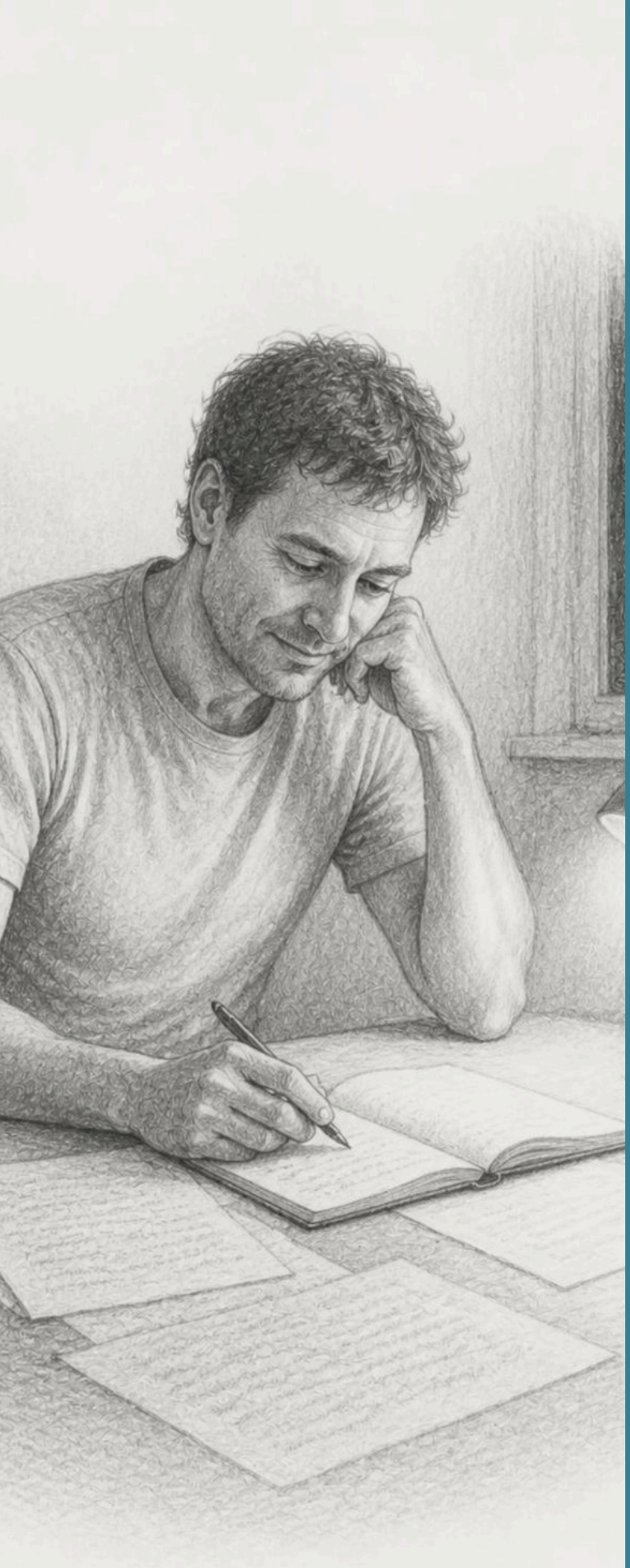


ANEXO DE TRABAJO DE

El viaje del perdón

Cuaderno de trabajo del perdón

Un programa de escritura progresiva que va de la herida que llevas a la decisión que tomas. Nueve partes, unas diez semanas, todo a mano y con un análisis al final de cada etapa.

DR. CHRISTIAN DUARTE

ZEN BOOKS

ANTES DE EMPEZAR

Cómo usar este cuaderno

Este cuaderno es la parte práctica de *El viaje del perdón*. En el libro te explico por qué funciona cada ejercicio y de qué investigación sale; aquí es donde los haces, en el orden en que dan resultado y en un papel que puedes guardar. Si no has leído el libro, el cuaderno te llevará igualmente de principio a fin, aunque te pediría que antes leyeras las claves 2 y 6, porque sus ejercicios son los que la gente hace mal con más frecuencia.

El método bebe de dos fuentes. La primera es la investigación sobre escritura expresiva que empezó James Pennebaker en 1986, cuando comprobó que escribir a mano sobre una herida durante unas pocas sesiones cortas cambia la manera en que el cuerpo la lleva. La segunda son los programas de escritura autobiográfica guiada que nacieron de esa investigación, que te piden dividir tu vida en capítulos, mirar uno por uno los sucesos que te formaron y escribir después el futuro que quieres con tanto detalle que puedas ir hacia él. Lo que tienes entre las manos es esa estructura, construida sobre las once claves del libro. Al final de cada parte encontrarás una página de análisis, en la que reúnes lo que has escrito y miras qué dibujo forma, y al final del todo, un informe que compara dónde empezaste con dónde estás.

A mano. Imprímelo y escribe con bolígrafo. La investigación se hizo con papel y la lentitud forma parte del efecto, porque una pantalla te deja corregir mientras que el bolígrafo te obliga a terminar la frase.

En privado. Esto no lo lee nadie más que tú, así que no escribas para un público, no corrijas la ortografía y no suavices nada. La carta de la parte V no se envía.

Una herida cada vez. En la parte I eliges una y haces todo el programa con ella. Después puedes volver a por las demás, y la segunda vez el camino es más corto.

Con temporizador. Casi todas las sesiones duran entre diez y veinte minutos. Pon un temporizador y no pares hasta que suene, aunque te repitas, porque la repetición es la mente dando vueltas alrededor de lo que necesita decir.

En orden. Cada parte usa lo que produjo la anterior. De la I a la VII siguen el programa de seis semanas del capítulo 13, y la VIII y la IX son lo que viene después.

Con análisis. No te saltes las páginas de análisis. Son las que convierten lo que has escrito en algo que sabes de ti, y las vas a necesitar en el informe final.

Cuándo parar y pedir ayuda

Este cuaderno está pensado para una situación corriente y dolorosa: alguien te hizo daño y todavía lo llevas encima. No es un tratamiento. Déjalo y habla con un profesional si te ocurre alguna de estas cosas: piensas en hacerte daño o en hacérselo a quien te hirió (en España, el 024 atiende a cualquier hora); el daño sigue ocurriendo y esa persona sigue teniendo acceso a ti; tienes recuerdos que te asaltan, pesadillas o una sensación de entumecimiento; el rencor lleva meses quitándote el sueño, el trabajo o las relaciones y los ejercicios no lo mueven, o la herida tiene que ver con un niño, un delito o una muerte. La investigación sobre escritura expresiva describe uno o dos días malos después de una sesión, no una quincena mala. Si la escritura de la parte III te deja sin poder funcionar durante días, para y busca a un psicólogo antes de seguir.

