

# Universidad Abierta y a Distancia UNAD

## Proyecto de Investigación



### TITULO

Aplicación de estrategias psicosociales, centradas en el perdón, destinadas a los estudiantes de sexto a décimo grado de bachillerato de la Fundación Social Conocer, en la ciudad de Medellín.

### INVESTIGADOR PRINCIPAL

Doralba Pino Vélez código 43727139

Asesora de Investigación

Bibiana Patricia Rojas Arango

Escuela de Ciencias Sociales Artes y Humanidades

Programa de Psicología

Medellín

Abril 21 de 2013

## **AGRADECIMIENTOS**

*Al finalizar mi preparación como profesional de Psicología quiero dar un Agradecimiento especial a Dios y al universo por mostrarme el camino hacia este hermoso viaje, y despertar en mí, el don de servir a la comunidad, que tanto lo necesita.*

*A mí misma, por tomar con responsabilidad mi proyecto de vida y sacarlo adelante.*

*A mi madrecita linda Q.E.P.D. por los valores y principios inculcados, de respeto, pujanza, el valor por la familia, y el amor a la educación.*

*A mi esposo y a mis hijos Daniel y Cristian por el apoyo, la confianza, el respeto a mi profesión y los ratos de mi ausencia.*

*A mi empresa EPM, por el apoyo económico y el tiempo para realizar mis actividades  
A Margarita Inés Lopera tutora, decana, consejera y amiga por el apoyo incondicional, en este proyecto de vida.*

*A la institución Fundación Social Conocer, por brindarme su acogida, para realizar mi práctica, en especial a la rectora Luz Estela Bermúdez y a cada una de las personas que me permitieron entrar en su corazón, aprender de ellas y darles pinceladas para que desarmen sus corazones, y traten de vibrar en la misma frecuencia de sus parejas, hijos y familias.*

## TABLA DE CONTENIDO

## INTRODUCCIÓN

1. RESUMEN DEL PROYECTO	
2. DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO	
2.1 Planteamiento del Problema	16
3. PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN	18
3.1 ¿Qué Dicen los Científicos?	19
4. JUSTIFICACIÓN	23
5. OBJETIVOS	25
5.1 Objetivo General	25
5.2 Objetivos Específicos	25
6. MARCO TEÓRICO	26
6.1 Psicología Transpersonal	30
6.2 La psicología Humanista	32
6.3 Teoría de la Gestalt	35
7. PRESENTACIÓN DE LA ENTIDAD	38
7.2 Reseña Histórica	38
7.2. Centro de Formación Conocer	39
7.2.1 Educación para el trabajo y el desarrollo humano	39
7.3 ¿Quiénes somos?	40
7.4 Visión	40

7.5 Valores	40
7.6 OBJETIVOS	41
Objetivo General	41
Objetivos Específicos	41
8. COMO SE REALIZA EL PROYECTO	44
9. METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN	45
10. ENFOQUE IAP	47
10.1 Investigación – Acción – participación	47
10.2. Estrategia de Acercamiento	49
10. RESULTADOS GRÁFICOS	51
10.1 Resultados de la encuesta	51
11. RESULTADOS	58
12. APRECIACIÓN DEL INVESTIGADOR	
13. CONCLUSIONES	65
14. ANEXOS	

## LISTA DE ANEXOS

- Consentimiento informado
- Cuestionario de preguntas
- Estado del arte
- Asistencia
- Evidencia

**SUMMARY AND ABSTRACT**

Research project on implementation of psychosocial strategies, focusing on forgiveness, intended for students in sixth through tenth grade high school Social Foundation Date, in the city of Medellin, the main objective is to give participants the tools through interview, positive thought patterns, audio and workshop, to awaken interest in the study population also stoke his sensitivity to the execution of the process of forgiveness, to facilitate the acceptance and / or reconstruction of their life stories. This project is conducted by qualitative research and IAP participation action research approaches and through some psychological and transpersonal psychology, the humanistic and Gestalt.

## INTRODUCCIÓN

Desde una perspectiva existencialista, en donde la libertad, sugiere evitar que el ser se limite y/o reduzca ante una experiencia "x", encontramos que las personas a lo largo de la vida se enfrentan a determinadas situaciones que imprimen a su vez una huella mnémica, lo cual implica en ellos aprehensión de sentimientos, exteriorización de emociones, incubación de ideas que se arraigan fuertemente a la estructura del sujeto.

Muchas mujeres han perdido el sentido por la vida, debido a la infidelidad de sus compañeros, el maltrato, la discriminación, el abuso, la explotación, y el sometimiento, al que se ven sujetas.

Personas víctimas de la indiferencia, la drogadicción, la intolerancia a la frustración, las dificultades familiares, el abandono, la prostitución; son algunas de las características de los estudiantes de la Fundación Social Conocer, las cuales han detonado un profundo resentimiento, ira, hostilidad y falta de perdón a sí mismos y a sus semejantes, lo que les ha desatado deterioro en su calidad de vida.

Con el presente trabajo se intenta apoyar a los participantes, para que entiendan que las situaciones del pasado ya no se pueden remediar, que desde la aceptación y el amor propio pueden desmontar viejos paradigmas y vivir un mejor presente.

## 1. RESUMEN DEL PROYECTO

En nuestra sociedad, el deterioro familiar e individual es cada vez mayor, se ha perdido el respeto por el otro y por sí mismo, la resignación y la dependencia de las personas se funda en intereses materiales, el rencor y la intolerancia han tomado fuerza en la vida de muchos individuos; a causa del maltrato intrafamiliar, la infidelidad, el alcoholismo, el abuso sexual, la pobreza, la drogadicción entre otros. Estas situaciones afectan la estabilidad emocional de gran parte de los estudiantes de la Fundación Social Conocer, llevándolos a un estado mayor de vulnerabilidad y a sentir rencor por las personas que les han provocado dichas situaciones.

Esta investigación, permitió mediante estrategias psicosociales, como el conjunto de acciones estratégicas intencionadas, coherentes y coordinadas basadas en el aprendizaje significativo, y que a través de la participación, la reflexión, la lúdica y la interacción de los participantes, se logró aplicar de forma práctica y conseguir que la población objeto de estudio entiendan y aprovechen algunas pautas de vida para el manejo del perdón.

Las estrategias o herramientas utilizadas fueron:

- la metodología tipo taller reflexivo y participativo: es una herramienta que promovió -la reflexión acción- y permitió a los participantes el análisis de situaciones que potenciaron su creatividad para construir el desarrollo de alternativas que les ayuden a entender situaciones vividas.(Aguirre Baztan, 1999)

Mediante el taller reflexivo, se realizó un intercambio de dar recibir, hablar y escuchar y el objetivo fue promover en los participantes interés frente a las problemáticas



individuales de cada uno, como separaciones, violencia intrafamiliar, resentimiento con sus parejas, etc. Brindar apoyo para enfrentar su realidad, además despertar interés para que desde su corresponsabilidad acepten sus problemas y les busquen alternativas a bien propio y de sus grupos familiares.

Dentro del taller reflexivo, se utilizaron también algunos principios, como el principio autotélico que consiste en promover la auto motivación en los participantes, sin necesidad de acudir a procesos de refuerzo y castigo, sin tener que recibir aprobación o desaprobación de alguien, más bien tomado como el fortalecimiento del auto concepto propio y realista de la situación y como aprendizaje. Lo anterior porque los participantes se quejan de la intolerancia que hay a su alrededor por sus situaciones, no hay comprensión en el diálogo, hay reproche por parte de sus familiares y sienten que llevan una carga muy pesada en sus relaciones, argumentan además que sus parejas, y sus hijos no los quieren escuchar ni hacen nada para mejorar, se sienten luchando solos; encontrar un espacio donde el respeto por el otro y la tolerancia hacen presencia, y donde el concepto es neutro, genera confianza para desatar sentimientos guardados durante mucho tiempo.

En una de las asesorías decía una de las participantes “estoy cansada de luchar sola”, mi esposo es alcohólico, el trabajo que tiene lo ha inducido más al vicio, le he dicho que cambie de trabajo porque ese no es el ejemplo que debemos dar a nuestros hijos y hasta el momento no lo logro, me siento agotada, de luchar sola por mi familia.

El otro principio utilizado es el productivo: permite a los participantes asimilar sus estilos de vida pasadas y revertir sus experiencias en procesos prácticos transformando de forma activa sus propios procesos, es decir, utilizar las experiencias como aprendizajes para su vida.

- La silla vacía: es una de las técnicas más originales de la terapia de la Gestalt por Fritz Perls, es una terapia que ayuda a sanar una situación personal, familiar, una agresión, abuso, una violación, etc. La práctica se hizo en interacción con la asesoría individual: El procedimiento se hizo, colocando una silla vacía al frente de algunos de los participantes, cargados de emociones negativas, en ella se sienta de forma imaginaria a una persona significativa para el paciente, en éste caso participante, la persona puede haber sido abandonada, por una separación, haber fallecido o tener un distanciamiento forzado; el participante entenderá que si no hay existencia física existe en su realidad psicológica. Se le pide a los colaboradores de forma individual, que cierren sus ojos e idealicen la presencia de ese ser querido, y le digas lo que no has podido expresar hace tiempo, lo que has ocultado y lo que quisieran decirle, mientras tanto el cuerpo experimenta una serie de sentimientos de dolor, de llanto, de impotencia, deseo de tenerlos cerca, o de alegría. Al terminar se pide al paciente abrir los ojos, y la sesión concluye para que no haya conexiones con el tema y una posible crisis, se explica que es viable que sienta, sentimientos en extremo o mucha tristeza o mucha alegría, de forma general el objeto estudio experimenta sensaciones de satisfacción, descarga de sentimientos y felicidad.(Pretell , 1980)

- Taller “trabajando sobre el perdón para sanar relaciones”: en éste evento los participantes fueron inducidos a un pequeño acto de relajación, donde de forma individual traen a su mente a la persona que desean perdonar, se realiza una oración del perdón guiada por el investigador y seguidamente se pide a los participantes que escriban de forma detallada la situación más difícil que ha pasado por sus vidas y en un ritual de fuego, por grupos van quemando lo escrito, ésta quema significa la eliminación de ese pasado doloroso y al cual quieren renunciar, seguidamente los participantes son preparados mediante mensajes y desmonte de paradigmas (PNL)<sup>1</sup>, para continuar en su proceso de perdonarse y perdonar, sanar sus relaciones de pareja, laborales, familiares, entre otras. Estos mensajes son positivos de enseñanza y de superación personal.

PNL, es el estudio de los patrones mentales, de los cuales adquirimos la conciencia del lenguaje y la importancia del buen uso, para el caso, es sensibilizar a los participantes del poder de la palabra, y del pensamiento para que a su vez traten de llevar una vida más positiva y atraigan abundancia en todos los aspectos de sus vidas, pero lo más importante para que su pensamiento negativo migre.

Para la realización de éste proyecto vale la pena anotar, que no hay pretensión de crear “fórmulas mágicas”, para solucionar los problemas existenciales de la humanidad, y en especial, de los participantes de este proyecto, en cambio establecer un puente entre el participante y las situaciones pasadas que a éste le generan inconformidad. Así mismo, se pretende orientar hacia el entendimiento de hechos que no están bajo el control del sujeto; para concluir que la culpa no adiciona ni sustrae experiencias que ya se han vivido; más la vida sí, siempre ofrece la

posibilidad de disponerse a reevaluar percepciones sobre el pasado, sobre el aquí y el ahora; sólo así se hará necesario modificar algunas conductas agresivas, impulsivas y violentas mediante el ejercicio del auto perdón (Gómez, 2011, p. 11).

Es importante hacer un pequeño recuento, dando una mirada al pasado, al presente y al futuro, lo que le permite a los participantes hacer un repaso por estos tres estadios.

