



UNIVERSIDAD DE ALMERÍA
Facultad de Psicología

UNIVERSIDAD DE ALMERÍA



FACULTAD DE PSICOLOGÍA



Trabajo Fin de Grado en Psicología

Convocatoria: Junio 2018

**Estudio sobre la influencia que genera el acto de
perdonar en la autoestima y la resiliencia de los
trabajadores**

*Research about the influence of forgiveness on workers' self-esteem and
resilience*

Autora: Vanesa Valentín Lara

Tutora: Carmen María Salvador Ferrer

Resumen

La Psicología Positiva se ha convertido en los últimos años en una ciencia aplicada que aporta herramientas para enfrentarse a las situaciones difíciles de la vida, promoviendo felicidad y fortalezas personales. Con todo ello, el estudio que aquí se presenta tiene como objetivo determinar si el acto de perdonar, una de las herramientas utilizadas por la Psicología Positiva, tiene beneficios en los trabajadores y, además, comprobar si el acto de perdonar influye en la capacidad de resiliencia y en la autoestima. Para ello, se tomó una muestra de 372 personas trabajadoras de la población objetivo, a la que se evaluó con un cuestionario específico para obtener información sobre la capacidad de perdonar, la capacidad de resiliencia y la autoestima. Con estos datos se realizó un análisis de correlación para determinar el tipo de relación existente entre dichos factores, capacidad de perdonar frente a autoestima y resiliencia. Y a continuación, un análisis de regresión para comprobar si el acto de perdonar influía en la autoestima y en la capacidad de resiliencia de estas personas. Los resultados mostraron que el perdón influye de forma positiva en la autoestima y en la capacidad de resiliencia de los trabajadores. Cuando realizan el acto de perdonar se ven a sí mismos más capaces de superar adversidades u obstáculos y se aceptan de manera más efectiva.

Palabras clave: perdón, autoestima y resiliencia

Abstract

In recent years, Positive Psychology has become an applied science that provides tools to face difficult life situations, promoting people happiness and personal strengths. In this way, the study presented here aims to determine whether the act of forgiveness, one of the tools used by Positive Psychology, has benefits for workers and, in addition, whether the act of forgiveness influences resilience capability and self-esteem. To this end, a sample of 372 working people was taken from the target population and evaluated using a specific questionnaire to obtain information on forgiveness, resilience and self-esteem. With these data, a correlation analysis was conducted to determine the type of relationship between these factors, forgiveness versus self-esteem and resilience. And then a regression analysis to see if the act of forgiveness influenced the self-esteem and resilience of these people. The results showed that forgiveness positively influences workers' self-esteem and resilience. When they forgive, they see themselves more capable of overcoming adversities or obstacles and accept it more effectively.

Key words: Forgiveness; Self esteem; resilience.

INDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	4
2. OBJETIVOS.....	9
3. MÉTODO.....	9
3.1. Participantes.....	9
3.2. Instrumentos.....	10
3.3. Procedimiento.....	10
3.4. Análisis.....	11
3.5. Resultados.....	11
3.5.1. Análisis descriptivo.....	11
3.5.2. Análisis de correlación.....	15
3.5.3. Análisis de regresión.....	19
4. CONCLUSIONES.....	22
5. BIBLIOGRAFÍA.....	25

1. INTRODUCCIÓN

Durante décadas, la psicología ha orientado sus esfuerzos al estudio de las enfermedades mentales, a tratar los diversos trastornos y/o psicopatologías, dejando a un lado el estudio de otras características que pueden hacer que una persona se sienta plena y realizada. Pero actualmente, en la sociedad de hoy en día, han surgido nuevos problemas y necesidades que han llevado a la psicología a replantearse nuevos objetivos. A mostrar un mayor interés en buscar aquello que la hace sentir bien, en la felicidad. No centrarse solo en evitar los problemas, sino en asumir que existen y en potenciar aspectos de la persona que le proporcionen satisfacción (Seligman y Csikszentmihalyi, 2000).

El tratamiento de los problemas no debería centrarse solo en la cura de una enfermedad o trastorno, sino que además debería ayudar a las personas a desarrollar sus fortalezas y virtudes y alimentar lo mejor de ellos para lograr su bienestar (Seligman, 2002).

La necesidad de abordar todos estos cambios ha dado lugar al nacimiento de una nueva rama centrada en potenciar de forma equilibrada nuestras fortalezas y virtudes, y en fomentar comportamientos que garanticen una buena calidad de vida: la Psicología Positiva, surgida por Martin Seligman a finales de los noventa.

Entre los aspectos y características que se relacionan directamente con el grado de bienestar de las personas, encontramos varios de ellos a los que no se les da un papel destacado, y sin embargo constituyen por sí mismos un factor predominante, para su estudio desde la Psicología Positiva. Se trata del acto del perdón (Lopez, Snyder y Rasmussen, 2003), la resiliencia (Masten, 2001) y la autoestima (Mruk, 2013). Interviniendo sobre estos tres núcleos del comportamiento se podría contribuir a la mejora del bienestar de la persona, ya no sólo consigo misma, sino además en sus relaciones con las demás.

El *perdón*, durante mucho tiempo, ha sido estudiado desde la perspectiva filosófica y teológica, mientras que otras disciplinas como la Psicología no lo consideraron como un objeto de estudio lo suficientemente importante. El perdón, a lo largo de la historia de su estudio, puede dividirse en dos periodos (McCullough y Witvliet, 2002): el primer periodo se encuentra entre los años treinta y ochenta del siglo XX; y el segundo periodo abarca desde los años ochenta hasta la actualidad.

Los autores encuentran bastantes discrepancias a la hora de definir el perdón. La mayor cuestión a la que se enfrentan es justamente la definición exacta de este constructo

(Worthington Jr. y Scherer, 2002), ya que es complejo y multidimensional, y éstos no llegan a un consenso para expresarlo de forma precisa (Prieto-Ursúa et al., 2012). Pero en lo que sí coincide la mayoría es que constituye un cambio de motivación en la persona, que busca transformar sentimientos negativos, como resentimiento, odio o evitación, en sentimientos positivos, como empatía, compasión o reconciliación (Kachadourian, Fincham y Davila, 2004). Cuando la persona logra perdonar experimenta una liberación que la lleva a deshacerse del malestar que siente, abriendo paso a la aparición de emociones positivas como la felicidad (López, Kasanzew y Fernández, 2008). El simple acto de perdonar y desprenderse de los sentimientos negativos, no tiene por qué dar como resultado una reconciliación (Guzmán, 2010).

La definición del perdón más consensuada es la que defiende que debe haber un deseo de abandonar todo el resentimiento y toda conducta indiferente hacia aquellas personas que nos han dañado de manera injusta, y a la vez fomentar la compasión y el amor hacia quien/es nos han herido (Enright et al., 1991).

El perdón no debe ser entendido como un acto de debilidad frente a otros, sino de fortaleza hacia uno mismo, puesto que el dolor y el odio, en forma de rencor, nos vincula al pasado, y no nos deja avanzar. El dolor ejerce una fuerza implacable que nos impide disfrutar de la vida de la misma forma.

Perdonar no es olvidar, es recordar sin que duela (Aguzzi, 2016). Se trata de una decisión tomada a conciencia con el firme deseo de hallar la paz interior, significa comenzar de nuevo sin el sentimiento de que hay algo pendiente en el pasado. Es plantearse el futuro de una manera sana y limpia. Es reparar las heridas emocionales y restaurar la confianza hacia quien/es nos hayan dañado (Makinen y Johnson, 2006).

El acto del perdón genera beneficios tanto a nivel mental como físico de quien lo realiza. Se ha llegado a comprobar que perdonar disminuye el grado de estrés (Worthington Jr. y Scherer, 2002). Así mismo, tener pensamientos de perdón provocan respuestas de estrés fisiológicas más bajas (Witvliet, Ludwig y Vander, 2001).

Las personas propensas a perdonar gozan de elevados niveles de felicidad, ya que disfrutan de la vida de una manera más relajada (Thompson L. Y. et al., 2005). En general, las actuaciones que promueven el perdón pueden reducir los efectos negativos produciendo un aumento en la autoestima. Hay estudios que demuestran que bajos niveles de perdón se correlaciona con depresión, ansiedad y baja autoestima (Bonillo, 2017).

El perdón se puede considerar, además, como una estrategia de afrontamiento, ya que requiere la habilidad de controlar las emociones dependiendo de la gravedad de la situación (Guzmán, 2010), estableciéndose así, posiblemente, la relación entre perdón y resiliencia.

El término de *resiliencia* ha evolucionado a lo largo de toda la historia. Su origen se localiza en la palabra del latín “resilio”, cuyo significado es retroceder de un brinco (Kotliarenco, Cáceres y Fontecilla, 1997), dando lugar a su estado anterior.

