# La Carta del Perdón

**Introducción:**

La carta del perdón es un ejercicio terapéutico que ayuda a la persona a liberar la carga emocional que muchas veces permanece después de una herida, conflicto o decepción. Perdonar no significa justificar lo sucedido ni olvidar el daño, sino tomar una decisión consciente de dejar de cargar constantemente con sentimientos como el resentimiento, la ira o la amargura para recuperar paz y bienestar emocional. Desde la psicología positiva, este ejercicio busca fortalecer la calma interior, la resiliencia y la capacidad de vivir con una mayor libertad emocional. A través de la escritura, la persona tiene la oportunidad de expresar de manera honesta cómo la situación le afectó, identificar emociones y pensamientos que han permanecido presentes y organizar de una forma más saludable aquellas experiencias que le han generado dolor. Además, desde el enfoque cognitivo-conductual positivo, poner en palabras lo vivido puede ayudar a reducir la rumiación mental y promover una visión más equilibrada y compasiva hacia uno mismo y hacia las experiencias vividas. El propósito no es borrar el pasado, sino transformar la manera en que la persona se relaciona con ese recuerdo para que deje de influir negativamente en el presente y le permita avanzar con mayor serenidad, claridad y bienestar emocional. Con este propósito, el ejercicio "Carta del Perdón: Liberando el Peso Emocional para Fortalecer tu Bienestar" busca ofrecer un espacio seguro para reflexionar, expresar y promover un mayor bienestar psicológico.

**Objetivo:**

- Reconocer el dolor causado por una ofensa de forma clara y honesta.
- Reducir el resentimiento, la ira y la carga emocional asociada.
- Favorecer una decisión consciente de perdonar, sin justificar ni minimizar el daño.
- Promover paz interior, resiliencia y bienestar emocional.
- Fortalecer la capacidad de cerrar ciclos y recuperar libertad psicológica.

**Instrucciones:**

1. **Comprenda qué es perdonar y qué no es perdonar**

   Antes de escribir, revise esta idea básica: perdonar no es olvidar, justificar, excusar ni permitir que la otra persona siga haciendo daño. Perdonar es decidir soltar el resentimiento y dejar de cargar emocionalmente con lo que ocurrió.

   Pregúntese: ¿Qué me han enseñado sobre el perdón? ¿Qué necesito aclarar para sentirme seguro al iniciar este proceso? (**Ver Apéndice 1**)

2. **Elija una experiencia significativa**

Piense en una persona o situación que le haya causado dolor, injusticia o decepción. No elija la herida más intensa si todavía le resulta demasiado dolorosa; puede comenzar con una ofensa manejable.

Pregúntese: ¿Qué recuerdo sigue generándome rabia, tristeza o tensión?

3. **Escriba la carta sin enviarla**

   Redacte una carta dirigida a esa persona. Explique con detalle qué sucedió, cómo le afectó en aquel momento y cómo le sigue afectando hoy.

   Incluya:

   a. Lo que pasó.
   b. Lo que sintió.
   c. Lo que perdió o tuvo que cargar.
   d. Lo que hubiera deseado que ocurriera en su lugar.

4. **Exprese su verdad emocional**

   Es importante que esta carta sea sincera. Puede escribir enojo, tristeza, decepción, miedo o confusión. No se trata de "escribir bonito", sino de escribir con verdad.

   Frase guía: "Lo que más me dolió fue…" / "Todavía me afecta porque…"

5. **Defina su decisión de perdonar**

   Al final de la carta, escriba una declaración clara y personal de perdón. Puede ser sencilla y realista, por ejemplo:

   a. "No quiero seguir cargando este dolor, por eso decido perdonar."
   b. "Reconozco lo que pasó, pero elijo dejar de alimentar este rencor."
   c. "Esto no borra el daño, pero sí me ayuda a recuperar mi paz."

   El perdón puede ser un proceso, no un instante; lo importante es dar el paso consciente.

6. **Cierre con autocuidado**

   Después de escribir, respire profundo unas cuantas veces. Puede doblar la carta, guardarla o destruirla según le ayude a simbolizar el cierre.

