



FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES

PROCESO DE PERDÓN A UNO MISMO

Autor: Elena Guerola Pejenaute

Tutor profesional: María Prieto

Tutor Metodológico: David Paniagua

Madrid
Mayo 2017

Elena
Guerola
Pejenaute

PROCESO DE PERDÓN A UNO MISMO



RESUMEN

El estudio del proceso de perdón a uno mismo ha sido muy escaso. Son varios los elementos que conforman dicho proceso: aceptación de la responsabilidad, sentimientos negativos (culpa, vergüenza) y conductas reparatorias. El objetivo de este trabajo fue intentar validar dicho proceso, atendiendo a la relación entre culpa y perdón a uno mismo. La hipótesis fue la siguiente: la culpa predice mayor perdón a uno mismo que la vergüenza. La relación entre culpa y perdón estará mediada por la aceptación de la responsabilidad y las conductas reparatorias. Se utilizó una muestra de 235 participantes que completaron un cuestionario que medía aceptación de la responsabilidad, culpa, conductas reparatorias y perdón a uno mismo. Los resultados mostraron que la culpa predecía positivamente la aceptación de la responsabilidad, y negativamente el perdón a uno mismo. La aceptación de la responsabilidad no mediaba la relación entre culpa y perdón. Además, se encontró que las conductas reparatorias predecían el perdón a uno mismo. Sin embargo, la relación entre culpa y perdón a uno mismo no estaba en parte explicada por las conductas reparatorias. La relación entre estas variables es compleja y no está clara. Se necesita realizar más investigaciones para conocer el papel que juega cada una en el proceso de perdón a uno mismo y cómo las relaciones entre ellas influyen en el mismo.

ABSTRACT

The literature on the process of self-forgiveness has been limited. The process is defined by several elements: accepting responsibility, negative emotions (guilt, shame) and conciliatory behaviour. The aim of this study was to try to validate the self-forgiveness process, focusing on the relationship between guilt and self-forgiveness. It was hypothesized that guilt predicted self-forgiveness more than shame did. The relationship between guilt and self-forgiveness would be mediated by acceptance of responsibility and conciliatory behaviour. A sample of 235 participants completed self-report measures of acceptance, guilt, conciliatory behaviour and self-forgiveness. The results showed that guilt positively predicted acceptance and negatively predicted self-forgiveness. Acceptance did not mediate the relationship between guilt and self-forgiveness. In addition, results showed that conciliatory behaviour predicted self-forgiveness. However, the relationship between guilt and self-forgiveness was not partially explained by conciliatory behaviour. More investigation is needed in order to know the role each variable plays on the process of self-forgiveness and how the relationships between these variables have an influence in that process.

INTRODUCCIÓN

El interés por el estudio del perdón en el campo de la psicología ha sido limitado, aunque sus beneficios han sido defendidos durante siglos (Denton y Martin, 1998). Las razones para esta reticencia han sido varias: en primer lugar, el perdón se ha asociado, tradicionalmente, a la religión, asumiendo que es un "tema religioso" que se practica en iglesias, mezquitas, sinagogas y otros templos (Denton y Martin, 1998; Sells y Hargrave, 1998). En segundo lugar, este constructo ha desatado cierta polémica en salud mental (Sells y Hargrave, 1998) ya que algunos profesionales consideran, primero, que perdonar al ofensor supone empoderarle para que vuelva a cometer una ofensa, manteniendo así a la víctima en una posición subyugada; segundo, que el perdón puede ser el medio por el cual se culpe a la víctima, liberando al agresor de toda responsabilidad. Además, muchos autores se plantean si el perdón es viable cuando la ofensa es atroz (Murphy, 2002). Todo ello ha contribuido a que haya habido poca investigación empírica sobre el proceso del perdón y su uso terapéutico. (Denton y Martin, 1998). Sin embargo, en los últimos años, se ha incrementado el interés por el estudio de este constructo, y sus efectos beneficiosos en psicoterapia (Hall y Fincham, 2005).

En 1996, Enright y su grupo- The Human Development Study Group- proponen la "tríada del perdón" que incluye: el perdón hacia otros (perdón interpersonal), recibir perdón de otros, y el perdón a uno mismo (perdón intrapersonal). La mayor parte de la investigación se ha centrado en la capacidad de las personas para perdonar a otros, mientras que, de los tres, el perdón a uno mismo ha sido el componente menos estudiado. Quizás, especula este autor (Enright, 1996), esto es así, porque el perdón a uno mismo es el componente más complejo de definir y difícil de trabajar, ya que las personas tendemos a ser más duras con nosotras mismas que con los demás, de tal forma, que perdonamos más fácilmente a otros que a nosotros mismos.

El perdón a uno mismo se ha definido de varias maneras: Enright (1996) lo define como el deseo de abandonar el auto-resentimiento ante el reconocimiento de que uno ha cometido un error objetivo, fomentando así la generosidad, compasión y amor hacia uno mismo. Por su parte, Hall y Fincham (2005) lo conceptualizan como un conjunto de cambios motivacionales por los cuales una persona está menos motivada a evitar estímulos asociados a la ofensa (tales como evitar a la víctima o evitar pensamientos, emociones y situaciones asociados a la transgresión), está menos motivada a tomar represalias contra sí misma (auto-castigarse, llevar a cabo comportamientos auto-destructivos, etc.) y está más motivada a ser benevolente consigo misma. El perdón a uno mismo se puede entender como un rasgo de personalidad, es decir, la capacidad general de perdonarse a lo largo del tiempo y en distintas situaciones (perdón disposicional) o como una conducta dirigida a transgresiones concretas en las que la persona se

ha dañado a sí mismo o a otros (perdón específico) (Hall y Fincham, 2005; Prieto-Ursúa y Echevoyen, 2015).

Algunos autores (Enright, 1996) han intentado definir el perdón a uno mismo trazando paralelismos entre éste y el perdón a otros: en primer lugar, tanto en el perdón a uno mismo como hacia otros, la persona que concede el perdón tiene derecho a estar resentido y a no perdonar. Aun así, decide voluntariamente abandonar estos sentimientos. En segundo lugar, en ninguno de los casos está obligado el ofensor a quererle o a ser compasivo consigo mismo, pero sí que es necesario que se auto-respete (se puede condenar el propio comportamiento sin perder el respeto por uno mismo). Tercero, ambos requieren que haya habido una transgresión objetiva. Y cuarto (Hall y Fincham, 2005), tanto el perdón a uno mismo como a los demás, son conceptos que nada tienen que ver con aceptar la ofensa cometida u olvidarla. Enright (1996) sostiene que en ambos tipos de perdón, el proceso y los recursos empleados son los mismos, por lo que, la diferencia entre ambos residiría en la persona a la que van dirigidos. En el caso del perdón interpersonal, la víctima sería la que perdona al ofensor, mientras que, en el perdón a uno mismo, sería el propio ofensor el que ha de perdonarse (aunque la víctima también lo haga). A pesar de las posibles semejanzas, varios estudios han demostrado que no hay evidencia empírica suficiente que apoye una relación entre ambos constructos, lo que sugiere que están poco o incluso nada relacionados (Macaskill, Maltby y Day, 2002; Thompson, et al., 2005). Hall y Fincham (2005) formularon importantes diferencias entre ellos: en primer lugar, mientras que el perdón interpersonal es incondicional, el perdón a uno mismo no tiene por qué serlo. Esto significa que en el perdón interpersonal no hay necesidad de actuación por parte del ofensor, y se entiende que el perdón es un regalo que la víctima le ofrece, y cuyo objetivo es aliviar el malestar de la propia víctima ante la transgresión. Sin embargo, en el perdón a uno mismo uno puede imponerse condiciones como, por ejemplo, "me perdonaré siempre y cuando haga algo para compensar el daño que he causado". Si estas condiciones no se cumplen, la persona puede no llegar a perdonarse. Por lo tanto, el perdón a uno mismo implica determinación para cambiar y actuar de manera distinta en el futuro (Enright, 1996). Si esta determinación de cambio se rompe, pueden reaparecer motivaciones autodestructivas. En segundo lugar (Enright, 1996), el perdón interpersonal no implica una reconciliación con el ofensor si la víctima no quiere, mientras que, en el perdón a uno mismo, es necesario que la propia persona se reconcilie consigo misma. Por último (Hall y Fincham, 2005), en el perdón interpersonal, los pensamientos, sentimientos y conductas negativas hacia el ofensor no se tienen porque activar a no ser que la víctima esté en contacto con el mismo. Sin embargo, cuando uno es el ofensor, no puede huir de sí mismo sino que tiene que estar continuamente enfrentándose a sus pensamientos, sentimientos y acciones. De todo lo anterior se concluye que, aunque el perdón a otros y a uno mismo parecen constructos similares, sí que existen importantes diferencias entre