© 2026 Christian Duarte. Publicado por Zen Books. Este cuaderno acompaña a *El viaje del perdón. Once claves para perdonar de verdad y recuperar tu vida* (Zen Books, edición revisada y actualizada 2026). Uso personal gratuito: puedes imprimirlo y copiarlo para tu propia práctica, pero no venderlo. elviajedelperdon.com

Nueve partes, en orden

I	**Dónde estás** Tu vida en capítulos, las heridas que llevas, la que eliges y lo que el perdón es de verdad.	Clave 1	Semana 1
II	**Destapar** El registro de repeticiones, lo que pasó y lo que te cuentas, la herida debajo del guardia, el sueño y el crítico.	Claves 2, 3 y 4	Semanas 1 y 2
III	**Decirlo** Cuatro tardes de escritura, el recuento, las cien palabras y si decírselo o no.	Clave 5	Semana 3
IV	**Quien fuiste y quien te hizo daño** La casa, la carta a quien fuiste, la otra mano, la primera mirada honesta y la frase a juicio.	Claves 9 y 2	Semana 4
V	**La carta que no envías** Lo que hiciste, lo que me hizo, lo que entiendo de ti y lo que estoy decidiendo.	Capítulo 13	Fin de semana 3 o 4
VI	**La puerta y el número** Un límite, dicho una vez, y el número de cada noche que te enseña la tendencia.	Claves 6 y 7	Semana 5
VII	**Mantenerse** Siete silencios, el plan de recaída, las dos columnas y la carta de quien te quiere.	Claves 8, 10 y 11	Semana 6
VIII	**La vida que es tuya** Dentro de tres años, el futuro que quieres evitar, cinco metas y la historia reescrita.	Capítulo 13	Después de las seis semanas
IX	**El cuaderno de cada día** Catorce días de cinco líneas, un año de mantenimiento y tu informe final.	Capítulo 13	Sin fecha de fin

Dónde encaja cada parte en los cinco pasos de Worthington

Recordar la herida
Partes II y III

Empatizar
Parte IV

A Regalo altruista
Parte V

Commprometerse
Partes V y VI

H Mantenerse
Partes VII a IX

Los cinco pasos del método REACH de Everett Worthington son la columna del programa. Las siglas vienen del inglés, y en castellano basta con que te quedes con los verbos. En un ensayo publicado en 2024 con 4.598 adultos de cinco países, dos semanas con un cuaderno autoguiado de este método redujeron el no perdonar, la depresión y la ansiedad. Eso es el suelo de lo que pueden hacer estas páginas, no el techo.

Las seis semanas de un vistazo

Cada semana te pedirá entre diez y veinte minutos al día y una sesión algo más larga el fin de semana. Esta tabla es el plan entero en una página: tenla a mano, y cuando termines una semana, marca la casilla de la derecha y escribe la fecha. Ver las casillas marcadas, una detrás de otra, ayuda más de lo que parece en las semanas en que no apetece.

Semana	Qué haces	Tiempo	Parte	Hecho, fecha
1. Verlo	Siete capítulos, las heridas, las tres columnas y, a la vez, el registro de repeticiones.	15 min al día	I y II	
2. El cuerpo y el crítico	Lo que pasó y lo que te cuentas, la herida debajo del guardia, el registro de sueño y pillar al crítico.	10 min por la mañana y notas sueltas	II	
3. Decirlo	Cuatro tardes de escritura, el recuento y las cien palabras. El fin de semana, la carta que no envías.	15 min cuatro tardes y una hora el fin de semana	III y V	
4. Quien fuiste	La casa, los círculos, la carta a quien fuiste, la otra mano y la primera mirada honesta.	Dos sesiones de 20 a 30 min	IV	
5. La puerta y el número	Un límite, escrito el lunes y dicho una vez antes del domingo. El número de cada noche.	5 min cada noche	VI	
6. Mantenerse	Siete silencios, el plan de recaída, el mensaje a tu persona y las dos columnas.	10 min por la mañana	VII	
Después	La vida que es tuya, el cuaderno de catorce días y una semana al mes durante un año.	5 min al día; luego una semana al mes	VIII y IX	

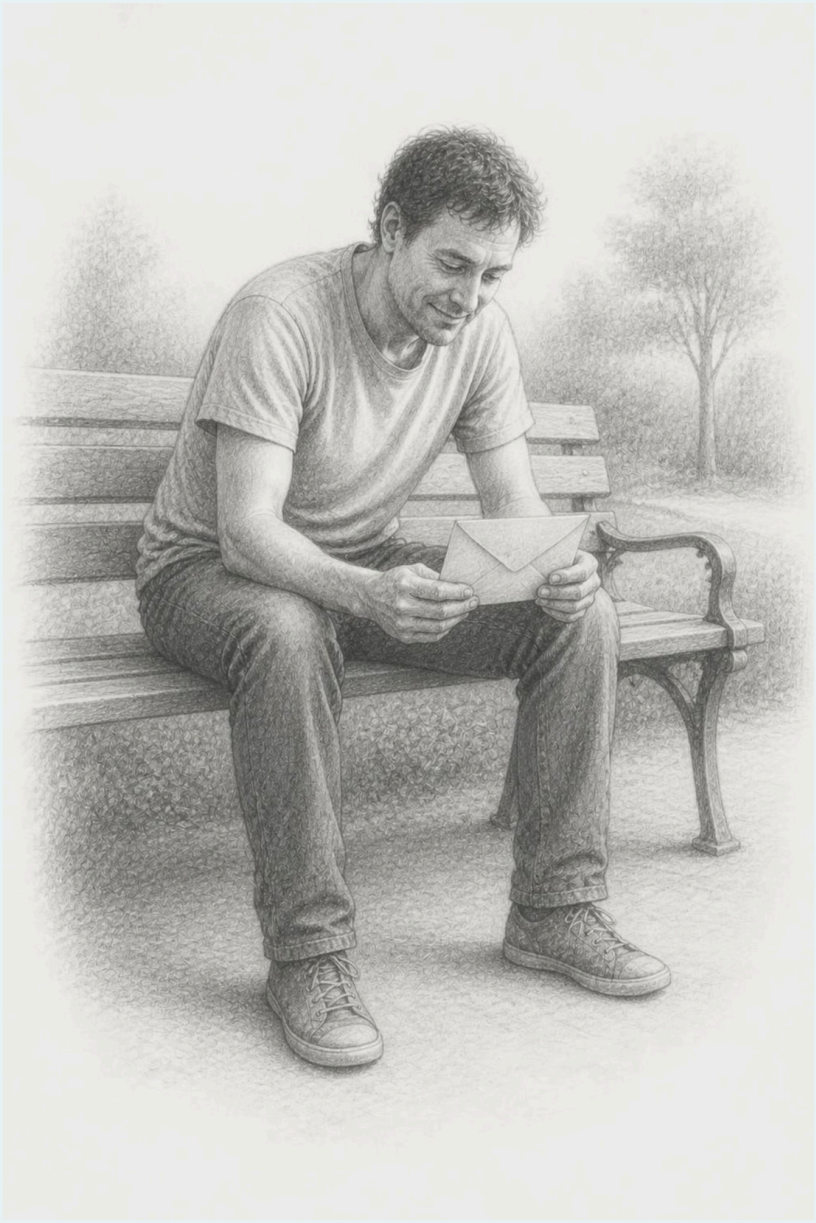
Mi compromiso

Empiezo el día _____ A esta hora _____

En este sitio _____

Si me salto un día, esto es lo que haré al siguiente _____

Una sugerencia: si te saltas un día, no lo recuperes haciendo dos. Retoma donde lo dejaste, porque lo que sostiene el programa es la costumbre, no la puntuación.



PARTE I

Dónde estás

Antes de trabajar la herida conviene ver qué lugar ocupa en una vida entera. El método de escritura autobiográfica empieza por dividir la vida en capítulos y mirar cada uno a propósito, a la luz del día, en lugar de dejar que te asalten a las dos de la madrugada sin que lo hayas elegido.

