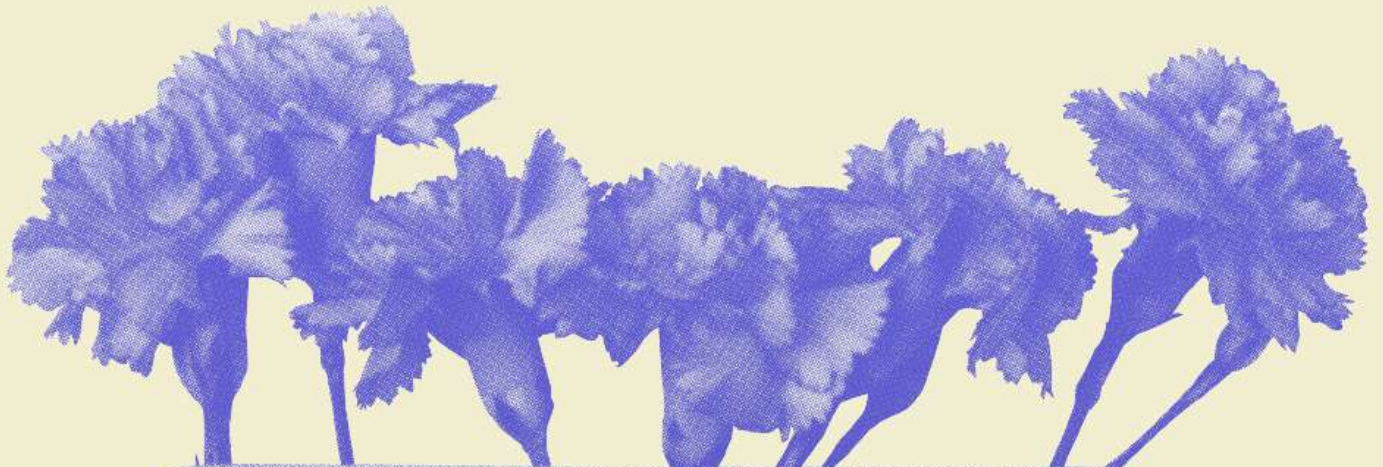


**MU
TAN
TE**

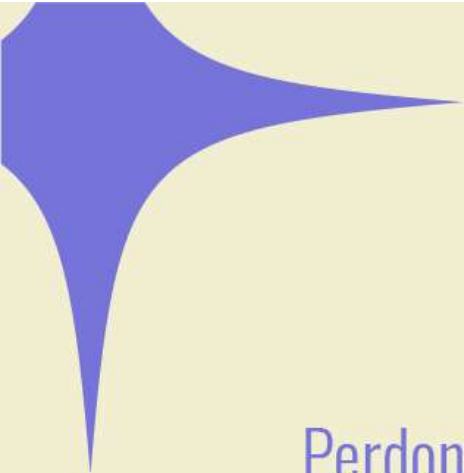
RECONOZCO QUE _____



4 CLAVES SOBRE EL PAPEL DEL RECONOCIMIENTO EN EL PERDÓN *

A partir de las ideas del psicólogo Enrique Echeburúa en “El valor psicológico del perdón en las víctimas y en los ofensores”.

#HABLEMOSDELPERDÓN



Perdonar es una facultad humana que depende de nuestra capacidad emocional, historia, valores e, incluso, de nuestra espiritualidad.