ellos. De hecho, hay autores (Vitz y Meade, 2011) que proponen que se sustituya el término "perdón a uno mismo" por el de "autoaceptación" ya que, al utilizar la palabra "perdón", podemos pensar que ambos constructos tienen más en común de lo que realmente tienen.

El abordaje del perdón a uno mismo es un objetivo importante en el ámbito de la psicoterapia ya que, son varios los estudios que han demostrado sus beneficios: el perdón a uno mismo correlaciona positivamente con una mejor salud mental (Macaskill, 2012) ya que las personas que se perdonan tienen actitudes más positivas hacia sí mismas (Wohl, DeShea y Wahkinney, 2008) y con una mejor autoestima (Fisher y Exline, 2006). Además, el perdón a uno mismo está relacionado con menores índices de depresión (Mauger, Perry, Freeman, y Grove, 1992), ansiedad, ira, vergüenza (Macaskill, 2012) y neuroticismo (Ross, Kendall, Matters, Wrobel y Rye, 2004). Watson et al. (2012) realizaron un estudio cuyos resultados demostraron que el perdón a uno mismo correlacionaba con menor sintomatología anoréxica y bulímica. Asimismo, Friedman et al. (2010) llevaron a cabo otro estudio con mujeres que padecían cáncer de mama y se sentían culpables porque pensaban que habían tenido algo que ver con la aparición de la enfermedad (malos hábitos de vida, mal afrontamiento del estrés, etc.). Aquellas mujeres que se perdonaban a sí mismas, tenían menores alteraciones del estado de ánimo y mejor calidad de vida. Además, el perdón a uno mismo está relacionado con una mayor satisfacción vital (Macaskill, 2012) y mayor bienestar (Mauger et al., 1992), así como con una mejor salud física percibida (Wilson, Milosevic, Carroll, Hart y Hibbard, 2008). Snow (1993) sugiere también que el perdonarse a uno mismo puede ayudar a las personas a perdonar a los demás, permitiendo ver al otro, no solo como un mero transgresor, sino como un ser humano que, al igual que ellos mismos, es imperfecto y comete errores. Además, el perdón a uno mismo puede ser una buena alternativa en el contexto del perdón interpersonal, sobre todo en aquellos casos en los que la víctima no perdona al ofensor, en cuyo caso, lo único que puede hacer éste es perdonarse a sí mismo.

Mientras que todos los estudios anteriores nos muestran los beneficios del perdón a uno mismo, varios autores sugieren precaución a la hora de trabajar con este constructo, ya que plantea varios problemas:

-En primer lugar, en el ámbito de las adicciones, hay varios estudios cuyos resultados apuntan a los efectos negativos que conlleva el perdonarse a uno mismo (Wohl y Thompson, 2011): un estudio realizado por Squires, Sztainert, Guillen, Caouette y Wohl (2012) mostró como el perdón a uno mismo reduce la motivación de cambio de personas que padecen ludopatía. Las emociones negativas que sienten como consecuencia de la discrepancia entre su comportamiento actual (conducta adictiva) y el que deberían tener (conducta no-adictiva), son una variable importante ya que les motiva a modificar dicho comportamiento. Al perdonarse a sí

mismos, estos afectos negativos se reducen (no se sienten mal por jugar compulsivamente), por lo que, disminuye la discrepancia entre comportamiento actual y comportamiento ideal, la motivación al cambio es escasa y el problema se sigue manteniendo. Wohl y Thompson (2011) encontraron resultados similares pero, en este caso, con fumadores. Aquellos que más se perdonaban por fumar, reducían en mayor medida sus emociones negativas en torno a la adicción, y esto les llevaba a estar menos motivados para dejarlo.

- En segundo lugar, Hall y Fincham (2005) realizaron varios estudios sobre el perdón a uno mismo y encontraron que, las personas que tendían a perdonarse eran más narcisistas, egocéntricas y presentaban patrones antisociales de la personalidad. Además, éstas presentaban bajos índices de culpa y poca empatía. Es decir, eran personas que actuaban mal, pero no se sentían mal por ello. También encontraron que el perdonarse a uno mismo está relacionado con mayor dependencia al alcohol y otras drogas, a síntomas maníacos, y a rasgos histriónicos y agresivos. Otro estudio realizado por Zechmeister y Romero (2002) muestra como aquellas personas que, tras cometer una ofensa se perdonaban a sí mismas más fácil y rápidamente, tendían a implicar más a la víctima en dicha ofensa (pensaban que ésta, en cierta manera, se lo merecía), que aquellos que no se perdonaban. Además, eran más egocéntricos, tendían a justificar más sus acciones y narraban la transgresión minimizando su gravedad.

Una posible explicación para estos resultados negativos es que estas personas no se han perdonado a sí mismas de forma verdadera y genuina sino que han incurrido en un falso perdón. Éste se da cuando una persona no reconoce que ha obrado mal y, por lo tanto, no asume ninguna responsabilidad por sus actos (los niega, los minimiza, los excusa o le echa la culpa a los otros) (Hall y Fincham, 2005). Para que se dé un verdadero proceso de perdón la persona tiene que reconocer que su comportamiento ha sido erróneo y aceptar la responsabilidad del daño cometido. Después de hacerlo, sentirá culpa, vergüenza y remordimiento (Tangney, Boone y Dearing, 2005). Es decir, estas emociones son necesarias para que la persona llegue a un verdadero perdón.

El problema es que los instrumentos utilizados para medir el perdón a uno mismo no distinguen entre el falso y el verdadero perdón (Tangney et al., 2005). Lo que hacen es medir el constructo como un resultado final, es decir, miden si la persona se ha perdonado o no, y no evalúan el proceso por el cual se llega a dicho resultado. Tanto el verdadero como el falso perdón conducen al mismo punto final- la persona se perdona y se vuelve a sentir bien consigo misma (Hall y Fincham, 2005). Por lo tanto, será difícil diferenciarlos, a no ser que los instrumentos consideren el perdón a uno mismo como un proceso formado por una serie de pasos que la persona ha de seguir para perdonarse (Tangney et al., 2005). De esta manera, sería posible discriminar entre individuos que se perdonan asumiendo el daño que han cometido, sintiéndose

mal por ello y reparándolo (verdadero perdón), de aquellos, como por ejemplo los narcisistas, que aunque parece que se han perdonado, lo han hecho a través de la negación, minimización y exculpación del daño (falso perdón).