Una mirada al pasado donde los participantes puedan hacer contacto con los acontecimientos y hechos dolorosos, aquellos que les han producido tristeza y los han expuesto a grandes encrucijadas. Todos los seres humanos llevamos grabados en el corazón y en la mente muchos recuerdos del pasado, algunos de ellos no han sido los más felices, además de las heridas que aún no cicatrizan, por las ofensas que se recibieron. Lo conveniente es tomar la decisión de ser felices, aceptando la realidad, contemplar sus luces y sus sombras, es decir, sus tristezas y sus alegrías, pero entendiendo que en medio de sus acaecimientos y de los impedimentos que se encuentran en el camino, con valentía se puede emprender el retorno a la armonía y al equilibrio perdido por rencores pasados.

Una mirada al presente, sin olvidar el pasado, con la firme intención de construir otro capítulo de la historia personal, llena de recuerdos gratificantes, de serenidad interior, de optimismo, eliminando distracciones del pasado, dándole sentido al ser, al presente y con la convicción de construir un mejor futuro; tomando las vivencias del pasado como aprendizaje.

Una mirada al futuro, “aceptando que el futuro se construye desde el presente, en esta etapa los participantes, están llamados a vivir la experiencia del perdón, como camino hacia la reconciliación, recuperando la armonía consigo mismos, restableciendo la naturaleza de su ser, la armonía con los otros y con su fe, asumiendo el auto perdón como el mejor antídoto contra sus decepciones, depresiones, angustias y desencantos por la vida” (Gómez, 2011, p. 13)

En lo que se refiere al diseño de investigación se tuvieron en cuenta algunas fases:

Fase de sensibilización: se realizó la presentación del proyecto a los estudiantes de la Institución Educativa Fundación Social Conocer, donde se indica a los participantes el objetivo del proyecto y la metodología, asimismo, se solicitó, la firma del consentimiento informado por parte de la rectora de la institución y de cada uno de los participantes.

La selección de las personas que participaron en el proyecto se hizo con ayuda de la trabajadora social, teniendo como criterios base, las personas con mayores dificultades emocionales, evaluando comunicación no verbal y actitud, en miras a que la participación en el proyecto, les otorgue a los colaboradores algo positivo para sus vidas.

Fase de recopilación de la información: después de seleccionar los participantes, recopilamos la información física y verbal; como agregación se hizo una asesoría por participante, un taller reflexivo y finalmente un encuentro grupal.

Fase de objetivación del dato: la cual se logró con la clasificación y organización de la información, para luego proceder con la respectiva interpretación del dato. Para ello se realizó una aproximación global de las experiencias vividas por los participantes, para explorarlas, describirlas y comprenderlas.

La observación, fue una de las herramientas básicas para la interpretación de los resultados de ésta investigación, la cual se realizó desde el enfoque cualitativo; se tuvo en cuenta técnicas como la entrevista, la observación, la teatralización y la reflexión; por ser herramientas que se interesan en la interpretación de experiencias humanas y da importancia a la naturaleza de las cosas construidas desde la realidad, igualmente de una apreciación holística de lo que se investiga, es decir, que presentan pequeños detalles del asunto o actividad investigativa; en ese orden de ideas, para la clasificación y organización se tuvieron en cuenta varios aspectos:

Se logró identificar patrones que dieron cuenta del comportamiento, de cada una de las personas objeto de estudio, el enfoque cualitativo además, permitió evidenciar porqué la población se hace tan vulnerable, ante las circunstancias vividas y porqué es tan difícil para ellos perdonarse y perdonar. Se utilizó la reflexión como asesoría y se trató de imprimir comprensión en los participantes, para que entiendan situaciones de su vida y las acepten como un aprendizaje vivido, visto además desde un juego de roles, es decir, ponerse en el lugar del otro.

Para la interpretación de los datos de ésta investigación y considerando que no todos los datos pueden ser categorizados, su análisis se hizo a través de datos no estructurados, es decir,

que dicho material proviene de entrevistas y observaciones no estructuradas, donde la interpretación es muy subjetiva.

Los resultados esperados son :

Imprimir interés en los participantes, que entiendan las fortalezas del auto perdón y del perdón, y que desde la superación personal y a pesar de las adversidades, los individuos recuperen el optimismo, la esperanza, y seguir adelante con sus proyectos de vida.

Inclusión de las terapias de perdón como una herramienta de trabajo, aplicable por los futuros profesionales de la UNAD como psicoterapeutas clínicos y sociales.

## 2. DESCRIPCION DEL PROYECTO

### 2.1 Planteamiento del Problema

Se eligió éste grupo de estudiantes de la Fundación Social Conocer, por pertenecer a una de las poblaciones más vulnerables de la ciudad de Medellín, son individuos con muchas carencias afectivas, víctimas de maltrato intrafamiliar, de guerras entre comunas, y de la violencia en general; algunas de ellas han dejado de vivir su propia vida, por estar al lado de personas e intereses que las minimizan, su condición puede identificarse con un estado de resignación.

Estos individuos carecen de capacidad de decisión, para separarse de quien les hace daño, y no lo hacen por temor a la pérdida de un hábitat o un sustento, o muchas veces por temor de alejarse del mismo ser que los lastima, siguen sometidos por miedo a la soledad, miedo a que éstos victimarios cumplan sus amenazas de asesinarlos a ellos o a sus familiares, si dejan dicha convivencia y miedo a quedarse sin el sostenimiento diario.

La relación con sus familias es difícil, las agresiones diarias, la intolerancia, el resentimiento y el maltrato en el cual viven, aumenta cada día, lo que hace que el rencor, haga parte de su diario vivir y que la indiferencia destruya sus vidas, sus familias y sus relaciones.

El terapeuta de la fundación Medisanar, Calle G. (2012), en entrevista personal define el perdón como:



La decisión, la actitud y el deseo, de abandonar el derecho al resentimiento, al juicio negativo y a la conducta indiferente consigo mismo y hacia quien ha herido injustamente a una persona. Dice que es la capacidad de entender, comprender y aceptar, que lo que les hicieron, también lo han hecho en algún momento, es decir, corresponder una ofensa, tomar una mala decisión, una mirada de odio, incumplir al maltrato, contemplando así el rencor por tiempo indefinido, lo que conlleva a destruir una relación, etc.

En el proceso, se entiende desde lo racional, se comprende desde lo espiritual y se acepta desde la experiencia vivida. Gabriel Calle define que es el auto perdón y que no es el perdón para él.

Que es el Auto perdón

El auto perdón implica la aceptación de la propia responsabilidad y de la pena causada a otra persona, procesando adecuadamente los sentimientos de remordimiento, es un acto de generosidad y bondad hacia uno mismo, después de una acción auto percibida como inadecuada, el auto perdón es el mejor antídoto contra las decepciones, depresiones, angustias y desencantos por la vida. (O., 2012)

Lo que no es el perdón

El perdón, no es justificar comportamientos improcedentes o negativos, ya sean propios o ajenos, el perdón no quiere decir que se apruebe o se defienda la conducta que ha causado sufrimiento. El perdón no es hacer como que todo va bien, cuando no es así, el perdón no es

adoptar una actitud de superioridad o de hipocresía; el perdón no exige que te comuniques, verbal y directamente con la persona que te ha ofendido o a la que quieres perdonar.

### 3. PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN

¿Cómo sensibilizar, a los estudiantes de grado sexto a décimo pertenecientes a la comunidad educativa Fundación Social Conocer, con la inclusión del perdón y algunas herramientas psicosociales que favorezcan el proceso de aceptación de sus historias de vida?

Para dar respuesta a ésta pregunta se citaron algunos elementos y autores que ayudarán a determinar la veracidad de la misma.

Elementos como taller reflexivo, entrevista personal, taller sobre el perdón y la silla vacía y autores como James Williams y la psicología transpersonal, la psicología humanista y la Gestalt

Algunos investigadores, como (Harris y Thoresen, 2005) y algunos colaboradores encontraron la relación entre la falta de perdón y la enfermedad, porque la falta de perdón causa problemas sobre la salud, de manera similar a otras formas de estrés crónico, como los casos donde la gente vive bajo extrema pobreza o en campos de refugiados, veteranos traumatizados en combate o sobrevivientes de la violación. Las principales emociones que congrega la falta de perdón son la ira, la hostilidad, la culpa y el miedo.

(Harris y Thoresen, 2005), en dichas investigaciones encontraron relaciones entre los no perdonadores con problemas de salud, de ira, hostilidad, discordia consigo mismos y con los demás.

Perdonar es un proceso complejo; quien no perdona es una persona enfadada, discrepante, que pasa rumiando su enojo. Robert Enright Psicólogo, afirma que las personas que han sido heridas injustamente por diferentes motivos, y guardan rencor en su corazón, pueden sanar emocionalmente perdonando a su ofensor.

### **3.1. ¿Qué Dicen los Científicos?**

Se han examinado los efectos fisiológicos y psicológicos, en pacientes coronarios en un programa de 10 semanas de terapia del perdón, siguiendo el modelo del Dr. Robert Enright Psicólogo y del Dr. Richard Fitzgibbons (Psiquiatra), quienes han demostrado que existe una aplicación exitosa de la terapia del perdón en áreas muy diversas: en desórdenes depresivos y de la ansiedad, en el abuso de sustancias adictivas y trastornos alimenticios, en problemas matrimoniales y familiares, en trastornos mentales y desórdenes de la personalidad, en problemas de la sexualidad, etc. Esto pone al descubierto que el problema del rencor y del resentimiento es más serio de lo que se piensa y está en la base de muchos problemas espirituales, afectivos, psicológicos e, incluso, físicos (Fuentes, 2008, pág. 95)

Robert Enright Psicólogo y Dr. Richard Fitzgibbons, evaluaron los niveles de perdón, ira, ansiedad y esperanza, además de tomarse medidas del funcionamiento del corazón y de la presión arterial. Los resultados del pretest y el postest al terminar el programa, mostraron cambios significativos con la terapia del perdón y a su vez la disminución de la hostilidad. A su vez al realizarse un seguimiento de los mismos pacientes, cierto tiempo después, se verificaron cambios significativos en la salud física, concluyendo que la falta de perdón afecta la salud física, a largo plazo (Fuentes, 2008, pág. 97)

Un grupo de investigadores, entre ellos Harris, A. H. S. y Thoresen, de Palo Alto y de la Universidad de Stanford, (2006)“evaluaron los resultados de un programa de perdón de 6 semanas, a 259 personas que habían sufrido ofensas graves, encontrando que las intervenciones redujeron los pensamientos y sentimientos negativos, en una proporción de 2 a 3 veces más que el grupo de control, además de aumentar el nivel de auto-eficacia de los participantes, mejorar notablemente la actitud hacia el agresor y disminuir la ira y el estrés.”

(Frederick L, 2008), doctor en consejos clínicos y psicología de la salud por la universidad de Stanford y fundador del Stanford Forgiveness Project (institución que estudia los efectos del perdón en el ser humano), autor del libro “el poder del perdón” quien en su vivencia propia fue herido por su mejor amigo, considera que el acto de perdonar, no es una tarea fácil para ningún ser humano, pero tampoco imposible, según sus propias investigaciones se dispuso a encontrar la forma de perdonarlo y quiso saber si la técnica serviría a otras personas, en casos semejantes o más graves y en eso basó su investigación, de una técnica psicoterapéutica,

emanación y emotividad racional, con algunos estudios sobre el impacto de las emociones negativas, como rabia, amargura y resentimiento en el sistema cardíaco, pudo concluir que perdonar nos libera para vivir a plenitud y con salud de mente, cuerpo y espíritu.

Según los estudios de (Frederick L, 2008), autor de la obra "Perdona para siempre" cuando una persona condona una ofensa, eleva su vitalidad, su apetito, sus patrones de sueño y su energía. Todo lo que disminuye la ira, el dolor y la depresión, puede reducir también la presión arterial y hacer a las personas más optimistas, energéticas y vitales.

