

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Carrera de **PSICOLOGÍA**

“PROPUESTA BASADA EN EL MODELO REACH
PARA MEJORAR LA CAPACIDAD DE PERDONAR EN
ESTUDIANTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA
PÚBLICA DE TRUJILLO”

Tesis para optar el título profesional de:

Licenciado en Psicología

Autor:

Maykol Paul Carranza Rengifo

Asesor:

Dr. Heber Domingo Seminario Ortiz
<https://orcid.org/0000-0001-8654-9982>

Trujillo - Perú

2023

JURADO EVALUADOR

Jurado 1 Presidente(a)	Kathia Gisela Olortegui Prado	45336401
	Nombre	DNI

Jurado 2	César Mercedes Ruíz Alva	09126694
	Nombre	DNI

Jurado 3	Romy Angélica Díaz Fernández	18180326
	Nombre	DNI

INFORME DE SIMILITUD

PROPUESTA BASADA EN EL MODELO REACH PARA MEJORAR LA CAPACIDAD DE PERDONAR EN ESTUDIANTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA DE TRUJILLO

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.upn.edu.pe Fuente de Internet	8%
2	hdl.handle.net Fuente de Internet	4%
3	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	1%
4	Submitted to Universidad Privada del Norte Trabajo del estudiante	1%
5	Submitted to College of the Siskiyous Trabajo del estudiante	1%
6	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	1%
7	Submitted to axenciaturismo Trabajo del estudiante	<1%
8	repositorio.upagu.edu.pe Fuente de Internet	<1%
9	repositorio.uladech.edu.pe Fuente de Internet	<1%

DEDICATORIA

Esta tesis la dedico a mis seres queridos por su paciencia, sabiduría y comprensión en cada etapa de mi vida. Mención especial a mi esposa, Yanet Tarrillo, quien ha sido mi fuerza y soporte y a mi hija Julieta quien es la motivación que he tenido para salir adelante.

Maykol Carranza Rengifo

AGRADECIMIENTO

A mis queridos docentes de la carrera de psicología quienes tuvieron el agrado de compartir sus conocimientos, encaminar y guiar mi aprendizaje.

TABLA DE CONTENIDO

JURADO EVALUADOR	2
INFORME DE SIMILITUD	3
DEDICATORIA	4
AGRADECIMIENTO	5
TABLA DE CONTENIDO	6
ÍNDICE DE TABLAS	7
RESUMEN	8
CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN	9
1.1. Realidad problemática	9
1.2. Formulación del problema	22
1.3. Objetivo	22
1.3.1. Objetivos específicos	22
CAPÍTULO II: METODOLOGÍA	23
CAPÍTULO III: RESULTADOS	28
CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES	35
REFERENCIAS	40
ANEXOS	48

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Esquema del diseño de la Propuesta El camino hacia el perdón.....	28
Tabla 2 Niveles descriptivos de la variable perdón	29
Tabla 3 Aspectos teóricos del Modelo Reach.....	30
Tabla 4 Resumen de la propuesta	31
Tabla 5 Coeficiente V de Aiken	32
Tabla 6 Análisis reflexivo de la triangulación fáctica, teórica y propositiva.....	33

RESUMEN

Esta investigación tuvo como fin diseñar una propuesta basada en el modelo REACH para mejorar la capacidad de perdonar en estudiantes de un colegio estatal de la ciudad de Trujillo. Fue de tipo cuantitativo, no experimental, transversal, con un diseño descriptivo propositivo. La muestra fue conformada por 159 estudiantes del segundo al quinto año de secundaria, a quienes se les aplicó el instrumento Escala del Perdón VAPPER 490 que fue creada por Aranda y colaboradores en el año 2016 en Perú. Los resultados evidenciaron que el 77% de los estudiantes presentaron una baja capacidad de perdonar y que el 1% presentó una predisposición alta en su capacidad de perdonar. En consecuencia, se diseñó una propuesta interactiva basada en el modelo Reach, la cual estuvo conformada por 12 sesiones (la cual contó con una evaluación inicial y final para medir la eficacia de la misma), trayendo consigo ganancias cognitivas, sociales, afectivas, emocionales y conductuales para así producir un desarrollo en las áreas personales de la vida de los participantes.

PALABRAS CLAVES: Modelo REACH, estudiantes, escala del perdón.

CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN

1.1. Realidad problemática

Abordar el perdón ha sido parte de numerosos estudios entre los cuales su propósito fue examinar los correlatos del perdón interpersonal, es decir, el perdón de un solo agresor por una sola víctima (Fehr et al., 2010) y la validez, confiabilidad de diversas Escalas de Probabilidad de Perdón (Ulus y Aksoy, 2017). Del mismo modo, Abid (2017) encontró una relación positiva entre salud mental y perdón. Asimismo, dicha variable fue asociada con la disminución del afecto negativo, sentimientos positivos, relaciones positivas y una vida de sentido y significado (Akhtar et al., 2017). Al mismo tiempo, dichas investigaciones han sido trabajadas con distintos grupos de edad, siendo niños (Wal et al., 2017), adolescentes (Pareek et al., 2016) y ancianos (Allemand et al., 2013). No obstante, con respecto a Latinoamérica y Europa Oriental aún siguen siendo escasas las investigaciones que abordan la temática del perdón (Lin et al., 2014). Por lo tanto, es menester investigar cómo la población de dichos países discierne el perdón (Hook et al., 2012).

Ahora bien, la adolescencia es una etapa importante donde se encuentran contingencias que afectan a la persona y determinan su futuro (Musitu y Cava, 2003), así como distintos cambios actitudinales, físicos y emocionales, que han producido resultados contraproducentes tanto a nivel interpersonal como en el entorno educativo (Castillo, 2021), teniendo en cuenta que aproximadamente a partir de los 14 años aparecen la mitad de los trastornos mentales, no obstante, estos casos no han sido detectados ni tratados además de indicarse que una dinámica familiar disfuncional trae una influencia negativa para la adolescencia (OMS, 2021). Agregando a lo anterior, se ha afirmado que la percepción del

perdón es equivalente a una segunda oportunidad ante equivocaciones por parte de jóvenes y adolescentes los cuales muestran diferente finalidad dependiendo si son varones (para olvidar) o mujeres (para poder ser perdonadas en un futuro) (Rodríguez et al., 2018).

Posteriormente, también es relevante ahondar en las diferentes realidades que se observan en los colegios. Díaz (2021) señaló que hay un predominio del nivel medio en salud mental (88%) de la población estudiantil adolescente trujillana, un porcentaje menor en el nivel bajo (12%) y con un nivel alto nulo. Por otro lado, Cruzado (2018) mencionó que hay evidencia de una gran asistencia al consultorio psicológico de esta población que expresa padecer agresiones físicas o discusiones verbales, sentir tristeza por motivos familiares y como consecuencia de ello tener dificultad para concentrarse en clases.

Según Casullo (2005), el perdón es un proceso de cambio prosocial e intrapersonal utilizado para conseguir mejores relaciones interpersonales y de esta manera conservar la salud mental de la persona. Igualmente, Guzmán (2010) incrementó el concepto, señalando que es la transformación de sentimientos negativos en positivos. Asimismo, como la intención para la reposición de amor y confianza (Hargrave y Sells, 1997). Por último, Fernández (2002) añadió que el acto de perdonar nos libera del rencor el cual obstaculiza el desarrollo personal y profesional.

A continuación, se mencionará las investigaciones procedentes de diversos países junto con los resultados y conclusiones pertinentes.

Huiza y Muñoz (2016) aplicaron la encuesta de caracterización de la población y la escala de capacidad de perdón CAPER en 172 participantes obteniendo resultados que señalan que dicha población cuenta con una capacidad media de perdón (79.7%), en cambio, cuando

se trata del perdón a otros posee otro valor (20,3%). Además, también hay resultados que avalan que mientras aumenta el grado de enseñanza disminuye la disposición de perdonar, de igual modo con la edad del estudiante.

Ruiz (2018) realizó una propuesta de 12 sesiones, dirigida a una población oscilante de 6 a 12 años donde se pretendía intervenir en el incremento de sus competencias socioemocionales de perdón y agradecimiento. Trabajó con un intervalo de 2 sesiones a la semana de una hora. Estas sesiones estuvieron orientadas a contextos educativos formales e informales, impulsando a los educandos a desenvolverse en los diversos ámbitos de la vida.

Ortega y Ramírez (2020) realizaron una propuesta de intervención donde trabajaron la fortaleza del perdón para mermar las disputas de los educandos. La propuesta estuvo conformada por 14 sesiones con un tiempo de duración de 45 min. por sesión. El objeto principal de la propuesta fue reducir el acoso escolar trabajando el perdón. Se esperó producir una mejora significativa en los estudiantes víctimas del acoso escolar, así como los estudiantes acosadores a través de la fortaleza del perdón y por consiguiente alcanzar un cambio significativo en el clima de aula.

Sánchez et al. (2021) presentaron un programa de intervención para la disminución del acoso en la escuela de adolescentes de secundaria. El estudio fue de tipo experimental. Se trabajó con 88 profesores y 153 estudiantes de 4 centros educativos. Entre los principales resultados se encontró mejoras estadísticamente significativas en el conocimiento acerca del perdón. Así mismo, se identificaron mejoras significativas en la capacidad de perdonar del grupo control.

Mesurado et al. (2021) diseñaron un programa de intervención virtual con la finalidad de favorecer el desarrollo psicosocial de los adolescentes mexicanos. Donde trabajaron con 241 estudiantes de escuelas secundarias. Entre los hallazgos se encontró que el programa mostró eficacia promoviendo la conducta prosocial hacia personas nuevas, empatía, emociones positivas y el perdón.

Aranda et al. (2023) aplicaron el programa del perdón REACH para determinar su efectividad sobre la depresión, ansiedad, estrés y las motivaciones ante la transgresión interpersonal en 38 jóvenes de 18 a 40 años, designados en un grupo de intervención (20) y control (18). Ambos grupos contestaron a las Escalas (DASS - 21) y a la escala (TRIM-18). Como consecuencia se evidenció que, se redujeron los síntomas mencionados en primera instancia. Por añadidura, aumentaron los niveles de perdón, disminuyeron los niveles de venganza y la evitación hacia el ofensor. Sin embargo, no existieron cambios en el grupo control. Concluyéndose que el programa tuvo efectividad para mejorar la salud mental y mejorar las relaciones interpersonales en la población que participó del programa.

Después de haber revisado trabajos previos, se procede a ampliar la revisión teórica de la variable de investigación.

El primer modelo teórico del perdón fue el modelo Conceptual de Gonzales; el cual incluyó los siguientes componentes: Siendo 1) identidad social, el 2) compete a la agrupación de emociones que se despliegan entre los grupos de un ámbito social específico vinculadas a la disputa, de quienes se aguarda que ejerzan un rol mediador. Por último, 3) corresponde a los efectos del modelo, que son comportamientos donde se brinda perdón y restauración intergrupala (González et al., 2013). Las agrupaciones agredidas procuran restablecer su mando

y dominio mediante demandas de reparación, ya que fueron afectadas por motivo de su papel de damnificadas. En cuanto a la agrupación agresora se acentuará el deseo de aceptación social, que ha sido amonestada por el daño realizado a sus iguales (Shnabel et al., 2009).

El segundo modelo fue el de Worthington (1998) quien se basó en desarrollar las siguientes cualidades: 1) empatía hacia el agresor, donde si el agredido es capaz de dispensar a su agresor significa que cuenta con altos niveles de empatía (Wade y Worthington, 2005). 2) humildad, que consiste en autoanalizarse para darse cuenta de que posiblemente los errores cometidos por el agresor en algún momento también fueron realizados por el agraviado dando así la posibilidad de que ambos puedan ser perdonados. 3) compromiso, cuando la absolución se hace práctica por ambos bandos y es recomendada la mediación de un consiliario.

Por otro lado, Pereyra (2004) postuló que el hecho de perdonar es una forma de amarse y amar al prójimo. Asimismo, un proceso en donde se dejan de lado el enojo y la represalia, transformando lo anterior en alegría y concordia. Además, Rosberg (2007) hizo hincapié en que este acto conlleva no solo a reconocer el dolor, sino que también libera al agresor y renuncia a cualquier tipo de represalia.

Igualmente, la presente variable se subdividió en las siguientes dimensiones: la primera es el a) *perdón a sí mismo*, la cual advierte que el tiempo posibilita la valorización de los propios errores, las acciones de enojo por haber procedido inadecuadamente y a interpretar las situaciones problemáticas. Asimismo, Pereyra (2004) agregó que la soberbia es el motivo de auto condenación, caso contrario el perdón conlleva a evaluar la situación, nivel de culpa, y las consecuencias producidas por el error para finalizar con la liberación de la persona, al mismo tiempo, Cornish y Wade (2015) hicieron referencia a que el verdadero arrepentimiento

conlleva los siguientes pasos: 1) aceptar la responsabilidad, 2) expresar arrepentimiento al tiempo que disminuye la vergüenza, 3) restauración procedente de acciones reanimadoras, 4) obtener autocompasión y autoaceptación como parte de desarrollar la moralidad.

La segunda corresponde al b) *perdón a otros*; tanto Casullo (2005) como Pereyra (2004) expusieron que es la competencia de entender a los demás y olvidar la pesadumbre causada por el perjuicio recibido, siendo el más beneficiado uno mismo.

Además, Prieto et al. (2012), mencionaron que las propuestas giran en torno a 4 características: 1) contemplar la presencia del perjuicio, 2) pretender examinar la versión del agresor, 3) experimentar empatía con el ofensor y 4) hacer memoria de las ocasiones que sentimos agradecimiento al haber recibido perdón cuando hemos sido ofensores. Nuñez et al. (2010) mencionaron además que otra característica del perdón es que es un acto espontáneo debido a que no se puede forzar a nadie a ofrecerlo y el ofendido tiene el derecho de sentir enojo, tristeza y desilusión.

La tercera corresponde al c) *perdón a la situación*; Karen (2001) expresó que el ofendido en primera instancia examina el hecho y accionar del ofensor para así poder otorgar el perdón. Al mismo tiempo, Lillo (2014) mencionó que es necesario el arrepentimiento del ofensor para así poder establecer nuevos lazos emocionales con el ofendido.

Para finalizar se abordó el modelo teórico de Thompson et al. (2005) que se encuentra basado en el replanteamiento de la ofensa por parte del agredido, de esta forma se podrán cambiar las respuestas negativas a neutrales lo cual es un menester para llevar a cabo los criterios establecidos del perdón. La noción de respuesta consistió en 2 elementos, valencia y fuerza, que están sujetas a cambios. La valencia hace referencia al encasillado (positivo,

neutro o negativo) de las cogniciones, sentimientos y conductas. Por otro lado, fuerza dícese a la intensidad e intrusividad de las cogniciones, sentimientos y conductas, que varía según el efecto percibido por parte del perjuicio. (Thompson et al., 2005).