La resiliencia, a pesar de ser una palabra muy utilizada por las personas en su día a día, no cuenta con pleno consenso entre los autores a la hora de definirla (Grotberg, 1995). Algunos la definen como un rasgo psicológico o cualidad característico de las personas con una mayor capacidad para superar las situaciones adversas, definición con la que coinciden la mayoría de autores (Jensen, Kumpfer, Neiger y Richardson, 1990; Wagnild y Young, 1993; Atkinson, Martín y Rankin, 2009). Otros la entienden como la capacidad para obtener buenos resultados a pesar de las dificultades o situaciones adversas (Becker, Cicchetti y Luthar, 2000; Masten, 2001; Zimmerman, 2005). Y una minoría la define como la habilidad de recuperar la salud mental después de haber salido de la situación adversa en la que se encontraba (Wald y Taylor, 2007). La idea en que coinciden todas ellas es que se parte del hecho de que la persona va a estar expuesta a adversidades y que éstas la harán adaptarse a pesar de las consecuencias que dicha adversidad pueda ocasionar.

De esta forma la resiliencia no se refiere a que la persona sea invulnerable, de hecho, alude a lo contrario, ya que ésta se ve afectada por las adversidades y tiene que demostrar la fuerza necesaria para superarlas (Arrington y Wilson, 2000). La resiliencia corresponde, por tanto, a la capacidad que tiene la persona de hacer frente a los problemas y sobreponerse a ellos, generando un aprendizaje en el camino. Aporta flexibilidad para poder cambiar y reordenar su vida después de haber superado una situación negativa. Por otro lado, es una característica dinámica, ya que incluye pensamientos y acciones que se pueden aprender y desarrollar con el paso del tiempo.

Así mismo, la resiliencia no es tampoco la capacidad de aguantar todos los golpes que vengan ni sufrir por ellos, ni llegar a resistir los golpes de otros; más bien, es la capacidad de recuperar el desarrollo normal que teníamos antes del golpe sin quedar marcado de por vida (Ramírez, 2013).

Una persona resiliente logra mantener su salud tanto física como psicológica, y además tiene la capacidad de recuperarse mucho más rápido de las situaciones estresantes (Ryff y Singer, 2008). Ser resiliente significa mantenerse alejado de los problemas emocionales negativos, así como involucrarse en actividades. Es tener sentido del humor y saber quitarle importancia a un problema para reducir el dolor, haciéndolo más llevadero.

Los beneficios que podemos descubrir en la conducta resiliente son numerosos. Se encuentra una mayor abertura a los cambios, convirtiendo las situaciones dolorosas como una parte más de su vida (Poseck, 2006), hay un cambio positivo en la persona resiliente después de atravesar el suceso traumático, consiguiendo recuperarse de forma natural y eficaz. La persona resiliente se sobrepone con mayor facilidad a las dificultades adaptándose de forma óptima a ellas (Fraser, Galinsky y Richman, 1999). Se cree que la persona puede influir en lo que sucede a su alrededor, consiguiendo así que pierda el temor a enfrentarse a situaciones injustas que escapen de su control. Esto trae consigo posiblemente, que la persona manifieste una elevada autoestima, movilizándose hacia la resolución de conflictos.

La *autoestima*, por su parte, se refiere a un término de muy difícil definición, especialmente porque hay muchos autores con diversas perspectivas sobre su significado.

El primer acercamiento a la autoestima como objeto de estudio lo llevó a cabo William James en 1890, realizando numerosas aportaciones y proponiendo que la autoestima explica que los sentimientos de autovalía de una persona están determinados por los logros que ésta alcanza, así como sus fortalezas. A raíz de los trabajos de Freud (1923) y su teoría del ego, se volvieron a realizar, años más tarde, nuevas investigaciones sobre el significado de la autoestima. Según Freud, no es posible un aumento de la autoestima con un ego elevado.

Multitud de autores han aportado sus interpretaciones a la hora de definir la autoestima. Por un lado, se apuntaba que la autoestima era un sentimiento que dependía absolutamente de lo que la persona se proponía hacer, y que estaba directamente relacionada con sus potencialidades, dependiendo de dos factores (García y Musitu, 2014): los éxitos y las pretensiones. Es decir, si los éxitos se consiguen satisfactoriamente, la autoestima aumenta mientras que, si se tienen pretensiones frustradas, ésta disminuye (Portalatin, 2015). Y, por otro, que la autoestima supone la satisfacción o valoración positiva que se tenga de uno mismo (Gecas, 1982; Molpeceres Pastor, Insa Linares y

Musitu Ochoa, 2001). Es la interpretación que se hace uno mismo comparándose con los demás y basándose en los resultados que obtiene (Rosenberg, 1965), lo que les impacta tanto en el aspecto motivacional y en el psicológico (Branden, 2001).

Como se puede observar, la autoestima posee diferentes acepciones, aunque si comparten un núcleo central (Molpeceres Pastor, Insa Linares y Musitu Ochoa, 2001): interpretación y valoración hacia uno mismo. Es por eso, que la autoestima se define como la valoración que se tiene de sí misma, así como el aprecio sobre nuestra persona; es la estima que tenemos hacia nosotros mismos. Es decir, la autoestima es un sentimiento valorativo de nuestras características tanto personales, mentales como corporales, que hacen que se determine nuestra propia personalidad.

La autoestima posee tres componentes básicos estrechamente relacionados entre sí (Mruk, 2013): componente cognitivo (percepciones y creencias que se tienen de uno mismo), componente afectivo (los sentimientos que se tiene de uno mismo) y componente conductual (nuestros comportamientos, lo que decimos y hacemos).

Dejando a un lado los componentes de la autoestima, cabe mencionar los diferentes niveles que existen de ésta. Poseer diferentes niveles, hace posible que las personas experimenten expectativas acerca de su futuro además del aprendizaje de diversos mecanismos para superar el estrés (Coopersmith, 1967).

Por un lado, las personas que poseen una baja autoestima, son desconfiadas y sin proyectos futuros. También, puede acarrear patologías como depresión, abuso de sustancias o incluso ser víctimas de agresiones tanto físicas como psíquicas. Sin embargo, aquellas que poseen una autoestima elevada, son personas felices, independientes, creativas y con relaciones interpersonales mucho más sanas, mejorando el trato hacia los demás. Es por ello, que fomentar la autoestima es aumentar la capacidad de ser feliz, proporcionando motivación para trabajar de una forma constante por cumplir sueños y metas (Bonillo, 2016).

Las personas con una autoestima alta no se ven superiores a los demás, sino que se quieren tal y como son (Pérez, 2013). Se tienen respeto y son conscientes de las características que poseen, lo que las convierten en únicas (Eisenberg y Patterson, 1979; Borden y Stone, 1982).

Una autoestima positiva trae consigo una mejora en las comunicaciones interpersonales en el ámbito laboral (Pando Moreno et al., 2006). Las relaciones hacen posible que las personas den sentido a su propia valía (García y Musitu, 2014).

Añadir, que los diferentes niveles de la autoestima son influidos por los pensamientos y los sentimientos que posee una persona (James, 1890), por lo que, si una persona tiene pensamientos negativos, dará lugar a una baja autoestima; y si tiene pensamientos positivos, dará lugar a una autoestima alta.

Por lo expuesto anteriormente, queremos llevar a cabo una investigación para determinar si el acto de perdonar tiene beneficios sobre los trabajadores, y si la autoestima y la capacidad de resiliencia se ven influidas como consecuencia.

2. OBJETIVOS

Objetivo general: conocer si el acto de perdonar genera beneficios en los trabajadores.

Objetivos específicos:

- Comprobar si la capacidad de resiliencia se ve influida por la capacidad de perdonar de los trabajadores.
- Comprobar si la autoestima de los trabajadores se ve afectada por el acto de perdonar.

3. MÉTODO

3.1. Participantes

El diseño del estudio realizado es estadístico descriptivo transversal, no probabilístico de tipo muestreo por cuotas. En la presente investigación participaron 372 trabajadores de ambos sexos (75% mujeres; 25% hombres), con edades comprendidas entre los 18 y 65 años (edad media 39.54 y desviación típica de 10.64), de diferentes sectores laborales siendo los más representativos Administración, Gestión y Oficinas (15.6%), Comercio y Marketing (10.2%), Sanidad (33%), Hostelería y Turismo (7.3%) y Construcción (4.6%), y pertenecientes a diferentes nacionalidades siendo la nacionalidad española la más representativa con un 92.7%.