CLAVE 1 · SEMANA 1

Siete capítulos

Divide tu vida hasta hoy en siete etapas, usando edades o lugares, lo que la corte de forma más natural. En cada una escribe el suceso o los dos sucesos que más te marcaron, buenos o malos, y quién estaba allí. En la última columna marca el tono que tiene hoy para ti esa etapa: más bien buena (+), más bien mala (-) o mezclada (±). Basta una línea por etapa, porque estás dibujando un mapa y no escribiendo unas memorias, y con quince minutos tienes suficiente.

Etapa (edades o lugar)	Lo que pasó y todavía importa	Quién estaba	Tono

> A casi todo el mundo le llaman la atención dos cosas. La primera es que la herida por la que ha venido pertenece a un solo capítulo, por mucho que ocupe la vida entera. La segunda es que los capítulos que la rodean guardan personas y lugares que fueron seguros. Tenlas presentes las dos, porque las dos te van a hacer falta.

Lo que todavía cargas

Haz una lista de las heridas que todavía te dan vueltas en la cabeza, hasta siete. Puntúa cada una de cero a diez según cuánto te ha molestado esta semana, y marca si está terminada (la persona ya no está o no puede volver a pasar) o sigue abierta (esa persona todavía tiene acceso a ti). Después elige una para trabajar. Elige la que más piensas, no la más grande, porque el programa trabaja una herida cada vez y la que más piensas es la que más te está costando.

Quién y qué pasó (una línea)	0 a 10	Terminada	Abierta

La herida con la que voy a trabajar en este cuaderno

Cuánto me molesta hoy, de 0 a 10 _____ Fecha _____

> Si la herida que has elegido sigue abierta, vuelve a leer el aviso del principio. La seguridad va antes que el perdón, y la clave 6 es solo un comienzo. El número que acabas de escribir es tu punto de partida: lo vas a necesitar en el informe final.

Tres columnas

En la primera columna escribe todas las suposiciones que has ido cargando sobre lo que significaría perdonar: volver a verle, decírselo a la cara, dejar de estar enfadado, pasar página o lo que te salga. No las corrijas, porque esta columna tiene que recoger lo que de verdad llevas en la cabeza. En la segunda copia con tus palabras la definición de la clave 1: baja el impulso de desquitarte, baja el impulso de evitar y la persona vuelve a ser una persona. Después tacha de la primera todo lo que no esté en la segunda. En la tercera escribe qué cambiaría en tu semana si perdonaras, con cosas que se puedan ver: menos repeticiones, entrar en esa boda sin que te tiemblen las piernas, dormir de un tirón.

Lo que yo creo que significaría perdonar	Lo que el perdón es de verdad	Qué cambiaría en mi semana si perdonara

> Guarda esta página. Volverás a la tercera columna el día uno de cada mes, en la parte IX, y será lo que te diga, dentro de un año, que esto ha funcionado.

ANÁLISIS PARTE I

Lo que dibuja tu mapa

Antes de pasar a la parte II, vuelve sobre las páginas anteriores y contesta con calma. No buscas conclusiones brillantes, sino ver con claridad desde dónde empiezas, y para eso basta con una frase en cada casilla.

¿En qué capítulo de tu vida está la herida que has elegido?	
¿Cuántos capítulos tienen un tono bueno o mezclado?	
¿Quién aparece en más de un capítulo como persona segura?	
¿Cuántas suposiciones de la primera columna has tachado?	
De las que quedan sin tachar, ¿cuál te frena más?	
De la tercera columna, ¿qué cambio querrías ver primero?	

En una frase: lo que he entendido sobre el lugar que ocupa esta herida en mi vida

Si la frase que has escrito arriba empieza por "siempre" o por "nunca", léela otra vez con el mapa de los siete capítulos delante. La herida es grande, pero rara vez es toda la vida, y conviene que el papel lo diga con exactitud.



PARTE II

Destapar

El resentimiento es un guardia apostado delante de una herida. En esta parte cuentas las rondas del guardia, compruebas qué parte de la historia es un hecho y qué parte es lo que te cuentas, encuentras la herida y miras cuánto de tu rencor viene de un cuerpo cansado y cuánta de tu rabia apunta hacia ti.

CLAVES 2, 3 Y 4 · SEMANAS 1 Y 2

El registro de repeticiones

Durante siete días, cada vez que arranque la repetición, apúntalo aquí: cuándo empezó, qué la disparó (un sitio, una canción, un nombre en el correo o nada en absoluto), cuánto duró antes de que te dieras cuenta y qué hiciste una vez que te diste cuenta. Esta semana no intentes tener menos repeticiones, porque solo se trata de contarlas, y cuanto más corto sea el apunte más probable es que lo hagas.

Día y hora	Qué la disparó	Duró	Qué hice al darme cuenta

Total de la semana _____ **Hora habitual** _____ **Tiempo medio hasta darme cuenta** _____

> A la mayoría de la gente le sorprende el recuento, y esa sorpresa es útil. No puedes dejar de asfaltar una carretera que no sabías que recorrías.

PARTE II · CLAVE 2

Lo que pasó y lo que te cuentas

Busca unos minutos a la luz del día. Escribe en una frase la historia que te cuentas sobre lo que pasó, la que te repites a las dos de la madrugada, y después hazte las tres preguntas con calma. No hace falta que la nueva historia sea bonita ni optimista, y tampoco se trata de inventar excusas para quien te hizo daño, porque lo que estuvo mal sigue estando mal. Basta con que la nueva versión sea igual de verdadera que la anterior y un poco más amable contigo.

La historia que me cuento, en una frase

¿Qué sé con certeza de lo que pasó?

¿Qué estoy suponiendo sobre lo que pensaba o sentía esa persona?

¿Hay otra lectura igual de compatible con los hechos que me haga menos daño?

No es lo mismo repetirte "soy alguien a quien se puede tratar así" que decirte "hizo algo que estuvo mal, y eso habla más de él que de mí". Los hechos son los mismos; la noche es otra.

> Fíjate en si tu historia habla más de esa persona o de ti. Muchas de las frases que te cuentas sobre la ofensa son, en el fondo, frases sobre ti, y la página siguiente sirve precisamente para encontrarlas.

PARTE II · CLAVE 2

La herida debajo del guardia

Siéntate con la repetición una vez, a propósito y a plena luz del día, en lugar de esperar a que te asalte de noche, y contesta tres preguntas. Fíjate en que no preguntan qué hicieron ellos, sino qué faltó, que es otra cosa. Escribe las respuestas aunque te parezcan torpes, porque son el verdadero material de este cuaderno, y la persona que te hizo daño es, en comparación, un detalle.

1. ¿Qué necesitaba yo en aquel momento y no recibí?

2. ¿Qué decidí sobre mí aquel día?

"No valgo lo bastante como para que se queden", "No puedo fiarme de nadie", "Tengo que ocuparme de todo yo solo". Casi todo resentimiento protege una frase de ese tipo, y mientras la frase siga en pie el guardia tiene trabajo. Busca la tuya.

3. ¿Dónde vive ahora en mi cuerpo?