Como indica el Doctor (Frederick L, 2008), en sus investigaciones realizadas en la Universidad de Stanford como parte del Proyecto del Perdón; perdonar no significa excusar el comportamiento de quienes nos han herido, es tomar la decisión de desprendernos del pasado para sanar el presente. Dichas investigaciones demuestran que aprender a perdonar, mejora el bienestar físico y emocional; según estos estudios, seguir cultivando el rencor dentro de sí mismos obstaculiza el desarrollo personal y profesional, nos conduce a tomar decisiones desacertadas y hace que nuestro cuerpo libere sustancias químicas asociadas con el estrés, que tienen un efecto negativo sobre la salud.

El Doctor (Frederick L, 2008), resalta en su investigación, los valores positivos que alcanzamos para nuestra vida. Si aprendemos a perdonar; dice que son muchas las enfermedades que causan estrés por falta de perdón y sin embargo muchos insisten en aferrarse a las ofensas,

que los han hecho sufrir durante mucho tiempo y continuar siendo víctimas de quienes los ofenden, en vez de perdonar, para ir en búsqueda de una vida más constructiva y armoniosa.

El psicólogo norteamericano (McCullough) y su grupo de colaboradores trabajaron y estudiaron la personalidad de los vengativos, los procesos y aptitudes que requiere el perdonar y los efectos saludables que de ahí se derivan. Y llegaron a la conclusión que perdonar puede mejorar la calidad de vida, la presión arterial, el sistema inmune además de prevenir la depresión y la ansiedad. (perdón)

#### 4. JUSTIFICACIÓN

El presente trabajo investigativo, pretende realizar un aporte basado en evidencias de investigaciones anteriores, que dan cuenta como la falta de perdón es un detonante que interfiere en el desarrollo personal de las personas y en su armonía, generando deterioro físico y mental; por tal motivo se debe dotar a dichas personas de herramientas para afrontar situaciones difíciles, potenciar sus competencias y habilidades.

En éste caso las herramientas proporcionadas fueron, inclusión del pensamiento positivo, desde lo cognitivo, es decir, lograr que idealicen que todo está bien y que las cosas pueden estar mejor, invitación a escuchar audios de reflexión, superación personal que les permitieran ver la vida de una forma diferente, implementar en sus vidas disciplina deportiva, alimentarse sanamente, y acudir a la fe.

En términos de historia de la humanidad, el perdón ha estado ligado al tema religioso, en donde confluyen una serie de creencias, que categorizan al perdón como un instrumento de liberación. No obstante, en la sociedad existe una convicción en la cual se estima que no se debe otorgar el perdón a quien hace daño. Lo que el ser humano no dimensiona, es que como dice (Casarjian, 2009) en una de sus frases “perdonar es poner a un prisionero en libertad y descubrir, que el prisionero eres tú”.

El perdón puede ser visualizado como algo que va desligado de la parte espiritual, subsiste al margen de las creencias y del elemento religioso, implementando pautas positivas en la vida se puede sanar el alma, mejorar la forma de pensar, asimismo mejorar las molestias del

cuerpo. Además entender la relación y la incidencia que tiene la falta de perdón en lo social, y en lo familiar.

(Myss, 1996), autora de "Anatomía del espíritu", afirma que "mantener vivo el rencor es como si te hubieran hecho una herida física y a cada instante la abrieras para sentir lo terrible y dolorosa que es". Cuando elegimos mantener el pasado más vivo que el presente, obstruimos la circulación de la fuerza vital. Distorsionamos el presente, porque comenzamos a ver todo lo que ocurre «hoy» a través del pasado, debilitando así el cuerpo y el espíritu. Enfermamos por «llevar lo muerto a costas» durante demasiado tiempo.



## 5. OBJETIVOS

### 5.1 Objetivo General

Entregar a los participantes, herramientas enfocadas en el perdón, que les permita trabajar en sus proyectos de vida, a través de la entrevista, asesoría personalizada, terapia de silla vacía, observación y taller grupal, para que aviven su sensibilidad hacia la ejecución del proceso del perdón, para facilitar la aceptación y/o reconstrucción de sus historias de vida.

### 5.2 Objetivos Específicos

1. Identificar en los participantes, huellas mnémicas provenientes de experiencias dolorosas, cuyo ciclo emotivo aún no haya concluido.
2. Facilitar espacios que le permitan al participante, percibir el acto del perdón como un instrumento liberador.
3. Orientar a los participantes hacia la disposición y puesta en acción de recursos cognitivos para la resolución de conflictos internos que apunten a perdonarse a sí mismos y los conduzca a aceptar y dejar marchar sus historias de vida pasadas para dar paso al presente.

## 6. MARCO TEÓRICO

A través de algunos enfoques psicológicos como la psicología transpersonal, la humanista y la Gestalt, se intenta dar claridad de la intención de ésta investigación, además se dan a conocer algunas estrategias aplicadas a los estudiantes de la fundación Social Conocer en referencia al tema del perdón, herramientas que serán útiles en sus vidas para enfrentar las situaciones que por diversos motivos han tenido que soportar.

Para conducir a un estado de bienestar a los participantes de éste proyecto, donde el bienestar hace referencia a algo cercano de la experiencia del ser humano y donde la trascendencia puede tomarse como lo humano y como una fuente de felicidad, (Csikszentmihalyi, 1999), plantea que la alternativa espiritual es entendida como psicológica, partiendo de la premisa de que la felicidad es un estado mental, que las personas pueden controlar cognoscitivamente, la cual puede conseguirse cuando la persona usa sus habilidades.

Al bienestar psicológico lo acompañan la vida feliz, pero también sus mezclas de sabores dulces y amargos, es lo que finalmente se convierte en una trasmutación de lo doloroso de la vida en algo hermoso, (Florenzo, 2003, pág. 93). Cabe preguntarse cuál es la motivación de éstas personas, objeto de estudio, para continuar viviendo a pesar de haber sido víctimas de violación, algunas incluso violadas por sus propios familiares, ser hijos de madres y padres alcohólicos, criados en familias con mucha violencia, con relaciones de pareja difíciles y frustradas, compañeras de integrantes de pandillas, entre otras.

El bienestar psicológico presenta algunas dimensiones, que son las que todo ser humano debe tener presentes, para soslayar cualquier situación de sus vidas y fueron utilizadas como instrumentales dados a los participantes para entender un poco de sus historias y poder desarrollar en alguna medida el potencial individual (Ballesteros, 2006), las dimensiones son:

La auto aceptación: es la capacidad que tienen las personas de sentirse bien con respecto a las consecuencias del pasado (Castro, 2002), tener actitudes positivas frente a la vida y frente a los sucesos que ella trae, pero sobre todo frente a sí mismo, es una característica principal del funcionamiento psicológico positivo (Keyes, 2002) ; Una de las participantes decía: “Lo único que me anima a continuar viviendo, son mis pequeñas hijas, las tengo en una ciudad alejada y pueden ser víctimas de la violación como lo fui yo, pero le pido a Dios que muy pronto las pueda tener conmigo”. Algunas malas costumbres de la comunidad afro descendiente y la forma de vida y de hacinamiento permiten en ocasiones que las mujeres sean víctimas de violación, como es el caso mencionado, perdonar un abuso es posible y sanador, aunque es muy difícil, pero al perdonar, se da paso a dejar marchar el dolor.

Relaciones positivas con otras personas: capacidad de tener relaciones con otras personas, basadas en la confianza mutua y la empatía (Ryff, 1989), las personas auto realizadas son capaces de sentir afecto por los demás, de brindar amor y establecer fuertes lazos de amistad y de identidad con los otros (Ryff, 1989), en el manejo de eventos traumáticos como es el caso de personas con grados altos de hostilidad, ira y rencor, las personas se tornan aisladas con

dificultades de comunicación y frustrados frente a sus relaciones personales; la auto aceptación le da seguridad a los participantes para tomar decisiones en base al convencimiento de que todo va a mejorar.

La autonomía: entendida como la autodeterminación, independencia y regulación de la conducta (Ryff, 1989), las personas que desarrollan ésta capacidad son capaces de resistir la presión social y regular su comportamiento, para el caso de la investigación un participante con ésta cualidad puede salir más fácil de situaciones que para otros pueden ser catastróficas y ser menos vulnerables, mostrarse como un ser propositivo, que busca alternativas de mejora ajustadas a su contexto, es una característica de un ser autónomo. Pero ésta autonomía está determinada también por la creatividad, de la cual carece en su mayoría el objeto de estudio.

Vivir marginados y con pensamientos muy negativos de pobreza y de que todo les sale mal, a su vez es lo que hay de vuelta, por ello se hizo mucho énfasis en la importancia del bienestar psicológico, cognitivo y el desmonte de viejos paradigmas.

El dominio del entorno: facilidad que tienen las personas, para crear entornos favorables, estas personas poseen mayor control del entorno y se sienten con capacidad de influir en el contexto que les rodea (Ryff, 2002), asimismo a las personas que son dominadas por el entorno hay dificultad para manejar ciertos aspectos de su vida, para el caso de esta investigación, las personas con baja autoestima, donde sus compañeros tienen celotipia, y no les permiten actuar por si solas, afirmando que les pertenecen y que sin su permiso no pueden tomar decisiones,

personas con dependencias, personas con complejos de inferioridad etc. Son incapaces de modificar conductas o tomar decisiones por sí mismos.

Propósito en la vida: todas las personas necesitan tener metas y proyectos que les permita dar sentido a sus vidas (Ryff, 1989), los estados de frustración de la población estudio, por carecer de muchas cosas materiales y espirituales, les hace sentir que la vida no tiene sentido, que tienen pocos propósitos en sus vidas, tienen pocas metas y han perdido el sentimiento de dirección, no ven el sentido de sus vidas pasadas; (Ryff, 1989), pero se sostienen porque son la columna de grandes familias que necesitan de ellos.

Crecimiento personal: es el empeño de cada individuo por desarrollar potencialidades, por seguir creciendo como persona y llevar al máximo sus capacidades (Keyes, 2002). Las personas objeto de estudio por el contrario, poseen bajo crecimiento personal, tienen sensación de estancamiento, se sienten aburridos y desinteresados con la vida, además se sienten incapaces de desarrollar actitudes, actividades y comportamientos diferentes a los usuales, por miedo a ser minimizados o maltratados por sus parejas y por el entorno.

Los siguientes enfoques, son los que hacen parte de éste proyecto investigativo y están relacionados de alguna forma, con las actividades realizadas de forma práctica sobre el tema del perdón.

## 6.1 Psicología Transpersonal

La psicología Transpersonal nació en el año 1901 y 1902, por el psicólogo americano William James (1842-1910), inició con estudios basados en las experiencias personales directas de individuos, las teorías de la psicología transpersonal cumplen la misión de aclarar nuestra visión sobre la naturaleza de lo transpersonal y ayudarnos a entender el proceso de la transformación. Lo transpersonal no puede estar disociado de la experiencia y la experiencia personal.

El término transpersonal significa “más allá” o “a través” de lo personal, hace referencia a las experiencias, métodos que trascienden nuestra sensación de identidad, y permite que se experimente una realidad mayor y más significativa de las experiencias vividas.

La psicología transpersonal es un enfoque que se preocupa primero por la sanación interior y por entender lo que se debe sanar y seguidamente por la materia, para no ser reincidentes en el síntoma, ésta visión toma seriamente la espiritualidad humana y se sustenta en que detrás del drama que ocurre en la vida, hay un patrón de más profundo y ancho, como un orden o una inteligencia que comanda estos patrones.

Parafraseando a James: “la sanación interior es importante buscarla y seguidamente la sanación del cuerpo” es decir que si se trata de sanar el cuerpo, sin tener la causa principal de la enfermedad se recae en el síntoma.