3.2. Instrumentos

Los tres instrumentos de evaluación que se utilizaron para la realización del cuestionario fueron:

Escala Heartland del Perdón (HFS). Fue diseñada por Thompson y Snyder en 2003, y traducida al español por Thompson en el año 2012. Esta escala evalúa la disposición que tiene una persona para perdonarse a sí mismo, perdonar a otras personas y a situaciones fuera de control. Compuesta por un total de 30 ítems, es una escala tipo Likert, con una puntuación de 1 a 7 donde 1 representa “nunca” y 7 “siempre”. A modo de ejemplo, la pregunta nº1; “Cuando alguien me lastima tiendo a criticarle y a burlarme de él.” La puntuación Alfa de Cronbach es de .890.

Escala de Autoestima de Rosenberg. Esta escala fue elaborada por Rosenberg en 1965. Es una escala tipo Likert, la cual incluye 10 ítems con cuatro alternativas de respuesta que van desde el nivel más bajo que representaría el número 1 (“muy en desacuerdo”) hasta el más alto que sería el número 5 (“muy de acuerdo”), cuya evaluación se centra en la aceptación hacia uno mismo y el respeto que se tiene. A modo de ejemplo, la pregunta nº 7: “En general me siento satisfecho conmigo mismo.” La mitad de los ítems están enunciados en positivo mientras que la otra mitad lo están en negativo, por lo que se procedió a recodificarlos en positivo. Esta escala tiene una puntuación de Alfa de Cronbach de .844.

Escala de Resiliencia de Wagnild y Young. Esta escala fue elaborada por Wagnild y Young en 1993. A la hora de la elaboración de la escala los autores partieron de cinco aspectos de la resiliencia, a partir de los cuales elaboraron los ítems de la misma: ecuanimidad, perseverancia, autoconfianza, soledad existencial y significado de la vida. La escala se compone de un total de 25 ítems positivos, de tipo Likert de 7 puntos, donde 1 representa “nunca” y 7 “siempre”. A modo de ejemplo, la pregunta nº 1: “Cuando planeo algo lo realizo”. Esta escala tiene una puntuación de Alfa de Cronbach de .943.

3.3. Procedimiento

El público objetivo al que se ha destinado este estudio ha sido personas con un puesto de trabajo activo, por lo que cualquier persona en estado de desempleo o sin un puesto de trabajo, estaba excluida de esta investigación.

La recopilación de datos se ha realizado tanto de forma física, mediante la impresión en papel del conjunto de formularios, así como de forma electrónica, a través de una versión del formulario vía internet.

Este cuestionario fue difundido de varias formas. Por un lado, el que se realizó de forma electrónica fue enviado a diversas redes sociales, y, por otro lado, el que se realizó de forma física, se pasó a varias empresas y a personas conocidas que trabajaban. La recogida de datos se realizó en un periodo de 19 días (fecha de inicio el 1 de abril de 2018 y fecha fin el 19 de abril de 2018). Este tiempo no estaba predefinido, si no que se mantuvo activo el cuestionario durante el tiempo suficiente para obtener una muestra representativa.

En cuanto a la privacidad de los sujetos respecto al estudio, se les informó abierta y formalmente, antes de su realización, que toda la información recopilada era completamente anónima y que se destinaria única y exclusivamente a la elaboración de un informe estadístico.

3.4. Análisis

Los datos se analizaron con el paquete de software estadístico IBM SPSS 23. Se realizaron análisis descriptivos (media y desviación típica), análisis correlacionales y finalmente, análisis de regresión lineal simple.

3.5. Resultados

A continuación, se van a mostrar los resultados obtenidos tras el análisis de los datos del estudio, desarrollado en función de cada uno de los objetivos planteados.

3.5.1. Análisis descriptivo

En este punto se mostrarán los datos obtenidos tras realizar el análisis descriptivo de los elementos de cada escala utilizada.

Tras realizar el análisis de los datos sobre la magnitud del perdón y como se puede ver en la Tabla 1, se ha obtenido un promedio de 4.83 y una desviación típica de .875. La cuestión que ha obtenido la mayor puntuación por encima del punto de corte es la pregunta 13 *“Aprender de las cosas malas que he hecho me ayuda a superarlas”* obteniendo una media de 5.77 y una desviación típica de 1.55; mientras que la cuestión

con la menor puntuación es la pregunta 10 “*Eventualmente tiendo a justificar el hecho de que alguien me haya lastimado*” con una media de 3.51 y una desviación típica de 1.79.

Tabla 1: Estadístico descriptivo de la Escala del Perdón.

<i>Escala general / ítems</i>	Media	Desviación típica
Perdón	4.83	.875
1 Cuando alguien me lastima tiendo a criticarle y a burlarme de él	5.51	1.61
2 Siento rencor hacia quienes creo que me han dañado o lastimado	5.25	1.77
3 Si siento que alguien me ha hecho daño, solo puedo pensar mal de quien/es lo han hecho	5.05	1.68
4 Solo puedo pensar mal de aquellos que me han hecho daño	4.90	1.83
5 Siento rabia, enojo conmigo mismo cuando alguien me ha lastimado	5.11	1.99
6 Cuando alguien me lastima suelo perdonarlo con facilidad	4.47	1.66
7 Con el paso del tiempo suelo olvidar a quien me ha lastimado	4.98	1.86
8 Puedo llegar a querer y comprender a la gente que me ha lastimado	4.65	1.73
9 Cuando alguien me lastima tiendo a pensar en sus motivos	4.49	1.76
10 Eventualmente tiendo a justificar el hecho de que alguien me haya lastimado	3.51	1.79
11 Aunque después de que alguien ha cometido un error, me sienta mal por el resultado, con el tiempo puedo sentirme mejor	4.76	1.84
12 Guardo resentimientos contra mí mismo por cosas negativas que he hecho	4.56	2.11
13 Aprender de las cosas malas que he hecho, me ayuda a superarlas	5.77	1.55
14 Me es muy difícil aceptarme después de haber cometido un error	4.78	1.97
15 Con el tiempo, soy comprensivo conmigo mismo por los errores que he cometido	5.26	1.70
16 No me critico a mí mismo por cosas negativas que he sentido, pensado o hecho	3.55	1.91
17 Castigo por mucho tiempo a una persona que ha hecho algo que yo creo que está mal	5.21	1.75
18 Con el tiempo, soy comprensivo con otros por los errores que han cometido	5.00	1.63
19 Me muestro duro con los que me han lastimado	4.52	1.76
20 Aunque otros me han lastimado en el pasado, eventualmente he podido verlos como buenas personas	4.67	1.83
21 Si otros me maltratan, sigo pensando mal de ellos	4.20	1.94
22 Cuando alguien me decepciona, puedo eventualmente superarlo	5.20	1.66
23 Cuando las cosas van mal por razones que no pueden ser controladas, me mantengo pensando negativamente sobre eso	4.60	1.95
24 Con el tiempo, puedo asimilar las malas circunstancias de mi vida	5.37	1.62
25 Si soy agredido por circunstancias incontrolables de mi vida, me mantengo por mucho tiempo pensando negativamente sobre ellas y me enojo con frecuencia con los demás	4.96	1.80
26 Eventualmente asimilo las situaciones malas en mi vida	5.06	1.74
27 Tiendo a culpar a alguien ante situaciones negativas que no son culpa de nadie	5.68	1.69

28	Eventualmente abandono los pensamientos negativos sobre las circunstancias adversas que están más allá del control de cualquiera	4.85	1.87
29	Puedo llegar a querer y a perdonar a gente que se ha portado mal conmigo	4.96	1.61
30	Me cuesta trabajo admitir que alguien me ha lastimado	4.09	1.95

En resumen, se puede concluir de la Tabla 1 que la muestra estudiada tiene una buena predisposición a perdonar, así como a aprender de los fallos cometidos; cabe mencionar que con el tiempo los individuos no restan importancia al daño que le han infligido, sino que continúan percibiéndolo con la misma intensidad que desde el primer momento.

En la Tabla 2, se puede ver que se ha obtenido un promedio de 3.09 y una desviación típica de .52; siendo la cuestión número 3 “*Creo que tengo algunas cualidades buenas*” la que mayor puntuación ha obtenido por encima del punto de corte con 3.52 de media y .57 de desviación típica; y la cuestión 9 “*Me gustaría tener más respeto por mí mismo*” la de menor puntuación con 2.09 de media y .96 de desviación típica.

Tabla 2: Estadístico descriptivo de la Escala de la Autoestima.