Una tirantez en el pecho, un nudo en el estómago, un peso sobre los hombros que ya ni notas. Márcalo en la figura con una cruz y descríbelo con tus palabras. Volverás a ese sitio en la parte VII, cuando prepares los primeros cinco minutos de una recaída.

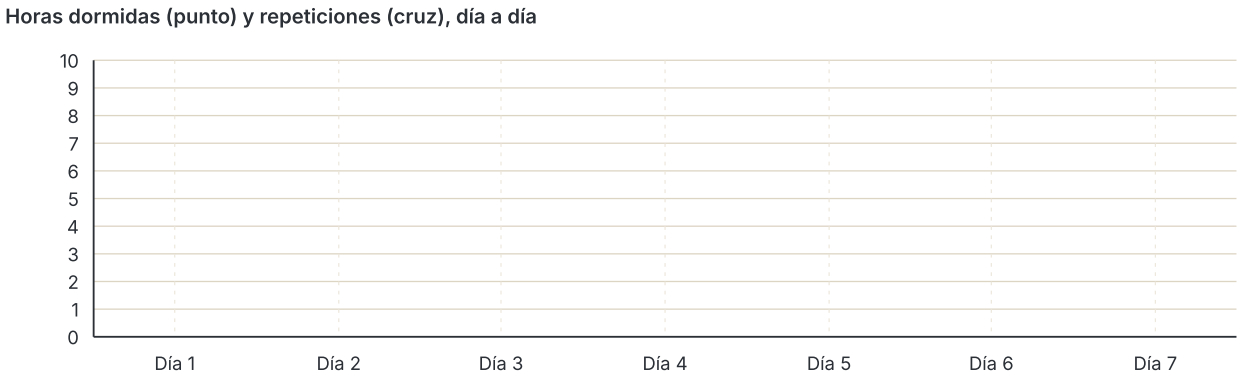


PARTE II · CLAVE 4

El registro de sueño y repeticiones

Siete mañanas, antes de desayunar, apunta dos números: cuántas horas has dormido, más o menos, y cuántas veces ha corrido la repetición desde que te metiste en la cama hasta que te levantaste, contadas lo mejor que puedas. No hace falta nada más. Esta semana no intentes mejorar ninguno de los dos; limítate a anotarlos.

Mañana	Horas dormidas	Repeticiones en la cama	Notas (qué hice cuando empezó)
Día 1			
Día 2			
Día 3			
Día 4			
Día 5			
Día 6			
Día 7			



El domingo, dibuja los dos números en la gráfica. Lo más probable es que veas lo mismo que vieron cien estudiantes en Binghamton: las noches cortas y las repeticiones largas caen en las mismas fechas. Cuando lo hayas visto con tu propia letra, "necesito dormir" dejará de ser un consejo de un libro y pasará a ser algo que sabes de ti. Entonces añade la regla del mediodía: una hora a partir de la cual la discusión queda cerrada por hoy. "Ahora no. A mediodía".

PARTE II · CLAVE 3

Pillar al crítico

Durante siete días, cada vez que notes la segunda voz, la que habla de ti y no de la persona que te hizo daño, apunta tres cosas: qué ha dicho, palabra por palabra; qué le habrías dicho tú a un amigo en la misma situación, y si has conseguido decirte lo segundo a ti.

Lo que dijo el crítico, palabra por palabra	Lo que le diría a un amigo	¿Me lo dije?

La frase favorita del crítico esta semana _____

> Lo que importa aquí no es una puntuación perfecta, sino la lista. El domingo sabrás cuáles son las frases favoritas del crítico, que es el primer paso para dejar de creérselas, y tendrás por escrito lo que de verdad piensas de la gente que lo está pasando mal, que seguramente resultará más amable de lo que creías.

ANÁLISIS PARTE II

Los patrones del guardia

Reúne aquí lo que han producido las dos primeras semanas. Si una casilla se queda vacía porque no lo apuntaste, escribe tu mejor estimación y márcala con un asterisco; un dato aproximado sirve más que una casilla en blanco.

Mi disparador más frecuente	
La hora a la que más arranca la repetición	
Repeticiones en una semana (lo usarás en el informe final)	
¿Coinciden las noches cortas con las repeticiones largas? (sí, no o en parte)	
Lo que necesitaba y no recibí, en cinco palabras	
La frase que decidí sobre mí aquel día	
La frase favorita del crítico	

¿Se parecen la frase que decidí sobre mí y la frase favorita del crítico?

En casi todo el mundo se parecen mucho. Si es tu caso, ya sabes algo importante: la rabia que apunta hacia fuera y la que apunta hacia dentro están defendiendo la misma herida, y por eso conviene trabajarlas juntas.



PARTE III

Decirlo

Lo que no se ha dicho pesa más que lo que pasó. Este es el ejercicio más antiguo del libro, el mismo que hicieron cuarenta y seis estudiantes en Dallas en 1985, y es el primer paso de Worthington, recordar la herida, hecho como es debido.

CLAVE 5 · SEMANA 3

Fecha _____ Temporizador: 15 minutos Cómo estoy al terminar, de 0 a 10 _____

Escribe sobre la herida que estás intentando perdonar, sobre lo que pasó y lo que sentiste, en el orden en que te salga. Sigue hasta que suene el temporizador, aunque notes que te repites. No corrijas nada y no se lo enseñes a nadie. Las tardes no tienen que ser seguidas.

Fecha _____ Temporizador: 15 minutos Cómo estoy al terminar, de 0 a 10 _____

Fecha _____ Temporizador: 15 minutos Cómo estoy al terminar, de 0 a 10 _____

Fecha _____ Temporizador: 15 minutos Cómo estoy al terminar, de 0 a 10 _____

Esta noche, cuando suene el temporizador, lee las cuatro tardes seguidas. Cuenta las frases que tienen como protagonista a la otra persona (lo que hizo, lo que dijo) y las que te tienen a ti (lo que sentiste, lo que necesitaste), aunque el pronombre no aparezca escrito. Subraya cada frase de las segundas y pasa la página.

PARTE III · CLAVE 5

El recuento y las cien palabras

Primero, el recuento. Casi todo el mundo descubre que la proporción cambia de la primera tarde a la cuarta, de la otra persona hacia ti, y ese cambio, que va desde dentro de la pelea hasta el otro lado de la habitación, es el trabajo de esta parte ocurriendo sobre el papel.

	Primera tarde	Segunda	Tercera	Cuarta
Frases sobre lo que hizo la otra persona				
Frases sobre lo que sentí o necesité				

Ahora toma las frases subrayadas y dales la forma de un mensaje en primera persona, con tres partes. Primero, qué pasó, contado como un hecho con el que estaría de acuerdo cualquiera que hubiera estado en la habitación. Después, qué sentí, con una o dos palabras de sentimiento y no con un juicio disfrazado de sentimiento. Por último, qué necesitaba. Que no pase de cien palabras. Léelo en voz alta, a solas, hasta que puedas decirlo sin que te tiemble la voz. A mucha gente le basta con esto, porque la frase por fin está terminada y descubren que no necesitan entregarla.

Qué pasó

No "me abandonaste", sino "estuviste ocho meses sin llamar".

Qué sentí

No "sentí que no te importaba", sino "me sentí solo y asustado".

Qué necesitaba

"Necesitaba saber de ti".

Las cien palabras, juntas

¿Decírselo o no?