Hay enfermedades cuyo origen son heridas del alma, que solo pueden tener una cura espiritual, nos referimos a ellas como enfermedades “psicosomáticas”. “Psico” es un nombre para el alma – el lugar en donde residen las emociones, la razón y la voluntad – y “soma” para el cuerpo. (Velado, 2011).

(Ken, 1997, pág. 124), quien contribuyó a la psicología transpersonal y es la figura líder de éste enfoque, propone un espectro de conciencia, es decir, el ser humano debe ser uno con el todo, lo que significa que la estabilidad del ser humano debe ser integral de cuerpo y alma.

(Ken, 1997), además plantea, que la conciencia de unidad abarca todo de una forma radical y lo relaciona en el nivel de la mente como la identidad del individuo llega a ser un todo.

Como dice Wilber “Ser uno con el todo”, puede convertirse en una odisea para éstas personas, porque su integridad está mediada por lo económico y por sus difíciles y frustrantes situaciones.

Cuenta una de las participantes, como la guerrilla asesinó a su padre que era el único sustento en el hogar y como a partir de ahí la vida les cambia, primero el trauma de una niña asustada viendo como matan a su padre, luego la partida de su pueblo en compañía de su madre, en busca de oportunidad y seguidamente la frustración de llegar a la ciudad, donde más tarde fue violada; se pensaría entonces que ha sido vulnerada de una forma violenta y por muchos frentes y que las condiciones de vida no fueron las mejores. Hoy llena de resentimiento y con una tristeza muy marcada narra su historia y se cuestiona como una persona puede ser feliz con dichos antecedentes y como puede perdonar a quien le ha hecho tanto mal.

## 6.2 . La psicología Humanista

La Psicología humanista, considerada como la tercera fuerza, es inspirada por Maslow en 1970, quien a su vez indica que no es obra de un solo líder sino de muchas personas, entre ellos, Erich Fromm, Kurt Goldstein, Karen Horney, Gordon Allport y Henry Murray, entre sus antecesores y Carl Rogers, Rollo May, Gardner Murphy o Erik Erickson.

El enfoque humanista de la psicología "considera al hombre en sí como un ser potencialmente libre y creativo, cuyo comportamiento puede depender más de su marco conceptual interno, que de la coacción de impulsos internos o de la presión de fuerzas exteriores" Psicólogos y filósofos existencialistas, le devuelven la libertad al individuo; es decir, después de los problemas que la humanidad adquirió a raíz de la primera guerra mundial, los existencialistas ven a la persona con libertad de elección.

Para el caso las elecciones de los participantes no han sido las más convenientes, en una historia contada por una de las participantes dice "fui feliz hasta que me casé", refiere que con un año de casada su esposo le fue infiel y que no lo ha podido perdonar, por tal razón dice, me estoy haciendo la vida imposible y por ahí derecho a mis papás; a pesar de que como ella explica tuvo una bonita familia, y una buena soltería, su vida se ha convertido en una pesadilla por el rencor que tiene frente a su esposo y a la compañera con la cual le fue infiel. Si el ser es potencialmente libre y creativo, como dice Maslow, que puede hacer falta para que éste ser tome la decisión de darle un vuelco a su vida y que su hostilidad y su estado de ánimo mejore.



La gran mayoría de los psicólogos y psiquiatras del enfoque humanista consideran que el hombre busca autorrealizarse y tiende al crecimiento, ayudado por un psicoterapeuta, que lo ayuda a responsabilizarse de sus propias decisiones y que revise interiormente y desde su corresponsabilidad se libere de ataduras.

Mediante la entrevista, y la asesoría personal con cada uno de los participantes, se hizo un pequeño sondeo de las situaciones que les ha tocado vivir y con pautas de bienestar psicológico mencionadas anteriormente, tratamos de conducirlos para que busquen su propio crecimiento personal, dejen sus vidas pasadas atrás y le apunten a la autorrealización desde su punto de vista. Pero a veces el crecimiento personal y la autorrealización se ven opacadas. Otra participante narra el maltrato psicológico al que vio expuesta porque su esposo acabó con su autoestima. "Me casé con mi esposo hace 15 años, siendo una mujer muy linda, los problemas de la vida me llevaron a un estado ansioso donde terminé siendo una mujer obesa y por tal razón con las mayores críticas e insultos por parte de él, al día de hoy me hicieron la cirugía de bypass gástrico, lo cual me está ayudando a reponerme un poco y ser algo de lo que perdí y de igual forma sigue el menosprecio con fuertes palabras, siento que he perdido mi vida a su lado."

La psicología se había ido concentrando en el estudio de las funciones del hombre, perdiendo de vista al hombre mismo; se dedicaba a lo secundario y periférico, dando del hombre una imagen parcial, incompleta y unilateral, y descuidaba lo primario y esencial, es decir, todo aquello que mejor identifica y distingue al hombre, como es el amor, la creatividad, los valores,

la autonomía, la conciencia, los sentimientos, el trabajar con un propósito, la autorrealización, etc. (Ortega, 2009)

Los psicólogos humanistas y existenciales han incluido en sus teorías la idea del yo como un agente libre. Sostienen que pueden controlar los destinos propios del ser humano, si las condiciones no son demasiado restrictivas. También contemplan a los seres humanos como poseedores de la capacidad de examinarse y producir cambios inducidos por ellos mismos. Indican además que el ser humano puede interpretar, criticar, vigilar y evaluar racionalmente su propio comportamiento. Pero además evaluar los comportamientos tanto presentes como pasados y hacer planes para el futuro. Asimismo anticipar las consecuencias del comportamiento actual a largo plazo (Ortega, 2009)

Parafraseando a (Erich, 2005, pág. 304) en su libro “el miedo a la libertad” se refiere al miedo que en algunas ocasiones tienen las personas de la libertad, es decir, que algunas veces les resulta más cómodo que alguien más, tome las decisiones por ellos y que ese alguien les diga qué hacer. En relación al tema del perdón las personas pueden atribuirse el fenómeno del masoquismo, es decir, sentirse impulsadas a experimentar el sufrimiento y la sumisión, frente a situaciones de sus vidas. En la psicología humanista se busca que las personas aprendan a hacer un buen uso de su libertad y a afrontar las consecuencias de sus actos y que no tengan miedo a ser libres, que no tengan más ataduras ni físicas ni psicológicas por parte de nadie, que aprendan a ser independientes.

### **6.3 . Teoría de la Gestalt**

En su primera obra "Yo, hambre y agresión", Perls propone el mismo nombre para su terapia y su método, terapia de concentración, presenta los principales elementos integrantes de la Gestalt, y las instrucciones concretas que da sobre su empleo con vistas a ese último fin de "volver a lograr el sentimiento de nosotros mismos".

Reencontrarse consigo mismo es una forma de recuperar la identidad, cuestionarse que se quiere para la vida de cada uno y como se debe conseguir, son características que todo ser humano debe tener en la lista de su proyecto de vida. Para lograr lo anterior, se indica a los participantes lo siguiente:

Deben practicar "la escucha de los pensamientos", para poder dominar la escucha interna, poco a poco y con constancia se podrán percibir con más claridad las sensaciones sutiles del cuerpo, este poder de concentración hay que situarlo en el mundo externo. Es un modo de entrar en contacto con los niveles más profundos de nuestra existencia y alcanzar la intuición, armonía de pensamiento y del ser, el resultado de este silencio interno es lograr un estado más allá de la evaluación, del bien y del mal.

El perdón en éste caso, juega un papel importante, escuchar nuestro corazón, lo que nos quiere decir en momentos de silencio y soledad, evaluar los comportamientos y los rencores absurdos a los que se han hecho acreedores, son pautas para encontrar reconciliación y armonía consigo mismos.

Fritz Perls figura como el fundador de la terapia Gestalt. Su opinión es que la persona puede temer a la vida y a experimentar el aquí y el ahora; debido a esto, suele vivir principalmente en el pasado, mediante los recuerdos obsesivos, y en el futuro, con expectativas ansiosas de la catástrofe.

El enfoque principal de la terapia es ocuparse de los problemas provocados por nuestra hostilidad a aceptar la responsabilidad de lo que somos y de lo que hacemos. (Castanedo, 1997, págs. 32-33). La resolución de conflictos, dejar el pasado atrás, perdonar y perdonarse son situaciones que a unos se les dificulta más que a otros, al reconocer los errores y realizar ejercicios, como pensamientos positivos, lectura, música relajante, son pautas que los conduce a desligarse de situaciones pasadas y les permita vivir el presente, además se convierte en una forma de buscar bienestar individual.

Según Perls, la terapia de la Gestalt es, junto con la logoterapia de Frankl y el análisis de la existencia de Binswanger y Boss, "una de las tres clases de terapia existencial" que prometen resultados en el tema del perdón. (Quitmann, 1999)

En esta terapia son fundamentales los conceptos de necesidades corporales y de situaciones inconclusas. Al quedar satisfecha la necesidad del organismo, al dar y tomar del ambiente, la Gestalt se completa y la situación termina. Esto quiere decir si la población objeto de estudio logra adaptarse a la dinámica, de cambiar pautas del pasado por pensamientos positivos, pueden lograr modificar sus proyectos de vida y apuntar a una vida más placentera.

El propósito de la psicoterapia es restaurar las partes perdidas de la personalidad y por medio de ella puede recuperarse nuestra experiencia y nuestro funcionamiento. El terapeuta se dedica con el cliente, al proceso de recuperar sensaciones y conductas que el cliente ha desechado y que ahora considera que no le pertenecen, hasta que empieza y continúa por su propia cuenta a reafirmarse y a obrar como lo haría la persona que realmente es. (Baungardner, 2006).

Al igual que Freud y Jung, Perls puso mucha atención en los sueños de sus pacientes. Le pedía que interpretaran cada parte de sus sueños durante la sesión terapéutica; su idea era que cualquier aspecto de un sueño representa ciertas facetas de la experiencia de una persona, gran parte de las cuales son repudiadas. Al identificarse con las diferentes partes del sueño, la persona podía incrementar la conciencia de sí mismo, lo cual, a su vez, aumentaría la sensación de vitalidad y fomentaría el crecimiento personal continuo(Jourard, 2001).

## 7. PRESENTACIÓN DE LA ENTIDAD

### 7.2 Reseña Histórica

En los albores del siglo XXI nos hallamos irónicamente con un mundo convulsionado, desorientado, que aún no le ha encontrado el verdadero sentido a su existencia. Sólo la educación puede salvar al hombre sumido hoy en la desesperanza. El informe de la UNESCO expresa: “Para poder ser plenamente hombres y convivir en paz, en libertad y progreso en el siglo XXI, necesitamos educación, es decir, aprendizaje, formación y profesionalización, además de adquirir hábitos y actitudes positivas”.

Desde la Fundación Social Conocer y el Colegio Nuevo Cervantes “Conocer”, se cuenta con una vocación de transformar al hombre de hoy, inmerso en el caos de la violencia, la pobreza, el desempleo, la droga alucinante, las prácticas sexuales indiscriminadas, la carencia de valores, etc. Nos unimos para clamar por un mundo mejor, y para constituirnos en herramientas funcionales y estratégicas que hagan de la educación el camino que nos conduzca al cambio social; donde el hombre se sitúe como protagonista de su quehacer, de su pensamiento, de su historia.

Con la intención de recobrar los valores de la fe en Dios, de la humildad para elevar peticiones de súplica y palabras de gratitud, para reconocer que la verdad es nuestro escudo, y

que sólo encontraremos paz siguiendo los senderos de la justicia, la solidaridad, la honestidad y el respeto. Para todo lo anterior y mucho más, que conduzca al fortalecimiento moral del hombre y a la construcción de una sociedad sólida en valores, que honre el trabajo digno y luche por su superación y por sus ideales.