<i>Escala general / ítems</i>	Media	Desviación típica
Autoestima	3.09	.526
1 Me siento una persona tan valiosa como las otras	3.36	.697
2 Generalmente me inclino a pensar que soy un fracaso	3.33	.778
3 Creo que tengo algunas cualidades buenas	3.52	.571
4 Soy capaz de hacer las cosas tan bien como los demás	3.46	.637
5 Creo que no tengo mucho de lo que estar orgulloso	3.08	.965
6 Tengo una actitud positiva hacia mí mismo	3.16	.822
7 En general me siento satisfecho conmigo mismo	3.16	.743
8 Me gustaría tener más respeto por mí mismo	2.09	.924
9 Realmente me siento inútil en algunas ocasiones	2.70	.968
10 A veces pienso que no sirvo para nada	3.09	.940

Se observa en vista de los resultados, que estas personas poseen una buena autoestima, ya que manifiestan tener respeto hacia sí mismos y considerarse con buenas aptitudes.

Finalmente, en la Tabla 3 la escala de la resiliencia posee un promedio de 5.9 y una desviación típica de .97; siendo la cuestión 18 “*En una emergencia soy una persona en la que se puede confiar*” la que mayor puntuación ha obtenido por encima del punto de corte con un 6.26 de media y una desviación típica de 1.20; mientras que la cuestión 11

“Rara vez me pregunto cuál es la finalidad de todo” la que menor puntuación ha obtenido con 4.34 de media y una desviación típica de 2.00.

Tabla 3: Estadísticos descriptivos de la Escala de la Resiliencia.

<i>Escala general / ítems</i>	Media	Desviación típica
Resiliencia	5.59	.973
1 Cuando planeo algo lo realizo	5.40	1.43
2 Generalmente me las arreglo de una manera u otra	5.86	1.29
3 Dependo más de mí mismo que de otras personas	5.53	1.62
4 Es importante para mí mantenerme interesado en las cosas	5.88	1.28
5 Puedo estar solo si tengo que hacerlo	6.04	1.41
6 Me siento orgulloso de haber logrado cosas en mi vida	6.23	1.20
7 Usualmente veo las cosas a largo plazo	5.21	1.62
8 Soy amigo de mí mismo	5.75	1.49
9 Siento que puedo manejar varias cosas al mismo tiempo	5.77	1.35
10 Soy decidido/a	5.44	1.65
11 Rara vez me pregunto cuál es la finalidad de todo	4.34	2.00
12 Tomo las cosas una por una	4.99	1.67
13 Puedo enfrentar las dificultades porque las he experimentado anteriormente	5.43	1.52
14 Tengo autodisciplina	5.30	1.65
15 Me mantengo interesado en las cosas	5.69	1.38
16 Por lo general, encuentro algo de que reírme	5.76	1.44
17 El creer en mí mismo me permite atravesar tiempos difíciles	5.63	1.52
18 En una emergencia soy una persona en la que se pueda confiar	6.26	1.20
19 Generalmente puedo ver una situación de varias maneras	5.85	1.26
20 Algunas veces me obligo a hacer cosas aunque no quiera	5.26	1.46
21 Mi vida tiene significado	6.02	1.55
22 No me lamento de las cosas por las que no puedo hacer nada	5.05	1.86
23 Cuando estoy en una situación difícil generalmente encuentro una salida	5.54	1.48
24 Tengo la energía suficiente para hacer lo que debo hacer	5.69	1.40
25 Acepto que hay personas a las que yo no les agrado	6.08	1.35

En síntesis, se puede apreciar que poseen una capacidad de resiliencia muy elevada, es decir, se consideran muy capaces de superar situaciones difíciles lo que les convierte en personas en las que se puede confiar.

3.5.2. Análisis de correlación

A continuación, se muestran los análisis de correlación entre las escalas utilizadas.

Los resultados obtenidos en la Tabla 4 tras los análisis de correlación realizados entre las variables del perdón y la autoestima indican una correlación positiva ($r = 0.537$; $p \leq 0.01$) entre ambas. Los datos obtenidos entre los distintos ítems de cada una de las variables correlacionadas reflejan una mayor correlación positiva entre el perdón vs ítem 36 de la autoestima “*Tengo una actitud positiva hacia mí mismo*” ($r = .544$, $p < 0.01$); y una correlación negativa entre el perdón vs ítem 38 de la autoestima “*Me gustaría tener más respeto por mí mismo*” ($r = -.556$, $p < 0.01$) (o viceversa).

Tabla 4: Correlación de Pearson entre las variables del perdón y la autoestima.

	Correlación	
	Perdón	Autoestima
Perdón	1	.537**
Autoestima	.537**	1
1 Cuando alguien me lastima tiendo a criticarle y a burlarme de él	.493**	.274**
2 Siento rencor casi permanentemente hacia quienes creo que me han dañado o lastimado	.616**	.268**
3 Si alguien me hace daño suelo ser muy duro/a con esa persona	.574**	.222**
4 Si siento que alguien me ha hecho daño, solo puedo pensar mal de quien/es lo han hecho	.610**	.317**
5 Siento rabia, enojo conmigo mismo cuando alguien me ha lastimado	.545**	.465**
6 Cuando alguien me lastima suelo perdonarlo con facilidad	.515**	.153**
7 Con el paso del tiempo suelo olvidar a quien me ha lastimado	.563**	.172**
8 Puedo llegar a querer y comprender a la gente que me ha lastimado	.567**	.197**
9 Cuando alguien me lastima tiendo a pensar en sus motivos	.431**	.165**
10 Eventualmente tiendo a justificar el hecho de que alguien me haya lastimado	.347**	.095
11 Aunque después de que alguien ha cometido un error, me sienta mal por el resultado, con el tiempo puedo sentirme mejor	.288**	.029
12 Guardo resentimientos contra mí mismo por cosas negativas que he hecho	.508**	.477**
13 Aprender de las cosas malas que he hecho, me ayuda a superarlas	.447**	.285**
14 Me es muy difícil aceptarme después de haber cometido un error	.573**	.497**
15 Con el tiempo, soy comprensivo conmigo mismo por los errores que he cometido	.558**	.417**
16 No me critico a mí mismo por cosas negativas que he sentido, pensado, hecho o dicho	-.106*	-.041
17 Castigo por mucho tiempo a una persona que ha hecho algo que yo creo que está mal	.621**	.244**

18	Con el tiempo, soy comprensivo con otros por los errores que han cometido	.539**	.206**
19	Me muestro duro con los que me han lastimado	.608**	.282**
20	Aunque otros me han lastimado en el pasado, eventualmente he podido verlos como buenas personas	.610**	.220**
21	Si otros me maltratan, sigo pensando mal de ellos	.632**	.301**
22	Cuando alguien me decepciona, puedo eventualmente superarlo	.536**	.290**
23	Cuando las cosas van mal por razones que no pueden ser controladas, me mantengo pensando negativamente sobre eso	.594**	.477**
24	Con el tiempo, puedo asimilar las malas circunstancias de mi vida	.533**	.295**
25	Si soy agredido por circunstancias incontrolables de mi vida, me mantengo por mucho tiempo pensando negativamente sobre ellas y me enojo con frecuencia con los demás	.650**	.423**
26	Eventualmente asimilo las situaciones malas en mi vida	.449**	.311**
27	Tiendo a culpar a alguien ante situaciones negativas que no son culpa de nadie	.522**	.247**
28	Eventualmente abandono los pensamientos negativos sobre las circunstancias adversas que están más allá del control de cualquiera	.561**	.367**
29	Puedo llegar a querer y a perdonar a gente que se ha portado mal conmigo	.605**	.273**
30	Me cuesta trabajo admitir que alguien me ha lastimado	-.222**	-.093
31	Me siento una persona tan valiosa como las otras	.357**	.672**
32	Generalmente me inclino a pensar que soy un fracaso	.440**	.798**
33	Creo que tengo algunas cualidades buenas	.358**	.620**
34	Soy capaz de hacer las cosas tan bien como los demás	.354**	.618**
35	Creo que no tengo mucho de lo que estar orgulloso	.226**	.529**
36	Tengo una actitud positiva hacia mí mismo	.544**	.804**
37	En general me siento satisfecho conmigo mismo	.502**	.803**
38	Me gustaría tener más respeto por mí mismo	-.056	.309**
39	Realmente me siento inútil en algunas ocasiones	.466**	.677**
40	A veces pienso que no sirvo para nada	.396**	.768**

** La correlación es significativa en el nivel 0.01

* La correlación es significativa en el nivel 0.05

En resumen, existe una relación proporcional positiva entre la capacidad de perdonar y la autoestima, es decir, cuando las personas tienen mayor predisposición para perdonar, éstas manifiestan una mayor autoestima (o viceversa).

Como se puede contemplar en la Tabla 5 hay una relación estadísticamente positiva entre el perdón y la resiliencia ($r = 0.552$; $p \leq 0.01$). Los datos obtenidos entre los distintos ítems de cada una de las variables correlacionadas reflejan una mayor correlación positiva entre el perdón vs. el ítem 53 “*Cuando estoy en una situación difícil generalmente encuentro una salida*” ($r = 0.486$; $p \leq 0.01$); mientras que encontramos una correlación negativa entre el

perdón vs el ítem 50 “*Algunas veces me obligo a hacer cosas, aunque no quiera*” ($r = 0.187$; $p \leq 0.01$) (o viceversa).