Perdonar no exige que la otra persona haga ni oiga nada, así que decir lo que duele es para ti, y decírselo a ella es una decisión aparte. Para tomarla, contesta estas cuatro preguntas con sinceridad, sin pensar en lo que te gustaría que pasara sino en lo que es probable que pase.

Pregunta	Sí	No	No lo sé
¿Es seguro? Si ha sido violenta, controla tu dinero o el acceso a tus hijos, o convierte cada conversación en un arma, la respuesta es no.			
¿Puede oírlo? Hay quien no puede, ahora o nunca: un padre con demencia, un hermano en plena adicción.			
¿Me alegraría de haberlo dicho aunque me respondiera mal?			

¿Qué quiero conseguir diciéndolo?

Si la respuesta sincera es "que por fin lo reconozca", detente ahí, porque estarías devolviéndole el final de tu frase a quien ya te ha enseñado lo que hace con él. Si es "que lo sepa, haga lo que haga con ello", puede que estés preparado.

Si alguna respuesta es no

La frase se dice igualmente, pero a un psicólogo o a un amigo al que avisas antes: "necesito que me escuches y que no intentes arreglarlo". El círculo se cierra igual.

Se lo diré a _____

Fecha _____

Si todo apunta a hablar

Elige una fecha que no sea una fiesta familiar y un sitio que no sea su cocina. Di las tres partes y deja de hablar, porque lo que responda ya es trabajo suyo.

Dónde _____

Fecha _____

ANÁLISIS PARTE III

Lo que cambió en cuatro tardes

Compara las cuatro tardes como si las hubiera escrito otra persona. Lo que buscas es el movimiento: qué se fue quedando atrás, qué apareció por primera vez y cómo te encontraste después de cada sesión.

	Primera	Segunda	Tercera	Cuarta
Cómo estaba al terminar (0 a 10)				
Cómo estaba al día siguiente (0 a 10)				
Proporción otra persona / yo				

Lo que apareció en la escritura y no esperaba	
La frase que más se repitió en las cuatro tardes	
Lo que ya no necesité escribir en la cuarta tarde	
¿Decido decírselo? (sí, no o todavía no) y a quién	

Lo que necesitaba, dicho por fin en una sola línea

Si el número del día siguiente fue peor que el de la tarde durante más de dos días seguidos, no sigas con la parte IV todavía. Vuelve a leer el aviso del principio y date una semana de pausa; el cuaderno espera.



PARTE IV

Quien fuiste y quien te hizo daño

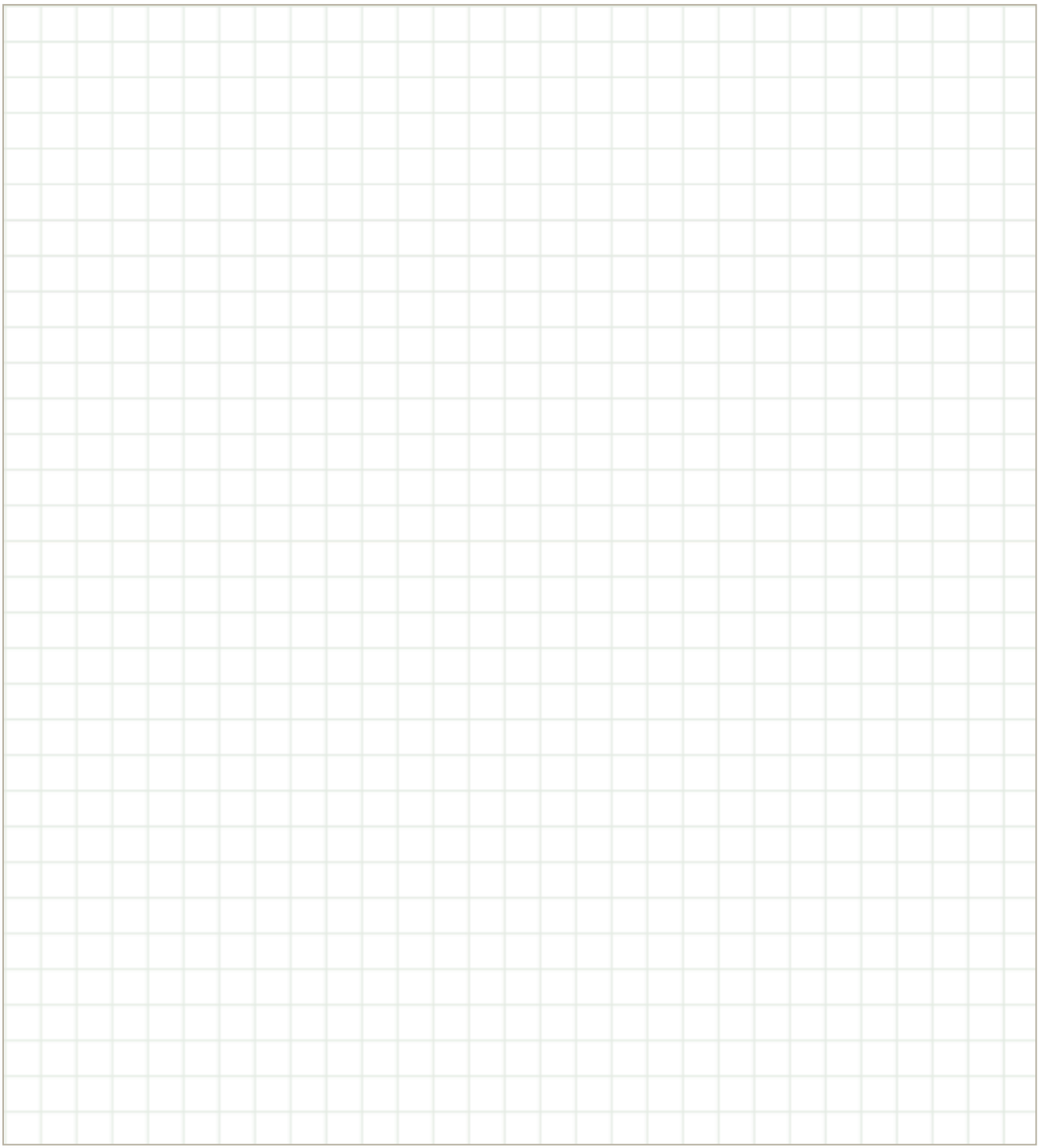
Hay que volver a por quien fuiste de niño antes de poder ver al padre o a la madre, y hay que ver a la persona antes de poder perdonarla. Esta es la semana que aporta el paso de empatizar, porque quien te hizo daño fue casi siempre, alguna vez, un niño en una casa con sus propias X.

CLAVES 9 Y 2 · SEMANA 4

PARTE IV · CLAVE 9

Dibuja la casa

Dibuja, sin preocuparte de que quede bien, el plano de la casa en la que vivías a los ocho o nueve años. Marca las habitaciones, y después señala con una X los sitios donde pasó algo que todavía llevas encima y con un círculo los sitios donde te sentías a salvo. Dedícale el tiempo que necesites, pero no más, porque se trata de un mapa y no de unas memorias.



X aquí pasó algo que todavía llevo encima **O** aquí me sentía a salvo

Los círculos

Cuenta los círculos de tu mapa y escribe una frase sobre cada uno: quién o qué hacía que aquel sitio fuera seguro. Esa lista es el cimiento sobre el que vas a construir, y casi todo el mundo se sorprende al descubrir que ya lo tenía.

