



COMILLAS
UNIVERSIDAD PONTIFICIA



FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES

(DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA)

**EL PERDÓN HACIA UNO MISMO Y LOS RASGOS
NARCISISTAS DE LA PERSONALIDAD**

Autora: Karla Gabriela Gallo Giunzioni

Directora: Dra. Dña. María Prieto Ursúa

Codirectora: Dra. Dña. Cristina Fernández Belinchón

Madrid, julio de 2023

Agradecimientos

A lo largo de estos años han sido muchas las personas que me han acompañado y apoyado en la elaboración de esta tesis doctoral, y que sin duda de no estar presentes el reto hubiera sido mucho mayor.

En primer lugar, debo agradecer a María y a Cristina, mi directora y codirectora de tesis, quienes han estado a mi lado siempre con un comentario de ánimo, con apoyo y comprensión en todo momento. Gracias por confiar en mí a lo largo de estos años, por mirar siempre con sorpresa e interés cada paso y resultado que iba encontrando, por cada corrección y sugerencia que fueron fuentes de aprendizaje. Son las principales responsables de que haya conseguido este logro y sin duda inspiración constante para mí. A ustedes, gracias infinitas.

A mi familia, por siempre creer en mí y ser mi principal motivo para ser una mejor persona tanto a nivel personal como profesional. Mis padres, que desde la distancia siempre estuvieron presentes, quienes me han apoyado en todo momento, e incluso confiado en mí cuando yo misma he dudado. Mis hermanos Yayi y Enrico Alberto que nunca dejaron de comprender cuando les decía que “tenía que hacer tesis”, quienes me han acompañado de forma incondicional y en cada reto.

A la universidad Pontificia Comillas, por permitirme la oportunidad de seguir creciendo académicamente es su casa, por primar la excelencia, pero al mismo tiempo al ser humano. Gracias por permitirme alcanzar uno de mis sueños. A mi grupo de doctorado, en especial a Carlos, quien se ha convertido en mi amigo y ha motivado en este proceso.

A Octavio, quien siempre estuvo apoyándome y sin saber me ayudó a ver todos aquellos aspectos de la investigación que parecían muy complejos en elementos más prácticos y sencillos, gracias por brindarme seguridad y confianza de una forma tan genuina y honesta.

A mi compañero de vida, Luis, quien más que nadie conoce mi disfrute con el estudio y el conocimiento, gracias por comprender y jamás quejarte por el tiempo que invertía en mi proceso de investigación. Gracias por ser la persona que buscaba espacios y me motivaba todos los días a continuar y culminar este sueño. Gracias por el tiempo y en especial por nunca dudar de mí.

A mi Lucca, mi motor para terminar, para seguir creciendo como persona y convertirme en mejor ejemplo y mamá.

Por último y no menos importante, a Dios, por permitirme plantearme retos, transitarlos y alcanzarlos. Por darme serenidad y confianza incluso en los momentos más complejos de este proceso.

¡GRACIAS!

Índice

Introducción	11
Capítulo 1: El perdón a uno mismo	
Perdón a uno mismo: definiciones	16
El papel de la responsabilidad asumida	19
Modelos del perdón a uno mismo	22
Capítulo 2: Perdón a uno mismo: consecuencias y medidas	
El perdón a uno mismo y el bienestar psicológico	37
El lado oscuro del perdón	41
La medición del perdón a uno mismo	44
Instrumentos de evaluación del perdón a uno mismo	46
Capítulo 3: El narcisismo	
Definiciones: Narcisismo adaptativo y desadaptativo	52
Mediciones del narcisismo	58
El perdón a uno mismo y los rasgos narcisistas de la personalidad	64
Capítulo 4: Justificación del estudio, objetivos e hipótesis	
Justificaciones del estudio	70
Hipótesis y objetivos	72
Capítulo 5: Estudio 1. Adaptación de las escalas de Responsabilidad Personal Percibida, Proceso Diferenciado de Perdón a uno Mismo y Deseo de Reconciliación a población española	
Método	78
Proceso de traducción y adaptación cultural	78
Participantes	78
Instrumentos	79
Procedimiento	81
Análisis de datos	81
Resultados	81
Implicaciones estudio 1	83
Capítulo 6: Estudio 2. Análisis del papel del narcisismo en el proceso de perdón a uno mismo.	

Método	86
Participantes	86
Instrumentos	87
Procedimiento	90
Análisis de datos	90
Resultados	91
Capítulo 7: Discusión general	
Integración de resultados	100
Adaptación de las escalas de Responsabilidad Personal Percibida, Proceso Diferenciado de Perdón a uno Mismo y Deseo de Reconciliación a población española	100
Análisis del papel del narcisismo en el proceso de perdón a uno mismo.	103
Futuras líneas de investigación	115
Capítulo 8: Consideraciones finales	
Limitaciones y fortalezas	119
Conclusiones generales	122
Referencias	127
Anexos	
ANEXO A. Escala de Responsabilidad Personal Percibida	149
ANEXO B. Escala de Proceso Diferenciado de Perdón a uno Mismo	151
ANEXO C. Escala de Deseo de Reconciliación	153
ANEXO D. Cuestionario sociodemográfico	155
ANEXO E. Inventario de Personalidad Narcisista (NPI)	157
ANEXO F. Escala de Bienestar Psicológico de Ryff	160
ANEXO G. Comprobación de supuestos para el análisis multivariante	162
ANEXO H. Términos de error de medida de las variables endógenas del modelo resultante	168

Índice de Tablas

Tabla 1. Resumen de los modelos de perdón a uno mismo	32
Tabla 2. Resumen de los instrumentos de evaluación del perdón a uno mismo	49
Tabla 3. Resumen de las medidas de narcisismo	64
Tabla 4. Características sociodemográficas de los participantes (n= 152)	81
Tabla 5. Coeficientes de Alfa de Cronbach de las escalas de Responsabilidad Personal Percibida, Deseo de Reconciliación y Proceso Diferenciado de Perdón a uno mismo	85
Tabla 6. Características sociodemográficas de los participantes (n= 505)	89
Tabla 7. Estadísticos descriptivos de las variables del estudio	94
Tabla 8. Coeficientes de fiabilidad de los instrumentos y subescalas	94
Tabla 9. Efecto local de las variables que directamente predicen el bienestar psicológico	98

Índice de Figuras

Figura 1. Modelo explicativo: proceso de perdón a uno mismo, su incidencia sobre el bienestar psicológico y papel del narcisismo (adaptativo y desadaptativo)	77
Figura 2. Modelo resultante del proceso de perdón a uno mismo, su incidencia sobre el bienestar psicológico y papel del narcisismo (adaptativo y desadaptativo)	99

INTRODUCCIÓN

Introducción

El perdón ha sido objeto de estudio desde hace décadas, sin embargo, es en el año 2005 cuando el número de publicaciones que profundizan en esta área creció considerablemente (Díez-Deustua, 2015). En España los estudios científicos se localizan desde del año 2010 (Prieto-Ursúa y Echegoyen, 2015) y en la actualidad, se considera un área de notable crecimiento y atención dentro de la psicología (Gismero-González et al., 2019), principalmente en el ámbito de la psicología positiva donde la atención está en el estudio de las fortalezas humanas y el impacto en la vida de las personas (Wood y Johnson, 2016).

Llegar a consensos en torno a la conceptualización del perdón no ha sido una tarea fácil, aún es un debate abierto la definición exacta de los elementos y etapas que lo constituyen. A pesar de ello, se puede decir que el perdón consiste en la reducción del malestar tras una ofensa (Enright y *The Human Development Study Group*, 1991), de forma más específica se trata de la reducción o eliminación de sentimientos negativos como el rencor, la vergüenza, la rabia, la humillación, el odio, etc., así como de pensamientos sobre lo que pasó, la ofensa y el ofensor (Worthington, 1998; Worthington et al., 2007).

Una de las conceptualizaciones del perdón más ampliamente usada es la de Worthington (1998), quien lo entiende como:

“Una motivación para reducir la evitación o el distanciamiento de una persona que nos ha herido, así como la rabia, el deseo de venganza y la urgencia para tomar represalias contra ella. El perdón también incrementa el deseo de conciliación hacia esa persona, si se pueden re-establecer las normas morales de forma que puedan ser tan buenas o mejores que lo que eran antes” (p. 108).

INTRODUCCIÓN

Investigadores como Robert Enright, uno de los pioneros en el estudio del perdón, y su equipo *The Human Development Study Group* han propuesto una definición de este constructo que ha ido evolucionando con el tiempo. En concreto, definieron el perdón como: “una respuesta a una injusticia que incluye una disminución del resentimiento o rabia hacia el ofensor y la instauración de pensamientos, sentimientos y comportamientos positivos hacia la persona” (Knutson et al., 2008, p. 193). Desde el enfoque de estos investigadores, el perdón no sólo implica la disminución de sentimientos negativos hacia el ofensor, sino también el desarrollo de pensamientos y sentimientos positivos hacia esta misma persona.

Enright y su equipo en 1996, propusieron lo que sería una de las primeras y más aceptadas clasificaciones del perdón conocida como la “triada del perdón” donde se diferencian: el perdón hacia los otros o perdón interpersonal, el recibir perdón y el perdón a uno mismo o perdón intrapersonal, centrándose la mayoría de las investigaciones en el perdón hacia los demás (Hall y Fincham, 2005; Ross et al., 2004; Suzuki y Jenkins, 2020).

El perdón a uno mismo o perdón intrapersonal era considerado como un término clave en el pensamiento de los filósofos, quienes ya lo exploraban sistemáticamente (Dillon, 2001; Holmgren, 2002). A principios de 1990 es cuando se enmarca el surgimiento de la ciencia de la psicología del perdón hacia sí mismo (Woodyatt et al., 2017), siendo en la actualidad un constructo que cada vez adquiere más interés científico.

Las consecuencias del perdón a uno mismo han sido profundizadas por distintos autores, son numerosas las investigaciones que han relacionado la capacidad de perdonarse a sí mismo con beneficios para la salud de las personas (Pelucchi et al., 2017; Rasmussen et al., 2019; Toussaint et al., 2017; Woodyatt et al., 2017; Záhorcová et al., 2021). De forma más específica, se puede afirmar la existencia de una relación entre el perdón a uno mismo y una alta autoestima, bienestar psicológico y satisfacción con la vida (Costa et al., 2021; Davis et al., 2015; Woodyatt, Worthington et al., 2017). Incluso algunos estudios señalan que el perdón

INTRODUCCIÓN

a uno mismo se relaciona con el bienestar y la salud mental de modo más intenso que el perdón a los otros (Thompson et al., 2005; Rasmussen et al., 2019).

Sin embargo, más allá de los beneficios anteriormente mencionados, perdonar es una tarea compleja y depende de diversos factores. Mullet et al. (2005) señalaron tres grupos fundamentales entre los que se encuentran: los factores situacionales, que son aquellos referidos a la intención de hacer daño, la severidad de la ofensa, la presencia de disculpas o la compensación por parte del ofensor; los factores relacionales, que tienen que ver con la proximidad entre la víctima y el ofensor, la actitud después de la ofensa o la presión del ambiente; y finalmente, se encuentran los factores de personalidad, a partir de los cuales estos mismos autores plantearon que podría ser factible predecir la duración o intensidad del resentimiento y la elección de la venganza o del perdón, bien sea hacia los otros o hacia uno mismo.

Al mencionar las variables de personalidad, han sido escasos los estudios que han centrado su atención en cómo éstas influyen en el proceso del perdón, y aún menos en el perdón hacia uno mismo (Cornish et al., 2018; Kim et al., 2021; Strelan, 2006). Examinar en el nivel teórico el impacto de los factores de personalidad en el perdón podría ayudar a comprender cómo los rasgos o características individuales influyen sobre actitudes y decisiones cruciales de la vida de las personas y a la vez permitiría conocer cómo reaccionan éstas ante la adversidad o una ofensa (Mullet et al., 2005). De igual forma, en el nivel práctico, en aquellas intervenciones psicológicas dirigidas al alivio del malestar y el perdón se vuelve esencial conocer cómo y en qué medida la personalidad del paciente influye en este proceso, puesto que el método utilizado por el profesional debería adaptarse a las características de cada persona para realmente conseguir resultados eficaces (Enright y Fitzgibbons, 2015).

Un rasgo de personalidad que ha mostrado una particular relación con el perdón es el narcisismo. Se han encontrado asociaciones negativas entre esta variable y el perdón

INTRODUCCIÓN

interpersonal y positivas con el perdón intrapersonal (Strelan, 2006). En relación con este último, los estudios no han sido del todo concluyentes, ya que a diferencia de Strelan (2007), investigaciones como la de Cornish et al. (2018) o Kim et al. (2021) encontraron que las personas que se perdonan a sí mismas tienen niveles de narcisismo más bajo que quienes se autocondenan o autoexoneran de responsabilidad.

Como vemos, el narcisismo es una variable que parece tener influencia en la capacidad de las personas para alcanzar un verdadero perdón a uno mismo. Sin embargo, la magnitud y dirección de la relación entre estas dos variables no resultan del todo claras. Por ello el principal objetivo de la presente investigación es analizar el papel del narcisismo en el proceso de perdón a uno mismo. En concreto, resulta interesante contrastar si los rasgos narcisistas de la personalidad, tanto adaptativos como desadaptativos, que más adelante se desarrollarán, muestran relación con la responsabilidad personal percibida en aquellas personas que han cometido una ofensa y por consiguiente pueden alcanzar un proceso completo (genuino) de perdón a sí mismo, o por el contrario creen haberse perdonado, pero sobre la base de un proceso incompleto (no genuino) de perdón a uno mismo.

CAPÍTULO 1: EL PERDÓN A UNO MISMO

El Perdón a uno Mismo

El perdón a uno mismo: definiciones

Antes de desarrollar el contenido de este y posteriores capítulos del presente trabajo de investigación es necesario señalar que términos como autoperdón y perdón intrapersonal también serán empleados como equivalentes al perdón a uno mismo.

En la última década, el estudio del perdón a uno mismo ha obtenido un creciente y acelerado interés académico (Griffin, 2017; Kim et al., 2021; Woodyatt et al., 2017). Sin embargo, es un constructo que aun requiere más análisis y profundización en su estudio (Wohl y Thompson, 2011; Woodyatt et al., 2017), pues tal como se irá exponiendo en este capítulo todavía es complejo consensuar su definición, proceso y, en consecuencia, la construcción de instrumentos de medida.

En el campo de la psicología, uno de los primeros artículos sobre el autoperdón fue el de Horsbrugh (1974), describiéndolo como un proceso adaptativo y de desarrollo por el cual las personas reemplazan la culpa, la vergüenza y el autocastigo por sentimientos, creencias y acciones de autobenevolencia. Más recientemente algunos investigadores (Kim et al., 2021; McConnell, 2015) plantean que fue el artículo del Hall y Fincham (2005) el que sentó las bases teóricas para los estudios empíricos sobre el tema del perdón a uno mismo, proponiendo un modelo teórico que incluía la interacción entre las características de la transgresión, las atribuciones, la vergüenza la culpa, la empatía, el comportamiento conciliador y la recepción del perdón (dicho modelo será explicado con detenimiento más adelante en este mismo capítulo).

Durante años se ha intentado aplicar directamente la definición del perdón a otros al perdón a uno mismo; tal es el caso de Enright y su equipo de estudio *The Human Development* (1996), quienes plantearon la definición psicológica más temprana de perdón a uno mismo, conceptualizándolo como: “el deseo de abandonar el resentimiento hacia la

propia persona por el daño realizado, al tiempo que se fomenta la compasión, la generosidad y el amor hacia uno mismo” (p. 115). Como vemos, disminuir los sentimientos negativos e instaurar pensamientos y sentimientos positivos hacia quien ha cometido una ofensa (bien sea la propia persona o un otro) termina siendo la idea central del planteamiento de Enright y su equipo, sugiriendo que ambos procesos son iguales y que el punto de diferencia se encuentra en la persona a la que se dirige. Sin embargo, parece que se ha dejado a un lado la presencia de características especiales en el proceso de perdón intrapersonal en comparación con el interpersonal.

Años después, y ante la necesidad de realizar investigaciones empíricas sobre este constructo, Hall y Fincham (2005) explican el perdón a uno mismo como una serie de cambios motivacionales a partir de los cuales una persona puede estar menos motivada a evitar a la víctima de su agresión, pensamientos, situaciones o emociones asociadas a la transgresión, es decir no rechaza o evita elementos vinculados con la ofensa; de igual forma está menos motivada a autocastigarse o llevar a cabo comportamientos autodestructivos, que se traducen en abandonar el deseo de tomar represalias hacia sí mismo y motivar la autobenevolencia. Wohl et al. (2008) también añadieron matices a la definición previamente planteada por Enright y su equipo, sintetizando el perdón hacia uno mismo como un cambio positivo de actitud en los sentimientos, acciones y creencias acerca del yo que sigue a una transgresión auto percibida o maldad cometida por el yo. En resumen, tales investigadores sugieren, como denominador común, que para dar lugar al proceso de perdón a uno mismo es necesario que la persona perciba que ha cometido un error.

Aunque las definiciones anteriores estarían destacando los componentes emocionales, motivacionales y conductuales del perdón hacia sí mismo, algunos autores argumentan que una definición más completa de este tipo de perdón debe incluir un elemento focalizado en la persona dañada, que indique que el agresor intenta reparar el daño cometido y reduzca la

probabilidad de cometer acciones similares, esto gracias a un compromiso con sus valores (Cornish y Wade, 2015). En tal sentido se definiría el perdón hacia uno mismo a través de una secuencia de pasos en donde el individuo: (a) reconoce la responsabilidad de haber dañado a otra persona; (b) expresa estar arrepentido mientras disminuye la vergüenza; (c) se enfoca en reparar mediante un nuevo compromiso con valores y conductas reparadoras y (d) consigue una renovación de la autoestima, la autoaceptación y la autocompasión (Cornish y Wade, 2015). Otros autores se han centrado también en la presencia de conductas interpersonales en el perdón hacia uno mismo, entre las que se encuentran las disculpas, el pedir perdón o la restitución, siendo el objetivo fundamental de tales estrategias facilitar el perdón de la víctima y el autoperdón del agresor (Hall y Fincham, 2008; Woodyatt y Wenzel, 2013a).

Más recientemente Kim et al. (2021) reformulan la definición de perdón a uno mismo de Enright y su grupo de estudio (1996). Estos autores parten de la premisa de que el perdón a uno mismo es una virtud moral aplicada hacia la propia persona (Kim et al., 2021). Comparten la idea inicial de Enright y *The Human Development Study Group*, (1996) que plantea que el autoperdón debe venir desde el amor de la persona, entendiéndose como una virtud y no desde la vanidad ni el ensimismamiento, además debe implicar cambios graduales en la preocupación por el bienestar de uno mismo y de los demás, lo que permite diferenciarlo de la autoestima y del narcisismo. En tal sentido, Kim et al. (2021) han redefinido el concepto de perdón a uno mismo de la siguiente manera:

“Las personas, al determinar racionalmente que se han ofendido a sí mismas al violar su sentido de la justicia, se autoperdonan cuando abandonan voluntariamente el autorresentimiento y las respuestas relacionadas (que comienzan como reacciones naturales cuando se reconoce la violación de la justicia, pero que pueden convertirse en un autodesprecio tóxico) y se esfuerzan por responder a sí mismos basándose en el principio moral de la beneficencia,

que puede incluir la compasión, la valía incondicional, la generosidad y el amor moral (Kim et al., 2021, p.2).

Según esta definición, para que tenga lugar el perdón a uno mismo es importante que el individuo reconozca que ha cometido una ofensa hacia la propia persona o que ha cometido una clara falta moral que da lugar a emociones negativas hacia el yo, como el arrepentimiento o autodesprecio. A menos que se reconozca un error objetivo que haya conducido a tales emociones hacia el yo, sentirse culpable o avergonzado, decepcionado o frustrado no hace que el perdón a uno mismo sea aplicable (Kim et al., 2021). De tal manera, el asumir la responsabilidad parece ser un aspecto clave para llevar a cabo el proceso de perdón a uno mismo.

El papel de la responsabilidad asumida

Tal como se ha venido señalando, perdonarse a uno mismo supone ser consciente de que se ha cometido una falta. Ya desde la definición inicial de Enright y de su grupo de estudio se viene mencionando este componente, y Hall y Fincham (2005) explican que mientras no se reconozca que se ha actuado erróneamente y se asuma la responsabilidad o culpa de lo cometido el verdadero perdón a uno mismo no tendría lugar.

Cuando una persona afirma que se ha perdonado, pero se niega la ofensa, su gravedad, el dolor causado o la responsabilidad que tiene el ofensor ante la misma, se produce lo que se ha denominado autoperdón malo, falso o pseudo perdón a uno mismo. Algunos investigadores lo conceptualizan como un autoperdón que se da cuando el ofensor resta responsabilidad o importancia a las transgresiones cometidas con el fin de mantener su propia autoestima (Berecz, 2001; Lawler-Row et al., 2007; Suzuki y Jenkins, 2020). En este proceso el ofensor sostiene el daño cometido a través de estrategias de autojustificación (Hall y Fincham, 2005).

Para que una persona realmente se perdone, debe reconocer que la conducta que ha realizado es incorrecta y asumir la responsabilidad o culpa por tal comportamiento (Woodyatt y Wenzel, 2013a). Estos son elementos claves, y su ausencia probablemente sugiere un falso perdón. Tal como explican Hall y Fincham (2005) el pseudo perdón ocurre cuando una persona que ha realizado malas acciones no las reconoce ni acepta su responsabilidad, sino sencillamente se libera de la culpa y aumenta los sentimientos positivos; en esa situación, la persona puede indicar que se ha perdonado a sí misma cuando en realidad no cree que haya hecho nada malo. En tal sentido, el pseudo perdón sería el proceso que permite a los agresores, a través de mecanismos defensivos, llegar a un estado de autoestima positiva después de una agresión (Hall y Fincham, 2005; Suzuki y Jenkins, 2020; Wenzel et al., 2012; Woodyatt y Wenzel, 2013b). El pseudo perdón a uno mismo significa excusarse de la culpa o responsabilidad sin reconocer que ha ocurrido una ofensa, implica que el agresor hace una reestructuración cognitiva de su ofensa con el objetivo de reducir las emociones negativas que se derivan de sus malas acciones (Hall y Fincham, 2005; Woodyatt y Wenzel, 2013b).

Según Cornish y Wade (2015) la aceptación de la responsabilidad es el reconocimiento de la culpabilidad de las acciones propias y sus consecuencias, lo que genera un remordimiento que se caracteriza por una serie de emociones negativas asociadas a la ofensa (por ejemplo, la culpa y la vergüenza).

En relación con el perdón a uno mismo, el instrumento de medida más utilizado para evaluar la asunción de la responsabilidad ha sido la Escala de Responsabilidad Personal Percibida desarrollada por Fisher y Exline (2006) quienes planteaban que, para evitar confundir el perdón a uno mismo con las excusas, los estudios deberían incluir la evaluación de la responsabilidad y además distinguir entre el remordimiento y la autocondena. Tomando en cuenta lo anteriormente señalado, en especial que ha sido la medida más empleada y estudiada para obtener información acerca la asunción de la responsabilidad, en la presente

investigación se ha seleccionado este instrumento para recabar dichos datos en los participantes, el mismo será descrito con mayor detalle en el apartado de instrumentos del estudio 1.

Aunque asumir la responsabilidad se presenta como un factor clave para alcanzar un verdadero perdón a uno mismo esto no es una tarea sencilla, pues reconocer que se ha actuado mal puede significar un aumento de amenazas sociales que los seres humanos solemos evitar, como por ejemplo la exclusión social a la que se enfrentan agresores como consecuencia su actuar (Woodyatt y Wenzel, 2013b). En este sentido, el pseudo perdón a uno mismo implica la minimización del daño y la negación de la víctima, con el fin de liberarse uno mismo de la culpa y la vergüenza (Woodyatt y Wenzel, 2013b).

Tal como se ha venido planteando, el perdón a uno mismo es un proceso que ocurre con el tiempo, en el que un individuo se evalúa a sí mismo como responsable de una infracción, la interpreta de manera significativa y la resuelve con éxito disminuyendo emociones, cogniciones y conductas negativas, transformándolas en emociones, cogniciones y comportamientos autodirigidos más positivos (Woodyatt et al., 2017). Sin embargo, el reto del perdón a uno mismo, tanto en la investigación como en la práctica clínica, parece presentarse cuando convergen el hecho de asumir la responsabilidad de forma apropiada por el daño producido y a la misma vez mantener un sentido positivo y coherente de sí mismo (Woodyatt et al., 2017).

Lo anteriormente expuesto, permite afirmar que el perdón a uno mismo no es un concepto sencillo y su comprensión demanda un análisis profundo de sus procesos y componentes, donde se debe evitar aplicar los conceptos del perdón interpersonal pues este es independiente y diferente al perdón a otros.

Modelos del perdón a uno mismo

El primer modelo propuesto para trabajar con pacientes el perdón a uno mismo fue desarrollado por Enright y *The Human Development Study Group* (1996). Estos autores informaron de tres modelos, en línea con la ya mencionada triada del perdón: perdonar a otros, recibir perdón y perdonar a uno mismo. Cada modelo incluye las mismas fases, pero dentro de cada una los procesos son diferentes. La primera fase es el descubrimiento; dentro de esta fase se busca que la persona comprenda el impacto de la ofensa que cometió y se ayuda a que explore una variedad de emociones y cogniciones, entre ellas la negación, la culpa, la vergüenza, la comparación con otros, la creencia de que el sentido de uno mismo es alterado por la infracción, entre otras. La segunda fase es la decisión, implica darse cuenta de que se debe cambiar de rumbo para moverse hacia adelante, aquí la persona considera el perdón hacia sí misma como una opción y se comprometen a trabajar en ello. La tercera fase es el trabajo, que involucra nuevos procesos tanto cognitivos como afectivos, se ayuda a la persona a examinarse a sí mismo, a hacer autoconciencia del sufrimiento debido a la ofensa. Por último, en la fase de resultado aquí la persona encuentra un significado a su ofensa y se pueden perdonar a sí misma tal como ha perdonado a otros, se da cuenta que no está sola, se libera de la culpa excesiva y surge un nuevo propósito (Enright y *The Human Development Study Group*, 1996). Los autores señalan que este modelo puede ser útil tanto para ofensas interpersonales como intrapersonales.

Años más tarde, en 2005 Hall y Fincham proponen un modelo teórico para estudiar el perdón a uno mismo. Para estos autores el autoperdón no se traduce en un único modelo, pues los procesos involucrados van a diferir en función de si se centra en las agresiones interpersonales o intrapersonales. En esta primera aproximación que hacen centran su atención en el perdón a uno mismo dentro de agresiones interpersonales, y postulan que la

motivación que lleva al perdón hacia uno mismo está impulsada por cambios cognitivos, afectivos y comportamentales (Hall y Fincham, 2005).

Este modelo de perdón hacia uno mismo identifica tres tipos de determinantes para comprender el perdón. Los determinantes emocionales, entre los que se encuentran la culpa y la vergüenza que, según el modelo, podrían relacionarse negativamente con el perdón hacia uno mismo, la vergüenza en mayor medida que la culpa (Hall y Fincham, 2005). Bajo este enfoque la culpa es entendida como aquella que fomenta la preocupación empática orientada hacia los demás y motiva que el agresor exhiba un comportamiento conciliador hacia la víctima, como disculparse, hacer una restitución o buscar el perdón (Fisher y Exline, 2010; Woodyatt y Wenzel, 2014). A diferencia de la culpa, que dirige el foco de atención hacia el comportamiento de uno mismo, la vergüenza dirige la atención directamente al yo (Fisher y Exline, 2010; Hall y Fincham, 2008). El experimentar vergüenza tiene que ver directamente con el yo, siendo este el foco de evaluación. En la culpa, el yo no es el objeto central de la evaluación negativa, sino lo que se ha hecho o dejado de hacer, el yo es evaluado negativamente en relación con algo, pero no es en sí mismo malo (Leach, 2017).

Tal como sucede con la culpa, también existe una asociación negativa entre la vergüenza y el perdón a uno mismo, pero mientras que en la culpa parece que puede motivar comportamientos conciliatorios hacia la víctima, la vergüenza tiende a motivar una respuesta de evitación que se asocia con una falta de perdón intrapersonal (Carpenter et al., 2016).

Otro de los determinantes son los cognitivo-sociales; se refieren a la atribución, entendiéndose que las atribuciones externas, inestables y específicas para el propio comportamiento facilitarían el perdón hacia uno mismo, mientras que las atribuciones internas, estables y globales lo inhibirían (Hall y Fincham, 2005).

Por último, el modelo propone los determinantes relacionados con la ofensa, entre los que se hallan, en primer lugar, los comportamientos conciliatorios hacia la víctima, como las

disculpas y otros comportamientos de esta naturaleza hacia la persona agredida, que pueden cumplir la función de aliviar la culpa por la transgresión (Hall y Fincham, 2005). En segundo lugar, el perdón percibido de la víctima o de un poder superior, como por ejemplo el perdón de Dios el cual facilitaría el perdón a uno mismo. El último de estos determinantes relacionados con la ofensa es la gravedad de esta. La gravedad de una infracción en términos de sus consecuencias predice el grado de autoperdón del ofensor: agresiones más graves suponen menos perdón a uno mismo (Fehr et al., 2010; Hall y Fincham, 2005; 2008; McCullough et al., 2010).

En síntesis, esta primera propuesta de Hall y Fincham (2005) es un modelo de perdón hacia uno mismo focalizado en transgresiones interpersonales específicas. Los autores explican que no pretenden que este sea un modelo exhaustivo de perdón hacia uno mismo, reconocen que hay más factores que pueden facilitar este proceso, como por ejemplo la relación con la víctima (que sea un ser cercano o extraño) o las características de personalidad (nivel de neuroticismo). Sin embargo, suponen que las variables explicadas sean las que se relacionen de forma más directa con este tipo de perdón.

Después de su conceptualización y planteamiento inicial, Hall y Fincham en 2008 ponen a prueba su modelo, analizando las asociaciones entre las variables planteadas de dos maneras: primero comprobando la asociación concurrente entre los distintos determinantes y el perdón hacia uno mismo, y segundo, analizando las asociaciones entre los determinantes y el perdón hacia uno mismo a lo largo del tiempo. Este análisis trae como consecuencia una reformulación de su modelo inicial, centrándose en cómo el perdón a uno mismo se comporta a lo largo del tiempo ante una transgresión específica hacia otra persona. Hall y Fincham (2008) plantean que el perdón intrapersonal se comporta de forma muy similar al perdón interpersonal una vez transcurrido un tiempo: concretamente, el proceso de ambos tipos de perdón crece con el tiempo incluso ante transgresiones leves. En cuanto al nivel de asociación

entre las variables, esta revisión sobre el modelo sugiere que la vergüenza y las atribuciones deben ser eliminadas del modelo y consideradas como variables provisionales para futuras investigaciones, ya que no parecen jugar un papel próximo con el perdón hacia uno mismo. De igual forma, la actualización del modelo considera que los comportamientos conciliatorios han de ser diferenciados, el comportamiento conciliador hacia la víctima debe ser separado del comportamiento conciliatorio hacia un poder superior, para capturar de forma más específica relaciones únicas con el perdón hacia uno mismo (Hall y Fincham, 2008). Nuevamente estos autores no pretenden que este se conciba como un modelo único y completo de perdón hacia uno mismo, por el contrario, plantean seguir examinado la relación de las variables restantes con el perdón hacia uno mismo para comprender mejor cómo se relacionan entre sí a través del tiempo.

En 2001 Worthington desarrolló uno de los modelos de intervención con más aplicaciones empíricas en el ámbito clínico para ayudar a las personas a perdonar a otros, dicho modelo es conocido en inglés como REACH (alcanzar) (Cornish et al., 2018). Cada letra del acrónimo representa un componente del proceso de perdón cuyos pasos serían: recordar (R) las emociones difíciles asociadas al personal interpersonal; empatizar (E) con el transgresor; trabajar para ver el perdón como un regalo altruista (A); comprometerse (C) a perdonar; y aferrarse (H en inglés *hold*) al perdón a lo largo del tiempo (Worthington, 2001). En 2006 este autor adapta su modelo al perdón a uno mismo para seguir trabajándolo en el ámbito clínico. Es un modelo que enfatiza no solo en las ofensas interpersonales sino también en las intrapersonales.

Según el modelo REACH aplicado al perdón a uno mismo, se debe guiar a la persona para que pueda completar el proceso de la siguiente manera: ayudarla a recordar la ofensa, con el fin de que mire objetivamente lo que hizo sin caer en la culpa; seguido de empatizar consigo mismo, considerado este como un punto clave para el perdón a uno mismo, aquí se

busca que el individuo desarrolle el sentido de la autocompasión para disminuir cualquier autocondena vinculada a la ofensa. El tercer paso consiste en ayudar a la persona a permitirse de forma altruista el perdón a sí mismo. El cuarto paso sería comprometerse con el perdón a sí mismo, aquí se le acompaña para que reconozca los avances en cuanto a su capacidad para perdonarse a sí misma. Por último, la persona se aferra al autoperdón, este paso se reconoce como difícil de sostener en el tiempo, pues implica mantener continuamente un sentido positivo de sí mismo ante el hecho de saber que se ha dañado a otro (Worthington, 2006). Este es un modelo sobre el que se sigue trabajando y actualizando dentro de la práctica clínica (Worthington, 2013).

Jacinto y Edwards (2011) también desarrollaron otro modelo terapéutico, en este caso uno muy específico para ayudar a quienes son cuidadores de seres queridos con enfermedades crónicas que necesitan perdonar a otros o a ellos mismos. Estos autores proponen que el perdón a los demás y a uno mismo implican las mismas etapas, aunque con enfoques diferentes: reconocimiento, responsabilidad, expresión y recreación.

En la etapa del reconocimiento se ayuda a la persona a identificar la rumiación asociada a la ofensa y luego aumentar la conciencia de que para avanzar el perdón a uno mismo es necesario. En la etapa de responsabilidad el individuo evalúa en qué medida es responsable de lo sucedido, aquí también se debe cultivar la empatía consigo mismo a medida que se es consciente de los propios defectos. La tercera fase es la expresión, donde se exploran los sentimientos que estaban asociados con la ofensa original, aquí se busca trabajar sobre los sentimientos negativos para poder seguir adelante con la vida. Finalmente, en la etapa de la recreación se desarrolla una imagen renovada del sí mismo que incorpora los remordimientos del pasado como una forma de dar dirección al futuro (Jacinto y Edwards, 2011).