Tabla 5: *Correlación de Pearson entre las variables del perdón y la resiliencia.*

	Correlación	
	Perdón	Resiliencia
Perdón	1	.552**
Resiliencia	.552**	1
1 Cuando alguien me lastima tiendo a criticarle y a burlarme de él	.493**	.265**
2 Siento rencor casi permanentemente hacia quienes creo que me han dañado o lastimado	.616**	.289**
3 Si alguien me hace daño suelo ser muy duro/a con esa persona	.574**	.243**
4 Si siento que alguien me ha hecho daño, solo puedo pensar mal de quien/es lo han hecho	.610**	.259**
5 Siento rabia, enojo conmigo mismo cuando alguien me ha lastimado	.545**	.366**
6 Cuando alguien me lastima suelo perdonarlo con facilidad	.515**	.235**
7 Con el paso del tiempo suelo olvidar a quien me ha lastimado	.563**	.297**
8 Puedo llegar a querer y comprender a la gente que me ha lastimado	.567**	.329**
9 Cuando alguien me lastima tiendo a pensar en sus motivos	.431**	.286**
10 Eventualmente tiendo a justificar el hecho de que alguien me haya lastimado	.347**	.223**
11 Aunque después de que alguien ha cometido un error, me sienta mal por el resultado, con el tiempo puedo sentirme mejor	.288**	.112*
12 Guardo resentimientos contra mí mismo por cosas negativas que he hecho	.508**	.349**
13 Aprender de las cosas malas que he hecho, me ayuda a superarlas	.447**	.426**
14 Me es muy difícil aceptarme después de haber cometido un error	.573**	.359**
15 Con el tiempo, soy comprensivo conmigo mismo por los errores que he cometido	.558**	.505**
16 No me critico a mí mismo por cosas negativas que he sentido, pensado, hecho o dicho	-.106*	-.154**
17 Castigo por mucho tiempo a una persona que ha hecho algo que yo creo que está mal	.621**	.191**
18 Con el tiempo, soy comprensivo con otros por los errores que han cometido	.539**	.264**
19 Me muestro duro con los que me han lastimado	.608**	.173**
20 Aunque otros me han lastimado en el pasado, eventualmente he podido verlos como buenas personas	.610**	.291**
21 Si otros me maltratan, sigo pensando mal de ellos	.632**	.283**
22 Cuando alguien me decepciona, puedo eventualmente superarlo	.536**	.335**
23 Cuando las cosas van mal por razones que no pueden ser controladas, me mantengo pensando negativamente sobre eso	.594**	.329**
24 Con el tiempo, puedo asimilar las malas circunstancias de mi vida	.533**	.379**

25	Si soy agredido por circunstancias incontrolables de mi vida, me mantengo por mucho tiempo pensando negativamente sobre ellas y me enojo con frecuencia con los demás	.650**	.374**
26	Eventualmente asimilo las situaciones malas en mi vida	.449**	.333**
27	Tiendo a culpar a alguien ante situaciones negativas que no son culpa de nadie	.522**	.263**
28	Eventualmente abandono los pensamientos negativos sobre las circunstancias adversas que están más allá del control de cualquiera	.561**	.432**
29	Puedo llegar a querer y a perdonar a gente que se ha portado mal conmigo	.605**	.379**
30	Me cuesta trabajo admitir que alguien me ha lastimado	-.222**	-.230**
31	Cuando planeo algo lo realizo	.434**	.667**
32	Generalmente me las arreglo de una manera u otra	.411**	.776**
33	Dependo más de mí mismo que de otras personas	.305**	.652**
34	Es importante para mí mantenerme interesado en las cosas	.356**	.680**
35	Puedo estar solo si tengo que hacerlo	.233**	.610**
36	Me siento orgulloso de haber logrado cosas en mi vida	.302**	.719**
37	Usualmente veo las cosas a largo plazo	.327**	.562**
38	Soy amigo de mí mismo	.404**	.742**
39	Siento que puedo manejar varias cosas al mismo tiempo	.386**	.715**
40	Soy decidido/a	.377**	.714**
41	Rara vez me pregunto cuál es la finalidad de todo	.397**	.492**
42	Tomo las cosas una por una	.381**	.567**
43	Puedo enfrentar las dificultades porque las he experimentado anteriormente	.427**	.721**
44	Tengo autodisciplina	.435**	.681**
45	Me mantengo interesado en las cosas	.415**	.733**
46	Por lo general, encuentro algo de que reírme	.361**	.697**
47	El creer en mí mismo me permite atravesar tiempos difíciles	.466**	.785**
48	En una emergencia soy una persona en la que se pueda confiar	.298**	.651**
49	Generalmente puedo ver una situación de varias maneras	.396**	.697**
50	Algunas veces me obligo a hacer cosas aunque no quiera	-.187**	.177**
51	Mi vida tiene significado	.413**	.737**
52	No me lamento de las cosas por las que no puedo hacer nada	.413**	.528**
53	Cuando estoy en una situación difícil generalmente encuentro una salida	.486**	.758**
54	Tengo la energía suficiente para hacer lo que debo hacer	.440**	.823**
55	Acepto que hay personas a las que yo no les agrado	.298**	.608**

** La correlación es significativa en el nivel 0.01

* La correlación es significativa en el nivel 0.05

En síntesis, los datos parecen reflejar que la escala del perdón tiene una relación estadísticamente significativa con la escala de la resiliencia. Las personas que tienen una mayor capacidad para perdonar, fácilmente encuentran soluciones a los problemas que le

surgen; mientras que, las personas con menos facilidad para perdonar a los demás, se obligan a realizar cosas, aunque no lo deseen o viceversa.

3.5.3. Análisis de regresión

A continuación, se van a presentar los datos obtenidos en el análisis de regresión lineal (ver Tabla 6), siendo la variable dependiente la autoestima y la variable independiente el acto de perdonar. Tal como se refleja en los resultados, los datos son estadísticamente significativos (Suma de cuadrados=29.72; $gl=1$; Media cuadrática=29.72; $F=150.24$; $Sig.=.000$).

Tabla 6: Regresión lineal de las variables Autoestima y Perdón.

	B	Error estándar	Beta	t	Sig.
(Constante)	1.53	.130		11.82	.000
Perdón	.323	.026	.537	12.25	.000

En concreto, los datos indican que el perdón influye positivamente sobre la autoestima ($\beta=-.537$; $p=.000$).

Los datos obtenidos en el análisis de regresión lineal (Tabla 7), siendo la variable dependiente la autoestima y la variable independiente los distintos ítems que conforman la escala del perdón, han mostrado datos estadísticamente significativos (Suma de cuadrados=49.62; $gl=30$; $F=10.58$; $Sig.=.000$; Media cuadrática=1.65).

Como se observa en la Tabla 7, existe una influencia muy fuerte entre el ítem 15 “*Con el tiempo, soy comprensivo conmigo mismo por los errores que he cometido*” y la autoestima ($\beta=-.062$; $p=.000$). Por su parte, se encuentra una influencia negativa entre la autoestima y el ítem 2. “*Siento rencor casi permanentemente hacia quienes creo que me han dañado o lastimado*” ($\beta=.030$; $p=.103$). Lo que esto nos indica, es que las personas que guardan odio hacia los demás por haberlos dañado, son personas con una baja autoestima.

Tabla 7: Regresión lineal de los ítems del Perdón y la Autoestima.