Apuntamos a una educación que nos inspire un nuevo modo de pensar y nos incite a descubrir quiénes somos, en una sociedad que se quiera más a sí misma. Que aproveche al máximo nuestra creatividad inagotable y conciba una ética y tal vez una estética para nuestro afán desaforado y legítimo de superación personal.(Bermúdez, 2006)

## **7.2. Centro de Formación Conocer**

### ***7.2.1 Educación para el trabajo y el desarrollo humano***

Esta Institución, tiene en cuenta la población estudiantil para el logro mancomunado de todos los objetivos institucionales, propiciando con ello un mejor bienestar comunitario y una mejor Calidad de Educación para formación y capacitación de sus educandos.

Por lo tanto, la participación efectiva del educando en todo el proceso educativo genera un adecuado rendimiento por la concreción recíproca de todos los estamentos en el proceso de planificación, construcción, gestión y desarrollo integral de la Comunidad Educativa, es un proceso colectivo, no solo en cuanto al conocimiento y análisis de los problemas personales y/o comunitarios, sino también en cuanto a la acción que se tome para su solución.

Cuenta con 5 programas técnicos por competencias

- Informática
- Secretariado Ejecutivo Sistematizado
- Asistente Administrativo y financiero
- Auxiliar Contable Sistematizado
- Mercadeo y Ventas

### **7.3 ¿Quiénes somos?**

Somos una fundación que contribuye al desarrollo de las personas y la sociedad. Usamos como herramienta la educación a través de acciones académicas, culturales y sociales, con servicios dirigidos a personas naturales y jurídicas, públicas y privadas.

Contribuimos al desarrollo sostenible educando con excelencia y pertinencia en contextos locales con perspectiva global.

### **7.4 Visión**

Seremos una de las mejores opciones de servicios educativos en Antioquia.

\*Una de las mejores opciones para estudiar, contratar y trabajar.

### **7.5 Valores**

La Fundación Social Conocer exalta los valores humanos, espirituales, científicos y sociales principalmente:



**Honestidad:** Según el ajuste de la conducta a claros dictámenes éticos que propendan por un alto desarrollo espiritual personal-académico y la transparencia total en las relaciones sociales y laborales.

**Respeto:** En el respeto y valoración de los derechos individuales de las personas y el acatamiento de las leyes, normas y reglamentos.

**Solidaridad:** Expresada como la disposición de ayuda y cooperación con los demás a través del trabajo en equipo, la toma de decisiones y en la proyección del servicio educativo.

## 7.6 Objetivos

La "Fundación Social Conocer", tiene como objetivos primordiales los siguientes:

### Objetivo General

Formular y ejecutar políticas que le permitan al Colegio CONOCER cumplir con su misión, principios y objetivos, para el logro de la formación integral de la Comunidad Educativa.

### Objetivos Específicos

- Mejorar la prestación del servicio a través de la implementación del Sistema de Gestión de Calidad, certificado bajo la norma ISO 9001 versión 2008.

- Mejorar los procesos de formación integral a partir del fortalecimiento de una conciencia social del estudiante.
- Vincular diferentes aliados estratégicos que contribuyan en el mejoramiento de la calidad educativa de los estudiantes.
- Fomentar en la comunidad Educativa sentido de pertenencia por los procesos Institucionales.

### **Principios Institucionales**

#### **Defensa de la vida**

Tu vida me importa - Somos vida - Tu presencia me construye.

#### **Libertad**

Actúo y respondo - Mis decisiones no te dañan.

#### **Civilidad**

Mis acciones inspiran - Mi compromiso es respetarte - Mis acciones unen para bien - Soy contigo.

#### **Espiritualidad**

Lo que hago me representa - Hoy bendigo tu existencia.

#### **Solidaridad**

No caminas solo en la vida – Contigo somos fuertes, solo soy débil.

#### **Calidad**

Mi compromiso es cada día servirte mejor - Me enorgullece poder ofrecerte un excelente servicio  
- Me comprometo con agregarte valor.

## 8. COMO SE REALIZA EL PROYECTO

El proyecto es realizado de la siguiente forma:

Se presentó a la rectora de la Fundación Social Conocer, de forma escrita, la propuesta de investigación, que constaba de una pequeña introducción del proyecto, la intención, la cantidad de personas solicitadas y el tiempo en que se desarrollaría la investigación; para ser estudiada por quien corresponda y permitiera realizar el trabajo de campo con la población de dicha institución.

Al recibir la aprobación del consentimiento, se procede a sacar la muestra poblacional, 20 mujeres con edades entre 18 y 40 años, de los grados de sexto a décimo de bachillerato, con dificultades sentimentales, de afecto, de rencor, separadas, víctimas del maltrato intrafamiliar, con experiencias de infidelidad, abuso sexual por los familiares, asimismo han sufrido de abandono y con falta de amor propio, algunas con resentimientos muy profundos de su pasado.

Seguidamente se entregó el consentimiento informado de forma individual, a través de una charla, donde es sensibilizada la población objeto de estudio, dando a conocer la importancia de la investigación y se explicó a cada uno de los participantes la metodología de la actividad en general, y la importancia de la participación de cada uno y que se pretende lograr de ambas partes.

## 9. METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN

El diseño metodológico propuesto, retoma elementos de la investigación cualitativa, metodología que nos permite comunicarnos y a la vez interactuar con el sujeto y el objeto y el paradigma hermenéutico.

Este tipo de investigación nos permitió ver las cosas a través del sentir del otro, mediante la comunicación, es decir, darnos cuenta qué sienten los demás frente a situaciones difíciles que los vulneran. En este orden de ideas, las técnicas para recopilar la información fueron la entrevista, la observación, taller reflexivo, silla vacía y la terapia grupal.

La Investigación cualitativa, proporciona profundidad de comprensión acerca de las respuestas de la población seleccionada, ya que permite comprender y entender de forma subjetiva, las actitudes y comportamientos de cualquier investigación. Este tipo de investigación es de índole interpretativa en vez de descriptiva; se realiza en grupos pequeños de personas y se utiliza principalmente de cuatro formas generales:

1. Como mecanismo de generación de ideas.
2. Para ayudar a llevar a cabo un estudio Cuantitativo.
3. Para ayudar a evaluar un estudio Cuantitativo.
4. Como método principal de recopilación de datos en relación con un tema de investigación.

(Silva, 2006)

El desarrollo de éste proceso fue participativo, dinámico y reflexivo, ya que es importante que los participantes promuevan la comunicación en el grupo y el logro de conocimientos individuales, que modifiquen sus esquemas mentales.

“El análisis hermenéutico se enmarca en el paradigma interpretativo comprensivo; lo que supone un rescate de los elementos del sujeto por sobre aquellos hechos externos a él. En este sentido, debe destacarse que dicho análisis toma como eje fundamental el proceso de interpretación” (Héctor)

Frente al paradigma hermenéutico, el investigador buscó revelar los datos de sentido, es decir, identificar las referencias y el significado que tienen los fenómenos investigados en la gente, estos datos fueron fundamentados desde la subjetividad del investigador, ya que no se pueden medir, pesar, ni contar. En éste punto de la investigación, no cabe realizar hipótesis, ni supuestos, lo ideal es conocer las variables e insumos recogidos, desde el reconocimiento con los interlocutores, tratando de adentrarse en sus vidas y que sus testimonios y experiencias dejen ver, que en los estados que se frecuenta inestabilidad, ira, culpa hostilidad y falta de perdón, es donde se desarmoniza la parte física y espiritual.

## 10. ENFOQUE IAP

### 10.1. Investigación – Acción – participación

El enfoque propuesto para éste trabajo de investigación es el enfoque IAP, entendido como un trabajo en compañía de los actores sociales, donde se propone la salida y se realiza un auto diagnóstico, es una realidad construida donde el investigador se devuelve a reconstruir verbalmente la historia de cada uno de los participantes, ya que cada historia es única llena de detalles y de cada historia salen testimonios e insumos para la muestra.

Se construye entonces desde imaginarios, desde apreciaciones en las historias contadas por los participantes, desde recuerdos pasados, y regresiones sociales, que indican el impacto que les ha generado a estas personas verse sometidas a situaciones que no esperaban.

Este tipo de investigación, tiene en cuenta el sujeto y el objeto ya que interactúan y se relacionan entre sí, a través de comportamientos sociales e individuales. Con el enfoque IAP, a través de los símbolos y las interacciones de los significados, e historias de vida, y a través de un proceso investigativo se encuentra como cada persona y cada grupo, interpreta de forma diferente el fenómeno indagado.

El rol del investigador, se logra cuando el mismo se integra, interpreta, explora la situación para sacar la hipótesis y sus aproximaciones, con la intención de darle un valor amplio y

significativo a la indagación; así mismo es de importancia la parte bibliográfica, es decir, los representantes de la psicología que han tenido que ver con el tema del perdón.

La IAP es un tipo de investigación aplicada que corresponde al enfoque cualitativo y que responde a 3 objetivos:

**Ligar la investigación a la acción.** La acción aparece en primer lugar, y se encuentra con la incógnita que hay que resolver, las hipótesis seleccionadas, etc.

**Asegurar la coherencia.** Cada uno de los términos debe determinarse en función de los otros. La coherencia es muy difícil de conseguir porque a veces lo que se busca no está en relación con lo que se quiere hacer.

**Lograr un esquema de I\_A sencillo.** Utilizable por grupo de base. Todos los grupos consiguen determinar una acción para la cual necesitan una investigación(López, 1987).



## 10.2. Estrategia de Acercamiento

La observación: es una técnica que consiste, en observar, fenómenos, casos, hechos, objetos, acciones y situaciones con el fin de obtener la información necesaria para una investigación.

Entrevista: se trata de una conversación entre dos personas, un entrevistador y un informante, dirigida al entrevistador con el fin de pedir información sobre un tema definido, en el marco de la investigación, en éste caso el tema del perdón.

Taller de discusión: éste taller es realizado con la intención de dar claridad al tema del perdón, de forma simultánea se generan preguntas que sirven de aprendizaje y claridad para todos los participantes.

Asesoría y acompañamiento individual: Este tipo de asesoría es realizado de forma individual, cada una de las participantes relata algo de su vida personal y porqué siente que debe perdonarse y perdonar, se trata además de identificar el factor común que existe en éste grupo, el cual detona bajos estados de ánimo en los participantes, el tema de la violencia intrafamiliar, maltrato verbal y físico, autoestima lastimada, etc.

Un acompañamiento grupal final como estrategia de apoyo: última etapa para el proceso de sanación, basada en la conducción a un estado de relajación, para llevar a los participantes a

un encuentro consigo mismos y a través de una taller de perdón dirigido, puedan traer al espacio recuerdos dolorosos, por medio del ejercicio y sensibilizados, de que la culpa no es el camino, puedan perdonarse e identificar que no son culpables de lo sucedido y que de ese espacio, tendrán un nuevo aprendizaje y sentirse mejor. Asimismo, escribir la situación más difícil que los lastime y en forma de ritual sea quemada en el fuego.

### Enfoques metodológicos de la investigación

Fusionando ésta investigación con los enfoques Histórico Hermenéutico y Crítico Social, se puede inferir que el tema en mención como es el perdón, trata de ubicar la práctica personal y social, a partir de un proceso histórico, es decir, que frente a las experiencias vividas del objeto de estudio, los conceptos y los criterios, se hacen muy subjetivos a su análisis y dependen además de la interpretación de cada individuo. La principal causa de la investigación cualitativa es que surge de los fenómenos o experiencias cotidianas, que despiertan curiosidad en el investigador, en éste orden de ideas, hay cuestionamientos sobre el comportamiento de éstas personas, si es la genética, las experiencias vividas, el masoquismo, la pobreza, el carácter, características que inciden en ellos para dejar ver tales comportamientos.

## 10. RESULTADOS GRÁFICOS

### 10.1. Resultados de la encuesta

➤ ¿Crees que es muy difícil perdonar?

