaciones realizadas en los últimos 10 años. Para ello se explica el constructo de bienestar psicológico, teniendo en cuenta la tradición eudaimónica y el modelo multidimensional de Ryff (1989). Asimismo, se caracteriza el perdón desde la corriente de la Psicología Positiva, y desde diferentes autores como Enright, McCullough y Casullo. En último lugar, se hace referencia a la relación entre estas dos variables, destacando la implicancia y las diversas consecuencias positivas que tiene el perdón en el bienestar psicológico de los individuos.

Palabras clave: Bienestar psicológico, perdón, psicología positiva, revisión narrativa.

Summary

The present research work sought to analyze the relationship between psychological well-being and forgiveness. Its design is a theoretical narrative review, so the research carried out in the last 10 years is described and explained in an objective and integrative manner. To do this, the construct of psychological well-being is explained, considering the eudemonic tradition and Ryff's (1989) multidimensional model. Forgiveness is also characterized from the current of Positive Psychology, and from different authors such as Enright, McCullough, and Casullo. Lastly, reference is made to the relationship between these two variables, highlighting the implication and the various positive consequences that forgiveness has on the psychological well-being of individuals.

Keywords: Well-being psychology, forgiveness, positive psychology, narrative review.

Introducción

El interés por el perdón y el bienestar psicológico comenzó hace muchos años, pero recién en el último siglo se comenzó a abordar profundamente la relación que existe entre ellos dentro de la psicología (Beltrán Morillas, 2019). Seligman, en el año 2011 decidió estudiar el bienestar y creó el Modelo PERMA, compuesto por 5 elementos que las personas eligen libremente y que los ayudan a tener una vida con significado y una mejor salud mental (Pastrana y Salazar-Piñeros, 2016). Además, junto con Peterson, crearon lo que llaman la clasificación VIA, compuesta por 6 virtudes y 24 fortalezas que contribuyen

al aumento del bienestar de los individuos. Lo fundamental, es que dentro de estas fortalezas se encuentra el perdón, que, según estos investigadores, promueve el bienestar psicológico porque disminuye las emociones negativas como la venganza y el resentimiento (Wagner et al., 2019).

Un estudio empírico con adultos, tomando las escalas de Casullo, administró las escalas CAPER para medir la capacidad de perdonar y la escala BIEPS para medir el bienestar psicológico, con las dimensiones: Autonomía, Aceptación, Vínculos y Proyectos. A partir de los resultados obtenidos, evidenció que tener la capacidad para resignificar un hecho o experiencia negativa se asocia a un aumento del bienestar psicológico, de la empatía y el afecto, así como también, a una mayor capacidad para establecer vínculos con las otras personas. Además, observó que la capacidad para perdonar aumenta los sentimientos positivos hacia sí mismo y el control de las situaciones negativas (Soriano, 2013).

En otro estudio realizado a 11 adultos de Gran Bretaña, los participantes expresaron que perdonar les permitía sentirse más empoderados, independientes, seguros y con mayor control sobre sus vidas al poder cambiar su estado psicológico negativo a uno positivo (Akhta et al., 2017).

Otros estudios empíricos aseguran que el perdón aumenta el propósito y la satisfacción con la vida, el crecimiento psicológico y social, el sentido del humor, el optimismo y la gratitud (Rodríguez et al., 2018).

En contraposición, diversos investigadores estudiaron los resultados del no perdón, concluyendo que aquellos que no son capaces de perdonar, presentan dificultad en el crecimiento personal, una carencia en el sentido y propósito de vida y un aumento en los sentimientos negativos como la ira, el desprecio, el miedo y el rencor (Beltrán Morillas, 2019).

El resentimiento es uno de estos sentimientos negativos que se produce ante la dificultad de superar el daño que causó el transgresor (Rosales-Sarabia et al., 2017). Entre las consecuencias que trae, encontramos la inestabilidad emocional que se acompaña con un efecto destructor al hacer que la víctima quede encadenada al pasado sin poder seguir adelante y cerrar la herida (Echeburúa, 2013).

Todos estos sentimientos negativos producen en el individuo un malestar psicológico que se acompaña de ansiedad, depresión, inquietud, desesperanza y cansancio. Según una investigación realizada en la Argentina, los índices de malestar psicológico en el período 2010 y 2018, son del 21% (Observatorio de la Deuda Social Argentina, 2018).

Con el objetivo de evitar lo mayor posible estas emociones negativas y teniendo en cuenta la asociación positiva existente entre la capacidad para perdonar y el bienestar psicológico, este trabajo de investigación se propone estudiar en profundidad los beneficios en la salud mental provenientes de este vínculo, y su enriquecimiento en el capital psíquico. Esta investigación, por lo tanto, busca enriquecer la escasa bibliografía que hay sobre la relación del Perdón y el Bienestar Psicológico, pero también, podría tener una utilidad práctica, para comenzar a fomentar cada vez más la importancia del perdón en la salud de todos, y así, desarrollar esta fortaleza desde los primeros años de vida.

Objetivo

Investigar la relación entre bienestar psicológico y perdón.

METODO

Diversas investigaciones comprueban los beneficios que trae la presencia de altos niveles de bienestar psicológico, al igual que las consecuencias físicas y mentales que se obtienen ante una adecuada capacidad de perdonar. Sin embargo, la relación entre ambos se ha comenzado a estudiar hace pocos años, es por esto, que este trabajo de investigación tiene como objetivo abordar la relación entre el perdón y el bienestar psicológico y sus posibles consecuencias positivas. El presente trabajo tiene un diseño teórico de revisión narrativa (Losada et al, 2022). Para su realización, en primer lugar, se buscaron textos que describen al perdón y al bienestar psicológico con sus componentes. Luego, se expusieron las consecuencias y beneficios y se organizó la información. Para alcanzar el objetivo se utilizaron como fuentes de información primaria, libros y artículos científicos, referidos al bienestar de las personas, al perdón y a la relación entre ambos; también se tuvieron en cuenta textos propios de la psicología positiva y sus recientes investigaciones. Como fuentes secundarias, se utilizaron bases de datos, tales como Scielo, EBSCO, Pubmed, Redalyc y Dialnet.

Para realizar la búsqueda se usaron palabras claves en español tales como: Perdón, Bienestar Psicológico, Salud Mental, Psicología Positiva, Fortalezas, Autonomía, Autoaceptación, Relaciones Positivas, Crecimiento Personal, Propósito en la vida, Dominio del entorno, Perdón a uno mismo, Perdón a otros, Perdón a situaciones, Perdón específico, Perdón diádico y Perdón disposicional. Y en inglés, Forgiveness, Psychological well-being, Mental Health, Positive Psychology, Character strengths, Autonomy, Self-Acceptance, Positive relations with others, Personal Growth Purpose in life, Enviromental Mastery, Self-forgiveness, Interpersonal forgiveness Situation forgiveness, Specific Forgiveness, Trait forgiveness, Relational Forgiveness. Una vez realizada la búsqueda, se ficharon los artículos más relevantes para la investigación.

Bienestar psicológico

El bienestar psicológico ha sido fuente de investigación desde hace mucho tiempo, ya que desde siempre el hombre ha intentado sentirse bien y pleno consigo mismo (Zubieta y Delfino, 2010).

Desde la filosofía, se lo ha ubicado dentro de la tradición eudaimónica que plantea el desarrollo de las virtudes y las potencialidades para lograr un funcionamiento óptimo; en contraposición con la tradición hedónica, que tiene como objetivo principal la búsqueda del placer evitando el dolor (Rodríguez Caravajal et al., 2010).

A partir de esta diferenciación dieron lugar a dos conceptos: el bienestar psicológico siguiendo la corriente eudaimónica y el bienestar subjetivo la tradición hedónica (Barrantes-Brais y Ureña-Bonilla, 2015). El bienestar subjetivo, por su parte, le da poder a la persona de juzgar su vida según sus pensamientos y sus sentimientos actuales. Cuantas más placenteras sean sus experiencias, mayor probabilidad que perciba su vida como deseable (Zubieta et al., 2012). El bienestar psicológico, en cambio, es un indicador

del funcionamiento positivo del individuo que puede desarrollar sus potencialidades y lograr un crecimiento personal (García Alvarez, 2020). Fue la autora Carol Ryff, quien acuñó esta definición a partir de la integración de conceptos que ya habían sido estudiados, con el objetivo de crear un modelo que tenga una mirada multidimensional del sujeto (Ryff en Rodríguez y Quiñones Berrios, 2012).