Ítems de la Escala del Perdón	B	Sig.
(Constante)	1.57	.000
1 Cuando alguien me lastima tiendo a criticarle y a burlarme de él	.031	.073
2 Siento rencor casi permanentemente hacia quienes creo que me han dañado o lastimado	-.030	.103
3 Si alguien me hace daño suelo ser muy duro/a con esa persona	.002	.899

4	Si siento que alguien me ha hecho daño, solo puedo pensar mal de quien/es lo han hecho	.011	.532
5	Siento rabia, enojo conmigo mismo cuando alguien me ha lastimado	.040	.005
6	Cuando alguien me lastima suelo perdonarlo con facilidad	-.004	.825
7	Con el paso del tiempo suelo olvidar a quien me ha lastimado	-.027	.066
8	Puedo llegar a querer y comprender a la gente que me ha lastimado	.019	.301
9	Cuando alguien me lastima tiendo a pensar en sus motivos	.027	.064
10	Eventualmente tiendo a justificar el hecho de que alguien me haya lastimado	.009	.516
11	Aunque después de que alguien ha cometido un error, me sienta mal por el resultado, con el tiempo puedo sentirme mejor	-.025	.053
12	Guardo resentimientos contra mí mismo por cosas negativas que he hecho	.032	.028
13	Aprender de las cosas malas que he hecho, me ayuda a superarlas	.014	.429
14	Me es muy difícil aceptarme después de haber cometido un error	.060	.000
15	Con el tiempo, soy comprensivo conmigo mismo por los errores que he cometido	.062	.000
16	No me critico a mí mismo por cosas negativas que he sentido, pensado, hecho o dicho	.022	.059
17	Castigo por mucho tiempo a una persona que ha hecho algo que yo creo que está mal	-.023	.193
18	Con el tiempo, soy comprensivo con otros por los errores que han cometido	.000	.986
19	Me muestro duro con los que me han lastimado	.009	.608
20	Aunque otros me han lastimado en el pasado, eventualmente he podido verlos como buenas personas	-.006	.718
21	Si otros me maltratan, sigo pensando mal de ellos	-.010	.533
22	Cuando alguien me decepciona, puedo eventualmente superarlo	.013	.429
23	Cuando las cosas van mal por razones que no pueden ser controladas, me mantengo pensando negativamente sobre eso	.051	.001
24	Con el tiempo, puedo asimilar las malas circunstancias de mi vida	-.006	.712
25	Si soy agredido por circunstancias incontrolables de mi vida, me mantengo por mucho tiempo pensando negativamente sobre ellas y me enojo con frecuencia con los demás	.018	.300
26	Eventualmente asimilo las situaciones malas en mi vida	.024	.095
27	Tiendo a culpar a alguien ante situaciones negativas que no son culpa de nadie	-.018	.230
28	Eventualmente abandono los pensamientos negativos sobre las circunstancias adversas que están más allá del control de cualquiera	.019	.193
29	Puedo llegar a querer y a perdonar a gente que se ha portado mal conmigo	-.003	.849
30	Me cuesta trabajo admitir que alguien me ha lastimado	.012	.310

En síntesis, los datos obtenidos en el análisis de regresión reflejan que el perdón influye significativamente sobre la autoestima. Las personas que se aceptan después de haber cometido errores, poseen una autoestima mayor.

Finalmente, se va a presentar los datos obtenidos en el análisis de regresión lineal (Tabla 8), siendo la variable dependiente la resiliencia y la variable independiente la capacidad

de perdonar. Los datos son estadísticamente significativos (Suma de cuadrados=107.12; $gl=1$; $F=126.31$; $Sig.=.000$; Media cuadrática=107.21).

Tabla 8: Regresión lineal de las variables Resiliencia y Perdón.

	B	Error estándar	Beta	t	Sig.
(Constante)	2.63	.237		11.11	.000
Perdón	.614	.048	.552	12.74	.000

Los datos de la Tabla 8 indican que el perdón influye positivamente sobre la resiliencia ($\beta=-.552$; $p=.000$).

Los datos obtenidos en el análisis de regresión lineal (Tabla 9), siendo la variable dependiente la resiliencia y la variable independiente los distintos ítems que conforman la escala del perdón muestran unos datos estadísticamente significativos (Suma de cuadrados=169.47; $gl=30$; $F=105.57$; $Sig.=.000$; Media cuadrática=5.64).

Como se observa en la Tabla 9, existe una influencia muy fuerte entre el ítem 15 “*Con el tiempo, soy comprensivo conmigo mismo por los errores que he cometido*” y la resiliencia ($\beta=.126$; $p=.000$). Por su parte, se encuentra una influencia negativa entre la resiliencia y el ítem 17, “*Castigo por mucho tiempo a una persona que ha hecho algo que yo creo que está mal*” ($\beta=.002$; $p=.948$).

Tabla 9: Regresión lineal de los ítems del perdón y la Autoestima.

Ítems de la Escala del Perdón	B	Sig.
(Constante)	3.01	.000
1 Cuando alguien me lastima tiendo a criticarle y a burlarme de él	.029	.357
2 Siento rencor casi permanentemente hacia quienes creo que me han dañado o lastimado	.026	.445
3 Si alguien me hace daño suelo ser muy duro/a con esa persona	.072	.042
4 Si siento que alguien me ha hecho daño, solo puedo pensar mal de quien/es lo han hecho	-.028	.409
5 Siento rabia, enojo conmigo mismo cuando alguien me ha lastimado	.079	.003
6 Cuando alguien me lastima suelo perdonarlo con facilidad	-.032	.285
7 Con el paso del tiempo suelo olvidar a quien me ha lastimado	-.027	.320
8 Puedo llegar a querer y comprender a la gente que me ha lastimado	.048	.158
9 Cuando alguien me lastima tiendo a pensar en sus motivos	.072	.008
10 Eventualmente tiendo a justificar el hecho de que alguien me haya lastimado	.038	.151
11 Aunque después de que alguien ha cometido un error, me sienta mal por el resultado, con el tiempo puedo sentirme mejor	-.030	.196

12 Guardo resentimientos contra mí mismo por cosas negativas que he hecho	.025	.347
13 Aprender de las cosas malas que he hecho, me ayuda a superarlas	.103	.002
14 Me es muy difícil aceptarme después de haber cometido un error	.042	.130
15 Con el tiempo, soy comprensivo conmigo mismo por los errores que he cometido	.126	.000
16 No me critico a mí mismo por cosas negativas que he sentido, pensado, hecho o dicho	-.039	.068
17 Castigo por mucho tiempo a una persona que ha hecho algo que yo creo que está mal	-.039	.240
18 Con el tiempo, soy comprensivo con otros por los errores que han cometido	-.018	.541
19 Me muestro duro con los que me han lastimado	-.082	.011
20 Aunque otros me han lastimado en el pasado, eventualmente he podido verlos como buenas personas	-.024	.429
21 Si otros me maltratan, sigo pensando mal de ellos	.001	.985
22 Cuando alguien me decepciona, puedo eventualmente superarlo	.009	.774
23 Cuando las cosas van mal por razones que no pueden ser controladas, me mantengo pensando negativamente sobre eso	.004	.889
24 Con el tiempo, puedo asimilar las malas circunstancias de mi vida	-.007	.832
25 Si soy agredido por circunstancias incontrolables de mi vida, me mantengo por mucho tiempo pensando negativamente sobre ellas y me enojo con frecuencia con los demás	.038	.227
26 Eventualmente asimilo las situaciones malas en mi vida	.012	.650
27 Tiendo a culpar a alguien ante situaciones negativas que no son culpa de nadie	-.001	.985
28 Eventualmente abandono los pensamientos negativos sobre las circunstancias adversas que están más allá del control de cualquiera	.079	.003
29 Puedo llegar a querer y a perdonar a gente que se ha portado mal conmigo	.047	.149
30 Me cuesta trabajo admitir que alguien me ha lastimado	-.038	.085

En resumen, podemos concluir que los datos obtenidos en la Tabla 9 indican que el acto de perdonar influye de manera positiva en la resiliencia. Las personas que son comprensivas consigo mismas por los fallos que han cometido tienen una mayor resiliencia que aquellas que castigan por mucho tiempo a una persona por hacerles daño.

4. CONCLUSIONES

Los resultados del estudio indican que, a nivel general, el perdón tiene efectos beneficiosos para los trabajadores que llevan a cabo esta práctica, y como consecuencia de esto, la autoestima y la capacidad de resiliencia se ven mejoradas. El primer hallazgo coincide con los resultados obtenidos por Ticona, Flores y Betsabe (2017) en su investigación sobre la relación existente entre el perdón y bienestar psicológico, la cual demostró que un aumento en la capacidad de perdonar estaba estrechamente relacionado con satisfacción con la vida y bienestar psicológico.

Otro importante hallazgo que nos han mostrado los resultados, ha sido la influencia que ejerce la capacidad de perdonar en la autoestima. El perdón reduce los efectos negativos para la salud mental y produce un aumento considerable en la autoestima (Prieto-Ursúa et al., 2012). Estos trabajadores muestran seguridad y se sienten orgullosos de la vida que llevan, no se ven superiores a los demás, sino que se quieren tal y como son porque se aceptan (Molina , Baldares y Maya, 1996).; también son capaces de aceptar los errores que cometen y aprender de esos fallos. Algunos de los datos más relevantes que hemos encontrado dentro de este hallazgo es la influencia que existe entre la capacidad de perdonar de algunos trabajadores y su propia autoestima, en concreto se ven a sí mismos de forma más positiva cuanto más llevan a cabo el acto de perdonar; coincidiendo con las conclusiones de (Schlatter Navarro, 2010). Mientras que aquellas personas que han expresado más dificultad para dar el perdón, han manifestado menos respeto hacia sí mismas. El valor para perdonar es un regalo para la persona que realiza ese acto, pues recupera el respeto por uno mismo (Lerner, 2016).