A partir de estas cuestiones, se plantean dos necesidades importantes (Tangney et al., 2005): primero, la de considerar el perdón a uno mismo como un proceso y no como un resultado. Y segundo, la de conocer los elementos fundamentales que forman parte de dicho proceso.

Uno de los modelos iniciales más relevantes que intentan explicar el proceso del perdón a uno mismo, es el de Hall y Fincham (2005). Estos autores plantean que, en este proceso, se dan una serie de factores emocionales, cognitivos y conductuales que llevarían a la persona a perdonarse. Además, investigaron qué curso temporal seguía dicho proceso (Hall y Fincham, 2008). Ambas investigaciones les llevaron a proponer un modelo en el que el perdón a uno mismo se va alcanzando poco a poco, paso a paso, a través de los distintos factores mencionados.

Teniendo en cuenta las aportaciones de Hall y Fincham (2005, 2008) y añadiendo el trabajo de otros autores, se plantea el perdón a uno mismo como un proceso que se caracteriza por una serie de factores que se van dando a lo largo de un curso temporal determinado:

-Las ofensas interpersonales son parte de la vida diaria. Desde pequeños deslices hasta delitos graves, las personas, frecuentemente, se comportan de manera que hacen daño a otros y a sí mismos. Por lo tanto, el punto de partida del proceso es una ofensa cometida por una persona. Cuando hablamos de ofensa no solo nos referimos a acciones, sino también a pensamientos, deseos y sentimientos inapropiados (Hall y Fincham, 2005). Es importante tener en cuenta que, aunque todos los modelos sobre perdón a uno mismo (incluido el que estamos exponiendo en este trabajo) asumen que la transgresión cometida va siempre dirigida hacia otro, hay ofensas que están dirigidas contra uno mismo (por ejemplo, un adicto se hace daño a sí mismo con el consumo de sustancias). En estos casos, el proceso de perdón sería todavía más complejo porque la víctima y el ofensor serían la misma persona (Hall y Fincham, 2005).

-En primer lugar, una vez cometida la ofensa, la persona tiene que ser consciente de que su comportamiento ha sido erróneo (Holmgren, 2002; Wohl y McLaughlin, 2014). Puede que la conducta sea objetivamente errónea, pero si el ofensor no se da cuenta de que lo que ha hecho está mal, entonces no considerará que haya nada que perdonarse (Dillon, 2001).

-En segundo lugar, la persona tiene que aceptar la responsabilidad correspondiente por el daño cometido (Holmgren, 2002; Wohl y McLaughlin, 2014). Tiene que verse como agente de su propio comportamiento (Dillon, 2001). Actitudes como negar, evitar, minimizar la ofensa o

culpar a la víctima o a otras circunstancias externas, llevan a un falso perdón (Hall y Fincham, 2005).

-En tercer lugar, cuando la persona asume la ofensa cometida, se siente mal consigo misma y surgen diversas emociones negativas. La investigación se ha centrado en el estudio de dos de ellas: la culpa y la vergüenza (Dillon, 2001; Fisher y Exline, 2006; Holmgren, 2002; Tangney et al. 2005). Es importante la distinción entre estas dos emociones puesto que van a influir en el proceso de perdón de forma diferente (Holmgren, 2002). La culpa (Tangney y Dearing, 2002) lleva a la persona a sentir tensión, remordimiento y arrepentimiento por sus acciones y las consecuencias de dichas acciones. Surgen deseos de confesar, pedir perdón o reparar el daño de alguna manera. El sentimiento de culpa está centrado en la acción ("Yo hice esto mal") y no en la persona en sí. El ofensor condena su mala actuación pero la evaluación global de sí mismo permanece intacta (no surgen pensamientos ni sentimientos destructivos ni devaluativos contra sí mismo). En cambio, la vergüenza (Tangney y Dearing, 2002):, en vez de estar enfocada al mal comportamiento, se centra en la propia persona. Ésta realiza una evaluación negativa global de sí misma ("Yo soy malo") y se devalúa contantemente. La vergüenza lleva a la persona a sentirse pequeña, poco válida e indefensa. La ofensa se ve como un reflejo de lo que uno cree que es, es decir, mala persona, sin posibilidad de cambio. En la vergüenza hay un temor por la evaluación negativa del otro por lo que, surgen deseos de esconderse, de escapar o incluso de atacar a los demás.

Varios estudios han resaltado la relación negativa entre culpa y vergüenza y el perdón a uno mismo (Hall y Fincham, 2005; Zechmeister y Romero, 2002). Es decir, mayores índices tanto de culpa como vergüenza llevarían a la persona a no querer perdonarse, asumiendo entonces que no es adaptativo que la persona las sienta (Fisher y Exline, 2006). Sin embargo, Ranganathan y Todorov (2010) realizaron un estudio para investigar cómo se relacionaban la culpa y la vergüenza con el perdón a uno mismo y encontraron lo siguiente: la vergüenza supone un obstáculo en el proceso de perdón a uno mismo ya que, los individuos con tendencia a sentir dicha emoción se perdonaban menos tras cometer una ofensa. Los resultados no fueron los mismos para la culpa. La culpa motiva a la persona a querer reparar, en la medida de lo posible, el daño cometido. Estos comportamientos reparatorios (pedir perdón, buscar el perdón de la víctima, etc.) funcionarían como mediadores entre esta emoción y el perdón a uno mismo: la reparación promueve un mayor perdón a uno mismo, reduciendo los niveles de culpa de la persona, probablemente, porque siente que está haciendo lo correcto. En la vergüenza, la persona está más centrada en sus propias emociones negativas que en las de su víctima, por lo que hay menos posibilidad de que lleva a cabo conductas reparatorias (Tangney y Dearing, 2002). Estos resultados son consistentes con otro estudio realizado por Fisher y Exline (2006). Ellos distinguen entre remordimiento (asociado a la culpa) y auto-condenación (asociado a la

vergüenza) y encuentran que el remordimiento lleva a la persona a tener más comportamientos reparatorios que la auto-condenación. En esta línea también se incluye el estudio de McGaffin, Lyons y Deane (2013) que concluye que la culpa motiva a la persona a reparar el daño y promueve una mayor autoaceptación, mientras que, la vergüenza genera menos autoaceptación e incrementa el malestar de la persona, provocando que ésta esté centrada en dicho malestar en vez de llevar a cabo conductas reparatorias.

Por lo tanto, para llegar al perdón, es necesario que la persona asuma las emociones negativas que surgen tras la ofensa (Holmgren, 2002) . Lo importante es distinguir aquellas emociones, como la culpa, que son adaptativas porque llevan a uno a enmendar su error y en última instancia a perdonarse, de otras, como la vergüenza, que, además de ser autodestructivas, suponen un obstáculo para el perdón (Fisher y Exline, 2006).

-En último lugar, la persona tiene hacer frente a la ofensa cometida e iniciar un proceso de reparación (Holmgren, 2002). Este proceso tiene dos vertientes (Woodyatt y Wenzel, 2013): por un lado, una interpersonal, en la cual el ofensor lleva a cabo conductas reparatorias de cara al exterior (hacia la víctima, la comunidad, etc.) para enmendar, en la medida de lo posible, el daño. Por otro lado, una vertiente intrapersonal relacionada con la restauración del autoconcepto. La persona tiene que volver a sentir compasión, aceptación y respeto por sí misma (Enright, 1996). A través de todo de un proceso de reparación, uno ya no se considera como un mero ofensor sino como una persona distinta a la que cometió el daño y que todavía es capaz de hacer bien a los demás (Dillon, 2001). La ofensa no se borra, sino que se integra en una visión más amplia de uno mismo, cambiando el poder o el significado que tiene en nosotros.