Sin embargo, a diferencia de estos autores que ven estos dos términos como contrapuestos, otros los plantean como complementarios, creyendo necesario reconocer el valor de cada uno para luego integrarlos tomando al bienestar como multifacético (Yoo y Ryff, 2019; Barrantes Brais y Ureña-Bonilla, 2015).

A partir de 1989 Ryff, comenzó a desarrollar el primer modelo sistemático del bienestar psicológico que se contraponía con todas las teorías del momento que planteaban al bienestar como unidimensional y que se centraban únicamente en la felicidad (Singh y Sharma, 2018). Para lograrlo, buscó puntos de convergencia en muchas teorías que existían en la época: las conceptualizaciones de autoactualización de Maslow, la madurez de Allport, el funcionamiento pleno de Rogers, la Teoría del Ciclo Vital de Erikson y las investigaciones de salud mental de Johda (Rodríguez Caravajal et al., 2010).

El concepto de bienestar psicológico tiene un enfoque relacional y se basa en aspectos trascendentales de la vida de la persona como son el propósito de la vida y el sentido de la misma, además, tiene en cuenta los obstáculos que enfrentan las personas en lograrlo y en desarrollar sus potencialidades (Ticona Mamani, et al., 2017).

Para evaluar el continuo positivo-negativo del bienestar psicológico en una persona, Ryff creó una escala que contiene seis indicadores que reflejan el funcionamiento positivo del individuo: autoaceptación, autonomía, crecimiento personal, propósito en la vida, relaciones positivas con otros y dominio del entorno. Además, la autora destacó que el desarrollo de cada dimensión no debe ser igual en todo momento, sino que se producen modificaciones o fluctuaciones según las diferentes etapas vitales (Rodríguez y Quiñones Berrios, 2012).

Sin embargo, Ryff no fue la única en desarrollar este término; en el año 1998 surge la Psicología Positiva de la mano de Martin Seligman para darle una importancia central al bienestar (Lupano Perugini y Castro Solano, 2010).

Esta rama de la psicología nace con el objetivo de sacar el foco de la patología y la disfuncionalidad del ser humano y centrarlo en las potencialidades y virtudes; cambiando de un enfoque médico a un enfoque salugénico. De esta forma, el objetivo no está simplemente en tratar los síntomas o los diferentes trastornos psicológicos, sino que también en promocionar las fortalezas y la realización personal (Fernández- González et al., 2014).

Para la psicología positiva el bienestar es un indicador de autorrealización personal (García Alandete, 201). Es por esto, que, en el año 2011, Seligman creó el modelo PERMA para poder identificar y aumentar los niveles de bienestar y satisfacción con la vida de cada una de las personas. Este modelo está compuesto por cinco elementos: Emociones Positivas (P, Positive Emotions), Compromiso (E, Engagement), Relaciones Positivas (R, Relationship), Significado (M, Meaning) y Logro (A, Accomplishment), que les permiten a los individuos promover los niveles de bienestar y, por lo tanto, lograr una mayor calidad de vida (Pastrana y Salazar Piñeros, 2016).

En la misma línea, la organización mundial de la salud (OMS), toma al bienestar psicológico como un indicador de salud mental, que va más allá de la ausencia de enfermedad, sino que es un estado de plenitud física, mental y social (García Álvarez, 2020).

Más allá de las conclusiones psicológicas sobre la importancia del bienestar, diversas investigaciones han podido probar que altos niveles de bienestar psicológico repercuten también, en la salud física. Los niveles de oxitocina aumentan, por lo que se disminuye la probabilidad de afecciones crónicas, de problemas fisiológicos, el riesgo a enfermarse ante situaciones de estrés y, por ende, las tasas de mortalidad (Ticona Mamani et al., 2017; Yoo y Ryff, 2019; Fernández González et al., 2014). Además, los sujetos que presentan altos niveles de bienestar psicológico tienen mayor posibilidad de presentar relaciones positivas con los otros, relaciones interpersonales más duraderas y mayor participación en la sociedad (Zubieta et al. 2012).

En el año 1989 Ryff, construyó una escala válida y confiable, compuesta por seis dimensiones que constituyen el bienestar psicológico: autoaceptación, autonomía, relaciones positivas, crecimiento personal, propósito en la vida y dominio del entorno. Esta escala permite evaluar el continuo positivo-negativo del bienestar teniendo en cuenta fundamentalmente dos perspectivas del individuo: que es un ser global y que es un ser en continuo desarrollo. Por lo tanto, estas dimensiones podrían ir variando según la etapa vital que cada uno este transcurriendo (Ryff en Rodríguez y Quiñones Berrios, 2012).

La primera de ellas refiere a la capacidad del individuo de realizar una valoración positiva de sí mismo, teniendo en cuenta sus fortalezas y debilidades. Además, le permite evaluar sus conductas del pasado y sentirse satisfecho para poder enfocarse en el presente. Altos niveles de autoaceptación repercuten en el aumento de seguridad personal, en el funcionamiento positivo, en la satisfacción con la vida y en la autoestima (Véliz Burgos, 2012; Ticona Mamani y Flores Chipana, 2017).

Las consecuencias positivas que resultan de un alto nivel de autoaceptación en los sujetos, se pudieron comprobar en un estudio realizado a 210 estudiantes de Psicología que, fueron evaluados para analizar como repercutía el bienestar psicológico en su rendimiento académico (Carranza et al., 2015).

Como resultado se obtuvo que, ante la presencia de autoaceptación, los individuos mostraban mejor rendimiento académico, gracias a que se percibían como más capaces, más persistentes y, por lo tanto, más efectivos. Estas herramientas, les permitían tener menor nivel de ansiedad y estrés ante las diferentes adversidades (Carranza et al., 2015).

La autonomía por su parte, refiere a la capacidad del individuo de tomar decisiones por sí mismo y de actuar a partir de ello, sin la influencia del entorno. Es esencial para esta dimensión, que la persona deposite confianza en sí mismo. Ya que, de esta manera, podrá tener la independencia de actuar a partir de los valores internalizados desde la infancia con convicción personal de que son correctos (Rodríguez y Quiñones Berrios, 2012).

Una investigación que estudió la relación entre las dimensiones del bienestar y la edad de los sujetos pudo demostrar que la autonomía aumenta a medida que los sujetos crecen, y que en la adultez se alcanza una cierta estabilidad. De esta forma, los adultos mayores conforman un autoconcepto que se mantiene a través de los años (Mayordomo, et al., 2016).

En cuanto a la dimensión de relaciones positivas, se puede definir como la capacidad del individuo de poder establecer relaciones de calidad con los otros, desarrollando lazos duraderos donde la confianza y el amor son fundamentales. Por lo tanto, la persona no solo tiene que ser capaz de amar, sino también, de tener empatía, tener en cuenta las necesidades de los demás, y depositar su confianza en el vínculo. Es fundamental tener en cuenta, que no se le da importancia a la cantidad de relaciones sino a la calidad de estas (Mayordomo, et al., 2016; Zubieta y Delfino, 2010).

Tener altos niveles en esta dimensión, le permite al sujeto tener menor probabilidad de sufrir enfermedades físicas y de sufrir frustración y estrés (Ticona Mamani y Flores Chipana, 2017).

Se realizó una investigación transaccional a 473 adolescentes de nivel secundario con el objetivo de verificar sus niveles de bienestar psicológico en esta etapa vital. Como resultado, se obtuvo que los sujetos puntuaban alto en la capacidad de establecer vínculos, y en consecuencia percibían que sus relaciones eran sanas, positivas y afectuosas y que tenían la capacidad de ser empáticos y confiables (García Alvarez et al., 2020).

El crecimiento personal es la habilidad del individuo para poder desarrollar su propio potencial al máximo, identificando sus fortalezas y trabajando con ellas día a día para poder superarse. Así como también, generando las condiciones necesarias para poder hacerlo. Esta dimensión está muy ligada con la autoaceptación, ya que cuanto mejor se conozca cada persona, mayor probabilidad de desarrollar sus capacidades (Zubieta et al., 2012; Ticona Mamani y Flores Chipana, 2017).

Las consecuencias positivas de esta dimensión se pudieron comprobar por medio de una investigación empírica realizada a 402 estudiantes de primer año de Puerto Rico. La muestra fue evaluada con la Escala de Bienestar Psicológico adaptada por Díaz y mostró que los estudiantes con niveles altos de crecimiento personal se adaptaban mejor a la vida universitaria. Además, se caracterizaban por estar más abiertos a nuevas experiencias, por estar en constante búsqueda de su potencial y por confiar en sus fortalezas (Barrantes-Brais y Ureña-Bonilla, 2015).