Años más tarde, Cornish y Wade (2015) se esforzaron por plantear un modelo terapéutico donde se explicará el proceso de perdón genuino hacia uno mismo. Según los

autores, este proceso involucra cuatro componentes, conocidos como las cuatro “Rs” del genuino perdón a uno mismo: responsabilidad, remordimiento, restauración, renovación. Según este modelo los componentes deben ser pensados secuencialmente para poder alcanzar el resultado esperado.

En el modelo de estos autores como primer paso se presenta la responsabilidad, siendo un componente necesario para avanzar hacia un verdadero perdón a uno mismo; consiste en que el ofensor se responsabilice por sus acciones y el efecto de estas. La aceptación de la responsabilidad supone que la persona reconoce la imperfección de sí misma, que podría haber hecho las cosas de una forma diferente. Como resultado de la responsabilidad, la persona que ha actuado mal puede experimentar una amplia gama de emociones, que se encuentran asociadas al remordimiento; entre estas emociones está la vergüenza, sobre la cual se debe trabajar para facilitar su reducción, lo que ayudaría a que la persona superara los sentimientos de remordimiento. Seguidamente se presenta la restauración, que implica acción una vez que la responsabilidad y el remordimiento han tenido lugar. Se espera que una persona que está en búsqueda de un verdadero perdón a uno mismo repare o enmiende lo que fue dañado en la medida de lo posible. Por último, en la renovación el ofensor consigue el perdón hacia sí mismo involucrando compasión, aceptación y respeto para uno mismo, alcanzando también un crecimiento moral a partir de este proceso. En tal sentido el perdón a uno mismo bajo este modelo es entendido como el proceso en el que una persona acepta la responsabilidad por haber dañado a otro, expresa remordimiento mientras reduce la vergüenza, se dedica a la restauración a través de comportamientos reparadores y un nuevo compromiso en valores y logra así una renovación del respecto por uno mismo, autocompasión y autoaceptación (Cornish y Wade, 2015).

Cornish y Wade (2015) señalan que el perdón a uno mismo ha sido principalmente estudiado como resultado, y destacan la necesidad de que se profundice en él como proceso.

Sugieren que se investigue desde una perspectiva aplicada cómo y en qué medida los cuatro componentes descritos en su modelo estarían involucrados en el proceso de perdón además de probar los beneficios particulares de cada uno de ellos. Este es un modelo que busca aportar conocimiento aplicable directamente a la práctica clínica; sin embargo, una de sus principales limitaciones es que carece de comprobación empírica.

Por su parte, en 2015 John McConnell propone un modelo contextual del perdón hacia uno mismo. Más concretamente, explica que se debe considerar el sistema de valores, ética y moral de los agresores para que éstos lleguen a asumir algún nivel de responsabilidad por lo cometido. En este momento se puede generar tanto culpa como vergüenza. La vergüenza llevaría a la negación o justificación del daño realizado; y la culpa, si no motiva a un sentimiento genuino de reparación, podría desembocar un proceso de pseudo perdón a uno mismo (McConnell, 2015). Sin embargo, si la culpa conduce a la reparación, se va a desarrollar un proceso verdadero de autoperdón, ya que los agresores pueden optar por un camino hacia el perdón hacia uno mismo a través de comportamiento conciliatorios. De forma más específica, el sostenimiento de la vergüenza conduce a que no se alcance el perdón a uno mismo verdadero, mientras que se esperaría que la culpa motivara a sentimientos de reparación o conciliatorios, en los que influyen la gravedad de la ofensa percibida y la empatía, para facilitar un perdón a uno mismo genuino.

Después se desarrollaría un proceso de restauración intrapsíquica en el ofensor, donde lucha contra esas heridas auto infligidas sin dañar a otros. A través de caminos inter e intrapersonales, el ofensor puede llegar al perdón hacia sí mismo, pero este proceso depende de las diferencias individuales y de factores relacionados a la situación. El proceso requiere un comportamiento y experiencia de cambio en quien ha actuado mal, un aumento del bienestar y una disminución del arrepentimiento (McConnell, 2015).

En síntesis, McConnell (2015) incluye en su modelo una aclaración sobre la culpa y la vergüenza y explica cómo la empatía y la percepción de la gravedad de la ofensa pueden moderar la aparición de los niveles de culpa y vergüenza. Concibe el perdón hacia uno mismo como positivo, siempre que en el ofensor implique el bienestar, comportamientos de cambio y la reducción del arrepentimiento. En definitiva, es un modelo que representa al perdón hacia uno mismo como lineal y que requiere de esfuerzo (McConnell, 2015).

En 2017 Griffin propone el Modelo de Proceso Dual de perdón a uno mismo, en él afirma que cuando las personas violan sus valores socio-morales su reacción puede ser evaluada según dos factores relacionados pero distintos, los cuales conforman el proceso de perdón a uno mismo. Como primer factor se encuentra la afirmación de los valores violados, que requiere un cambio cognitivo hacia la aceptación de la responsabilidad por la propia ofensa cometida y comprometerse a organizar el comportamiento y los valores de uno en el futuro. El segundo factor es la restauración de la estima que implica el reemplazo de las emociones de autocastigo por emociones de auto afirmación. El perdón a uno mismo ocurre cuando hay una elevada afirmación de valores y restauración de la estima (Griffin, 2017). En tal sentido aceptar la responsabilidad personal por las malas acciones, pero negarse a cambiar las emociones negativas de uno dará paso al autocastigo y no al auto-perdón (Griffin et al., 2015)

Podría resultar más sencillo comprender el modelo de proceso dual de perdón a uno mismo al situarlo dentro de la Teoría Cognitiva Social de Bandura, que expone que el comportamiento de las personas se evalúa en función de valores socio-morales, y el comportamiento que viole esos valores da paso a una condena anticipada por parte de la propia persona y del entorno con el fin de minimizar los comportamientos juzgados como moralmente inaceptables (Bandura, 2001). La restauración de la estima vendría explicada por la necesidad permanente de las personas por la conexión social y el sentido de la autoestima positiva. La reparación moral son los intentos del individuo por mejorar su imagen propia y la

social después de haber actuado de forma negativa y violado los valores socio-morales (Bandura, 2001)

La afirmación de los valores violados y la restauración de la estima son factores que se consideran necesarios para que ocurra el perdón a uno mismo; sin embargo, es probable que se relacionen de una única manera con distintos antecedentes y consecuencias (Woodyatt, Worthington et al., 2017). Por ejemplo, tomar la decisión de reconocer los valores violados al aceptar la responsabilidad e intentar aprender de los propios errores se asocia principalmente con beneficios interpersonales, como intenciones prosociales entre las que se encuentran el pertenecer a grupos o el deseo de reconciliación, mientras que la mejora de la estima se asocia más beneficios intrapersonales, como por ejemplo la salud personal (Griffin et al., 2015).

Este modelo de proceso dual intenta mostrar la importancia de que, en el perdón a uno mismo, no se evalúen por separado el aceptar la responsabilidad por las acciones cometidas y la mejora de la autoestima y el mantenimiento de sentimientos positivos, sino realmente como una interacción de ambos que permiten un perdón a uno mismo genuino (Griffin, 2017). El modelo propuesto por Griffin (2017) permite distinguir el perdón a uno mismo de otros procesos alternativos que quienes han cometido una falta pueden mostrar. Por ejemplo, autoexcusarse es entendido bajo esta perspectiva como una forma de pseudo perdón a uno mismo pues el individuo estaría demostrando altos niveles en la restauración emocional de la estima, pero bajos en la afirmación de los valores violados (Griffin, 2017).

En 2017 Woodyatt, Wenzel, et al. presentan dos posibles caminos o procesos potenciales para que las personas pueden alcanzar el perdón a uno mismo. Uno de ellos de corte hedónico, centrado en reducir el autocastigo (autoncondenación) y aumento de la benevolencia hacia el yo (autocompasión, amor propio). El segundo proceso es eudaimónico, en el que se trabaja la agresión a través de la identificación y reafirmación de los valores violados resultando así un proceso más complejo donde se contemplan necesidades

psicológicas subyacentes, como, por ejemplo, la reparación del daño y el crecimiento personal.

Desde la perspectiva hedónica se incluye la autocompasión, entendida como “estar abierto y consciente del propio sufrimiento, ofrecer amabilidad y comprensión hacia uno mismo, desear el bienestar de uno mismo, tomar una actitud sin prejuicios hacia las deficiencias y fracasos de uno” (Neff et al., 2005, p.264). El aumento de la autocompasión representa un enfoque hedónico del perdón a uno mismo en la medida se pone el énfasis en aumentar el afecto positivo y reducir el afecto negativo hacia el yo (Woodyatt, Wenzel et al., 2017). Desde el enfoque eudaimónico, los autores señalan que el verdadero perdón hacia uno mismo parece alcanzarse mediante la afirmación de valores violados que llevan a un mayor deseo de reconciliación. Reconocen que el perdón a uno mismo implica asumir la responsabilidad de que se ha actuado mal y este es un proceso psicológicamente incómodo y doloroso, que lleva a experimentar emociones negativas y mucho esfuerzo para trabajar cada una de ellas (Fisher y Exline, 2006; Thompson et al., 2005; Woodyatt y Wenzel, 2013b).

Dentro de este modelo planteado por Woodyatt, Wenzel, et al. (2017) el deseo de reconciliación estaría funcionando como una variable resultado asociada positivamente con el autoperdón y predicha por este. Incluso ha sido empleado como técnica para fomentar tanto el perdón a uno mismo como la reconciliación (Woodyatt, Wenzel, et al., 2017). Esta ha sido una variable asociada al autoperdón y la Escala de Deseo de Reconciliación de Woodyatt y Wenzel (2014) ha sido ampliamente empleada para obtener valores de este constructo, en especial dentro del estudio del perdón a uno mismo (Griffin, 2017; Woodyatt y Wenzel, 2014; Woodyatt, Wenzel, et al., 2017).

Más allá de la distinción entre un camino de perdón a uno mismo hedónico o eudaimónico, Woodyatt, Wenzel et al. (2017) son los primeros en examinar dos procesos que se alinearían con la autoestima, la reparación del daño y sus respectivas implicaciones en el

perdón a uno mismo y la reconciliación. Estos autores identifican que la autocompasión es especialmente relevante en contextos en los que el autocastigo es excesivo o desproporcionado con respecto a la propia acción y si el objetivo es reducir el autocastigo se debe trabajar en la autocompasión. Sin embargo, cabe destacar que no se hallaron evidencias de que la autocompasión tuviera un impacto positivo en los esfuerzos de reconciliación tras el daño cometido.

Este modelo de Woodyatt, Wenzel et al. (2017) es el que guiará la presente investigación, no solo por ser de los más exhaustivos acerca del proceso de perdón a uno mismo, sino porque también ha atendido algunas de las limitaciones que presentan las propuestas anteriores. Este modelo trasciende de la dicotomía entre la culpa y la vergüenza (Cibich et al., 2016), ya que se ha observado que la reafirmación de los valores podría ayudar a reducir la actitud defensiva, aumentar la asunción de las responsabilidades y el procesamiento de las necesidades de identidad social-moral, facilitando el compromiso real con las propias infracciones. Así mismo las intervenciones de autocompasión pueden introducirse para reducir los sentimientos de culpa/vergüenza excesivos o la autocompasión persistente. Diferenciándose así de otros enfoques terapéuticos que se dirigen primero a las emociones negativas para aumentar la disposición al cambio (Woodyatt, Wenzel et al., 2017). La autocompasión y la reafirmación de los valores pueden resultar útiles para aquellas intervenciones dirigidas al procesamiento de las ofensas y las emociones relacionadas con ellas, como la culpa y la vergüenza, donde la responsabilidad debe ser asumida y no evitada (Woodyatt, Wenzel et al., 2017).

A continuación, se presenta una tabla resumen con los modelos descritos en este apartado con el fin de sintetizar la información expuesta (ver Tabla 1).

Tabla 1

Resumen de los modelos de perdón a uno mismo

	Año	Etapas, fases o componentes
Robert Enright y <i>The Human Development Study Group</i>	1996	Descubrimiento Decisión Trabajo Resultado
Hall y Fincham	2005	Emocionales: culpa y vergüenza Cognitivo-sociales: atribuciones Relacionados a la ofensa: comportamientos conciliatorios hacia la víctima, perdón percibido de la víctima o de un poder superior, la gravedad de la ofensa.
Worthington	2008	Eliminan del modelo la vergüenza y las atribuciones (variables provisionales) Se diferencian los comportamientos conciliatorios hacia la víctima y hacia un poder superior.
Worthington	2006	Recordar la ofensa Empatizar consigo mismo Perdonarse a sí mismo de forma altruista Comprometerse al perdón a uno mismo Aferrarse al perdón a uno mismo
George Jacinto y Beverly Edwards	2011	Reconocimiento Responsabilidad Expresión Recreación
Cornish y Wade (Las cuatro R del perdón a uno mismo genuino)	2015	Responsabilidad Remordimiento Restauración Renovación
McConnell	2015	Sistema de valores, ética y moral de los agresores Culpa y vergüenza Comportamientos conciliatorios Restauración intrapsíquica

CAPÍTULO 1. El perdón a uno mismo

Griffin (Modelo de proceso dual de perdón a uno mismo)	2017	Afirmación de los valores violados Restauración de la estima
Woodyatt, Wenzel y Ferber	2017	Vía hedónica: autocompasión Vía eudaimónica: reafirmación de valores

Tras nuestra revisión de modelos, se puede observar que, si nos centramos sólo en el resultado, en el estado final al que llega el sujeto, puede ser fácil confundir el perdón a uno mismo verdadero o genuino de aquel que no lo es, así como establecer una distinción dicotómica entre un perdón a uno mismo “bueno” o “malo”, o entre “verdadero” o “falso”. Sin embargo, es importante centrarse en el proceso, no tanto en el resultado, para poder entender si estamos hablando de un autoperdón donde el proceso está completo o incompleto. Como se observa en esta revisión, describir el proceso de perdón a uno mismo es complejo, requiere que se analicen y contemplan distintos elementos, como por ejemplo la culpa, la vergüenza, la responsabilidad asumida, las conductas conciliatorias, si la ofensa realizada es hacia otros o hacia uno mismo, la reafirmación en valores, entre muchas otras variables ya mencionadas. Además, varios de los autores han señalado que se requiere tiempo para poder evaluar empíricamente cada modelo y proporcionar más validez.

Por otra parte, como se puede notar, los rasgos de personalidad han sido poco estudiados dentro del proceso de perdón a uno mismo (Cornish et al., 2018; Strelan, 2006). Entre los escasos estudios podemos mencionar el de Mullet et al. (2005) quienes desarrollaron un estudio de revisión teórica examinando el impacto de los rasgos de la personalidad sobre el perdón. Concretamente en el perdón a uno mismo se observó que las correlaciones de esta variable con el neuroticismo fueron fuertes y negativas, destacando además las correlaciones con ansiedad, depresión, ira y hostilidad. Las correlaciones entre el perdón a uno mismo y la

extraversión fueron débiles y positivas, siendo la asertividad la dimensión con la que se relacionó de manera más fuerte. En cuanto a la amabilidad, escrupulosidad, franqueza y religiosidad los resultados observados no fueron concluyentes.

Años más tarde y de forma muy similar Hodge et al. (2020) realizaron un metaanálisis titulado *Personality and forgiveness: A meta-analytic review*, en el cual se focalizaron en examinar la relación entre los cinco grandes rasgos de personalidad y el perdón. Estos autores concluyeron que el neuroticismo y la agradabilidad son los predictores más potentes de la capacidad de perdonar, teniendo el neuroticismo una relación negativa y la agradabilidad una relación positiva. Por su parte, fue observada una relación más débil entre la apertura a la experiencia, la conciencia, la extraversión y el perdón.

La presente investigación busca incluir en el análisis del proceso de perdón a uno mismo la influencia de las características de personalidad. De forma más específica se pretende analizar el papel del narcisismo en el proceso de perdón a uno mismo, ya que dicha variable podría marcar diferencias al momento de trabajar tanto en el ámbito clínico como científico sobre intervenciones de perdón intrapersonal, como se revisará en el capítulo 3 de este trabajo.

CAPÍTULO 2: PERDÓN A UNO MISMO:
Consecuencias y Medidas

Perdón a uno Mismo: Consecuencias y Medidas

El perdón a uno mismo y el bienestar psicológico

A medida que se fue profundizando en la definición y proceso del perdón a uno mismo los investigadores comenzaron a estudiar si éste era positivo para las personas de algún modo (Costa et al., 2021; Long et al., 2020; Peterson et al., 2016; Woodyatt et al., 2017). En relación con ello se ha encontrado de forma consistente una asociación entre el perdón a uno mismo y el bienestar psicológico de las personas, y dicha asociación tiende a traducirse en beneficios y mejoras para la salud mental de los individuos.

El bienestar psicológico puede ser entendido desde un enfoque eudaimónico, que pone el foco de atención en el estudio de las capacidades y el crecimiento personal, y considera estos elementos como principales del bienestar psicológico (Díaz et al. 2006). Este enfoque difiere del enfoque hedónico, que interpreta el bienestar en términos de satisfacción con la vida, relacionado directamente con la felicidad (Diener et al., 2012). En la psicología a este concepto hedónico también se le conoce como bienestar subjetivo y lo constituye tres componentes: la ausencia de afecto negativo y la presencia de afecto positivo, que hacen referencia a los componentes afectivos, y la satisfacción vital, que sería el componente cognitivo (Diener et al., 2012).

La conceptualización eudaimónica se centra en las cualidades que caracterizan una vida bien vivida y no en la vida placentera. Según algunos autores (Deci y Ryan, 2008; Ryff y Singer, 2008) el término de bienestar eudaimónico pone el énfasis en el desarrollo de los más altos potenciales humanos (Deci y Ryan, 2008). El enfoque eudaimónico es central en el modelo de bienestar psicológico de Carol Ryff (1989), que se toma como marco de referencia en el presente estudio y que entiende el bienestar como un funcionamiento psicológico conformado por seis dominios o dimensiones: (a) autoaceptación, se refiere a la capacidad de

las personas de estar a gusto consigo mismas y tener consciencia de sus propias limitaciones; (b) relaciones positivas con los demás, relacionado con la necesidad que tienen las personas para desarrollar vínculos estables y su capacidad de amar; (c) autonomía, asociada a la independencia personal y autodeterminación de cada persona; (d) dominio del entorno, que se entiende como la capacidad para construir ambientes saludables y cómodos que permitan cubrir los deseos y necesidades propias; (e) propósito en la vida, relacionado con la necesidad de las personas para establecerse objetivos y metas en sus vidas que le den un sentido; y por último, (f) crecimiento personal que es la tendencia de las personas a seguir desarrollándose en potencialidades y crecimiento personal (Ryff, 1989).

A partir de estas seis dimensiones esta autora y su equipo desarrollaron una aproximación a la medición del bienestar psicológico, a través de las Escalas de Bienestar Psicológico de Ryff (Scales of Psychological Well-Being, SPWB) las cuales han sido ampliamente utilizadas en el ámbito clínico y científico, y que además han contado con múltiples traducciones y adaptaciones entre ellas al idioma castellano (Díaz et al., 2006).

Gran parte de las investigaciones han informado de asociaciones positivas entre el perdón a uno mismo y aspectos del funcionamiento humano vinculados al bienestar. Vamos a empezar revisando los datos que muestran la asociación entre el autoperdón y la salud. Davis et al. (2015) llevaron a cabo un meta-análisis para examinar la asociación entre el perdón a uno mismo y la salud tanto física como mental. Como objetivo principal el estudio buscaba proporcionar un análisis de los correlatos de la salud física y mental asociados al perdón intrapersonal. Dentro de la salud mental se contemplaban el bienestar psicológico (entendido como eudaimónico), la ansiedad, la depresión, la satisfacción con la vida y la salud mental en general. Los resultados indicaron que el perdón a uno mismo se asociaba positivamente con el bienestar psicológico, la satisfacción con la vida y la calidad general de salud mental. Este resultado no varió aun cuando se analizó en distintas muestras como fueron estudiantes

universitarios y pacientes con diversos tratamientos médicos. Sin embargo, observaron que la relación se hacía más débil a medida que aumentaba la edad media de los participantes o el porcentaje de hombres en la muestra. Así mismo se hacía más fuerte al aumentar el porcentaje de personas que pertenecían a minorías étnicas. Estos autores también observaron que el perdón a uno mismo correlacionaba negativamente con la ansiedad, los síntomas asociados al trauma, la depresión, el alcoholismo y la ideación autolítica.

Por su parte, Liao y Wei (2015) mostraron evidencia de un vínculo entre el perdón a uno mismo y los indicadores positivos de salud mental en una muestra de estudiantes universitarios, en donde los niveles más altos de autoperdón estaban relacionados con niveles más bajos de estrés percibido y síntomas de depresión.

Por su parte, Martinceková y Enright (2018) partieron de distintos estudios que mostraban que el perdón a uno mismo mejora la salud mental, disminuye el pesimismo y la angustia en general (Cornish y Wade 2015; Griffin et al.2015) y que la procrastinación de forma frecuente se relaciona con niveles altos de emociones negativas y angustia general (Eckert et al. 2016). Martinceková y Enright tenían como principal objetivo probar la relación entre el perdón a uno mismo y la procrastinación y el potencial efecto mediador de las emociones (culpa y vergüenza). En este estudio se explica cómo en jóvenes universitarios la procrastinación a menudo se asocia con sentimientos de culpa por evitar una actividad y dedicarle tiempo a otra menos importante. El no ser productivo en tareas importantes puede causar sentimientos negativos como ira o culpa hacia uno mismo lo que podría conducir a efectos negativos en la salud mental de las personas. Los resultados revelaron que la relación entre el perdón a uno mismo y la procrastinación fue mediada por la presencia de emociones positivas superiores (como inspiración o determinación), pero no por la presencia de emociones negativas inferiores emociones (como ira, hostilidad, vergüenza). Afirmaron que

los estudiantes universitarios que se perdonan a ellos mismo por procrastinar podrían experimentar altos niveles de emociones positivas y por consiguiente procrastinarían menos.

Los beneficios del perdón a uno mismo en el nivel psicológico han sido de interés para distintos autores y bajo diversos contextos. Fincham y May en 2019 tenían por objetivo examinar si el perdón a uno mismo y el perdón divino se relacionaban de la misma manera con el bienestar psicológico y la angustia en adultos jóvenes. Estos autores comenzaron planteando que el bienestar no implica una ausencia de angustia psicológica. Así mismo, encontraron una fuerte asociación entre el perdón a uno mismo y el bienestar psicológico. Según estos autores, el perdón intrapersonal y sus correlatos no se entienden del todo sin considerar el perdón de Dios o el perdón divino, debido al papel central de las creencias religiosas en la mayoría de la población, y partiendo de la hipótesis de que, si uno es perdonado por Dios, es probable que Dios facilite el perdón a uno mismo. Los resultados mostraron que el perdón a uno mismo y el perdón divino se relacionaron independientemente con el bienestar psicológico y la angustia. El perdón divino moderó la relación entre el perdón de uno mismo y la angustia psicológica, el perdón de Dios se asoció con menos síntomas depresivos cuando se presentaban niveles más bajos, pero no más altos de perdón a uno mismo. El autoperdón correlacionó positivamente con el bienestar psicológico y la satisfacción con la vida y negativamente con los síntomas depresivos. Un matiz adicional que hacen estos autores dentro de su investigación es que plantean que el bienestar psicológico y la depresión no deberían ser considerados como polos opuestos de una construcción unidimensional de bienestar, sino dos conceptos o variables distintas (Fincham y May, 2019). Más recientemente, el autoperdón también se ha visto relacionado con la disminución de la angustia emocional, la rumiación, los efectos negativos de la culpa, la vergüenza y el estrés (Gilo et al., 2020), así como con un menor riesgo de padecer ciertas psicopatologías (Gilo et al., 2020; Levi-Belz y Gilo, 2020).

Las asociaciones positivas entre el perdón a uno mismo y la salud mental se han explicado de distintas maneras. En primer lugar, puede ser que el autoperdón conduzca a una mejor salud mental; segundo, quizás una mejor salud mental puede generar mayores niveles de perdón a uno mismo; tercero, una mejor salud mental podría llevar a las personas a cometer menos delitos graves más difíciles de perdonar (Peterson et al., 2016). Por otra parte, profundizando en la primera hipótesis (el perdón conduce a una mejor salud mental) se ha sugerido que el perdón a uno mismo promovería la salud mental debido a su impacto en la disminución de la rumiación, los efectos negativos de la culpa, la vergüenza y el estrés (Gilo et al., 2020).

El lado oscuro del perdón

Tal como se ha señalado en el apartado anterior muchas investigaciones muestran el lado positivo del perdón y sus múltiples beneficios para la salud y el bienestar. Sin embargo, el hecho de que las personas se perdonen a sí mismas no siempre se ha visto como deseable o positivo, por el contrario, para algunos autores este proceso puede llevar a resultados negativos (Vitz y Meade, 2011) que se han enmarcado en el llamado “lado oscuro del perdón a uno mismo” (Wohl y Thompson, 2011).

El lado oscuro del perdón puede entenderse como el conjunto de consecuencias negativas que pueden derivarse de este proceso. Entre estas consecuencias, se ha contemplado la posibilidad de que el perdón hacia uno mismo termine haciendo a la persona ciega ante los propios errores, lo que la lleve a no experimentar culpa por el daño causado (Enright y *The Human Development Study Group*, 1996; Wohl y McLaughlin, 2014). En este sentido Prieto-Ursúa (2017) explica que ver el perdón hacia uno mismo como un proceso que se centra tan solo en quien agrede y deja a un lado a la víctima es uno de los aspectos más negativos de este tipo de perdón.

Otra posible consecuencia negativa es que el perdón a uno mismo se convierta en un obstáculo para las personas que presentan conductas desadaptativas de forma crónica, disminuyendo su motivación para alcanzar el cambio y perpetuando la resistencia a cambiar (Squires et al., 2012; Wohl y Thompson, 2011; Wohl y McLaughlin, 2014; Wohl et al., 2017). De forma más concreta Wohl y Thompson (2011) observaron cómo los fumadores que reconocen que fumar es malo, pero se perdonan a sí mismos por comprar cigarrillos y luego fumarlos, presentaban un menor abandono del tabaquismo. Estos autores explicaban que cuando los sentimientos negativos hacia sí mismos disminuyen y vuelve la percepción positiva de la propia persona, el fumador es psicológicamente libre para comprar y fumar un nuevo paquete. En esta misma línea de investigación, Squires et al. (2012) analizaron qué es lo que motivaba a los jugadores compulsivos de azar a cambiar sus conductas de juego. Encontraron que la disposición al cambio aumentaba en la medida que los jugadores eran implacables y exigentes con sus propios comportamientos desadaptativos de juego. Es decir, el introducir un cambio positivo en los sentimientos y actitudes que conduzcan a la persona a perdonarse a sí misma por sus conductas erróneas puede ser interpretado por la propia persona como un permiso para continuar con sus comportamientos desadaptativos y difíciles de cambiar. En este sentido, el perdón a uno mismo estaría socavando la motivación para cambiar (Squires et al., 2012; Wohl y Thompson, 2011; Wohl y McLaughlin, 2014).

Los efectos negativos del perdón a uno mismo no solo se han limitado a las conductas adictivas. En el ámbito de las relaciones de pareja también han sido estudiadas las consecuencias negativas del perdón a uno mismo. Gillen et al. (2012) encontraron que, entre las personas que experimentan falta de interés y emoción dentro de su relación de pareja, el autoperdón por engañar a su pareja con otra persona condujo a una mayor disposición a cometer la infidelidad. Por ello, el perdón a uno mismo no puede ser entendido como una cura para todo, después de que se ha cometido una transgresión (Wohl et al., 2017).

Otro de los aspectos relacionados con este lado más negativo del perdón hacia uno mismo tiene que ver con las creencias y las características de personalidad de quienes dicen poner en marcha este proceso. Peetz et al., (2021) afirmaron que aquellas personas que creen que tienen características internas fijas e inmodificables parecía que podían alcanzar el perdón a uno mismo de forma más frecuente por sus actos negativos. Estos autores descubrieron que los individuos que gastaban dinero en exceso y aceptaban la responsabilidad por hacerlo, eran más propensos a seguir gastando en el futuro si consideraban que su característica era incambiable y se autoperdonaban por haber gastado en exceso en el pasado. El foco aquí radica en que si las personas consideran o no que pueden corregir un comportamiento. También se ha observado que quienes poseen elevados niveles de narcisismo no suelen experimentar remordimiento o autocondena ante una acción negativa (Tangney et al., 2005). Las personas narcisistas se han auto perdonado, según los instrumentos diseñados para evaluar el autoperdón, pero se muestran carentes de culpa, vergüenza y presentan elevados niveles de confianza y egocentrismo (Tangney et al., 2005). Esta relación entre el perdón a uno mismo y el narcisismo será analizada con más profundidad en el capítulo 3.

Los datos anteriormente mencionados son algunos de los posibles aspectos que se han identificado como contraproducentes cuando una persona se perdona a sí misma; sin embargo, estos efectos parecen más asociados a un proceso de pseudo perdón a uno mismo que a un proceso genuino. Es por ello que conocer y evaluar el proceso por el cual las personas se perdonan a sí mismas se vuelve tan importante, ya que la medición del resultado final del perdón a uno mismo, entendiéndose como una disminución del afecto o sentimientos negativos y presencia de positivos hacia la propia persona no nos permite conocer si se ha alcanzado el resultado por un proceso completo, sano y adaptativo o por un proceso defensivo y de negación.

La medición del perdón a uno mismo

Una de las consecuencias de lo complejo que resulta definir el perdón a uno mismo es la dificultad para conseguir instrumentos de medida precisos que permitan obtener adecuados valores de esta variable y mayor profundidad en los estudios empíricos. Por ello, se vuelve necesario una apropiada operativización del constructo (Prieto-Ursúa, 2017). En el campo del perdón han sido muchas las dificultades que se han presentado para obtener adecuadas medidas de evaluación.

Para comprender con mayor precisión tales dificultades, resulta necesario explicar que se han diferenciado dos tipos de perdón: disposicional y específico. El primero se entiende como un rasgo de personalidad en el que se evidencia una capacidad general para perdonarse a lo largo del tiempo y en distintas situaciones (Hall y Fincham, 2005). Por su parte, el perdón específico se describe como una conducta orientada a transgresiones concretas en donde la persona ha dañado a otros o a sí misma (Hall y Fincham, 2005; Prieto-Ursúa y Echevoyen, 2015). Algunos autores han criticado esta distinción (Kim y Enright, 2016). Roberts (1995) señala que el perdón disposicional es diferente del “acto o proceso del perdón” porque caracteriza a la persona con la virtud de perdonar. En este sentido, el perdón como virtud moral es una habilidad que crece con el tiempo a medida que se practica en personas y situaciones (donde se siguen tomando en cuenta los contextos específicos), de tal manera uno puede crecer y madurar en la capacidad de perdonar, en lugar de poseer o nacer con dicha virtud (Kim y Enright, 2016). En otras palabras, la diferencia radicaría en el desarrollo de la persona que se está volviendo más indulgente, no en la naturaleza de lo que es el perdón. Kim y Enright (2016) exponen que la distinción estado-rasgo del perdón puede dar a pensar que hay dos tipos de perdón, cuando en realidad es uno solo que se encuentra en desarrollo y que además puede ser visto como una virtud cuando alcanza su máximo punto de madurez. De forma más concreta explican que el perdón estado puede ocurrir cuando la persona no

alcanza un nivel suficiente de madurez en la virtud del perdón. En este punto se practicaría el perdón de forma poco frecuente, se tarda mucho tiempo en conseguirlo, se tiene resentimiento y nunca se reflexiona sobre lo que se acaba de hacer (Kim y Enright, 2016). Por otra parte, el perdón rasgo incluye el perdón estado (perdonar concretamente a una persona o grupo de personas por una injusticia) y además incluye cuatro aspectos: (a) una consciencia de que perdonar es bueno y está bien; (b) la decisión de ser coherente en su aplicación; (c) la experticia en perdonar, en que hay menos lucha y un avance más rápido hasta el perdón; y (d) una virtud moral de perdonar, como una forma de vida, como parte de la propia identidad de quien perdona (Kim y Enright, 2016).

Estos autores explican que los instrumentos de medida de perdón rasgo no evalúan este constructo abarcando los aspectos mencionados, por lo que proponen que para medir adecuadamente el perdón se deben emplear varios instrumentos de medida en más de un momento en el tiempo, pues señalan que utilizar un solo instrumento en un único momento proporciona muy poca información para llegar a conclusiones precisas sobre el proceso de perdón. Sugieren como medidas fiables el uso del Enright Forgiveness Inventory (EFI) y la Transgression-Related Interpersonal Motivation Scale (TRIM-12; McCullough et al., 1998).

Más allá de dificultades teóricas con la distinción de perdón disposicional o específico, también se han observado dificultades particulares en la medición del perdón específico. Por ejemplo, algunos estudios han buscado medir este constructo tanto a través de situaciones hipotéticas, y otros a través de situaciones reales; en estas últimas no se ha tomado en cuenta que factores como el olvido o la distorsión pueden estar influyendo (Paleari et al, 2010; Prieto-Ursúa, 2017). De igual manera se ha criticado que para la construcción y validación de instrumentos, principalmente se ha contado como muestra a estudiantes universitarios (Prieto-Ursúa, 2017), lo que podría sesgar o limitar la generalización de los hallazgos.

Por su parte, algunos investigadores como Hall y Fincham (2005), Tangney et al. (2005) o Wenzel et al. (2012) señalaron que, en el nivel de medición, el resultado del proceso completo de perdón a uno mismo sería indistinguible del pseudo perdón a uno mismo, ya que solo evalúan el resultado final (la visión positiva de uno mismo) y no los procesos por los que se llega a ese resultado. A pesar de estas advertencias sobre los problemas asociados con medir el perdón a uno mismo como una disposición hedónica o estado final, la investigación sobre el perdón a uno mismo utilizado este enfoque, lo que posiblemente explique la confusión en la literatura existente sobre el perdón a uno mismo (Woodyatt et al., 2017).