En resumen, el proceso de perdón a uno mismo comienza con una ofensa tras la cual, la persona tiene que reconocer que su comportamiento ha sido erróneo, aceptar la responsabilidad por el mismo, lidiar con las emociones negativas que surgen (distinguiendo entre aquellas que son adaptativas, como la culpa, y aquellas que no lo son, como la vergüenza) y llevar a cabo un proceso de reparación tanto interpersonal (realizando conductas reparatorias) como intrapersonal (restaurando su autoconcepto). Una vez que se han dado todos los factores anteriores, la persona llegaría a perdonarse a sí misma.

El objetivo de este trabajo es intentar validar el proceso de perdón a uno mismo (con todos elementos correspondientes) expuesto anteriormente, atendiendo, sobre todo, a la relación entre la emoción de culpa y el nivel de perdón.

La hipótesis es la siguiente: las personas que tiendan a sentirse culpables, puntuarán más alto en perdón a uno mismo que aquellas personas que tienden a sentir vergüenza . La relación entre la

culpa y el perdón a uno mismo estará mediada por dos variables: la aceptación de la responsabilidad y las conductas reparatorias.

MÉTODO

Participantes

La muestra estuvo formada por un total de 235 personas, de las cuales 169 eran mujeres (71,9 %), cuyas edades oscilaban entre los 18 y 74 años ($M= 34.36$ y $DT= 14.04$) y 66 eran hombres (28,1%) cuyas edades oscilaban entre los 18 y 66 años ($M= 29.35$ y $DT= 12.33$). Las edades de los participantes de ambos sexos oscilaban predominantemente entre los 18 y 30 años (componiendo el 60,4 % total de la muestra).

Variables e instrumentos

Se creó un cuestionario que incluía las siguientes variables e instrumentos de evaluación:

1. Variables sociodemográficas:

Sexo. Hombre/ Mujer

Edad.

2. Variables analizadas en este estudio:

Culpa. La culpa se midió con el State Shame and Guilt Scale (SSGS; Tangney y Dearing, 2002). Está formada por 15 ítems que miden vergüenza, culpa y orgullo en el momento presente. Para este estudio se eliminaron los ítems de orgullo y vergüenza, y se utilizaron solo los 5 de culpa. En una muestra de universitarios, los niveles de consistencia interna, fiabilidad test-retest, validez predictiva y convergente fueron altos, con α oscilando entre .82 y .89 para cada subescala (Tangney y Dearing, 2002). En nuestro estudio, la consistencia interna fue buena, con un alfa de Cronbach de .82 para la subescala de culpa. Cada ítem se puntúa en una escala de Likert de 5 puntos (1= no me siento para nada así; 5= me siento totalmente así). La puntuación mínima es de 5 y la máxima de 25. Puntuaciones más altas suponen mayores niveles de culpa. Se adaptaron algunos de los ítems para que hicieran referencia a la ofensa cometida por el sujeto (en vez de escribir "me siento mal por algo que he hecho" (original), se escribió "me siento mal por lo que hice"). El instrumento no está validado ni traducido al español. Se procedió a traducirlo para este trabajo: primero, fue traducido del idioma original- el inglés- al español por dos españoles nativos, generando dos traducciones distintas. Posteriormente, se enviaron ambas traducciones a dos ingleses nativos (una copia a uno y otra al otro), generando otras dos retraducciones

(esta vez del español al inglés). Se compararon estas dos últimas retraducciones con el original y se escogieron aquellos ítems que coincidían con los ítems del instrumento inicial. Los traductores no tuvieron contacto en ningún momento durante la traducción.

Perdón a uno mismo. El perdón a uno mismo se midió utilizando el Heartland Forgiveness Scale (HFS; Thompson y Synder, 2003) que es un instrumento para medir perdón disposicional formado por 18 ítems, con tres subescalas de 6 ítems cada una que miden perdón a uno mismo, perdón a otros y perdón en situaciones. Para este trabajo se utilizó solo la Subescala de Perdón a uno mismo (*Heartland Forgiveness Self Subscale*; HFSS) formada por 6 ítems. Cada ítem se puntúa en una escala de Likert de 7 puntos (1= totalmente de desacuerdo; 7= totalmente de acuerdo). La puntuación mínima es de 6 y la máxima de 42. Puntuaciones más altas suponen mayores niveles de perdón a uno mismo. En una muestra de universitarios, el alfa de Cronbach de la Subescala de Perdón a uno mismo fue de .64 (Bugay, Demir y Delevi, 2012). En la muestra utilizada para este estudio, el alpha de Cronbach fue de .65. Este instrumento no está validado para población española, pero ha sido traducido al español y utilizado en un estudio realizado por Prieto, et al. (2013). Teniendo en cuenta que el HFSS no mide perdón a uno mismo para una transgresión específica, se adaptaron los ítems para que, en este caso, hicieran referencia a la ofensa cometida por el sujeto (en vez de escribir "Me guardo rencor a mi mismo por cosas negativas que he hecho" (original), se escribió "Me guardo rencor a mi mismo por lo que hice").

Adicionalmente, se utilizó un ítem que explícitamente preguntaba por perdón a uno mismo ("Cuando hago daño a alguien, soy capaz de personarme a mí mismo", puntuado en una escala de Likert de 7 puntos, siendo 1 "totalmente en desacuerdo" y 7 "totalmente de acuerdo") como forma de comprobación de la validez del instrumento (Wohl, Deshea y Wahkinney, 2008).

Aceptación de la responsabilidad. Se preguntó a los participantes "¿Hasta qué punto me siento responsable de lo que hice?", puntuando el ítem en una escala de 5 puntos (1=nada responsable; 5=totalmente responsable).

Conductas reparatorias. Se realizaron dos preguntas: la primera "Hice algo para intentar reparar el daño que causé", para la cual había dos opciones de respuesta (Sí o No) ; y la segunda "Si la respuesta a la anterior es SÍ, escribe qué cosas hiciste para reparar el daño" para la cual se dejó que el sujeto escribiese sin dar ninguna opción de respuesta.

3. Otras variables:

Momento de la ofensa. Se preguntó a los participantes "¿Hace cuánto que pasó?", dando cuatro opciones de respuesta (Hace menos de 1 año; Hace más de 1 año; Hace menos de 3 años; Hace más de 3 años).

Daño cometido. Se preguntó a los participantes "¿Cuánto daño creo que hice?", puntuando el ítem en una escala de 5 puntos (1=nada; 5=mucho).

Gravedad de la ofensa. Se preguntó a los participantes "¿Cómo de grave considero lo que hice?", puntuando el ítem en una escala de 5 puntos (1=nada grave; 5=muy grave).

Procedimiento

A cada participante se le entregó un cuestionario para que lo completase de forma individual. Previamente, se le dijo que la administradora de dicho cuestionario era psicóloga y se le explicó que los datos recogidos se utilizarían para realizar un Trabajo de Fin de Máster sobre el proceso de perdón a uno mismo. Asimismo, se le informó del carácter anónimo y confidencial de dichos datos. En las instrucciones, se les pidió a los participantes que pensasen en una experiencia significativa en la que habían hecho algo que consideraron que estuvo mal, dañando a alguien. A continuación se les pidió que respondiesen a las preguntas del cuestionario. Se difundió vía online (a través de diferentes redes sociales) y de forma presencial (acudiendo a distintas facultades de Madrid).

Análisis de datos

Previo al análisis de mediación y los análisis de regresión, se llevaron a cabo los siguientes análisis estadísticos: en primer lugar, se realizó un análisis descriptivo de las variables del estudio. En segundo lugar, se tomó el ítem adicional de perdón a uno mismo y se llevó a cabo una correlación de Pearson para comprobar la relación entre dicho ítem y el HFSS. Este ítem se utilizó posteriormente en los análisis de mediación y regresión como medida de comprobación de la validación del HFSS. Por último, se procedió al análisis de mediación y los análisis de regresión.