Un segundo estudio realizado a 250 adultos entre 60 y 87 años tuvo como objetivo estudiar el bienestar psicológico, el apoyo social percibido y la percepción de salud en adultos mayores. Como resultado obtuvo que el apoyo social percibido era la variable que más influía en el bienestar psicológico de los sujetos. Además, se destacó la importancia de tener relaciones significativas y estables en el tiempo, ya que reduce la posibilidad de sufrir estrés y diferentes discapacidades, así como también, aumenta la participación social, la motivación y las estrategias de afrontamiento (Vivaldi y Barra, 2012).

El Propósito en la vida, se refiere a la capacidad del individuo para poder fijarse metas y trabajar para poder conseguirlas. Además, da cuenta de la habilidad de los sujetos para adaptarse a los cambios y adversidades que se producen en el camino y crecer a partir de ello. Cuando un individuo consigue altos puntajes en esta dimensión, tiene mayor claridad en sus objetivos de vida y le encuentra un sentido a la misma (Véliz Burgos, 2012; Rodríguez y Quiñones Berrios, 2012).

El dominio del entorno, refiere a la capacidad del sujeto para modificar el ambiente según sus propias necesidades. Es la habilidad para crear un entorno favorable a partir de los

propios intereses, teniendo en cuenta su influencia y control sobre el contexto (Véliz Burgos, 2012).

La importancia que tiene esta dimensión se pudo ver reflejada en un estudio realizado a 26 deportistas que relacionaba las lesiones de estos sujetos con su bienestar psicológico. Como resultado, se obtuvo una relación negativa entre el dominio del entorno y lesión, por lo que las personas se percibían con poca capacidad de influir sobre su contexto e imposibilitados para cumplir con sus objetivos e intereses. De esta forma, se vuelve fundamental impulsar a los deportistas a desarrollar, una mayor seguridad sobre sí y su entorno, sobre todo porque las lesiones son muy comunes en su vida diaria, y la vida deportiva se vuelve también su vida personal (Liberal et al., 2014).

Tabla 1

Dimensiones del bienestar psicológico de Ryff	A qué hace referencia
Autoaceptación	Capacidad del sujeto de realizar una valoración positiva de sí mismo, teniendo en cuenta sus fortalezas y debilidades. Le permite evaluar sus conductas del pasado y sentirse satisfecho para poder enfocarse en el presente.
Autonomía	Capacidad del individuo de tomar decisiones por si mismo y de actuar a partir de ello, sin la influencia del entorno.
Relaciones Positivas	Capacidad del individuo de poder establecer relaciones de calidad con los otros, desarrollando lazos duraderos de confianza y amor.
Crecimiento Personal	Habilidad del individuo para poder desarrollar su propio potencial al máximo, identificando sus fortalezas y trabajando con ellas día a día para poder superarse. Así como también, generando las condiciones necesarias para poder hacerlo.
Propósito En La Vida	Refiere a la capacidad del individuo para poder fijarse metas y trabajar para poder conseguirlas. Da cuenta de la habilidad de los sujetos para adaptarse a los cambios y adversidades que se producen en el camino y crecer a partir de ello.
Dominio Del Entorno	Capacidad del sujeto para modificar el ambiente según sus propias necesidades y crear un entorno favorable, teniendo en cuenta su influencia y control sobre el contexto

Nota. Cuadro diferencial de elaboración propia en base a: Zubieta et al., 2012; Ticona Mamani y Flores Chipana, 2017; Véliz Burgos, 2012; Liberal et al., 2014; Rodríguez y Quiñones Berrios, 2012; Vivaldi y Barra, 2012; Barrantes-Brais y Ureña-Bonilla, 2015; García Alvarez et al., 2020; Mayordomo, et al., 2016; Zubieta y Delfino, 2010; Carranza et al., 2015.

A partir de las fuentes analizadas se puede observar la influencia de las diferentes dimensiones del bienestar psicológico en las etapas del ciclo vital de los sujetos y la manera en que repercuten en ellos. Así como también, las diversas estrategias que llevan a cabo las personas para sobrellevar las dificultades que se les presentan (Rodríguez y Quiñones Berrios, 2012; Vera-Villaruel, 2013).

Además, se demuestran las consecuencias físicas positivas que traen los altos niveles de bienestar, como menor nivel de estrés, ansiedad y menor probabilidad de sufrir enfermedades. Las personas se perciben con mayor motivación, más efectivos, y con mejor adaptación al cambio (Carranza et al., 2015; Vivaldi y Barra, 2012).

Perdón

El perdón es un concepto que involucra a todos, ya que podría ser el único método que tiene el hombre de cambiar las heridas que sufrió en el pasado, para mejorar su presente y enfrentar el futuro (Losada, 2017). Sin embargo, las investigaciones sobre éste dentro de la psicología comenzaron hace unos pocos años, principalmente con el nacimiento de la psicología positiva (Beltrán Morillas, 2019). Para esta escuela, el perdón es considerado una fortaleza que contribuye al bienestar y a lograr una vida con significado. Seligman junto a Peterson decidieron crear una escala que pudiese medir este rasgo positivo, por lo que formaron la clasificación Values in Action (VIA) conformada por el perdón y 23 virtudes más, que el hombre podría lograr para tener una vida valiosa (Azañedo, 2017).

La importancia que adquiere el perdón en la vida de todos los individuos se debe a que en todas las relaciones que establecen las personas, se pueden sufrir peleas o daños de diferentes tipos y a partir de este dolor, todos tienen la libertad de elegir como actuar en consecuencia. Uno de estos caminos, es el perdón (Serrano Fernández, 2017).

Son muchas las investigaciones que se han hecho sobre este concepto en los últimos años, y hay tantas definiciones como autores que lo estudian (Dordron de Pinho y Oliveira Falcone, 2015).

Enright, por ejemplo, sostiene que para perdonar el individuo debe realizar un cambio voluntario de emociones negativas a positivas hacia el ofensor, y debe pasar de tener una actitud de venganza y resentimiento a una de benevolencia y compasión. Este autor se centra en los aspectos cognitivos, afectivos y conductuales del perdón, así como también, destaca la fortaleza de la persona ofendida, ya que no tiene ninguna obligación en perdonar y, sin embargo, decide hacerlo (citado en, Rodríguez y Moreno, 2013).

Existe otra definición que comparte con la idea de Enright de que para que se produzca el perdón la persona debe cambiar sentimientos de venganza y odio por empatía y amor, sin embargo, pone como punto central la motivación y establece que el perdón se produce cuando el individuo cambia su motivación de venganza por motivación de amor (Maganto y Garaigordobil, 2010).

A diferencia de estos, también se estableció una definición en la que no es esencial la presencia de emociones positivas, sino que, el perdón también se puede producir si el individuo reacciona de forma neutral (Serrano Fernández, 2017).

La investigadora argentina Casullo, por su parte, toma al perdón como un proceso voluntario de un cambio de actitud negativa a positiva hacia el ofensor, y como un

concepto psicológico y social, ya que en el sujeto que perdona se producen cambios positivos intrapsíquicos e interpersonales (Casullo en Losada, 2017; Rodríguez et al., 2018). Aunque todos estos autores difieren en la definición específica del perdón, comparten en diferenciar este concepto con el olvido, la negación, la reconciliación y la venganza (Cabrera García, 2016).

Olvidar implica borrar de la memoria el daño como si nada hubiese ocurrido, pero cuando uno perdona, no olvida, el recuerdo sigue estando, solo que el individuo decide quitarle sus emociones negativas, modificarlas por positivas, y así seguir adelante (Serrano Fernández, 2017). La negación, es contraria a perdonar, ya que para que un individuo perdone, necesita en primera medida reconocer el daño que le han hecho desde una posición de fortaleza (Losada, 2017).

De la misma forma, no se puede equiparar el perdón con la reconciliación. La principal diferencia está en que en el perdón solo se necesita que el ofendido realice un cambio interno para poder superar el daño y seguir adelante; mientras que la reconciliación también requiere de la participación del ofensor, que debe querer restaurar el vínculo arrepintiéndose de su conducta (Prieto-Ursúa y Echevoyen, 2015).

Otro de los conceptos con los que se podría diferenciar el perdón es la venganza. Cuando un sujeto sufre un hecho traumático y doloroso, es normal que en un primer momento transcurra por un episodio de no-perdón donde se despiertan sentimientos de odio, intolerancia, rencor y donde la motivación central es la venganza (Serrano Fernández, 2017). Es, en ese momento donde se pone en juego la capacidad del individuo para inhibir estos sentimientos negativos y reemplazarlos por emociones positivas que permitan sobrellevar el dolor y perdonar (Maier y Oros, 2019).