Finalmente, se ha realizado otro hallazgo de relevancia considerable a raíz de nuestra investigación. Se trata de la existencia de una influencia positiva del acto de perdonar a la capacidad de resiliencia. Fredrickson (1998) señala que las emociones positivas, en este caso, el acto de perdonar, favorece la resiliencia. Por tanto, la capacidad de perdonar es sólo un modo de superar las situaciones difíciles como estrategia de afrontamiento. En concordancia con estos resultados, se ha encontrado que los trabajadores más propensos a realizar el acto de perdonar son, a su vez, más capaces de atravesar momentos difíciles, lo que los convierte en personas más resilientes.

Respecto a las limitaciones, se podría resaltar las escasas investigaciones disponibles dedicadas al estudio de los beneficios que aporta el perdón. Y esto se acentúa aún más cuando se restringe el ámbito del estudio a un conjunto de la población más específico, como es nuestro caso, personas con empleo. Otro impedimento ha sido el alcance de la recogida de datos, es decir, la población a la que se ha logrado acceder, con los medios de difusión disponibles, es reducida si la comparamos con la población total que conforman todas las personas trabajadoras. Esto se ha debido, en gran medida, al limitado margen de tiempo que hemos tenido para la recopilación de datos del cuestionario. Por último, e inherente a los estudios de carácter transversal, tenemos el hecho de que el momento y las circunstancias en que se encuentra una persona, definen su estado de ánimo y emocional, así como su percepción de sí misma y su auto-concepto, lo cual hace

que su parecer frente a las cuestiones presentadas para el estudio pueda cambiar, o haya cambiado, con el tiempo.

De cara a estudios posteriores, sería conveniente realizar una serie de mejoras para aumentar la representatividad de la muestra y, a su vez, la precisión de los resultados. Uno de ellos pasa por ampliar la muestra de sujetos de estudio. Por otro lado, y estrechamente relacionado con el punto anterior, distribuir la muestra para acceder a más estratos de la población, para obtener representación de los distintos sectores existentes en la población. Y, para mitigar los efectos de la transversalidad, aplicar una metodología de carácter longitudinal, que permita actualizar los resultados y adaptarse a la evolución de la población objetivo.

A partir de los resultados del estudio, podemos extraer varias conclusiones prácticas. Los trabajadores, con el acto de perdonar, podrían experimentar un “efecto sanador” sobre su autoestima y su capacidad de resiliencia; esto les llevaría a adquirir una actitud más positiva, al sentirse mejor consigo mismos y más capaces de enfrentarse a los problemas, al día a día; y su trabajo, una actividad que realizan a diario, la enfrentarían con esta nueva actitud, desempeñando sus tareas de una forma más eficaz, y haciendo que su rendimiento aumente. Estudios como los de Jaén Díaz (2010), afirman que hay una relación positiva y significativa entre la autoestima y el rendimiento laboral; mientras que los estudios de González, 2005, afirman que la resiliencia permite tolerar mejor los ambientes de trabajo estresantes. Finalmente, el “efecto sanador” que produce el acto de perdonar en los trabajadores también influye en las relaciones interpersonales de éstas. El bienestar de una persona estaría en gran medida influido por la manera en que cada uno se valora a sí mismo, lo que modula su comportamiento a nivel individual y social. Un nivel alto o bajo de autoestima va a afectar a las relaciones con los demás, ya que las personas que se sienten más apoyadas por sus familiares y/o amigos presentarán mayor valoración hacia sí mismo. En el estudio de Ticona y Flores (2017) se encontró una relación significativa entre la dimensión de las relaciones y la capacidad para perdonar, por lo que se puede concluir que las personas con mayor número de relaciones interpersonales, logran una mayor comprensión hacia quien/es les ha herido.

5. BIBLIOGRAFÍA

- Aguzzi, S. (27 de Noviembre de 2016). *Perdonar no es olvidar, es recordar sin dolor*. Recuperado el 12 de Abril de 2018, de Guayoyo en letras: <http://guayoyoenletras.net/2016/11/27/perdonar-no-olvidar-recordar-sin-dolor/>
- Arrington, E. G. y Wilson, M. N. (2000). A re-examination of risk and resilience during adolescence: incorporating culture and diversity. *Journal of Child and Family Studies*, 9(2), 221-230. Recuperado de <https://link.springer.com/article/10.1023/A:1009423106045>
- Bonillo, M. (11 de Abril de 2016). *Cómo mejorar la autoestima: La Calidad frente a la Cantidad*. Recuperado el 25 de Marzo de 2018, de Área Humana: <https://www.areahumana.es/como-mejorar-la-autoestima/>
- Bonillo, M. (27 de Noviembre de 2017). *Pedir perdón o pedir disculpas y saber perdonar*. Recuperado el 17 de Abril de 2018, de Area Humana: <https://www.areahumana.es/pedir-perdon/>
- Borden, G. A. y Stone, J. D. (1982). *La Comunicación Humana: el Proceso de Interrelación*. Buenos Aires, Argentina: El Ateneo. Recuperado de <https://books.google.es/books?id=lqcWAQAAMAAJ>
- Branden, N. (2001). *The Psychology of Self-Esteem: A Revolutionary Approach to Self-Understanding That Launched a New Era in Modern*. San Francisco, CA, U.S.: Jossey-Bass. Recuperado de <http://www.al-edu.com/wp-content/uploads/2014/05/Branden-The-Psychology-Of-Self-Esteem-1966-2001.pdf>
- Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. San Francisco: W. H. Freeman.
- Eisenberg, S. y Patterson, L. E. (1979). *Helping Clients with Special Concerns*. Chicago, Estados Unidos: Rand McNally.
- Enright, R. D., al-mabuk, R., Conroy, P., Eastin, D., Freedman, S., Golden, S., Hebl, J. H., Huang, T., Park, Y., Pierce, K. y Sarinopoulos, I. (1991). The Moral Development of forgiveness. En W. M. Kurtines y J. L. Gewirtz, *Handbook of moral behavior and development* (Vol. 1, págs. 123-151). Hillsdale, NJ, U.S.: Lawrence Erlbaum Associates, Inc. Recuperado de <https://www.researchgate.net/publication/272565722>
- Fergus, S. y Zimmerman, M. A. (2005). Adolescent resilience: a framework for understanding healthy development in the face of risk. *Annual Review of Public Health*, 26(1), 339-419. doi:<https://doi.org/10.1146/annurev.publhealth.26.021304.144357>
- Fraser, M. W., Galinsky, M. J. y Richman, J. M. (1999). Risk, protection, and resilience: Toward a conceptual framework for social work practice. *Social Work Research*, 23(3), 131-143. Recuperado de <https://rampages.us/hbse2/wp-content/uploads/sites/21370/2016/06/Fraser-Galinsky-Richman-1999.pdf>
- Fredrickson, B. L. (1998). What Good Are Positive Emotions? *Review of general psychology*, 2(3), 300-319. doi:<https://dx.doi.org/10.1037%2F1089-2680.2.3.300>

- Freud, S. (1923). *The Ego and the ID*. Vienna: W. W. Norton & Company. Recuperado de <https://www.sigmundfreud.net/the-ego-and-the-id-pdf-ebook.jsp>
- García, F. y Musitu, G. (2014). *Autoconcepto Forma 5 (AF-5)* (4 ed.). Madrid, España: TEA Ediciones. Recuperado de http://www.web.teaediciones.com/Ejemplos/AF-5_Manual_2014_extracto.pdf
- Gecas, V. (1982). The self-concept. *Annual Reviews of Sociology*, 8(1), 1-33. Recuperado de https://campus.fsu.edu/bbcswebdav/institution/academic/social_sciences/sociology/Reading%20Lists/Social%20Psych%20Prelim%20Readings/III.%20Self%20and%20Identity/1982%20Gecas%20-%20The%20Self-Concept.pdf
- González Zuñiga, C. (2004). La psicología positiva: un cambio en nuestro enfoque patológico clásico. *Liberabit. Revista de Psicología*, 10(1), 82-88. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=68601009>
- Grotberg, E. (1995). *A guide to promoting resilience in children: strengthening the human spirit*. Bernard van Leer Foundation. The Hague: Bernard van Leer Foundation. Recuperado de <https://bibalex.org/baifa/en/Resources/Document/283337>
- Guzmán, M. (2010). El perdón en Relaciones Cercanas: Conceptualización desde una Perspectiva Psicológica e Implicaciones para la Práctica Clínica. *Psykhé*, 19(1), 19-30. doi:<https://doi.org/10.4067/S0718-22282010000100002>
- Jaén Díaz, M. (2010). Predicción del rendimiento laboral a partir de indicadores de motivación, personalidad y percepción de factores psicosociales. (*Tesis doctoral*). Madrid, España: Universidad Complutense de Madrid. Recuperado de <http://eprints.ucm.es/10843/>
- James, W. (1890). *The Principles of Psychology* (Vol. 1). New York, Estados Unidos: Henry Hold & Co. Recuperado de <https://archive.org/details/theprinciplesofp01jameuoft>
- Kachadourian, L. K., Fincham, F. y Davila, J. (2004). The tendency to forgive in dating and married couples: the role of attachment and relationships satisfaction. *Personal Relationships*, 373-393. Recuperado de <https://www.researchgate.net/publication/227540003>
- Kotliarenco, M. A., Cáceres, I. y Fontecilla, M. (1997). *Estado de Arte*. CEANIM. Washington D.C.: Organización Panamericana de la Salud. Recuperado de <http://www1.paho.org/hq/dmdocuments/2009/Resil6x9.pdf>
- Lera, M. J., Jensen, K., Josang, F., Szymanska, J., Buccoliero, E. y Timmermans, J. (2009). *Golden5: una intervención psicoeducativa*. Recuperado el 14 de Abril de 2018, de El Proyecto Golden5: <http://www.golden5.org/>
- Lerner, H. (11 de Septiembre de 2016). *An unforgettable Tale About Forgiveness*. Recuperado el 8 de Abril de 2018, de Psychology Today: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-dance-connection/201609/unforgettable-tale-about-forgiveness>
- López, P. A., Kasanzew, A. y Fernández, M. (2008). Los efectos psicoterapéuticos de estimular la connotación positiva en el incremento del perdón. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 26(2), 211-226. Recuperado de <https://revistas.urosario.edu.co/index.php/apl/article/view/63>