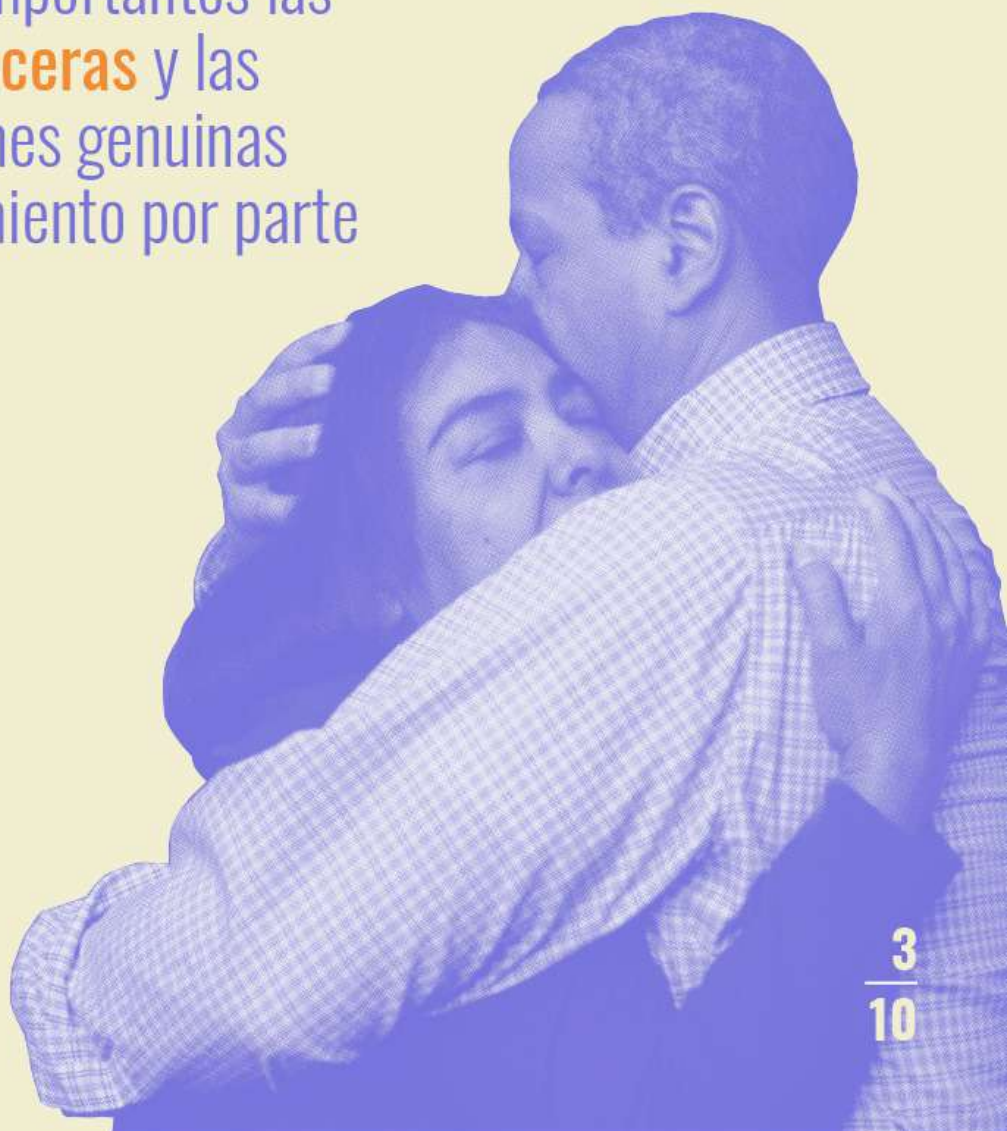
EN TODO ESO, ¿QUÉ PAPEL JUEGA EL RECONOCIMIENTO?

Que nuestra capacidad de perdonar también depende de la actitud del ofensor.

CLAVE 1

El perdón es un don facilitado por un **reconocimiento**.

Por eso son importantes las **disculpas sinceras** y las manifestaciones genuinas de arrepentimiento por parte del ofensor.



CLAVE 2

No se puede exigir perdón a una víctima.

Nadie tiene el derecho de imponer el perdón, especialmente cuando quien puede darlo **no sabe a quién o espera una solicitud** directa de perdón de su ofensor.



CLAVE 3

Los **deseos de venganza** hacen parte del proceso de perdón.

No pocas veces será necesario **reconocer que la ofensa nos hirió** al punto de querer reclamar algo que restituya el equilibrio que perdimos.



“Los sentimientos de
venganza son tan
**psicológicamente
necesarios como
socialmente inadmisibles.**
La venganza está excluida
de nuestra civilización,
pero no está excluida de
nuestros corazones”,
explica Echeburúa.

CLAVE 4

La ofensa puede ser reparada,
pero **no anulada.**

“Pedir perdón implica empatía; no hacerlo, soberbia”. En el ofensor, el **reconocimiento de su responsabilidad aligera la conciencia;** en la víctima, desata la indulgencia.



“El perdón no significa pasar página, sino **plantear el canje de la culpabilidad por la responsabilidad**”, dice Echeburúa.

Entonces, si te lo preguntan,
¿tú qué reconocerías?

RECONOZCO QUE

(Puedes responder en los comentarios
y etiquetar a la persona que deseas
que te lea).



**MU
TAN
TE**

#HABLEMOSDELPERDÓN

Si esta pequeña guía sobre el reconocimiento en el perdón te fue útil, recuerda guardarla y compartirla con tus cercanos.