Teniendo en cuenta estas diferencias, se puede definir el perdón como un proceso, que el sujeto elige por su propia voluntad, que le permite sobrellevar el malestar producto de un agravio, y reemplazar estas emociones negativas por unas neutras o positivas para lograr ser feliz. Es el resultado de este proceso el que traería consecuencias positivas en los individuos (Arévalo Hoyos, 2021).

Para poder avalar y comprobar los beneficios que tiene el perdón en la salud física y mental, se han hecho múltiples investigaciones. En 1993, se publicó el primer estudio empírico que demostraba la relación del perdón con el aumento de la autoestima y la salud mental, y la disminución de indicadores de emociones negativas como la tristeza (Prieto Ursúa et al., 2012).

En Argentina, se realizó una prueba empírica a 401 adolescentes, que pudo mostrar la correlación positiva entre las emociones positivas como el interés-entusiasmo, la serenidad, la satisfacción con la vida, la alegría, el sentido del humor, el optimismo y la gratitud; con el perdón. Se concluyó, que el perdón se asociaba con mejores niveles de bienestar psicológico, autoconfianza y propósito en la vida (Rodríguez et al., 2018).

Otra investigación realizada en el Medio Oeste de los Estados Unidos pudo relacionar el perdón con la disminución de los síntomas de estrés y ansiedad. Las personas que mostraban capacidad de perdonar se beneficiaban de mayor salud mental y menos probabilidad de sufrir enfermedades psiquiátricas (Toussaint et al., 2016).

En relación con la salud física, el perdón mejora la presión arterial, la presión sanguínea, la calidad del sueño, y por tanto disminuye la probabilidad de adquirir enfermedades de

diferentes tipos (Dordron de Pinho y Oliveira Falcone, 2015; Rodríguez et al., 2018; Prieto Ursúa et al., 2012; Cabrera García, 2016).

Otro estudio, realizó un metaanálisis de 128 investigaciones empíricas para analizar la asociación entre el perdón y la salud física. Como consecuencia, encontró que la correlación entre ambas variables era positiva y que, a mayor capacidad de perdón, hay niveles más altos de salud física. Además, se comprobó que el perdón no varía según la edad, el género, la raza, el empleo o la educación, por lo que la relación entre el perdón a los demás y la salud física es universal e independiente de las diferencias individuales (Lee y Enright, 2019).

En 2020 se realizó una revisión teórica que buscaba estudiar la relación entre el perdón y el dolor crónico en diferentes enfermedades. Como resultado se obtuvo que el perdón actúa como mediador en el aumento de comportamientos saludables y que, al tener una asociación positiva con la resiliencia, las personas podían enfrentar mejor el dolor y el tratamiento (O’Beirne et al., 2020).

Todos los estudios sobre la definición del perdón son diferentes y no hay consenso por parte de los que investigan el tema, sin embargo, coinciden en que el acto de perdonar implica un cambio interno por parte del sujeto y que es una herramienta fundamental y una posibilidad para todos los seres humanos que viven en sociedad (Prieto Ursúa, 2017). Dentro de la concepción del perdón, se pueden encontrar dos diferentes clasificaciones. La primera fue propuesta en 1996 con el nombre de tríada del perdón y se diferencia según a quién está dirigido en: perdón a sí mismo, perdón a otros y perdón a situaciones (Prieto Ursúa y Etchegoyen, 2015). La segunda se refiere a diferentes tipos de perdón, donde se encuentran el perdón episódico, didáctico y disposicional (Guzmán, 2010).

Tabla 2

	Perdón a
Según a quién está dirigido	Perdón a sí mismo
	Perdón a situaciones
Diferentes tipos de perdón	Perdón episódico
	Perdón didáctico
	Perdón disposicional

Nota. Cuadro diferencial de elaboración propia en base a: Prieto Ursúa y Etchegoyen, 2015; Guzmán, 2010.

Dentro de la primera clasificación, el perdón a otros es el que se ha definido a lo largo de este trabajo, como un proceso o acto de moral en donde la víctima reconoce el dolor que le han causado, pero de igual forma decide modificar sus sentimientos de venganza por

amor y benevolencia. Es un acto de fortaleza que aumenta el bienestar y satisfacción personal del individuo (Rodríguez y Moreno, 2013).

El perdón a sí mismo, ocupa un lugar esencial dentro de la psicología, empero, es uno de los temas menos estudiados (Fritzler, 2017). Éste, se puede definir como la disminución del resentimiento y el cambio de pensamientos negativos a la autoaceptación personal. En este tipo de perdón no solo se pone en juego el daño percibido por el sujeto, sino que también, el amor a uno mismo, la tolerancia a los propios errores y la compasión (Aranda, et al., 2016).

Para que el sujeto pueda perdonarse generalmente necesita ciertas condiciones como prometerse no repetir el daño o reparar el error de alguna u otra forma (Fariña, 2017).

El perdón a sí mismo se puede diferenciar del perdón a otros principalmente por dos cuestiones, en primer lugar, porque el perdón a uno mismo puede ocasionarse tanto por una conducta externa -como en el caso de perdón a otros-, pero también, por ciertos pensamientos o sentimientos internos que son percibidos como intolerable. En segundo lugar, porque el perdón a uno mismo implica necesariamente la reconciliación, por lo tanto, no pueden darse por separado como en el caso del perdón a otros (Prieto Ursúa y Etchegoyen, 2015).

La importancia que se le da al perdón a uno mismo, se debe principalmente a las consecuencias que trae en el individuo. Cuando el sujeto no logra perdonarse, tiende a tener menor satisfacción con su vida, mayor remordimiento y más probabilidad de sufrir ciertas enfermedades como la depresión. Además, a diferencia del perdón interpersonal, el sujeto no puede evitarse a sí mismo o hacer como si nada hubiese ocurrido (Ogunyemi et al., 2020).

En contraposición, cuando la persona tiene la capacidad de perdonarse, aumentan los niveles de autoestima, de confianza personal y de bienestar psicológico, así como también aumenta la probabilidad de perdonar a un tercero y la capacidad para resolver conflictos (Fariña et al., 2017).

El perdón a las situaciones surge ante circunstancias dolorosas que muchas veces sobrepasan al sujeto, como enfermedades, atentados o tragedias ambientales, por lo tanto, revela la capacidad del mismo para poder sobrellevarlas (Ticona Mamani y Flores Chipana, 2017).

El individuo debe aceptar lo sucedido, reconocer el daño que le causó y a partir de allí, cambiar sus concepciones de odio y rencor por emociones positivas o neutrales. En este tipo de perdón se pone en juego el tiempo, que es una variable que ayuda a asimilar el acontecimiento y sobrepasar el dolor (Aranda et al., 2016).

En Argentina, en el año 2005 Casullo, creó la Escala de Evaluación de la Capacidad de Perdonar CAPER, una escala con características psicométricas rigurosas que permiten medir estas tres formas de perdonar: el perdón a uno mismo, el perdón a otros y el perdón a situaciones. La misma, consta de 20 ítems a los que el individuo debe responder con como tiende a reaccionar en situaciones negativas como consecuencia de sus propias conductas, de conductas de un tercero, o de ciertas situaciones (Maganto y Garaigordobil, 2010).

Dentro de la clasificación sobre los tipos de perdón, se encuentra primeramente el perdón episódico, que como bien dice el nombre, se refiere a aquel perdón que se da ante una agresión específica (Losada, 2017).

Para poder medirlo de forma válida y confiable, en 1998 se creó un instrumento denominado: Transgression-Related Interpersonal Motivations Inventory TRIM, esta escala con alta consistencia interna permite medir los cambios entre una motivación de venganza por una motivación evitación hacia el ofensor (Guzmán et al., 2014).

Además, en una revisión, agregaron una subescala de seis ítems para medir la motivación de benevolencia, por lo que la escala quedó conformada por 3 escalas: evitación, venganza y benevolencia, y por 18 ítems finales (McCullough et al., 2010).

En segundo lugar, se encuentra el perdón diádico, el cual hace referencia a la capacidad de perdonar que existe dentro de ciertos vínculos o relaciones específicas (Beltrán Morillas, 2019).

Las peleas y las discusiones dentro de las parejas y las familias son muy habituales, el problema está en que cuanto más significativo sea el vínculo, mayor significación tiene el daño (Losada, 2017). Es por esto, que el perdón diádico cumple un papel fundamental, ya que cuando en las relaciones hay habilidad para sobrellevar los problemas, se observan mejores patrones comunicativos, mayor nivel de satisfacción, de bienestar psicológico y de intimidad (Guzmán-González et al., 2010).