Para concluir, en la investigación realizada por Otaegi (2014), se concluyó que, para lograr una prevención y asistencia eficaz, fue necesaria la existencia de una sensibilización acerca de los trastornos mentales además de apoyar socialmente a los adolescentes. Por esta razón, los resultados sobre el impacto del perdón en adolescentes fueron necesarios para poder ejecutar programas de intervención, contribuyendo a la mejoría personal y relacional de los adolescentes junto con la ayuda de los padres de dicha población.

En cuanto a la definición de la variable teórica; el modelo REACH de Everett Worthington es un modelo que orienta a la víctima a poder ejercer la fuerza del daño u orientarlo hacia el perdón. Este modelo está basado en 5 pasos que se describen a detalle más adelante.

Por ello, a partir de este punto, ahondamos en el análisis del modelo psicológico prescriptivo del perdón desarrollado por Everett Worthington. Sin embargo, antes de explorar en profundidad el modelo de Worthington, examinamos tanto los beneficios de perdonar como el proceso interno que a menudo lleva a rechazar la oportunidad de perdonar.

Worthington (1998) afirmó que los seres humanos experimentan lesiones y causan daños con frecuencia, que son inherentes a la condición humana. En consecuencia, a menudo necesitan curarse y recuperar su bienestar para poder seguir adelante con sus vidas. En última instancia, todos llegan a un punto en el que necesitan perdonar y ser perdonados. En este

sentido, el perdón surge como una solución pragmática, considerando la naturaleza frágil de las relaciones humanas y la oportunidad de crear nuevos comienzos.

Por lo tanto, perdonar y ser perdonado conlleva beneficios psicológicos tanto para el que perdona como para el que recibe, un enfoque prudente para ambas partes. La víctima logra liberarse de emociones que van en detrimento de su bienestar psicológico y del dolor asociado. Por otro lado, el transgresor, al aceptar el perdón, se libera del temor de que las consecuencias de su error se vuelvan contra él o afecten a sus seres queridos. Como resultado, tanto la víctima como el ofensor se liberan del peso emocional abrumador a través del acto del perdón, lo que les permite superar la infelicidad que están experimentando (Worthington, 1998).

Sin embargo, en muchas ocasiones existe una resistencia al perdón por parte de la víctima, mientras que en otras ocasiones el victimario puede negar la falta del mismo, impidiéndole recibir el perdón, aunque le fuera concedido. En este contexto, Worthington (1998) sostuvo que la práctica del perdón es recomendable y beneficiosa en las relaciones humanas, muchas veces afectadas por la violencia. Esta práctica contribuye a sanar vidas y restaurar relaciones.

El modelo de perdón propuesto por Worthington (1998) se basó en el análisis de las emociones involucradas en el proceso del perdón. Según él, la negativa a perdonar surge después de percibir un ataque como una ofensa, desencadenando emociones iniciales como la ira y el miedo a ser lastimado nuevamente. Después de un período de reflexión sobre la injusticia vivida, esta negativa a perdonar da lugar a la aparición de emociones como el resentimiento, la amargura, la hostilidad y el odio. Esto, además de mantener cierto grado residual de ira y miedo.

Es un modelo basado en el análisis en profundidad de las emociones involucradas en el proceso del perdón. Según Worthington (1998) la negación del perdón se logra cuando una agresión es percibida como una ofensa, lo que da lugar a las primeras emociones de ira y miedo a ser lastimado nuevamente. Después de un período de reflexión sobre la injusticia vivida, esta negación del perdón hace que surjan emociones como el resentimiento, la amargura, la hostilidad y el odio. Estas emociones negativas a menudo dejan un residuo de ira y miedo.

Así como el proceso del perdón lleva tiempo, llegar a la negación del perdón también lleva su propio tiempo. Cuando la víctima se niega a perdonar a su abusador y toma una posición firme en esta posición, no solo se abren las puertas a las emociones negativas, sino que estas emociones también se arraigan profundamente en la mente de la víctima, lo que puede conducir a una incapacidad para deshacerse de ellas. Estas emociones negativas pueden causar malestar psicológico e infelicidad. Worthington (1998) ilustró la negación del perdón con una metáfora gráfica.

Para atenuar la magnitud emocional negativa asociada a la negación del perdón, Worthington propuso dos estrategias: "tolerancia" (autocontrol) y "ver que se haga justicia" (ver que se ha hecho justicia).

- **Autocontrol:** Las personas con autocontrol pueden reprimir voluntariamente las emociones negativas, rechazándolas conscientemente siempre que surjan. Pueden negar estas emociones o distraerse pensando en otras cosas. Esta habilidad les permite evitar que las emociones negativas tomen el control de

sus vidas, facilitando así el proceso de considerar el perdón (Worthington, 1998).

- **Ver que se ha hecho justicia:** Cuando la víctima percibe que se ha hecho justicia en relación con la agresión que sufrió, reduciendo así la brecha de injusticia, es más probable que las emociones negativas asociadas a la injusticia disminuyan en intensidad. Esto facilita abrirse a la posibilidad de considerar el perdón (Worthington, 1998)

Según planteó el profesor Worthington (1998) al decidir perdonar y emprender el camino del perdón, la víctima abre su mente a emociones positivas como la compasión o el afecto hacia su agresor. Estas emociones, desencadenadas por el ofrecimiento inicial y el otorgamiento final del perdón, generan bienestar y felicidad tanto en la víctima como en el agresor. Además, pueden sentar las bases para la reconciliación, siempre que el agresor muestre algún tipo de remordimiento por su acción.

Es fundamental entender que no es lo mismo el perdón decisional que el perdón emocional). El perdón decisional implica que la víctima toma la decisión de perdonar al ofensor y actúa en consecuencia, incluso si el recuerdo de la ofensa continúa causándole dolor. Por otro lado, el perdón emocional implica un cambio gradual de emociones negativas a positivas hacia el ofensor. Lo ideal es que el perdón decisional evolucione hacia el perdón emocional, lo que implica una verdadera sanación psicológica. Esto se refleja cuando el recuerdo de la ofensa ya no causa dolor (Worthington, 1998).

En palabras de Worthington (2005):

El perdón decisional implica controlar nuestras intenciones de comportamiento. El perdón emocional conlleva a la sustitución emocional de emociones negativas que no perdonan con emociones positivas orientadas hacia los demás. El perdón emocional a menudo tarda más en manifestarse y está menos bajo nuestro control. Activa motivos de misericordia y gracia, reemplazando así los motivos de venganza, evasión y despecho.

Después de perdonar, la ofensa no se olvida; en cambio, se recuerda de manera diferente. Cuando se niega el perdón y se recuerda la ofensa, fluyen muchas emociones negativas como el resentimiento, la amargura, la hostilidad y el odio. Sin embargo, cuando se otorga el perdón, estas emociones negativas dan paso a emociones positivas. Estas emociones positivas reemplazan gradualmente a las negativas, lo que lleva a una sensación de alivio y curación.

Podemos decir que, al perdonar, la víctima dejó de aferrarse a las emociones negativas asociadas con la negación del perdón y comenzó a experimentar las emociones positivas que surgen del otorgamiento del perdón.

Worthington (2005) al igual que otros autores que exploraron el perdón desde una perspectiva clásica, propuso que perdonar implica superar emociones negativas, como el resentimiento, lo que a su vez permite la curación psicológica necesaria para la recuperación de la víctima y el posible restablecimiento de la relación con ella y el agresor.

Cómo lograr el perdón: modelo REACH

Según Worthington (1998) su modelo prescriptivo de perdón llamado REACH, fue un acrónimo que abarca los cinco pasos del modelo. Estos pasos son los siguientes:

- **Recordar la ofensa (Recordar el daño):** La víctima debe enfrentar la agresión con objetividad, recordando la ofensa y evitando la tendencia a olvidarla por el dolor que genera. Admitir el mal cometido es fundamental para el proceso de curación.
- **Empatizar:** La víctima debe esforzarse por comprender la humanidad compartida del agresor, reconociendo que ambos son individuos con sus propias debilidades y dignidad. Esto implica solidaridad de alguna manera con el agresor.
- **Otorgar el Don del Perdón (Regalo Altruista del Perdón):** Empatizar no es suficiente para perdonar. La víctima debe ir un paso más allá y otorgar el perdón como un regalo. Este proceso puede requerir tiempo y un proceso de duelo para lidiar con el robo emocional que causó la agresión.
- **Comprometerse públicamente a perdonar:** Para reducir aún más la duda y la vulnerabilidad, es recomendable hacer público el perdón. Esto puede implicar comunicárselo a otros o tomar acciones que demuestren un compromiso con el perdón.
- **Aférrate al perdón:** aunque la víctima haya perdonado, en ocasiones puede experimentar dudas y emociones negativas. Arraigarse en el perdón implica recordar que ha sido perdonado y obtener el apoyo de los demás para resistir la duda.

- Este modelo REACH enseña cómo perdonar de manera efectiva. El proceso del perdón no es fácil, especialmente cuando se trata de heridas profundas, pero quien puede perdonar resiste la crueldad del mundo y contribuye a sanar tanto a sí mismo como a la humanidad en general.

Luego de comentar las bases teóricas más importantes, se pudo manifestar que la investigación se justifica de manera teórica ya que permitió reforzar las teorías sobre la eficacia del Modelo Reach, en función con el trabajo del perdón en distintas poblaciones. Esta investigación se justificó, dado que siendo el perdón un tema poco estudiado al interior del país, tiene un gran valor teórico para futuros estudios y puede aportar en demasía al bienestar psicológico. A nivel práctico, los resultados obtenidos servirán de referencia para que se puedan iniciar programas psicológicos de corte preventivos, promocionales, educativos y de intervención en el estudio y mejora de la variable perdón. También, tiene una relevancia social, dado que, la difusión de programas de tipo experimentales o cuasi experimentales que trabajen la problemática del perdón a través del Modelo Reach podrán alcanzar resultados satisfactorios en la reducción de los malestares a causa de la falta de perdón en la población nacional. Dado que, a la fecha existe un gran vacío científico con respecto al estudio de la variable perdón, siendo esta de carácter sumamente importante en el desarrollo de un correcto bienestar psicológico y por qué no decir, de aporte a una salud física y emocional plena. Por último, la presente investigación se justificó a nivel metodológico dado que se formula una propuesta en base a conocimientos avalados por estudios internacionales en el trabajo de la variable perdón, aprobada por unanimidad con respecto a relevancia, coherencia y claridad por jueces expertos en el estudio de la variable.

1.2. Formulación del problema

¿Cómo una propuesta basada en el modelo Reach puede mejorar la capacidad de perdonar en estudiantes de una institución educativa pública de Trujillo?

1.3. Objetivo

Diseñar una propuesta basada en el Modelo Reach para mejorar la capacidad de perdonar en estudiantes de una institución educativa pública de Trujillo.

1.3.1. Objetivos específicos

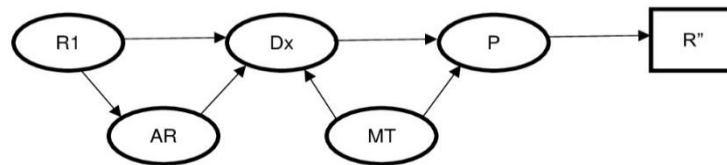
- Conocer el nivel de la capacidad de perdonar en estudiantes de una institución educativa pública de Trujillo.
- Identificar los aspectos teóricos del Modelo Reach para mejorar la capacidad de perdonar en estudiantes de una institución educativa pública de Trujillo.
- Estimar la validez de contenido mediante juicio de expertos, de la propuesta basada en el modelo Reach para mejorar la capacidad de perdonar en estudiantes de una institución educativa pública de Trujillo.
- Efectuar el análisis de la triangulación entre las variables fáctica, teórica y propositiva.

CAPÍTULO II: METODOLOGÍA

2.1 Tipo de investigación

Según propuso Aguado (2014) esta investigación tuvo un objetivo práctico, dado que utilizó el modelo de solución de problemas; es tipo cuantitativa ya que se recogieron y analizaron estadísticamente una serie de datos; es tipo propositivo pues después de analizar diferentes teorías orientadas a la resolución de una determinada problemática se realiza una propuesta de solución con sólido fundamento teórico; finalmente, la investigación adoptó un diseño descriptivo propositivo. Es decir, describe la problemática encontrada y propone una posible solución a dicho problema.

Diagrama de una investigación descriptiva propositiva (Aguado, 2014).



Donde:

R I: realidad inicial

AR: antecedentes relacionados con la realidad

Dx: problemática observada

MT: sustento teórico

P: propuesta

R'': realidad mejorada

2.2 Población y muestra

Compuesta por 270 estudiantes de nivel secundario de una institución educativa pública de Trujillo; se empleó un muestreo no probabilístico, debido a que la elección de los elementos no correspondía a la probabilidad, sino a motivos referentes a la singularidad de la investigación o por criterios del investigador (Hernández et al., 2014), quedando una muestra de 159 estudiantes de 2º al 5º año de nivel secundario cuyas edades yacían entre 13 y 17 años.

Criterios de inclusión:

- Estudiantes de 2to y 5to año de secundaria matriculados durante el año 2023.
- Estudiantes entre 13 y 17 años.

Criterios de exclusión:

- Estudiantes que no pertenecían a los años académicos señalados.
- Estudiantes que no asistían a clase periódicamente, o que han reservado matrícula.
- Estudiantes que no estaban dentro de las edades señaladas.

Criterios de eliminación:

- Estudiantes que hayan respondido erróneamente los ítems de la escala presentada.

2.3. Técnicas e instrumentos de recolección y análisis de datos:

La técnica metodológica utilizada en este estudio para la obtención de información se centró en la revisión exhaustiva de documentos y la búsqueda activa de fuentes bibliográficas. Según lo señalado por Gómez et al. (2017), esta estrategia se considera una técnica de observación complementaria que almacena datos en un registro detallado de acciones y programas, lo que permite realizar una investigación más exhaustiva y confirmar la situación y las características del tema en cuestión. En consecuencia, esta técnica facilita la recopilación de información con un enfoque organizado, un análisis meticuloso y una presentación efectiva de los resultados.

Además, para este estudio en particular, se basó en la recopilación de información teórica de una variedad de fuentes relacionadas con el tema referente al perdón y el modelo Reach. Se elaboraron archivos bibliográficos y textuales que contienen ideas analizadas críticamente. Estas tarjetas jugaron un papel fundamental en la construcción del marco teórico del estudio y proporcionaron una comprensión más profunda del funcionamiento de las variables de estudio.

Como instrumento de recolección de datos, se ha empleado la Escala de perdón, conocida como VAPPER 490, la cual tiene origen nacional y fue elaborada por Aranda et al. (2016), el instrumento tuvo por finalidad conocer la predisposición hacia el perdón en su escala general. Así mismo, medía la predisposición a perdonar en tres dimensiones: Perdón a sí mismo, perdón a otros y perdón a la situación. El instrumento contó con 42 ítems, de los cuales 26 ítems son inversos que son calificados a través de una escala Likert de cinco alternativas, desde 1: nunca hasta 5: siempre, para calificar el instrumento, se suman los puntajes correspondientes de cada uno de los ítems de cada dimensión. Es de auto aplicación

y puede ser aplicado a personas partir de los 10 años, siendo su ámbito de aplicación a nivel clínico o educativo, y la evaluación puede realizarse de forma individual como colectiva.