Instrumentos de evaluación del perdón a uno mismo

Mauger et al. (1992) fueron los primeros en construir un conjunto de escalas validadas que median el perdón a uno mismo, a otros y el perdón disposicional. La Escala de Perdón hacia uno Mismo (Forgiveness of Self Scale, FOS, Mauger et al., 1992) es un instrumento que pone el foco de atención en los sentimientos de culpa por acciones realizadas en el pasado y en la presencia de una serie de actitudes negativas hacia uno mismo. Tal como señala Prieto-Ursúa (2017) esta sería una medida de no-perdón, ya que en realidad evalúa el fracaso para conseguir el perdón hacia sí mismo.

La Escala de Perdón hacia uno Mismo-Estado (The State Self-Forgiveness Scale-SSFS) desarrollada por Wahkinney (2002) y Wohl et al. (2008) es un instrumento que mide el perdón hacia uno mismo según el modelo y la definición de perdón de Enright. Es una escala que permite obtener medidas de las acciones y sentimientos asociadas al perdón hacia uno mismo, así como de las creencias sobre este tipo de perdón. Wohl et al. (2008) además propusieron un ítem denominado Ítem Específico del Perdón hacia uno Mismo que fue incluido en la SSFS, en el cual los participantes debían responder al siguiente planteamiento:

“cuando considero que lo que hice mal estuvo mal ¿hasta qué punto creo que me puedo perdonar a mí mismo?”.

Otro instrumento que ha sido muy utilizado para medir el perdón hacia uno mismo es el cuestionario de auto informe Heartland Forgiveness Scale (HFS) desarrollado por Thompson et al. (2005), cuyo uso se ha enmarcado en población no clínica y que permite obtener medidas de perdón disposicional hacia uno mismo, hacia otros y hacia las situaciones. Las personas responden a una escala tipo Likert de siete puntos. A pesar de ser un instrumento con validez demostrada en distintas poblaciones, entre ellas la estadounidense (Thompson et al., 2005), la turca (Bugay y Demir, 2012), la india (Dahiya y Rangnekar, 2020), la portuguesa (Ikedo et al., 2020), la italiana (Consoli et al., 2020) y la chilena (Guzmán et al., 2021), en población española se ha observado que puede presentar problemas de fiabilidad y validez si no se realizan modificaciones (Gallo-Giunzioni et al., 2021). Una de las principales críticas que se le ha realizado a este instrumento es que mide una disposición para perdonar, pero no un perdón a uno mismo genuino o verdadero (Wohl et al., 2008).

Woodyatt y Wenzel (2013b) mostraron que las medidas del perdón a uno mismo se habían orientado en gran sentido a obtener información sobre la reparación de la autoestima positiva, por ello desarrollaron una medida de perdón a uno mismo genuino como proceso, enfatizando en la aceptación de la responsabilidad y diferenciando el perdón a uno mismo del pseudo perdón a uno mismo. La premisa base de este instrumento de medida parte del argumento de Wenzel et al. (2012), quienes exponen que el perdón a uno mismo es mejor entendido como el proceso mediante el cual la persona corta el vínculo negativo entre asumir la responsabilidad y la autoestima positiva.

La Escala de Proceso Diferenciado de Perdón a uno Mismo de Woodyatt y Wenzel (2013b) distingue conceptualmente entre tres posibles respuestas al yo después de una transgresión interpersonal: el autocastigo; el pseudo perdón a uno mismo y el perdón a uno

mismo genuino. Estos autores explican que es fundamental medir el proceso impulsando el perdón a uno mismo en lugar de operacionalizarlo simplemente como sentimientos positivos de un ofensor hacia ellos mismos. De igual manera han tratado de subsanar los errores previamente mencionados, en concreto: evaluar solo el perdón a uno mismo como un estado final de autoestima positiva y utilizar la autobiografía, el recuerdo y diseños transversales para estudiar dicho proceso (Woodyatt y Wenzel, 2013b).

Los resultados obtenidos por Woodyatt y Wenzel (2013b) sugieren que cuando los instrumentos simplemente se enfocan en el estado final de las actitudes benevolentes hacia uno mismo como indicadores de autoperdón, es posible que no capten las diferentes formas en que los agresores recuperan su autoestima; en tal sentido pueden mostrar respuestas de autocastigo o de pseudo perdón a uno mismo y pensarse que es perdón a uno mismo genuino.

Para alcanzar los objetivos de la presente investigación esta es la escala de medida empleada en nuestra investigación (Escala de Proceso Diferenciado de Perdón a uno Mismo de Woodyatt y Wenzel, 2013b) sin embargo, a pesar de ser un instrumento muy interesante ya que distingue entre las diferentes vías que puede asumir quien ha cometido una ofensa para decir que se ha perdonado a sí mismo, es importante mencionar que no se encuentra validada en población española.

Griffin en 2017 sugirió una medida que intenta capturar de forma directa la distinción entre aceptar la responsabilidad y aumentar la autoestima como un modelo de proceso dual. Esta escala es conocida como Escala de Dos Factores de Perdón a uno Mismo (Griffin, 2017), que tal como se expone en su modelo (descrito en el capítulo anterior) los dos factores serían la afirmación de los valores violados y la restauración de la estima propia. Griffin (2017) hace una crítica a las escalas existentes señalando que dentro de este proceso dual la evidencia sugiere que los instrumentos pretenden evaluar el autoperdón focalizándose en la aceptación de la responsabilidad (Woodyatt y Wenzel, 2013b) o en la mejora de la autoestima (Wohl et

al., 2008), trabajándolos de forma excluyente, cuando en realidad forman parte de un mismo proceso.

Más recientemente, en 2021, Kim y Enright validaron el Enright Self-Forgiveness Inventory (ESFI), un instrumento que surge de su modelo basado en que el perdón a uno mismo es una virtud moral. El ESFI es una escala de 30 ítems que presenta seis subescalas con cinco ítems cada una (afecto positivo y negativo hacia el yo, pensamientos positivos y negativos hacia el yo, y comportamiento positivo y negativo hacia el yo). Cinco ítems adicionales al final de la escala permiten medir el pseudo perdón hacia uno mismo (Kim y Enright, 2021). Estos autores indican que los investigadores y los clínicos pueden utilizar el ESFI como una herramienta clínica que permite ver quién puede beneficiarse de las intervenciones de perdón a uno mismo y documentar su progreso hacia el autoperdón. Así mismo, con los ítems de pseudo perdón, también se puede ver quién está listo para una intervención de perdón a uno mismo (porque sin reconocer el mal que uno ha hecho, el autoperdón no es apropiado), y de igual forma, cuando los ítems de pseudo perdón se comparan antes y después, pueden obtener información sobre si los participantes/pacientes se están moviendo hacia la evasión de la culpa o la autoexoneración en lugar del genuino perdón a uno mismo (Kim y Enright, 2021).

En síntesis, la medición del perdón a uno mismo es un campo que aun requiere más profundidad e investigación, ya que pareciera que la mayoría de las medidas que se han desarrollado sólo lo miden como un estado final o consecuencia de una mejora de la estima personal. A pesar de ello, se han observado esfuerzos más recientes por construir escalas que se enfoquen en el proceso (Woodyatt y Wenzel, 2013b; Griffin, 2017) y en distinguir el perdón de otros constructos con los que habitualmente se ha confundido (Woodyatt y Wenzel, 2013b; Kim y Enright, 2021).

A continuación, se presenta la Tabla 2 donde se presentan de forma resumida los instrumentos mencionados y descritos en este apartado.

Tabla 2

Resumen de los instrumentos de evaluación del perdón a uno mismo

Instrumento y autores	Año	Variables medidas por el instrumento
La Escala de Perdón hacia uno Mismo de Mauger, Perry, Freeman, Grove, McBride y McKinney	1992	Sentimientos de culpa por acciones realizadas en el pasado Actitudes negativas hacia uno mismo.
The State Self-Forgiveness Scale-SSFS de Wahkinney y Wohl et al.	2002 2008	Acciones y sentimientos asociados al perdón hacia uno mismo Creencias sobre el perdón hacia uno mismo.
Heartland Forgiveness Scale de Thompson Snyder, Hoffman, Michael, Rasmussen, Billings. . . Roberts	2005	Perdón disposicional hacia uno mismo, hacia otros y hacia las situaciones.
Ítem Único de Perdón a uno Mismo de Wohl, DeShea y Wahkinney	2008	Ítem incluido en la SSFS Cuando considero que lo que hice mal estuvo mal, ¿hasta qué punto creo que me puedo perdonar a mí mismo?
Escala de Proceso Diferenciado de Perdón a uno Mismo; Woodyatt y Wenzel	2013	Autocastigo Pseudo perdón a uno mismo Perdón a uno mismo genuino
Escala de Dos Factores de Perdón a uno Mismo de Griffin.	2017	Afirmación de los valores violados Restauración de la estima propia.
Inventario de Perdón a uno Mismo de Enright; Kim y Enright.	2021	Afecto positivo y negativo hacia el yo Pensamientos positivos y negativos hacia el yo Comportamiento positivo y negativo hacia el yo Pseudo perdón hacia uno mismo.

CAPÍTULO 3: EL NARCISISMO

El Narcisismo

Definiciones: narcisismo adaptativo y desadaptativo

El narcisismo es un constructo multidimensional que ha ganado gran interés en el ámbito científico (Cai y Luo, 2018; Cain et al., 2008; Erkoreka y Navarro, 2017; García y Cortés, 1998; Krizan, 2018; Raskin y Terry, 1988). Fue Sigmund Freud, padre del psicoanálisis, quien hizo que el estudio de este fenómeno se mantuviera a lo largo del tiempo en la literatura psicológica, gracias a su obra “Introducción al Narcisismo” publicada en 1914. Desde sus inicios el narcisismo ha sido entendido como el reflejo de un sentido de superioridad y un deseo de admiración por otros que presenta una persona, evidenciando un grado desmedido de amor propio (Pincus et al., 2014; Strelan, 2006).

El origen del narcisismo tiene sus bases en la figura mitológica de Narciso, quien se enamoró de su propio reflejo en el agua (Brummelman et al., 2015). En 1909 Freud introdujo este término en su obra, en un pie de página de la segunda edición de sus “Tres Ensayos de Teoría Sexual” de manera muy general y haciendo referencia a los trabajos desarrollados por Ellis en 1898 y Nacke en 1899. En 1914 publicó su obra “Introducción al Narcisismo”, y fue en ese momento cuando las ideas y análisis de Freud sobre este constructo comenzaron a tener un lugar en las teorías sobre el desarrollo sexual y los vínculos que el Yo puede entablar con los objetos de la realidad externa (Martínez-Castro, 2012).

Freud distinguió dos tipos de narcisismo. Comenzó con el narcisismo primario entendido desde el enfoque de la perversión, donde el cuerpo es un objeto sexual que genera satisfacción erótica. De forma más concreta se refirió al narcisismo como:

Conducta por la cual un individuo da a su propio cuerpo un trato parecido al que daría al cuerpo de un objeto sexual; vale decir, lo mira con complacencia sexual, lo acaricia,

lo mimó, hasta que gracias a estos manejos alcanza la satisfacción plena (Freud, 1914, pp. 71)

Más adelante Freud explica la existencia del narcisismo secundario, sirviéndose de otros estudios como aquellos relacionados al enamoramiento, la esquizofrenia y la psicología infantil, entre otros. El concepto deja de ser “una conducta específica, y se entiende como un modo a través del cual la energía sexual se vuelca principalmente sobre el Yo, restando posibilidad de investir otros objetos” (Fliman, 2008, pp. 68). En tal sentido, este narcisismo termina siendo un posicionamiento libidinal posterior, que surge como consecuencia de la desinvestidura de la libido de objetos exteriores para replegarse sobre el Yo.

Esta conceptualización dio paso a la visión psicoanalítica del narcisismo, desde la que es entendido como el resultado de una falta de cariño, afectos y atención de los padres hacia los hijos. La interacción entre padres e hijos está caracterizada por mensaje devaluadores y ausencia de amor por parte de los progenitores, quienes transmiten a los hijos que no disfrutaban de su tiempo juntos e intercambios (Brummelman et al., 2015).

Aunque en el nivel conceptual ha habido consenso en el modo de definir el narcisismo, entendiéndose este de forma general como una visión grandiosa que tiene la persona de sí misma, junto a una necesidad de poder y mayor merecimiento (Ackerman et al., 2018; Miller et al., 2012), cuando se trata de la etiología y el tratamiento de esta alteración sí se han observado discrepancias. Theodore Millon, quien fue uno de los principales miembros de la comisión que elaboró el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM) en su tercera edición (APA, 1987), situaba el origen del narcisismo en una sobrevaloración poco realista que hacen los padres sobre los méritos del niño, lo que causa que desarrollen una autoimagen inflada, muy poco sostenible en el mundo exterior. Este autor, con su obra publicada en 1976 “Psicopatología Moderna. Enfoque biosocial de los aprendizajes erróneos y de los disfuncionalismos”, sentó las bases para que en décadas posteriores se siguiera

profundizando en el estudio de las patologías de la personalidad. Uno de sus grandes aportes fue plantear que los trastornos de la personalidad, entre ellos el trastorno de la personalidad narcisista, podían tomar distintos niveles de severidad, diferenciando entre leve, moderado, grave y profundo. Según el modelo de Millon la normalidad y la patología son conceptos que representan un mismo continuo, donde se comparten los mismos mecanismos y principios de desarrollo de la personalidad. La diferencia radica en que las personalidades “normales” o con un nivel de severidad bajo tienden a adaptarse con mayor facilidad a su entorno y a los cambios, mostrando mayor flexibilidad, mientras que las personalidades “patológicas” o con trastornos se caracterizan por patrones de conductas más rígidos y menos adaptativos (Millon, 2011).

Por su parte, Kernberg (1993), psiquiatra y psicoanalista austriaco, explicaba que el narcisismo se encuentra asociado al desarrollo de la libido de la persona y asume que tanto este fenómeno como el desarrollo del sí mismo son aspectos que configuran un mismo proceso. Planteó que en el narcisismo entendido como patológico se observa un sí mismo dañado, cuya causa está en la ausencia de respuesta afectivas por parte de los padres, en especial una falta de empatía de la madre. Kernberg (2005) amplía y actualiza la propuesta que en 1984 realizó sobre la clasificación del narcisismo, la cual era similar a la de Millon, donde categorizó el narcisismo según una dimensión de gravedad que va desde lo normal hasta lo patológico, distinguiendo así tres categorías principales. La primera de ellas es el narcisismo normal adulto, en el cual existe una regulación normal de la autoestima, un Superyó integrado y la satisfacción de las necesidades instintivas. La segunda, el narcisismo normal infantil, que consiste en la adecuada regulación de la autoestima a través de satisfacciones propias para la edad del niño, lo que implica un sistema de valores, demandas y prohibiciones infantiles normales. Por último, se identifica como la tercera categoría el narcisismo patológico, que a su vez incluye tres tipos de narcisismo: (a) la regresión a

regulaciones infantiles de la autoestima, es el narcisismo patológico más leve y se caracteriza por una fijación o regresión al narcisismo infantil. (b) El narcisista del objeto, que es un narcisismo más grave que el anterior, en donde el paciente se identifica con un objeto y el sí mismo infantil se proyecta sobre ese objeto. Un ejemplo que señala Kernberg de este tipo de narcisismo tiene que ver con las personas que dicen amar a otros de la misma forma que desean ser amados. (c) Por último el, el trastorno narcisista de la personalidad, que es el tipo más grave, en el que la persona se centra en un Superyó, amor propio y del objeto patológico.

En 1987 se incluyó en el DSM-III el narcisismo como un trastorno de la personalidad, materializando el consenso que se venía observando en su conceptualización. Se definió el trastorno narcisista de la personalidad como: un sentido grandioso de importancia de uno mismo; preocupación por el éxito, belleza, poder, amor ideal o brillantez; exhibicionismo; sentimientos de rabia, inferioridad, vergüenza, vacío como respuestas a la crítica, la indiferencia o la derrota; derecho, entendido como un sentimiento de esperar favores especiales sin ser recíproco con ellos; relaciones que oscilan entre la idealización y la devaluación; y una clara falta de empatía (APA, 1987). Dicho manual, en su versión más reciente (DSM-V, 2014, p. 365) define el narcisismo como: “Patrón dominante de grandeza (en la fantasía o en el comportamiento), necesidad de admiración y falta de empatía, que comienza en las primeras etapas de la vida adulta y se presenta en diversos contextos”.

Para la mayoría de las personas, los individuos narcisistas son arrogantes, egoístas, agresivos (Foster y Campbell, 2007), entendiéndose incluso como personas con alteraciones psicológicas (Kernberg, 2005; Kohut, 2007; Millon, 2011). Sin embargo, algunos aspectos del narcisismo también podrían ser adaptativos y deseables. Por ejemplo, hay autores que plantean que los sujetos narcisistas tienden a ser asertivos, energéticos, confiados, felices, extravertidos, y con menos probabilidad de desarrollar alteraciones emocionales gracias a su autoestima (Kernberg, 2005; Miller et al., 2019).

La distinción anterior ha proporcionado las bases para que en el nivel científico el estudio del narcisismo se divida en dos corrientes, una centrada en la clínica y otra en la personalidad (García y Cortés, 1998). Desde el enfoque clínico se ha entendido el narcisismo como una alteración psicológica (Kernberg, 2005; Kohut, 2007; Pincus et al., 2009), mientras que desde el enfoque de la personalidad se ha entendido como una combinación de componentes adaptativos y desadaptativos que puede mostrar la población normal (Emmons, 1987; Raskin y Terry, 1988). Esta última corriente da paso a la diferenciación que algunos autores han hecho sobre el narcisismo, categorizándolo como adaptativo o desadaptativo (Cai y Luo, 2018; Watson y Biderman, 1993;) y estudiándolos por separado (Barry et al., 2007; Cai y Luo, 2018; Hepper et al., 2014).

El narcisismo adaptativo se caracteriza por pensar positivamente sobre uno mismo y sus cualidades, engrandecimiento personal aceptable, autoconfianza, necesidad de logro y autonomía (Barry et al., 2003; Hepper et al., 2014; Kernberg, 1993; Watson y Biderman, 1993). Además, se encuentra asociado a características personales como el sentido de autoridad, el liderazgo, o la autosuficiencia; y vinculado con variables socialmente deseables, como por ejemplo, la asertividad, la confianza en sí mismo y la independencia (Barry et al., 2003; Raskin y Terry, 1988). Este lado positivo del narcisismo se enmarca en las dimensiones de autoridad y autosuficiencia que caracterizan el narcisismo según diversos autores (Barry et al., 2003; Cai y Luo, 2018; Raskin y Terry, 1988).

Por su parte, el narcisismo desadaptativo es entendido, hasta cierto punto, como una continuidad de la tradición clínica (Cai y Luo, 2018) donde se incluye la agresividad, la defensividad, el egoísmo o la ausencia de amabilidad (Miller y Maples, 2011), y se refiere a la necesidad de ser visto como superior a los demás (Barry et al., 2003). Estudios realizados en población adulta sugieren que características como la intención o el deseo de explotar a los demás, de ser el centro de atención, el exhibicionismo y la percepción de tener dominio sobre

los demás (derecho) son característicos de este tipo de narcisismo, y suelen estar asociados con impulsividad, búsqueda de sensaciones y otros indicadores de inadaptación social (Barry et al., 2003; Cai y Luo, 2018; Raskin y Terry, 1988). Este lado negativo del narcisismo estaría incluyendo las dimensiones de exhibicionismo, pretensión y explotación de la variable (Barry et al., 2003; Cai y Luo, 2018).

El narcisismo desadaptativo a su vez ha sido subdividido en dos grandes categorías: el narcisismo encubierto o vulnerable y el narcisismo grandioso (Erkoreka y Navarro, 2017; Eidlin y Bernardi, 2016; Resett et al., 2022). Los primeros se caracterizan principalmente por ser ansiosos, sensibles y defensivos ante su entorno (Erkoreka y Navarro, 2017) y por no tolerar aquellas situaciones en las que no son admirados o reconocidos por otras personas (Resett et al., 2022). Por su parte, las personas comúnmente reconocidas con un narcisismo grandioso son personas agresivas, tienden al exhibicionismo y no toleran las críticas negativas, dirigiendo la ira y el enfado hacia el exterior (Resett et al., 2022).

En relación a esta distinción entre narcisismo adaptativo y desadaptativo también se han observado diferencias en el ámbito de la salud. Por un lado, el narcisismo desadaptativo ha tendido a asociarse con un alto nivel de neuroticismo, depresión, ansiedad, falta de control de impulsos, baja empatía y dificultad para diferenciar la realidad de las fantasías (Cai y Luo, 2018; Clarke et al., 2015). En contraste, en las personas que manifiestan narcisismo adaptativo se han observado mayores niveles de autoestima, menor neuroticismo (Cai y Luo, 2018; Clarke et al., 2015) y mayor positivismo ante los acontecimientos difíciles en la vida (Di Santo et al., 2021). También se ha observado como el narcisismo desadaptativo parece declinar con la edad, mientras que el adaptativo no (Cai y Luo, 2018).

En resumen, el narcisismo es un constructo complejo. Aunque desde sus inicios parecía existir un gran acuerdo en cuanto a su definición, a medida que se ha ido profundizado en la investigación científica se ha vuelto necesario hacer énfasis en las categorías que

constituyen el constructo. Entender el narcisismo necesariamente como un concepto negativo o patológico genera confusión y no permite valorar sus características positivas y sanas, ya que hay componentes que permiten su descripción como un rasgo adaptativo con connotaciones positivas para el funcionamiento del individuo.

Mediciones del narcisismo

Aunque en el nivel teórico el narcisismo ha tenido una amplia atención, en el de medición empírica el funcionamiento ha sido contrario, los escasos estudios iniciales, empleaban principalmente las técnicas proyectivas como medio para obtener medidas del concepto, entre las que destacaban el Test de Apercepción Temática y el Test de Rorschach (García y Cortés, 1998). Con el transcurso de los años se fueron desarrollando otros instrumentos de medida que permitían obtener información sobre los niveles de narcisismo en los individuos. La mayoría de los instrumentos han contemplado este fenómeno como una construcción análoga a la de un rasgo de personalidad y no como un trastorno, estableciendo que es un patrón de comportamientos que tienden a estar presentes en diferentes contextos y que suponen diferencias individuales estables (Ackerman et al., 2018; García y Cortés, 1998).

Según el estudio de García (2000), aunque se han creado distintos instrumentos para medir el narcisismo, entre los más empleados en la literatura científica se encuentran: la Escala del Trastorno Narcisista de Personalidad del MMPI (Solomon, 1982); el Inventario Clínico Multiaxial de Millón (1983); la Escala de Selfismo de Phares y Erskine (1984); las Escalas de Superioridad e Inestabilidad en las Metas de (Robbins y Patton, 1985); el Inventario Multifásico de Narcisismo de O'Brien (1987); y el Inventario de Personalidad Narcisista de Raskin y Terry (1988). A continuación, se procederá a describir cada uno de estos instrumentos y alguno adicional que se consideran de interés para la comprensión de la medición del narcisismo.

El primer instrumento creado para medir el narcisismo de forma empírica fue la Escala de Narcisismo desarrollada por H. A. Murray en 1938, quien estudiaba cómo el narcisismo podía implicar vulnerabilidad y ensimismamiento en la persona al mismo tiempo (Hendin y Cheek, 1997). Murray entendía este fenómeno como un rasgo de personalidad que se construye desde una dinámica dual, por lo que algunos de los ítems que constituían su instrumento evaluaban experiencias encubiertas de angustia y preocupación de la propia persona, mientras que otros se concentraban en las tendencias narcisistas del individuo como lo eran el auto engrandecimiento y la explotación (Hendin y Cheek, 1997). Esta escala está constituida por 20 ítems y para su desarrollo Murray la aplicó a 51 estudiantes de la universidad de Harvard, se responde en un formato Likert de 5 puntos donde 1 hace referencia a la que la persona considera que el ítem es muy poco característico o falso en relación a sí misma y 5 a que es muy característico o verdadero (Hendin y Cheek, 1997). Es un instrumento cuyo empleo en el nivel clínico y científico ha sido escaso (García, 2000).

En 1979 Ashby et al. desarrollaron la escala de Trastorno de Personalidad Narcisista (NPD), conformada por 19 ítems, y que fue incluida en el Inventario Multifásico de Personalidad de Minnesota (MMPI) creado por Starke Hathaway, psicólogo clínico de la universidad de Minnesota. Es una medida que entiende el narcisismo como un trastorno y no como un rasgo de la personalidad; además es capaz de diferenciar entre población clínica y no clínica (Solomon, 1982).

Theodore Millón (1983) desarrolló el Inventario Clínico Multiaxial (MCMI), el cual estaba conformado por 175 ítems que se distribuía en 20 subescalas más una escala de validez y se respondían siguiendo el formato verdadero/falso. Este mismo autor revisó y actualizó distintas versiones. La segunda versión de su instrumento (MCMI-II, 1985) contaba con mejores indicadores de validez, proporcionando información sobre todos los trastornos de la personalidad contemplados en el DSM-III, por lo que no era un instrumento de medición

exclusiva del narcisismo. En 2015 se ha revisó por última vez este instrumento (MCMI-IV) para actualizar sus criterios en línea con la actualización del DSM-V, incluye 195 ítems y proporciona información clínica mediante 25 escalas (Millón et al., 2019; Reza-Mohammadi, et al. 2021). Es una escala que ha mostrado ser útil y válida para la investigación y el diagnóstico clínico (Choca y Grossman, 2015; Reza-Mohammadi, et al. 2021; Sellbom et al., 2021).

Por su parte, Phares y Erskine (1984) crearon un instrumento de 28 ítems llamado Escala de "Selfismo". Estos autores explicaron que prefirieron no emplear el termino narcisismo para alejarse de las implicaciones y corriente psicoanalítica que evocaba el término para el momento. El instrumento se responde según una escala tipo Likert de 5 puntos que iba desde 1 completamente de acuerdo hasta 5 completamente en desacuerdo. Esta escala fue construida para dar información del egocentrismo de las respuestas de las personas ante situaciones problemáticas que involucran necesidades (Phares y Erskine, 1984). Es un instrumento principalmente de screening que no se basa en el concepto del narcisismo.

De forma similar, Robbins y Patton (1985) desarrollaron la Escala de Superioridad y la Escala de Inestabilidad en las Metas, conformadas por 10 ítems cada una. La primera de las escalas hace referencia a niveles elevados de grandiosidad, se relaciona con una imagen enaltecida del yo, búsqueda de atención, ausencia de empatía, y ambiciones poco realistas y elevada (García, 2000). Por otra parte, la Escala de Inestabilidad en las Metas da información sobre los niveles de idealización del yo, se relaciona con aislamiento social, incapacidad para establecer metas por falta de ambición e hipersensibilidad (García, 2000). Como en el caso de la Escala de "Selfismo", estos no son instrumentos de diagnósticos sino de cribado y en este caso particular de análisis de "defectos" del yo, tal como sus autores lo indican.

El Inventario Multifásico de Narcisismo de O'Briem, conocido por sus siglas OMNI (O'Briem, 1987) es otro instrumento que destacar en este apartado. Fue desarrollado de

acuerdo con los criterios diagnósticos del DSM-III del narcisismo. Consta de 75 ítems con formato de respuesta sí/no organizados en tres subescalas: una que mide trastorno de la personalidad narcisista; otra para la personalidad narcisista con padecimiento de abusos, caracterizada por la búsqueda de la aprobación de los demás para la autovalidación, situando las necesidades de los demás antes que las suyas; y una última subescala que mide la pedagogía nociva, la cual hace referencia a la necesidad inconsciente de las personas por controlar a los demás a través de la perfección rígida y engrandecida de las propias virtudes, agrediendo y bloqueando el desarrollo narcisista normal del otro (Miller et al., 2013). La ventaja del OMNI sobre otros inventarios es la distinción que realiza entre población clínica (diagnosticada con trastorno de la personalidad narcisista) y población normal (García, 2000), es una escala mide el narcisismo como un trastorno de la personalidad.

En la mayoría de los estudios con individuos sin patología mental previa, el narcisismo ha sido evaluado mediante el Inventario de Personalidad Narcisista (NPI) de Raskin y Terry (1988). El objetivo fundamental del NPI no es medir el narcisismo como trastorno de personalidad, sino examinar en qué grado los individuos difieren en sus niveles de narcisismo como rasgo. Es un instrumento que incluye siete subescalas: (a) autoridad, que se encuentra relacionada con rasgos de personalidad como el liderazgo, la asertividad, la autoconfianza, el ser crítico y la dominancia; (b) derecho o pretensión, relacionado con la ambición, la dominancia, la necesidad de poder, la dureza, la hostilidad, la falta de tolerancia hacia otros y de autocontrol; (c) el exhibicionismo, se asocia con la búsqueda de sensaciones, falta de control de impulsos y extraversión; (d) explotación, se ha encontrado vinculada con hostilidad, rebeldía, poca tolerancia hacia los otros y dureza; (e) autosuficiencia, con rasgos como independencia, necesidad de logro, autoconfianza y asertividad; (f) superioridad, relacionada con la presencia social, ego elevado y autoconfianza; y (g) vanidad, que tiende a asociarse con la creencia de las personas de que son físicamente atractivas (García y Cortés, 1998).

El NPI es un instrumento que diferencia entre el narcisismo adaptativo y desadaptativo, y se ha empleado frecuentemente en investigaciones empíricas, mostrando propiedades psicométricas adecuadas (Barry et al., 2003; Cai y Luo, 2018; Zemojtel-Piotrowska et al., 2018). En la literatura científica se observa cómo se ha intentado distinguir entre narcisismo adaptativo y narcisismo desadaptativo y estudiarlos por separado y no solo bajo un enfoque negativo (Barry et al., 2007; Hepper et al., 2014). Para efectos de la presente investigación, donde se recogerá la muestra en población no clínica, este es el instrumento que se empleará para medir el narcisismo, en su adaptación al español realizada por García y Cortés (1998), ya que se ha observado que es la prueba más sensible que permite diferenciar entre ambos tipos de narcisismo (Barry et al., 2003; Cai y Luo, 2018; Gentile et al., 2013).

Con el paso del tiempo se han desarrollado otros instrumentos que han sido usados con menos frecuencia en la investigación empírica, como por ejemplo la Hypersensitive Narcissism Scale (HSNS), que deriva de correlacionar los ítems de la escala de Murray (1938) con la de la subescala de narcisismo del MMPI. El objetivo de este instrumento es el estudio del narcisismo encubierto (Hendin y Check, 1997), un tipo de narcisismo descrito por Wink (1991), en el que se manifiestan síntomas de vulnerabilidad e hipersensibilidad en las personas. Esto como una forma opuesta al narcisismo abierto, que se caracteriza por el sentido del engrandecimiento del propio yo, la vanidad y la explotación a otros. Al igual que el NPI, es una medida de narcisismo como rasgo de personalidad y no como trastorno.

Otra de las escalas que también se pueden contemplar en la literatura científica es la N15, que fue el primer instrumento de medida del narcisismo creada en el idioma castellano (Trechera, 2008) inspirado en el NPI de Raskin y Terry (1988). La prueba mide tres factores (narcisismo, maquiavelismo y dominancia) y adicionalmente contempla dos subescalas más (falta de empatía y exhibicionismo).

Como un último instrumento a mencionar se encuentra el Ítem Único de Narcisismo (SINS), desarrollado por Konrath et al. (2014), donde el participante debe indicar en qué medida está de acuerdo con la afirmación: “Soy un narcisista”. Se sugiere emplear esta herramienta cuando hay limitaciones para medir el narcisismo con un instrumento más largo (Konrath et al., 2014).

En la Tabla 3 se presentan a continuación de forma resumida las medidas sobre el narcisismo recogidas en este subapartado.

Tabla 3

Resumen de las medidas de narcisismo

Autor (es)	Año	Nombre del instrumento	Características de la escala
			Mide el narcisismo como rasgo de personalidad
Murray	1938	Escala de narcisismo de Murray	Mide experiencias encubiertas de angustia y preocupación de la propia persona; tendencias narcisistas del individuo como el auto engrandecimiento y la explotación
Ashby et al.	1979	Escala de Trastorno de Personalidad Narcisista (NPD)	Se mide el narcisismo como un trastorno de personalidad
Millon	Creada en 1982, última versión en 2015	Inventario Clínico Multiaxial (MCMI-IV)	Se mide el narcisismo como un trastorno de personalidad
Phares y Erskine	1984	Escala de “Selfismo”	La escala se desliga del término de narcisismo Mide formas de responder egoístas o egocéntricas ante situaciones problemáticas que involucran necesidades
Robbins y Patton	1985	Escala de Superioridad	Identifica niveles elevados de grandiosidad; imagen enaltecida del yo; búsqueda de atención; ausencia de empatía; ambiciones poco realistas y elevadas

Robbins y Patton	1985	Escala de Inestabilidad en las Metas	Da información sobre los niveles de idealización del yo; aislamiento social; incapacidad para establecer metas por falta de ambición e hipersensibilidad
O'Briem	1987	Inventario Multifásico de Narcisismo de O'Briem (OMNI)	Mide el narcisismo como un trastorno de personalidad Divide la medición del narcisismo en tres subescalas: Narcisismo como trastorno de la personalidad; Personalidad narcisista con padecimiento de abusos; Pedagogía nociva
Raskin y Terry	1988	Inventario de Personalidad Narcisista (NPI)	Mide el grado en el que los individuos difieren en sus niveles de narcisismo como rasgo de personalidad, a través de siete subescalas: autoridad; derecho o pretensión; exhibicionismo; explotación; autosuficiencia; superioridad; y vanidad. Además, diferencia entre el narcisismo adaptativo y desadaptativo
Hendin y Cheeck	1997	Hypersensitive Narcissism Scale (HSNS)	Identifica el narcisismo encubierto, como rasgo de personalidad
Trechera	2008	N15	Mide tres factores: Narcisismo; Maquiavelismo; Dominancia
Konrath, et al.	2014	Ítem único de narcisismo (SINS)	Se utiliza un solo ítem relacionado con la aceptación de la afirmación de ser narcisista

El perdón a uno mismo y los rasgos narcisistas de la personalidad

Aunque son escasos, resulta muy interesante analizar los estudios que revisan la relación entre el perdón a uno mismo y el narcisismo. Como hemos visto, por lo general parece complicado identificar si un agresor ha realizado un proceso de perdón a uno mismo

completo, genuino, o si se trata de un falso perdón a uno mismo o autoperdón incompleto ya que, tal como explican Hall y Fincham (2005), los agresores podrían decir que se han perdonado a sí mismos sin haber aceptado la responsabilidad de los actos cometidos. En el caso de las personas con rasgos narcisistas sería probable que se diera esta segunda opción (Strelan, 2006), siendo probable que el narcisista busque los beneficios personales que se derivan del autoperdón mediante la vía más fácil para lograr este fin: pasar la responsabilidad a otra persona ("me ha enfadado"), a otra cosa ("el juego es adictivo"), o a la situación ("todo el mundo lo hacía"). De hecho, Wohl y McLaughlin (2014) mostraron que las personas con narcisismo tienden a externalizar la responsabilidad de sus transgresiones (culpando a otra persona o circunstancia), siendo esto más una señal de pseudo perdón a uno mismo que de autoperdón genuino.