Uno de los instrumentos que permite medir el perdón diádico es la Interpersonal Resolution Scale, que con sus escalas de perdón y dolor conforman una herramienta de 22 ítems que reflejan cuán capaz ha sido el individuo de perdonar dentro de una relación específica (Guzmán, 2010).

Por último, el perdón disposicional o perdón como rasgo, se utiliza para caracterizar ciertas personas que han adquirido el perdón como un elemento dentro de su personalidad. Como consecuencia, los individuos toman al perdón como una estrategia de afrontamiento y pueden perdonar con mayor facilidad en casi todas las situaciones de su vida a lo largo del tiempo (Prieto Ursúa et al., 2012). El perdón disposicional puede ser medido por la escala: Transgression Narrative Test of Forgiveness (TNTF), la cual consiste en presentarle 5 situaciones ficticias a cada uno de los participantes, y aquellos deben responder con cuán probable sería que perdonen en dicho escenario. Una de las características principales de este instrumento es su neutralidad teórica y lo breve que resulta la toma (Yárnoz-Yaben y Comino González, 2012; Guzmán, 2010).

Relación del bienestar psicológico y el perdón

Las investigaciones acerca del perdón y del bienestar psicológico han comenzado hace pocos años, a pesar de que sean de importancia fundamental dentro de la vida de todos los individuos (Beltrán Morillas, 2019). “Etimológicamente la palabra perdón proviene del latín ‘per’ que significa pasar, dejar pasar o pasar por alto y ‘dondare’ que quiere decir donar, regalar” (Soriano, 2013, p.14) mientras que, la etimología de la palabra bienestar proviene del latín “bene” “stare” que representa “estar en buen estado”. El bienestar psicológico, por su parte, desde una perspectiva eudaimónica, proviene de bueno, espíritu y calidad (Millan y D’Aubetterre, 2011; Rivera-Porras et al., 2018).

Los estudios sobre estos conceptos iniciaron principalmente con el surgimiento de la Psicología Humanista y la Psicología Positiva, que le dieron un giro al estudio del hombre desde la patología, para incorporar un enfoque salutogenico e integral (Fritzler, 2017).

La Psicología Humanista surgió en el año 1962 de la mano de pensadores como Erich Fromm, Carl Rogers y Abraham Maslow, con el objetivo de contraponerse con las corrientes psicoanalista y conductista que tenían una mirada fragmentada y patológica del ser humano, e intercambiar este enfoque por uno que percibe a la persona de forma positiva, y como un ser integral y único (Riveros Aedo, 2014).

Gracias a esta corriente psicológica se comenzaron a realizar cada vez más investigaciones acerca de aquellos aspectos que aumentan los sentimientos positivos en los individuos, las diferentes capacidades que tienen y todo aquello que les permite tener una vida más virtuosa (Rossi et al., 2019). La Psicología Humanista concibe al hombre con bienestar psicológico como un ser espiritualmente superior, capaz de desarrollar su propia identidad y de colaborar con la satisfacción de las necesidades de la sociedad (Fernández González, 2014).

La Psicología Positiva, por su parte, nace en el año 1998 con Martin Seligmann, con el objetivo de producir un cambio de paradigma en el estudio del hombre. Esta corriente se define como la psicología encargada de estudiar científicamente las fortalezas del individuo, sus características positivas, y sus virtudes (Lupano Perugini y Castro Solano, 2010; Bisquerra Alzina y Hernández Paniello, 2017).

Entre los aportes más importante de esta corriente psicológica, está el poner al perdón como un tema central en el estudio del hombre. Según la Psicología Positiva, el perdón es una fortaleza que le permite a los hombres sobrepasar las situaciones difíciles de la vida y encontrar el sentido a partir de ello (Ticona Mamani y Flores Chipana, 2017).

Además, desde esta rama de la psicología, se han desarrollado diferentes intervenciones para incrementar el bienestar psicológico, definido como representaciones cognitivas que tienen los sujetos y que les permite desarrollar su potencial para lograr una vida con significado. Como consecuencia de estas, se han comprobado mejoras en pacientes con enfermedades físicas crónicas y en pacientes con ansiedad y depresión (García-Álvarez et al., 2020).

Así mismo, fue esta psicología que comenzó a relacionar estos dos conceptos en la clasificación creada por Martín Seligmann denominada clasificación VIA. En esta, se comprueba que la fortaleza del perdón trae mayores niveles de bienestar psicológico en los sujetos (Castro Solano y Cosentino, 2015).

Por lo tanto, a partir de estos antecedentes, tanto el perdón como el bienestar psicológico se han ido estudiando por separado, pero también la posible relación existente entre ambos (Shourie y Harshmeet, 2016). Entre estos estudios, se encuentra una revisión teórica que a partir del análisis de diversas fuentes pudo comprobar la implicancia del perdón en la salud mental y física de los individuos. En primer lugar, se encontró que la capacidad para perdonar produce menores niveles de cortisol, menos ansiedad, mayor control en las propias conductas y, por lo tanto, menor probabilidad de contraer enfermedades de diferentes índoles. En segundo lugar, se hallaron consecuencias en el bienestar psicológico, en la resiliencia y en la capacidad de ponerse en el lugar de los otros, lo que produce mayor calidad de vida (Tala y Valenzuela, 2020).

También, se han realizado investigaciones empíricas con el objetivo de analizar la posible relación entre estos dos conceptos (Akhtar et al., 2016). Un estudio empírico que estudió la salud mental de las víctimas socio-políticas en Rwanda demostró que los sujetos capaces de perdonar, tenían una mayor calidad de vida e índices más altos de bienestar psicológico. Además, demostraron que los resultados del no-perdón eran problemas físicos como estrés, dolor corporal y mayor ansiedad (López-López et al., 2016).

Siguiendo con esta línea, En Estados Unidos se hizo un estudio empírico a 72 pacientes de psicoterapia, y como resultado se pudo comprobar que los sujetos que indicaban tener la capacidad de perdonar tenían mayor satisfacción en su vida (Fritzler, 2017).

Los mismos resultados se obtuvieron en una investigación realizada en India a 50 adultas jóvenes que demostraron que el perdonar disminuía los sentimientos negativos y permitía mayor satisfacción en la vida (Harmehak y Urvi, 2018).

A su vez, se han hecho algunas investigaciones que comprueban la correlación existente entre el perdón y las diferentes dimensiones del bienestar psicológico (Soriano, 2013).

En España, por ejemplo, se realizaron una serie de intervenciones con el objetivo de aumentar la calidad de vida y el bienestar psicológico de los ancianos a partir de tres mecanismos diferentes: la gratitud, el sentido del humor y el perdón (Ortega et al., 2015). Como resultado, se observó que ante la presencia del perdón se aumentaban los niveles de bienestar psicológico y, en consecuencia, los sujetos presentaban una mayor calidad de vida. Además, se concluyó que al perdonar se incrementaba la dimensión de propósito en la vida, es decir, la capacidad de las personas para adaptarse a los cambios, para fijarse metas y trabajar para poder conseguir las (Ortega, 2015; Vélez Burgos, 2012).

De la misma forma, se realizó una investigación para evaluar la implicancia del perdón, el bienestar psicológico y la satisfacción con la vida en sujetos que han tenido que migrar desde Venezuela hacia Colombia por los conflictos sociales, políticos y económicos del país. Como resultado, se obtuvo una correlación significativa entre las dos variables y una implicancia del perdón en las diferentes dimensiones del bienestar. Los migrantes que perdonaron lo sucedido, percibían mayor control de su vida, mayor control emocional, y, en consecuencia, se permitía proyectar su futuro en Colombia y generar nuevos vínculos. Es por esto, que se observaban niveles más altos de autonomía, dominio del entorno, crecimiento personal, propósito de vida y relaciones positivas (Arévalo Hoyos, 2021).

Asimismo, dos estudiantes de Perú hicieron un estudio empírico con el objetivo de determinar la relación existente entre las dimensiones del bienestar psicológico de Ryff y el perdón, en estudiantes de una Universidad privada de Lima. A partir de los valores obtenidos se evidenció una correlación altamente significativa entre el perdón y las dimensiones de autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, y una correlación moderada con crecimiento personal y propósito en la vida. Por lo tanto, los estudiantes se percibían como capaces de hacerse responsables ante sus decisiones, tenían alta presencia de sentimientos positivos, mayor dominio sobre las situaciones y trabajaban para desarrollar su potencial (Ticona Mamani y Flores Chipana, 2017).