   Pregúntese: ¿Qué siento ahora en mi cuerpo? ¿Qué necesito para cuidarme después de este ejercicio?

# Ejemplo de una Carta del Perdón

A:_____

Hoy escribo esta carta para reconocer que me dolió

_____

_____

En aquel momento me sentí

_____

_____

Desde entonces, esto me ha afectado en

_____

_____

Lo que más hubiera necesitado era

_____

_____

Aunque lo vivido no se borra, hoy decido

_____

_____

_____

Con este cierre, busco recuperar

_____

_____

Sinceramente;

_____

# Preguntas de reflexión

¿Qué emociones descubriste en ti mientras escribía la carta de perdón?

_____

_____

¿Cómo ha afectado esta situación tu bienestar emocional, mental o físico?

_____

_____

¿Qué aprendí sobre ti mismo(a) a través de esta experiencia dolorosa?

_____

_____

¿Qué significa realmente el perdón para ti y cómo podría ayudarte a sanar?

_____

_____

¿Qué necesitas soltar o aceptar para poder vivir con más paz y tranquilidad?

_____

_____

**Mensaje de cierre**

Perdonar no significa decir que lo ocurrido estuvo bien. Significa reconocer el dolor sin seguir viviendo encadenado a él. Cada vez que eliges soltar el rencor, das un paso hacia una vida más liviana, más libre y más tuya. El perdón, cuando nace desde la verdad y el autocuidado, puede convertirse en una forma profunda de sanar y volver a habitar el presente con dignidad y esperanza.

## Referencias


Crowley, J. P., Denes, A., Ponivas, A., Makos, S., & Whitt, J. (2021). Forgiveness through writing: Exploring the effects of narrative completeness, emotional expression, and physiology on forgiveness. Narrative Inquiry, 34(1), 161–190.

Fitzgibbons, R. P. (1986). The cognitive and emotive uses of forgiveness in the treatment of anger. Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training, 23(4), 629–633.

Long, A., & Murray, J. (2024). Forgiveness: Your health depends on it. Johns Hopkins Medicine.

Toussaint, L., et al. (2021). Forgiveness and subjective well-being: A meta-analysis review. Journal of Positive Psychology / related source.

Worthington, E. L., Jr., & Scherer, M. (2023). Forgiveness and well-being: Recent evidence and clinical applications. Current Opinion in Psychology.

A meta-analysis of forgiveness education interventions' effects on forgiveness and anger in children and adolescents. (2022). Child Development.

Lyubomirsky, S. (2008). La ciencia de la felicidad: un método probado para conseguir el bienestar. Barcelona: Urano, p. 408. Lyubomirsky, S.; King,

Apendice1: La diferencia entre perdonar y no perdonar

| Perdonar no es… | Perdonar es… |
|---|---|
| No es un sentimiento. | Es una decisión. |
| Olvidar cómo nos ofendieron o fingir que no pasó nada. | Reconocer el dolor que me causo el transgresor, pero aun así decidir pasar la página para poder continuar con nuestra vida. |
| Dejar de sentir dolor. | Aunque perdone puedo sentir dolor por lo que me hicieron. |
| Tolerar, aprobar o excusar lo sucedido. | Dejar de lado el resentimiento, la ira y la hostilidad hacia alguien que nos trató injustamente, aunque esté justificado tener estos sentimientos. |
| Borrón y cuenta nueva. | Entender que hay consecuencia de nuestros actos. Por ejemplo, hay relaciones que se dañan o consecuencias legales. |
| No es un momento. | Es un proceso. El proceso se tarda dependiendo de la persona, situación o circunstancia |
| No es algo que se puede forzar. | Una decisión que sólo usted puede tomar por sí mismo. Nadie puede obligarlo a perdonar a otra persona. |
| Permitir que el agresor gane. | No permitir que te siga haciendo daño. Mientras guardas rencor le das el control a tu agresor para que siga dañándote. Cuando perdona te liberas. |