Tangney, et al. (2005) analizaron los correlatos psicológicos y sociales del perdón a uno mismo en dos estudios empleando el Inventario Multidimensional de Perdón (IMF) de Tangney, et al. (1999) que evalúa la propensión a perdonar a otros, a pedir perdón a otros y al perdón a uno mismo. Cuando se centraron en las características individuales de las personas observaron en los dos estudios que el perdón a uno mismo se asoció positivamente con el narcisismo. Estos autores explicaron que las personas narcisistas pueden tardar en perdonar a los demás, pero cuando son ellos mismos quienes cometen una trasgresión rápidamente se perdonan y siguen adelante. También se evidenciaron hallazgos interesantes relacionados con la medición del perdón a uno mismo, que merecen un paréntesis especial en este apartado. Los autores observaron que quienes más se perdonaban a sí mismos tendían a no asumir la responsabilidad de dañar a otras personas, por lo que el IMF estaría siendo una medida más de pseudo perdón a uno mismo que de autoperdón. Describir el verdadero proceso de perdón a uno mismo implica explicitar una secuencia de pasos entre los que se encuentra de forma clave la aceptación de la responsabilidad y el experimentar algún nivel de malestar moral,

como culpa o vergüenza, que debe ser resuelto por la persona que ha cometido la ofensa (Tangney et al., 2005).

Volviendo al narcisismo como rasgo de personalidad, recordemos lo señalado más arriba: que el narcisismo refleja un grado desmesurado de amor propio, es decir, un sentido de sí mismo grandioso e inflado. Por una parte, los narcisistas se preocupan por el funcionamiento propio y muestran un alto sentido de autoconfianza y estima, mantienen creencias de que son especiales, únicos y superiores a los demás (Raskin y Terry, 1988). Por otro lado, presumen que deben recibir un trato especial y preferencial por parte de quienes le rodean (Exline et al., 2004).

Partiendo de estas premisas, Strelan (2006) realizó un estudio que tenía por objetivo profundizar en el análisis de las relaciones entre el perdón interpersonal, el perdón a uno mismo, el perdón a las situaciones y la personalidad (narcisismo y la propensión a la culpa). En relación con el narcisismo y el autoperdón esperaban que las personas con elevados niveles de narcisismo fueran más proclives a perdonarse a sí mismos por transgresiones cometidas, dado que tienen una visión abultada de su autoestima (Strelan, 2006). Los resultados obtenidos permitieron afirmar, tal como esperaban, que el narcisismo se relacionaba positivamente con el perdón a uno mismo y negativamente con la propensión a la culpa, considerándose este el primer estudio que analiza de forma directa la relación entre el perdón a uno mismo y el narcisismo (Strelan, 2006). Según el autor, aunque el deseo de mejora personal de los individuos puede estar implicada en el proceso de perdón a uno mismo, el factor clave vendría siendo una autoestima positiva que se observó fuertemente relacionada con el narcisismo. En esta investigación también se diferenció entre el perdón a uno mismo (en el que los individuos no renuncian de la responsabilidad personal de un resultado negativo) y el sesgo egoísta (que hace referencia a que las personas se absuelven de las emociones negativas asociadas con un evento) (Strelan, 2006). Al tener las personas con

rasgos narcisistas un sentido inflado del yo, son incapaces de asumir la responsabilidad de acciones negativas o dolorosas, por lo que les resulta imposible aceptar la responsabilidad de haber lastimado a los demás y muestran un sesgo egoísta al afirmar que se han perdonado a sí mismos (Strelan, 2006). Este autor concluyó que las personas narcisistas es más probable que se perdonen a sí mismas, y más específicamente aquellas con una alta autoestima positiva y/o un bajo sentimiento de culpa.

Aunque son pocas las investigaciones que han relacionado el perdón a uno mismo y los rasgos narcisistas de la personalidad, más recientemente Cornish et al. (2018) intentaron distinguir el perdón genuino de la auto-exoneración. Parten de la idea de que las investigaciones que examinan las diferencias individuales asociadas con el perdón a uno mismo han tendido a incluir medidas en las que se confunde el perdón a uno mismo con otros procesos, como por ejemplo la capacidad de liberar las emociones negativas de uno mismo después de fallar. Estos autores encontraron que al tenerse en cuenta el narcisismo se puede hacer una diferenciación de estos procesos, pues quienes mostraban elevados niveles de perdón a uno mismo genuino evidenciaron menores niveles de narcisismo que quienes presentaban altos niveles de autocondena o autoexoneración (Cornish et al., 2018). Según estos autores la explicación a tales resultados viene dada en el hecho de que el narcisismo tiene asociaciones negativas con el bienestar intrapersonal, lo que se traduce en bajos niveles de autoestima, y con el bienestar interpersonal, que tiene que ver con comportamientos vengativos y respuestas agresivas frente a las relaciones interpersonales.

En 2020, Cowden et al. examinaron el modelo de proceso dual de perdón a uno mismo de Griffin (2017). Partieron, por tanto, de la consideración de que el perdón a uno mismo requiere de la aceptación de la responsabilidad de una transgresión junto a un sentido de auto respeto. Medirlo de este modo y distinguirlo de otros procesos como por ejemplo auto excusarse o el autocastigo es, según los autores, aún una tarea compleja. En esta

investigación, entre otras hipótesis, se puso a prueba lo siguiente: que los participantes que tendían a perdonarse a sí mismos probablemente reportaran menos narcisismo grandioso que los participantes que se excusaban por los errores cometidos, pero más que quienes se castigaban a sí mismos, ya que el auto perdón implica tanto aceptar la responsabilidad del error cometido como mantener un sentido positivo de sí mismo. Los resultados indicaron que los grupos de perdón a uno mismo y auto exoneración no diferían significativamente en cuanto al narcisismo grandioso, lo que quiere decir que los participantes con niveles más altos de narcisismo tendían a lidiar con el fracaso aumentando la auto exoneración. Así mismo, aquellos participantes que tendían a perdonarse a sí mismos también informaron de niveles más altos de propensión a la vergüenza que aquellos inclinados a autoexonerarse. Estos hallazgos apoyan el perdón a uno mismo como un desafío, pues es un proceso incómodo de pensar y trabajar que implica enfrentarse a las propias deficiencias (Woodyatt y Wenzel, 2013a).

Tras lo que se ha expuesto en este apartado, parece que la asociación entre el perdón a uno mismo y los rasgos narcisistas de la personalidad requiere un análisis profundo y detallado donde se contemple el perdón a uno mismo no como un resultado final, sino como un proceso, lo que significa que ocurre a lo largo del tiempo, que requiere del trabajo emocional y la reflexión, que implica ir alcanzando etapas y no simplemente cambiar sentimientos negativos por positivos hacia la propia persona (Woodyatt et al., 2017). Un proceso que además involucra otros elementos, como el asumir la responsabilidad y la restitución de sentimientos positivos hacia la propia persona. Por ello, en el presente estudio la responsabilidad personal percibida ante una transgresión y el bienestar psicológico de los participantes se convierten en variables fundamentales en la comparación entre los rasgos de narcisismo adaptativo y los rasgos de narcisismo desadaptativo en el proceso de perdón a uno mismo.

**CAPÍTULO 4: JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO,
OBJETIVOS E HIPÓTESIS**

Justificación del Estudio, Objetivos e Hipótesis

Justificación del estudio

Tras la revisión bibliográfica y teórica realizada sobre el estudio del perdón a uno mismo y las características de personalidad, se puede identificar la necesidad de seguir profundizando en el proceso que siguen las personas para perdonarse a sí mismas después de cometer un daño, y en especial diferenciar aquello que se considera un perdón a uno mismo genuino del falso autoperdón.

A continuación, se repasarán y concretarán las principales razones que han motivado el desarrollo de la presente tesis doctoral que tiene por objetivo analizar el papel del narcisismo en el proceso de perdón a uno mismo.

En primer lugar, aunque ya no se puede afirmar que el perdón a uno mismo sea un constructo con escasas investigaciones, en el nivel empírico se siguen necesitando estudios que brinden apoyo a los modelos propuestos y que mejoren los problemas planteados respecto a las medidas de perdón a uno mismo. Como hemos visto, analizar el autoperdón como una tendencia disposicional que poseen las personas (Maltby et al., 2001; Thompson et al., 2005), o como un estado final que alcanza el individuo (Wohl et al., 2008) hace que sea difícil entender el perdón intrapersonal como proceso conformado por fases o etapas que se han de transitar.

En relación con las muestras empleadas y los resultados obtenidos, la mayoría de las investigaciones han tomado como participantes a estudiantes universitarios (Davis et al., 2015; Liao y Wei, 2015; Martinceková y Enright, 2018); si bien los resultados pueden aportar mucho a esta área de investigación, en ocasiones limitan su generalización. Por tal motivo, en el presente estudio se pretende contar con una muestra más amplia en edad con el fin de

poder extender los resultados y subsanar algunas de las críticas que se han hecho en relación con el excesivo uso de estudiantes en este tipo de estudios.

Otra de las razones que motiva la presente investigación ha sido la necesidad de incluir las características de la personalidad como un elemento a contemplar en el estudio del perdón intrapersonal. Aunque son reconocidos varios modelos sobre el perdón a uno mismo, como hemos revisado (Cornish y Wade, 2015; Griffin et al., 2015; Hall y Fincham, 2008; McConnell, 2015; Woodyatt, Wenzel et al., 2017), ninguno de ellos examina la importancia de la personalidad como un elemento que podría influir en el proceso y ayudar a distinguir entre un proceso genuino (donde se alcanzan todos los componentes para conseguir un perdón a uno mismo) y un proceso incompleto de autoperdón. Como hemos señalado, son varios los estudios que indican que los rasgos narcisistas de la personalidad podrían estar marcando una diferencia en el proceso. Por una parte, podría presentarse un proceso más profundo constituido por diferentes componentes, entre ellos la asunción de la responsabilidad por los actos cometidos, y que trae como resultado beneficios para la salud de la persona que alcanza el perdón a uno mismo. Por otra parte, podría desarrollarse un proceso incompleto, más superficial y no necesariamente implicando beneficios para el bienestar de quienes indiquen conseguirlo. Si bien se ha estudiado la relación entre el narcisismo y el perdón a uno mismo (Strelan, 2006; Tangney et al., 2005) únicamente se ha realizado entendiendo este rasgo desde un enfoque negativo, que caracteriza a la persona narcisista como egocéntrica, poco empática y con un amor propio desmedido que les impide mirar al otro, sin contemplar que el narcisismo también puede ser entendido como adaptativo. Desde este enfoque más positivo del narcisismo, la persona también estaría mostrando niveles de engrandecimiento personal, autoconfianza y liderazgo aceptables y sanos (Cai y Luo, 2018).

En tal sentido, objetivo principal de la presente investigación es el análisis de las posibles diferencias en el proceso de perdón a uno mismo entre aquellos aspectos del

narcisismo adaptativo y los referidos al narcisismo desadaptativo. Para ello se llevan a cabo dos estudios empíricos cuyos objetivos e hipótesis serán descritos a continuación.

Objetivos e hipótesis

Estudio 1

La mayoría de los instrumentos empleados para analizar el perdón a uno mismo no han sido validados en población española e incluso ni siquiera traducidos al idioma castellano, por lo que el *estudio 1* tiene por objetivo general adaptar a población española las escalas de Responsabilidad Social Percibida de Fisher y Exline (2006), Deseo de Reconciliación de Woodyatt y Wenzel (2014) y Proceso Diferenciado de Perdón a uno Mismo de Woodyatt y Wenzel (2013a).

En cuanto a las hipótesis:

- H1.1. Según los estudios de las versiones originales (Fisher y Exline, 2006; Woodyatt y Wenzel, 2013a; Woodyatt y Wenzel, 2014) se espera hallar evidencia de una adecuada validez factorial mediante una estructura de un único factor para las escalas de Responsabilidad Personal Percibida y Deseo de Reconciliación, así como de una estructura de tres factores para la escala de Proceso Diferenciado de Perdón a uno Mismo.
- H1.2. Tal y como se ha observado en las investigaciones mencionadas, también se espera encontrar adecuados índices de consistencia interna para cada una de las escalas.

Estudio 2

El objetivo del presente estudio es poner a prueba un modelo explicativo del proceso de perdón a uno mismo que explore tanto su posible incidencia en el bienestar psicológico como el papel que juegan los rasgos narcisistas de la personalidad (adaptativos y

desadaptativos). Para ello, se seguirán las indicaciones de Pérez et al. (2013), especificando las variables que se incluirán en el modelo, así como las posibles relaciones que se esperan encontrar entre ellas.

En el modelo explicativo del proceso de perdón a uno mismo, el papel del narcisismo y la incidencia sobre el bienestar psicológico se incluyen las siguientes variables: en primer lugar, los rasgos narcisistas de la personalidad, ya que como hemos señalado, se ha observado que el narcisismo entendido como desadaptativo parece asociarse con personas que dicen autoperdonarse, pero no alcanzan a cumplir todas las fases del proceso de perdón a uno mismo (Cowden et al., 2020; Strelan, 2006; Wohl y McLaughlin, 2014). Estas personas dejan de lado asumir la responsabilidad o incurren en autocastigarse (Cornish et al., 2018; Strelan, 2006), en lugar de perdonarse de una forma genuina. Seguidamente, se incluyen las variables autocastigo, perdón a uno mismo genuino y falso perdón a uno mismo, pues en línea con los planteamientos de algunos autores (Griffin, 2017; Woodyatt, Wenzel et al., 2017); se espera que las personas que se perdonan a sí mismas de una forma genuina muestren menos conductas de autocastigo en comparación con quienes lo pueden hacer por una vía incompleta o falsa. De igual forma, se incluye el deseo de reconciliación porque siguiendo el modelo propuesto por Woodyatt, Wenzel et al. (2017) esta variable se asocia positivamente con el perdón genuino a uno mismo, constituyendo un resultante de dicho perdón. Por su parte, la variable asunción de la responsabilidad personal también forma parte del modelo, ya que algunos autores consideran que el hecho de que la persona se haga responsable de los errores u ofensas cometidas es el primer paso para avanzar hacia un verdadero perdón a uno mismo (Cornish y Wade, 2015; Griffin, 2017; Jacinto y Edward, 2011; MaConnell, 2015; Woodyatt, Wenzel, et al., 2017). Algunos estudios señalan que quienes puntúan alto en rasgos narcisistas de la personalidad (entendidos desde un enfoque negativo) suelen externalizar o no asumir la responsabilidad de sus actos (Wohl y McLaughlin, 2014), considerándose esto como un

indicador de falso perdón a uno mismo. Por último, se incluye el bienestar psicológico, ya que se ha observado que un genuino perdón a uno mismo se asocia con mayores niveles de bienestar (Davis et al., 2015; Fincham y May, 2019), funcionando además como una variable resultado para los fines de la presente investigación.

Tras el argumento teórico presentado, de modo general, se hipotetiza que el modelo explicativo del proceso de perdón a uno mismo (ver Figura 1), que explora tanto la posible incidencia del perdón sobre el bienestar psicológico como el papel que juegan los rasgos narcisistas de la personalidad (adaptativos y desadaptativos), muestre adecuados niveles de ajuste.

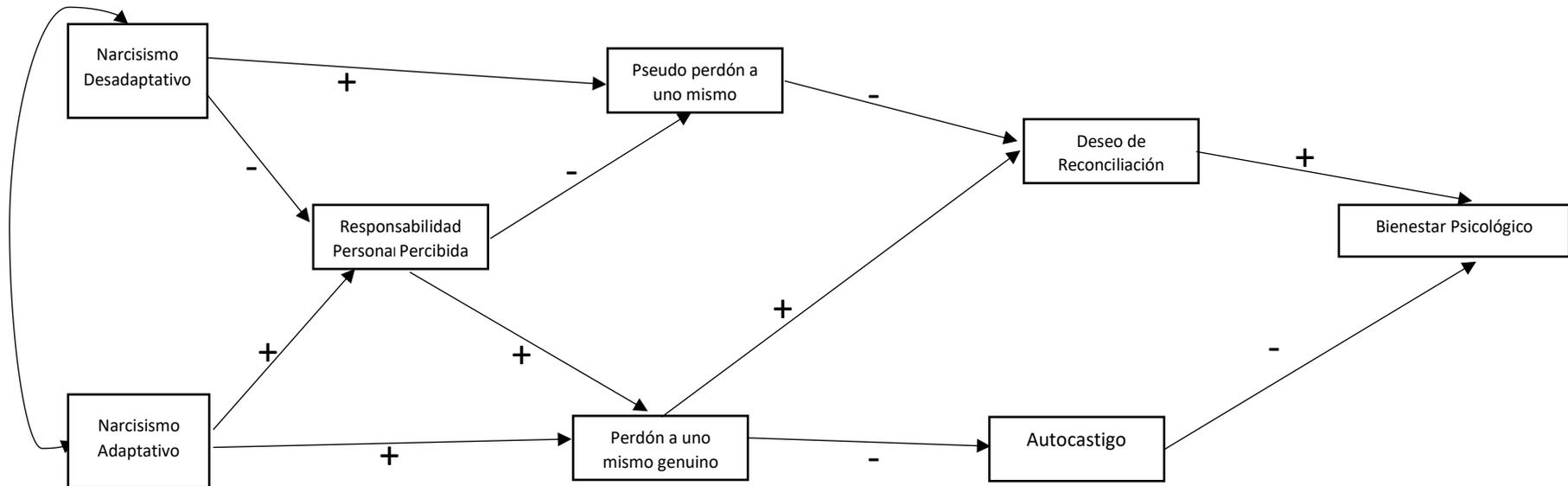
De forma más específica se hipotetiza:

- H2.1: El impacto negativo de los rasgos narcisistas desadaptativos sobre el bienestar psicológico se verán mediados por la responsabilidad personal percibida, el perdón a uno mismo genuino y el autocastigo, tal como se muestra en la Figura 1.
- H2.2. El impacto positivo de los rasgos narcisistas adaptativos sobre el bienestar psicológico se explicará por la influencia mediadora de la responsabilidad personal percibida, el perdón a uno mismo genuino y el deseo de reconciliación (ver Figura 1).
- H2.3. Se espera que la responsabilidad personal percibida se relacione de forma negativa con el narcisismo desadaptativo y el pseudo perdón y positiva con el narcisismo adaptativo y el perdón a uno mismo genuino.

En la Figura 1 se presenta se presentan de manera gráfica las hipótesis del modelo explicativo sobre el proceso de perdón a uno mismo, su incidencia sobre el bienestar psicológico y papel del narcisismo (adaptativo y desadaptativo).

Figura 1

Modelo explicativo hipotetizado: proceso de perdón a uno mismo, su incidencia sobre el bienestar psicológico y papel del narcisismo (adaptativo y desadaptativo).



**CAPÍTULO 5: ESTUDIO 1. ADAPTACIÓN DE
LAS ESCALAS DE RESPONSABILIDAD
PERSONAL PERCIBIDA, PROCESO
DIFERENCIADO DE PERDÓN A UNO MISMO Y
DESEO DE RECONCILIACIÓN A POBLACIÓN
ESPAÑOLA**

ESTUDIO 1. Adaptación de las escalas de Responsabilidad Personal Percibida, Proceso Diferenciado de Perdón a uno Mismo y Deseo de Reconciliación a población española

En el ámbito del perdón a uno mismo hay una variedad de instrumentos de medida, tal como se ha recogido en el capítulo 3; muchos de ellos miden el perdón a uno mismo como un resultado y no como un proceso, siendo este un error cometido en el estudio de dicho constructo. En tal sentido, para efectos de la presente investigación se ha seleccionado la Escala de Proceso Diferenciado de Perdón a uno Mismo de Woodyatt y Wenzel (2013a), puesto que se considera un instrumento que evalúa el Perdón a uno Mismo como un proceso y lo diferencia adecuadamente de otros como el Autocastigo y el Pseudo Perdón a uno Mismo. De igual forma, dentro del estudio de los correlatos del autoperdón se han seleccionado otras dos escalas, la de Responsabilidad Personal Percibida de Fisher y Exline (2006) y la de Deseo de Reconciliación de Woodyatt y Wenzel (2014) las cuales se han empleado con gran frecuencia en la investigación científica de esta área. Sin embargo, ninguno de estos tres instrumentos de medida cuenta con estudios de validación al idioma castellano.

Este estudio tiene por objetivo la adaptación a población española de las escalas de Responsabilidad Personal Percibida de Fisher y Exline (2006), Deseo de Reconciliación de Woodyatt y Wenzel (2014) y Proceso Diferenciado de Perdón a uno Mismo de Woodyatt y Wenzel (2013a). El presente estudio de validación se divide en dos partes: el proceso de traducción y adaptación cultural de las escalas y el análisis de las propiedades psicométricas de las mismas.

Método

Para la adaptación de estas escalas se siguieron las orientaciones de la International Test Commission para la traducción y adaptación crosscultural de instrumentos de Muñiz et al. (2013) y de Gjersing et al. (2010) y algunas recomendaciones de la *American Educational Research Association (AERA)*, la *American Psychological Association (APA)* y la *National Council on Measurement in Education (NCME)* (Gjersing et al., 2010; Muñiz et al., 2013).

Proceso de traducción y adaptación cultural

En primer lugar, las escalas que se emplearon fueron sometidas a un proceso de traducción directa e inversa (traducción-retrotraducción) para garantizar que la versión española fuese equivalente a la versión en inglés. Las escalas originales en inglés fueron traducidas y consensuadas al castellano de forma individual por tres profesionales de la psicología bilingües. Tras comparar las tres versiones (muy coincidentes), se acordó una única versión en español. A partir de dicha versión se les solicitó a otras dos personas bilingües que realizaran una traducción al inglés de dicha versión. Por último, tras comprobar su correspondencia con las escalas originales, se estableció la versión definitiva de cada escala que se empleó en el estudio (ver Anexos A, B y C).

Análisis psicométrico

Participantes

Se contó con un total de 152 participantes, todos de nacionalidad española, con edades comprendidas entre 20 y 63 años ($M= 39.28$; $DT= 12.96$). La muestra estaba equilibrada respecto al sexo, siendo un poco más numerosas las mujeres. El estado civil más frecuente era casado y la mayoría de las personas que participaron habían completado estudios de grado, diplomatura o licenciatura (ver Tabla 4).

Tabla 4*Características sociodemográficas de los participantes (n= 152)*

		n	%
Sexo	Mujer	83	54.6
	Varón	69	45.4
Estado civil	Soltero/a	61	4.1
	Pareja de hecho	8	5.3
	Casado/a	70	46.1
	Divorciado/a	8	5.3
	Separado/a	0	0.0
	Viudo/a	1	0.7
	Otros	4	2.6
Estudios finalizados	Primera etapa de educación básica	4	2.6
	ESO/ FP grado medio	0	0.0
	Bachillerato/ FP grado superior	25	16.4
	Grado/ Diplomatura/Licenciatura	53	41.4
	Postgrado/Máster/Doctorado	57	37.5
	Otros	3	2.0

Instrumentos

Para obtener los datos sobre las características sociodemográficas de los participantes se creó un instrumento ad hoc donde se recogió información sobre: el sexo, la edad, el nivel educativo y el estado civil de los participantes.

Escala de Responsabilidad Personal Percibida de Fisher y Exline (2006). Instrumento compuesto por cinco ítems donde se incluyen tanto afirmaciones directas del tipo: “*me siento culpable por lo que hice*” como indirectas “*realmente no hice nada malo*”. Cada ítem es respondido según una escala tipo Likert de 10 puntos (1 = *completamente en desacuerdo* a 10 = *completamente de acuerdo*). Altas puntuaciones indican una mayor responsabilidad percibida por uno mismo. Los autores informan de un adecuado Alpha de Cronbach ($\alpha = .83$) (Fisher y Exline, 2006).

Escala de Proceso Diferenciado de Perdón a uno Mismo de Woodyatt y Wenzel (2013a). Instrumento constituido por 20 ítems organizados en tres subescalas, que permiten obtener medidas sobre los niveles de Perdón a uno mismo, Autocastigo y Pseudo Perdón a uno Mismo. Altas puntuaciones en las subescalas indican mayores niveles en cada una de las variables medidas. Los participantes deben responder según una escala Likert de 7 puntos en donde 0 equivale a *“completamente en desacuerdo”* y 6 *“totalmente de acuerdo”*. Los ítems del 1 al 7 comprenden la sub-escala de Perdón a uno Mismo Genuino, algunos ejemplos de los elementos que constituyen esta escala son: *“He tratado de pensar por qué hice lo que hice”* *“Estoy tratando de aprender de mi error”*. Los ítems del 8 al 14 conforman la subescala de Autocastigo, algunos ejemplos de ellos serían: *“No creo que pueda superar lo que he hecho”* *“Merezco sufrir por lo que he hecho”*. Por último, la subescala de Pseudo Perdón a uno Mismo o Autoexoneración que está constituida por los ítems del 15 al 20, siendo ejemplos de ellos: *“Me enfada la forma en que he sido tratado”* *“No sé si lo que hice estuvo mal”*. Woodyatt y Wenzel (2013a) en su investigación original informan de una adecuada fiabilidad para cada una de las subescalas: Perdón a uno Mismo Genuino ($\alpha = .85$), Pseudo Perdón a uno mismo ($\alpha = .81$) y Autocondenación ($\alpha = .85$).

Escala de Deseo de Reconciliación de Woodyatt y Wenzel (2014). Instrumento que a través de cuatro ítems evalúa los deseos de reconciliación de quienes han cometido una ofensa. Incluyen ítems del tipo *“Quiero reconciliarme con esta persona”* y *“Quiero que la relación entre esta persona y yo mejore”*. Los participantes responden a una escala Likert de 7 puntos (*1 = no estoy de acuerdo en absoluto, 7 = totalmente de acuerdo*). Altas puntuaciones en la escala de Deseo de Reconciliación indican una mayor intención de reparar la relación con quien se ha agredido. Woodyatt y Wenzel (2014) dan pruebas de una fiabilidad adecuada ($\alpha = .82$).

Procedimiento

Una vez obtenida la versión resultante en español de cada una de las escalas (proceso descrito en el apartado de traducción y adaptación cultural) se procedió a administrar la batería de instrumentos junto al cuestionario sociodemográfico y el consentimiento informado, de acuerdo con la Ley Orgánica de Protección de Datos de Carácter Personal y garantía de los derechos digitales 5/2018. Se informó a los participantes de los fines del estudio y del manejo anónimo y confidencial de sus datos. Los cuestionarios fueron administrados en modalidad *online* a través de la plataforma *Google Forms*. La selección de los participantes fue realizada a través de un muestreo no probabilístico de “bola de nieve” en el que a las personas seleccionados se les pedía que compartieran el cuestionario entre sus conocidos.

Análisis de datos

Para evaluar las propiedades psicométricas de las escalas, primero se evaluaron los criterios que aseguraban la pertinencia del Análisis Factorial Exploratorio (AFE), entre los que mencionamos: la prueba de Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) que indica la adecuación de los datos para el análisis factorial; la prueba de esfericidad de Bartlett que evalúa si existe suficiente correlación entre las variables para que el AFE sea apropiado; y la prueba de normalidad a través del Kolmogorov-Smirnov. Seguidamente se ejecutó el AFE y, por último, se estudió la consistencia interna mediante el Alpha de Cronbach. Para ello se empleó el software: IBM SPSS *Statistics* versión 22 (*Statistical Package for the Social Science*).

Resultados

A continuación, se presentan los pasos del AFE que se siguieron para la escala de Responsabilidad Personal Percibida de Fisher y Exline (2006), Deseo de Reconciliación de Woodyatt y Wenzel (2014) y Proceso Diferenciado de Perdón a uno Mismo de Woodyatt y

Wenzel (2013^a). En primer lugar, se comprobaron los criterios que permitían afirmar la conveniencia del AFE, para ello se analizó el índice de adecuación muestral KMO siendo de .82 para la escala de Responsabilidad Personal Percibida, .81 para la de Deseo de Reconciliación y de .77 para la de Proceso Diferenciado de Perdón a uno Mismo, para todos los casos fueron mayores al criterio establecido de .60 (Kaiser, 1974) lo que evidencia adecuación de los datos en cada una de las medidas. Así mismo la prueba de esfericidad de Bartlett fue significativa para las tres escalas (Responsabilidad Personal Percibida $\chi^2 = 293.805$; $gl=10$, $p < .001$; Deseo de Reconciliación $\chi^2 = 434.419$, $gl=6$, $p < .001$; Proceso Diferenciado de Perdón a uno Mismo $\chi^2 = 293.805$, $gl=10$, $p < .001$), por lo que se rechaza la hipótesis nula para las tres escalas, lo que quiere decir que los ítems analizados en cada uno de los instrumentos de medida están lo suficientemente relacionados entre sí para realizar el AFE.

Seguidamente se analizó si los datos seguían a una distribución normal, para ello se empleó la prueba de Kolgomorov-Smirnov. En los tres cuestionarios los resultados indicaron que los datos no se ajustaban a la distribución normal ($K-S < .0001$) por lo que se procedió a emplear el método de mínimos cuadrados no generalizados para la extracción.

En cuanto al análisis de los factores arrojados, tal como era de esperarse para las escalas de Responsabilidad Personal Percibida y Deseo de Reconciliación se observó la existencia de un solo factor para cada cuestionario que explicaba el 59,89% y el 76.54% de la varianza total respectivamente. El peso factorial de cada ítem oscilaba entre .46 y .82 para la escala de Responsabilidad Personal Percibida y entre .59 y .95 para la de Deseo de Reconciliación, siendo superiores a .30 en cualquiera de los dos casos (Cattell, 1988; Bandalos y Finney, 2010) por lo que no se presenta la necesidad de eliminar o modificar alguno de los ítems.

Para la escala de Proceso Diferenciado de Perdón a uno Mismo se aplicó la rotación Varimax con normalización Kaiser. Se observó la existencia de tres factores, correspondiendo

con cada dimensión medida por el instrumento (Perdón a uno mismo Genuino, Autocastigo y Pseudo Perdón a uno Mismo); estos tres factores explican en conjunto el 51.01% de la variabilidad de la escala. El peso factorial de cada ítem osciló entre .49 y .76 para el factor de Perdón a uno Mismo Genuino, entre .52 y .75 para el factor de Autocastigo y entre .31 y .73 para el de Pseudo Perdón a uno Mismo, siendo todos superiores a .30.

Finalmente se calculó el índice de consistencia interna para cada una de las escalas a través del Alfa de Cronbach, tal como se muestra en la Tabla 5 todos los índices pueden ser considerados como adecuados al ser superiores a .70 (Nunnaly, y Berstein, 1994).

Tabla 5

Coefficientes de Alfa de Cronbach de las escalas de Responsabilidad Personal Percibida, Deseo de Reconciliación y Proceso Diferenciado de Perdón a uno mismo

<i>Escala</i>	<i>Nº de ítems</i>	<i>α</i>
Responsabilidad Personal Percibida	5	.83
Deseo de Reconciliación	4	.89
Proceso Diferenciado de Perdón a uno Mismo		
Perdón a uno mismo Genuino	7	.83
Autocastigo	7	.82
Pseudo Perdón a uno Mismo	6	.75

α= Alfa de Cronbach

Implicaciones estudio 1

La escasez de instrumentos traducidos al castellano y adaptados a la población española que nos permitieran medir con precisión el perdón a uno mismo como proceso, y variables asociadas a este como lo son la responsabilidad personal percibida y el deseo de reconciliación justifican la necesidad de llevar a a cabo este estudio exploratorio.

Tal como se ha evidenciado, hemos obtenido muy buenos resultados en cuanto al funcionamiento de las escalas de Proceso Diferenciado de Perdón a uno Mismo de Woodyatt y

Wenzel (2013a), Responsabilidad Personal Percibida de Fisher y Exline (2006) y Deseo de Reconciliación de Woodyatt y Wenzel (2014), observándose un buen ajuste factorial y excelentes índices de fiabilidad, lo que nos permite comprobar todas las hipótesis planteadas en este estudio 1 y que serán discutidas de manera más amplia en el capítulo 7.

Estos resultados son muy valiosos, entre otras cosas porque nos permiten aportar herramientas de evaluación adaptadas a la población española, lo que ayudará a una comprensión más precisa y profunda del proceso de perdón a uno mismo en nuestro contexto. Así mismo, estos resultados hacen viable que las escalas estudiadas puedan ser utilizadas en el estudio 2, en el que se analizará el proceso de perdón a uno mismo en función de los rasgos narcisistas de la personalidad.

**CAPÍTULO 6: ESTUDIO 2. ANÁLISIS DEL
PAPEL DEL NARCISISMO EN EL PROCESO DE
PERDÓN A UNO MISMO**

Estudio 2. Análisis del Papel del Narcisismo en el Proceso de Perdón a uno Mismo

Una vez que se han analizado psicométricamente los instrumentos de medida presentados en el estudio 1 y se ha comprobado su validez y confiabilidad se procedió a aplicarlos a la muestra seleccionada para recoger los datos del presente estudio 2, el cual tiene por objetivo poner a prueba un modelo explicativo del proceso de perdón a uno mismo que explore tanto su posible incidencia en el bienestar psicológico como el papel que juegan los rasgos narcisistas de la personalidad. El estudio se dividirá en dos partes, en primer lugar se presentarán los análisis descriptivos de las variables principales del estudio en la muestra obtenida, así como los coeficientes de fiabilidad de las escalas empleadas, y en la segunda parte se presentará el análisis multivariante.