También, se han realizado estudios para analizar si existen diferencias de sexo y edad a la hora de perdonar y obtener mejoras en el bienestar psicológico. En el caso de una investigación empírica realizada a ciudadanos argentinos, se encontró una correlación significativa entre el perdón y el bienestar psicológico, sin embargo, a la hora de analizar

si existía disparidad en el sexo y la edad, se concluyó que no había diferencias entre hombres y mujeres ni tampoco se observaron modificaciones según cada etapa del ciclo vital (Fritzler, 2017). Sin embargo, en otra evaluación empírica realizada a 140 participantes, si se encontraron diferencias y concluyeron que los sujetos mayores y las mujeres tienen mayor facilidad a la hora de pedir perdón (Maganto y Garaigordobil, 2010). Partiendo de estos resultados, y teniendo en cuenta los beneficios que trae el pedir perdón en el bienestar psicológico de los sujetos se han realizado intervenciones en ámbitos escolares para producir un mayor nivel de satisfacción en los estudiantes y, por ende, una mejor relación institucional (Barcaccia et al., 2017).

En Italia, se realizó un análisis sobre las consecuencias del perdón en víctimas de acoso escolar. Como resultado, se obtuvo que es de vital importancia la participación de planes de desarrollo del perdón al ser un mediador en los efectos negativos del bullying en las víctimas (Barcaccia et al., 2017).

En la misma línea, se realizaron intervenciones a docentes de diferentes instituciones educativas en Uruguay. El objetivo estaba en observar los cambios que se alcanzaban a partir de ciertos cursos que promovían el aumento de bienestar psicológico por medio de la Psicología Positiva. Como resultado, se obtuvo que los sujetos comenzaban a desarrollar mayor motivación frente a la enseñanza, más amor por su trabajo y mayor satisfacción en la educación. En conclusión, recomendaban promocionar cursos que incentiven el bienestar psicológico y las emociones positivas dentro de todas las áreas laborales (García-Álvarez et al., 2020).

A partir de todas las investigaciones se observa una correlación significativa entre el perdón y el bienestar psicológico y una implicancia de las variables en la salud física y mental de todos los individuos. Entre las principales consecuencias positivas se encuentran: una disminución de los sentimientos de odio y venganza, menor nivel de estrés, de ansiedad y de rencor; además, se presentan niveles más altos de empatía, de resiliencia y de benevolencia (Zalles y Zavarce, 2018; Arévalo Hoyos, 2021; Tala y Valenzuela, 2020). Los sujetos que perdonan tienen menos probabilidad de contraer enfermedades psicológicas y físicas y, por lo tanto, mayor satisfacción en su vida (López-López et al., 2016).

Discusión

Este trabajo de investigación tuvo como objetivo estudiar la relación entre el bienestar psicológico y el perdón. Se realizó una cronología desde los inicios del bienestar psicológicos a partir de la perspectiva eudomónica, que destacaba el desarrollo de las virtudes y las potencialidades para lograr un estado de felicidad plena. Luego, se desarrolló el concepto a partir de Ryff, quien definió al bienestar como un constructo multifacético, que permite un funcionamiento óptimo en el sujeto, un crecimiento personal y estados emocionales positivos (García Álvarez, 2020). Asimismo, se presentó el bienestar desde la rama de la Psicología Positiva y sus respectivos aportes. Por último, se muestran investigaciones empíricas que dan cuenta del correlato del bienestar psicológico con la salud mental, con emociones positivas, con niveles más altos de empatía y, por ende, con una mejor calidad de vida. Posteriormente, se explicó la Escala

de Bienestar Psicológico de Ryff creada para valorar el grado de bienestar psicológico de los sujetos de forma válida y confiable a partir de las seis dimensiones del bienestar: autoaceptación, autonomía, relaciones positivas, crecimiento personal, propósito en la vida y dominio del entorno. Además, se definió cada uno de estos elementos y se concluyó que tienen una influencia positiva en las etapas del ciclo vital de los individuos y permiten que tengan mejores estrategias para sobrellevar las dificultades que se les presentan.

Algunos autores toman la capacidad de perdonar como una fortaleza del individuo para cambiar emociones negativas de venganza y odio, por emociones positivas de benevolencia, otros, en cambio, establecen que no es necesario la presencia de emociones positivas sino que también se puede perdonar si el sujeto reacciona de forma neutral; ciertos investigadores destacan la motivación a la hora de pedir perdón y están también, quienes resaltan los cambios intrapsíquicos e interpersonales que se requieren en el proceso de pedir perdón (Rodríguez y Moreno, 2013; Losada, 2017; Serrano Fernández, 2017; Rodríguez et al., 2018). Además, se presentó la similitud que poseen las investigaciones en distinguir el perdón con el olvido, la negación, la reconciliación y la venganza. Por consiguiente, se desarrollaron estudios empíricos que demuestran los beneficios del perdón en la salud física y mental de los sujetos, se hallaron menos probabilidades de sufrir enfermedades físicas y psiquiátricas; se encontró que el perdón aumenta la autoestima, el propósito en la vida, mejora la salud mental y la resiliencia, así como también, la presión arterial, presión sanguínea y calidad del sueño.

Posteriormente, se clasificaron diferentes tipos de perdón en: perdón episódico, perdón diádico y perdón disposicional, y en según a quién está dirigido en: perdón a otros, perdón a sí mismo y perdón a situaciones. El perdón episódico se lo definió como aquel que se presenta ante una situación específica; el perdón diádico antelas relaciones interpersonales y el perdón disposicional es utilizado para caracterizar ciertas personas que adquirieron el perdón como un elemento de la personalidad (Losada, 2017; Beltrán Morillas, 2019; Prieto Ursúa et al., 2012). Dentro de la segunda clasificación, el perdón a otros fue definido como un acto voluntario en donde el agredido decide con compasión cambiar sus sentimientos negativos por positivos. El perdón a sí mismo, por su parte, se caracterizó como aquel proceso de autoaceptación de los propios errores y la modificación del odio por sentimientos de benevolencia; mientras que el perdón a situaciones es aquel que se presenta ante circunstancias que sobrepasan al sujeto (Rodríguez y Moreno, 2013; Prieto Ursúa y Etchegoyen, 2015; Ticona Mamani y Flores Chipana, 2017).

Además, se describió la escala de Evaluación de la Capacidad de Perdonar creada por la investigadora argentina Casullo, que permite medir la capacidad del sujeto para perdonar a otros, a sí mismo y a situaciones. También se desarrolla el Cuestionario de Motivaciones Transgresoras para medir el perdón episódico, la Escala de Resolución de la Relación Interpersonal para medir el perdón diádico y la Prueba Narrativa de Transgresión del Perdón que mide el perdón disposicional.

Por último, se desarrolló la relación entre las dimensiones del bienestar psicológico y el perdón. Para ello, se presentaron investigaciones empíricas que comprueban una correlación altamente significativa entre el perdón y las dimensiones del bienestar, y se presentaron los resultados pertinentes.

En conclusión, a partir de la revisión narrativa realizada, se halló el sustento necesario para asegurar la relación existente entre el bienestar psicológico y el perdón. Estos conceptos se han comenzado a estudiar en relación hace pocos años, sin embargo, se han hecho diversos estudios empíricos alrededor del mundo que comprueban la correlación entre ellos y la implicancia que tienen en la calidad de vida de los sujetos. Entre los principales descubrimientos arribados a partir de la revisión de fuentes, se encuentran la prevalencia de beneficios del perdón y el bienestar psicológico en la salud. Estas variables, permiten disminuir los niveles de estrés, ansiedad, angustia, la presencia de emociones displacenteras y los juicios negativos a otras personas. Además, favorecen las relaciones sociales, producen un aumento de la satisfacción con la vida, del optimismo, de los comportamientos prosociales, dando como resultado mejores índices de salud física y mental.

Es fundamental, resaltar los aportes realizados desde la Psicología Positiva, ya que a pesar de que la preocupación por lograr la felicidad y el bienestar ha atravesado la historia de la humanidad, no fue hasta el nacimiento de esta corriente psicológica que se logró crear una psicología que permita el estudio científico de las fortalezas y las virtudes humanas. En cuanto a las limitaciones del presente trabajo, se pudo mencionar la falta de artículos de revisión teórica que relacionen las variables perdón y bienestar psicológico, así como también la escasez de investigaciones y estudios realizados en la población argentina.

Para futuras investigaciones, se recomienda seguir recabando información con respecto a las consecuencias positivas de pedir perdón en el bienestar psicológico y en la salud física de los sujetos, también, estudiar si existen o no diferencias según sexo y edad a la hora de pedir perdón.