Todos los análisis estadísticos fueron realizados con el *Statistical Package for Social Science* (SPSS), versión 21.0. Además, para el análisis mediacional, se utilizó el *add-on* de SPSS: *Process* V2.16. (Hayes, 2013).

RESULTADOS

Los análisis descriptivos realizados en el estudio se muestran en la Tabla 1. De media, los participantes se consideraron bastante responsables por la ofensa cometida, y puntuaron su sentimiento de culpa como moderado. En relación con el perdón a uno mismo, los participantes puntuaron en el HFSS la capacidad de perdonarse como moderada. Al preguntarles directamente por el perdón a uno mismo (Ítem de perdón a uno mismo), puntuaron la capacidad de perdonarse como alta. En cuanto a las conductas reparatorias, más de la mitad de los participantes (66.8%) llevaron a cabo alguna acción para reparar el daño cometido, mientras que los restantes (32.2%) no realizaron ninguna.

Tabla 1. Estadísticos descriptivos: Medía (*M*), Desviación típica (*DT*), Mediana (*Me*), Moda (*Mo*), Valor mínimo y Valor máximo de las variables cuantitativas estudiadas.

	<i>M</i>	<i>DT</i>	<i>Me</i>	<i>Mo</i>	<i>Mínimo</i>	<i>Máximo</i>
Aceptación de la Responsabilidad	4.07	.94	4	5	1	5
Culpa	15.48	4.90	16	19	5	25
Perdón a uno mismo (HFSS)	30.56	6.42	30	28	6	42
Ítem perdón a uno mismo	4.70	1.76	5	4	1	7

Correlación del HFSS con el Ítem de perdón a uno mismo

Se correlacionó la subescala de Perdón a un mismo con el Ítem de perdón a uno mismo, como forma de comprobación de la validez del instrumento. Se observó una correlación significativa entre ambas escalas ($r = .52$; $p < .001$).

Análisis mediacional

Se propusieron dos modelos mediacionales: en ambos se quiso determinar si la aceptación de la responsabilidad mediaba la relación entre la culpa y el perdón a uno mismo. En el primer modelo (Figura 1) se utilizaron los valores de perdón a uno mismo del HFSS. En el segundo modelo (Figura 2) se sustituyeron los valores del HFSS por aquellos proporcionados por el Ítem adicional de perdón a uno mismo.

Los resultados fueron iguales en ambos modelos (Figura 1 y Figura 2): no se encontró un efecto indirecto significativo de la culpa en el perdón a uno mismo a través de la aceptación de la responsabilidad. Los resultados mostraron un efecto indirecto significativo entre la culpa y la aceptación de la responsabilidad, pero este efecto no se encontró entre aceptación de la

responsabilidad y perdón a uno mismo. Por último, se encontró un efecto directo significativo entre culpa y perdón a uno mismo .

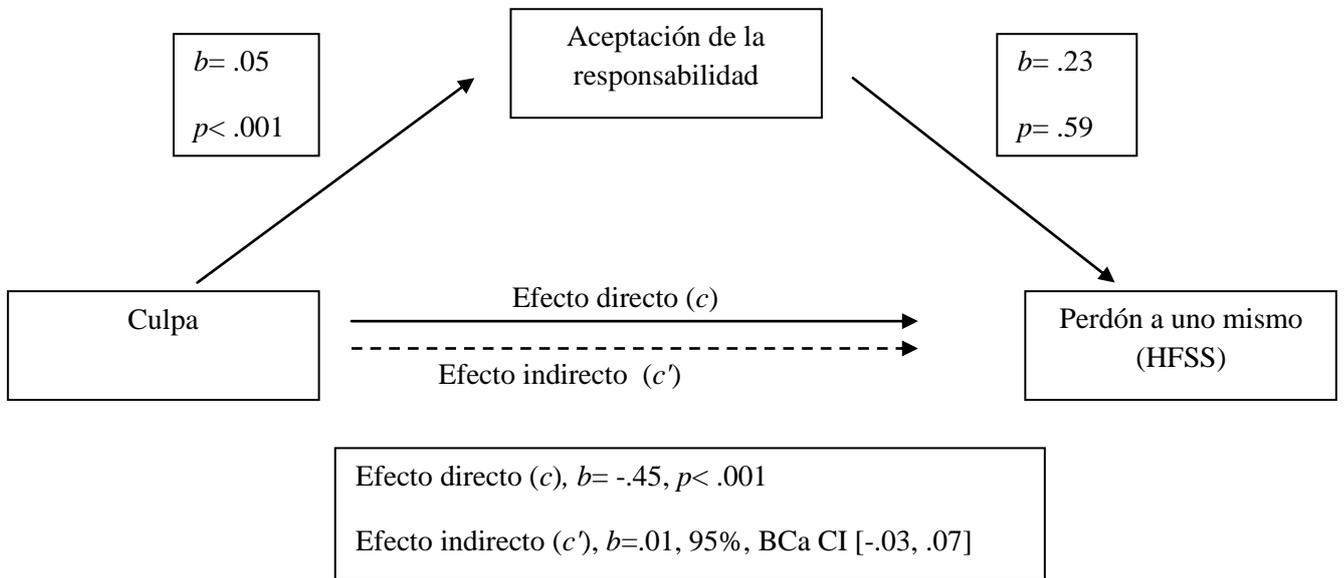


Figura 1. Modelo de Mediación con valores de perdón a uno mismo del HFSS.

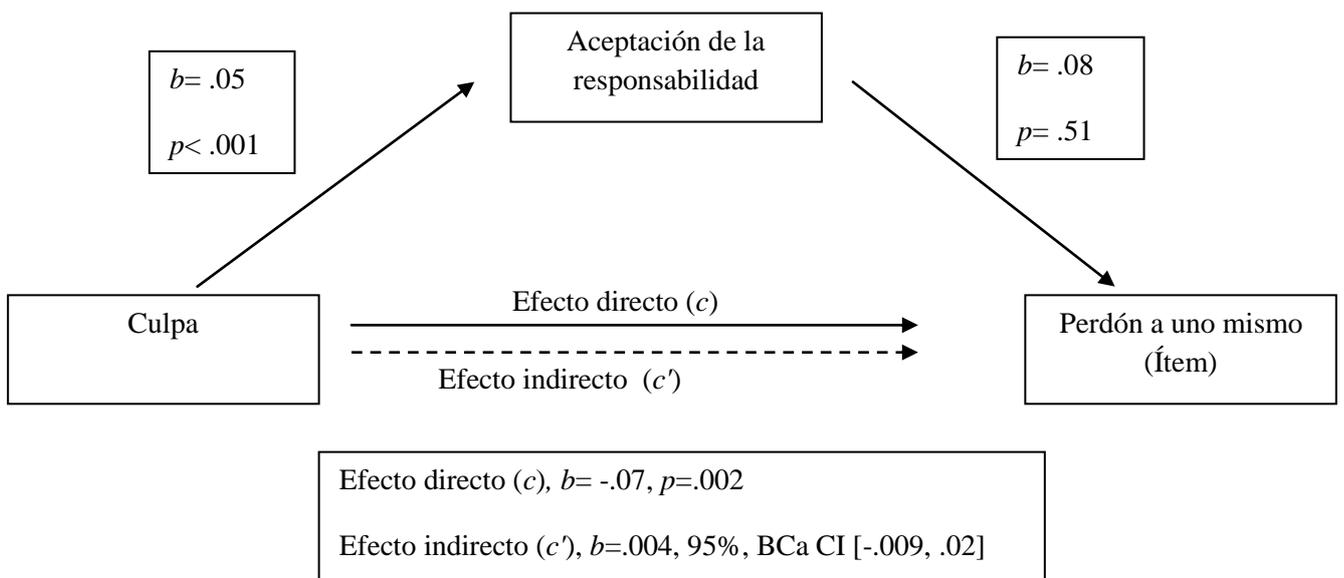


Figura 2. Modelo de Mediación con valores del Ítem de perdón a uno mismo.