Método

A continuación, serán descritas las características de la muestra empleada, de los instrumentos, se detallará el procedimiento seguido durante el estudio, y por último se presentarán los resultados hallados en función de los objetivos planteados en la investigación.

Participantes

Se contó con un total 505 participantes, con edades comprendidas entre 18 y 67 años ($M=38.5$; $DT=13.48$), la mayoría de ellos mujeres. El estado civil más frecuente fue soltero y el nivel estudios completados predominante fue máster, postgrado o doctorado. Así mismo, la mayoría de quienes respondieron a los formularios no se encontraba bajo tratamiento psicológico/psiquiátrico o psicofarmacológico.

Se establecieron los siguientes criterios de inclusión: que todos los participantes fueran mayores de edad y que aceptaran de forma voluntaria participar en la investigación. Por su

parte, los criterios de exclusión fueron: personas menores de 18 años y participantes que hayan respondido de forma incompleta los formularios.

En la Tabla 6 se presentan todos los datos sociodemográficos de los participantes con sus respectivos valores.

Tabla 6

Características sociodemográficas de los participantes (n= 505)

		n	%
Sexo	Mujer	321	63.6
	Varón	184	36.4
Estado civil	Soltero	212	42
	Pareja de hecho	42	8.3
	Casado	196	38.8
	Divorciado	25	5
	Separado	7	1.4
	Viudo	5	1
	Otros	18	3.5
Estudios finalizados	Primera etapa de educación básica	1	0.2
	ESO/ FP grado medio	19	3.8
	Bachillerato/ FP grado superior	92	18.2
	Grado/ Diplomatura/Licenciatura	188	37.2
	Postgrado/Máster/Doctorado	202	40
	Otros	3	0.6
Tratamiento psicológico o psiquiátrico actual	Sí	73	14.5
	No	432	85.5
Tratamiento psicofarmacológico	Sí	22	4.4
	No	483	95.6

Instrumentos:

Datos Sociodemográficos. Para obtener información sobre las características sociodemográficas de los participantes se evaluaron las siguientes variables: el sexo, la edad, el

nivel educativo, el estado civil, tratamiento psicológico o psiquiátrico en la actualidad (sí/no) y consumo de psicofármacos (sí/no) de los participantes (ver Anexo D).

Responsabilidad Personal Percibida. Se emplea la Escala de Responsabilidad Personal Percibida de Fisher y Exline (2007); traducción y adaptación al español realizada en el estudio 1 para los fines de esta investigación (ver Anexo A).

Perdón a uno mismo. Para medir esta variable se empleó la escala de Proceso Diferenciado de Perdón a uno Mismo de Woodyatt y Wenzel (2013a), que además permite obtener información sobre el Pseudo Perdón a uno mismo y el Autocastigo. El instrumento pasó por un proceso de traducción (directa e inversa) y de equivalencia cultural para ser empleado en la presente investigación (consultar estudio 1). El instrumento completo puede consultarse en el Anexo B.

Deseo de Reconciliación. Para obtener datos sobre esta variable se empleó la escala de Deseo de Reconciliación de Woodyatt y Wenzel (2014). Traducción y adaptación al español realizados para los fines de esta investigación tal como se mostró en el estudio 1.

Narcisismo. Los datos sobre el Narcisismo son obtenidos a través del Inventario de Personalidad Narcisista (NPI) de Raskin y Terry (1988); adaptación al español por García y Cortés (1998). El cuestionario originalmente lo formaban 220 ítems, siendo posteriormente adaptado y reducido por Raskin y Terry (1988) a una versión de 40 ítems, cuyo objetivo es medir el grado en que las personas difieren en su narcisismo como rasgo de personalidad. Está constituido por 7 sub-escalas: (a) Autoridad, (b) Exhibicionismo, (c) Superioridad, (d) Pretensión, (e) Explotación, (f) Autosuficiencia y (g) Vanidad. Cada ítem de las sub-escalas cuenta con dos opciones entre las cuales el participante debe elegir aquella con la que se sienta más identificado. Algunos ejemplos de los ítems que constituyen la escala y entre los que el participante debe elegir uno u otro serían: “Tengo talento natural para influenciar a la gente; No soy bueno para influenciar a la

gente”, “Prefiero ser uno del montón; Me gusta ser el centro de atención” (ver Anexo E). De igual forma, tal como señalan Barry, et al. (2006), Cai et al. (2014) y Cai y Luo (2018), este inventario cuenta con la posibilidad de distinguir entre rasgos de Narcisismo Adaptativo ($\alpha = .67$), conformado por 14 elementos pertenecientes a las subescalas de Autoridad y Autosuficiencia, y rasgos de Narcisismo Desadaptativo ($\alpha = .61$) conformado por 18 ítems de las subescalas de Exhibicionismo, Pretensión y Explotación, obteniéndose los datos tras sumar los ítems que componen cada dimensión. Estas dos dimensiones son de interés para diferenciar los rasgos adaptativos y desadaptativos del narcisismo y así responder a los objetivos del presente trabajo. García y Cortés (1998) informaron de un adecuado nivel de fiabilidad del instrumento total con un alfa de Cronbach de .72. En la presente investigación, empleando el mismo coeficiente, se obtuvo una fiabilidad de .80 para el total de la escala, de .66 para el Narcisismo Adaptativo y de .71 para el Narcisismo Desadaptativo. Tal como se explica en el apartado de resultados, estos valores de consistencia interna son considerados como válidos siguiendo los planteamientos de Nunnally (1967) sobre validez y confiabilidad de las escalas.

Bienestar psicológico. Se empleó la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (Ryff, 1989; adaptación española por Díaz et al. 2006). Ryff, con el objetivo de proporcionar una medida confiable de los elementos que desde su modelo componen el bienestar psicológico, desarrolló un instrumento de medida llamado “Psychological Well-Being Scale” (PWBS) (Ryff, 1989). Las dimensiones y subescalas que conforman este instrumento son: (a) Autoaceptación, (b) Relaciones Positivas con Otras Personas, (c) Autonomía, (d) Dominio del Entorno, (e) Propósito en la Vida y (f) el Crecimiento Personal. La escala fue sometida a un arduo procedimiento de validación durante su construcción (Van Dierendonck, 2004). En el presente estudio se utiliza la versión simplificada de la PWBS formada por 29 ítems tipo Likert de 6 puntos (*1 = totalmente en desacuerdo, 6 = totalmente en desacuerdo*) y en donde cada una de las seis dimensiones presenta una consistencia interna superior a 0.70 (Díaz, et al. 2006). Esta escala puede ser

consultada en el Anexo F. Debido a que el interés en la presente investigación es el bienestar psicológico concebido de forma global, se empleará la sumatoria total de los ítems para obtener una puntuación global; en nuestro estudio mostró una consistencia interna adecuada ($\alpha = .93$).

Procedimiento

La selección de los participantes fue realizada a través de un muestreo no probabilístico de “bola de nieve” en el que a medida que las personas iban respondiendo a las pruebas se le pedía que compartieran el cuestionario. La batería de pruebas fue enviada a los participantes en modalidad online y debía ser completada en la plataforma de *Google Forms* (https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSd5Qf75untu6TnwwLZ7c2oe4m7AEptqUDDNp58P9PP_EiM8XQ/viewform). Cada uno de los individuos fueron notificados de que su participación era anónima y completamente voluntaria, así como de los fines del estudio, y al responder el cuestionario se les comunicaba que estaban aceptando el respectivo consentimiento informado de acuerdo con la normativa vigente (Legislación de la Unión Europea; Reglamento 2016/679; Directiva 2016/680; Reglamento 2018/1725).

Una vez obtenidas todas las respuestas a los formularios, se procedió a recodificar las puntuaciones de los ítems inversos y calcular las variables de cada una de las escalas y subescalas que así lo ameritaban para finalmente ejecutar los análisis que permitieron responder a las hipótesis planteadas.

Análisis de datos:

En primer lugar, se procedió a realizar un análisis de los estadísticos descriptivos de las variables de estudio. Las variables exógenas en este estudio fueron los rasgos narcisistas tanto adaptativos como desadaptativos de la personalidad. Se codificó la variable según se ha realizado en investigaciones previas (Barry et al., 2006, Cai y Luo, 2018): para los rasgos de Narcisismo Adaptativo se sumaron los ítems de las subescalas de Autoridad y Autosuficiencia

(14 ítems en total) y para los rasgos de Narcisismo Desadaptativo se sumaron las subescalas de Exhibicionismo, Pretensión y Explotación (18 ítems en total). Como variables endógenas en la presente investigación se contemplan: la responsabilidad personal percibida, el perdón a uno mismo genuino, el falso perdón a uno mismo, el autocastigo, el deseo de reconciliación y el bienestar psicológico. Como segundo paso se realizó el análisis de fiabilidad de los instrumentos de medida empleados a través del alfa de Cronbach.

Seguidamente, con el fin de poner a prueba el modelo explicativo del proceso de perdón a uno mismo, se procedió a ejecutar un *path análisis*. Para ello se verificó el cumplimiento de los supuestos de la regresión múltiple tal como recomiendan Pérez et al. (2013) y Uriel y Aldas (2005) entre los que se encuentran: la independencia de los errores, la normalidad (uni y multivariada), la linealidad y la multicolinealidad, cuyos criterios serán descritos en el subapartado de resultados. Posteriormente, se analizó el nivel de ajuste del modelo, que para que sea óptimo se espera que muestre un valor p asociado al chi cuadrado (χ^2) mayor que .05, un índice de ajuste comparativo (CFI) igual o mayor a .95, y la raíz cuadrada media del error de aproximación (RMSEA) menor que .05 (Pérez et al., 2013). Por último, se ejecutó el modelo a través del Software estadístico IBM SPSS AMOS 22.0.0 para poder determinar las relaciones descritas en el *path análisis*.

Resultados:

Estadísticos descriptivos y coeficientes de fiabilidad

En la Tabla 7 se muestran los estadísticos descriptivos (media y desviación estándar) de las principales variables del estudio. Se puede observar cómo la mayoría de los participantes muestran puntuaciones bajas en las escalas de Narcisismo Adaptativo, Narcisismo Desadaptativo, Pseudo Perdón a uno Mismo y Autocastigo. En las escalas de Perdón a uno

Mismo Genuino, Responsabilidad Personal Percibida, Deseo de Reconciliación y Bienestar Psicológico los participantes muestran puntuaciones más elevadas.

Tabla 7

Estadísticos descriptivos de las variables del estudio

<i>Variable</i>	<i>Min.</i>	<i>Max.</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>Asimetría</i>	<i>Curtosis</i>
Narcisismo Adaptativo	0	14	5.51	2.56	.27	-.42
Narcisismo Desadaptativo	0	18	3.8	2.82	.99	.69
Perdón a uno Mismo Genuino	0	42	32.32	7.90	-1.06	1.16
Pseudo Perdón a uno Mismo	0	36	15.15	7.92	.10	-.62
Autocastigo	0	41	6.46	6.51	1.67	3.54
Responsabilidad Personal Percibida	5	50	31.27	10.86	-.28	-.18
Deseo de Reconciliación	4	28	23.61	5.86	-1.40	1.11
Bienestar Psicológico	2	6	4.62	.70	-.61	.14

Nota: *Min.* = puntuación mínima obtenida por la muestra en la escala. *Max.* = puntuación máxima obtenida por la muestra en la escala.

A continuación, en la Tabla 8 se muestran los coeficientes de fiabilidad a través del alfa de Cronbach de los instrumentos empleados en la investigación.

Tabla 8

Coefficientes de fiabilidad de los instrumentos y subescalas

<i>Instrumento</i>	α
Subescala de Narcisismo Adaptativo (NPI)	.66
Subescala de Narcisismo Desadaptativo (NPI)	.71
Subescala de Perdón a uno Mismo Genuino	.85
Subescala de Pseudo Perdón a uno Mismo	.77
Subescala de Autocastigo	.81
Escala de Responsabilidad Personal Percibida	.83
Escala de Deseo de Reconciliación	.86
Escala de Bienestar Psicológico	.93

Siguiendo los criterios establecidos por Nunnally y Bernstein (1994), en donde se especifica que el valor de consistencia interna superior a .70 es considerado como aceptable, se puede afirmar que la mayoría de las escalas analizadas poseen una consistencia adecuada. La dimensión de Narcisismo Adaptativo presentó un alfa de Cronbach bajo, sin embargo, según las explicaciones de Nunnally (1967), la consistencia interna entre .50 y .60 puede ser suficiente en estudios exploratorios o de primeras fases de investigación. Así mismo, Li et al., (1996) propone que para propósitos de investigación se consideran como aceptables confiabilidades superiores a .50 y De Vellis (2012) describe como mínima aceptables confiabilidades entre .65 y .70. En tal sentido serán tomados como válidos los resultados obtenidos a través de esta subescala.

Path análisis

En primer lugar, se procedió a comprobar el cumplimiento de los supuestos que justifican la idoneidad del análisis multivariante. Se siguieron los criterios planteados para el cumplimiento de supuestos del *path análisis* según Pérez et al. (2013).

En cuanto a la independencia de los errores, a través del coeficiente *Durbin-Watson (DW)* se confirma que el término de error de cada variable endógena no está correlacionado con otras variables ya que su valor es cercano a 2 ($DW = 1.68$). También se puede afirmar que no existe multicolinealidad entre las variables predictoras del modelo ya que el factor de inflación de la varianza (FIV) para cada una en las variables es menor a 10 y de manera recíproca la tolerancia mayor a .10 en todos los casos. El análisis de los gráficos de punto permitió observar que la relación entre las variables es lineal (en el Anexo G se presentan las tablas y gráficos correspondientes a esta comprobación de supuestos). En cuanto al supuesto de normalidad univariada se observaron los índices de asimetría y curtosis (ver Tabla 7) en el caso de la asimetría todos los valores eran inferiores a 3 y, para el caso de la curtosis, inferiores a 10 (Kline, 2005). Se obtuvo un coeficiente estandarizado de Mardia de 10,64 por lo que no se pudo

comprobar el cumplimiento de la normalidad y se procedió a trabajar con estadísticos robustos (Kline, 2005).

Los grados de libertad del modelo permiten verificar que hay suficiente información en los datos muestrales para para estimar los parámetros ($gl = 12$). Seguidamente se selecciona el método de máxima verosimilitud para estimar el modelo. El modelo puesto a prueba presenta un ajuste óptimo ($\chi^2 = 14.311$; $p < .281$; CFI = .997; RMSEA = .020).

Los resultados del modelo indican que el efecto más relevante sobre el bienestar psicológico fue el ejercido por los rasgos de Narcisismo Adaptativo ($\beta = .43$; $p < .01$). Las variables Narcisismo Desadaptativo ($\beta = -.20$; $p < .01$), Perdón a uno Mismo Genuino ($\beta = .17$; $p < .01$), Falso Perdón a uno Mismo ($\beta = -.09$; $p < .01$) y Autocastigo ($\beta = -.33$; $p < .01$) también ejercieron un efecto directo sobre el bienestar. En conjunto el modelo explicó el 31% de la variabilidad del bienestar psicológico.

En línea con los efectos directos resulta interesante mencionar que los rasgos Narcisistas Desadaptativos de la personalidad inciden sobre el Falso Perdón a uno Mismo ($\beta = .08$; $p < .01$) y, junto con la Responsabilidad Personal Percibida ($\beta = -.67$; $p < .01$), explican el 45% de la variabilidad del falso perdón a uno mismo. Así mismo, los rasgos Narcisistas Desadaptativos de la personalidad inciden de forma directa sobre el Perdón a uno Mismo Genuino ($\beta = -.14$; $p < .01$) y, junto a la Responsabilidad Personal Percibida ($\beta = .39$; $p < .01$) explican el 17% de la variabilidad del perdón a uno mismo. No se observaron efectos directos de los rasgos Narcisistas Adaptativos de la personalidad sobre el perdón a uno mismo genuino ni sobre el falso perdón a uno mismo.

En cuanto a los efectos indirectos sobre el Bienestar Psicológico, se observa como los rasgos de Narcisismo Desadaptativo tienen un impacto sobre el Falso Perdón a uno Mismo ($\beta = .08$; $p < .01$), que a su vez influye sobre el Autocastigo ($\beta = .13$; $p < .01$), para finalmente incidir sobre

el Bienestar Psicológico ($\beta = -.33; p < .01$). Por otra parte, el Narcisismo Desadaptativo tiene un efecto sobre el Autocastigo ($\beta = .12; p < .01$) que a su vez impacta sobre el Bienestar Psicológico ($\beta = -.33; p < .01$). El Narcisismo Desadaptativo también influye sobre el Perdón a uno Mismo Genuino ($\beta = -.14; p < .01$) e impacta de forma directa sobre el Bienestar Psicológico ($\beta = .17; p < .01$) siendo el efecto total de los rasgos Narcisistas Desadaptativos de la Personalidad débil (.03) sobre el Bienestar Psicológico.

Por su parte, los efectos indirectos de los rasgos Narcisistas Adaptativos de la personalidad se encuentran determinados por el impacto de dichos rasgos sobre el Autocastigo ($\beta = -.10; p < .01$) y la influencia del Autocastigo sobre el Bienestar ($\beta = -.33; p < .01$), observándose un efecto total indirecto de dichos rasgos sobre el Bienestar débil de .03.

Por último, aunque se esperaba que la responsabilidad personal percibida funcionara como una variable endógena que se encontrara influenciada por otras variables, en el modelo resultante los rasgos narcisistas de la personalidad no mostraron ningún efecto sobre la responsabilidad personal percibida, por lo que finalmente terminó actuando como una variable exógena adicional al narcisismo adaptativo y desadaptativo (situada al mismo nivel que estos). La responsabilidad personal percibida es una variable que no tiene un efecto directo sobre el bienestar psicológico, solo indirecto a través del autocastigo, el perdón a uno mismo genuino y el falso perdón a uno mismo. De forma más concreta, la responsabilidad personal percibida tiene un efecto sobre el Autocastigo ($\beta = .46; p < .01$) y este sobre el Bienestar Psicológico ($\beta = -.33; p < .01$). La Responsabilidad Personal Percibida tiene un efecto sobre el Perdón a uno Mismo Genuino ($\beta = .339 p < .01$) y a su vez de forma indirecta sobre el Bienestar ($\beta = .17; p < .01$). Por último, la Responsabilidad Personal Percibida tiene un efecto sobre el Falso Perdón a uno Mismo ($\beta = -.67; p < .01$) y seguidamente sobre el Bienestar ($\beta = -.09; p < .01$), pudiendo afirmar que el

efecto total de la responsabilidad personal percibida sobre el bienestar psicológico es negativo y débil de $-.02$.

Con respecto a la variable deseo de reconciliación no se observan efectos directos sobre el bienestar psicológico.

En la Tabla 9, a través de la f^2 de Cohen, se presentan los tamaños del efecto local que cada variable aporta al bienestar psicológico y que pueden ser categorizados como nulo, pequeño, medio o alto (Cohen, 1988). En cuanto a este aporte realizado por las variables que inciden directamente sobre el bienestar psicológico se puede observar que el narcisismo adaptativo tiene un efecto medio; el narcisismo desadaptativo, el perdón a uno mismo genuino y el autocastigo tienen un tamaño del efecto pequeño; y el pseudo perdón a uno mismo un tamaño del efecto nulo sobre el bienestar psicológico.

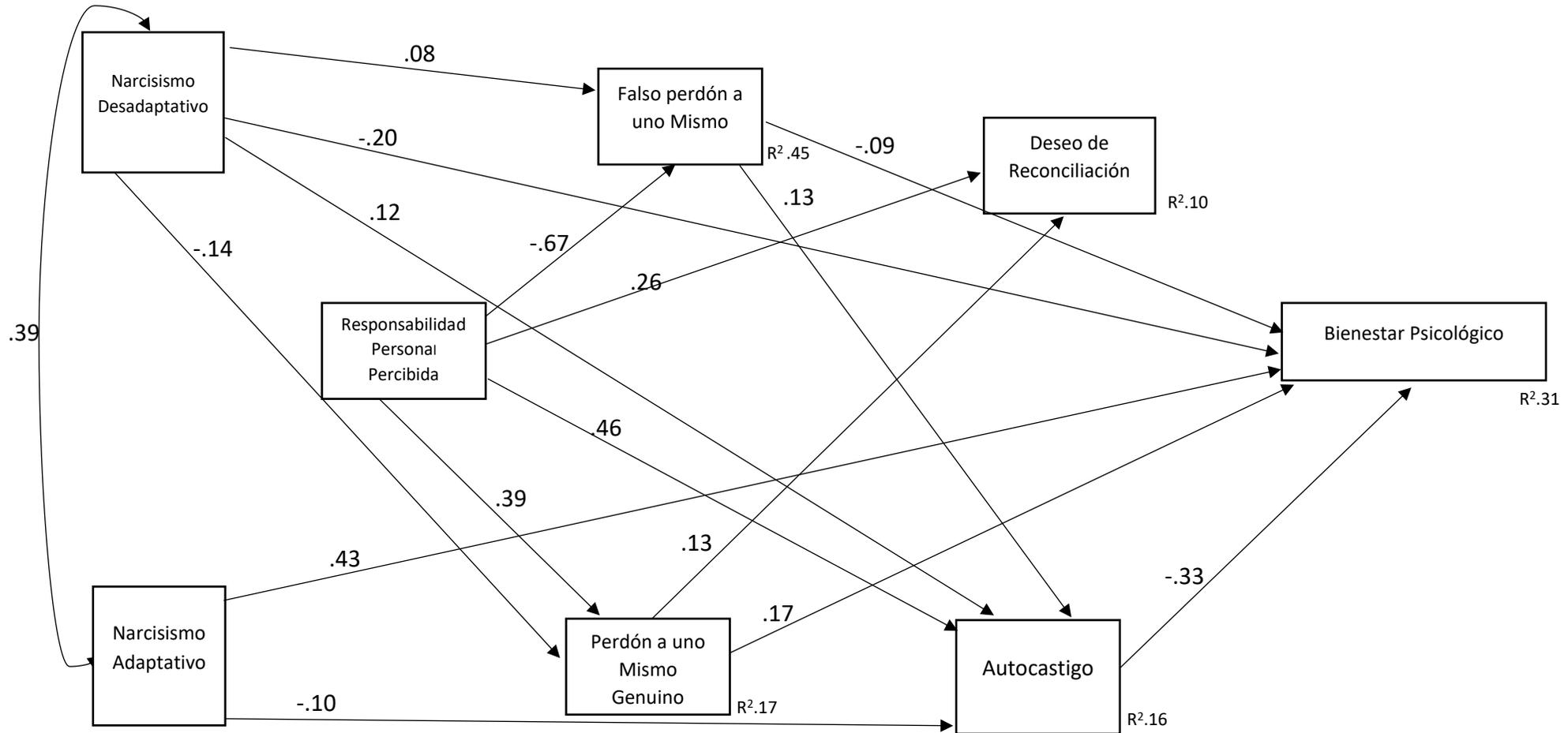
Tabla 9

Efecto local de las variables que directamente predicen el bienestar psicológico

<i>Variable predictora</i>	f^2 de Cohen
Narcisismo Adaptativo	.20
Narcisismo Desadaptativo	.04
Perdón a uno Mismo Genuino	.03
Pseudo Perdón a uno Mismo	.01
Autocastigo	.13

En la Figura 2 que se presenta a continuación se puede observar el modelo resultante.

Figura 2: Modelo resultante del proceso de perdón a uno mismo, su incidencia sobre el bienestar psicológico y papel del narcisismo (adaptativo y desadaptativo).



Nota: para facilitar la comprensión del modelo gráfico se han eliminado los términos de error de medida (e) de las variables endógenas. Se pueden consultar en el Anexo H

CAPÍTULO 7: DISCUSIÓN GENERAL

Discusión General

Como seres humanos estamos expuesto a recibir algún tipo de daño, bien sea proveniente de otras personas o de nosotros mismo. Cuando quien ha actuado mal es la propia persona, el perdón a uno mismo tiende a ser una de las herramientas para trabajar la reparación del daño causado. Sin embargo, y tal como se ha venido recogiendo en la presente tesis doctoral, el autoperdón es un constructo complejo, que requiere que se contemplen distintos factores para su comprensión, una muestra de ello es que en algunos momentos ha sido tratado como un resultado y no como un proceso que involucra fases que deben cumplirse. Por otra parte, escasas investigaciones han contemplado variables de la personalidad para entender cómo funciona dicho proceso. De igual forma, las dificultades en la conceptualización de este constructo han repercutido en su medición y en consecuencia en la adecuada comprobación de modelos en el nivel empírico.

Conocer las variables que de forma significativa pueden influir en el proceso de perdón a uno mismo nos va a permitir hablar de un proceso completo o incompleto. Así mismo, incluir el narcisismo entendido no como un constructo unidimensional, sino como una variable que puede adoptar distintos valores en un continuo que va desde lo más adaptativo hasta lo más desadaptativo para el funcionamiento humano es un aporte para la comprensión del perdón intrapersonal genuino.

Por todo ello, el objetivo principal del presente estudio ha sido poner a prueba un modelo explicativo del proceso de perdón a uno mismo que, recogiendo los planteamientos sugeridos en los principales modelos teóricos, en especial el de Woodyatt y Wenzel, et al. (2017) explore tanto su posible incidencia en el bienestar psicológico como el papel que juegan los rasgos narcisistas de la personalidad (adaptativos y desadaptativos). Para conseguir esto vimos necesario como paso previsión realizar un estudio piloto de adaptación y validación a nuestro contexto social y cultural de las principales escalas empleadas en el estudio del perdón a uno

mismo, entre las que se encuentran: la escala de Responsabilidad Personal Percibida de Fisher y Exline (2006), Deseo de Reconciliación de Woodyatt y Wenzel (2014) y Proceso Diferenciado de Perdón a uno Mismo de Woodyatt y Wenzel (2013a). En tal sentido, en el presente capítulo se ofrecerá una revisión global de los resultados obtenidos en las dos investigaciones, se integrarán con los resultados de estudios precedentes y se expondrán las futuras líneas de investigación.

Integración de Resultados

Adaptación de las escalas de Responsabilidad Personal Percibida, Proceso Diferenciado de Perdón a uno Mismo y Deseo de Reconciliación a población española

En primer lugar, el proceso de traducción y adaptación cultural de las escalas se cumplió siguiendo las directrices y recomendaciones recogidas por Gjersing et al. (2010) y Muñiz et al. (2013) lo que permitió que la adaptación al lenguaje fuera lo más fiel posible a la versión original y al mismo tiempo que fuera comprensible para la población española. Las versiones que se obtuvieron fueron muy coincidentes, por lo que este primer objetivo se alcanzó sin la necesidad de cambios significativos en la estructura de los cuestionarios. Seguidamente se procedió a ejecutar el AFE para cada una de las escalas, lo que permitió comprobar su estructura factorial.

De forma más específica, y tal como se esperaba, la escala de Responsabilidad Personal Percibida para la muestra del presente estudio evidenció estar conformada por un solo factor que explicaba el 59.89% de la varianza del instrumento. Este único factor hace referencia a la responsabilidad que una persona puede experimentar ante una actuación errónea, es decir que se reconozca como responsable de la acción que ha cometido. Tal como indican Fisher y Exline (2006) reconocer las malas acciones y aceptar la responsabilidad puede ser un acto de humildad que a la vez se puede convertir en un proceso doloroso; sin embargo, aceptar tal responsabilidad se vuelve en paso indispensable para el proceso de perdón a uno mismo; esta afirmación se

encuentra robustecida por los resultados obtenidos en el estudio 2 y que serán profundizados más adelante.

La escala de Deseo de Reconciliación también arrojó resultados esperados, pues se evidenció la existencia de un solo factor que explica el 76.54% de la varianza en el instrumento. El deseo de reconciliación parece que termina funcionando en el proceso de perdón a uno mismo como un resultado que se obtiene tras haber conseguido de forma genuina este tipo de perdón (Woodyatt y Wenzel, 2014), es decir, este deseo termina convirtiéndose en una consecuencia que quienes han actuado de forma errónea pueden encontrar una vez que han conseguido perdonarse a sí mismos.

Por último, según la teoría que respalda la construcción de la escala de Proceso Diferenciado de Perdón a uno Mismo de Woodyatt y Wenzel (2013a), el perdón a uno mismo se entiende como un proceso y no como un resultado o estado final positivo del yo, por ello el instrumento está orientado a distinguir entre tres posibles respuestas al yo tras una ofensa, entendiéndose el autocastigo, el falso perdón a uno mismo y el perdón a uno mismo genuino como cada una de esas respuestas. Nuestros resultados también evidenciaron la existencia de los tres factores esperados, uno correspondiente al perdón a uno mismo genuino, otro al autocastigo y un último que hace referencia al pseudo o falso perdón a uno mismo, tal como exponen sus autores (Woodyatt y Wenzel, 2013a).

Ante estos resultados se vuelve necesario retomar la definición que Woodyatt y Wenzel (2013a) hacen del perdón a uno mismo, donde el perdón intrapersonal es un proceso mediante el cual el agresor reconoce su culpabilidad y el valor de la víctima, experimentando las emociones asociadas al hecho, y abordando las actitudes y comportamientos que lo llevaron a cometer la acción errónea, trayendo como consecuencia que trate de enmendar el daño y posteriormente restaurar su moral. En tal sentido, esto sugiere que el perdón a uno mismo

genuino está caracterizado por el esfuerzo de cambiar, procesar las malas acciones realizadas y aceptarse a sí mismo.

Hasta aquí los hallazgos presentados nos permiten confirmar la primera hipótesis de este estudio (H1.1), en la cual se esperaba hallar evidencia de una adecuada validez factorial mediante una estructura de un único factor para las escalas de Responsabilidad Personal Percibida y Deseo de Reconciliación, así como de una estructura de tres factores para la escala de Proceso Diferenciado de Perdón a uno Mismo.

Así mismo, tanto las escalas de Responsabilidad Personal Percibida y Deseo de Reconciliación, como las subescalas del instrumento de Proceso Diferenciado de Perdón a uno Mismo (Autocastigo, Perdón a uno Mismo Genuino y Falso Perdón a uno Mismo) arrojaron índices de fiabilidad mayores a .70 para la muestra española en la que fueron analizados. Estos valores son aceptables y deseados según los criterios expuestos por Nunnally y Bernstein (1994) quienes a pesar de haber señalado que el alfa depende del número de elementos del instrumento, establecieron como regla general que un índice superior a .70 es considerado como deseable. Este resultado es tanto interesante a destacar, ya que en el nivel estadístico es complicado obtener buenos coeficientes de fiabilidad en escalas conformadas con pocos ítems, incluso se sugiere que al menos posean tres enunciados para que la utilización del alfa de Cronbach sea óptima (Domínguez y Merino, 2015). De tal manera, los resultados en cuanto a fiabilidad de las escalas de Deseo de Reconciliación y Responsabilidad Personal Percibida, que poseen cuatro y cinco ítems respectivamente, son muy valiosos, ya que los alfas de Cronbach se encuentran en niveles elevados, superiores a .80, siendo además las escalas que mejor funcionan en este estudio junto con la subescala de Perdón a uno Mismo Genuino.

Con lo que se ha expuesto se confirma la segunda hipótesis (H1.2) planteada en esta investigación, en la cual se esperaba encontrar adecuados índices de consistencia interna para

las escalas de Responsabilidad Personal Percibida, Proceso Diferenciado de Perdón a uno Mismo y Deseo de Reconciliación.

En síntesis, se puede afirmar que el comportamiento de las escalas analizadas en este estudio piloto es adecuado para que puedan ser empleadas en nuestro estudio definitivo. Esto además permitirá que los resultados puedan ser valorados y analizados con mayor nivel de confianza. Por último, y no menos importante, es de gran valor contar, en nuestro país y contexto cultural con buenos instrumentos que ayuden a evaluar el proceso de perdón a uno mismo y que además muestren adecuados índices de validez y confiabilidad.

Análisis del papel del narcisismo en el proceso de perdón a uno mismo:

Este segundo estudio tuvo como objetivo general poner a prueba un modelo explicativo del proceso de perdón a uno mismo que explore tanto su posible incidencia en el bienestar psicológico como el papel que juegan los rasgos narcisistas de la personalidad (adaptativos y desadaptativos).

Antes de analizar cada una de las hipótesis por separado, es interesante resaltar la significativa asociación entre el narcisismo adaptativo y desadaptativo que se observa en el modelo resultante (Figura 2). Estas variables surgen parcialmente de un instrumento dirigido a medir el narcisismo como constructo global, el NPI, y no dejan de ser dos componentes de un mismo constructo (Cai y Luo, 2018), lo que puede explicar su relación. Sin embargo, se han podido identificar como dos componentes funcionalmente distintos. La diferencia entre ellos radica en la forma en la que se relacionan con otros rasgos de personalidad, con procesos interpersonales, con problemas de comportamiento, con la autoestima, entre otros (Cai y Luo, 2018) tal como se ha señalado en el capítulo 3 del presente trabajo. Nuestros resultados confirman las diferentes relaciones que estos dos constructos mantienen con las variables estudiadas. De forma más específica, observamos cómo el narcisismo desadaptativo se

relaciona de forma directa con el pseudo perdón a uno mismo y de forma inversa con el perdón a uno mismo genuino; también observamos una relación inversa con el bienestar psicológico y directa con el autocastigo. Ello nos permite inferir cómo el narcisismo desadaptativo se aleja de un funcionamiento saludable y funcional del individuo. Por su parte, el narcisismo adaptativo, a pesar de no observarse relaciones significativas con ningún tipo de perdón (bien sea genuino o falso) se ha encontrado significativa y directamente relacionado con el bienestar psicológico y de forma inversa con el autocastigo. Estos resultados también nos permiten pensar en que es un constructo que se asocia con niveles de funcionamiento más sanos y óptimos en el individuo.