Por último, la importancia que tiene este trabajo de investigación teórico de revisión bibliográfica en la Psicología y en la sociedad, consiste en concientizar sobre el valor que tiene el perdón en el bienestar psicológico de los individuos y en su salud física. Además, fomenta el desarrollo de intervenciones para que los sujetos aprendan a perdonar y perdonarse, para así tener una mejor calidad de vida. Por otro lado, aporta material teórico sobre temas que han sido poco estudiados en relación.

Referencias

- Akhtar, S. Dolan, A., & Barlow, J. (2016) Understanding the Relationship Between State Forgiveness and Psychological Wellbeing: A Qualitative Study. *Journal of Religion and Health*, 56(2) 450-463. DOI:10.1007/s10943-016-0188-9
- Aranda, J., Palacios, A. y Villalba, A. Construcción y validación de la Escala del perdón (VAPPER 490) (2016) *Revista de Investigación*, 6 (1), 87-100.
- Arévalo Hoyos, C.E. (2021) *Perdón y Salud Mental en Migrantes Venezolanos*. (Maestría en Intervención Psicosocial). Universidad de la Costa.
- Azañedo, C. M., Fernández Abascal, E. G., & Barraca, J. (2017). Short form of the VIA Inventory of Strengths. *Psicothema*, 29 (2), 254-260.

- Barcaccia, B., Howard Schneider, B., Pallini, S., & Baiocco, R. (2017) Bullying and the detrimental role of un-forgiveness in adolescents' wellbeing. *Psicothema*, 29 (2) 217-222 DOI: 10.7334/psicothema2016.251
- Barra, E., (2010) Bienestar psicológico y orientación de rol sexual en estudiantes universitarios. *Terapia psicológica*, 28 (1) 119-125.
<https://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082010000100011>
- Barrantes-Brais, K. y Ureña-Bonilla, P. (2015) Bienestar psicológico y bienestar subjetivo en estudiantes universitarios costarricenses. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 17(1),101-123.
- Beltrán Morillas, A. (2019). “El proceso del perdón en las relaciones íntimas: consecuencias para el bienestar” (Tesis Doctoral) España, Granada.
- Bisquerra Alzina, R. y Hernández Paniello, S. (2017) Psicología Positiva, educación emocional y el programa aulas felices. *Papeles del Psicólogo*. 38 (1), 58-65
<https://doi.org/10.23923/pap.psicol2017.282>
- Carranza, R. F., Hernández, R. y Alhuay-Quispe, J. (2017) Bienestar psicológico y rendimiento académico en estudiantes de pregrado de psicología. *Revista internacional de Investigación en Ciencias Sociales*, 13 (2), 133-146.
- Castro Solano, A. y Cosentino, C. (2018) IVyF abreviado —IVyFabre—: análisis psicométrico y de estructura factorial en Argentina. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 36 (3) 619-637 DOI: 10.12804/REVISTAS.UROSARIO.EDU.CO/APL/A.4681
- Dordron de Pinho, V. y Oliveira Falcone, E. M., (2015) Intervenciones para la promoción del perdón y la inserción de la empatía: revisión de la literatura. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 24 (2), 111-120.
- Echeburúa, E. (2013) El valor psicológico del perdón en las víctimas y en los ofensores. *Eguzkilore*, 27, 65-72.
- Espinosa-Castro, J.F. (2020) Salud mental en la adolescencia montevideana: una mirada desde el bienestar psicológico. *Revista AVFT*, 39 (2).
- Fariña, F., Abilleira, A. y Martínez-Valladares, M. (2017). Actitudes hacia la resolución de conflictos y el perdón a uno mismo. X Congreso [Inter]Nacional de Psicología Jurídica y Forense.
- Fernández González, A., García-Viniegras, C. R. y Ruiz, A.L.(2014) Consideraciones acerca del bienestar psicológico. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 17 (3), 1108-1140.
- Fernández Mateos, L. (2018) Papel de la edad en el sentido de la vida y la capacidad para perdonar. *Cauriensia*, 13, 157-174. <https://doi.org/10.17398/2340-4256.13.157>
- Fritzler, V. I. (2017) Capacidad De Perdonar Y Bienestar Psicológico En Adultos Argentinos (Trabajo de Integración Final). Universidad Argentina de la Empresa, Buenos Aires.
- García Alvarez,D., Hernández-Lalinde, J. y Espinosa-Castro, J.F. (2020) Salud mental en la adolescencia montevideana: una mirada desde el bienestar psicológico. *Revista AVFT*, 39 (2).

- García-Alandete, J., Rosa Martínez, E., Sellés Nohales, P. y Soucase Lozano, B. (2017) Sentido de vida y bienestar psicológico en adultos emergentes españoles. *Acta.colomb.psicol.* 21 (1), 206-216.
<http://www.dx.doi.org/10.14718/ACP.2018.21.1.9>
- Guzmán González, M. P., Alfaro, I. y Armenta, C. (2016). Perdón y satisfacción marital: Una mirada desde lo sistémico. *Salud & Sociedad*, 4(3), 284-294.
<https://doi.org/10.22199/S07187475.2013.0003.00005>
- Guzmán, M. (2010). El Perdón en Relaciones Cercanas: Conceptualización desde una Perspectiva Psicológica e Implicancias para la práctica clínica. *Psyche*, 19 (1), 19-30. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02746>
- Guzmán, M., Tapia, M.J, Tejada, M. y Valenzuela, K. (2014) Evaluación del Perdón en Relaciones de Pareja: Propiedades Psicométricas del Transgression-Related Interpersonal Motivations Inventory (TRIM-18) en un Contexto Chileno. *Psyche*, 23 (2), 1-12.
- Harmehak, S., & Urvi, S. (2018) Effect of forgiveness on psychological well-being. *Indian Journal of Positive Psychology*, 9 (2), 258-262.
- Hernández-Ramírez, D. G., Lozano-Castro, J. A. y Murcia-Franco, L. P. (2019) Aplicación e intervención del modelo perma a docentes en un colegio privado de Bogotá (Tesis de Grado). Universidad Santo Tomás De Aquino, Bogotá.
- Lee, Y. & Enright, R. D. (2019): A meta-analysis of the association between forgiveness of others and physical health. *Psychology & Health*. DOI: 10.1080/08870446.2018.1554185
- Liberal, R., Escudero, J.T., Cantalops, J., Ponseti, J. (2014) Impacto psicológico de las lesiones deportivas en relación al bienestar psicológico y la ansiedad asociada a deportes de competición. *Revista de Psicología del Deporte*, 23 (2), 451-456.
- López López, W. Andrade Páez, A. F. y Correa-Chica, A. (2016) El proceso de pedir perdón como condición necesaria para la construcción de paz en medio del conflicto armado en Colombia. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 25 (2) 187-194.
- Losada, A. (2017) De la Venganza o el Perdón. *Actualidad Psicológica*, 40, 10-12.
- Losada, A.V. Zambrano Villalba, M. C. y Marmo, J. (2022). Clasificación de métodos de investigación en psicología. *PSICOLOGÍA UNEMI*, 6(11), 13-31.
10.29076/issn.2602-8379vol6iss11.2022pp13-31p
- Lupano Perugini, M. L. y Castro Solano, A. (2010). Psicología positiva: análisis desde su surgimiento. *Ciencias Psicológicas*, 4 (1).
- Maganato, C., y Garaigordobil, M. (2010). Evaluación del perdón: Diferencias generacionales y diferencias de sexo. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 42 (3), 391-403.
- Mayordomo, T., Sales, A., Satorres, E. y Meléndez, J. C. (2016). Bienestar psicológico en función de la etapa de vida, el sexo y su interacción. *Pensamiento Psicológico*, 14(2), 101-112. <https://doi.org/10.11144/Javerianacali.PPSI14-2.bpfe>