Análisis de Regresión

Se realizaron varios análisis de regresión para analizar la relación entre culpa, conductas reparatorias y perdón a uno mismo. Al igual que en el modelo de mediación, primero se llevaron a cabo los análisis tomando las medidas del HFSS (Análisis 1) y, a continuación, se tomaron las del ítem de perdón a uno mismo (Análisis 2).

En primer lugar, se realizó una regresión logística para analizar si la culpa predecía el realizar o no conductas reparatorias. No se encontró una regresión significativa ($p = .19$).

En segundo lugar, se llevó a cabo una regresión lineal simple para analizar si las conductas reparatorias predecían el perdón a uno mismo. En el Análisis 1 se encontró una ecuación de regresión significativa ($F = 5.37, p = .02$) con un R^2 de .02. Sin embargo, en el Análisis 2 no se encontró una regresión significativa ($F = .01, p = .91$). Solo en el Análisis 1 (medidas del HFSS), las conductas reparatorias predecían positivamente el perdón a uno mismo.

Por último, se realizaron unas correlaciones semi-parciales dentro de una regresión lineal múltiple para comprobar la contribución específica de la culpa y las conductas reparatorias al perdón a uno mismo (Tabla 2). Este tipo de correlaciones expresa el grado de relación existente entre la variable dependiente y la parte de cada variable independiente que no está explicada por el resto de variables independientes. Al no encontrarse una regresión significativa entre conductas reparatorias y el Ítem de perdón a uno mismo, se realizaron las correlaciones semi-parciales sólo con las medidas de perdón del HFSS. Tras eliminar el efecto atribuido a conductas reparatorias de la correlación entre perdón a uno mismo y culpa, ésta subió ligeramente de $-.33$ (*Orden cero*) hasta $-.34$ (*Semi-parcial*), indicando que la relación entre culpa y perdón no está en parte explicada por las conductas reparatorias. Asimismo, al eliminar el efecto atribuido a culpa de la correlación entre perdón a uno mismo y conductas reparatorias, ésta subió ligeramente de $.15$ hasta $.17$, indicando que la relación entre conductas reparatorias y perdón no está en parte explicada por la culpa.

Tabla 2. Análisis 1: Resultados de las correlaciones semi-parciales.

	<i>B</i>	<i>Error típico</i>	β	<i>p</i>	<i>Correlaciones</i>	
					<i>Orden cero</i>	<i>Semi-parcial</i>
Conductas reparatorias	2.42	.83	.17	.004	.15	.17
Culpa	-.45	.08	-.34	<.001	-.33	-.34

Nota. Variable dependiente: Perdón a uno mismo (HFSS). $F = 19.42, p < .001, R^2 = .14$.

DISCUSIÓN

El objetivo del presente estudio consistió en intentar validar el proceso de perdón a uno mismo, atendiendo a la relación entre la emoción de culpa y el nivel de perdón, y cómo dicha relación está mediada por la aceptación de la responsabilidad y las conductas reparatorias. La hipótesis fue la siguiente: las personas que tiendan a sentirse culpables, puntuarán más alto en perdón a uno mismo que aquellas personas que tienden a sentir vergüenza. La relación entre la culpa y el perdón a uno mismo estará mediada por dos variables: la aceptación de la responsabilidad y las conductas reparatorias.

Los escasos estudios empíricos realizados sobre perdón a uno mismo son bastante heterogéneos en cuanto a muestra utilizada, variables de estudio, diseño de investigación e instrumentos utilizados, por lo que los resultados también son bastante heterogéneos. Debido a esta heterogeneidad, la interpretación de los resultados del presente estudio a la luz del resto de investigaciones realizadas, resultó compleja.

Nuestro objetivo era comprobar si la aceptación de la responsabilidad mediaba la relación entre culpa y perdón a uno mismo. Los resultados fueron que la aceptación de la responsabilidad, no mediaba la relación entre culpa y perdón. Se encontró que la culpa predecía negativamente el perdón a uno mismo (es decir, niveles más altos de culpa predecían menor perdón a uno mismo), y positivamente la aceptación de la responsabilidad (es decir, mayores niveles de culpa predecían mayor aceptación). En cambio, la aceptación de la responsabilidad no predecía el perdón a uno mismo. Estos resultados contradicen las pocas investigaciones que han analizado la relación entre culpa, perdón a uno mismo y aceptación de la responsabilidad. Por ejemplo, McGaffin et al. (2013) llevaron a cabo un estudio con personas adictas al alcohol y otras drogas, en el cual analizaron si la relación entre la culpa y el perdón a uno mismo, estaba mediada, entre otras variables, por la aceptación de la responsabilidad por las conductas adictivas. Los resultados fueron los siguientes: primero, vieron que la culpa predecía positivamente el perdón a uno mismo. Segundo, la culpa fue un predictor de la aceptación de la responsabilidad, y la aceptación a su vez predecía positivamente el perdón a uno mismo. Además encontraron que solo la aceptación de la responsabilidad (y no otras variables del estudio) mediaba la relación entre culpa y perdón a uno mismo. Algunas de las posibles razones para la diferencia de resultados pueden ser: primero, el estudio realizado por McGaffin et al. (2013) utilizó una muestra de población clínica (personas con una adicción), mientras que en nuestro estudio se utilizó una muestra de población normal, por lo que, el tipo de ofensa o la gravedad de la misma podrían diferir de una muestra a otra. Segundo, los instrumentos utilizados para medir culpa, aceptación de la responsabilidad y perdón a uno fueron distintos. En relación con la aceptación de la responsabilidad, no solo se utilizaron diferentes medidas sino que se conceptualizó el

término de forma distinta: el estudio de McGaffin et al. (2013) lo definió como el reconocimiento de un evento pasado o presente sin intentar cambiarlo o sin emitir ningún tipo de juicio sobre el mismo, y utilizó el AAQ-SA (Acceptance and Action Questionnaire-Substance Abuse) para medirla. Este instrumento es específico para medir aceptación y evitación experiencial en personas adictas. En nuestro estudio, se entendió la aceptación como verse agente del propio comportamiento (Dillon, 2001), y se creó un ítem (*¿Hasta qué punto me siento responsable de lo que hice?*) como medida de la misma. En referencia a la culpa, McGaffin et al. (2013) utilizaron el TOSCA- 3 (Test of Self- Conscious Affect-3). Este instrumento se basa en una serie de escenarios en los que se representan distintas transgresiones (por ejemplo, "Estas en un grupo de amigos y te ríes de un amigo que no está en ese momento"), y se ofrecen distintas opciones de respuesta, de las cuales, unas miden culpa y otras vergüenza. En nuestro estudio se utilizó el SGSS que mide vergüenza, culpa y orgullo en el momento presente, pero se adaptó para que hiciese referencia a una ofensa específica. Aunque en ambos casos se midió la culpa en relación con una transgresión específica, en el TOSCA-3, las transgresiones ya venían definidas de antemano, mientras que, en nuestro estudio, se pidió a los participantes que pensasen en una ofensa que ellos hubiesen cometido. En relación con perdón a uno mismo, en ambos estudios se midió con el mismo instrumento (HFSS), sin embargo, en el nuestro, se modificaron los ítems para que hiciesen referencia a una ofensa específica. Cabría esperar que los sentimientos de culpa y la capacidad de perdonarse no se puntuaran igual si, en un estudio hacían referencia a una ofensa específica y personal, y, en otro, a rasgos de personalidad.