Adicionalmente, entre nuestros resultados más interesantes también es de destacar la relación directa entre los distintos tipos de narcisismo y el bienestar. Para el caso del narcisismo adaptativo la relación con el bienestar es significativa, positiva y notablemente más elevada que la del narcisismo desadaptativo, donde como era de esperarse, la relación es negativa. En consecuencia, estos hallazgos refuerzan la hipótesis de que el narcisismo tiene que dejar de ser considerado como una variable unidimensional, hacerlo podría suponer un grave error conceptual; muy por el contrario, debe ser entendido como un constructo continuo que puede mostrar distintas dimensiones. Así lo han sugerido Hepper et al., (2014), quienes plantean que, tanto en la práctica clínica como en la investigación, el narcisismo adaptativo y desadaptativo se deberían tratar de forma independiente. Que el narcisismo adaptativo y el desadaptativo tengan relación con el bienestar y además formen parte del proceso de perdón a uno mismo por distintos caminos nos habla de su variado funcionamiento en la psicología del sujeto. Quizás sea ya momento de seguir profundizando en el estudio ambos tipos de narcisismo, como señala nuestro estudio, y dirigir esfuerzos para desarrollar más instrumentos de medición que capten las particularidades de cada uno.

Retomando el objetivo principal de este segundo estudio, confirmamos la hipótesis general planteada sobre el modelo explicativo del proceso de perdón a uno mismo y los rasgos

narcisistas de la personalidad. En esta hipótesis se esperaba que el modelo mostrara un adecuado ajuste. Tal como se ha descrito en los resultados, el modelo tiene un ajuste óptimo, y además explica un porcentaje moderado de la variabilidad del bienestar psicológico. Este resultado es muy valioso en el ámbito del estudio del perdón a uno mismo, ya que permite profundizar sobre dicho constructo como un proceso donde intervienen distintas variables, y en especial características de personalidad como los rasgos narcisistas, que han sido escasamente incluidos en el estudio del perdón. Además, el modelo permite distinguir entre un modelo de perdón a uno mismo completo o incompleto en donde la responsabilidad personal percibida, tal como lo hemos venido comentando en el apartado teórico y profundizaremos con más detalle más adelante, juega un papel clave.

A continuación, procedemos a revisar cada una de las hipótesis específicas planteadas, que nos permitirán comprender de forma más profunda el papel de los rasgos narcisistas de la personalidad en el proceso del perdón a uno mismo, así como su incidencia sobre el bienestar.

La primera hipótesis específica de este segundo estudio (H2.1) planteaba que el impacto negativo de los **rasgos narcisistas desadaptativos** sobre el bienestar psicológico se vería mediado por la responsabilidad personal percibida, el perdón a uno mismo genuino y el autocastigo, tal como se mostraba en la Figura 1. Los resultados que hemos obtenido no nos permiten confirmar esta hipótesis. En primer lugar, porque no se encontraron correlaciones significativas entre el narcisismo desadaptativo y la responsabilidad personal percibida, el perdón a uno mismo genuino y el autocastigo, es decir no es por la vía de la responsabilidad personal percibida por la que el narcisismo desadaptativo esté teniendo una influencia en el proceso de perdón a uno mismo (Figura 2).

Con el fin de argumentar de forma más profunda estos resultados nos parece importante mencionar en este punto otro hallazgo y es que no sólo el narcisismo desadaptativo

no mostro relación con la responsabilidad personal percibida, sino tampoco el narcisismo adaptativo, pareciera que este rasgo de la personalidad en ninguna de las dos dimensiones contempladas está relacionado con el reconocimiento de haber dañado al otro. Estos resultados son interesantes y particulares, por lo que merecen un análisis más detenido. Resaltamos que no parecen existir investigaciones que directamente se hayan encargado de estudiar la relación entre el narcisismo y el asumir la responsabilidad por un daño cometido. Sin embargo, dentro de los escasos estudios que abordan el perdón a uno mismo y este rasgo de la personalidad, porque en la literatura existente que relaciona estas dos variables solo se entiende narcisismo como un constructo unidimensional y negativo, (Cowden et al., 2020; Strelan, 2006; Wohl y McLaughlin, 2014) podemos contemplar algunas explicaciones. Por una parte, las personas narcisistas tienden a externalizar la responsabilidad por sus transgresiones, lo que se ha conocido como sesgo egoísta, es decir culpar a otros o a las circunstancias por sus faltas (Cowden et al., 2020; Wohl y McLaughlin, 2014) pues hacer lo contrario atenta contra la propia autoestima y la posibilidad de mantener un autoconcepto positivo. Por otra parte, las personas narcisistas tienden a mostrar elevados niveles de superioridad, falta de empatía, necesidad de admiración, lo que no hace posible el poder reconocer que se ha actuado de forma errónea (Cowden et al., 2020). Hasta aquí podríamos comprender por qué los rasgos narcisistas desadaptativos no mostraron asociación con la responsabilidad personal percibida en la presente investigación, pareciera que es un acto que ni siquiera son capaces de contemplar.

La explicación sobre la ausencia de relación entre el narcisismo adaptativo y la asunción de la responsabilidad se torna más compleja, en primer lugar, por no existir literatura científica sobre estas variables. En segundo lugar, porque esperaríamos que el narcisismo adaptativo al ser un estado más funcional y equilibrado del narcisismo, donde se tiene una visión más realista del sí mismo, mayor sentido de la empatía y una autoestima sólida se puedan reconocer y asumir las ofensas o daños cometidos. Sin embargo, en nuestro estudio no se observa relación entre

estas variables, lo que nos permite pensar que otros factores como por ejemplo el orgullo, la presión social o la resistencia emocional podrían estar influyendo en la capacidad de una persona para responsabilizarse de sus errores, independientemente de su nivel de narcisismo.

Para efectos de nuestro estudio, y siguiendo lo que se ha expuesto en la literatura científica, asumir la responsabilidad por las ofensas cometidas termina siendo un factor clave para conseguir un proceso completo de autoperdón (Hall y Fincham, 2005; Woodyatt y Wenzel, 2013a; Woodyatt y Wenzel, 2013b). Sin embargo, aceptar la responsabilidad ante estas circunstancias supone que la persona desarrolle emociones negativas (Cornish y Wade, 2015; Hall y Fincham, 2005; Woodyatt y Wenzel, 2013b). La presencia de estas emociones puede llegar a ser incompatible con la posición narcisista, en cualquiera de sus niveles, pero en especial con el narcisismo desadaptativo, donde la persona se defiende de la crítica personal y necesita ser vista como un ser superior a los demás (Barry et al., 2003; Cai y Luo, 2018; Miller y Maples, 2011). Esto podría estar influyendo en que no se observen asociaciones entre estas variables en el presente estudio.

Lo que sí podemos afirmar es que narcisismo desadaptativo tiene un cuádruple efecto (inverso) sobre el bienestar psicológico: uno directo, uno a través del perdón a uno mismo, otro a través del autocastigo y un último a través del falso perdón. Y además esta variable parece tener más relación con las variables involucradas en el proceso de perdón a uno mismo en comparación al narcisismo adaptativo.

La relación significativa, inversa entre el narcisismo desadaptativo y el bienestar psicológico nos permite confirmar lo que distintos autores han planteado sobre el lado no saludable del narcisismo. En algunos estudios se ha encontrado correlación con altos niveles de neuroticismo, depresión, ansiedad y baja empatía (Cai y Luo, 2018; Clarke et al., 2015). En este caso no parece funcionar de manera diferente, indicando que mayores niveles de narcisismo

desadaptativo estarían asociándose con menores niveles de bienestar psicológico (que en esta investigación se entiende desde la conceptualización eudaimónica del bienestar donde se contempla también: la autoaceptación, las relaciones positivas con el otro, la autonomía, el dominio del entorno, el propósito en la vida y el crecimiento personal).

El segundo efecto del narcisismo desadaptativo sobre el bienestar se encuentra mediado por el perdón a uno mismo genuino. De forma más concreta, se observa una asociación negativa entre el narcisismo desadaptativo y el autoperdón genuino, y una relación positiva entre este último y el bienestar. Este resultado se ajusta a lo que se había hipotetizado en el modelo. Que el narcisismo desadaptativo se encuentre asociado negativamente al perdón a uno mismo genuino nos permite confirmar lo que se ha observado en otras investigaciones (Cornish et al., 2018; Webb et al., 2017), es decir que las personas con un narcisismo no sano realmente no parecen alcanzar un verdadero perdón a uno mismo. Puede haber distintas explicaciones para ello; una que se vuelve plausible en este caso es el hecho de que el narcisismo desadaptativo se tiende a presentar en personas que dan explicaciones externas a sus fallos, no reconocen ni asumen la responsabilidad de los errores cometidos (Cowden et al., 2020; Strelan, 2007; Wohl y McLaughlin, 2014), o que tienden a autoexonerarse en lugar de perdonarse de forma verdadera (Cornish et al., 2018). Es decir, el narcisismo desadaptativo parece ser una variable que bloquea el poder reparar de forma sana la propia estima personal tras haber cometido un daño. Quizás la cuestión que cabría plantearse en este punto (y que derivaría en nuevas vías de investigación) es si ese bloqueo surge como resultado de un proceso inconsciente o consciente de la propia persona. Es decir, si el individuo con elevados rasgos narcisistas desadaptativos no es capaz de autoperdonarse de forma genuina porque no codifica que haya nada dañado en sí mismo o porque, aunque conecta con ello, lo evade y le resta importancia.

En relación con el hallazgo anterior también es necesario retomar la idea que párrafos anteriores comentamos, las investigaciones que hasta el momento existen que relaciona los

rasgos narcisistas de la personalidad con el perdón a uno mismo nos distinguen entre tipos de narcisismo, en tal sentido habría que tomar con cuidado dichos resultados ya que solo se están enfocando en el lado negativo de este rasgo.

El tercer efecto de los rasgos narcisistas desadaptativos de la personalidad sobre el bienestar psicológico se encuentra mediado por el autocastigo. Parece que aquellos individuos que muestran elevadas puntuaciones en la subescala de Narcisismo Desadaptativo tienden a recurrir al autocastigo en lugar de al autoperdón, y esto afecta negativamente el bienestar psicológico de las personas. Estos resultados no eran los esperados, pues tal como venimos viendo el narcisismo desadaptativo debería llevar a la negación del error o daño cometido, por lo que no debería implicar un autocastigo. Tales hallazgos nos hacen pensar que quizás el narcisismo desadaptativo no funciona bien como protección de la propia imagen, y es que no podemos olvidar que el narcisismo entendido desde su polo más disfuncional implica que la persona es incapaz de tolerar aquellos espacios en los que no es reconocido o admirado (Resett et al., 2022) y ha tendido a relacionarse con altos niveles de depresión y ansiedad (Cai y Luo, 2018; Clarke et al., 2015) lo que podría desembocar en conductas y pensamientos que ataquen al propio autoconcepto. A pesar de estos intentos por comprender la asociación observada entre el narcisismo desadaptativo y el autocastigo consideramos que lo más conveniente es desarrollar otros estudios que permitan seguir confirmado esta relación.

De igual forma, estos resultados podrían sugerirnos que las personas que se autocastigan terminan usando la devaluación de sí mismos como una salida. Sin embargo, no es la única explicación alternativa, pues según algunos investigadores también es posible que los individuos tiendan al autocastigo cuando perciben que el daño cometido es imposible de enmendarse (Cibich, et al., 2016). Tal como expusieron Fisher y Exline (2010), el autocastigo ocurre cuando la persona tiene una baja autoestima, lo que nos permite entender por una parte la asociación negativa con el bienestar psicológico, y al mismo tiempo la relación positiva con el

narcisismo desadaptativo, puesto que esta necesidad de mostrar un estado grandioso de sí mismo parece esconder un daño a la estima personal, así como han sugerido en su investigación Cornish et al. (2018).

El cuarto y último efecto del narcisismo desadaptativo sobre el bienestar psicológico viene mediado por el pseudo perdón a uno mismo a través de dos vías; por un lado, y con correlaciones más débiles, observamos que los rasgos narcisistas se asocian positivamente con el pseudo autoperdón y negativamente con el bienestar psicológico. Por otra parte, observamos cómo el impacto de narcisismo desadaptativo sobre el bienestar se encuentra mediado por el falso perdón a uno mismo y el autocastigo.

Esta relación del narcisismo desadaptativo con el pseudo perdón a uno mismo puede deberse a que los individuos con altas puntuaciones en esta variable creen o valoran que realmente se han perdonado y no son conscientes de que dejan de reconocer ciertos elementos del perdón como una forma de proteger su visión y estima personal. Aquí retomamos el concepto de pseudo perdón a uno mismo que plantea que cuando un agresor afirma haberse perdonado a sí mismo, pero niega haber hecho algo malo o minimiza su propia responsabilidad de lo ocurrido no estaría alcanzando un proceso completo de perdón a uno mismo (Fisher y Exline, 2006; Lawler-Row et al., 2007; Suzuki y Jenkins, 2020; Wenzel et al., 2012). En línea con este argumento también observamos como los ítems de la subescala de Pseudo Perdón a uno Mismo del instrumento de Woodyatt y Wenzel (2013a) que empleamos parecen medir básicamente la falta de responsabilidad o el culpar a otros por lo sucedido. Que el pseudo perdón a uno mismo se relacione negativamente con el bienestar psicológico, aunque no fue una relación inicialmente planteada, es coherente, pues nos sigue hablando de que este falso perdón se aleja de un adecuado funcionamiento y bienestar del individuo en donde hay una evitación emocional relacionada al reconocimiento de haber cometido un error, lo que podría conducir a la persona a construir una visión sobre sí misma no real ni saludable.

La segunda hipótesis específica de este estudio (H2.2) tampoco puede ser confirmada, pues sólo algunas correlaciones predichas son las que se cumplen. En esta hipótesis se planteaba lo siguiente: el impacto positivo de los **rasgos narcisistas adaptativos** sobre el bienestar psicológico se explicará por la influencia mediadora de la responsabilidad personal percibida, el perdón a uno mismo genuino y el deseo de reconciliación (ver Figura 1).

Un resultado importante a destacar, y como también sucede con los rasgos narcisistas desadaptativos de la personalidad, es que no se observó una correlación significativa entre el narcisismo adaptativo y la responsabilidad personal percibida. Aunque este hallazgo es contrario a lo que esperábamos, así como lo hemos explicado en los párrafos iniciales de esta discusión, podemos observar como la aceptación del daño cometido es una variable clave en el proceso de perdón, ya que es la que guarda asociaciones elevadas y significativas con genuino y pseudo perdón a uno mismo. Incluso los resultados observados nos podrían conducir a que la responsabilidad personal percibida sería el primer paso para iniciar un proceso de perdón a uno mismo completo. Que no guarde relación con los rasgos narcisista de la personalidad, bien sean adaptativos o desadaptativos lo que nos sugiere es que esta variable depende de otros factores distintos al narcisismo.

Así mismo tampoco se encontró una asociación positiva entre el narcisismo adaptativo y el perdón a uno mismo genuino. Parece que esta variable no se encuentra directamente involucrada en el proceso de perdón a uno mismo. Esto quizás se deba a que, aunque la conceptualización que se hace de esta es desde un enfoque saludable, el mostrar ciertos niveles de grandeza personal, autonomía, liderazgo, entre otras características no facilita ni entorpece el proceso de autoperdón. En este momento se vuelve necesario recordar algunos de los estudios donde sí se han encontrado asociaciones entre el perdón a uno mismo y el narcisismo, tal como es el caso de: Cornish et al. (2018), Cowden et al. (2020), Strelan (2006) y Wohl y McLaughlin (2014). En todos ellos el narcisismo fue entendido y medido como un rasgo de

personalidad negativo, poco funcional y saludable en el ser humano. No hay investigaciones previas que asocien el narcisismo entendido como un rasgo positivo con el autoperdón. Estos resultados lo que nos hacen pensar las personas con elevados niveles de rasgos narcisistas adaptativos de la personalidad podrían incurrir en otros procesos para trabajar sobre el daño u ofensa cometida, uno de ellos podría ser la autoexoneración tomando en cuenta que tampoco observamos este tipo de narcisismo relacionado a la responsabilidad personal percibida. También podríamos pensar que algunas de las dimensiones que confirman el narcisismo adaptativo: autoridad y autosuficiencia (Cai y Luo, 2018) podrían estar interfiriendo en la existencia de la relación entre este rasgo de la personalidad y el perdón a uno mismo genuino. Sin embargo, estas son hipótesis que requieren ser trabajadas y profundizadas con más detalle en futuras investigaciones.

Dentro de estos hallazgos también es interesante mencionar que el narcisismo desadaptativo sí muestra una relación con el perdón a uno mismo genuino, lo que nos permite afirmar que mayores niveles de este tipo de narcisismo menor perdón a uno mismo genuino. Tal como mentamos, es justo este funcionamiento el que se observa en la mayoría de los estudios que analizan la relación entre el narcisismo y el perdón a uno mismo.

Retomando el funcionamiento de los rasgos de narcisismo adaptativo en el modelo planteado, observamos cómo esta variable tiene un doble efecto sobre el bienestar psicológico: uno directo y otro a través del autocastigo.

El efecto directo de este constructo sobre el bienestar psicológico era una relación esperada, ya que como se expuso en el capítulo 3 esta dimensión positiva y funcional del narcisismo se ha asociado con mayor autoestima, menor neuroticismo (Cai y Luo, 2018; Clarke et al., 2015), mayor positivismo ante acontecimientos difíciles en la vida (Di Santo et al., 2021) los cuales son inferimos como indicadores de salud mental. Dentro de este hallazgo, lo que más

buscamos destacar es lo fuerte de la relación que observamos entre el narcisismo adaptativo y el bienestar psicológico, incluso en comparación con la mayoría de las asociaciones observadas en el modelo. Estos resultados siguen aportando evidencia empírica sobre el hecho de que el narcisismo adaptativo, tiene efectos más saludables sobre el funcionamiento humano. Cualidades como el engrandecimiento personal aceptable, la autoconfianza, la autonomía, el liderazgo y autosuficiencia que algunos autores han mencionados como vinculados a este tipo de narcisismo (Barry et al., 2003; Cai y Luo, 2018; Kernberg, 1993) pueden considerarse como facilitadores de bienestar en el nivel psicológico. Estos resultados nos llevan a reiterar la importancia de no sobresimplificar el narcisismo como un constructo unidimensional con connotaciones exclusivamente negativas.

El otro efecto observado de los rasgos narcisistas adaptativos sobre el bienestar psicológico viene mediado por el autocastigo. Parece que las personas con elevados niveles de narcisismo adaptativo tienden a mostrar menor autocastigo, lo cual es una asociación esperada. Esta asociación negativa entre el narcisismo adaptativo y el autocastigo nos habla de que la persona con mayores niveles de este narcisismo no tiende a recurrir a mecanismos de autocondena como una forma de escapar de las consecuencias de haber incurrido en un daño. Además, es coherente con el hecho de que los sujetos con narcisismo adaptativo, manteniendo una visión positiva de sí mismos, hagan uso de la visión saludable que tienen sobre su estima personal para no dañarse a sí mismos (que termina siendo una forma menos madura y adaptativa de lidiar con la realidad).

Por último, analizamos la tercera hipótesis contemplada en este estudio (H2.3) en la cual se esperaba que la responsabilidad personal percibida se relacione de forma negativa con el narcisismo desadaptativo y el pseudo perdón y positiva con el narcisismo adaptativo y el perdón a uno mismo genuino. Partiendo de los resultados que ya se han venido discutiendo en este capítulo, como se podía anticipar esta hipótesis queda parcialmente confirmada. La variable

responsabilidad personal percibida no mostró asociaciones significativas y en consecuencia no fue predicha ni por los rasgos narcisistas adaptativos ni desadaptativos de la personalidad, como ya se ha comentado. Esta ausencia de relación sería necesaria que en el futuro se siga profundizando, para así poder entender con mayor precisión qué estaría obstaculizando que estos rasgos de la personalidad, en especial el nivel más adaptativo, no muestre asociación con el hecho de hacerse cargo de las ofensas cometidas.

Por otra parte, la asociación entre la responsabilidad personal percibida y el pseudo perdón a uno mismo es significativa, negativa y la más elevada de todo el modelo. Este resultado, el cual era esperado, lo podemos entender en marco de la explicación que nos brindan Fisher y Exline (2010) quienes señalan que no aceptar la responsabilidad por una ofensa puede traer alivio emocional, menor ataque a propia imagen y autoestima, al menos a corto plazo. Sin embargo, este atajo al alivio a menudo conlleva costos interpersonales. Cuando los ofensores niegan su responsabilidad exteriorizando la atribución de sus ofensas, no sienten la necesidad de perdonarse a sí mismos y son más propensos a continuar con sus conductas ofensivas (Suzuki y Jenkins, 2020). En síntesis, estos resultados nos permiten confirmar el imprescindible papel de la responsabilidad asumida en el proceso de autoperdón. En línea con ello, la asociación positiva y significativa entre el perdón a uno mismo genuino y la responsabilidad personal percibida permiten reforzar este planteamiento que se ha puesto a prueba en otros estudios (Hall y Fincham, 2005; Woodyatt y Wenzel, 2013a; Woodyatt y Wenzel, 2013b). Los hallazgos descritos nos indican que no reconocer que hemos actuado de forma errónea nos lleva a experimentar un proceso de perdón no genuino, no completo, y como resultado, también lleva a experimentar las consecuencias asociadas a ello, como por ejemplo, la posibilidad de volver a incurrir en el daño causado de forma sistemática.

Del mismo modo, mencionamos la relación directa que muestran las variables responsabilidad percibida y perdón a uno mismo con el deseo de reconciliación. Estas dos son

las únicas variables que muestra una asociación con ella, por lo que podríamos pensar que el deseo de reconciliación podría servir como un indicador de un proceso completo de perdón a uno mismo. En este modelo el deseo de reconciliación parece estar funcionando además como una variable de resultado, asociada y predicha por el autoperdón, como recientemente también han encontrado Woodyatt, Wenzel, et al. (2017). Estos resultados además parecen ser coherentes con los modelos más recientes de perdón a uno mismo (Griffin, 2017; Woodyatt, Wenzel et al., 2017) que señalan que el verdadero perdón a uno mismo requiere de la afirmación de valores morales, lo que lleva a una mayor reconciliación. Por lo tanto, el perdón a uno mismo no consiste solo en una reparación intrapersonal, sino también en hacer consciencia de daño cometido (aceptando la responsabilidad) lo que lleva a necesitar una reparación interpersonal (Suzuki y Jenkins, 2020).

Por último, cerramos este análisis destacando la relación negativa (directa y a través del autocastigo) entre el pseudo perdón a uno mismo y el bienestar, mientras que el perdón a uno mismo genuino tiene relación positiva directa con el bienestar. Estos hallazgos nos permiten plantear que el bienestar psicológico se estaría confirmando como un buen indicador de un proceso completo de perdón a uno mismo, junto con el deseo de reconciliación, que son las dos variables que se ven afectadas por el perdón a uno mismo genuino.

Futuras líneas de investigación

De nuestros resultados surgen posibles líneas de investigación principalmente orientadas a profundizar el estudio empírico del perdón a uno mismo. En concreto, hemos encontrado que los rasgos narcisistas desadaptativos de la personalidad parecen tener un papel en el proceso de perdón a uno mismo, sin embargo, no mostraron ningún tipo de asociación con la responsabilidad personal percibida, al igual que los rasgos narcisistas adaptativos. En tal sentido, creemos conveniente que futuros estudios se centren en analizar con mayor detalle

estas relaciones, en especial contemplando los rasgos narcisistas como un continuo que puede adoptar diferentes niveles, pues sería interesante analizar si realmente existen otros factores que pueden interferir en que las personas con elevados niveles de narcisismo bien sean adaptativos o desadaptativos acepten la responsabilidad de haber cometido un daño, la cual como hemos visto, es un factor clave en el proceso de perdón intrapersonal.

En el estudio del perdón a uno mismo también es importante analizar si existen diferencias en el proceso en función de la persona a quien se dirige la ofensa, es decir si es hacia la propia persona o si se trata de una agresión de tipo interpersonal y dentro de este tipo de ofensas sería interesante matizar si la persona vive o no. Por ello, para futuras investigaciones convendría poner a prueba este modelo resultante comparando a participantes que, por un lado, reconozcan haber ofendido a otra persona con otro grupo de participantes que asuman haberse dañado a sí mismo y en cualquiera de los dos casos deseen iniciar un proceso de perdón intrapersonal. Conocer si hay diferencias en el proceso según la naturaleza y características de la ofensa puede ser importante para seguir profundizando en la comprensión del proceso.

Así mismo sería conveniente que los modelos contrastados en el nivel empírico puedan ser trabajados desde una perspectiva clínica y puestos a prueba en el contexto de la psicoterapia. Más allá de la comprensión que se hace sobre el tema del perdón a uno mismo en el nivel científico, el fin último debería estar orientado a mejorar la calidad de vida y bienestar de las personas; por ello, llevar a la práctica clínica programas de intervención basados en los modelos planteados en la literatura científica podría incidir de forma más directa en el crecimiento personal de las personas. Para conseguir este objetivo, parte del trabajo también debe enfocarse en sensibilizar y entrenar a los distintos profesionales (psicólogos, psicoterapeutas) sobre el tema del perdón a uno mismo, que adquieran habilidades técnicas y teóricas sobre como intervenir en la población. En concreto, de nuestra investigación se concluye la importancia de centrarse en las siguientes variables: los rasgos de la personalidad

(en especial los rasgos narcisistas adaptativos y desadaptativos) la responsabilidad personal percibida, el perdón a uno mismo genuino y falso, el autocastigo, el deseo de reconciliación y el bienestar psicológico.

Para finalizar, no queremos dejar de mencionar que los resultados de este estudio fortalecen el planteamiento de que el narcisismo adaptativo y desadaptativo deben ser tratados de forma independiente, y para ello empieza a ser necesario profundizar en las investigaciones y dirigir esfuerzos para desarrollar más instrumentos de medición que capten las particularidades de cada uno.

CAPÍTULO 8: CONSIDERACIONES FINALES

Consideraciones finales

En este capítulo, se abordarán diversas consideraciones relevantes para la investigación del perdón a uno mismo y que surgen de la presente tesis doctoral. En primer lugar, se analizarán las limitaciones u obstáculos encontrados durante el desarrollo de la investigación, específicamente de los estudios 1 y 2. Estas limitaciones se presentan como puntos a tener en cuenta al interpretar los datos y para futuras investigaciones. Seguidamente, se destacarán las fortalezas más sobresalientes de la investigación, enfatizando aquellos aspectos que aportaron solidez al estudio de este campo científico. Por último, se presentarán las conclusiones generales, basadas en la discusión detallada en el capítulo anterior. Estas conclusiones representarán el resultado final de la investigación, ofreciendo una síntesis de los hallazgos y su relevancia en el contexto estudiado.

Limitaciones y fortalezas

En primer lugar, en ninguno de los dos estudios las muestras obtenidas fueron el resultado de un muestreo aleatorio. Esto impacta en la posibilidad de generalizar los resultados, en especial a la población española. Aunque se procuró que los participantes fueran heterogéneos en las variables sociodemográficas recogidas, y además se cuenta con la ventaja de que no fue una muestra exclusivamente formada por estudiantes universitarios, siendo esta una crítica sistemática que se ha hecho a las investigaciones sobre el perdón a uno mismo (Eckert et al. 2016; Liao y Wei, 2015; Martinceková y Enright, 2018), no se puede afirmar que la población sea representativa de la población para ambos estudios (Otzen y Manterola, 2017).

En segundo lugar, los estudios que se presentan son de carácter transversal y no longitudinal, por lo que los resultados deben ser tomados con prudencia, pues este tipo de investigaciones presentan ciertas limitaciones entre las que destacamos: resulta muy complejo

determinar relaciones de causa y efecto, debido a que la recolección de datos se realiza en un solo punto en el tiempo, lo que dificulta establecer la secuencia temporal de los eventos. Por otra parte, tampoco nos permiten examinar los cambios individuales o la evolución de las variables en distintos momentos. Igualmente, los resultados se pueden ver afectados por los efectos de cohortes, los cuales se refieren a las diferencias generacionales entre las características y experiencias de los participantes. En tal sentido, sería interesante realizar estudios longitudinales que permitan evaluar el proceso de perdón a uno mismo, su impacto sobre el bienestar psicológico y la influencia de los rasgos narcisistas de la personalidad sobre dicho proceso.

En tercer lugar, y más específicamente en relación con el estudio 1, a pesar de que los resultados tanto del AFE como del análisis de la consistencia interna de las escalas fueron sólidos, satisfactorios y proporcionaron una base que se puede considerar como adecuada para la interpretación de los datos, sería recomendable ampliar con un Análisis Factorial Confirmatorio (AFC) ya que suele ser un procedimiento más exigente de comprobación de factores (Kelin, 2011). Sin embargo, por razones de tiempo y disponibilidad de participantes no se contó con la posibilidad para recolectar una muestra adicional que cumpliera con los criterios en tamaño y representatividad para poder llevar a cabo este tipo de análisis.

Por último, aunque se les haya pedido a los participantes que pensarán en una situación en la que habían dañado concretamente a alguien, somos conscientes del riesgo de que dicho recuerdo se vea afectado por distintos procesos cognitivos, como por ejemplo la memoria, la capacidad del olvidar o inhibir determinados recuerdos (Paleari et al., 2010), lo que a su vez podría haber tenido algún impacto sobre los resultados obtenidos. Sin embargo, este procedimiento es habitual en la investigación sobre el perdón, en estudios como los de De Sivla et al., (2016), Kim y Enright, (2021), McCullough et al., 1998, Noreen et al., (2014) o Worthington, (2006) pueden observarse algunos ejemplos de ello.

A pesar de las limitaciones mencionadas también es importante señalar las fortalezas con las que cuenta la presente tesis doctoral. En primer lugar, este estudio estaría contrastando empíricamente un modelo teórico del perdón a uno mismo. En la literatura científica se ha señalado como limitación que han sido pocos los estudios dirigidos a cuestiones conceptuales y su consecuente comprobación empírica (Cornish y Wade, 2015). Contar con este tipo de apoyo sobre un modelo teórico nos permiten respaldar su validez y confiabilidad, reforzando su credibilidad teórica y aplicabilidad en contextos más reales. Este tipo de evidencias también nos brindan la posibilidad de una comprensión más completa sobre cómo se desarrolla el perdón a uno mismo y cómo se puede promover. Ayuda a desarrollar intervenciones y programas de tratamiento eficaces que pueden ser empleados por terapeutas que trabajen sobre esta área en la práctica clínica. Por último, y no menos importante, al realizar estudios empíricos y acumular evidencia, no solo se descubren nuevos hallazgos, sino que se pueden identificar lagunas en la comprensión actual y generar nuevas preguntas de investigación, lo que fomenta el crecimiento de este campo científico.

Otro elemento que destacar y que se ha mencionado en distintas ocasiones a lo largo de este trabajo, es que en la presente investigación el perdón a uno mismo es entendido como un proceso y no como un resultado final. Este es un importante aporte a la investigación de este constructo puesto que, no solo se profundiza más en el estudio del perdón a uno mismo, se reconocen que existen facilitadores de dicho proceso, sino también permite una comprensión más profunda de las experiencias individuales y de los desafíos que pueden dificultar el proceso de perdón. Se reconoce que el autoperdón es un constructo complejo que implica pensamientos, emociones y acciones, que no es un acontecimiento único o una meta final, sino que involucra una serie de etapas y cambios internos que ocurren en el individuo. Al considerarlo como un proceso se pone énfasis en el desarrollo psicológico y emocional de la persona, en su oportunidad para aprender y crecer.

También como una fortaleza, identificamos que son escasas las investigaciones dirigidas a estudiar el papel del narcisismo en relación con el proceso de perdón a uno mismo. Algunos autores lo han mencionado y encontrado correlaciones bivariadas (Cornish et al., 2018; Cowden, 2020; Hodge et al., 2020; Mullet et al., 2005; Strelan 2007), pero hasta donde se conoce no hay estudios que hayan planteado un modelo de mediación tal como se hace en la presente investigación, siendo además un enfoque un enfoque reciente y novedoso en el estudio del autoperdón.

Por último, y no menos importante, destacamos que no hay estudios previos que hayan contemplado la influencia de los rasgos narcisistas de la personalidad desde un enfoque adaptativo sobre el proceso de perdón a uno mismo. El narcisismo dentro del estudio del perdón solo se había abordado desde un enfoque negativo o desadaptativo (Cornish et al., 2018; Cowden, 2020; Strelan, 2006; Wohl y McLaughlin, 2014). Quedarse solo con el lado desadaptativo del narcisismo es obviar aspectos de esta variable de la personalidad que también traen beneficios para las personas y le permiten funcionar de forma adaptativa y saludable (Barry et al., 2007; Cai y Luo, 2018; Clarke et al., 2015; Hepper et al., 2014). Además, y tal como se precisará en el siguiente apartado de este capítulo, es muy importante poder distinguir entre estos dos polos del narcisismo ya que han mostrado un funcionamiento distinto dentro del modelo de perdón a uno mismo que hemos presentado.

Conclusiones generales

En la actualidad ya no se puede afirmar que sean escasos los estudios sobre el perdón a uno mismo, no por ello estamos exentos de decir que sea un constructo profundamente estudiado y analizado, muy por el contrario, aun requiere que se indague más sobre su funcionamiento en el ser humano. En especial que el foco sea el análisis de esta variable como un proceso y no como un resultado final, pues como hemos visto en el presente trabajo el

autopérdón involucra otras variables para que pueda ser alcanzado de la forma más completa y sana posible.

Esta investigación resulta novedosa ya que se plantea un modelo teórico del proceso del perdón a uno mismo donde se incluyen características de personalidad como los rasgos narcisistas tanto adaptativos como desadaptativos (incluidas en pocas investigaciones y más bajo este tipo de análisis) y se estudia además la incidencia sobre una variable resultado tal como es el bienestar psicológico que nos brinda información sobre la salud mental de las personas.

Partiendo de los resultados obtenidos se plantean las siguientes implicaciones prácticas sobre el estudio del proceso de perdón a uno mismo, el narcisismo y el bienestar:

1. Es imprescindible superar la visión reduccionista del narcisismo como un constructo unidimensional. La comprensión actual del narcisismo sugiere que es un rasgo de personalidad complejo, una entidad no homogénea que posee distintas dimensiones. En el presente estudio se diferenciaron dos niveles de narcisismo que varían en su nivel de adaptación del funcionamiento humano. En uno de estos niveles se contemplaron características narcisistas que pueden considerarse adaptativas en ciertas circunstancias, pues incluyen, entre otras cosas, un sentido saludable de autoestima, autonomía, necesidad de logro y confianza en sí mismo. En el nivel opuesto, contemplamos el narcisismo desadaptativo, donde se observan características narcisistas negativas no solo para el individuo sino también para su entorno, entre las que se incluyen un sentido exagerado de superioridad, falta de empatía y explotación de los demás.
2. El narcisismo desadaptativo es la dimensión del narcisismo que más implicación tiene con el proceso de perdón a uno mismo. Por un lado, observamos que

mayores niveles de narcisismo desadaptativo conllevan a un menor perdón a uno mismo genuino. Por otra parte, mayores niveles de narcisismo desadaptativo parece implicar mayor falso autoperdón.