Círculo	Quién o qué lo hacía seguro
1	
2	
3	
4	
5	

La carta a quien fuiste

Quince minutos, a mano, a la niña o al niño de aquella casa, desde el adulto que eres ahora. Cuéntale tres cosas: lo que desde aquí puedes ver y entonces no podía ver, lo que necesitaba y no recibió, y que la emergencia ya ha terminado. No le pidas que perdone a nadie, porque ese no es su trabajo. Nunca lo fue.

La carta a quien fuiste, continuación

La otra mano

Una sola vez, durante cinco minutos. Escribe una pregunta con tu mano de siempre, por ejemplo "¿Qué necesitabas?". Después pasa el bolígrafo a la otra mano y deja que llegue la respuesta, con las letras grandes y torpes que salen de esa mano. El ejercicio es de la arteterapeuta Lucia Capacchione, y te lo ofrezco como ejercicio y no como ciencia. Si te resulta absurdo y no aparece nada, déjalo sin más; si aparece algo, lo notarás.

La primera mirada honesta

Solo después de la casa y de la carta, y probablemente no el mismo día. Toma las tres preguntas que contestaste sobre ti en la parte II y házselas a la persona que te hizo daño, hasta donde conozcas su historia. No la estás disculpando, sino haciendo lo que en la clave 1 dijimos que es perdonar, que es dejar que una persona sea una persona. Resulta mucho más fácil desde la silla del adulto, cuando quien fuiste ya ha sido escuchado. Si la respuesta sincera es "no lo sé", escribe eso.

¿Qué pudo necesitar, en el momento en que lo hizo, que no estaba recibiendo?

¿Qué había decidido sobre sí misma mucho antes de conocerte?

¿Qué le hicieron a ella? ¿De qué tenía miedo?

La pregunta de Worthington la noche en que mataron a su madre: ¿de quién es más oscuro el corazón esta noche, el suyo o el mío?

Acababa de prometer en una habitación que mataría a un hombre con un bate. Escribe qué hace esa pregunta cuando la aplicas a tus propias repeticiones.

La frase a juicio

La repetición se sostiene en frases como "Lo hizo a propósito", "Nunca le importé" o "Esto no lo voy a superar nunca". Escribe la que alimenta la tuya y, debajo, las pruebas a favor y las pruebas en contra, como si fueras el abogado de cada parte. No intentas convencerte de que no te duele, sino comprobar si la frase es verdad. Muchas veces lo es solo en parte, y la parte que no es verdad es justo la que hace el daño.

La frase

Pruebas a favor

Pruebas en contra

La frase, reescrita solo con la parte que es verdad

El otro método va casi en la dirección contraria, y puedes usar los dos. En lugar de discutir con el sentimiento, le haces sitio: lo notas, le pones nombre, dejas que se siente en la silla y luego haces lo que ibas a hacer hoy que te importa, con la rabia todavía en la habitación. Desde este enfoque, perdonar no es que el sentimiento desaparezca, sino actuar según lo que valoras mientras sigue ahí, hasta que se aburre y se marcha.

ANÁLISIS PARTE IV

Dos niños en dos casas

Esta página pone uno al lado del otro lo que has escrito sobre ti y lo que has escrito sobre la otra persona. No se trata de igualar los dos daños, que pueden ser muy distintos, sino de ver si hay algo que se repite.

	Quien fui yo	Quien me hizo daño
Lo que necesitaba y no recibía, en una palabra		
Lo que decidió sobre sí		
De qué tenía miedo		
Quién o qué le hacía sentirse a salvo		

En mi casa: número de X y número de círculos	
La persona que más se repite en los círculos	
La parte de la frase a juicio que resultó no ser verdad	

Lo que ahora entiendo de esa persona y antes no entendía

No es una excusa, sino una imagen. La vas a necesitar en la tercera página de la carta.



PARTE V

La carta que no envías

Es la herramienta más antigua y la que más gente ha oído nombrar. Funciona porque hace dos cosas a la vez: termina la frase que se quedó a medias el día en que pasó y te compromete con la decisión, sobre el papel. Elige un momento en el que nadie te vaya a interrumpir durante una hora.

CAPÍTULO 13 · REGALO ALTRUISTA Y COMPROMETERSE

Una vez en que me perdonaron

Piensa en alguna vez en que te perdonó alguien que no tenía por qué hacerlo. Escribe qué hiciste y qué sentiste al recibir ese perdón. Estás a punto de decidir darlo tú, no porque la otra persona lo merezca, sino porque sabes lo que vale.

Dirigida a esa persona, por su nombre

Sin fórmulas como "a quien corresponda" y sin un simple "tú". Escribe su nombre y la fecha.

Para _____ Fecha _____

Primera página: lo que hiciste

Llano, concreto y en orden: "La noche del catorce me dijiste, delante de los niños, que...". Ningún adjetivo que no usarías en un juzgado.

Segunda página: lo que me hizo

Las repeticiones, el sueño, las cosas que dejaste de hacer, la gente a la que apartaste. Es la página que la gente se salta, y es precisamente la que importa, porque en ella se cuenta el coste.

Tercera página: lo que entiendo de ti

No son excusas, sino la imagen que construiste en la parte IV: lo que sabes de dónde venía esa persona, de qué tenía miedo, qué le habían hecho. Si la respuesta sincera es "no lo entiendo", escribe eso.

Último párrafo: lo que estoy decidiendo

Si puedes escribir "te perdono", hazlo, y explica después qué quieres decir con ello: que has terminado de cumplir la condena, que no finges que no pasó, que el límite de la parte VI sigue en pie. Si todavía no puedes, escribe lo que sí puedas, por ejemplo "Estoy decidiendo dejar de intentar desquitarme". Eso es el perdón de decisión, y cuenta.

Firmado _____ Leída en voz alta el _____

No la envíes

Léela una vez, en voz alta si te ves con fuerzas, y después déjala en este cuaderno, porque vas a volver a leerla en la semana mala de la parte VII. Si dentro de unos meses decides que hace falta una conversación, la parte III te dice cómo tenerla, y esa conversación no es esta carta. Esta carta era para ti. Si te ayuda la voz, la segunda meditación del libro, La carta que nunca enviaste, recorre este mismo camino.

Le he contado a mi persona (parte VII) que he decidido

Fecha _____ A quién _____

ANÁLISIS PARTE V

Lo que decidiste

Deja pasar un día después de escribir la carta antes de rellenar esta página. Así la miras con la distancia suficiente para ver qué hiciste en ella, y no solo lo que sentiste mientras la escribías.

¿Pude escribir "te perdono"? (sí, todavía no o escribí otra cosa)	
Lo que quiero decir con ello, en una línea	
La página que más me costó y por qué	
Lo que me costó a mí, en tres palabras (segunda página)	
Lo que entiendo de esa persona que antes no entendía	
Lo que estoy decidiendo, en una línea	

Cuánto me molesta hoy, de 0 a 10 _____ **Mi punto de partida (parte I)** _____ **Diferencia** _____

Si la diferencia es pequeña o nula, no pasa nada. El perdón de decisión suele llegar antes que el emocional, y el número tarda semanas en reflejarlo. Para eso está la parte VI.