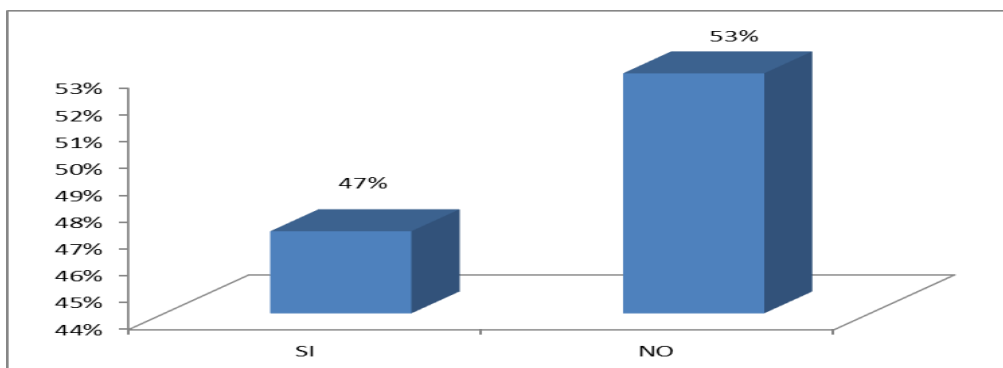
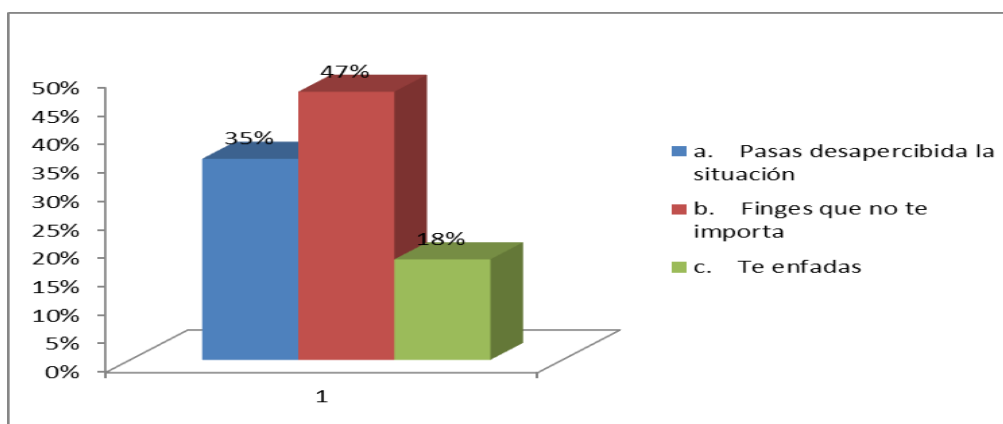


Figura 1

El 47 % de los encuestados, considera que si es muy difícil perdonar

Si alguien a quien quieres, no se somete a pedirte perdón y tú deseas que lo haga, ¿que genere en ti ?.



El 47% de los encuestados, finge que NO les importa.

Cuando recuerdas algún daño que te han hecho:

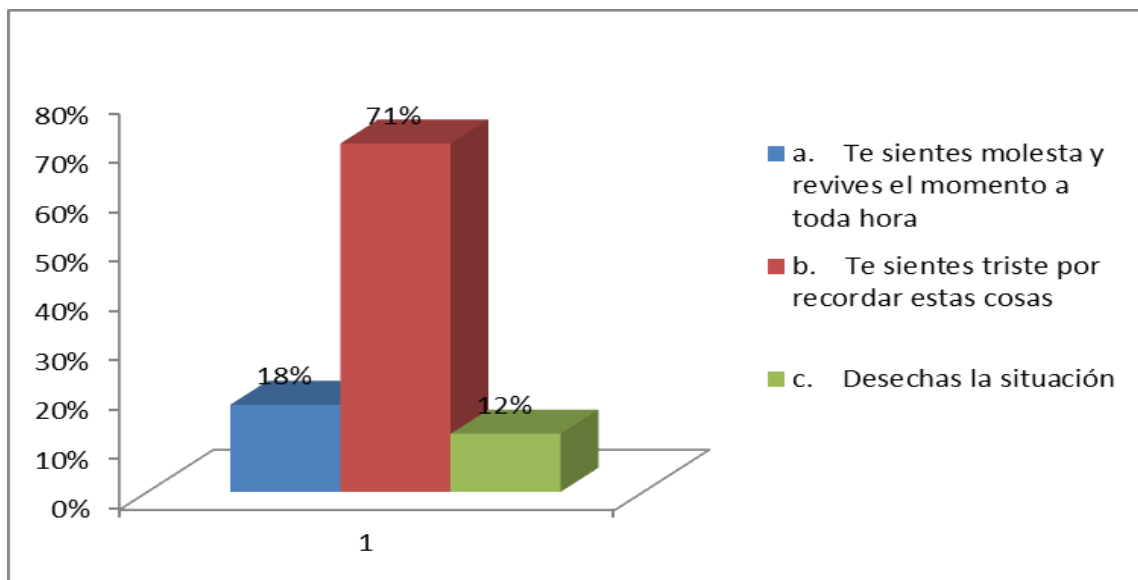
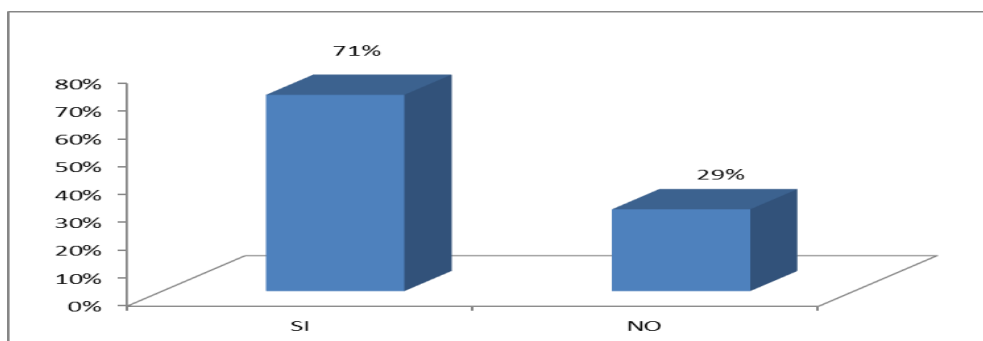


Figura 2

El 71% de los encuestados se siente triste por recordar estas cosas

¿Eres consciente que las enfermedades que padeces aumentan cuando estás enfadada y pierdes la calma?



El 71% de los encuestados son conscientes de que la enfermedad que te da con frecuencia, es por estar enfadada y perder la calma

¿Sientes que a partir de hoy, puedes empezar a cambiar pautas de hostilidad y resentimiento en tu vida?

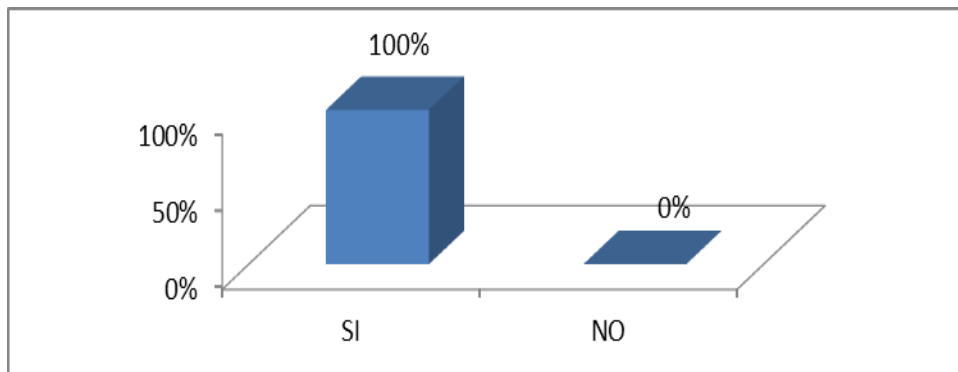


Figura 3

El 100% de los encuestados, considera que puede empezar a cambiar pautas de hostilidad y resentimiento en su vida.

➤ cuando estás en una discusión y te hacen ver que estas siendo rencorosa:

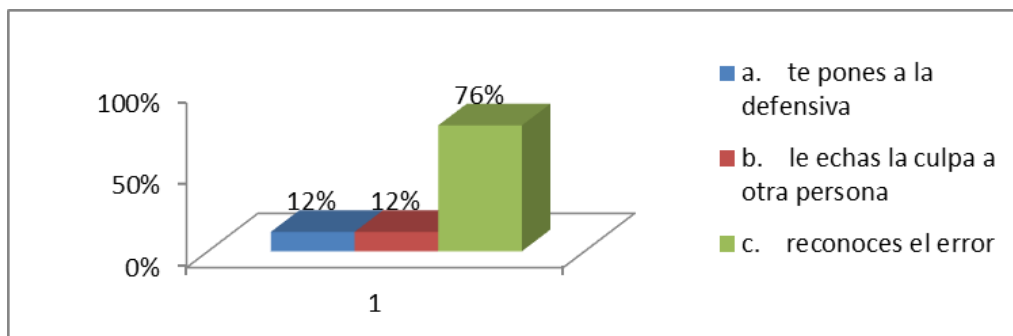


Figura 4

El 76% de los encuestados reconocen el error

➤ Piensa por un momento que pasa en tu cuerpo, cuando piensas en alguien que te hizo sufrir.

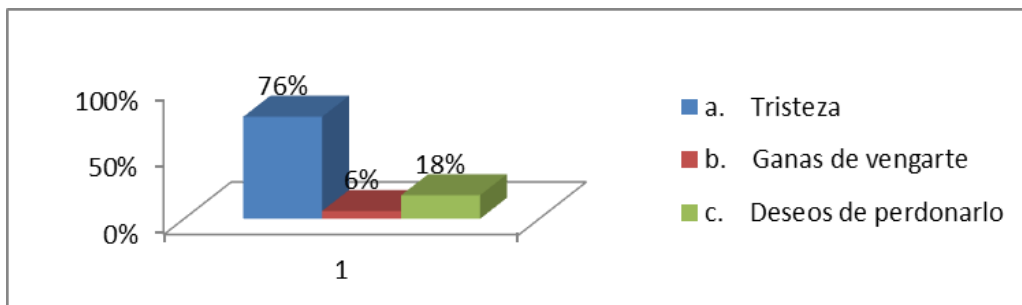


Figura 5

Al 76% de los encuestados les genera tristeza

➤ ¿Crees que vale la pena perdonar?

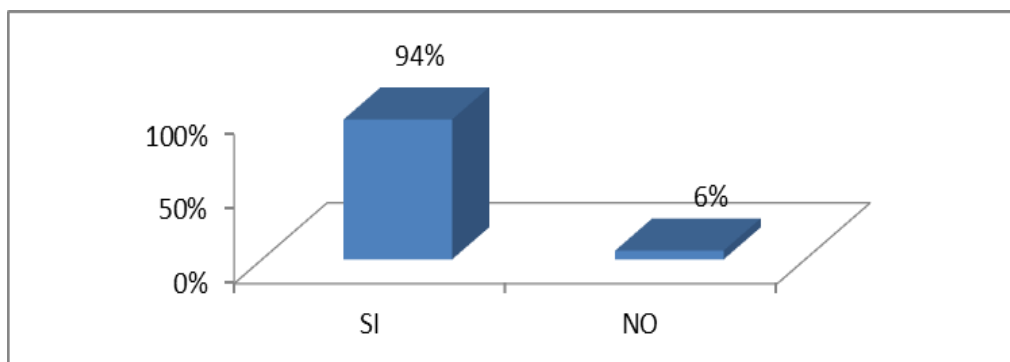


Figura 6

El 94% de los empleados considera que si vale la pena perdonar.

➤ ¿Crees que puedes ser perdonado, mientras tienes rencor hacia alguien?