En cuanto a los valores de confiabilidad y validez originales, la escala reportó una alpha de Cronbach la cual es de 0.744. En lo que respecta a las dimensiones, se reportó que el coeficiente Alpha de Cronbach obtenido es óptimo, dado que se obtuvo los siguientes valores: *Perdón a sí mismo* (.662), *Perdón a otros* (.647) y *Perdón a la situación* (.694). Esto indicó que las dimensiones del instrumento Escala del Perdón (VAPPER 490) se encontraron entre los valores Confiable y muy confiable, por ende, el instrumento fue válido y confiable.

Por otro lado, para mayor validez científica en la presente investigación, la escala de perdón fue sometida a un proceso de validación a través de 3 jueces expertos en la variable, los cuales determinaron por unanimidad que la escala de Perdón Vapper 490 es aplicable. Además, se ejecutó una prueba piloto para obtener los valores del Alpha de Cronbach que determinó la confiabilidad del instrumento. Los valores obtenidos fueron significativos: Perdón a sí mismos (.842) Perdón a otros, (.849) y Perdón a la situación, (.773). Entonces, se pudo afirmar que la escala Vapper 490 es un instrumento que presentó validez y confiabilidad estadística.

Procedimiento:

1. Fase diagnóstica: Corresponde a la etapa inicial de la investigación, se evaluó a la muestra de estudio para obtener un diagnóstico de su estado actual en cuanto a su capacidad de perdonar.
2. Fase de conceptualización teórica: Se realizó la definición conceptual de las variables, como la capacidad de perdón y el modelo Reach de Everett Worthington, junto con los

pasos necesarios para alcanzar el perdón. Esta conceptualización se basó en el sustento teórico brindado por otras investigaciones y textos especializados. Esta etapa determinó si el enfoque elegido es adecuado para continuar con el desarrollo de la investigación.

3. Fase de diseño o proposición: Se planteó una propuesta estructurada basada en el modelo Reach, que ha sido validada por expertos para su implementación y aplicación en la población objetivo. Mejorar la predisposición hacia el perdón en estudiantes de secundaria fue el objetivo de esta propuesta.

CAPÍTULO III: RESULTADOS

Tabla 1 Esquema del diseño de la Propuesta El camino hacia el perdón para mejorar la capacidad de perdonar en estudiantes de una institución educativa pública de Trujillo

Título de la Propuesta	Definición Conceptual de la Propuesta	Definición operacional de la Propuesta	Aspectos dimensionales de la propuesta	Objetivos	Indicadores de la Propuesta
El camino hacia el perdón	El perdón es el acto voluntario de eliminar los mecanismos de defensa negativos que conllevan a un comportamiento apático y/o resentido, dado que el perdón es un proceso voluntario de cambio y reducción del comportamiento enfadado, los sentimientos de venganza y la evitación de los agresores (Chapman y Thomas, 2006).	El perdón no se consuma como un acto interesado, esto quiere decir que no exige nada de la otra persona, sino que, es una actitud de renuncia a la venganza. Es una activa que conlleva a un sentimiento y no viceversa (Crespo, 2004)	Análisis de reconocimiento del daño sufrido y causado.	Establecer el significado del perdón. Analizar y reconocer la magnitud del daño experimentado. Reconocer los errores cometidos por los demás y analizar la posibilidad de perdonar.	Aceptación Asimilación de la realidad Disminución de la sensación de venganza
			Elegir la opción de perdonar y pedir perdón	Analizar el proceso de pedir perdón. Reconocer e identificar lo que provocó un daño o lastimó al otro.	Disminución del rencor Reducción de conductas agresivas. Autorreflexión
			Aceptación del sufrimiento y la rabia	Reconocer y aceptar las emociones y sentimientos generados por la rabia. Reflexionar y analizar la propia conducta. Promover la empatía hacia el dolor de la persona que fue ofendida o lastimada.	Pensamientos estereotipados Autoaceptación Reintegración Empatía
			Establecer estrategias de autoprotección y prevención	Identificar y establecer estrategias para autoprotegerse. Reflexionar y elaborar un plan de acción para que no se vuelva a ofender o lastimar a aquella persona.	Estrategias de autoprotección Arrepentimiento Acciones en bienestar propio de los demás
			Realizar una expresión explícita de perdonar y pedir perdón.	Promover la reconciliación y realizar una expresión explícita del perdón. Promover el hecho de pedir perdón explícitamente al otro. Promover la restitución del daño causado hacia esa	Reconciliación Restitución del daño

persona que fue lastimada.

En la tabla 1 se mostró el esquema de diseño de la variable propositiva, contemplando una definición conceptual, operacional, que contó con 5 dimensiones, las cuales son: *Análisis de reconocimiento del daño sufrido y causado, Elegir la opción de perdonar y pedir perdón, Aceptación del sufrimiento y la rabia, Establecer estrategias de autoprotección y prevención, y por último, Realizar una expresión explícita de perdonar y pedir perdón.* También se observaron los objetivos de trabajo y los indicadores. Véase anexo 4.

Tabla 2 Niveles descriptivos de la variable perdón en estudiantes de una institución educativa pública de Trujillo

Dimensión	Predisposición baja		Predisposición media		Predisposición alta		Total	
	F	%	f	%	f	%	f	%
Capacidad de perdonar	122	77	35	22	2	1	159	100
Perdón a sí mismo	100	63	53	33	6	4	159	100
Perdón a otros	133	84	25	15	1	1	159	100
Perdón a la situación	42	26	84	53	33	21	159	100

Nota: Elaboración Propia en base a resultados del VAPPER 490

En la tabla 2 se apreció que el 77 % de la muestra de estudio se sintió identificado con una predisposición baja acerca de la variable perdón. Por otro lado, el 22% de los estudiantes se identificó con una predisposición media hacia dicha variable y tan solo el 1% con una predisposición alta. En la dimensión *Perdón a sí mismo*, el 63% de la muestra se posicionó

con una predisposición baja, así mismo, el 33% con una predisposición media y tan solo el 4% se ubicó en una predisposición alta. En la dimensión *Perdón a otros*, el 84% de la muestra se ubicó con una predisposición baja, el 16% con una predisposición media y tan solo el 1% se ubica en una predisposición alta. Por último, en la dimensión *Perdón a la situación*, el 53% de la muestra se encontró ubicada con una predisposición media, el 26% con una predisposición baja y el 21% en una predisposición alta.

Tabla 3 Aspectos teóricos del Modelo Reach

Modelo teórico	Definición conceptual del modelo teórico	Definición operacional del modelo teórico	Aspectos dimensionales del modelo teórico	Indicadores dimensionales del modelo teórico
Modelo Reach	Worthington (2003) describió en su modelo de perdón que este se centra en el análisis de las emociones involucradas en todo el proceso del perdón. Según su investigación, la negación del perdón surge como consecuencia de percibir una agresión como una ofensa. Esto da lugar a emociones iniciales como la ira y el miedo a ser lastimado nuevamente. Después de un período de reflexión sobre la injusticia experimentada, se desarrollan emociones negativas como el resentimiento, la amargura, la hostilidad y el odio. Además, se pueden mantener ciertos niveles de residuos de ira y miedo.	Worthington (2003) en su modelo REACH propuso 5 pasos para alcanzar el perdón y perdonar de forma adecuada: Recordar la ofensa (<i>Recall the hurt</i>), Empatizar (<i>Empathice</i>), Otorgar el regalo del perdón (<i>Altruistic gift of forgiveness</i>), Hacer público el otorgamiento del perdón (<i>Commit publicly to forgive</i>) y Afianzarse en el perdón (<i>Hold on to forgiveness</i>).	Recordar la ofensa	Memoria a corto y largo plazo Regulación indirecta de las emociones Empatía hacia el dolor de la persona.
			Empatizar con el ofensor	Empatía Decisión Concepción del agresor como una persona común. Desprendimiento de la postura de víctima.
			Otorgar el regalo del perdón	Altruismo Dejar atrás emociones negativas.
			Hacer público el otorgamiento del perdón	Acto público Rumiación de pensamientos.
			Afianzarse en el perdón	Disminución de la intensidad emocional otorgada al recuerdo Perseverancia

En la Tabla 3, se presentaron los aspectos teóricos del Modelo Reach utilizados para formular el diseño de una propuesta para mejorar la capacidad de perdonar en estudiantes de

una institución educativa pública de Trujillo. Se mencionó la definición conceptual y fundamento acerca del perdón; y operacional. Además, se describieron los objetivos, dimensiones e indicadores del modelo teórico.

Tabla 4 Resumen de la propuesta basada en el Modelo Reach para mejorar la capacidad de perdonar en estudiantes de una institución educativa pública de Trujillo

Título de la propuesta	Sesiones	Objetivos	Tiempo
El camino hacia el perdón	Primera	Desarrollar la evaluación inicial. Establecer el significado del perdón.	40 minutos
	Segunda	Analizar y reconocer la magnitud del daño experimentado.	40 minutos
	Tercera	Reconocer los errores cometidos por los demás y analizar la posibilidad de perdonar.	40 minutos
	Cuarta	Reconocer y aceptar las emociones y sentimientos generados por la rabia.	40 minutos
	Quinta	Identificar y establecer estrategias para auto protegerse.	40 minutos
	Sexta	Promover la reconciliación y realizar una expresión explícita del perdón.	40 minutos
	Séptima	Analizar el proceso de pedir perdón. Reconocer e identificar lo que provocó un daño o lastimó al otro.	40 minutos
	Octava	Promover la empatía hacia el dolor de la persona que fue ofendida o lastimada.	40 minutos
	Novena	Reflexionar y analizar la propia conducta.	40 minutos
	Décima	Reflexionar y elaborar un plan de acción para que no se vuelva a ofender o lastimas a aquella persona.	40 minutos
	Décimo primera	Promover el hecho de pedir perdón explícitamente al otro.	40 minutos
	Décimo segunda	Promover la restitución del daño causado hacia esa persona que fue lastimada. Desarrollar la evaluación final.	40 minutos

En la tabla 4 se observó el resumen de la propuesta “El camino hacia el perdón” para mejorar la capacidad de perdonar en estudiantes de una institución educativa pública de Trujillo. Fue conformada por 12 sesiones de 40 minutos cada sesión. Contó con un pretest al iniciar el programa y un post test al finalizar el programa; esto con la clara intención de poder medir los cambios significativos que pueda generar la aplicación del programa. Además, el

programa estuvo compuesto por 12 objetivos, de los cuales 6 objetivos estaban enfocados en la acción de otorgar el perdón y 6 objetivos enfocados en la acción de pedir perdón.

Tabla 5 Coeficiente V de Aiken para la validez de contenido en coherencia, claridad y relevancia

Indicadores	Coherencia			Claridad		Relevancia	
	Total de acuerdos	V	Sig.(p)	Total de acuerdos	IA	Total de acuerdos	IA
1	3	1	.027*	3	1.00	3	1.00
2	3	1	.027*	3	1.00	3	1.00
3	3	1	.027*	3	1.00	3	1.00
4	3	1	.027*	3	1.00	3	1.00
5	3	1	.027*	3	1.00	3	1.00
6	3	1	.027*	3	1.00	3	1.00
7	3	1	.027*	3	1.00	3	1.00
8	3	1	.027*	3	1.00	3	1.00
9	3	1	.027*	3	1.00	3	1.00
10	3	1	.027*	3	1.00	3	1.00
11	3	1	.027*	3	1.00	3	1.00

V: Coeficiente V de Aiken, Sig. (p): Probabilidad de rechazar la hipótesis nula siendo cierta, **p<.05: Válido, IA: Índice de acuerdo

En la tabla 5 se apreciaron la totalidad de los indicadores, fueron 11 que pertenecieron a la variable *Perdón*. Así mismo, se presentaron los índices de acuerdo (IA) de 1.00 y la significancia (p< .05). Se concluyó que la propuesta *El Camino hacia el perdón* es válida y significativa estadísticamente, por lo tanto, es aplicable.

Tabla 6 Análisis reflexivo de la triangulación fáctica, teórica y propositiva

	Fáctica	Teórica	Propositiva	Argumentación de análisis triangular
Variable	Perdón	Modelo Reach	El camino hacia el perdón	<p>Teniendo en cuenta que hay un predominio de nivel medio (88%) y de nivel bajo (12%) en la salud mental en la población adolescente en edad de educación secundaria (Díaz, 2021). Cruzado (2018) menciona que hay evidencia que gran parte de esta población acude a consulta psicológica por padecer agresiones físicas o discusiones verbales en entornos educativos o familiares, sentir tristeza por motivos familiares o refieren haber sufrido algún daño emocional. Ante esto surge una gran problemática por el sentimiento de rencor o sesanción de venganza ante un daño ocasionado, debido a esto existe una falta de perdón , considerando que este es equivalente a una segunda oportunidad ante equivocaciones por parte de jóvenes y adolescentes los cuales muestran diferente finalidad dependiendo si son varones (para olvidar) o mujeres (para poder ser perdonadas en un futuro) (Rodríguez et al., 2018). Ante esta necesidad se propone trabajar bajo el modelo Reach, que se basa en el análisis de las emociones involucradas en el proceso del perdón, dónde la negativa a perdonar surge después de percibir un ataque como una ofensa, desencadenando emociones iniciales como la ira y el miedo a ser lastimado nuevamente. Después de un período de reflexión sobre la injusticia vivida, esta negativa a perdonar da lugar a la aparición de emociones como el resentimiento, la amargura, la hostilidad y el odio. Esto, además de mantener cierto grado residual de ira y miedo (Worthington, 1998). Por eso, se desarrolló una propuesta de 12 sesiones de 40 minutos cada session para trabajar la capacidad de perdonar en estudiantes de un colegio estatal de Trujillo.</p>
	Perdón a sí mismo	Recordad la ofensa	Análisis de reconocimiento del daño sufrido y causado	<p>Tras haber aplicado el instrumento Vapper 490 para medir la capacidad de perdonar en los adolescentes, se observa que el 63% de los estudiantes presentan un nivel de predisposición de perdonar bajo en la escala Vapper 490, específicamente en la dimensión perdón a sí mismo. Es por ello, que se considera útil recordar la ofensa o el daño causado para posterior a ellos realizar un análisis de reconocimiento del daño sufrido o causado así mismo.</p>

Dimensiones			
Perdón a otros	Empatizar con el ofensor	Elegir la opción de perdonar y pedir perdón	Seguendo con el proceso, en la dimensión perdón a otros se obtuvieron puntajes tales como: 84% de la muestra puntúo bajo en la dimensión. Bajo el modelo Reach, se sugiere empatizar con el ofensor, es decir; ponerle en el lugar del ofensor e intentar ponerse en sus zapatos, para luego poder elegir la opción perdonar y ser perdonado.
	Otorgar el regalo del perdón	Aceptación y sufrimiento de la rabia	El profesor Everett Worthington refiere que el perdón un regalo que se otorga sin esperar recibir algo a cambio. Es a través del perdón la persona lastimada llega a acalzar un proceso de aceptación a sí mismo y hacia los demás. También está comprobado que programas como Reach, reportan una disminución considerable del sentimiento de la rabia.
Perdón a la situación	Hacer público el otorgamiento del perdón	Establecer estrategias de autoprotección y prevención	Por otro lado, en la dimensión perdón a otros, se reportó que el 53% de la muestra presentó un nivel medio en cuanto a su capacidad de perdonar. Worthington propone que el otorgamiento del perdón debe ser un acto público; esto hará que este aliado a una sensación de compromiso y se pueda mantener. Así mismo, es necesario que se establezcan estrategias de autoprotección y prevención con respecto a el renacimiento de emociones negativas como el rencor, la rabia o el enfado.
	Afianzarse en el perdón	Realizar una expresión explícita de perdonar y pedir perdón	Por último, el modelo Reach propone afianzarse al perdón una vez otorgado, esto con la clara intención de evitar recaídas y regurgitar recuerdo relacionados con la ofensa o el daño percibido. Por otro lado, por la parte de la persona que realizó el daño u ofensa, se considera útil realizar una expresión explícita al pedir perdón. En otra palabra, demostrar de manera congruente que desea resarcir el daño causado.

