



Perdonar para sanar

**Reconstruye la confianza y
recupera tu paz**



Aviso: Esta publicación tiene fines informativos y educativos. No reemplaza el consejo profesional. Consulta siempre con un especialista de confianza.



Esta guía breve y práctica está pensada para acompañarte en los primeros pasos de un proceso de perdón que prioriza tu seguridad y tu bienestar. No es una terapia; es un conjunto de herramientas sencillas y ejercicios que puedes poner en práctica hoy, con ternura y a tu ritmo.

Cómo usar esta guía

Lee la guía completa y elige 1–2 prácticas para la primera semana. Avanza a tu ritmo. Si la situación implica abuso o riesgo, busca ayuda profesional y redes de apoyo.

1. Decidir con seguridad (Antes de cualquier paso)

- Asegura tu protección: si hay riesgo físico o violencia, prioriza tu seguridad inmediata y contacta recursos locales.
- Evalúa tu estado emocional: si estás muy reactivo/a, espera hasta sentir que puedes hablar o decidir sin crisis.
- Busca apoyo: una persona de confianza, un grupo o un acompañante clínico o no clínico que te sostenga en el proceso.

2. Nombrar el daño (claridad emocional)

- Escribe en una hoja lo que ocurrió (fecha, hechos concretos, cómo te sentiste). Nombrar reduce la confusión.
- Diferencia: intención vs. consecuencia. ¿Crees que el daño fue intencional o un error? Eso orienta los pasos siguientes.
- Define el objetivo del perdón: ¿paz interior, restaurar la relación, o ambos?



3. Límites y seguridad emocional

- Establece 2 límites claros y no negociables (ej.: no contacto por X semanas; no invadir tu privacidad).
- Comunícalos en primera persona cuando estés listo/a: “Necesito X para sentirme seguro/a.”
- Monitorea: si los límites no se respetan, replantea el proceso de reconciliación.

4. Comunicación reparadora (si decides hablar)

Sigue este guion práctico cuando la otra persona esté dispuesta:

1. Abre con una frase en primera persona: “Yo sentí...”
2. Describe el hecho sin juicios extensos.
3. Explica el impacto en ti: “Esto me hizo sentir...”
4. Pide lo que necesitas: “Necesito que...”
5. Acuerda acciones concretas y tiempos de seguimiento.

5. Pasos para reconstruir la confianza (pequeños compromisos)

- Pacta acciones verificables y limitadas en el tiempo (p. ej., reuniones semanales de 10 minutos).
- Prioriza la consistencia sobre las promesas grandes: 10 gestos pequeños valen más que una gran promesa única.
- Revisa cada mes: ¿las acciones fueron coherentes con lo acordado?



Hábitos y micro-prácticas (5 minutos)

- Respiración de pausa: inhala 4, sostiene 7, exhala 8 — repítelo 5 veces.
- Escribe 3 frases: ¿Qué necesito ahora? ¿Qué pequeño paso puedo dar? ¿Qué me calma?
- Carta que no enviarás: escribe todo lo que sientes sin filtro.
- Recordatorio de límites: una frase corta que te recuerde tu derecho a protegerte.
- Visualización breve: suelta el rencor en una imagen y obsérvalo alejarse.

Ejercicio práctico: una semana

Día 1: Escribe lo ocurrido y cómo te sentiste.

Día 2: Respiración de pausa 3 veces al día.

Día 3: Define 2 límites no negociables.

Día 4: Escribe una carta sin enviar.

Día 5: Comparte con una persona de confianza una parte de lo que sentiste.

Día 6: Revisa si las emociones se han suavizado.

Día 7: Decide un paso pequeño para tu paz (p. ej., reducir contacto).

Plan progresivo: 4 semanas

- **Semana 1**

Observación y calma: respiraciones, diario breve y límites iniciales.

- **Semana 2**

Comunicación interna: trabajar el diálogo interno y practicar la carta que no enviarás.

- **Semana 3**

Conversación estructurada (si procede): preparar y llevar a cabo la conversación reparadora.



- **Semana 4**

Revisión y ajuste: evaluar avances y decidir próximos pasos.

- **Sugerencia**

Celebra pequeñas mejoras y prioriza la seguridad.



Diario: 10 preguntas para explorar el perdón

- ¿Qué es lo que más me dolió de lo ocurrido?
- ¿Qué necesidad mía quedó insatisfecha?
- ¿Qué parte de mí se siente traicionada?
- ¿Qué miedo surge cuando pienso en perdonar?
- ¿Qué ganaría si me permito soltar parte del rencor?
- ¿Qué límites necesito poner ahora?
- ¿Hay responsabilidad mía en lo que pasó (sin culparme injustamente)?
- ¿Qué pasos pequeños puedo tomar hoy para cuidarme?
- ¿A quién puedo pedir apoyo?
- ¿Cómo sabré que he avanzado en mi proceso?

Preguntas frecuentes (breve)

- ¿Perdonar significa que debo reconciliarme?

No necesariamente, puedes perdonar para tu paz personal y decidir mantener distancia si la seguridad no está garantizada.

- **¿Cuánto tiempo tarda perdonar?**

No hay un tiempo único; será distinto para cada persona. Avanza con pasos pequeños.





Aviso importante — finalidad y límites

La información contenida en este recurso tiene carácter informativo y educativo y no pretende sustituir la evaluación, el diagnóstico ni el tratamiento profesional por parte de un/a psicólogo/a, médico/a u otro profesional sanitario. Las recomendaciones y micro-prácticas aquí descritas son herramientas generales para el autocuidado y no deben ser utilizadas como base única para tomar decisiones clínicas.

Si experimentas malestar intenso, riesgo por tu seguridad o síntomas que te preocupen (ideas autolesivas, crisis de pánico, problemas de sueño persistentes, cambios significativos en el estado de ánimo o funcionamiento diario), busca ayuda profesional o acude a los servicios de emergencia correspondientes.

Para consultas específicas sobre un caso personal, contacta con un/a profesional acreditado/a.

Cláusula de derechos y restricciones (texto legal, formal)

Copyright © 2025 Psicología y más. Todos los derechos reservados.

Queda prohibida la reproducción total o parcial, la distribución, la comunicación pública, la transformación, la subida a plataformas digitales o la comercialización de esta obra por cualquier medio o formato (impreso, digital o audiovisual), sin la autorización expresa y por escrito de Psicología y más.

Para solicitudes de permiso, reproducciones educativas o consultas sobre uso de contenidos, escribe a: contacto@psicologiymas.com