PARTE VI

La puerta y el número

Perdonar es algo que haces con el corazón, y poner un límite es algo que haces con la puerta. Son dos actos y no uno, y la investigación dice que el primero no es seguro si no haces también el segundo. El número es lo que te permitirá saber, el mes que viene, que ha funcionado.

CLAVES 6 Y 7 · SEMANA 5

PARTE VI · CLAVE 6

Un límite, una vez

El lunes, termina la frase en una sola línea. Fíjate en que no dice "tú no volverás a", sino que habla de ti, y tiene que ser algo que puedas cumplir tú solo: prestar dinero, contestar al teléfono después de las diez, hablar de mi matrimonio, estar en la misma casa que él. Si necesita un párrafo, todavía no es un límite, sino una discusión.

No volveré a

Qué haré cuando lo crucen (decídelo ahora, a la luz del día, y cuando pase haz exactamente eso y nada más)

Antes del domingo, dilo una vez, de forma llana y sin razones, a la persona a la que concierne si es seguro; si no lo es, en voz alta delante del amigo o del psicólogo que elegiste en la parte III. Cuando te pregunten por qué, responde "Es donde estoy ahora mismo", y no lo defiendas ni repases el pasado. El pasado está perdonado, y esa es justamente la idea: solo estás describiendo una puerta.

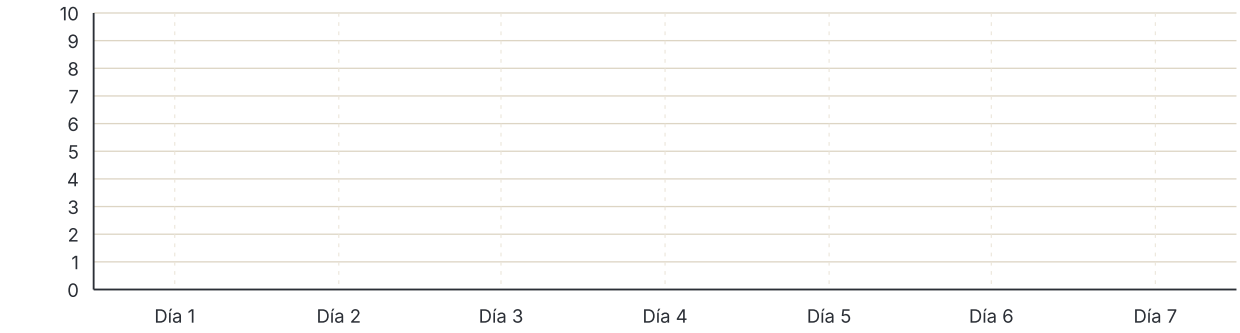
Qué dije	Qué dijo	Cómo me sentía una hora después

A la mayoría de la gente le sorprende la tercera columna. La sensación que deja un límite que se mantiene no se parece a la culpa, y una vez que la conoces ya no confundes las dos. Si el límite que necesitas es "no volveré a tener contacto", también es un límite, y es compatible con un perdón completo: la puerta puede estar cerrada del todo mientras el corazón sigue abierto del todo.

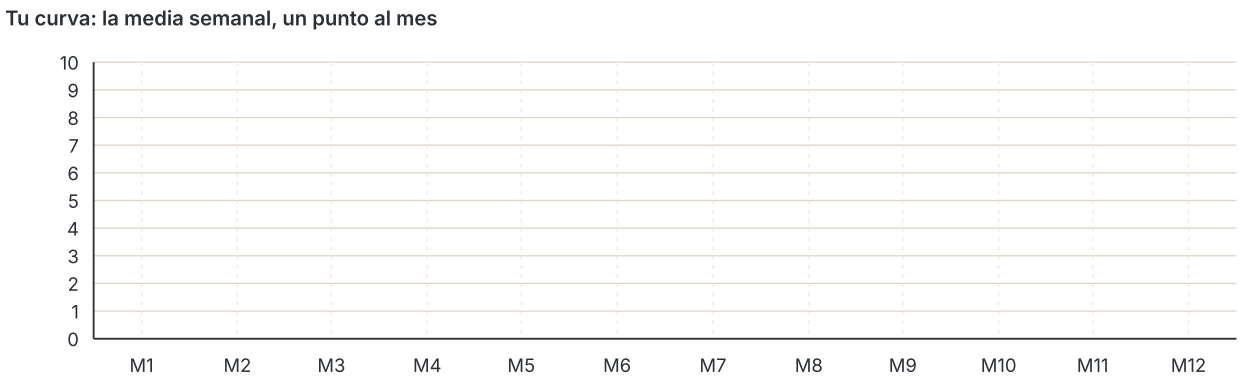
El número de cada noche

Cada noche de esta semana, antes de acostarte, puntúa de cero a diez cuánto te está molestando la herida en ese momento, sabiendo que cero es nada y diez es tan mal como el primer día. Escribe el número y la fecha, sin añadir nada más. El domingo, dibuja los siete en la gráfica. Verás que suben y bajan, y eso que tienes delante es el perdón temporal, observado con tus propios ojos.

	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7	Suma ÷ 7
Fecha								
Número								



La media es un punto de tendencia, y una línea necesita al menos tres puntos para significar algo. Repítelo el mes que viene y el siguiente, una semana al mes durante un año, y lleva cada media a la gráfica de abajo. Irás dibujando tu propia curva de McCullough, que vale más que cualquier frase del libro porque habla de ti.



> Trata la recaída como un punto y no como un veredicto. Cuando llegue la noche mala, dite en voz alta "Esto es un punto por encima de la línea", haz la prueba del amigo de la parte II y vete a la cama. No abras esa noche las tres columnas de la parte I, que se abren el día uno de cada mes; la noche mala es un punto entre treinta.

ANÁLISIS PARTE VI

La puerta y la tendencia

Esta página junta los dos actos de la semana. El límite te dice si el perdón es seguro, y el número te dice si se está moviendo. Mira los dos antes de seguir.

El límite, ¿lo dije? (sí, no o a otra persona) y cuándo	
Cómo me sentí una hora después, en una palabra	
¿Se pareció a la culpa?	
¿Lo han cruzado? ¿Hice exactamente lo que había decidido?	
La media de la semana (lo usarás en el informe final)	
La noche más alta y qué la disparó	
La noche más baja y qué la acompañó	

Lo que la noche más baja me dice que conviene repetir



PARTE VII

Mantenerse

Los sentimientos volverán, porque así funciona el cerebro, y cuando vuelvan te parecerá que son la prueba de que nunca llegaste a perdonar. No lo son. Esta parte es el manual de mantenimiento: silencio, un plan para los primeros cinco minutos, una persona y el veredicto que tienes permiso para dejar de dictar contra ti.

CLAVES 8, 10 Y 11 · SEMANA 6

PARTE VII · CLAVE 8

Siete silencios

Durante siete días, siéntate diez minutos cada mañana a la misma hora, sin el móvil en la habitación. No se trata de meditar en ningún sentido formal, así que no necesitas técnica, ni frase, ni postura: deja que venga la repetición y deja que se vaya. Al terminar, escribe una línea con lo que haya salido. Los primeros días probablemente será la repetición, pero hacia el cuarto a casi todo el mundo le llega otra cosa.