En la tabla 6 se observó el análisis reflexivo de la triangulación de datos entre las variables fáctica, teórica y propositiva. Se pudo observar que existe una relación coherente entre la problemática a trabajar con respecto a la capacidad del perdón en estudiantes de secundaria con el modelo teórico de Everett Worthington. Así también, si guardó relación con los pilares de la propuesta “*El camino hacia el perdón*”, los cuales estaban alineados al modelo del perdón Reach de Worthington.

CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

4.1 Discusión

Esta investigación planteó una propuesta basada en el modelo REACH para mejorar la capacidad de perdonar en estudiantes de una institución educativa de Trujillo. Para esto se consideró trabajar con una muestra de 159 estudiantes de ambos sexos (42.6 % femenino y 57.4% masculino) de secundaria. Para la recolección de datos se utilizó la Escala Vapper 490, creada por Aranda et al. (2016) en el interior del país.

De este modo, luego de efectuar un análisis a profundidad del material teórico referente a la variable perdón (*variable fáctica*) y los aspectos teóricos, principios y premisas que dirigen al modelo Reach (*variable teórica*), se consideró factible la intervención en la prevención, moldeamiento y mejoramiento de la capacidad de perdonar en los adolescentes. De esta manera, se formuló la propuesta *El camino del hacia el perdón* basada en el modelo Reach. En palabras de Erausquin et al. (2014) una propuesta o programa nace con una necesidad genuina y justificada de abordar una determinada problemática. Esta debe ser planificada, proactiva y racional, además, debe tener bien en claro que su fin principal es aportar al crecimiento y potencialización de la persona, grupos de individuos y comunidad.

En concordancia con lo mencionado líneas anteriores, cabe mencionar que lo que se buscó es apelar al mejoramiento de la capacidad de perdonar, postulando a una mejor cohesión entre los adolescentes y sus pares en distintos entornos sociales. En palabras de Aranda et al. (2016) se entiende por perdón a la capacidad de poder asimilar y hacerles frente a distintas situaciones que puedan golpear o alterar nuestra tranquilidad.

Esta propuesta estuvo basada y organizada en 12 sesiones, con un tiempo aproximado de 40 minutos por sesión con un intervalo de 2 sesiones por semana. Algunos estudios que avalaron esta propuesta son los de Aranda et al. (2023), Ortega y Ramírez (2020) y Ruiz

(2018); estudios donde se estructuraron propuestas con la finalidad de promover y potenciar la capacidad de perdonar en adolescentes de educación secundaria. Distintos estudios avalan que los programas de intervención enfocados en el perdón producen un aumento de felicidad reduciendo los sentimientos desagradables que son nocivos tanto en áreas personales como en el contexto en que se desarrolle el individuo (Ruíz, S., 2018). Asimismo, fomentaron la gestión emocional, redujeron la ansiedad, la depresión y mejoraron potencialmente las relaciones sociales (Mesurado et al., 2021; Sánchez et al., 2021). En síntesis, se puede inferir que el perdón trajo consigo beneficios cognitivos, emocionales, sociales, afectivos y conductuales, propicios para un adecuado desarrollo de los adolescentes.

Habiendo aclarado la parte propositiva, cómo primer objetivo se propuso identificar los niveles de perdón. Se halló que a nivel general un 77% se ubicó en un nivel bajo y en cuanto a las dimensiones; predominó el nivel bajo en Perdón a sí mismo (63%), Perdón a otros (84%); y nivel medio Perdón a la situación (53%), lo cual, evidencia que los estudiantes evaluados contaban con dificultades para perdonar a sus semejantes. Estos resultados concordaron con los de Aranda et al. (2023) y Sánchez et al. (2021), dónde se hallaron índices bajos en la capacidad de perdonar a otros y hacia la situación, así como también se hallaron niveles medios en la capacidad de perdonarse a uno mismo. Esto puede entender, dado que las competencias socioemocionales posibilitaron el adecuado desarrollo en la sociedad, no obstante, es necesario que se desarrollen y apliquen más programas que se centren en la persona por parte del sistema educativo.

Por otro lado, los niveles bajos obtenidos en distintos estudios con respecto a la capacidad de perdonar, puede verse explicado por Nieto (2023) que mencionó que el perdón, es un hecho optativo, dirigido por un sentimiento de empatía, comprensión y amor y que

permite vencer una o más situaciones conflictivas con la finalidad de restaurar o construir una relación intra o interpersonal, trayendo consigo paz. Además, Rubio (2021) mencionó que la actitud de perdonar enriquece física como mentalmente el bienestar de la persona, permitiendo un estado mental firme y perdurable, alcanzando así una etapa feliz. Asimismo, ayuda a prevenir trastornos posteriores además de bloquear y reemplazar emociones negativas y relaciones beligerantes que alcanzarán a provocar daños a la persona (Loring, 2017).

Como segundo objetivo específico se propuso identificar los aspectos teóricos del modelo REACH para mejorar la capacidad de perdonar. Se encontraron 5 principales aspectos: *Recordar la ofensa*, *Empatizar con el ofensor*, *Otorgar el regalo del perdón*, *Hacer público el otorgamiento del perdón* y por último, *Afianzarse en el perdón*. De esta manera, se encontró una definición conceptual y operacional de la variable de estudio. También se identificaron sus dimensiones y los indicadores que son ejes del modelo Reach. Estos resultados se ratificaron con Worthington (2005), quien en su investigación basada en el Modelo REACH describió los 5 pasos cruciales para alcanzar el perdón y poder sanar heridas emocionales. Además, otro estudio de interés es el estudio de Sánchez et al. (2021) que mostró un cambio significativo en las actitudes del perdón orientado hacia la mejora de las relaciones escolares.

Respecto al tercer objetivo, se propuso estimar la validez de contenido de la variable perdón para mejorar la capacidad de perdonar en estudiantes de secundaria. Se utilizó el coeficiente V de Aiken para estimar la validez de contenido. Se halló que las actividades metodológicas de la propuesta El poder del perdón presentan índices de acuerdo (IA) de 1.00 y un valor p de significancia ($p < .05$). Acorde a lo que plantea Escurra (1988) quien afirma

que el coeficiente V de Aiken puede alcanzar valores entre 0 y 1, es decir, el ítem poseerá una superior validez de contenido a medida que el valor expresado sea mayor.

Por último, el cuarto objetivo específico versó de efectuar el análisis de la triangulación entre las variables fáctica, teórica y propositiva. Se encontró que el perdón puede llegar a ser un agente liberador de carga emocional que le permite a la víctima continuar con su vida habiendo superado los daños que le provocaron; de igual forma puede jugar un rol muy importante en la posible reconciliación que pueda existir entre el victimario y la víctima (Sánchez et. al, 2021). Además, se enfatizó que la falta de perdón puede acarrear emociones y sentimientos negativos como la rabia, el enojo, odio y venganza; que pueden llegar a ser dañinos para la salud del individuo que los experimenta (Worthington, 1998). En base a los hallazgos encontrados, se puede decir que se encontró que el Modelo REACH de Everett Worthington puede mejorar la capacidad y la actitud hacia el perdón en los adolescentes, mejorando así las interacciones sociales de los menores en distintos aspectos de su vida social (Worthington, 2005). Esto se vio avalado por el estudio de Sánchez et al. (2021), Mesurado et al. (2021) y Aranda et al. (2023), quienes reportaron cambios significativos en los distintos estudios luego de aplicar un programa basado en el perdón a través del modelo Reach de Everett Worthington.

4.2 Conclusiones

- Se formuló una propuesta de intervención basada en el Modelo Reach para mejorar la capacidad de perdonar en estudiantes de un colegio estatal de Trujillo. La propuesta lleva por nombre “*El camino hacia el perdón*” y está fundamentada en los principios y aspectos teóricos del Modelo Reach de Everett Worthington.
- Se encontró que el 77 % de la muestra de estudio se identificó con una predisposición baja en su predisposición a otorgar perdón. Por otro lado, el 22% de los estudiantes se identificó con una predisposición media hacia dicha variable y tan solo el 1% se identificó con una predisposición alta a perdonar.
- Se identificó los aspectos teóricos del Modelo Reach para la elaboración de la propuesta de intervención *El camino hacia el perdón*, para mejorar la capacidad de perdonar en estudiantes de un colegio estatal de Trujillo. Dichos aspectos son: *Recordad la ofensa, Empatizar con el ofensor, Otorgar el regalo del perdón, Hacer público el otorgamiento del perdón* y por último, *Afianzarse en el perdón*.
- Se dictaminó por unanimidad de jueces que las actividades metodológicas empleadas en la elaboración de la propuesta presentan validez de contenido acorde a estándares estadísticos, son significativas y guardan relación con la variable de estudio.
- Se encontró que existe relación coherente entre las variables fáctica, teórica y propositiva, lo cual permite inferir que la propuesta *El camino hacia el perdón*, basada en el modelo Reach puede aportar en el mejoramiento de la capacidad y predisposición a perdonar en los estudiantes de una institución educativa pública de Trujillo.

Referencias

- Abid, M. (2017). Forgiveness: As Attaining Mental Health among Depressed Patients. *Journal Psychology and Clinical Psychiatry*, 7(4), 444. <https://doi.org/10.15406/jpcpy.2017.07.00444>
- Aguado, A. (2014). Propuesta de know how para mejorar el grado de satisfacción de los clientes del multicentro movistar de sucre – Pueblo Libre, 2012. [Tesis de licenciatura, Universidad Autónoma del Perú]. Repositorio de la Universidad Autónoma del Perú. <https://repositorio.autonoma.edu.pe/handle/20.500.13067/130>
- Akhtar, S., Donal, A., & Barlow, J. (2017). Understanding the Relationship Between State Forgiveness and Psychological Wellbeing: A Qualitative Study. *Journal of Religion and Health*, 56, 450-463. <https://doi.org/10.1007/s10943-016-0188-9>
- Allemand, M., Steiner, M., & Hill, P. L. (2013). Effects of a forgiveness intervention for older adults. *Journal of Counseling Psychology*, 60(2), 279-286. <https://doi:10.1037/a0031839>
- Aranda J., Huamán, J., Quinteros, D., Carranza, R., & White, M. (2023). Efectividad del programa del perdón REACH en universitarios de la selva peruana. *Terapia Psicológica*, 41(2), 159-175. <https://www.teps.cl/index.php/teps/article/view/595>
- Aranda, J., Palacios, A. & Villalba, A. (2016). Construcción y validación de la Escala del perdón VAPPER 490. *Apuntes Universitarios*, 6(1), 87-100. <https://doi:10.17162/au.v6i1.118>
- Barcaccia, B., Pallini, S., Baiocco, R., Salvati, M., Saliani, M., A., & Howard, B. (2018). El perdón y la amistad protegen a los adolescentes víctimas de acoso escolar de la

inadaptación emocional. *Psicothema*, 30(4), 427–433.

<https://reunido.uniovi.es/index.php/PST/article/view/16927>

Castillo, C. (2021). *Acoso escolar e Inteligencia emocional en adolescentes de una institución educativa nacional de Trujillo*. [Tesis de licenciatura, Universidad Privada Antenor Orrego]. Repositorio institucional de la Universidad Privada Antenor Orrego. <https://repositorio.upao.edu.pe/handle/20.500.12759/7683>

Casullo, M. (2005). La capacidad para perdonar desde una perspectiva psicológica. *Revista de Psicología de la Pontificia Universidad Católica del Perú*, 23(1), 41–63. <http://www.redalyc.org/pdf/3378/337829529002.pdf>

Collazos, C. (2017). *Funcionamiento familiar y perdón en adolescentes al sur de Lima: un aporte a la psicología positiva*. [Tesis de maestría, Universidad Femenina del Sagrado Corazón]. Repositorio institucional de la Universidad Femenina del Sagrado Corazón. <http://hdl.handle.net/20.500.11955/332>

Cornish, M. & Wade, N. (2015). A therapeutic model of self-forgiveness with intervention strategies for counselors. *Journal of Counseling and Development*, 93(1), 96–104. <https://doi:10.1002/j.1556-6676.2015.00185.x>

Cruzado, L. (2018). *Depresión y agresividad en alumnos de secundaria de una I.E. de Trujillo*. [Tesis de licenciatura, Universidad César Vallejo]. Repositorio institucional de la Universidad César Vallejo. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/24407>

Díaz, G. (2021). *Salud mental en adolescentes de una institución educativa estatal en Trujillo*. [Tesis de licenciatura, Universidad Privada del Norte]. Repositorio institucional de la Universidad Privada del Norte. <https://repositorio.upn.edu.pe/handle/11537/29319>

- Escurra, L. (1988). Cuantificación de la validez de contenido por criterio de jueces. *Revista de Psicología de la Pontificia Universidad Católica del Perú*, 6(1), 103-111.
<https://doi.org/10.18800/psico.198801-02.008>
- Erausquin C., Denegri A. & Michele J. (2014). *Estrategias y modalidades de intervención psicoeducativa: historia y perspectivas en el análisis y construcción de prácticas y discursos*. Material Didáctico Sistematizado.
<https://www.aacademica.org/cristina.erausquin/195.pdf>
- Fehr, R., Gelfand, M., & Nag, M. (2010). The road to forgiveness: A meta-analytic synthesis of its situational and dispositional correlates. *Psychological Bulletin*, 136(5), 894-914.
[https://doi: 10.1037/a0019993](https://doi:10.1037/a0019993).
- Fernández, R. (2002). *Envejecer bien: Vivir con vitalidad*. Pirámide.
- García, F., Valdés A. & Parra L. (2020). The Effects of Forgiveness, Gratitude, and Self-Control on Reactive and Proactive Aggression in Bullying. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(16), 57-60. [https://doi: 10.3390/ijerph17165760](https://doi:10.3390/ijerph17165760)
- Gómez, D., Carranza, Y. & Ramos, C. (2017). Revisión documental, una herramienta para el mejoramiento de las competencias de lectura y escritura en estudiantes universitarios. *Revista Chakiñan de Ciencias Sociales y Humanidades*, (1), 46-56.
http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S255067222017000300046
- González, R., Manzi, J. & Noor, M. (2013). Identidad Social y Emociones Intergrupales: Antecedentes de las Actitudes de Perdón y Reparación Política en Chile. *PSYKHE*, 22(2), 129-146. <https://doi:10.7764/psykhe.22.2.575>