3. Tal como hemos mencionado en el apartado anterior, el narcisismo adaptativo y desadaptativo tienen un funcionamiento diferencial dentro del proceso de perdón a uno mismo que planteamos. El narcisismo adaptativo, aunque no muestra relaciones significativas con el perdón a uno mismo genuino o falso tiene una significativa asociación con el bienestar psicológico, lo que nos permite apoyar la idea de que este tipo de narcisismo implica aspectos funcionales y saludables en el ser humano. Así mismo, el narcisismo desadaptativo observamos que afecta significativamente tanto al genuino como al falso perdón a uno mismo (según como esperábamos) y además se correlaciona con el bienestar psicológico de tal manera que nos permite afirmar el lado menos funcional de esta dimensión.
4. El bienestar psicológico es una variable que evidencia ajuste o desajuste según el tipo de rasgos narcisistas.
5. El proceso de perdón a uno mismo es un acto de autoconsciencia y autorreflexión que involucra la responsabilidad personal percibida y el deseo de reconciliación de forma clara y sólida.
6. La responsabilidad personal percibida es una variable que se relaciona de forma significativa con el perdón bien sea genuino, donde las personas muestran mayores niveles de responsabilidad asumida, como con el pseudo perdón donde se observa que los sujetos muestran significativamente menor capacidad para asumir la responsabilidad.

7. Por su parte, el deseo de reconciliación se muestra también como una variable resultado en el proceso de perdón a uno mismo genuino.
8. Por último, el autocastigo parece ser una forma más de no perdón, una vía de escape o evasión que las personas utilizan para no gestionar las consecuencias psicológicas de transitar por un verdadero proceso de autoperdón. Sin embargo, es importante comprender que el autocastigo no ofrece una solución real ni un camino hacia el crecimiento personal, lo que termina es obstaculizando un proceso completo de perdón a uno mismo.

En tal sentido, sería interesante y fundamental seguir profundizando en el perdón a uno mismo como proceso, en especial contemplando un modelo donde se incluyan características de la personalidad y variables que se asocien con el bienestar psicológico. Al hacerlo, se ampliaría nuestra comprensión sobre este constructo tan importante para el funcionamiento humano. Investigar cómo diferentes rasgos de personalidad interactúan con el autoperdón podría brindar una visión más completa de cómo las personas gestionan y superan sus errores y arrepentimientos. Además, examinar variables relacionadas con el bienestar psicológico, como la autoestima o la satisfacción con la vida, podría proporcionar una perspectiva más profunda y valiosa sobre los efectos del perdón a uno mismo en el bienestar psicológico de una persona.

REFERENCIAS

Referencias

- Ackerman, R. A., Donnellan, M. B., & Wright, A. G. C. (2018). Current conceptualizations of narcissism. *Current Opinion in Psychiatry*, 1. <https://doi:10.1097/yco.0000000000000463>
- American Psychological Association (1987). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (3ª edición-revisada) (DSM-III-R). APA
- American Psychological Association (2014). DSM-5. *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). APA.
- Bandalos, D. L., & Finney, S. J. (2010). Factor analysis: exploratory and confirmatory. In G. R. Hancock & R. O. Mueller (Eds.), *Reviewer's guide to quantitative methods* (pp. 98–122). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315755649-8>
- Bandura, A. (2001). Social cognitive theory: An agentic perspective. *Annual Review of Psychology*, 52, 1-26. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.1>
- Barry, C. T., Frick, P. J., & Killian, A. L. (2003). The relation of narcissism and self-esteem to conduct problems in children: A preliminary investigation. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 32(1), 139–152. <https://doi:10.1207/15374420360533130>
- Barry, C. T., Frick, P. J., Adler, K. K., & Grafeman, S. J. (2007). The predictive utility of narcissism among children and adolescents: Evidence for a distinction between adaptive and maladaptive narcissism. *Journal of Child and Family Studies*, 16(4), 508–521. <https://doi:10.1007/s10826-006-9102-5>
- Berecz, J. M. (2001). All that glitters is not gold: Bad forgiveness in counseling and preaching. *Pastoral Psychology*, 49(4), 253-275. <https://doi.org/10.1023/A:1004869004377>
- Brummelman, E., Thomaes, S., Nelemans, S. A., Orobio de Castro, B., Overbeek, G., & Bushman, B. J. (2015). Origins of narcissism in children. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, Article e201420870. <https://doi:10.1073/pnas.1420870112>

REFERENCIAS

- Bugay, A., & Demir, A. (2012). Assessment of reliability and validity of the Turkish version of Heartland Forgiveness Scale. *Psychological Reports: Measures & Statistics*, 111(2), 575-584. <https://doi:10.2466/08.21.pr0.111.5.575-584>
- Cai, H., & Luo, Y. L. L. (2018). Distinguishing between adaptive and maladaptive narcissism. En A. D. Hermann, et al. (Eds.), *Handbook of Trait Narcissism* (pp. 97-104). Springer. https://doi:10.1007/978-3-319-92171-6_10
- Cain, N. M., Pincus, A. L., & Ansell, E. B. (2008). Narcissism at the crossroads: Phenotypic description of pathological narcissism across clinical theory, social/personality psychology, and psychiatric diagnosis. *Clinical Psychology Review*, 28(4), 638-656. <https://doi:10.1016/j.cpr.2007.09.006>
- Carpenter, T. P., Tignor, S. M., Tsang, J. A., & Willett, A. (2016). Dispositional self-forgiveness, guilt- and shame-proneness, and the roles of motivational tendencies. *Personality and Individual Differences*, 98, 53-61. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.04.017>
- Carvajal, A., Centeno, C., Watson, R., Martínez, M., & Sanz Rubiales, Á. (2011). ¿Cómo validar un instrumento de medida de la salud? *Anales del Sistema Sanitario de Navarra*, 34(1), 63-72. <https://doi.org/10.4321/S1137-66272011000100007>
- Cattell, R.B. (1988). The meaning and strategic use of factor analysis. In J.R. Nesselroade and R.B. Cattell (Eds.) *Handbook of multivariate experimental psychology* (pp. 131-203). Plenum Press.
- Choca, J. P., & Grossman, S. D. (2015). Evolution of the millon clinical multi-axial inventory. *Journal of Personality Assessment*, 97(6), 541-549. <https://doi.org/10.1080/00223891.2015.1055753>
- Cibich, M., Woodyatt, L., & Wenzel, M. (2016). Moving beyond “shame is bad”: How a functional emotion can become problematic. *Social and Personality Psychology Compass*, 10, 471-483. <https://doi:10.1111/spc3.12263>

REFERENCIAS

- Clarke, I. E., Karlov, L., & Neale, N. J. (2015). *The many faces of narcissism: Narcissism factors and their predictive utility. Personality and Individual Differences, 81, 90–95.* <https://doi:10.1016/j.paid.2014.11.021>
- Cohen, J. (1988). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences* (2nd ed.). Lawrence Erlbaum Associates.
- Consoli, S., Rossi, A., Thompson, L.Y., Volpi, C., Mannarini, S., Castelnuovo, G., & Molinari, E. (2020) Assessing Psychometric Properties of the Italian Version of the Heartland Forgiveness Scale. *Frontiers in Psychology 11, 1-9.* <https://doi:10.3389/fpsyg.2020.596501>
- Cornish, M. A., Woodyatt, L., Morris, G., Conroy, A., & Townsdin, J. (2018). Self-forgiveness, self-exoneration, and self-condemnation: Individual differences associated with three patterns of responding to interpersonal offenses. *Personality and Individual Differences, 129, 43–53.* <https://doi:10.1016/j.paid.2018.03.003>
- Cornish, M., & Wade, N. (2015). Working through past wrongdoing: examination of a self-forgiveness counseling intervention. *Journal of Counseling Psychology, 62(3), 521-528.* <https://doi:10.1037/cou0000080>
- Costa, L., Worthington, E.L., Jr, Montanha, C.C., Couto, A.B., & Cunha, C. (2021). Construct validity of two measures of self-forgiveness in Portugal: a study of self-forgiveness, psychological symptoms, and well-being. *Research in Psychotherapy: Psychopathology, Process and Outcome, 24(1), 73-83.* <https://doi:10.4081/ripppo.2021.500>
- Cowden, R. G., Worthington, E. L., Griffin, B. J., Davis, D. E., & Grubbs, J. B. (2020). Trait tendencies to forgive, punish, and exonerate oneself: A multi-study investigation. *Journal of Research in Personality, Article e103934.* <https://doi:10.1016/j.jrp.2020.103934>

REFERENCIAS

- Dahiya, R., & Rangnekar, S. (2020). Forgiveness in Indian organizations: A revisit of the heartland forgiveness scale. *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues*, 39(6), 2174–2191. <https://doi.org/10.1007/s12144-018-9879-6>
- Davis, D. E., Ho, M. Y., Griffin, B. J., Bell, C., Hook, J. N., Van Tongeren, D. R., ... Westbrook, C. J. (2015). Forgiving the self and physical and mental health correlates: A meta-analytic review. *Journal of Counseling Psychology*, 62(2), 329–335. <https://doi:10.1037/cou0000063>
- De Sivla, S., Witvliet, C., & Riek, V. (2016). Self-forgiveness and forgiveness-seeking in response to rumination: Cardiac and emotional responses of transgressors. *The Journal of Positive Psychology*, 12(4), 1-11. <https://doi:10.1080/17439760.2016.1187200>
- De Vellis, R. (2012). *Scale development. Theory and applications*. SAGE.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9, 1-11. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9018-1>
- DeShea, L., & Wahkinney, R. L. (2003, November). *Looking within: Self-forgiveness as a new research direction*. Paper presented at the conference Scientific Findings about Forgiveness, Atlanta.
- Di Santo, D., Lo Destro, C., Baldner, C., Talamo, A., Cabras, C., & Pierro, A. (2021). *The mediating role of narcissism in the effects of regulatory mode on positivity*. *Current Psychology*, 42(8): 6768–6777. <https://doi:10.1007/s12144-021-02014-w>
- Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., Moreno-Jiménez, B., Gallardo, I., Valle, C., & Van Dierendonck, D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18(3), 527-577.
- Diener, E., Fujita, F., Tay, L., & Biswas-Diener, R. (2012). Purpose, mood, and pleasure in predicting satisfaction judgments. *Social Indicators Research*, 105, 333–341. <https://10.1007/s11205-011-9787-8>

REFERENCIAS

- Díez-Deustua, P. (2015). Factores relacionados con el perdón: características de la ofensa, del ofensor y del ofendido. [Tesis doctoral, Universidad Internacional de Cataluña (España)]. <http://hdl.handle.net/10803/360595>
- Dillon, R. S. (2001). Self-forgiveness and self-respect. *Ethics*, *112*, 53–83.
- Domínguez, S., & Merino, C. (2015). ¿Por qué es importante reportar los intervalos de confianza del coeficiente alfa de Cronbach? *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales Niñez y Juventud*, *13*(2), 1325-1328.
- Eckert, M., Ebert, D. D., Lehr, D., Sieland, B., & Berking, M. (2016). Overcome procrastination: Enhancing emotion regulation skills reduce procrastination. *Learning and Individual Differences*, *52*, 10– 18. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2016.10.001>
- Eidlin, M., & Bernardi, R. (2016). Narcisismo de piel fina o vulnerable y narcisismo de piel gruesa o grandioso: similitudes y diferencias. *Revista Uruguaya De Psicoanálisis*, *123*, 75–103.
- Ellis, H. (1898). Auto-eroticism: A psychological study. *Alienist and Neurologist*, *19*, 260–299.
- Emmons, R. A. (1987). Narcissism: Theory and measurement. *Journal of Personality and Social Psychology*, *52*, 11–17. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.52.1.11>
- Enright, R. D., & Fitzgibbons, R. P. (2015). *Forgiveness therapy: An empirical guide for resolving anger and restoring hope*. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/14526-000>
- Enright, R. D., & The Human Development Study Group. (1991). The moral development of forgiveness. In W. Kurtiness & J. Gerwitz (Eds.), *Handbook of moral behavior and development* (pp. 123- 152). Hillsdale, NJ: Erlbaum
- Enright, R. D., & The Human Development Study Group. (1996). Counseling within the forgiveness triad: On forgiving, receiving, forgiveness, and self-forgiveness. *Counseling and Values*, *40*(2), 107-126. <https://doi.org/10.1002/j.2161-007X.1996.tb00844.x>

REFERENCIAS

- Erkoreka, L. y Navarro, B. (2017). Vulnerable narcissism is associated with severity of depressive symptoms in dysthymic patients. *Psychiatry Research*, 257, 265-269. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.07.061>
- Exline, J. J., Baumeister, R., Bushman, B. J., Campbell, W. K., & Finkel, E. L. (2004). Too proud to let go: narcissistic entitlement as a barrier to forgiveness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87, 894–912. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.87.6.894>
- Fehr, R., Gelfand, M. J., & Nag, M. (2010). The road to forgiveness: A meta-analytic synthesis of its situational and dispositional correlates. *Psychological Bulletin*, 136, 894–914. <https://doi.org/10.1037/a0019993>
- Fincham, F. D., & May, R. W. (2019). Self-forgiveness and well-being: Does divine forgiveness matter? *The Journal of Positive Psychology*, 14(6), 854–859. <https://doi.org/10.1080/17439760.2019.1579361>
- Fisher, M. L., & Exline, J. J. (2006). Self-forgiveness versus excusing: The roles of remorse, effort, and acceptance of responsibility. *Self and Identity*, 5(02), 127-146. <https://doi.org/10.1080/15298860600586123>
- Fisher, M. L., & Exline, J. J. (2010). Moving toward self-forgiveness: Removing barriers related to shame, guilt, and regret. *Social and Personality Psychology Compass*, 4, 548–558. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00276.x>
- Fliman, V. (2008) Presencia materna, narcisismo y reconocimiento primordial. Diálogos entre Lacan y Winnicott. *Revista de Psicoanálisis*, 6, 11-32.
- Foster, J. D., & Campbell, W. K. (2007). Are there such things as "narcissists" in social psychology? A taxometric análisis of the Narcissistic Personality Inventory. *Personality and Individual Differences*, 43, 1321-1332. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.04.003>
- Freud S, *Introducción del Narcisismo*, 1914. Ob. Completas Amorrortu Ed. Vol. 14

REFERENCIAS

- Gallo-Giunzioni, K., Prieto-Ursúa, M., Fernández-Belinchón, C., & Luque-Reca, O. (2021). Measuring forgiveness: psychometric properties of the Heartland Forgiveness Scale in the Spanish population. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 18(45). <https://doi.org/10.3390/ijerph18010045>
- García, J. M. & Cortés, J. F. (1998). La medición empírica del narcisismo. *Psicothema*, 10(3), 725-735.
- García, J. M. (2000). La medición empírica del narcisismo: una síntesis de la investigación sobre su relación con rasgos y teorías de la personalidad. *Psicología Conductual*, 8(1), 33-56.
- Gentile, B., Miller, J. D., Hoffman, B. J., Reidy, D. E., Zeichner, A., & Campbell, W. K. (2013). A test of two brief measures of grandiose narcissism: The Narcissistic Personality Inventory–13 and the Narcissistic Personality Inventory-16. *Psychological Assessment*, 25(4), 1120–1136. <https://doi.org/10.1037/a0033192>
- Gillen, N., Wohl, M. J. A., & Harasymchuk, C. (2012, January). *Relational boredom and willingness to engage in infidelity: the role of self-forgiveness*. [Poster presented at the 13th annual meeting of the Society for Personality and Social Psychology (SPSP)], San Diego, CA.
- Gilo, T., Feigelman, W., & Levi-Belz, Y. (2020). Forgive but not forget: From self-forgiveness to posttraumatic growth among suicide-loss survivors. *Death Studies*, 46(8),1870-1879. <https://doi.org/10.1080/07481187.2020.1864064>
- Gismero-González, E., Jódar, R., Martínez, M. P., Carrasco, M. J., Cagigal, V. & Prieto-Ursúa, M. (2019). Interpersonal offenses and psychological well-Being: the mediating role of forgiveness. *Journal of Happiness Studies*, 21(6), 75-94. <https://doi.org/10.1007/s10902-018-00070-x>
- Gjersing, L., Caplehorn, J. R., & Clausen, T. (2010). Cross-cultural adaptation of research instruments: language, setting, time and statistical considerations. *BMC Medical Research Methodology*, 10(1). <https://doi.org/10.1186/1471-2288-10-13>

REFERENCIAS

- Griffin, B. J. (2017). *Development of a two-factor self-forgiveness scale* (Unpublished doctoral dissertation). Virginia Commonwealth University (Richmond, U.S.A.).
- Griffin, B. J., Worthington, E. L., Jr., Lavelock, C. R., Greer, C. L., Lin, Y., Davis, D. E., & Hook, J. N. (2015). Efficacy of a self-forgiveness workbook: A randomized controlled trial with interpersonal offenders. *Journal of Counseling Psychology, 62*(2), 124–136. <https://doi.org/10.1037/cou0000060>
- Guzmán, M., Calderón Carvajal, C., Alfaro Escobedo, K., & Phunhon Marangunic, K. (2021). Estructura Factorial e Invarianza Métrica de la Versión Chilena de la Heartland Forgiveness Scale (HFS). *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Psicológica, 4*(61), 117-130. <https://doi.org/10.21865/RIDEP61.4.08>
- Hall, J. H., & Fincham, F. D. (2005). Self-Forgiveness: the stepchild of forgiveness research. *Journal of Social and Clinical Psychology, 24*(5), 621-637. <https://doi.org/10.1521/jscp.2005.24.5.621>
- Hall, J. H., & Fincham, F. D. (2008). The temporal course of self-forgiveness. *Journal of Social and Clinical Psychology, 27*, 174–202. <https://doi.org/10.1521/jscp.2008.27.2.174>
- Hendin, H. M., & Cheek, J. M. (1997). Assessing hypersensitive narcissism: A re-examination of Murray's Narcissism Scale. *Journal of Research in Personality, 31*, 588-599. <https://doi.org/10.1006/jrpe.1997.2204>
- Hepper, E. G., Hart, C. M., & Sedikides, C. (2014). Moving narcissus: Can narcissists be empathic? *Personality and Social Psychology Bulletin, 40*, 1079–1091. <https://doi.org/10.1177/0146167214535812>
- Hodge, A. S., Captari, L. E., Mosher, D. K., Kodali, N., Hook, J. N., Davis, D. E., & Van Tongeren, D. R. (2020). Personality and forgiveness: A meta-analytic review. In E. L. Worthington, Jr. & N. G. Wade (Eds.), *Handbook of forgiveness* (pp. 97–106). Routledge/Taylor & Francis Group. <https://doi.org/10.4324/9781351123341-10>

REFERENCIAS

- Holmgren, M.R. (2002). Self-forgiveness and responsible moral agency. *The Journal of Value Inquiry*, 32, 75–91. <https://doi.org/10.1023/A:1004260824156>
- Horsbrugh, H. J. (1974). Forgiveness. *Canadian Journal of Philosophy*, 4, 269–282.
- Ikedo, F., Castro, L., Fraguas, S., Rego, F., & Nunes, R. (2020). Cross-cultural adaptation and validation of the European Portuguese version of the Heartland Forgiveness Scale. *Health and Quality of Life Outcomes*, 2020, 1-9. <https://doi.org/10.1186/s12955-020-01531-9>
- Jacinto, G. A., & Edwards, B. L. (2011). Therapeutic stages of forgiveness and self-forgiveness. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, 21, 423–437. <https://doi.org/10.1080/15433714.2011.531215>
- Kaiser, H. F. (1974). An index of factorial simplicity. *Psychometrika*, 39, 31–36. <https://doi.org/10.1007/BF02291575>
- Kernberg, O. (1993). *Desórdenes fronterizos y narcisismo patológico*. Paidós.
- Kernberg, O. (2005). *Agresividad, narcisismo y autodestrucción en la relación psicoterapéutica*. Manual Moderno.
- Kim, J. J., Volk, F., & Enright, R. D. (2021). Validating the Enright Self-Forgiveness Inventory (ESFI). *Current Psychology: Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues*, 41, 7604-7617. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01248-4>
- Kim, J., & Enright, R. (2016). “State and trait forgiveness”: A philosophical analysis and implications for psychotherapy. *Spirituality in Clinical Practice*, 3(1), 32-44. <https://doi.org/doi:10.1037/scp0000090>
- Kline, R. B. (2005). *Principles and practice of structural equation modeling*. (2^a ed.). Guilford.
- Knutson, J., Enright, R., & Garbers, B. (2008). Validating the Developmental Pathway of Forgiveness. *Journal of Counseling & Development*, 86(2), 193–199. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2008.tb00497.x>

REFERENCIAS

- Kohut, H. (1977). *The restoration of self*. International Universities Press.
- Kohut, H. (2007). *Desordenes fronterizos y narcisismo patológico*. Paidós.
- Konrath S., Meier B. P., & Bushman, B. J. (2014). Development and Validation of the Single Item Narcissism Scale (SINS). *PLoS ONE* 9(8). Article e103469. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0103469>
- Krizan Z. (2018). *The narcissism spectrum model: a spectrum perspective on narcissistic personality*. In A. Hermann, A. Brunell, & J. Foster (Eds), *Handbook of Trait Narcissism*. Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-319-92171-6_2
- Lawler-Row, K., Scott, C. A., Raines, R. L., Edlis-Matityahou, M., & Moore, E. W. (2007). The Varieties of Forgiveness Experience: Working toward a Comprehensive Definition of Forgiveness. *Journal of Religion and Health*, 46(2), 233-248. <https://doi.org/10.1007/s10943-006-9077-y>
- Leach, C. W. (2017). Understanding shame and guilt. En L. Woodyat, E. L. Worthington, Jr., M. Wenzel, & B. J. Griffin (Eds.), *Handbook of the psychology of self-forgiveness* (pp. 17–28). Springer International Publishing AG. https://doi.org/10.1007/978-3-319-60573-9_2
- Levi-Belz, Y., & Gilo, T. (2020). Emotional distress among suicide survivors: The moderating role of self-forgiveness. *Frontiers in Psychiatry*, 11, 341. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.00341>
- Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre, de Protección de Datos Personales y garantía de los derechos digitales. Boletín Oficial del Estado, num. 294, de 6 de diciembre de 2018, pp. 119788 a 119857.
- Li, H., Rosenthal, R., & Rubin, D. (1996). Reliability of Measurements in Psychology: From SpearmanBrown to Maximal Reliability. *Psychological Methods*, 5, 98-107.

REFERENCIAS

- Liao, K. Y., & Wei, M. (2015). Insecure attachment and depressive symptoms: Forgiveness of self and others as moderators. *Personal Relationship*, 22, 216-229. <https://doi.org/10.1111/per.12075>
- Long, K. N. G., Chen, Y., Potts, M., Hanson, J., & VanderWeele, T. J. (2020). Spiritually Motivated Self-Forgiveness and Divine Forgiveness, and Subsequent Health and Well-Being Among Middle-Aged Female Nurses: An Outcome-Wide Longitudinal Approach. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01337>
- Martinceková, L., & Enright, R. D. (2018). The effects of self-forgiveness and shame-proneness on procrastination: exploring the mediating role of affect. *Current Psychology*, 39(2), 428–437. <https://doi.org/10.1007/s12144-018-9926-3>
- Martínez-Castro, N. (2012). El narcisismo... Freud y Lacan. *Revista de Psicología GEPU*, 3 (1), 79-89.
- Mauger, P. A., Perry, J. E., Freeman, T., Grove, D. C., McBride, A. G., & McKinney, K. E. (1992). The measurement of forgiveness: Preliminary research. *Journal of Psychology and Christianity*, 11, 170–180.
- McConnell, J. M. (2015). A conceptual-theoretical-empirical framework for self-forgiveness: Implications for research and practice. *Basic and Applied Social Psychology*, 37(3), 143–164. <https://doi.org/10.1080/01973533.2015.1016160>
- McCullough, M. E., Luna, L. R., Berry, J. W., Tabak, B. A., & Bono, G. (2010). On the form and function of forgiving: Modeling the time-forgiveness relationship and testing the valuable relationship hypothesis. *Emotion*, 10(3), 358–376. <https://doi.org/10.1037/a0019349>
- McCullough, M. E., Rachal, K.C., Sandage, S. J., Worthington, E. L., Brown, S. W., & Hight, T. L. (1998). Interpersonal forgiving in close relationships: II. Theoretical elaboration and measurement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 1586-1603.

REFERENCIAS

- Miller, B. K., Zivnuska, S., & Kacmar, K. M. (2019). Self-perception and life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 139, 321–325. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.12.003>
- Miller, J. D., & Maples, J. (2011). Trait personality models of narcissistic personality disorder, grandiose narcissism, and vulnerable narcissism. En W. K. Campbell & J. D. Miller (Eds.), *The handbook of narcissism and narcissistic personality disorder* (pp. 71–88). Wiley.
- Miller, J. D., Gentile, B., Wilson, L., & Campbell, W. K. (2013). Grandiose and vulnerable narcissism and the DSM-5 pathological personality trait model. *Journal of Personality Assessment*, 95(3), 284–290. <http://dx.doi.org/10.1080/00223891.2012.685907>
- Miller, J. D., Price, J., & Campbell, W. K. (2012). Is the Narcissistic Personality Inventory still relevant? A test of independent grandiosity and entitlement scales in the assessment of narcissism. *Assessment*, 19(1), 8–13. <http://dx.doi.org/10.1177/1073191111429390>
- Millon T. (2011). *Disorders of personality: introducing a DSM/ICD spectrum from normal to abnormal*. (3ª ed.). John Wiley & Sons.
- Millon T., Grossman S., – Millon C. (2019). *Inventario Clínico Multiaxial de Millon-IV*. Pearson.
- Millon, T. (1983). *Millon Clinical Multiaxial Inventory Manual*. (3er ed). National Computer Systems.
- Millon, T. (1987). *Inventario Clínico Multiaxial de Millon (MCMI-II)*. TEA.
- Mullet, E., Neto, F., & Rivière, S. (2005). Personality and its effects on resentment, revenge, forgiveness, and self-forgiveness. In E. L. Worthington (Ed.), *Handbook of forgiveness* (pp. 159-181). Routledge.
- Muñiz, J., Elosua, P., & Hambleton, R. K. (2013). Directrices para la adaptación y traducción de los tests: segunda edición. *Psicothema*, 25(2), 151-157. <http://10.7334/psicothema2013.24>

REFERENCIAS

- Neff, K. D., Hsieh, Y., & Dejitterat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity*, 4, 263–287. <https://doi.org/10.1080/13576500444000317>
- Noreen, S., Bierman, R. N. & MacLeod, M. D. (2014). Forgiving you is hard, but forgetting seems easy: Can forgiveness facilitate forgetting? *Psychological Science*, 25, 1295-302. <http://10.1177/0956797614531602>
- Nunnally, J. C., & Bernstein, I. H. (1994). *Psychometric theory*. (3ª ed.). McGraw-Hill, Inc.
- O'Brien, M. Y. (1987). Examining the dimensionality of pathological narcissism: Factor analysis and construct validity of the O'Brien Multiphasic Narcissism Inventory. *Psychological Reports*, 61, 499-510. <https://doi.org/10.2466/pr0.1987.61.2.499>
- Otzen, T., & Manterola, C. (2017). Técnicas de Muestreo sobre una Población a Estudio. *International Journal of Morphology*, 35(1), 227-232. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-95022017000100037>
- Paleari, F. G., Regalia, C., & Fincham, F. D. (2010). Forgiveness and conflict resolution in close relationships: within and cross partner effects. *Universitas Psychologica*, 9(1), 35-56. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy9-1.fcrc>
- Peetz, J., Davydenko, M., Wohl, M.J.A. (2021) The cost of self-forgiveness: Incremental theorists spent more money after forgiving the self for past overspending, *Personality and Individual Differences*, 10, 179-201. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.110902>
- Pelucchi, S., Regalia, C., Paleari, G., & Fincham, F. D. (2017). Self-forgiveness within couple transgressions. In L. Woodyatt, E. L. Worthington, M. Wenzel, & B. Griffin (Eds.), *Handbook of the psychology of self-forgiveness* (pp. 115-130). Springer.
- Pérez, E., Medrano, L., & Sánchez, J. (2013). El Path Analysis: conceptos básicos y ejemplos de aplicación. *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento*, 5(1), 52-66.

REFERENCIAS

- Peterson, S. J., Van Tongeren, Womack, S. D., Hook, H. J., Davis, D. E., & Griffin, B. J. (2016). The benefits of self-forgiveness on mental health: Evidence from correlational and experimental research. *The Journal of Positive Psychology, 12*(2), 158-168. <https://doi.org/10.1080/17439760.2016.1163407>
- Phares, E., & Erskine, N. (1984). The measurement of selfism. *Educational and Psychological Measurement, 44*, 597-608. <https://doi.org/10.1177/0013164484443007>
- Pincus, A. L., Ansell, E. B., Pimentel, C. A., Cain, N. M., Wright, A. G., & Levy, K. N. (2009). Initial construction and validation of the Pathological Narcissism Inventory. *Psychological Assessment, 21*, 365-379. <https://doi.org/10.1037/a0016530>
- Pincus, A.L., Cain, N., & Wright, A. G., 2014. Narcissistic grandiosity and narcissistic vulnerability in psychotherapy. *Personality Disorders, 5*, 439–443. <https://dx.doi.org/10.1037/per0000031>
- Prieto-Ursúa, M. (2017). *Perdón y salud: introducción a la psicología del perdón*. Universidad Pontificia Comillas.
- Prieto-Ursúa, M., & Echegoyen, I. (2015). ¿Perdón a uno mismo, autoaceptación o restauración intrapersonal? Cuestiones abiertas en Psicología del Perdón. *Papeles del Psicólogo, 36*(3), 230-237.
- Prieto-Ursúa, M., Jódar, R., Gismero-Gonzalez, E., Carrasco, M.J., Martínez, M.P., & Cagigal, V. (2018). Conditional or Unconditional Forgiveness? An Instrument to Measure the Conditionality of Forgiveness. *International Journal of Psychology and Religion, 28*, 206–222. <https://doi.org/10.1080/10508619.2018.1485829>
- Raskin, R. N., & Terry, H. (1988). A principal-components analysis of the Narcissistic Personality Inventory and further evidence of its construct validity. *Journal of Personality and Social Psychology, 54*, 890–902. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.5.890>

REFERENCIAS

- Rasmussen, K. R., Stackhouse, M., Boon, S. D., Comstock, K., & Ross, R. (2019). Meta-analytic connections between forgiveness and health: the moderating effects of forgiveness-related distinctions. *Psychology & Health, 34*(5), 515-534. <https://doi.org/10.1080/08870446.2018.1545906>
- Resett, S., González, P., & Mesurado, B. (2022). Sexting, emotional problems, dark personality, sexting and grooming in adolescents: the role of gender and age. *Revista CES Psicología 15*(2), 23-43. <https://dx.doi.org/10.21615/cesp.6132>
- Reza Mohammadi, M., Delavar, A., Hooshyari, Z., Shakiba, A., Salmanian, M., Ghandi, F., Ahmadi, A., & Farnoody, N. (2021). Psychometric Properties of the Persian Version of Millon Clinical Multiaxial Inventory-IV (MCMI-IV). *Iran Journal of Psychiatry, 16*(1), 43-51. <https://doi.org/10.18502/ijps.v16i1.5378>
- Robbins, S. B., & Patton, M. J. (1985). Self-psychology and career development: construction of the Superiority and Goal Instability Scales. *Journal of Counseling Psychology, 32*, 221-231. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.32.2.221>
- Roberts, R. C. (1995). Forgivingness. *American Philosophical Quarterly, 32*, 289–306.
- Rodríguez Ayán, M. y Ruiz, M. (2008). Atenuación de la asimetría y de la curtosis de las puntuaciones observadas mediante transformaciones de variables: Incidencia sobre la estructura factorial. *Psicológica, 29*, 205-227
- Ross, S. R., Kendall, A. C., & Matters, K. G. (2004). A personological examination of self- and other-forgiveness in the Five-factor model. *Journal of Personality Assessment, 82*(2), 207-214. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa8202_8
- Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*(6), 1069-1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>

REFERENCIAS

- Ryff, C., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9, 13-39. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>
- Sellbom, M., Flens, J., Gould, J., Ramnath, R., Tringone, R., & Grossman, A. (2021). The Millon Clinical Multiaxial Inventory-IV (MCMI-IV) and Millon Adolescent Clinical Inventory-II (MACI-II) in Legal Settings. *Journal of Personality Assessment*, 104(2), 203-220. <https://doi.org/10.1080/00223891.2021.2013248>
- Sells, J. N., & Hargrave, T. D. (1998). Forgiveness: a review of the theoretical and empirical literature. *Journal of Family Therapy*, 20(1), 21–36. <https://doi.org/10.1111/1467-427.00066>
- Snow, N. E. (1993). Self-forgiveness. *The Journal of Value Inquiry*, 27, 75–80.
- Solomon, R. S. (1982). Validity of the MMPI Narcissistic Personality Disorder Scale. *Psychological Reports*, 50(2), 463–466. <https://doi.org/10.2466/pr0.1982.50.2.463>
- Squires, E. C., Sztainert, T., Gillen, N. R., Caouette, J., & Wohl, M. J. (2012). The problem with self-forgiveness: Forgiving the self-deters readiness to change among gamblers. *Journal of Gambling Studies*, 28, 337–350. <https://doi.org/10.1007/s10899-011-9272-y>
- Strelan, P. (2006). Who forgives others, themselves, and situations? The roles of narcissism, guilt, self-esteem, and agreeableness. *Personality and Individual Differences*, 42, 259-269. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.06.017>
- Suzuki, M., & Jenkins, T. (2020). The role of (self-)forgiveness in restorative justice: Linking restorative justice to desistance. *European Journal of Criminology*, 19(2), 202-219. <https://doi:10.1177/1477370819895959>
- Tangney, J. P., Boone, A. L., & Dearing, R. (2005). Forgiving the Self: conceptual issues and empirical findings. En E. L. Worthington (Ed.), *Handbook of forgiveness* (pp. 143-158). Routledge.