- McCullough, M. E., Luna, L. R., Berry, J. W., Tabak, B. A., & Bono, G. (2010). Transgression-Related Interpersonal Motivations Inventory. APA PsycTests. <https://doi.org/10.1037/t30045-000>
- Meier, L., y Oros, L. B (2019). Adaptación y Análisis Psicométrico de las Escalas de Bienestar Psicológico de Ryff en Adolescentes Argentinos. *Psykhe* (Santiago), 28(1), 1-16. <https://dx.doi.org/10.7764/psykhe.28.1.1169>
- Millán, A. D. y D'Aubetterre, M.E. (2011) Validación de la Escala de Bienestar Psicológico en una muestra multiocupacional venezolana. *Revista CES Psicología*, 4 (1), 52-71.
- Morales, F. y Arias, J. C. (2014) El perdón como motivador prosocial en la vejez. *Neurema, revista electrónica de psicogerontología*, 1 (2), 31-43.
- Muratori, M., Zubieta, E., Ubillos, S., González, J. L. y Bobowik, M. (2015). Felicidad y Bienestar Psicológico: Estudio Comparativo Entre Argentina y España. *Psykhe* 24 (2), 1-18. <https://dx.doi.org/10.7764/psykhe.24.2.900>
- O'Beirne, S. Katsimigos, A.M. & Harmon, D. (2020). Forgiveness and chronic pain: a systematic review. *Ir J Med Sci* 189, 1359–1364 . <https://doi.org/10.1007/s11845-020-02200-y>
- Observatorio de la Deuda Social Argentina. (2018). Malestar Subjetivo (2010-2018): Asimetrías sociales en los recursos emocionales, afectivos y cognitivos. EDUCA.
- Ogunyemi D., Sugiyama N., & Ferrari T.M. (2020) A Professional Development Workshop to Facilitate Self-Forgiveness. *J Grad Med Educ*. 12(3), 335-339. 10.4300/JGME-D-19-00570.1
- Ortega, A. R. y Ramírez, E. Chamorro, A. (2015) Una intervención para aumentar el bienestar de los mayores. *European Journal of Investigation in Health*, 5 (1), 23-33 doi: 10.1989/ejihpe.v1i1.87
- Pastrana, P. y Salazar-Piñeros, F. A. (2016) Perfil PERMA en una muestra de jóvenes voluntarios colombianos. *Revista Katharsis*, 22, 13-34.
- Prieto Ursúa, M. (2017). Perdón y salud. Introducción a la psicología del perdón. Madrid: Universidad Pontificia Comillas.
- Prieto-Ursúa, M. y Echegoyen, I. (2015) ¿Perdón a uno mismo, autoaceptación o restauración intrapersonal? Cuestiones abiertas en psicología del perdón. *Papeles del Psicólogo*, 36(3), 230-237.
- Prieto-Ursúa, M., Carrasco Galán, J., M., Cagigal de Gregorio, V., Gismero González, E., Martínez Díaz, P., M., y Muñoz San Roque, I. (2012) El Perdón como Herramienta Clínica en Terapia Individual y de Pareja. *Clínica Contemporánea*, 3(2), 121-134. <http://dx.doi.org/10.5093/cc2012a8>
- Renzo, F., Carranza, E., Hernández, R. M. y Alhuay-Quispe, J. (2017) Bienestar psicológico y rendimiento académico en estudiantes de pregrado de psicología. *Revista de investigaciones de Ciencias Sociales*, 13 (2), 133-146.
- Rivera-Porras, D. Rozo-Sanchez, A. y Flores Garay, A. (2018) Bienestar psicológico en las organizaciones: un análisis desde los sectores económicos y productivos. Colombia: Ediciones Universidad Simón Bolívar.

- Riveros Aedo, E. (2014) La psicología humanista: sus orígenes y su significado en el mundo de la psicoterapia a medio siglo de existencia. *Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología de la Universidad Católica Boliviana*, 12 (2), 135-186.
- Rocha, A., Amarís, M., y López-López, W. (2017). El perdón como estrategia de afrontamiento. Una mirada desde el modelo de la complejidad del afrontamiento. *Terapia psicológica*, 35(3), 271-282.
<https://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082017000300271>
- Rodríguez, L. M. y Moreno, J. E. (2013). Profundidad del daño, tiempo transcurrido y perdón ante un agravio. Un estudio en adolescentes. Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.
- Rodríguez, L., Tortul, M.C., Menghi, M.S., y Moreno, J. E., (2018) El perdón en adolescentes y jóvenes: una propuesta para su medición en Argentina. *Psicodebate*, 18 (1), 21-34. <http://dx.doi.org/10.18682/pd.v18i1.702>
- Rodríguez-Carvajal, R., Díaz Méndez, D., Moreno-Jiménez, B., Blanco Abarca, A., y van Dierendonck., D. (2010). Vitalidad y recursos internos como componentes del constructo de bienestar psicológico. *Psicothema*, 22 (1), 63-70.
- Rosa Rodríguez, Y. y Quiñones Berrios, A. (2012). El bienestar psicológico en el proceso de ayuda con estudiantes universitarios. *Revista Griot*, 5(1), 7- 17.
- Rosales-Sarabia, R.M., Rivera Aragón, S., Reidl Martínez, L.M. y García Méndez, M., (2017) Perdón y Resentimiento hacia la Pareja: Desarrollo y Validación de Dos Escalas. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación*, 47 (2), 141-156.
<https://doi.org/10.21865/RIDEP47.2.10>
- Rossi, J. L., Jiménez, J. P., Barros, P., Assar, R., Jaramillo, K., Herrera, L., Quevedo, Y., Botto, A., Leighton, C. y Martínez, F. (2019). Sintomatología depresiva y bienestar psicológico en estudiantes universitarios chilenos. *Revista médica de Chile*, 147(5), 579-588. <https://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872019000500579>
- Serrano Fernández, I. (2017). El papel de la religiosidad/ espiritualidad en el perdón (tesis doctoral). Universidad Pontificia de Comillas, Madrid, España.
- Shourie, S. & Harshmeet, K. (2016). Gratitude and forgiveness as correlates of well-being among adolescents. *Indian Association of Health*. 7(8), 827-833.
- Soriano, A. (2013). Capacidad para perdonar y bienestar psicológico en dos etapas del ciclo vital. (Tesis de Grado). Universidad Abierta Interamericana, Buenos Aires.
- Tala, A. y Valenzuela, J. (2020). Si Quiero Sanar, Debería Perdonar: Una Revisión Sobre el Perdón y la Salud. *Revista chilena de neuro-psiquiatría*, 58(3), 251-258.
<https://dx.doi.org/10.4067/S0717-92272020000300251>
- Ticona Mamani, L. y Flores Chipana, M. (2017). Bienestar psicológico y capacidad de perdonar en estudiantes de una universidad privada de Lima Este, 2016 (Tesis para licenciatura). Universidad Peruana Unión, Lima.
- Toussaint, L. Shields, G.S., Dorn, G., & Slavich, G. M., (2016). Effects of lifetime stress exposure on mental and physical health in young adulthood: How stress degrades and forgiveness protects health. *J Health Psychol*, 21(6), 1004–1014.
[doi:10.1177/1359105314544132](https://doi.org/10.1177/1359105314544132)

- Véliz Burgos, Alex. (2012). Propiedades Psicométricas de la Escala de Bienestar Psicológico y su Estructura Factorial en Universitarios Chilenos. *Psicoperspectivas*, 11(2), 143-163. <https://dx.doi.org/10.5027/psicoperspectivas-Vol11-Issue2-fulltext-196>
- Vera-Villaruel, P., Urzúa M., A., Silva, J., R., Pavez, P. y Celis-Atenas, K. (2013). Análisis comparativo de los modelos teóricos en distintos grupos de edad. *Psicología: Reflexão e Crítica*, 26(1), 106-112. <https://doi.org/10.1590/S0102-79722013000100012>
- Vivaldi, F. y Barra, E. (2012). Bienestar Psicológico, Apoyo Social Percibido y Percepción de Salud en Adultos Mayores. *Terapia psicológica*, 30(2), 23-29. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082012000200002>
- Wagner, L., Gander, F., Proyer, R.T., & Ruch, W. (2019) Character Strengths and PERMA: Investigating the Relationships of Character Strengths with a Multidimensional Framework of Well-Being. *Applied Research Quality Life*, 15, 307–328. <https://doi.org/10.1007/s11482-018-9695-z>
- Yáñez-Yaben, S. y Comino González, P. (2012). Un instrumento para la evaluación del perdón en el ámbito del divorcio y la separación. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 12(1),49-58.
- Yoo, J. & Ryff, C. D. (2019) Longitudinal Profiles of Psychological Well-Being and Health: Findings From Japan. *Front. Psychol.* <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02746>
- Zalles, C. y Zavarce, P. Perdonar: una experiencia liberadora que lleva al bienestar. (2018) Unimet.
- Zubieta, E. M., y Delfino, G.I. (2010). Satisfacción con la vida, bienestar psicológico y bienestar social en estudiantes universitarios de buenos aires. *Anuario de Investigaciones*, 17, 277-283.
- Zubieta, E., Sosa, F. y Fernández, O.D. (2012) Bienestar, valores y variables asociadas. *Boletín de Psicología*, 106, 7-27.