- Guzmán, M. (2010). El perdón en relaciones cercanas: conceptualización. Desde una perspectiva psicológica e implicancias para la práctica clínica. *PSYKHE*, 19(1), 19-30. <https://www.scielo.cl/pdf/psykhe/v19n1/art02.pdf>
- Hargrave, T. & Sells, J. (1997). The development of a forgiveness scale. *Journal of maritaly family therapy*, 23(1), 41-62. <https://doi:10.1177/00112686836>
- Hernández, R., Fernández, C. & Baptista, P. (2014). Metodología de la Investigación (6ª edición). McGraw-Hill.
- Hernández, R., Fernández, C. & Baptista, P. (2010). Metodología de la investigación (5ª edición). Mc Graw-Hill
- Hook, J., Worthington, E., Utsey, O., Davis, D., Gartner, A., Jennings, D., Van Tongeren D., & Dueck, A. (2012). Does forgiveness require interpersonal interactions? Individual differences in conceptualization of forgiveness. *Personality and Individual Differences*, 53(5), 687–692. <https://doi:10.1016/j.paid.2012.05.026>.
- Huamán, R., Jesenia, E. & Aranda, J. (2023). *Efectividad del programa del perdón REACH en universitarios de la selva peruana*. [Tesis de Maestría, Universidad Peruana Unión]. Repositorio institucional de la Universidad Peruana Unión. <http://hdl.handle.net/20.500.12840/6484>
- Huiza, D. & Muñoz, L. (2016). *La capacidad de perdón, una revisión desde la edad, el sexo y la escolaridad en habitantes Del Quindío*. [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Abierta y a Distancia]. Repositorio institucional de la Universidad Nacional Abierta y a Distancia. <https://repository.unad.edu.co/handle/10596/5813>
- Karen, R. (2001). *The forgiveness self: The road from resentment to connection*. Doubleday & Co.

- Lillo, L. (2014). Sobre el perdón y la reconciliación: una perspectiva psicoanalítica. *Revista de la sociedad española de psicoanálisis*, 7, 3-4. <http://www.temasdepsicoanálisis.org/sobre-el-perdon-y-la-reconciliacion-una-perspectiva-psicoanalitica-2/>
- Lin, Y., Worthington, E., Griffin, B., Greer, C., Opare, A., Lavelock, C. & Muller, H. (2014). Efficacy of REACH forgiveness across cultures. *Journal of Clinical Psychology*, 70(9), 781-793. [https://doi: 10.1002/jclp.22073](https://doi:10.1002/jclp.22073).
- Loring, C. (10 de febrero de 2017). *Perdonar puede mejorar la salud física y mental*. La Vanguardia. <https://www.lavanguardia.com/vivo/psicologia/20170210/414180732561/saber-perdonar-ayuda-a-la-salud-fisica-y-mental.html>
- Martinez, P., Caperos, J., Prieto, M., Gismero, E., Cagigal, V. & Carrasco, M. (21 de abril de 2021). *Victim's perspective of forgiveness seeking behaviors after transgressions*. *Frontiers in Psychology*. <https://doi:10.3389/fpsyg.2021.656689>.
- Mesurado, E., Resett, S. & Oñate, E. (2021). Implementación del programa héroe para favorecer la empatía, las emociones positivas, las actitudes de perdón y la conducta prosocial en adolescentes mexicanos. *Revista Dialnet*, 15(3) 12–25. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8240244>
- Musitu, G. & Cava, M. (2003). El rol del apoyo social en el ajuste de los adolescentes. *Intervención Psicosocial*, 12(2), 179-192. <https://www.uv.es/lisis/mjesus/8cava.pdf>
- Nieto, J. (14 de abril de 2023). *Qué es el perdón*. IEPP. <https://www.iepp.es/que-es-el-perdon.html>
- Núñez, A., Tobón, S., Arias, D., Hidalgo, C., Santoyo, C., Hidalgo, S. & Rasmussen, A. (2010). *Calidad de vida, salud y factores psicológicos asociados: Hacia la promoción*

de la salud. *Perspectivas en Psicología*, 15(2), 11–32.

<https://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v15n2/v15n2a08.pdf>

Organización Mundial de la Salud (17 de noviembre de 2021). *Salud mental del adolescente*.

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>

Ortega, A. & Ramírez, T. (2020). *Un perdón a tiempo: Programa de intervención para disminuir los conflictos escolares trabajando la fortaleza del perdón*. [Tesis de maestría, Universidad de Jaén]. Repositorio institucional de la Universidad de Jaén.

https://crea.ujaen.es/bitstream/10953.1/12315/1/MartosChica_Manuel_TFM.pdf

Otaegi, B. (2014). *Educación para la salud mental de los adolescentes*. [Tesis de licenciatura, Universidad Pública de Navarra]. Repositorio institucional de la Universidad Pública de Navarra.

<https://academicae.unavarra.es/bitstream/handle/2454/11252/BeatrizOtaegiBaleztena.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Pareek, S., Mathur, N., & Mangnani, K. (2016). Subjective and psychological well-being as related to dispositional and motivational forgiveness among adolescents. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 7(1), 125-128. <https://www.i-scholar.in/index.php/ijhw/article/view/122535>

Pereyra, E. (2004). *Terapia para el perdón: Guía práctica para el perdón*. Casa editora sudamericana.

Prieto, M., Carrasco, J., Cagigal, V., Gismero, E., Martínez, P. & Muñoz, I. (2012). El Perdón como Herramienta Clínica en Terapia Individual y de Pareja. *Clínica Contemporánea*, 3(1) 121–134. <https://doi.org/10.5093/cc2012a8>

- Repetto, E. & Pérez, J. (2007). Formación en competencias socioemocionales a través de las prácticas en empresas. *Revista europea de formación profesional*, 40(1), 92- 112.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2316242>
- Rodríguez, L., Tortul, M., Menghi, M., & Moreno, J. (2018). El perdón en adolescentes y jóvenes: una propuesta para su medición en Argentina. *Psicodebate*, 18(1), 21 - 34.
<https://doi.org/10.18682/pd.v18i1.702>
- Rosberg, C. (2007). *Forgiveness and grace: therapeutic*. Health issues.
- Rubio, D. (2021). *La importancia de aprender a perdonar*. Público.
<https://www.publico.es/psicologia-y-mente/la-importancia-de-aprender-a-perdonar/>
- Ruíz, S. (2018). *Diseño de una propuesta de intervención para el desarrollo de las competencias socioemocionales de agradecimiento y reconciliación en niños de 6 a 12 años*. [Tesis de maestría, Universidad de Navarra]. Repositorio institucional de la Universidad de Navarra.
<https://dadun.unav.edu/bitstream/10171/58282/1/Sara%20Ruiz.pdf>
- Sánchez, O., Canales, A., Peinado, A. & Enright, R. (2021). Evaluación de la efectividad y satisfacción del programa Aprendiendo a perdonar para la prevención del acoso escolar. *Editorial Universidad de Almería*. 19(1), 185–204.
https://www.researchgate.net/profile/Oscar-Sanchez-Hernandez-2/publication/350567752_Evaluacion_de_la_efectividad_y_satisfaccion_del_programa_Aprendiendo_a_Perdonar_para_la_prevenccion_del_acoso_escolar/links/6066333d299bf1252e21313b/Evaluacion-de-la-efectividad-y-satisfaccion-del-programa-Aprendiendo-a-Perdonar-para-la-prevenccion-del-acoso-escolar.pdf
- Shnabel, N., Nadler, A., Ullrich, J., Dovidio, J. & Carmi, J. (2009). Promoting reconciliation through the satisfaction of the Emotional Needs of victimized and perpetrating Group

- Members: The Needs-Based Model of Reconciliation. *By the Society for Personality and Social Psychology*, 35(8), 1021-1030. [https://doi: 10.1177/0146167209336610](https://doi.org/10.1177/0146167209336610)
- Thompson, L., Snyder, C., Hoffman, L., Scott, T., Rasmussen, H., Billings, L., Heinze, L., Neufeld, J., Shorey, H., Roberts, J. & Roberts, D. (2005). Dispositional Forgiveness of Self, Others, and Situations. *Blackwell Publishing*, 73(2), 315-316. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2005.00311.x>
- Ulus, L., & Aksoy, A. (2017). Forgiveness and Forgiveness Probability Scales: Validity and Reliability Study of Turkey. *NeuroQuantology*, 15(4), 50-55. [https://doi: 10.14704/nq.2017.15.4.1130](https://doi.org/10.14704/nq.2017.15.4.1130)
- Wade, N. & Worthington, E. (2005). In search of a common core: a content analysis of interventions to promote forgiveness. *Educational Publishing Foundation*. 42(2), 160–177. <https://doi.org/10.1037/0033-3204.42.2.160>
- Wal, R., Karremans, J., & Cillessen, A. (2017). Causes and consequences of children's forgiveness. *Child Development Perspectives*, 11(2), 97-101. [https://doi: 10.1111/cdep.12216](https://doi.org/10.1111/cdep.12216)
- Worthington, E. (1998). Dimensions of forgiveness: Psychological research and theological perspectives. Templeton Foundation Press. [https://books.google.com.pe/books?id=mBMatnTZtBoC&pg=PT522&lpg=PT522&dq=Worthington,+1998\)&source=bl&ots=wGbz1yJ9Lf&sig=PsqZsaKWpNah_gOwxIK8yJOq8rw&hl=es419&sa=X&ved=0ahUKEwjy52goIHPAhXG0h4KHciUCy8Q6AEIazAH#v=onepage&q=Worthington%2C%201998\)&f=falseWorthington](https://books.google.com.pe/books?id=mBMatnTZtBoC&pg=PT522&lpg=PT522&dq=Worthington,+1998)&source=bl&ots=wGbz1yJ9Lf&sig=PsqZsaKWpNah_gOwxIK8yJOq8rw&hl=es419&sa=X&ved=0ahUKEwjy52goIHPAhXG0h4KHciUCy8Q6AEIazAH#v=onepage&q=Worthington%2C%201998)&f=falseWorthington)
- Worthington, E. (2003) *Forgiving and reconciling*. Intervarsity Press, Downers Grove
- Worthington, E. (2005) *Handbook of forgiveness*. Routledge.

ANEXOS

Anexo 01: CARTA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

CARTA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

La investigadora menciona que:

- La participación en este estudio es voluntaria.
- La información que se recoja es confidencial y no será usada para fines ajenos al trabajo investigativos.
- Las respuestas serán codificadas, y totalmente anónimas.

Yo, _____ con N.º de DNI: _____ acepto participar voluntariamente en la investigación titulada **“Propuesta basada en el Modelo Reach para mejorar la capacidad de perdonar en estudiantes de un colegio estatal de Trujillo”**, realizada por el bachiller Maykol Paúl Carranza Rengifo.

He sido informado sobre los propósitos del trabajo, acepto que no tendrá ninguna implicancia entregar esta información.

Nombre completo

Huella digital

Firma

Anexo 02: MATRIZ DE CONSISTENCIA

Propuesta basada en el Modelo Reach para mejorar la capacidad de perdonar en estudiantes de un colegio estatal de Trujillo.

PROBLEMA	OBJETIVOS	VARIABLES	METODOLOGÍA	POBLACIÓN - MUESTRA
<p>¿Cómo una propuesta basada en el modelo Reach puede mejorar la capacidad de perdonar en estudiantes de un colegio estatal de Trujillo?</p>	<p>Diseñar una propuesta basada en el Modelo Reach para mejorar la capacidad de perdonar en estudiantes de un colegio estatal de Trujillo.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conocer el nivel de la capacidad de perdonar en estudiantes de un colegio estatal de Trujillo. • Identificar los aspectos teóricos del Modelo Reach para mejorar la capacidad de perdonar en estudiantes de un colegio estatal de Trujillo. • Estimar la validez de contenido mediante juicio de expertos, de la propuesta basada en el modelo Reach para mejorar la capacidad de perdonar en estudiantes de un colegio estatal de Trujillo • Efectuar el análisis de la triangulación entre las variables fáctica, teórica y propositiva. 	<p>Variable Fáctica: Perdón</p> <p>Variable Teórica: Modelo Reach</p> <p>Variable Propositiva: El camino hacia el perdón</p>	<p>El tipo de investigación según su objetivo es práctico, pues emplea el modelo de solución de problemas, por su naturaleza es tipo cualitativa debido a que nos describe una realidad; por su carácter es tipo propositivo pues logra concluir en una propuesta de solución con base a estudios acorde al tema, finalmente concluimos que esta investigación emplea el diseño descriptivo propositivo</p>	<p>POBLACIÓN: Población formada por 270 estudiantes de secundaria de una institución educativa de la ciudad de Trujillo</p> <p>MUESTRA: Compuesta por estudiantes de 2do a 5to año de educación secundaria con un total de 159 individuos, siendo así que del total 72 son mujeres y 87 hombres cuyas edades oscilan entre 13 a 16 años.</p>

Anexo 03: FICHA TÉCNICA

FICHA TECNICA – ESCALA DEL PERDÓN

VAPPER 490

- **Nombre:** Escala del perdón
- **Procedencia:** Perú
- **Autoras:** Jessica Aranda, Aranza Palacios y Anaís Villalba.
- **Año de creación:** 2016
- **Administración:** Individual y colectiva
- **Formas:** Completa
- **Duración:** Entre 15 y 20 minutos aproximadamente
- **Aplicación:** Adolescentes y jóvenes
- **Puntuación:** Del 1 al 5 en una escala Likert.
- **Significación:** La escala evalúa 3 dimensiones de la capacidad de perdón.
 - 1) Dimensión Perdón a sí mismo: 17 ítems (20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35 y 36).
 - 2) Dimensión Perdón a otros: 19 ítems (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18 y 19).
 - 3) Dimensión Perdón a la situación: 6 ítems (37, 38, 39, 40, 41 y 42).
- **Tipificación:** Baremos
- **Confiabilidad original por Alpha de Cronbach reportada:** Escala general (.883), Perdón a sí mismo (.762), Perdón a otros (.837) y perdón a la situación (.627).

Anexo 04: INSTRUMENTO DE MEDICIÓN

ESCALA DEL PERDÓN – VAPPER 490

Aranda, Palacios y Villalba (2016)

INSTRUCCIONES:

Estimado alumno(a) a continuación se presenta un cuestionario que permite conocer cuál es tu actitud frente a las situaciones en las que pones en práctica tu capacidad de perdonar. Recuerda en responder de forma sincera, ya que no hay respuestas buenas, ni tampoco malas. Deberás leer con mucha atención y responder marcando una “X” en la alternativa que refleje tu propia forma de pensar, sentir y reaccionar según te lo indique la pregunta.