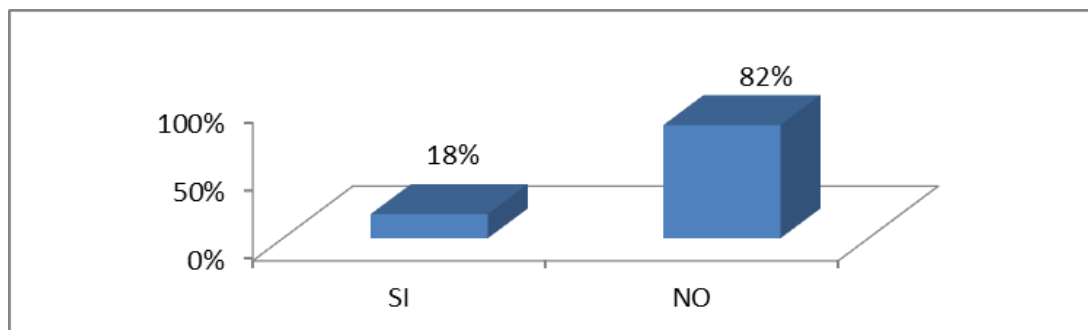


Figura 7

El 82% de los encuestados, considera que no se puede ser perdonado, mientras tienen rencor hacia alguien

- ¿Según la información suministrada, durante el proceso de investigación, consideras que perdonar puede mejorar tu calidad de vida?

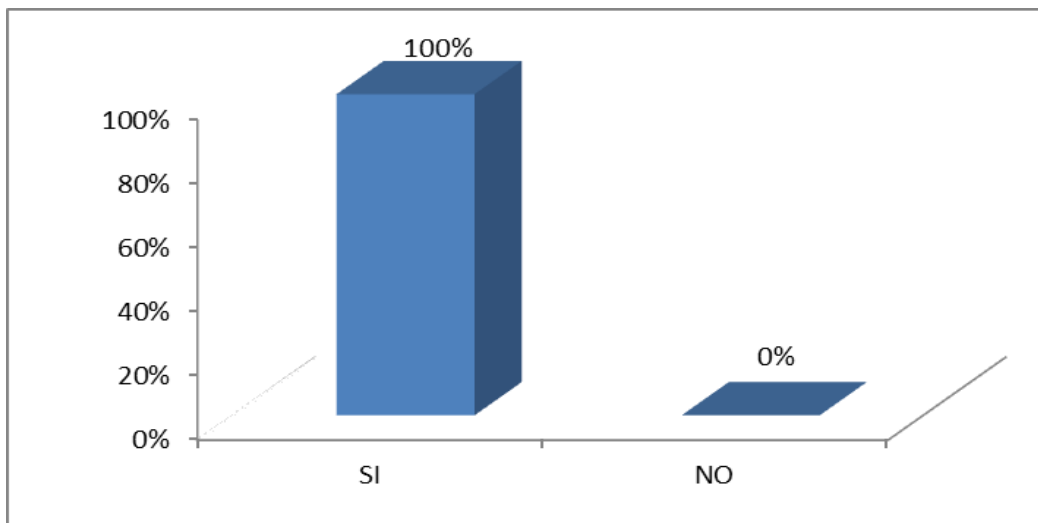


Figura 8

El 100% de los encuestados, considera que perdonar puede mejorar su calidad de vida

- ¿Tienes en tu corazón palabras que te han lastimado tanto, que aún no olvidas?

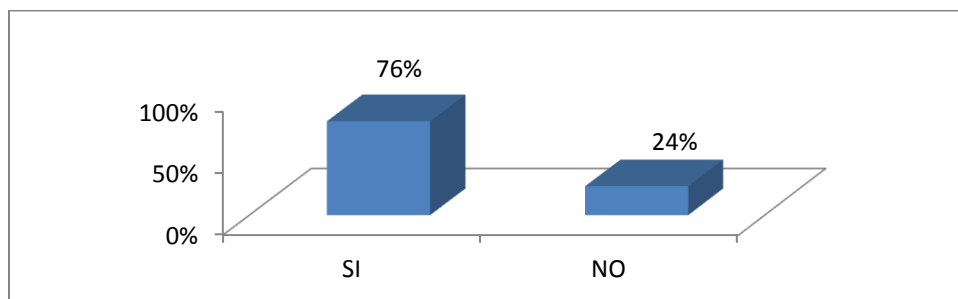


Figura 9

76% de los encuestado, si tiene palabras que los han lastimado tanto que aún no olvidan.

➤ ¿Crees que perdonar es reducir el resentimiento?

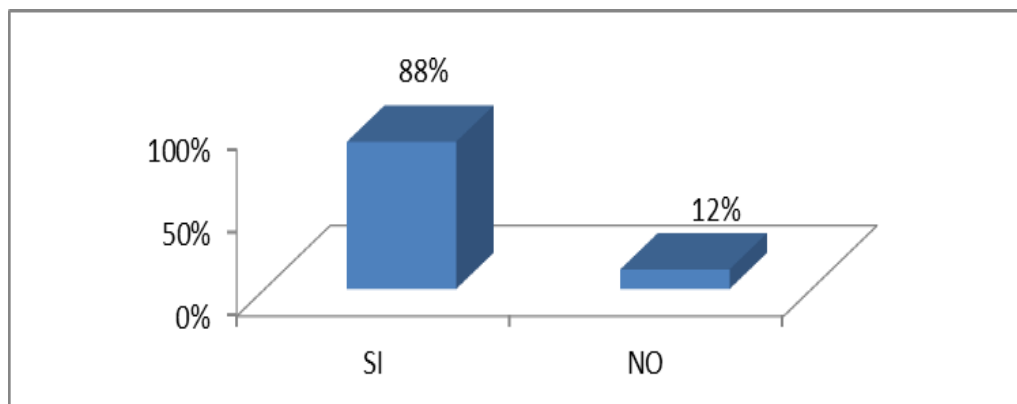


Figura 10

El 88% de los encuestados, piensa que perdonar es reducir el resentimiento

➤ ¿Todos nos equivocamos, crees que quien te hizo daño merece una segunda oportunidad?

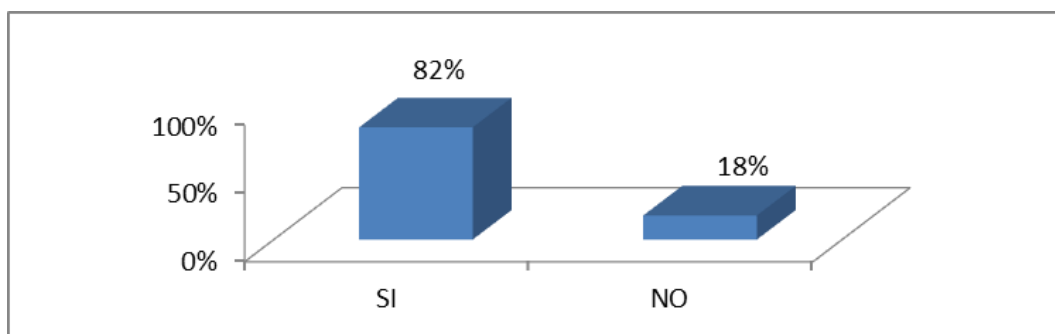


Figura 11

El 82% de los encuestados, cree que quien le hizo daño merece una segunda oportunidad



➤ ¿Si el perdón tuviera más fuerza en nuestras familias viviríamos mejor?

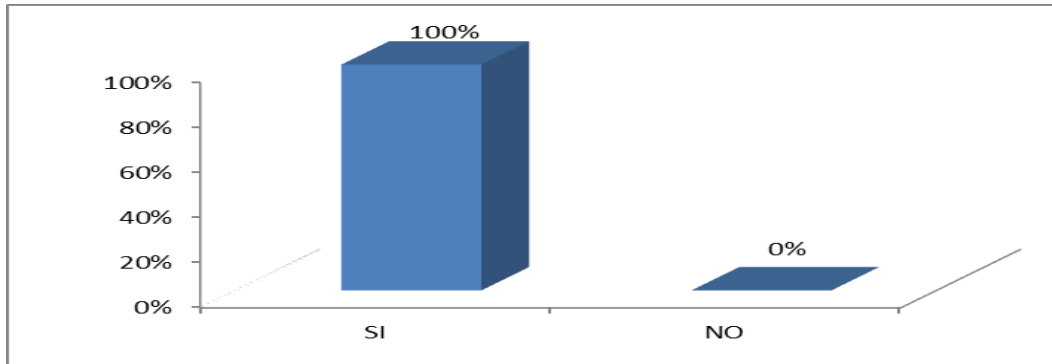


Figura 12

El 100% de los encuestados, considera que si el perdón tuviera más fuerza en nuestras familias viviríamos mejor

## 11. RESULTADOS

Esta experiencia investigativa, está sustentada en algunos referentes de investigación cualitativa como: la historia oral; es un recurso narrativo, que le imprime importancia a la interpretación de las experiencias narradas por los participantes, con la intención de encontrarles sentido a dichas narraciones, hace parte de la comunicación con el entorno y es relevante en la investigación social ya que permite a través del enfoque cualitativo, realizar una aproximación comprensiva, de los significados que para el caso, fueron narrados por la población objeto de estudio.

Esta construcción en su relato permite realizar dos cosas, la primera es participar del diálogo y los testimonios de éstos actores y la segunda articular la información y relacionar los significados, es decir, los insumos que se recogieron, deben ser analizados de forma subjetiva, pero metodológica.

Los resultados adquiridos en ésta investigación se basan sobre la lógica del conocimiento, también de los alcances teóricos y metodológicos, pero lo más importante desde la comprensión de la realidad, una dura realidad a la que se han sometido los participantes, como dice (Taylor, 1992) “señalan como la manera de enfocarse en los problemas, va precedida de la forma de buscarle solución a los mismos.

Al otro referente que hace mención éstos resultados es a la historia “no narrada”, es el tipo de historia que aparece prefigurada en la vida social cotidiana y consta de los pequeños relatos personales, la cual es realizada con los participantes, es un intercambio comunicativo, donde se trata de lograr un entendimiento mutuo de los sucesos a través del lenguaje y la comunicación.

(Vigostsky, 1983), fue uno de los precursores en reconocer la comunicación como “la función primaria del lenguaje”, y la considera como una necesidad humana es así como se logra que la población objeto de estudio, de una forma respetuosa y confiable, narre las situaciones que hoy les tiene el corazón herido y con sentimientos negativos y dañinos para sus vidas.

El análisis y la interpretación de los relatos obtenidos en las entrevistas, encaminaron al investigador a la creación de su propia obra narrativa, teniendo como referencia permanente el diálogo con obras diversas ya construidas.

Para el análisis de la narrativa (Coffey, 2003, pág. 68), nos sugieren “evitar leer, sólo buscando el contenido” invita a comenzar dicho análisis a partir del rastreo de los relatos, es decir de la historia narrada y así los acontecimientos toman vida, los cuales han experimentado en su historia por medio de cuestionamientos, ¿cómo sucedió?, ¿de qué manera?

Según lo anterior se tuvo la oportunidad de ahondar un poco sobre la calidad de los asuntos, relaciones, medios que intervinieron en una determinada situación o problema y analizar de forma holística cada detalle que emerge del sujeto en estudio.

El análisis de los resultados se sustenta en la Investigación Cualitativa que a su vez es inductiva, es decir, que su interpretación la sintetizamos mediante las palabras dichas y escritas además de la conducta observable, con la intención de articular resultados mediante pequeños interrogatorios que finalmente dieron resultados como los siguientes:

Para casi el 50% de los encuestados, perdonar es difícil, más aún cuando no logran diferenciar el perdón y el olvido, al interactuar de una manera natural con las personas objeto de estudio, indican por ejemplo que perdonan pero no olvidan, lo que finalmente no es perdonar.