Una de las posibles explicaciones para los resultados del presente estudio podría ser que la aceptación de la responsabilidad sea un paso previo a la culpa, más que un mediador entre ésta y el perdón a uno mismo. Una vez aceptada la responsabilidad, surgirían los sentimientos de culpa y, serían otras variables (como por ejemplo, las conductas de reparación) las que llevarían a la persona a resolver estos sentimientos y perdonarse. De ahí que en el modelo de mediación aparezca la culpa como predictor de la responsabilidad, pero la responsabilidad no prediga el perdón a uno mismo.

Es interesante también atender a la relación entre culpa y perdón a uno mismo que, en el estudio de McGaffin et al. (2013) fue positiva (mayor culpa, predice mayor perdón) y en nuestro estudio fue negativa (a mayor culpa, menor perdón). Hay estudios, como el realizado por Ranganathan y Todorov (2010), que apoyan los resultados de McGaffin et al. (2013). Estos dos autores encontraron una relación positiva entre culpa y perdón a uno mismo, aunque ésta no fue significativa. Sin embargo, Hall y Fincham (2008), realizaron un estudio sobre el proceso de perdón a uno mismo, encontrando (al igual que en nuestro estudio) una relación negativa entre culpa y perdón a uno mismo. Tanto el estudio de McGaffin et al. (2013) como el de

Ranganathan y Todorov (2010) utilizaron el TOSCA-3. Sin embargo, en el presente estudio y en el de Hall y Fincham (2008), se utilizó el SSGS. Ranganathan y Todorov (2010) argumentaron que, como el TOSCA-3 utilizaba las conductas reparatorias en su conceptualización de culpa (por ejemplo, entre las opciones de respuesta a las transgresiones, se incluía alguna respuesta que suponía realizar un acto de reparación- "Pido perdón y hablo sobre las buenas cualidades de la persona"), el comportamiento reparatorio actuaba como mediador en la relación entre culpa y perdón a uno mismo, haciendo que dicha relación resultase positiva.

Nuestro estudio pretendió analizar si las conductas reparatorias podían ser una variable que explicase en parte, la relación entre culpa y perdón a uno mismo. Los resultados mostraron que la culpa no predecía el realizar conductas reparatorias. Sin embargo, las conductas reparatorias sí que predecían positivamente el perdón a uno mismo. Esta regresión solo fue significativa al utilizar las medidas del HFSS, ya que, al cambiar éstas por las del Ítem de perdón, las conductas reparatorias ya no predecían el perdón a uno mismo. La razón para esta diferencia no está clara. Los participantes puntuaron en el HFSS la capacidad de perdonarse como moderada, mientras que en el Ítem de perdón ésta fue alta. Una posible explicación podría ser que el HFSS se adaptó para medir perdón a uno mismo en referencia a una transgresión específica mientras que el Ítem medía más bien perdón disposicional. Aun así, la R^2 y la significación fueron muy pequeñas por lo que convendría replicar los resultados. Los resultados de nuestro estudio contradicen el estudio realizado por McGaffin, et al. (2013) que, además de analizar la relación entre la culpa y el perdón a uno mismo, con la aceptación de la responsabilidad como mediador, introdujeron un segundo mediador que fue el comportamiento reparatorio. Los resultados mostraron: en primer lugar, que la culpa predecía positivamente las conductas reparatorias. Como hemos mencionado anteriormente, McGaffin, et al. (2013) utilizaron el TOSCA-3 que incluye, en su conceptualización de la culpa, las conductas reparatorias. Por lo tanto, no es de extrañar que encontrasen una relación positiva entre ambas variables. En segundo lugar, las conductas reparatorias no predecían el perdón a uno mismo. En referencia a este último resultado, varios estudios (Exline, Root, Yadavalli, Martin y Fisher, 2011; Hall y Fincham, 2008) muestran como las conductas reparatorias sí que predicen un mayor perdón a uno mismo, corroborando nuestros resultados y contradiciendo los de McGaffin, et al. (2013). Lo que tienen en común nuestro estudio y los de Exline et al. (2011) y Hall y Fincham (2008) es, primero, que las muestras utilizadas estaban formadas por población normal, mientras que en el de McGaffin, et al. (2013) la muestra fue de población clínica. Segundo, aunque utilizaron distintos instrumentos para medir perdón a uno mismo, todos ellos hicieron referencia a una transgresión específica cometida por el participante; no midieron perdón disposicional. Y tercero, no midieron el comportamiento reparatorio a través de una escala (como hizo el de McGaffin et al. (2013)) sino

que crearon ítems en los que se preguntaba a los participantes si habían realizado algún tipo de reparación.

Por último, se quiso comprobar la contribución específica de la culpa y las conductas reparatorias al perdón a uno mismo. Se utilizaron solo las medidas de perdón a uno mismo del HFSS, ya que las conductas reparatorias no predecían el perdón a uno mismo utilizando las medidas del Ítem. Contrario a lo esperable, los resultados mostraron que la relación entre culpa y perdón no se explica en parte por las conductas reparatorias y que, a su vez, la relación entre conductas reparatorias y perdón no está explicada por la culpa. Ello indica que ambas variables explican partes diferentes de la varianza total del perdón a uno mismo. Ranganathan y Todorov (2010) realizaron un estudio con universitarios cuyos resultados mostraron que la culpa motiva a la persona a querer reparar, en la medida de lo posible, el daño cometido. Estos comportamientos reparatorios funcionarían como mediadores entre culpa y perdón a uno mismo, reduciendo los niveles de estos sentimientos negativos, facilitando que la persona se perdone. Sin embargo, dicha relación entre culpa, perdón a uno mismo y conductas reparatorias no ha sido encontrada en otros estudios (McGaffin et al., 2013). Los resultados nos muestran que hay una relación positiva entre realizar conductas reparatorias y el perdón a uno mismo. Lo que todavía no está claro es cómo éstas se relacionan con la culpa.

Limitaciones

Primero, en referencia a la muestra utilizada, había mayor número de mujeres que de hombres y la mayor parte de los participantes tenían entre 18 y 30 años, por lo que no es representativa de la población general.

Segundo, los instrumentos para medir culpa y perdón a uno mismo no están validados para población española. En el presente estudio, se realizó una traducción de los ítems del instrumento de culpa, y se cogió una traducción del HFSS realizada por los autores de otro estudio. Sería necesario realizar estudios adicionales que validasen estos instrumentos en población española ya que, aunque el instrumento de culpa obtuvo un alpha de Cronbach alto, la consistencia interna del HFSS fue solo aceptable.

Tercero, debido a que las conductas reparatorias se conceptualizaron como una variable dicotómica (hacerlas o no), no se pudo realizar un único modelo de mediación con aceptación de la responsabilidad y el comportamiento reparatorio como mediadores. Para futuras investigaciones, sería muy interesante llevarlo a cabo.

Nuestros resultados corroboran los resultados de otros estudios en los cuales la culpa parece ser un predictor del perdón a uno mismo. Asimismo, parece que, el realizar algún tipo de comportamiento reparatorio, podría facilitar el perdonarse. Sin embargo, la relación entre

aceptación de la responsabilidad, culpa, conductas reparatorias y perdón a uno mismo es compleja y no está todavía nada claro qué papel juega cada variable en relación con las demás.