Nunca	Casi Nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
1	2	3	4	5

ÍTEMS		1	2	3	4	5
1	Muestro disposición para escuchar una disculpa.					
2	Pienso que puedo perdonar, pero no olvidar.					
3	Frente a una ofensa, prefiero hacer las paces y retomar la amistad perdida.					
4	Mantengo la mayor distancia posible con la persona que me hizo daño.					
5	He perdonado a quienes me han agredido o lastimado.					
6	Yo no confié en él/ella por lo que me hizo.					
7	Busco la manera de ofender al causante de mi dolor.					
8	Quiero que la persona que me ofendió pague por lo que me hizo.					
9	Pienso que la venganza es dulce.					
10	Siento rencor hacia las personas que me han lastimado en mi vida.					
11	Cuando veo al que me ofendió, lo insulto.					
12	Evito a las personas que me han ofendido.					
13	Paso por alto una ofensa para no dañar una relación importante.					
14	Quiero que la persona que me hizo daño sea tan infeliz como yo lo fui.					
15	Siento ganas de agredir (golpes, cachetadas, etc.) al que me ofendió.					
16	Quisiera tener la posibilidad de destruir las pertenencias de mi ofensor.					
17	Creo que sería capaz de perdonar cualquier ofensa.					
18	Puedo conversar abiertamente con la persona que me ofendió.					
19	Puedo perdonar a aquellas personas que me lastimaron.					
20	A pesar de su agravio, tengo buena voluntad hacia mi ofensor.					
21	Quisiera que el tiempo retroceda para enmendar mis errores.					

22	Soy consciente de mis limitaciones personales.						
23	Pienso que todos pueden equivocarse, excepto yo.						
24	Cuando actúo mal trato de enmendar mi error.						
25	Me critico permanentemente por mis errores.						
26	Es difícil que yo me acepte de nuevo después de haber fallado.						
27	Cuando las cosas salen mal, me enojo conmigo mismo.						
28	Dudo de mi eficacia luego de haber fallado.						
29	Cuando cometo un error, soy capaz de perdonarme.						
30	Mis errores me ayudan a entender como soy.						
31	Asumo con buen humor algunos de mis errores.						
32	Cuando las cosas salen mal, pienso que es por mi culpa.						
33	Me rehúso a pensar en los errores que he cometido en mi vida.						
34	Considero que soy una persona valiosa.						
35	Asimilo con facilidad las cosas malas que me han sucedido.						
36	Me cuesta aceptar que hice algo equivocadamente.						
37	Me culpo a mí mismo cuando las cosas van mal.						
38	Aprendo de mis errores.						
39	Hago “las paces “con los malos momentos vividos.						
40	Evito pensar en las cosas malas que me han sucedido.						
41	Difícilmente muestro mis emociones frente a una situación angustiante.						
42	Con el tiempo llego a comprender experiencias negativas que me ha tocado vivir.						

ANEXO5: FORMATO DE VALIDEZ BASADA EN EL CONTENIDO

FORMATO DE VALIDEZ BASADA EN EL CONTENIDO ESCALA DE PERDÓN – VAPPER 490

Estimado(a) experto(a):

Reciba mis cordiales saludos, el motivo de este documento es informarle que me encuentro analizando la validez basada en el contenido de un instrumento destinado a medir las capacidad de perdonar en adolescentes de educación de nivel secundario. En este sentido, solicito pueda evaluar los 42 ítems en tres criterios: relevancia, coherencia y claridad. Su sinceridad y participación voluntaria me permitirá identificar las posibles fallas en el proceso de validación de esta escala.

I. DATOS GENERALES DE LA INVESTIGACIÓN:

Título de la investigación:	Propuesta de un programa de intervención sobre el perdón estudiantes de nivel secundario
Investigador :	Maykol Paúl Carranza Rengifo
Objetivo general :	Establecer los niveles de perdón en estudiantes de nivel secundario de una institución educativa

II. DATOS GENERALES DEL EXPERTO:

Años de experiencia profesional (desde la obtención del título):	13 AÑOS	Sexo	M	F
Nombre y apellidos:	SARITA VANIA CARRANZA AZAÑA			
Grato académico:	Bachiller	Magister	Doctor	

III. BREVE EXPLICACIÓN DEL CONSTRUCTO:

El perdón es un acto desinteresado que no busca obtener algo del otro individuo, sino, por el contrario, es un acto de desapego al deseo de venganza o represalia. Es una decisión activa que produce un sentimiento y no un sentimiento que lleva a una decisión (Crespo, 2004).

IV. CRITERIOS DE CALIFICACION:

A. Relevancia: Grado en que el ítem es esencial o importante y por lo tanto debe de ser incluido.

Nada relevante	Poco relevante	Relevante	Totalmente relevante
0	1	2	3

B. Coherencia: Grado en que el ítem guarda relación con la dimensión que esta midiendo.

Nada coherente	Poco coherente	Coherente	Totalmente coherente
0	1	2	3

C. Claridad: Grado en que el ítem es entendible, claro y comprensible.

Nada claro	Poco claro	Claro	Totalmente claro
0	1	2	3

ESCALA DE PERDÓN – VAPPER 490

Algunos autores, tales como Pereyra (2004) sostiene que el perdón es una expresión tangible del amor a uno mismo y al otro. También menciona que es un proceso por el cual se abandonan las conductas de enojo y represalia hacia el otro, siendo un acto que trasforma el enojo en alegría, la venganza en diálogo y concordia. Asimismo, para Rosberg (2007), el que perdona reconoce el dolor, libera a la ofensa y al ofensor, renuncia al resentimiento y es un acto de gracia.

PERDÓN		
Perdón a si mismo	Perdón a otros	Perdón a la situación
Proceso voluntario de:	Proceso voluntario de:	Proceso voluntario de:
<ul style="list-style-type: none"> - Disminución y/o eliminación de la culpa. - Disminución y/o eliminación de la autocrítica y negación. - Autoaceptación - Asimilación de la realidad 	<ul style="list-style-type: none"> - Disminución y/o eliminación de la venganza. - Disminución y/o eliminación del rencor. - Disminución y/o eliminación de la agresividad frente al agravio producido por otros. 	<ul style="list-style-type: none"> - Disminución y/o eliminación de pensamientos estereotipados. - Disminución y/o eliminación de negación y rencor. - Autoaceptación. - Reintegración.

1. PERDÓN A SI MISMO

La dimensión Perdón a sí mismo, refiere a que este acto no involucra conductas de evitación y está dirigido hacia la propia persona. Es decir, la persona se esfuerza por reducir los pensamientos, sentimientos y situaciones asociadas con la agresión que se haya cometido contra sí misma (Charro y Carrasco, 2013).

N°	ÍTEMS	RELEVANCIA				COHERENCIA				CLARIDAD				SUGERENCIAS
		0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	
20	A pesar de su agravio, tengo buena voluntad hacia mi ofensor.	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	
21	Quisiera que el tiempo retroceda para enmendar mis errores	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	
22	Soy consciente de mis limitaciones personales	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	
23	Pienso que todos pueden equivocarse, excepto yo	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	
24	Cuando actúo mal trato de enmendar mi error	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	
25	Me critico permanentemente por mis errores	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	
26	Es difícil que yo me acepte de nuevo después de haber fallado	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	

27	Cuando las cosas salen mal, me enojo conmigo mismo.	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3
28	Dudo de mi eficacia luego de haber fallado	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3
29	Cuando cometo un error, soy capaz de perdonarme	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3
30	Mis errores me ayudan a entender como soy	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3
31	Asumo con buen humor algunos de mis errores	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3
32	Cuando las cosas salen mal, pienso que es por mi culpa	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3
33	Me rehúso a pensar en los errores que he cometido en mi vida	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3
34	Considero que soy una persona valiosa	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3
35	Asimilo con facilidad las cosas malas que me han sucedido	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3
36	Me cuesta aceptar que hice algo equivocadamente	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3

2. PERDÓN A OTROS

La dimensión Perdón a otros, refiere a la capacidad de dejar atrás la indiferencia, la cólera, el resentimiento, y los conceptos negativos hacia aquellas personas que han burlado y lastimado su integridad, poniendo todo de su parte para transformar esos sentimientos negativos en positivos (Chapman y Thomas, 2006). Esto ocurre cuando el individuo agredido decide quitar la barrera de la indiferencia y el rencor, aceptando al ofensor de vuelta a su vida con el fin de restaurar la confianza y reconstruir el vínculo dañado.

N°	ÍTEMS	RELEVANCIA				COHERENCIA				CLARIDAD				SUGERENCIAS
		0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	
1	Muestro disposición para escuchar una disculpa	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	
2	Pienso que puedo perdonar, pero no olvidar.	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	
3	Frente a una ofensa, prefiero hacer las paces y retomar la amistad perdida	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	
4	Mantengo la mayor distancia posible con la persona que me hizo daño	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	

5	He perdonado a quienes me han agredido o lastimado.	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3
6	Yo no confié en él/ella por lo que me hizo.	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3
7	Busco la manera de ofender al causante de mi dolor.	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3
8	Quiero que la persona que me ofendió pague por lo que me hizo.	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3
9	Pienso que la venganza es dulce.	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3
10	Siento rencor hacia las personas que me han lastimado en mi vida.	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3
11	Cunado veo al que me ofendió, lo insulto.	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3
12	Evito a las personas que me han ofendido.	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3
13	Paso por alto una ofensa para no dañar una relación importante.	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3
14	Quiero que la persona que me hizo daño sea tan infeliz como yo lo fui.	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3

15	Siento ganas de agredir (golpes, cachetadas, etc.) al que me ofendió.	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	
16	Quisiera tener la posibilidad de destruir las pertenencias de mi ofensor.	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	
17	Creo que sería capaz de perdonar cualquier ofensa.	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	
18	Puedo conversar abiertamente con la persona que me ofendió.	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	
19	Puedo perdonar a aquellas personas que me lastimaron.	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	

3. PERDÓN A LA SITUACIÓN

La dimensión perdón a la situación evalúa la relación entre una persona y la forma de percibir un evento doloroso, ya que el acto de perdonar introduce un elemento nuevo que cambia la dinámica entre el ofensor y el ofendido (Charro y Carrasco, 2013). En la misma línea, López et al. (2008) menciona que el perdón a la situación abarca la manera en que cada individuo afronta circunstancias, hechos o momentos negativos.

N°	ÍTEMS	RELEVANCIA				COHERENCIA				CLARIDAD				SUGERENCIAS
		0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	
37	Me culpo a mí mismo cuando las cosas van mal.	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	
38	Aprendo de mis errores.	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	
39	Hago "las paces" con los malos momentos vividos.	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	
40	Evito pensar en las cosas malas que me han sucedido.	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	
41	Difícilmente muestro mis emociones frente a una situación angustiante.	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	
42	Con el tiempo llego a comprender experiencias negativas que me ha tocado vivir.	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	

Las alternativas de respuesta van de 1 al 5 y tienen las siguientes expresiones:

1	2	3	4	5
NUNCA	CASI NUNCA	A VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE

Opción de aplicabilidad de la escala (marque con un aspa "X")

X		
APLICABLE	APLICABLE DESPUÉS DE CORREGIR	NO APLICABLE


 Firma

Las alternativas de respuesta van de 1 al 5 y tienen las siguientes expresiones:

1	2	3	4	5
NUNCA	CASI NUNCA	A VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE

Opinión de aplicabilidad de la escala (marque con un aspa "X")

APLICABLE X	APLICABLE DESPUÉS DE CORREGIR	NO APLICABLE



Firma

Tiempo de experiencia profesional en el área :	2 a 4 años ()
	Más de 5 años ()

2. PROPÓSITO DE LA EVALUACIÓN:

Validar las actividades y metodologías utilizadas en el programa o taller, por juicio de expertos.

3. DATOS DEL PROGRAMA/O TALLER: El camino hacia el perdón

Nombre:	El camino hacia el perdón
Autores:	Everett Worthington
Aplicado:	Carranza Rengifo Maykol Paúl
Beneficiarios:	Estudiantes de secundaria de una institución educativa estatal de Trujillo.
Metodología:	Colectiva
Tiempo de cada sesión:	40 minutos

4. SOPORTE TEÓRICO

La importancia del perdón en los seres humanos y mucho más en los adolescentes se ve expresado en el modelo teórico de Thompson et al. (2005), el cual refiere que el perdonador replantee la transgresión, de modo que las respuestas cambien, es así que las respuestas negativas se pueden convertir en respuestas neutrales, siendo este un paso necesario para cumplir con los criterios propuestos del perdón. El concepto de respuesta consta de dos componentes, valencia y fuerza, los cuales pueden estar sujetos a cambios. La valencia se refiere a la clasificación negativa, neutra o positiva de los pensamientos, sentimientos o comportamientos. Y la fuerza se refiere a la intensidad e intrusividad de los pensamientos, sentimientos o comportamientos, la cual se somete a variación como resultado del daño percibido causado por la transgresión (Thompson et al., 2005).

Por otro lado, Otaegi (2014), comenta que, para lograr una prevención y asistencia eficaz, es necesaria la existencia de una mayor conciencia pública sobre los problemas de salud mental y un respaldo social a los adolescentes. Por esta razón, los resultados sobre el impacto del perdón en adolescentes son necesarios para poder ejecutar programas de intervención, contribuyendo a la mejoría personal y relacional de los adolescentes junto con la ayuda de los padres de dicha población.

Por lo tanto, podemos indicar, que la aplicación de una propuesta que trabaje el mejoramiento de la capacidad de perdonar apoya a la mejora de la salud emocional y mental de la población que la reciba, ofreciendo beneficios significativos en los

estados de bienestar de las personas, permitiendo la reducción del distrés emocional y promoviendo la autoaceptación.

Las dimensiones en las que se basa la propuesta de la mejora en la capacidad del perdón son:

Dimensiones	Definición
Análisis de reconocimiento del daño sufrido y causado.	Este análisis detallado de las circunstancias y la atribución de responsabilidad puede influir en cómo se percibe el hecho dañino y cómo se siente la víctima con respecto al agresor. Estos pasos iniciales son esenciales para establecer una base sólida para el proceso del perdón, ya que contribuyen a la comprensión y la empatía, que a su vez pueden allanar el camino para la reconciliación y la sanación emocional (Hall y Fincham, 2006, citado en Arana, 2016).
Elegir la opción perdonar y pedir perdón.	El perdón se presenta como una opción beneficiosa para la víctima en cualquier situación. La metáfora del anzuelo propuesta por Steven Hayes ilustra claramente cómo la falta de perdón puede atraparnos en un ciclo constante de sufrimiento. La metáfora del anzuelo sugiere que no perdonar nos mantiene atrapados en un ciclo de sufrimiento, donde el deseo de venganza nos ata emocionalmente a quien nos hizo daño. La elección de perdonar se basa en valores personales, que se consideran consecuencias deseadas a largo plazo, y no solo conceptos éticos. Optar por el perdón implica liberarse de la trampa emocional del no perdonar y alinearse con valores que promuevan una vida más plena y satisfactoria (Hayes et al., 1999, citado en Arana, 2016).
Aceptación y sufrimiento de la rabia	Si se opta por el camino del perdón, es fundamental aceptar y permitir la presencia de los pensamientos, sentimientos y emociones relacionados con el daño recibido. La aceptación es un proceso que finalmente conduce al cambio, pero su objetivo no es eliminar por completo el sufrimiento. Más bien, busca fortalecer nuestro compromiso con los valores y tomar acciones coherentes con ellos, incluso en medio de dificultades emocionales (García, 2007, citado en Arana, 2016).
Establecer estrategias de autoprotección y prevención	Según Case (2005, citado en Arana, 2016) el perdón no significa que uno tiene que aceptar incondicionalmente la posibilidad de que el ataque vuelva a ocurrir. Es importante incluir en el proceso de análisis la evaluación de cómo las conductas de la víctima pueden haber contribuido a posibilitar o facilitar el delito. Al reflexionar sobre lo sucedido, la víctima puede identificar signos o indicios que indicaban peligro antes del ataque. Esto brinda a la víctima la oportunidad de volverse más consciente y tomar medidas para evitar situaciones similares en el futuro. El análisis se centra no solo en comprender las acciones del delincuente, sino también en examinar los propios comportamientos y elecciones para prevenir riesgos y situaciones potencialmente dañinas.