El 47% de la población siente que el perdón debe trabajarse y solicitarse desde ambas partes, ya que si el otro no pide perdón hay un sentimiento de desventaja y aunque éste rublo de la población finja no importarle, la lectura indica que si importa. Como una de las características del investigador cualitativo, es tratar de comprender a las personas con las que se interactúa, se trata de explicarles que el perdón es implícito, es decir, cada uno decide si quiere perdonarse, si quiere perdonar a otro o a otros, o si prefiere seguir en estado de culpa, por algo que ya pasó.

La mayoría de los participantes, se sienten muy tristes por recordar situaciones del pasado que les han causado tanto daño y aunque es latente en sus vidas, no quieren revivir esos momentos. Concibiendo que la investigación cualitativa fundada en el humanismo, trata de influir desde la observación, el quebranto en su aspecto personal al recordar dichas historias del pasado es relevante.

El 71% de la población, son conscientes que cuando se enfadan, y pierden el control, sus patologías se hacen más crónicas, es decir que hay dolor de cabeza, se les sube la presión, su colon se inflama, su gastritis aumenta, se vuelven ansiosos y depresivos, etc.

El 100% de los encuestados indica, que a partir de la terminación de éste proyecto, se le facilita cambiar pautas de agresión, de falta de perdón, que les permitirá mejorar su estilo de vida. El estudio cualitativo es una investigación sistemática y rigurosa, no estandarizada, que controla los datos que registra, por ello no hay una confiabilidad perfecta, sin embargo, con las situaciones vividas en el proceso investigativo, las participantes indicaron que con la terapia final, lograron descargar un peso de muchos años.

El 76% de los encuestados, reconoce en un momento dado que está cometiendo un error, pero muchas veces no lo dan a conocer, por no sentirse doblegados.

La mayoría de los encuestados, experimenta sensaciones de tristeza, venganza, falta de perdón, cuando piensan en las personas que las han lastimado, lo que se ve reflejado en sus rostros, recordar quién y por qué fueron abusadas, recordar el maltrato de sus parejas, y hasta las huellas físicas que tienen en sus cuerpos, recordar como la guerrilla ha matado a sus padres, genera resentimiento en ellas. La investigación cualitativa, proporciona mecanismos para la generación de ideas, lo que permitió al investigador, exponer su punto de vista frente a las situaciones vividas, y cambiar el panorama de algunos de los participantes.

El 94% de los participantes indica que vale la pena perdonar, para tener mejor salud mental.

El 82% de las mujeres que participaron indican que si no perdonan al que le hizo mal, éste tampoco las perdonará y asimismo, estas mujeres tienen en sus corazones, palabras y acciones tan difíciles de borrar que aún las lastiman.

El 88% de los participantes consideran que perdonar es reducir en alguna forma el resentimiento.

El 82% de las mujeres considera que como seres humanos nos equivocamos y que quien les hizo daño merecen una oportunidad, en cambio el 18% restante considera que deben pagar con igual o peor sufrimiento del que les han causado.

El 100% de los encuestados, consideran que si hubiese más nobleza y si el tema del perdón tuviera más fuerza, en las familias no existiría tanta violencia.

## 12. DISCUSIÓN

Para éste grupo de estudio, se encontró que efectivamente, en los momentos donde había alteración, por un sentimiento de ira o de hostilidad por alguna causa, el malestar físico se pronunciaba con dolores de cabeza, insomnio, alteración de la presión, irritación del colon, gastritis, estrés y dolores articulares.

En el sentido espiritual cuando se identificó resentimiento por algunas situaciones pasadas, proporcionadas por los participantes, hay lectura de mucho dolor, lo que conlleva a que todas estas personas vivan tristes, apesadumbradas, negativas, depresivas y ansiosas, con mucho resentimiento por todas sus frustraciones.

En la parte de la observación, los rostros de las participantes imprimen una tristeza profunda, una desolación y desengaño, acarrean obligaciones muy fuertes en sus hombros y no se sienten amadas, además de sentirse solas, factor por el cual se identifican como mujeres fuertes, pero insatisfechas, e infelices.

Cada asesoría individual deja un rastro de amargura, ser interlocutor de historias como éstas: haber convivido por ejemplo durante toda la vida, con un padre abusivo, y deberle respeto porque eso fue lo que le inculcaron, y al que nunca pudo denunciar porque finalmente era el padre. Someterse al maltrato por no dejar sus hijos sin alimentos y esperar cada vez, obtener una nueva señal en el cuerpo de maltrato y que no haya piedad, una fractura, un intento de ahorcamiento, puñaladas en el cuerpo, solo por temor a una amenaza que nunca se cumplió. Toda una vida de prostitución, porque siempre le dijeron que no servía para nada, robar, y hacer cosas

que no estaban en su plan de vida, para conseguir el sustento de sus hijos. Soportar de forma continuada una infidelidad que no acaba, y tener que soportarlo “porque si te vas te mato o mato a tu familia”.

Son resultados denigrantes, y que van en contra de los estados emocionales de los participantes y merecen atención terapéutica.



### 13. CONCLUSIONES

Al terminar el proyecto de investigación, queda una satisfacción por parte del investigador por tener la oportunidad de ofrecer a los participantes pautas de bienestar, para que consigan mejorar su estabilidad emocional, y su calidad de vida.

Ir de la mano de la sensibilidad, y atravesar con algunas mujeres instantes de quebranto, tristeza, soledad y desamor, conducen al investigador a crecer cada día en su especialidad como Psicólogo, para ayudar a más personas, a restablecer sus estados emocionales.

Existen situaciones en donde la culpa, es un sentimiento que opaca. Es importante lograr que la población objeto de estudio interiorice la disfuncionalidad de actuar desde el papel de víctima, porque de algún modo las ofensas en ocasiones son recíprocas y la guerra no se cura con guerra sino con amor.

Desde la experiencia vivida, la población estudio comprendió que pueden modificarse los pensamientos negativos y reemplazarlos por positivos, desmontar viejos paradigmas y ser felices a pesar de las circunstancias vividas.

Se logró que los participantes comprendieran que el auto perdón, es el mejor regalo que cada individuo puede brindarse.

#### 14. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICA

1. *www.luzespiritual.org/articulos/1074-el-poder-del-perdon*. (23 de Octubre de 2008). Recuperado el 05 de Octubre de 2012, de *www.luzespiritual.org/articulos/1074-el-poder-del-perdon*: <http://www.luzespiritual.org/articulos/1074-el-poder-del-perdon>
2. *www.vocespoeticas2008.foroespana.com/t1280-perdonar-es-sanar-fred-luskin-phd*. (Sábado de junio de 2008). Recuperado el 22 de Octubre de 2012, de *www.vocespoeticas2008.foroespana.com/t1280-perdonar-es-sanar-fred-luskin-phd*: <http://vocespoeticas2008.foroespana.com/t1280-perdonar-es-sanar-fred-luskin-phd>
3. Aguirre Baztan, A. (1999). México.
4. Ballesteros. (2006). Barranquilla.
5. Baungardner. (2006).
6. Casarjian. (2009).
7. Castanedo. (1997).
8. Castro. (2002). Barranquilla.
9. Coffey, A. (2003).
10. Csikszentmihalyi. (1999). (K. Manrique, Ed.)
11. Dahlke, T. D. (1983). *La enfermedad como camino*. Bogotá: Randon House mondadori.

12. Doria, J. M. (s.f.). *www.escuelatranspersonal.com/quienes-somos.php*. Recuperado el 30 de noviembre de 2012, de *www.escuelatranspersonal.com/quienes-somos.php*: <http://www.escuelatranspersonal.com/quienes-somos.php>
13. Erich, F. (2005). *el miedo a la libertad*. Buenos aires: Paidos.
14. Florenzo, C. &. (2003). Barranquilla.
15. Frankl, V. E. (1946). *El hombre en busca de sentido*. Barcelona: Diorki.
16. Frederick L. (2008).
17. Fuentes. (2008).
18. Fuentes. (2008).
19. Fuentes, M. A. (2008). *Terapia del perdón*. Argentina: Verbo encarnado.
20. Gómez. (2011). *Sanación de la memoria, la palabra y del corazón*. Fundación Universitaria Católica del Norte, Antioquia. Medellín: Sin editorial.
21. Gómez, C. A. (2011). *Sanación de la memoria, la palabra y del corazón*. Fundación Universitaria Católica del Norte, Antioquia. Medellín: Sin editorial.
22. Gómez, D. H. (13 de Marzo de 1999). *www.perdona.org.py/cms/index.php?page=dr-hugo-gomez*. Recuperado el 24 de Octubre de 2012, de *www.perdona.org.py/cms/index.php?page=dr-hugo-gomez*: <http://www.perdona.org.py/cms/index.php?page=dr-hugo-gomez>
23. Harris y Thoresen. (2005).
24. Harris, A. L. (2006). *Psicología Clínica*. New York.
25. Héctor, C. V. (s.f.). *Hermenéutica y análisis cualitativo*.
26. Jourard. (2001).

27. Ken, W. (1997).
28. Keyes. (2002). Barranquilla.
29. Lavandina, M. P. (Octubre de 2003). *mpereyra.com/index.php?option*. Recuperado el Martes de Octubre de 2012, de *mpereyra.com/index.php?option*: <http://mpereyra.com/index.php?option>
30. Lorenzo, C. &. (2003).
31. Luskin, F. (23 de Octubre de 2008). *www.luzespiritual.org/articulos/1074-el-poder-del-perdon*. Recuperado el 05 de Octubre de 2012, de *www.luzespiritual.org/articulos/1074-el-poder-del-perdon*: <http://www.luzespiritual.org/articulos/1074-el-poder-del-perdon>
32. McCullough, M. (s.f.). *http://transformando-relaciones.blogspot.com/2012/09/los-efectos-curativos-del-perdon.html*. Recuperado el 15 de 10 de 2012
33. Miguelez, M. M. (1974). *www.prof.usb.ve/miguelm/lapsicologiahumanistacomonuevoparadpsic.html*. Recuperado el 18 de Octubre de 2012, de *www.prof.usb.ve/miguelm/lapsicologiahumanistacomonuevoparadpsic.html*: <http://prof.usb.ve/miguelm/lapsicologiahumanistacomonuevoparadpsic.html>
34. Myss, C. (1996). *Anatomía del espíritu*.
35. O., G. C. (Lunes de Noviembre de 2012). El perdón. *Fundación Medisanar*, 1 -4. (D. P. Vélez, Entrevistador) Medellín, Lureles, Colombia.
36. Ortega, M. d. (2009). *www.psiquiatria.com/revistas/index.php/psicologiacom/article*. Recuperado el 19 de Octubre de 2012, de *www.psiquiatria.com/revistas/index.php/psicologiacom/article*: <http://www.psiquiatria.com/revistas/index.php/psicologiacom/article>

37. perdón, h.-d.-a. (s.f.).
38. Pretell , O. (1980). *Técnica de la silla vacía*. Centro de oreintacion y desarrollo humano, México.
39. Quitmann. (1999).
40. R, M. A. (2005). *El camino del perdón*. Washington.
41. Reed, G. y.-1. (2006). *mpereyra.com/index.php?option*. Recuperado el Miércoles de Octubre de 2012, de *mpereyra.com/index.php?option*:  
<http://mpereyra.com/index.php?option>
42. Rogers, C. R. (2010). *El proceso de convertirse en persona*. Buenos Aires: Paidós.
43. Ryff. (1989). Barranquilla.
44. Ryff. (1989). Barranquilla.
45. Ryff. (10 de Abril de 1989). *Bienestar de personas desplazadas*.
46. Ryff. (2002).
47. Silva. (2006).
48. Taylor, B. . (1992).
49. Velado, K. d. (2011). *www.perdona.org.py*. Recuperado el 17 de Octubre de 2012, de *www.perdona.org.py*: <http://www.perdona.org.py>
50. Vigostsky. (1983).
51. Wilber, K. (1995). *Psicología Transpersonal*. Nueva York.