Este estudio se suma a la investigación realizada sobre el proceso de perdón a uno mismo, con la particularidad de haberse llevado a cabo en población española. La literatura del perdón a uno mismo en España es muy escasa y no hay estudios que hayan investigado directamente el proceso de perdón. En este sentido, el fin último de esta investigación fue realizar una aportación novedosa a un campo de estudio que en este país ha recibido escasa atención.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Bugay, A., Demir, A., & Delevi, R. (2012). Assessment of reliability and validity of the Turkish version of Heartland Forgiveness Scale. *Psychological Reports, 111*(2), 575-584.
- Dillon, R.S. (2001). Self-forgiveness and self-respect. *Ethics, 112*, 53-83
- Denton, R. T., & Martin, M. W. (1998). Defining forgiveness: An empirical exploration of process and role. *American Journal of Family Therapy, 26*(4), 281-292.
- Enright, R. D. (1996). Counseling within the forgiveness triad: On forgiving, receiving, forgiveness, and self-forgiveness. *Counseling and Values, 40*(2), 107-126.
- Exline, J. J., Root, B. L., Yadavalli, S., Martin, A. M., & Fisher, M. L. (2011). Reparative behaviors and self-forgiveness: Effects of a laboratory-based exercise. *Self and Identity, 10*(1), 101-126.
- Fisher, M. L., & Exline, J. J. (2006). Self-Forgiveness versus Excusing: The Roles of Remorse, Effort, and Acceptance of Responsibility. *Self and Identity, 5*(2), 127-146.
- Friedman, L. C., Barber, C. R., Chang, J., Tham, Y. L., Kalidas, M., Rimawi, M. F., ... Elledge, R. (2010). Self-blame, self-forgiveness, and spirituality in breast cancer survivors in a public sector setting. *Journal of Cancer Education, 25*(3), 343-348
- Hall, J. H., & Fincham, F. D. (2005). Self-forgiveness: The stepchild of forgiveness research. *Journal of Social and Clinical Psychology, 24*(5), 621-637.
- Hall, J. H., & Fincham, F. D. (2008). The temporal course of self-forgiveness. *Journal of Social and Clinical Psychology, 27*(2), 174-202
- Hayes, A.F. (2013). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: a regression-based approach*. New York, NY: Guilford.

- Holmgren, M. R. (2002). Forgiveness and self-forgiveness in psychotherapy. In S. Lamb, J. G. Murphy, S. Lamb, J. G. Murphy (Eds.) , *Before forgiving: Cautionary views of forgiveness in psychotherapy* (pp. 112-135). New York, NY, US: Oxford University Press.
- IBM Corp. Released 2012. IBM SPSS Statistics for Windows, Version 21.0. Armonk, NY: IBM Corp.
- Macaskill, A. (2012). Differentiating dispositional self-forgiveness from other-forgiveness: Associations with mental health and life satisfaction. *Journal of Social and Clinical Psychology, 31*(1), 28-50.
- Macaskill, A., Maltby, J., & Day, L. (2002). Forgiveness of self and others and emotional empathy. *The Journal of Social Psychology, 142*(5), 663-665.
- Mauger, P. A., Perry, J. E., Freeman, T., & Grove, D. C. (1992). The measurement of forgiveness: Preliminary research. *Journal of Psychology and Christianity, 11*(2), 170-180
- McGaffin, B. J., Lyons, G. B., & Deane, F. P. (2013). Self-forgiveness, shame, and guilt in recovery from drug and alcohol problems. *Substance Abuse, 34*(4), 396-404
- Murphy, J. G. (2002). Forgiveness in counseling: A philosophical perspective. In S. Lamb, J. G. Murphy, S. Lamb, J. G. Murphy (Eds.) , *Before forgiving: Cautionary views of forgiveness in psychotherapy* (pp. 41-53). New York, NY, US: Oxford University Press.
- 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, M., Jódar, R., Martínez, M.P., Carrasco, M.J., Gismero, E. y Cagigal, V. (2013). Effects of conceptualizations of forgiveness on specific and dispositional forgiveness. *Procedia-Social and Behavioral Sciences, 84*, 1341-1345.
- Ranganathan, A. R., & Todorov, N. (2010). Personality and self-forgiveness: The roles of shame, guilt, empathy and conciliatory behavior. *Journal of Social and Clinical Psychology, 29*(1), 1-22.
- Ross, S. R., Kendall, A. C., Matters, K. G., Wrobel, T. A., & Rye, M. S. (2004). A personological examination of self and other-forgiveness in the Five factor model. *Journal of Personality Assessment, 82*(2), 207-214.
- Sells, J. N., & Hargrave, T. D. (1998). Forgiveness: A review of the theoretical and empirical literature. *Journal of Family Therapy, 20*(1), 21-36.

- Snow, E. (1993). Self-Forgiveness. *The Journal of Value Inquiry*, 27(1), 75-80.
- Squires, E. C., Sztainert, T., Gillen, N. R., Caouette, J., & Wohl, M. A. (2012). The problem with self-forgiveness: Forgiving the self deters readiness to change among gamblers. *Journal of Gambling Studies*, 28(3), 337-350.
- Tangney, J.P., & Dearing, R.L. (2002). *Shame and Guilt*. Nueva York: The Guilford Press
- Tangney, J. P., Boone, A. L., & Dearing, R. (2005). Forgiving the self: Conceptual issues and empirical findings. In E. L. Worthington Jr. (Ed.), *Handbook of forgiveness* (pp. 143–158). New York: Brunner- Routledge.
- Thompson, L. Y., & Snyder, C. R. (2003). Measuring forgiveness. In S. J. Lopez, C. R. Snyder, S. J. Lopez, C. R. Snyder (Eds.) , *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures* (pp. 301-312). Washington, DC, US: American Psychological Association
- Thompson, L. Y., Snyder, C. R., Hoffman, L., Michael, S. T., Rasmussen, H. N., Billings, L. S., ... Roberts, D. E. (2005). Dispositional Forgiveness of Self, Others, and Situations. *Journal of Personality*, 73(2), 313-359
- Vitz, P. C., & Meade, J. M. (2011). Self-forgiveness in Psychology and Psychotherapy: A Critique. *Journal of Religion and Health*, 50(2), 248-263.
- Watson, M. J., Lydecker, J. A., Jobe, R. L., Enright, R. D., Gartner, A., Mazzeo, S. E., & Worthington, E. J. (2012). Self-forgiveness in anorexia nervosa and bulimia nervosa. *Eating Disorders: The Journal of Treatment & Prevention*, 20(1), 31-41.
- Wilson, T., Milosevic, A., Carroll, M., Hart, K., & Hibbard, S. (2008). Physical health status in relation to self-forgiveness and other-forgiveness in healthy college students. *Journal of Health Psychology*, 13(6), 798-803
- Wohl, M. A., & McLaughlin, K. J. (2014). Self-forgiveness: The good, the bad, and the ugly. *Social and Personality Psychology Compass*, 8(8), 422-435
- Wohl, M. A., & Thompson, A. (2011). A dark side to self-forgiveness: Forgiving the self and its association with chronic unhealthy behaviour. *British Journal of Social Psychology*, 50(2), 354-364
- Wohl, M. A., DeShea, L., & Wahkinney, R. L. (2008). Looking within: Measuring state self-forgiveness and its relationship to psychological well-being. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 40(1), 1-10.

Woodyatt, L., & Wenzel, M. (2013). Self-forgiveness and restoration of an offender following an interpersonal transgression. *Journal of Social and Clinical Psychology, 32*(2), 225-259

Zechmeister, J. S., & Romero, C. (2002). Victim and offender accounts of interpersonal conflict: Autobiographical narratives of forgiveness and unforgiveness. *Journal of Personality and Social Psychology, 82*(4), 675-686