



# CECSI

## CAPSULAS

CENTRO ESTUDIANTIL DE CONSEJERÍA Y PSICOLOGÍA

Núm. 19  
10-2008

TRABAJANDO  
POR  
TU  
BIENESTAR

### El perdón

¿Alguna vez te has preguntado porque es tan difícil el perdonar? El perdón es una decisión la cual no modifica tu pasado pero cambia tu presente. Es muy común la frase "Yo te perdono pero no lo olvido" o "Te perdono con estas condiciones". Si dices que perdonas pero no olvidas entonces no has perdonado. Olvidarse de la situación negativa es liberarte por completo y a su vez es perdonar.

Uno de los obstáculos principales para no perdonar es no entender lo que significa el perdón. Perdonar no significa reconciliarse necesariamente con la otra persona. Perdonar es olvidar. El perdón te da control y es el primer paso hacia la sanación. Debes comenzar pensando porque tú te enojas y sientes rencor hacia los demás.

Por un momento pregúntate: ¿Cómo es tu vida antes de la ofensa y después? y ¿Por qué se te hace tan difícil perdonar? El rencor es un sentimiento de enojo por algo pasado el cual te produce efectos físicos (dolores musculares, estrés) y psicológicos (baja autoestima, ansiedad, pobres relaciones personales). El rencor te convierte en un rehén. No es normal que te congeles en ese estado de enojo. Tienes que estar claro que si no trabajas con el rencor le estas dando "poder" a esa persona con la que sientes coraje. Es muy fácil culpar a otros por nuestros problemas o sentimientos ya que de esta manera no estamos asumiendo nuestra responsabilidad.

Perdonar no significa reconciliarse necesariamente con la otra persona. Perdonar es olvidar. El perdón te da control y es el primer paso hacia la sanación.

Al pensar en el rencor no puedes olvidar que aunque perdones a otras personas es importante el perdonarse a uno mismo. La realidad es que somos más duros con nosotros y exigentes por una variedad de razones. A veces no queremos aceptar un presente y nos empeñamos en vivir un pasado.

Tus rencores nacen al coincidir en dos cosas: algo que no queríamos suceder y la forma de manejarlo es pensar demasiado en el problema. Entre los pasos a seguir para perdonar se encuentran:

- ❖ Identificar la meta (por ejemplo: La paz)
- ❖ Saber exactamente lo que tú sientes sobre lo sucedido y poder identificar que fue lo que no salió bien.
- ❖ Comprometerte contigo mismo para sentirte mejor. El perdonar es para uno.
- ❖ Repara tu historia de rencor y recuerda la decisión heroica de perdonar.
- ❖ Quitale el poder a quien te lastimó, aprende a ver la belleza y el amor a tu alrededor.

No olvides que para pedir perdón no hay que tener la persona presente. Puedes utilizar el ejercicio de redactar esa situación que experimentaste la cual te produce coraje y rencor. No sigas atrapado en ese pasado que solo te hace prolongar el dolor.

**Recuerda el perdón es un regalo para ti.**

Maribel Pagán Delgado, MA, CPL  
Consejera

Centro Estudiantil de Consejería y Psicología (CECSI)  
Decanato de Estudiantes  
787.758-2525 Ext. 5209 / 5210