<p>Realizar una expresión explícita de perdonar y pedir perdón</p>	<p>La expresión explícita del perdón marca un paso significativo en el proceso, aunque algunos pacientes puedan considerarla meramente simbólica y desprovista de contenido real. Existen diversas formas y rituales para llevar a cabo esta expresión. Sin embargo, es importante señalar que esta acción no marca el final del proceso de perdón, sino el comienzo oficial. Es fundamental entender que el proceso de perdón puede necesitar repetirse en el futuro, ya que la persona ofendida no está exenta de volver a experimentar pensamientos, emociones, sensaciones y sentimientos relacionados con la ofensa (Case, 2005, citado en Arana, 2016).</p>
--------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

5. PRESENTACIÓN DE INSTRUCCIONES PARA EL JUEZ:

A continuación, ante usted presento la propuesta para trabajar el perdón en adolescentes; para que de acuerdo con los siguientes indicadores califique cada una de las actividades metodológicas según corresponda.

Categoría	Calificación	Indicador
CLARIDAD Las actividades metodológicas se comprenden fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.	1 No cumple con el criterio	La actividad metodológica no es clara.
	2. Bajo Nivel	La actividad metodológica requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de las mismas.
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos de las actividades metodológicas.
	4. Alto nivel	La actividad metodológica es clara, tiene semántica y sintaxis adecuada.
COHERENCIA Las actividades metodológicas tienen relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.	1. totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio)	La actividad metodológica no tiene relación lógica con la dimensión.
	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)	La actividad metodológica tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.
	3. Acuerdo (moderado nivel)	La actividad metodológica tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.
	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)	La actividad metodológica se encuentra está relacionado con la dimensión que está midiendo.
RELEVANCIA Las actividades metodológicas son esenciales e importante, es decir debe ser incluido.	1 No cumple con el criterio	La actividad metodológica puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2. Bajo Nivel	La actividad metodológica tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3. Moderado nivel	La actividad metodológica es relativamente importante.
	4. Alto nivel	La actividad metodológica es muy relevante y debe ser incluido.

Leer con detenimiento las actividades metodológicas y califica en una escala de 1 a 4 su valoración, así como solicitamos brinde sus observaciones que considere pertinente

1 No cumple con el criterio
2. Bajo Nivel
3. Moderado nivel
4. Alto nivel

6. DIMENSIONES DEL INSTRUMENTO:

- Primera dimensión: Análisis de reconocimiento del daño sufrido y causado
- Objetivos de la Dimensión:
 - Establecer el significado del perdón.
 - Analizar y reconocer la magnitud del daño experimentado.

INDICADORES	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Acceptation	“Me perdono”				
Asimilación de la realidad	“En clase me siento...”				
Asimilación de la realidad	“Reconozco y expreso”				

- Segunda dimensión: Elegir la opción perdonar y pedir perdón.
- Objetivos de la Dimensión:
 - Reconocer los errores cometidos por los demás y analizar la posibilidad de perdonar.
 - Analizar el proceso de pedir perdón.
 - Reconocer e identificar lo que provocó un daño o lastimó al otro.

INDICADOR	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Autoreflexión	“Reconozco y expreso				
Disminución y/o eliminación de la venganza	“Te perdono, me perdonas”				
Disminución rencor	“Los tres hermanos”				
Reducción de las conductas agresivas	“Desatando ataduras”				

- Tercera dimensión: Aceptación y sufrimiento de la rabia
- Objetivos de la Dimensión:
 - Reconocer y aceptar las emociones y sentimientos generados por la rabia.
 - Reflexionar y analizar la propia conducta.
 - Promover la empatía hacia el dolor de la persona que fue ofendida o lastimada.

INDICADORES	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Disminución y/o eliminación de pensamientos estereotipados	“El saco de la culpa”				
Autoaceptación	“La Carta”				
Reintegración	“Los frutos del perdón”				
Empatía	“El saco de la culpa”				

- Cuarta dimensión: Establecer estrategias de autoprotección y prevención
- Objetivos de la Dimensión:
 - Identificar y establecer estrategias para autoprotegerse.
 - Reflexionar y elaborar un plan de acción para que no se vuelva a ofender o lastimar a aquella persona.

INDICADORES	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Reconciliación	“La fogata”				
Restitución del daño	“La Carta”				

- Quinta dimensión: Realizar una expresión explícita de perdonar y pedir perdón
- Objetivos de la Dimensión:
 - Promover la reconciliación y realizar una expresión explícita del perdón.
 - Promover el hecho de pedir perdón explícitamente al otro.
 - Promover la restitución del daño causado hacia esa persona que fue lastimada.

INDICADORES	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Reconciliación	“La Carta”				
Restitución del daño	“Los frutos del perdón”				

Firma de Evaluador N° C. Ps. P.

- Tercera dimensión: Perdón a la situación
- Objetivos de la Dimensión:
 - Estimular la disminución de la venganza y el rencor.
 - Estimular la disminución de la agresividad frente al agravio producido por otros.

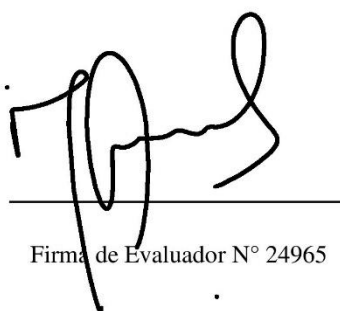
INDICADORES	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Disminución y/o eliminación de pensamientos estereotipados	“El saco de la culpa”	4	4	4	
Disminución y/o eliminación de negación y rencor	“La fogata”	4	4	4	
Autoaceptación	“La Carta”	4	4	4	
Reintegración	“Los frutos del perdón”	4	4	4	



Firma de Evaluador N° 16730

- Tercera dimensión: Perdón a la situación
- Objetivos de la Dimensión:
 - Estimular la disminución de la venganza y el rencor.
 - Estimular la disminución de la agresividad frente al agravio producido por otros.

INDICADORES	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Disminución y/o eliminación de pensamientos estereotipados	“El saco de la culpa”	4	4	4	
Disminución y/o eliminación de negación y rencor	“La fogata”	4	4	4	
Autoaceptación	“La Carta”	4	4	4	
Reintegración	“Los frutos del perdón”	4	4	4	



Firma de Evaluador N° 24965

- Tercera dimensión: Perdón a la situación
- Objetivos de la Dimensión:
 - Estimular la disminución de la venganza y el rencor.
 - Estimular la disminución de la agresividad frente al agravio producido por otros.

INDICADORES	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Disminución y/o eliminación de pensamientos estereotipados	“El saco de la culpa”	4	4	4	
Disminución y/o eliminación de negación y rencor	“La fogata”	4	4	4	
Autoaceptación	“La Carta”	4	4	4	
Reintegración	“Los frutos del perdón”	4	4	4	



Firma de Evaluador N° C. Ps. P.

Ps. D. Deynira Barrantes Sánchez
C.Ps. 33833
Mg. Gestión y Educación
Mg. Gestión del Talento Humano

ANEXO 07: PROPUESTA

1. DATOS GENERALES

- 1.1. **Nombre de la Propuesta:** Propuesta “El camino hacia el perdón” con estudiantes de secundaria.
- 1.2. **Beneficiarios:** Estudiantes de secundaria de una institución educativa estatal
- 1.3. **Tiempo de duración:** duración aproximada 40 minutos por sesión
- 1.4. **Tipo de aplicación:** Colectiva
- 1.5. **Responsables:** Carranza Rengifo Maykol Paúl.

2. INTRODUCCIÓN

Actualmente los adolescentes atraviesan en los colegios diversas problemáticas que pueden llegar a alterar su salud, por ende, es relevante ahondar en las diferentes realidades que se observan en los colegios. Diaz (2021, p. 8) señala que el nivel de salud mental en adolescentes de una institución educativa estatal en Trujillo predominante es el nivel medio con un porcentaje de 88%, el nivel bajo con un 12% y con un nivel alto nulo. Por lo tanto, se estaría afirmando que gran parte de los adolescentes haría uso de algunas capacidades que poseen para afrontar situaciones adversas. Por otro lado, Cruzado (2018, p.12) menciona que dentro de las instituciones educativas se presentan discusiones verbales o agresiones físicas, asimismo se evidencia que una gran cantidad de alumnos que acuden al consultorio psicológico que manifiestan sentir tristeza desde hace periodos extensos, quienes mencionan que algunos de los motivos por los cuáles expresan sentirse así son por los problemas que suceden dentro del hogar,

ocasionando también problemas para concentrarse durante clase o de sentirse poco útiles para las actividades en casa.

El perdón ayuda al cuidado de la salud mental del ser humano, por tanto, Casullo (2005, p. 25), lo definió como el proceso que involucra un cambio intrapersonal y prosocial para lograr resultados positivos en la relación interpersonal. También, Guzmán (2010, p. 19) amplió el concepto, señalando que es la capacidad de dejar atrás la indiferencia, cólera, resentimiento y aspectos negativos hacia aquellas personas que han herido su integridad, logrando transformar esos sentimientos negativos en positivos. Asimismo, el perdón puede ser comprendido como la voluntad para el restablecimiento de sentimientos de amor y confianza (Hargrave y Sells, 1997, p.23). Por último, Fernández (2002, p. 36) añade que el acto de perdonar nos libera del rencor el cual obstaculiza el desarrollo personal, profesional y que en circunstancias puede llevarnos a tomar decisiones erróneas. En base a lo mencionado, nace la necesidad de elaborar una propuesta basada en fundamentos de la teoría del perdón, enfatizando mejorar la capacidad de perdonar en los adolescentes, en los niveles: perdón a sí mismo, perdón a otros y perdón a la situación.

3. PLANTEAMIENTO DE LA NECESIDAD QUE RESPONDE LA PROPUESTA

La adolescencia es una etapa importante del desarrollo humano donde existen riesgos que pueden afectar a la persona y determinar su futuro (Musitu y Cava, 2003, p. 12), así como diversas modificaciones físicas, emocionales y conductuales, generando efectos negativos en el ámbito educativo e interpersonal (Castillo, 2021, p. 11) , teniendo en cuenta que la mitad de los trastornos mentales comenzarían a presentarse a la edad de los 14 años o antes, pero en la mayoría de

los casos no se detectarían ni se tratarían, así también se señaló y se advirtió de la gran influencia negativa que traería a la vida de los adolescentes una dinámica familiar disfuncional (OMS, 2020). Agregando a lo anterior, Rodríguez et al. (2018, p. 18) afirman que el perdón es percibido como una segunda oportunidad ante equivocaciones por parte de jóvenes y adolescentes los cuales muestran diferente finalidad dependiendo si son varones (para olvidar) o mujeres (para poder ser perdonadas en un futuro), por esto surge la importante necesidad de incrementar la capacidad de perdonar en los estudiantes de secundaria de una institución educativa estatal, para mejorar su estado psicoemocional e incrementar la calidad de interacciones futuras con sus pares.

4. OBJETIVO

Incrementar la capacidad de perdonar en estudiantes de secundaria de una institución educativa estatal.

5. METODOLOGIA DE APLICACIÓN DE LA PROPUESTA

	METODOLOGÍA	MATERIALES	TIEMPO
Sesión 1	<p>Aplicación de pretest</p> <p>DINÁMICA INICIAL:</p> <p>Los moderadores se presentan y dan la bienvenida. Luego aplican la evaluación inicial (Vapper 490).</p> <p>DINÁMICA DE CENTRAL</p> <ul style="list-style-type: none"> - Visualización del video: ¿Qué es el perdón? - https://www.youtube.com/watch?v=V9dXlh7wZLk - Reflexión del video <p>DINÁMICA DE CIERRE:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Solicitar a los participantes Responder oralmente las siguientes preguntas: <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Qué es el perdón? 2. ¿Qué implica perdonar? 3. ¿El perdón puede liberarnos? 	<ul style="list-style-type: none"> • Evaluación inicial (Vapper 490) • Lápiz o lapicero • Borrador • Proyector 	40 min.