- Lopez, S. J., Snyder, C. R. y Rasmussen, H. N. (2003). Striking a vital balance: Developing a complementary focus on human weakness and strength through positive psychological assessment. *American Psychological Association*, 1(1), 3-20. doi:<http://doi.org/10.1037/10612-001>
- Luthar, S. S., Cicchetti, D. y Becker, B. (2000). The construct of resilience: a critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543-562. Recuperado de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10953923>
- Makinen, J. A. y Johnson, S. M. (2006). Resolving attachment injuries in couples using emotionally focused therapy: Steps toward forgiveness and reconciliation. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74(1), 1055-1064. doi:doi.org/10.1037/0022-006X.74.6.1055
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227-238. doi:<http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227>
- McCullough, M. E. y Witvliet, C. v. (2002). The Psychology of Forgiveness. En S. J. Lopez y C. R. Snyder, *The Handbook of Positive Psychology* (págs. 446-458). New York: Oxford University Press. Recuperado de <https://www.researchgate.net/publication/264443222>
- Miller, A. J., Worthington Jr., E. L. y McDaniel, M. A. (2008). Gender and Forgiveness: A meta-analytic review and research agenda. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 27(8), 843-876. Recuperado de <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.519.4308&rep=rep1&type=pdf>
- Molina, M. J., Baldares, T. C. y Maya, A. B. (1996). *Fortalezcamos la autoestima en las relaciones interpersonales en la escuela líder*. San José: Impresos Sibaja.
- Molpeceres Pastor, M. A., Insa Linares, L. I. y Musitu Ochoa, G. (2001). La autoestima y las prioridades personales de valor: un análisis de sus interrelaciones en la adolescencia. *Anales de psicología*, 17(2), 189-200. Recuperado de <https://www.researchgate.net/publication/39176662>
- Mruk, C. J. (2013). *Self-Esteem and Positive Psychology: Research, Theory, and Practice* (Cuarta ed.). New York, NY, U.S.: Springer Publishing Company. Recuperado de http://lghttp.48653.nexcesscdn.net/80223CF/springer-static/media/samplechapters/9780826108982/9780826108982_chapter.pdf
- Pando Moreno, M., Aranda Beltrán, C., Aldrete Rdz., M. G., E., E., Salinas, F. y Pozos Radillo, E. (2006). Factores psicosociales y burnout en docentes del centro universitario de ciencias de la salud. *Investigación en Salud*, VIII(3), 173-177. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=14280306>
- Pérez, C. (29 de Marzo de 2013). *La falsa autoestima: una máscara para ocultar que la tenemos baja*. Recuperado el 17 de Abril de 2018, de La Mente es Maravillosa: <https://lamenteesmaravillosa.com/la-falsa-autoestima-una-mascara-para-ocultar-el-desanimo/>

- Portalatín, B. G. (07 de Agosto de 2015). Decálogo para construir una buena autoestima. *El Mundo*. Recuperado el 12 de Abril de 2018, de <http://www.elmundo.es/salud/2015/08/07/55c3af80e2704ea2468b459e.html>
- Poseck, V. B. (2006). Psicología positiva: una nueva forma de entender la psicología. *Papeles del Psicólogo*, 27(1), 3-8. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/778/77827102.pdf>
- Prieto-Ursúa, M., Carrasco Galán, M. J., Cagigal de Gregorio, V., Gismero González, E., Martínez Díaz, M. P. y Muñoz San Roque, I. (2012). El perdón como Herramienta Clínica en Terapia Individual y de Pareja. *Clínica Contemporánea: revista de diagnóstico psicológico, psicoterapia y salud*, 3(2), 121-134. doi:<https://doi.org/10.5093/cc2012a8>
- Ramírez, P. (11 de Diciembre de 2013). Como sobreponerse a los golpes de la vida. *El País*. Recuperado el 15 de Abril de 2018, de El país: https://elpais.com/elpais/2013/11/29/eps/1385738410_809886.html
- Richardson, G. E., Neiger, B. L., Jensen, S. y Kumpfer, K. L. (1990). The resiliency model. *Health Education*, 21(6), 33-39. Recuperado de <https://shapeamerica.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/00970050.1990.10614589?journalCode=ujhe18#.Wxxu3EjRBPb>
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ, U.S.: Princeton University Press. Recuperado de http://fetzer.org/sites/default/files/images/stories/pdf/selfmeasures/Self_Measures_for_Self-Esteem_ROSENBERG_SELF-ESTEEM.pdf
- Ryff, C. D. y Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: a eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13-39. doi:<http://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>
- Schlatter Navarro, J. (2010). *Ser felices sin ser perfectos: Estrategias de cambio para un anancástico*. Navarra: S.A. EUNSA. Ediciones Universidad de Navarra.
- Seligman, M. E. (2002). *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. New York: Atria Paperback. Recuperado de <https://books.google.es/books?id=CM9tBAAAQBAJ>
- Seligman, M. E. y Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An Introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14. doi:<https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Thompson, L. Y. y Snyder, C. R. (2003). Measuring forgiveness. En S. J. Lopez y C. R. Snyder, *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures* (págs. 301-312). Washington, DC, US: American Psychological Association. doi:<http://doi.org/10.1037/10612-019>
- Thompson, L. Y., Snyder, C. R., Hoffman, L., Michael, S. T., Rasmussen, H. N., Bilings, L. S., Heinze, L., Neufeld, J. E., Shorey, H. S., Roberts, J. C. y Roberts, D. E. (2005). Dispositional forgiveness of self, others, and situations. *Journal of Personality*, 73(2), 313-359. doi:<https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2005.00311.x>
- Ticona Mamani, L. y Flores Chipana, M. (2017). Bienestar psicológico y capacidad de perdonar en estudiantes de una universidad privada de Lima Este, 2016. *(Tesis para*

licenciatura). Lima, Perú: Universidad Peruana Unión. Recuperado de <http://repositorio.upeu.edu.pe/handle/UPEU/418>

- Wagnild, G. M. y Young, H. M. (1993). Development and psychometric evaluation of resilience scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1(2), 165-178. Recuperado de https://sapihg.org/index.php/download/1054-wagnild_1993_resilience_scale_2.pdf
- Wald, J. y Taylor, S. (2007). Efficacy of interoceptive exposure therapy combined with trauma-related exposure therapy for posttraumatic stress disorder: a pilot study. *Journal of Anxiety Disorders*, 21(8), 1050-1060. doi:<http://doi.org/10.1016/j.janxdis.2006.10.010>
- Witvliet, C. v., Ludwig, T. E. y Vander, K. L. (2001). Granting forgiveness or harboring grudges: Implications for Emotion. *American Psychological Society*, 12(2), 117-123. Recuperado de <https://greatergood.berkeley.edu/images/uploads/VanOyenWitvliet-GrantingForgiveness.pdf>
- Worthington Jr. , E. L. y Scherer, M. (2002). Forgiveness in an emotion-focused coping strategy that can reduce health risks and promote health resilience: theory, review and hypotheses. *Psychology & Health*, 19(3), 385-405. doi:<https://doi.org/10.1080/0887044042000196674>