REFERENCIAS

- Tangney, J., Boone, A. L., Fee, R., & Reinsmith, C. (1999). *Individual differences in the propensity forgive: Measurement and implications for psychological and social adjustment*. Unpublished manuscript, George Mason University, Fairfax, VA.
- Thompson, L. Y., Snyder, C. R., Hoffman, L., Michael, S.T., Rasmussen, H. N., Billings, L. S., Heinze, L., Neufeld, J. E., Shorey, H. S., Roberts, J. C., & Roberts, D. E. (2005). Dispositional forgiveness of self, others, and situations. *Journal of Personality*, *73*, 313–359. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2005.00311.x>
- Toussaint, L. L., Webb, J. R., & Hirsch, J. K. (2017). Self-forgiveness and health: A stress-and-coping model. En L. Woodyat, E. L. Worthington, Jr., M. Wenzel, & B. J. Griffin (Eds.), *Handbook of the psychology of self-forgiveness* (pp. 87–99). Springer International Publishing AG. https://doi.org/10.1007/978-3-319-60573-9_7
- Trechera, J. L., Millán, G., & Fernández, E. (2008). Estudio empírico del trastorno narcisista de la personalidad (TNP). *Acta Colombiana de Psicología* *11*(2), 25-36.
- Uriel, E. & Aldas, J. (2005). *Análisis multivariante aplicado*. Thomson.
- Vilà Baños, R., Torrado Fonseca, M., & Reguant Álvarez, M. (2019). Análisis de regresión lineal múltiple con SPSS: un ejemplo práctico. *REIRE Revista d'Innovació i Recerca en Educació*, *12*(2), 1–10. <http://doi.org/10.1344/reire2019.12.222704>
- Vitz, P. C., & Meade, J. (2011). Self-forgiveness in psychology and psychotherapy: A critique. *Journal of Religion and Health*, *50*(2), 248-263. <https://doi.org/10.1007/s10943-010-9343-x>
- Wahkinney, R. L. (2002). *Self-forgiveness scale: A validation study*. [Unpublished doctoral thesis]. University of Oklahoma (U.S.A.).
- Watson, P., & Biderman, M. D. (1993). Narcissistic personality inventory factors, splitting, and self-consciousness. *Journal of Personality Assessment*, *61*, 41–57. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6101_4

REFERENCIAS

- Webb, J., Bumgamer, D., Conway-Williams, E., Dangel, T., & Hall, B. (2017). A consensus definition of self-forgiveness: Implications for assessment and treatment. *Spirituality and Clinical Practice, 4*, 216–227. <https://doi.org/10.1037/scp0000138>
- Wenzel, M., Woodyatt, L., & Hedrick, K. (2012). No genuine self-forgiveness without accepting responsibility: Value reaffirmation as a key to maintaining positive selfregard. *European Journal of Social Psychology, 42*, 617-627. <https://doi.org/10.1002/ejsp.1873>
- Wink, P. (1991). Two faces of narcissism. *Journal of Personality and Social Psychology, 61*(4), 590–597. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.4.590>
- Wohl, M. J. A., & McLaughlin, K. J. (2014). Self-forgiveness: The Good, the Bad, and the Ugly. *Social and Personality Psychology Compass, 8*(8), 422–435. <https://doi.org/10.1111/spc3.12119>
- Wohl, M. J. A., & Thompson, A. (2011). A dark side of self-forgiveness: forgiving the self and its association with chronic unhealthy behavior. *British Journal of Social Psychology, 50*, 354-364. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8309.2010.02010.x>
- Wohl, M. J. A., DeShea, L. y Wahkinney, R. L. (2008). Looking within: Measuring state self-forgiveness and its relationship to psychological well-Being. *Canadian Journal of Behavioral Science, 40*(1), 1-10. <https://doi.org/10.1037/0008-400x.40.1.1.1>
- Wohl, M. J. A., Salmon M. M., Hollingshead S. J., Lidstone S. K., Tabri N. (2017). *The dark side of self-forgiveness: forgiving the self can impede change for ongoing, harmful behavior*. In L. Woodyatt, Jr. E. Worthington, M. Wenzel & B. Griffin. (Eds), *Handbook of the Psychology of Self-Forgiveness*. Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-319-60573-9_11
- Wood, A. M., & Johnson, J. (2016). *The Wiley handbook of positive clinical psychology*. Wiley

REFERENCIAS

- Woodyatt, L., & Wenzel, M. (2013a). Self-forgiveness and restoration of an offender following an interpersonal transgression. *Journal of Social and Clinical Psychology, 32*(2), 225-259. <https://doi.org/10.1521/jscp.2013.32.2.225>
- Woodyatt, L., & Wenzel, M. (2013b). The psychological immune response in the face of transgressions: Pseudo self-forgiveness and threat to belonging. *Journal of Experimental Social Psychology, 49*(6), 951-958. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2013.05.016>
- Woodyatt, L., & Wenzel, M. (2014). A needs-based perspective on self-forgiveness: Addressing threat to moral identity as a means of encouraging interpersonal and intrapersonal restoration. *Journal of Experimental Social Psychology, 50*, 125-135. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2013.09.012>
- Woodyatt, L., Wenzel, M., & Ferber, M. (2017). Two pathways to self-forgiveness: A hedonic path via self-compassion and a *eudaimonic* path via the reaffirmation of violated values. *British Journal of Social Psychology, 56*(3), 515-536. <https://doi.org/10.1111/bjso.12194>.
- Woodyatt, L., Worthington Jr., E. L., Wenzel, M., & Griffin, B. J. (2017). Orientation to the Psychology of Self-Forgiveness. En L. Woodyatt, E. L. Worthington, M. Wenzel, & B. Griffin (Eds.), *Handbook of the psychology of self-forgiveness* (pp. 43-58). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-319-60573-9_1
- Worthington, E. L. (1998). An empathy-humility-commitment model of forgiveness applied within family dyads. *Journal of Family Therapy, 20*, 59-76. <https://doi.org/10.1111/1467-6427.00068>
- Worthington, E. L., Jr. (2001). *Five steps to forgiveness: The art and science of forgiving*. Crown House Publishing.
- Worthington, E. L., Jr. (2006). *Forgiveness and reconciliation: Theory and application*. Brunner-Routledge.

REFERENCIAS

Worthington, E. L., Jr. (2013). *Moving forward: Six steps to forgiving yourself and breaking free from the past*. WaterBrook & Multnomah.

Worthington, E. L., Witvliet, C. V. O., Pietrini, P., & Miller, A. J. (2007). Forgiveness, health and well-being: a review of evidence for emotional versus decisional forgiveness, dispositional forgivingness and reduced unforgiveness. *Journal of Behavioral Medicine*, 30, 291-302. <https://doi.org/10.1007/s10865-007-9105-8>

Záhorcová, L., Enright, R., & Halama, P. (2021). The Effectiveness of a Forgiveness Intervention on Mental Health in Bereaved Parents—A Pilot Study. *OMEGA - Journal of Death and Dying*, Article e003022282110244. <https://doi.org/10.1177/00302228211024479>

Zechmeister, J. S., & Romero, C. (2002). Victim and offender accounts of interpersonal conflict: Auto- biographical narratives of forgiveness and unforgiveness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(4), 675-686. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.4.675>

Zemojtel-Piotrowska, M., Piotrowski, J., Rogoza, R., Baran, T., Hitokoto, H., & Maltby, J. (2018) Cross-cultural invariance of NPI-13: Entitlement as culturally specific, leadership and grandiosity as culturally universal. *International Journal of Psychology*, 54(4), 439-447. <https://doi.org/10.1002/ijop.12487>

ANEXOS

**ANEXO A. ESCALA DE RESPONSABILIDAD
PERSONAL PERCIBIDA (FISHER Y EXLINE, 2006;
TRADUCCIÓN Y ADAPTACIÓN AL ESPAÑOL
REALIZADA PARA LOS FINES DE ESTA
INVESTIGACIÓN)**

	Completamente en desacuerdo									de	Completamente	de								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Me siento responsable de lo que pasó	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
En realidad, no tuve la culpa de esto (R)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Me equivoqué en esa situación	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Fue claramente mi culpa	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
En realidad, no hice nada malo	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Nota: (R)= indica que el ítem tiene un puntaje inverso.

**ANEXO B. ESCALA DE PROCESO DIFERENCIADO DE
PERDÓN A UNO MISMO (WOODYATT Y WENZEL,
2013; TRADUCCIÓN Y ADAPTACIÓN AL ESPAÑOL
REALIZADA PARA LOS FINES DE ESTA
INVESTIGACIÓN**

	Totalmente en desacuerdo			Neutral			Totalmente de acuerdo
He tratado de pensar por qué hice lo que hice	0	1	2	3	4	5	6
Estoy intentando aprender de mi error	0	1	2	3	4	5	6
He pasado tiempo trabajando mi culpa	0	1	2	3	4	5	6
He dedicado energías a procesar mi error	0	1	2	3	4	5	6
Estoy intentando aceptarme con mis fallos	0	1	2	3	4	5	6
Desde que cometí la ofensa, he intentado cambiar	0	1	2	3	4	5	6
No tomo a la ligera lo que he hecho	0	1	2	3	4	5	6
Lo que he hecho es imperdonable	0	1	2	3	4	5	6
No creo que pueda superar lo que he hecho	0	1	2	3	4	5	6
Merezco sufrir por lo que he hecho	0	1	2	3	4	5	6
Siento que no puedo mirarme a la cara	0	1	2	3	4	5	6
Quiero castigarme por lo que he hecho	0	1	2	3	4	5	6
Tengo siempre presente en mi cabeza lo que he hecho	0	1	2	3	4	5	6
No entiendo por qué me comporté como lo hice	0	1	2	3	4	5	6
Siento que la otra persona obtuvo lo que merecía	0	1	2	3	4	5	6
No fui el único culpable de lo que sucedió	0	1	2	3	4	5	6
Creo que en realidad la otra persona fue culpable de lo que hice	0	1	2	3	4	5	6
Siento que lo que pasó fue mi culpa (R)	0	1	2	3	4	5	6
Me enfada la forma en que he sido tratado	0	1	2	3	4	5	6
No estoy realmente seguro de si lo que hice estuvo mal	0	1	2	3	4	5	6

**ANEXO C. ESCALA DE DESEO DE RECONCILIACIÓN,
WOODYATT Y WENZEL, 2014; TRADUCCIÓN Y
ADAPTACIÓN AL ESPAÑOL REALIZADA PARA LOS
FINES DE ESTA INVESTIGACIÓN**

	Totalmente en desacuerdo			Neutral		Totalmente de acuerdo	
	1	2	3	4	5	6	7
Solo quiero cosas buenas para esa persona	1	2	3	4	5	6	7
Quiero reconciliarme con esta persona	1	2	3	4	5	6	7
Quiero que nuestra relación mejore	1	2	3	4	5	6	7
Quiero que las cosas vuelvan a estar como estaban antes de que todo esto pasara	1	2	3	4	5	6	7

ANEXO D. CUESTIONARIO SOCIODEMOGRÁFICO

DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS

Sexo: Hombre _____ Mujer _____

Edad (indíquela): _____

Nacionalidad: _____ País y ciudad de residencia:

Estado civil:

Soltero/a _____ Casado/a _____ Divorciado/a _____ Separado/a _____ Viudo/a _____

Otro (indíquelo): _____

¿Cuáles son los estudios de más alto nivel que Ud. ha finalizado?

Sin estudios, analfabeto _____

Primaria _____

Primera etapa de educación secundaria _____

Educación secundaria (ESO). FP grado medio _____

Bachillerato. FP grado superior _____

Estudios universitarios de grado/ diplomatura/ licenciatura _____

Estudios universitarios de posgrado/ Master/ Doctorado _____

Otros _____

¿Se encuentra en estos momentos en tratamiento psicológico y/o psiquiátrico?

Sí _____ No _____

En caso de tener pautado algún psicofármaco, ¿podría indicar qué medicamento?:

**ANEXO E. INVENTARIO DE PERSONALIDAD
NARCISISTA (NPI) (RASKIN Y TERRY, 1988;
ADAPTACIÓN AL ESPAÑOL POR GARCÍA Y
CORTÉS, 1998)**

A continuación, aparecen 40 ítems, cada uno de ellos contiene dos opciones de respuesta (A o B), escoja una de ellas, la que más se ajuste a usted, y colóquela en el recuadro que aparece a la derecha. Recuerde que no hay opciones correctas o incorrectas.

A. Tengo un talento natural para influenciar a la gente B. No soy bueno para influenciar a la gente	
A. La modestia no me define B. Me considero una persona modesta	
A. Haría casi cualquier cosa por una apuesta B. Tiendo a ser una persona bastante prudente	
A. Cuando la gente me dice un cumplido, muchas veces me siento avergonzado B. Sé que soy bueno porque todo el mundo me lo dice	
A. La idea de dominar el mundo me horroriza B. Si yo gobernara el mundo, éste sería un lugar mejor	
A. Hablando soy capaz de librarme de cualquier cosa B. Trato de aceptar las consecuencias de mi comportamiento	
A. Prefiero ser uno del montón B. Me gusta ser el centro de atención	
A. Tendré mucho éxito B. No estoy muy preocupado por el éxito	
A. No soy ni mejor ni peor que otras personas B. Creo que soy una persona especial	
A. No estoy seguro de si sería un buen líder B. Me veo a mi mismo como un buen líder	
A. Soy asertivo B. Me gustaría ser más asertivo	
A. Me gusta tener la autoridad sobre otras personas B. No me importa seguir a otros	
A. Creo que es fácil manipular a la gente B. No me gusta cuando me veo a mí mismo manipulando a la gente	
A. Exijo que me den el respeto que me merezco B. Normalmente consigo el respeto que me merezco	
A. No me gusta exhibir mi cuerpo B. Me gusta exhibir mi cuerpo	
A. Las personas son como un libro abierto B. A veces la gente es difícil de entender	
A. Sólo si me siento competente, estoy dispuesto a aceptar la responsabilidad en la toma de decisiones B. Me gusta tener la responsabilidad de tomar decisiones	
A. Yo solamente quiero ser razonablemente feliz B. Quiero llegar a ser alguien a los ojos del mundo/de los demás	
A. Mi cuerpo no es nada especial B. Me gusta mirar mi cuerpo	
A. Intento no ser ostentoso, alardear B. Alardearía si tuviera la posibilidad	
A. Siempre sé lo que estoy haciendo B. Algunas veces no estoy seguro de lo que hago	
A. A veces dependo de los demás para hacer las cosas B. Rara vez dependo de alguien para hacer algo	

A. Algunas veces cuento buenas historias B. A todo el mundo le gusta escuchar mis historias	
A. Espero tratos especiales por parte de otras personas B. Me gusta hacer cosas para los demás	
A. Nunca estoy satisfecho hasta que no consigo todo lo que me merezco B. Acepto mis éxitos tal cual llegan	
A. Los halagos me avergüenzan B. Me encanta sentirme halagado	
A. Tengo un fuerte deseo de poder B. El poder por el poder no me interesa	
A. No me interesan las nuevas modas B. Me gusta iniciar las nuevas modas	
A. Me gusta mirarme en el espejo B. No estoy especialmente interesado en mirarme en el espejo	
A. Realmente me encanta ser el centro de atención B. Me hace sentir incómodo ser el centro de atención	
A. Puedo vivir mi vida de la manera que yo quiero B. La gente no puede vivir sus vidas en las condiciones que quieren	
A. Tener autoridad no significa demasiado para mí B. La gente siempre parece reconocer mi autoridad	
A. Preferiría ser un líder B. Para mí, es indiferente ser un líder o no	
A. Voy a ser una gran persona B. Espero tener éxito	
A. A veces la gente se cree lo que les digo B. Puedo hacer creer a cualquiera lo que yo quiera	
A. Soy un líder nato B. El liderazgo es una cualidad que requiere mucho tiempo para desarrollarla	
A. Desearía que alguien algún día escribiera mi biografía B. No me gustan las personas que se entrometen o husmean en mi vida por cualquier razón	
A. Me molesta mucho que la gente no me atienda cuando estoy en público B. No me molesta no sobresalir cuando salgo en público	
A. Soy más capaz que otras personas B. Hay muchas cosas que puedo aprender de otras personas	
A. Soy como todo el mundo B. Soy una persona extraordinaria	

**ANEXO F. ESCALA DE BIENESTAR
PSICOLÓGICO DE RYFF (RYFF, 1989;
ADAPTACIÓN AL ESPAÑOL POR DÍAZ ET AL.
2006)**

A continuación, encontrará afirmaciones sobre su vida. Lea atentamente cada frase e indique por favor el grado de acuerdo o desacuerdo con respecto a las mismas. Señale con una **X** la respuesta que más se aproxima a sus preferencias. No hay respuestas correctas o incorrectas, ni buenas ni malas. No emplee mucho tiempo en cada respuesta.

1	2	3	4	5	6
Totalmente en desacuerdo	Bastante en desacuerdo	Algo en desacuerdo	Algo de acuerdo	Bastante de acuerdo	Totalmente de acuerdo

		1	2	3	4	5	6
1.	Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado						
2.	A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones.						
3.	No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente.						
4.	Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida.						
5.	Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga.						
6.	Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad.						
7.	En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo.						
8.	No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar.						
9.	Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí.						
10.	He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto.						
11.	Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo.						
12.	Siento que mis amistades me aportan muchas cosas.						
13.	Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones.						
14.	En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo.						
15.	Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro.						
16.	Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de						
17.	Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad.						
18.	Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso						
19.	Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen.						
20.	Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida.						
21.	En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo.						
22.	No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza.						
23.	Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos.						
24.	En su mayor parte, me siento orgulloso de quién soy y la vida que llevo.						
25.	Sé que puedo confiar en mis amigos y ellos saben que pueden confiar en mí.						
26.	Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como						
27.	Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como						
28.	Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento.						
29.	Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para						

**ANEXO G. COMPROBACIÓN DE SUPUESTOS
PARA EL ANÁLISIS MULTIVARIANTE**

Análisis de independencia de error

Resumen del modelo^b

Modelo	R	R cuadrado	R cuadrado ajustado	Error estándar de la estimación	Durbin-Watson
1	,577 ^a	,333	,323	,573	1,680

a. Predictores: (Constante), Deseo de Reconciliación; Responsabilidad Personal Percibida; Autocastigo; Pseudo Perdón a uno Mismo; Perdón a uno Mismo Genuino; Narcisismo Adaptativo; Narcisismo Desadaptativo

b. Variable dependiente: Bienestar Psicológico

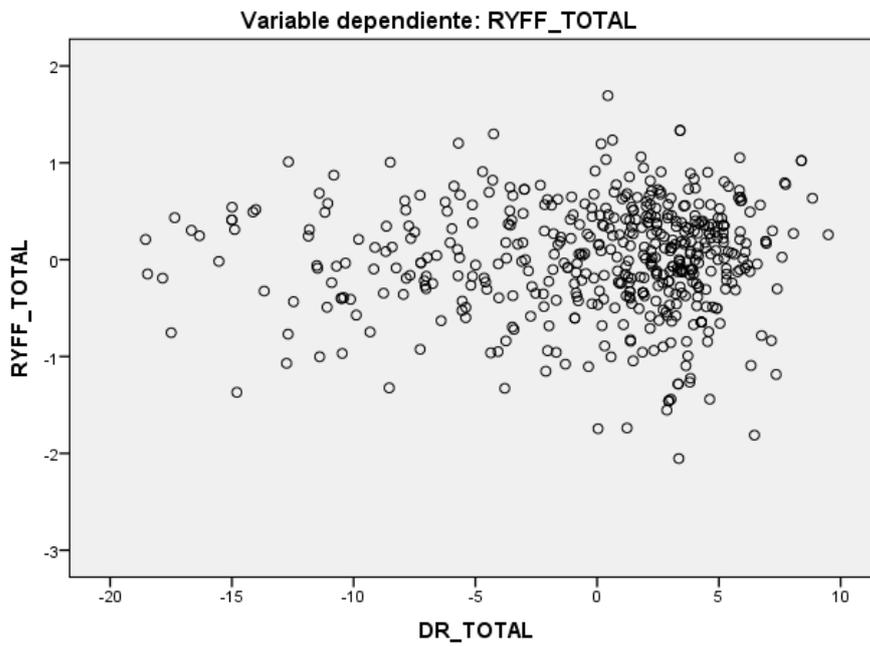
Análisis de la multicolinealidad

Coefficientes^a

Modelo	B	Coeficientes no estandarizados		Coeficientes estandarizados		95,0% intervalo de confianza para B		Estadísticas de colinealidad	
		Error estándar	Beta	t	Sig.	Límite inferior	Límite superior	Tolerancia	VIF
1 (Constante)	4,049	,207		19,589	,000	3,643	4,456		
Deseo de Reconciliación	,002	,005	,019	,491	,624	-,007	,012	,876	1,142
Responsabilidad Personal Percibida	-,002	,004	-,033	-,597	,551	-,009	,005	,440	2,273
Perdón a uno Mismo Genuino	,016	,004	,186	4,477	,000	,009	,024	,797	1,255
Autocastigo	-,036	,004	-,335	-8,268	,000	-,045	-,028	,841	1,190
Pseudo Perdón a uno Mismo	-,011	,004	-,127	-2,516	,012	-,020	-,002	,541	1,850
Narcisismo Adaptativo	,115	,011	,419	10,274	,000	,093	,136	,832	1,202
Narcisismo Desadaptativo	-,045	,010	-,185	-4,422	,000	-,066	-,025	,793	1,261

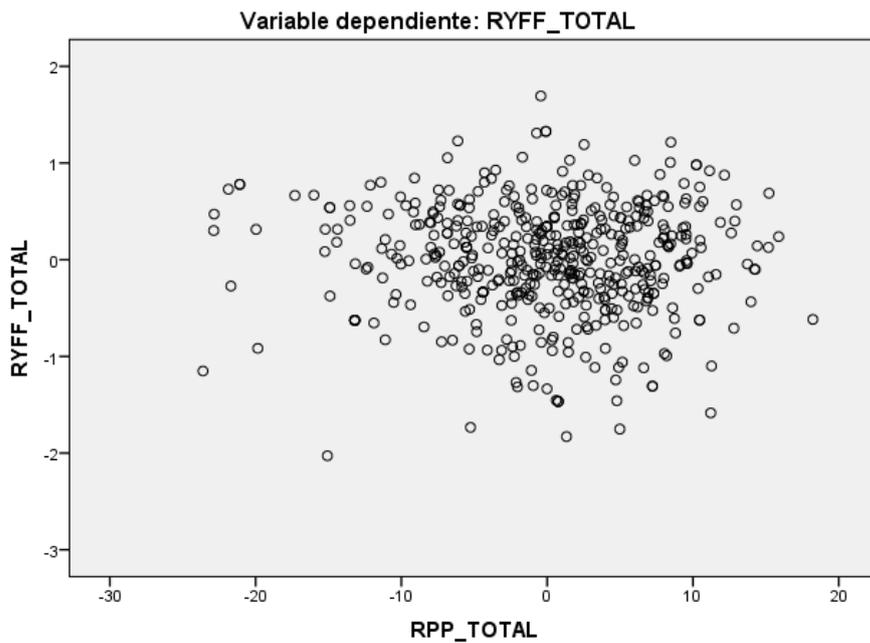
a. Variable dependiente: Bienestar Psicológico

Diagrama de dispersión: Deseo de Reconciliación y Bienestar Psicológico



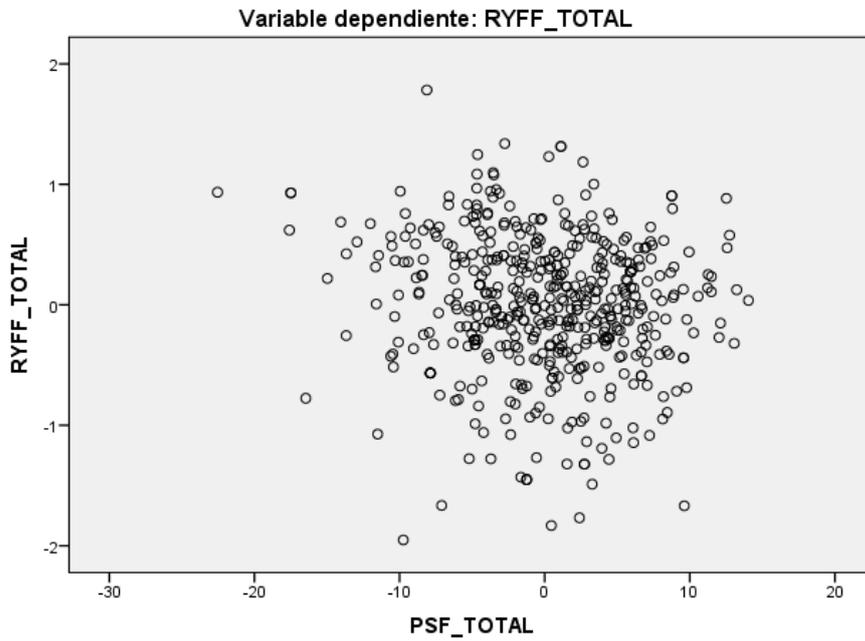
Nota: DR_TOTAL = Deseo de Reconciliación; RYFF_TOTAL = Bienestar Psicológico

Diagrama de dispersión: Responsabilidad Personal Percibida y Bienestar Psicológico



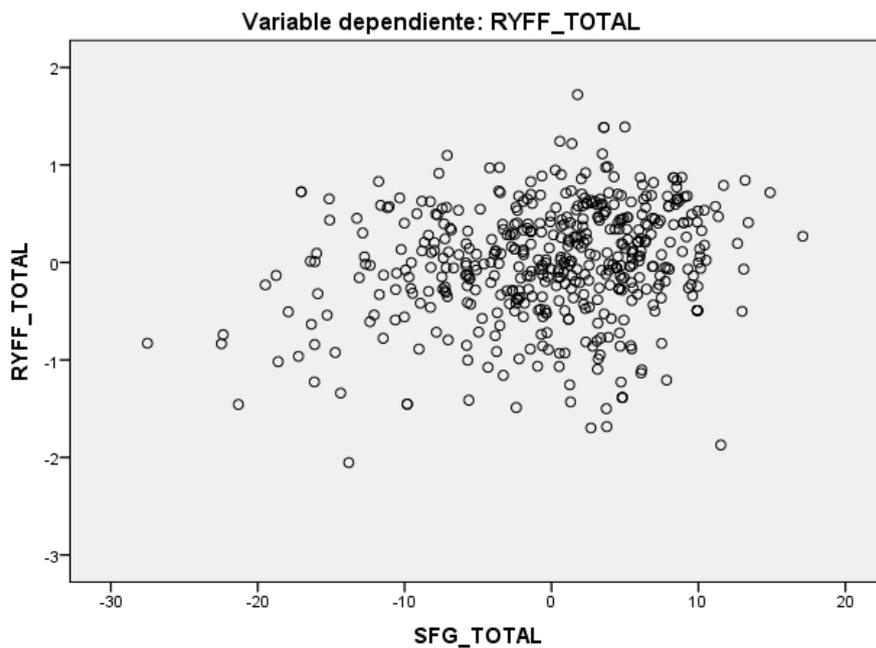
Nota: RPP_TOTAL = Responsabilidad Personal Percibida; RYFF_TOTAL = Bienestar Psicológico

Diagrama de dispersión: Pseudo Perdón a uno Mismo y Bienestar Psicológico



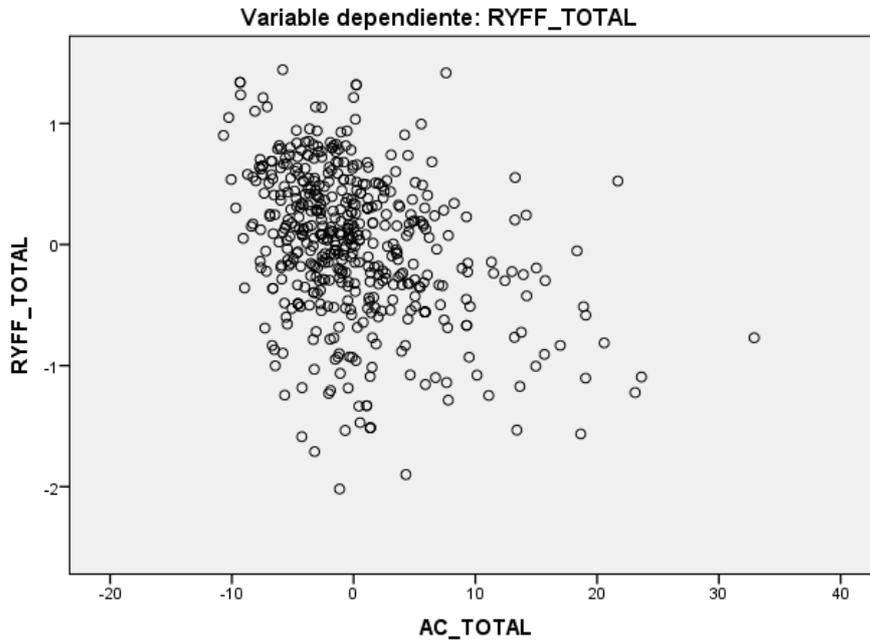
Nota: PSF_TOTAL = Pseudo Perdón a uno Mismo; RYFF_TOTAL = Bienestar Psicológico

Diagrama de dispersión: Perdón a uno Mismo Genuino y Bienestar Psicológico



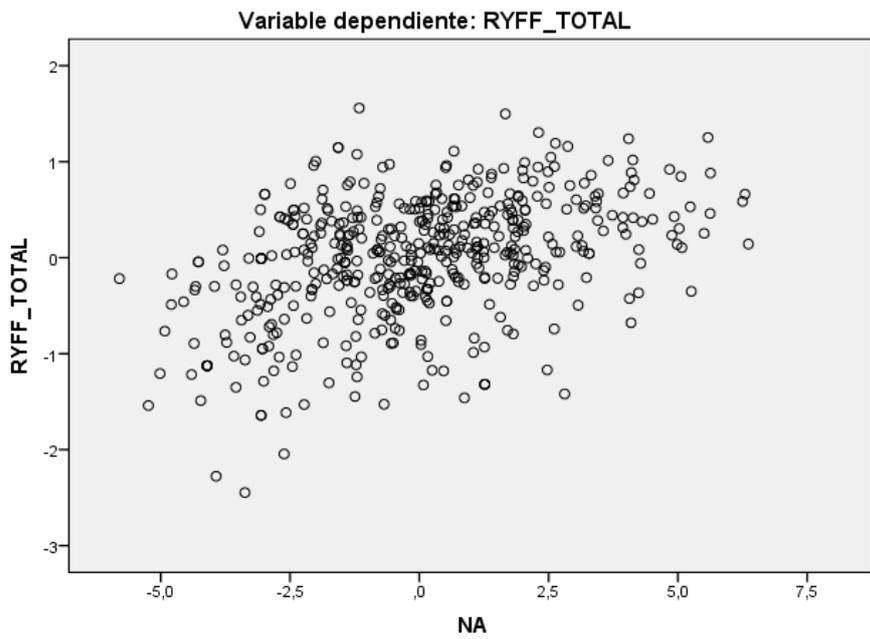
Nota: SFG_TOTAL = Perdón a uno Mismo Genuino; RYFF_TOTAL = Bienestar Psicológico

Diagrama de dispersión: Autocastigo y Bienestar Psicológico



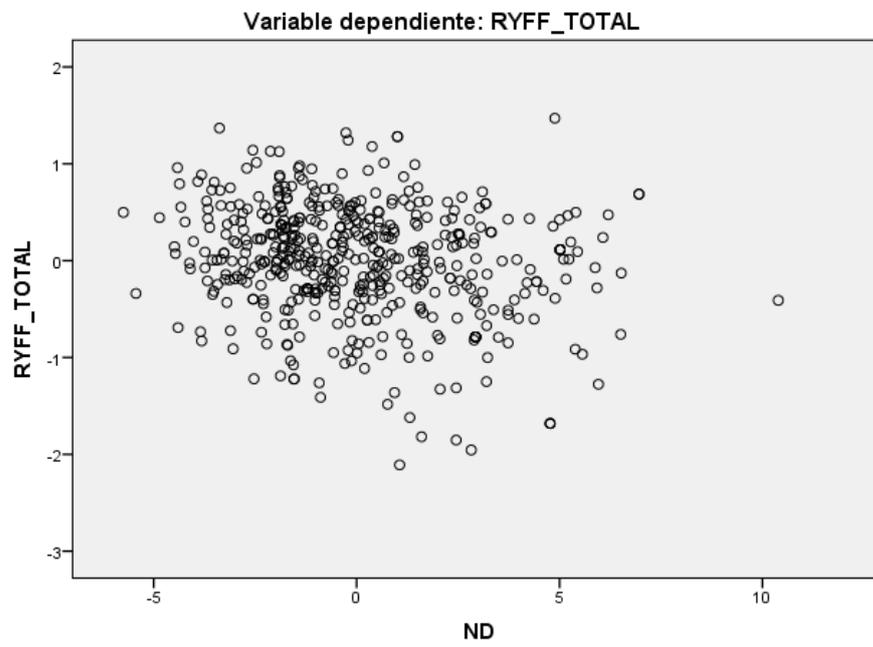
Nota: AC_TOTAL = Autocastigo; FYFF_TOTAL = Bienestar Psicológico

Diagrama de dispersión: Narcisismo Adaptativo y Bienestar Psicológico



Nota: NA = Narcisismo Adaptativo; FYFF_TOTAL = Bienestar Psicológico

Diagrama de dispersión: Narcisismo Desadaptativo y Bienestar Psicológico



Nota: ND = Narcisismo Desadaptativo; RYFF_TOTAL = Bienestar Psicológico

**ANEXO H. TÉRMINOS DE ERROR DE MEDIDA
DE LA VARIABLES ENDÓGENAS DEL MODELO**

RESULTANTE

*Errores de medida de variables endógenas del modelo
resultante*

<i>Variable endógena</i>	<i>e</i>
Falso Perdón a uno Mismo	.74
Perdón a uno Mismo Genuino	.91
Deseo de Reconciliación	.95
Autocastigo	.91
Bienestar Psicológico	.31