Sesión 2	<p><i>Los tres hermanos zapateros</i></p> <p>DINÁMICA INICIAL: Los moderadores realizan una explicación teórica sobre la importancia de perdonar.</p> <p>DINÁMICA DE CENTRAL Lectura del cuento: Los tres hermanos zapateros</p> <p style="text-align: center;">LOS TRES HERMANO ZAPATEROS</p> <p>Juan y su hermano menor José eran dueños de una zapatería llamada “La Suela de Oro”. Allí vendían todo tipo de calzado, desde botas para caballero y zapatos para damas hasta tenis para niños y zapatillas de estar por casa para todos. Ambos se llevaban bien y siempre a final de mes dividían las ganancias en partes iguales.</p> <p>Pero un día, y sin venir a cuento, Juan acusó a José de haber cogido dinero de la caja sin avisarle. Éste le contestó que no era cierto y aprovechó la oportunidad para reclamarle al otro que no trabajaba lo suficiente. Los dos se sintieron muy ofendidos. Comenzaron a discutir sin importarles la presencia de los clientes. De los reproches pasaron a los gritos, y de allí a los insultos. Hubieran terminado golpeándose si su hermana Vera, quien por casualidad se encontraba de visita, no los hubiera frenado.</p> <p>Este desacuerdo marcó el final de los buenos tiempos. José le dijo a su hermano que no quería seguir siendo su socio. Juan respondió que tampoco él lo deseaba; que podía encargarse solo del negocio. Así fue como José se fue y, con sus ahorros, abrió su propia tienda de calzado frente a la de Juan y le puso este nombre “La Verdadera Suela de Oro”.</p> <p>Ambos competían para atraer a los compradores y se volvieron rivales. En el fondo ambos deseaban reconciliarse, pero eran tan orgullosos que ninguno estaba</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Cuento: Los tres hermanos zapateros • Hojas de papel • Lápiz o lapicero 	<p style="text-align: center;">40 min.</p>
-----------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------

	<p>dispuesto a dar el primer paso. A su hermana vera le dolía mucho que ambos se hubieran distanciado. Por ello ideó un plan. Una mañana le envió a Juan un mensaje que decía: Hermano: Te pido una disculpa. Fui muy injusto contigo. Te espero en casa de Vera hoy a las 3 de la tarde para pedirte perdón. Firmado José, Juan decidió que como su hermano estaba dispuesto a reconocer su error, lo perdonaría. Lo que él ignoraba era que Vera le había mandado a José un mensaje idéntico, sólo que con la firma de Juan.</p> <p>Ambos hermanos se presentaron a la cita. Juan le dijo a José: “Querido hermano, recibí tu mensaje. ¡Claro que te perdono!”. Al oír esto, José se sorprendió mucho y exclamó: “Pero ¿qué dices? Tú eres el que quería disculparse conmigo. Lo dijiste en tu mensaje”. “¿De qué mensaje me hablas? Fuiste tú quien me escribió”, replicó el otro. “¡Discúlpate!”, exigió el mayor. “¡No, discúlpate tú!”, contestó el menor.</p> <p>Antes de que estallara una nueva disputa, Vera los interrumpió. Confesó que ella era la verdadera autora de los mensajes. Lo había hecho para reunirlos y aclarar las cosas. Les pidió que reconocieran sus errores y dejaran atrás el rencor. Sin embargo, ninguno parecía dispuesto a cambiar su actitud. “He cerrado la puerta de la calle con llave”, anunció finalmente Vera. “No se irán hasta que arreglen sus diferencias. ¿Acaso no se dan cuenta? En el fondo, ambos quieren acabar con esta situación y volver a estar juntos. Si no fuera así, ninguno habría venido hoy a mi casa.” Javier y Jacinto reconocieron que su hermana tenía razón. Con lágrimas en los ojos se dieron un abrazo y prometieron no reñir más. Decidieron volver a trabajar juntos. Ahora tienen otra zapatería, la cual bautizaron con el nombre de “Los Hermanos”.</p> <p>DINÁMICA DE CIERRE: Reflexión de la lectura</p>		
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

<p>Sesión 3</p>	<p><i>Me perdono</i></p> <p>DINÁMICA INICIAL: Los participantes se preparan para tener una meditación guiada a través del video: Meditación: Perdón a otros y a ti mismo. https://www.youtube.com/watch?v=bfGCVOhJYks</p> <p>DINÁMICA DE CENTRAL</p> <ul style="list-style-type: none"> - Los participantes realizan una lista de errores más relevantes cometidos hasta ahora. - A continuación, los participantes leen los errores que han cometido a día de hoy y dicen en voz alta: “yo también cometo errores como todo el mundo, pero trataré de no volver a cometerlos”. “Así como perdono a los demás, yo también me perdono a mí mismo”. - Por último, rompen su lista en pedazos y se deshacen de ellos en el basurero. <p>DINÁMICA DE CIERRE:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Los moderadores piden a los participantes investigar para la siguiente sesión la importancia de saber reconocer y expresar sus emociones ante situaciones que les generen malestar. 	<ul style="list-style-type: none"> • Hojas de papel • Lápiz o lapicero 	<p>40 min.</p>
------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------

<p>Sesión 4</p>	<p><i>Reconozco y expreso</i></p> <p>DINÁMICA INICIAL:</p> <p>El moderador aborda la temática de la venganza con un video: Si tienes deseos de venganza, solo siéntate y espera https://www.youtube.com/watch?v=Z50sVoa_D4k Reflexión del vídeo</p> <p>DINÁMICA DE CENTRAL</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se pide a los participantes recordar los sucesos más importantes que les han ocasionado malestar y consecuentemente se solicita escribir en las hojas sus emociones resultantes de dichos hechos. - Luego se invita al dialogo con los adolescentes, en donde cada participante deberá darle 1 idea de cómo expresar dicha emoción adecuadamente a su compañero de manera escrita en un post-it el cual colocará al lado de la hoja del adolescente que este exponiendo su emoción (comentar el suceso es opcional) la cual se irá pegando con cinta en una cartulina. <p>DINÁMICA DE CIERRE:</p> <p>Al finalizar, cada participante se llevará sus post-it correspondientes como recordatorio de que hay más de 1 forma de expresarse adecuadamente ante</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Post-it • Lápiz o lapicero • Cartulina blanca o de color • Hoja de papel • Cinta adhesiva 	<p>40 min.</p>
------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------

	situaciones poco agradables.		
--	------------------------------	--	--

<p>Sesión 5</p>	<p><i>En clase me siento...</i></p> <p>DINÁMICA INICIAL: Se aborda la temática de los conflictos en clases con el siguiente video: Cómo solucionar conflictos en clase https://www.youtube.com/watch?v=t3ud1CZTRjI Reflexión del vídeo</p> <p>DINÁMICA DE CENTRAL</p> <ul style="list-style-type: none"> - Los estudiantes junto con el docente mencionan ambos tipos de situaciones que surgen en clase. - Se les pide a los participantes expresar por escrito o a través de dibujos lo que le resulta cómodo e incómodo de su clase. - A continuación, a partir de lo realizado anteriormente, cada participante expresa lo que le resulta cómodo e incómodo de su clase de manera verbal. <p>DINÁMICA DE CIERRE:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Para finalizar se realizará una puesta en común que nos ayude a mantener las situaciones cómodas y respecto a las situaciones incómodas, pensar en cómo evitarlas siendo asertivos. - 	<ul style="list-style-type: none"> • Cuadro “En clase me siento...” • Lápiz o lapicero • Colores 	<p>40 min.</p>
<p>Sesión 6</p>	<p><i>Te perdono y me perdonas</i></p> <p>DINÁMICA INICIAL: Se aborda la temática de la culpa con el siguiente vídeo: El antídoto para el</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Formato Te perdono / Me perdonas 	<p>40 min.</p>

	<p>sentimiento de culpa. https://www.youtube.com/watch?v=ziLbN2hpyTU Reflexión del vídeo</p> <p>DINÁMICA DE CENTRAL</p> <ul style="list-style-type: none"> - En la esquina de una hoja el participante escribe el alias o el nombre de una persona que le haya hecho sentir mal o lastimado de manera física o verbal. - A continuación, el adolescente reflexiona en cómo se sentía esa persona en ese momento y trata de dar una justificación a sus sentimientos y después dice pensando en voz alta: ¡Te perdono! - Luego, en otra esquina del formato el participante escribe el nombre o el alias de la persona a la que le haya lastimado física o verbalmente, reflexiona en cómo se sintió esa persona en dicho momento y dice en voz alta: ¡Perdóname! - <p>DINÁMICA DE CIERRE:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Por último, los adolescentes responden de forma oral a las preguntas: <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Qué sentimientos ha generado esta actividad? 2. ¿Cómo me he sentido antes de iniciar la actividad con respecto a dichas personas y hacia mí mismo? - Una vez terminadas las respuestas, con una tijera y cinta adhesiva recortan y pegan en las paredes el nombre o alias de la persona que perdonaron. 	<ul style="list-style-type: none"> • Lápiz o lapicero • Cinta adhesiva • Tijera 	
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

<p>Sesión 7</p>	<p><i>La carta</i></p> <p>DINÁMICA INICIAL:</p> <p>Presentación de la temática de reconciliación a través del video: Definición de reconciliación https://www.youtube.com/watch?v=gnWMCqz2k0Y Reflexión del vídeo</p> <p>DINÁMICA DE CENTRAL</p> <ul style="list-style-type: none"> - Los participantes redactan una carta titulada “La carta del perdón” donde expresarán perdón a la persona a quien hayan lastimado física o verbalmente de su clase y la entregarán personalmente, para así poder reconciliarse. <p>DINÁMICA DE CIERRE:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Al finalizar dicha reconciliación se preguntará oralmente: <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Cuál ha sido la reacción de esa persona cuando le entregabas la carta? 2. ¿Cómo te has sentido en todo el proceso? ¿Has salvado alguna amistad con este acto? 3. ¿Qué dice de ti el hecho de que hayas podido pedir perdón? 	<ul style="list-style-type: none"> • Hoja de papel • Lápiz o lapicero • Sobre 	<p>40 min.</p>
<p>Sesión 8</p>	<p><i>Los frutos del perdón</i></p> <p>DINÁMICA INICIAL:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Lápiz o 	<p>40 min.</p>

	<p>Presentación de la temática de los beneficios del perdón a través del video: Beneficios del perdón según la ciencia https://www.youtube.com/watch?v=EICE0ohgkuE Reflexión del vídeo</p> <p>DINÁMICA DE CENTRAL</p> <ul style="list-style-type: none"> - Iniciando la actividad se dibujará un árbol en una cartulina y se solicitará a los participantes dibujar una fruta en su hoja para posteriormente recortarla. - Cada participante escribirá dentro de su dibujo las experiencias positivas que tuvo las veces que pudo perdonarse o perdonar a alguien. <p>DINÁMICA DE CIERRE:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Al terminar cada adolescente pegará con cinta su fruta en el árbol para posteriormente responder las siguientes preguntas: <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Cómo te sentiste al recordar los momentos que escribiste? 2. ¿Fue útil para ti o para esa persona que perdonaste esa experiencia? 3. ¿Recomendarías perdonar a tus compañeros? 4. ¿Cuál es tu secreto para perdonar? 	<p>lapicero</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cinta adhesiva • Cartulina blanca o de color • Hoja de papel • Tijera 	
<p>Sesión 9</p>	<p><i>El saco de la culpa</i></p> <p>DINÁMICA INICIAL: Realizar ejercicios de yoga guiada a través del video: Ejercicios de yoga para bajar la autocrítica. https://www.youtube.com/watch?v=RLskAZjMXKw</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Saco • 3 prendas de ropa pesada 	<p>40 min.</p>

	<p>DINÁMICA DE CENTRAL</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se le pide a cada participante traer 3 prendas de ropa pesadas para desarrollar la sesión. - Todos los adolescentes se reúnen en círculo en medio del salón con sus prendas, posteriormente se pone el saco en medio de ellos. - Se aborda el perdón a sí mismo con la siguiente pregunta: ¿Cuánto crees que afecta no perdonarse en nuestra vida? “Aunque no podamos ver cuál es el efecto visiblemente, ahora podrán sentir un poco de lo que su mente carga a diario”. - A continuación, cada participante pasa al centro a depositar sus prendas dentro del saco que se encuentre disponible e intentará levantar los sacos que se vayan acumulando en su turno y caminar unos pasos con ellos. <p>DINÁMICA DE CIERRE:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Al finalizar, todos los adolescentes intentarán levantar los sacos, al darse cuenta de que es muy difícil poder alzar y caminar con tanto peso se les hace la siguiente pregunta: ¿Es complicado levantar tanto peso solos verdad? “Cuando acumulamos errores sin llegar a perdonarnos nuestra mente comienza a generar diversos pensamientos y emociones los cuales pueden reflejarse en muchos aspectos de nuestras vidas y llegar a ser más que un simple error con el paso del tiempo” “Así como necesitamos retirar las prendas del saco para poder caminar con tranquilidad de igual manera es necesario 		
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

	aprender a perdonarnos a nosotros para sentir una mejoría en nuestro día a día”.		
Sesión 10	<p><i>Desatando ataduras</i></p> <p>DINÁMICA INICIAL: Exponer la temática de la agresividad a través del video: Como responder ante la agresividad verbal https://www.youtube.com/watch?v=aVnJiGqC7E Reflexión del vídeo</p> <p>DINÁMICA DE CENTRAL</p> <ul style="list-style-type: none"> - Decorar el salón de acuerdo al tema a tratar y reproducir música clásica. - Los participantes se reúnen en círculo y se les ata las manos y brazos con una soga al cuerpo. - Luego, se les pide que, cerrados los ojos, hagan respiraciones e imaginen su lugar favorito, indicando que no podrán disfrutar de ese lugar por motivo de que están atados y llevan una carga pesada; a favor de que, esa atadura y esa carga, es la representación del peso que causa no haber perdonado. - A continuación, se solicita imaginar a la persona que se desea perdonar, observarla que llega hasta el afectado y le manifieste el perdón, para liberarse de las ataduras, diciendo en voz alta: “Yo te perdono que me hayas...” “Yo te perdono por haber...” “Yo te perdono porque...” - A medida que van otorgándole el perdón a esa persona, mediante estas frases, se van desatando las sogas y el afectado se va liberando. <p>DINÁMICA DE CIERRE:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Soga • Proyector • Parlantes 	40 min.

	<ul style="list-style-type: none"> - Por último, al abrir los ojos, solicitar que expresen como se sintieron antes y después de realizar la actividad. - Terminando la sesión, decir en voz alta la siguiente reflexión: Tu falta de perdón hacia otros te mantiene preso y atado a esa persona. ¡Se libre Perdonando! 		
Sesión 11	<p><i>La fogata</i></p> <p>DINÁMICA INICIAL: Abordar la temática del rencor a través del video: Psicología del rencor ¿qué hay detrás de las personas rencorosas? https://www.youtube.com/watch?v=BmbjkslcBiM Reflexión del vídeo</p> <p>DINÁMICA DE CENTRAL</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dirigirse con los participantes a un lugar donde se escuchen los sonidos del agua, los animales. - Se reúne a los participantes en círculo, encienden un fuego y luego se toman de las manos unos a otros. - A continuación, se entrega lápiz y papel a los participantes, indicándoles a dividir dicho papel en dos columnas, en una columna indicarles que escriban actitudes y hechos que fueron humillantes, denigrantes o vergonzosos y en la otra actitudes y acciones para mejorar. - Luego de que todos hayan terminado de escribir, cada participante se levanta y deposita la hoja en el fuego encendido en la mitad del círculo (voluntariamente cada participante expresa en voz alta lo 	<ul style="list-style-type: none"> • Lápiz o lapicero • Hojas de papel • Leña • Fósforos 	40 min.

	<p>que escribió a medida que el papel es consumido por el fuego).</p> <p>DINÁMICA DE CIERRE:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Al finalizar, cada participante expresa cómo se sintió antes y después de realizar la actividad. Antes de despedir al grupo leer en voz alta la siguiente reflexión: “Cuando perdonamos los sucesos o acciones que nos han lastimado en nuestras vidas también estamos sanando nuestra alma y desarrollando un mayor bienestar para nosotros mismos” 		
Sesión 12	<p><i>Aplicación de post test</i></p> <p>DINÁMICA INICIAL: Los moderadores expresan brevemente los temas abordados a lo largo de las sesiones anteriores. Reflexión de cada participante de manera verbal sobre todo lo aprendido y comentarios sobre la utilidad que le han encontrado en sus vidas la práctica del perdón.</p> <p>DINÁMICA DE CENTRAL Se evalúa a los participantes con el Vapper 490.</p> <p>DINÁMICA DE CIERRE: Los moderadores agradecen a los participantes el tiempo compartido y la voluntad para participar de las diferentes actividades a lo largo de las sesiones.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Formato de Evaluación final del Perdón 	40 min.