Mañana	Lo que salió (una línea)	De esa persona	De mi vida
Día 1			
Día 2			
Día 3			
Día 4			
Día 5			
Día 6			
Día 7			

El séptimo día, lee las siete líneas con calma y marca cada una: habla de la persona que te hizo daño o habla de tu vida. Esa proporción resume la clave 8 entera, porque lo que buscas no es que esa persona desaparezca del autobús, sino empezar a ver al resto de los pasajeros.

Una frase más grande que la herida: "Para lo que sirve mi vida es ___"

No busques algo solemne: valen "mis hijos", "hacer cosas que funcionen" o "ser alguien con quien la gente puede contar". Debajo, escribe una manera en que el resentimiento le está quitando algo a eso. Esa distancia entre las dos líneas es una razón para perdonar que no depende en absoluto de la otra persona.

PARTE VII · CLAVE 10

El plan de recaída

Esta hoja se prepara a la luz del día y antes de necesitarla. Tiene tres partes: tus señales, lo que harás en los primeros cinco minutos y tu persona. Después hay una cosa más, que es mandarle a esa persona un mensaje para decirle que está en tu hoja. Casi todo el mundo lo deja para más adelante, y sin embargo es el paso que más importa, porque un rencor sin intimidad no dura.

Mis señales: los sitios, nombres, fechas, canciones y caras que encienden el circuito

Los primeros cinco minutos: tres pasos que puedo dar en cualquier sitio, en orden

1

2

3

Los míos son nombrarlo en voz alta, "es el circuito viejo"; respirar despacio hasta que se me aflojen las manos, y decidir dónde voy a escribir sobre ello esa noche. Si en la parte II encontraste el sitio del cuerpo donde vive, pon ahí la mano mientras respiras.

Mi persona

Nombre _____ Teléfono _____

Su trabajo es escucharte, no intentar arreglarlo y recordarte, con sus propias palabras, que esto ya ha pasado otras veces y siempre se ha ido.

Lo que le he pedido _____

Mensaje enviado el _____

El mismo día de una recaída: quince minutos de escritura a la manera de Pennebaker, sobre ti y lo que viviste en ese momento, no sobre la otra persona. Después, el número de la noche, para que ese punto por encima de la línea ocupe en la gráfica el lugar que le corresponde. Y antes de que pase un día, cuéntaselo a tu persona, porque una recaída que se cuenta es una recaída que termina.

PARTE VII · CLAVE 11

Las dos columnas

Para lo que todavía tengas contra ti. Primero, dilo a tamaño real, en una o dos frases llanas, sin suavizarlo y sin explicarlo; si te sorprendes escribiendo un "pero", detente y vuelve a empezar la frase. Después, cada día durante siete días, cuando aparezca el veredicto de siempre, escribe una línea en cada columna.

Lo que hice, a tamaño real

Día	Lo que hice	Lo que he decidido que eso dice de mí
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		

El domingo tendrás siete versiones del mismo acto y siete versiones del mismo veredicto, y te darás cuenta de que la columna de la izquierda no cambia nunca, mientras que la de la derecha es lo único que llevas años añadiendo. Cada línea de la derecha es una conclusión, no un hecho. Eso es lo que tienes permiso para dejar de hacer.

Reparar lo que se pueda reparar

Si la persona está viva, puedes localizarla y no le haría daño saber de ti, pídele perdón sin pedirle a cambio que te perdone. Si no, repara hacia el valor: si rompiste una promesa, cumple otra; si estuviste ausente, procura estar presente para alguien ahora. La culpa necesita una tarea, así que escríbela con su fecha.

PARTE VII · CLAVE 11

La carta de quien te quiere

Este es el ejercicio del que los lectores me siguen hablando años después. Escríbete una carta desde la persona que más te quiere y que sabe lo que hiciste, no desde ti, sino desde ella, y deja que diga lo que de verdad diría sobre eso, con su propia voz. Después, léela en voz alta. Si la persona que más te quiere es precisamente aquella a la que hiciste daño, escríbela desde ella de todos modos, tal como sería en su mejor día. Si no se te ocurre nadie, es muy probable que sea la vergüenza la que habla: toma prestada la voz de alguien que fue amable contigo alguna vez, un profesor, una abuela o un amigo de hace años.

De _____ Fecha _____

> Nada de esto borra el acto, ni lo pretende. Lo que busca es poner fin al juicio, que lleva años condenando cada día a la misma persona sin ninguna prueba nueva. La tercera meditación del libro, Perdonarte a ti, recorre el mismo movimiento con una mano en el pecho.

ANÁLISIS PARTE VII

Lo que sostiene lo que has hecho

Esta es la última página de análisis de las seis semanas. Repasa la parte VII entera y, si puedes, vuelve a leer la carta de la parte V antes de contestar.

Silencios: líneas sobre esa persona y líneas sobre mi vida (de siete)	
Mi señal más peligrosa y el día o la hora en que suele aparecer	
Mi persona, y si ya le he escrito	
¿Ha cambiado en siete días la columna de lo que hice? (no debería)	
El veredicto que más se repite en la columna de la derecha	
La tarea de reparación que me he dado, con su fecha	

Lo que dice de mí la carta de quien me quiere, en una frase

Si en la carta apareció una frase que contradice el veredicto que más se repite, cópiala en tu plan de recaída. Es la frase que necesitas tener a mano cuando el fiscal vuelva a hablar.



PARTE VIII

La vida que es tuya

El último paso de Luskin consiste en reescribir la historia de manera que tú seas quien eligió perdonar, y no aquel a quien se lo hicieron. La escritura del futuro hace lo mismo hacia delante: pone la energía que gastabas en el agravio al servicio de una vida descrita con tanto detalle que puedas ir hacia ella.

CAPÍTULO 13 · DESPUÉS DE LAS SEIS SEMANAS

La vida que querrías

Quince minutos, sin parar y sin preocuparte de la gramática. Imagina tu vida dentro de tres años si el resentimiento te hubiera soltado: la gente que te rodea, el trabajo, la casa, cómo es un martes cualquiera, qué haces con las horas que antes se llevaba la repetición y los sitios en los que entras sin ponerte en guardia. Escríbelo como si ya fuera verdad, como quien sueña despierto sobre el papel.

Dentro de tres años, si nada cambia

Diez minutos. El mismo martes, dentro de tres años, si el rencor conserva todas las horas que tiene ahora. Sé tan concreto como en la página anterior. Esta página no es para regodearte, sino para saber de qué te estás alejando, que es lo que hace que la página anterior merezca el esfuerzo.

Cinco metas

Elige de la primera página cinco cosas concretas que quieras en esa vida. Para cada una, escribe un primer paso que puedas dar este mes, lo que con más probabilidad se interpondrá y cómo piensas sortearlo. Después numéralas por importancia.

Nº	Lo que quiero	Primer paso este mes	Lo que se interpondrá	Cómo lo sortearé

La historia, reescrita

Escribe lo que pasó una vez más, en una página, desde la persona que eligió. No desde aquella a quien se lo hicieron, sino desde quien decidió qué hacer con ello. Incluye los hechos, el límite que pusiste, la decisión de la carta y lo que estás haciendo ahora con la energía. Esta es la versión que contarás, cuando la cuentes.

La regla que no se puede hacer cumplir y a la que renuncio

Luskin llama así a la herida: algo que seguías esperando de una persona, o de la vida, y que nunca te iban a dar. Ponle nombre a la tuya y escribe qué harás con esa energía en su lugar.

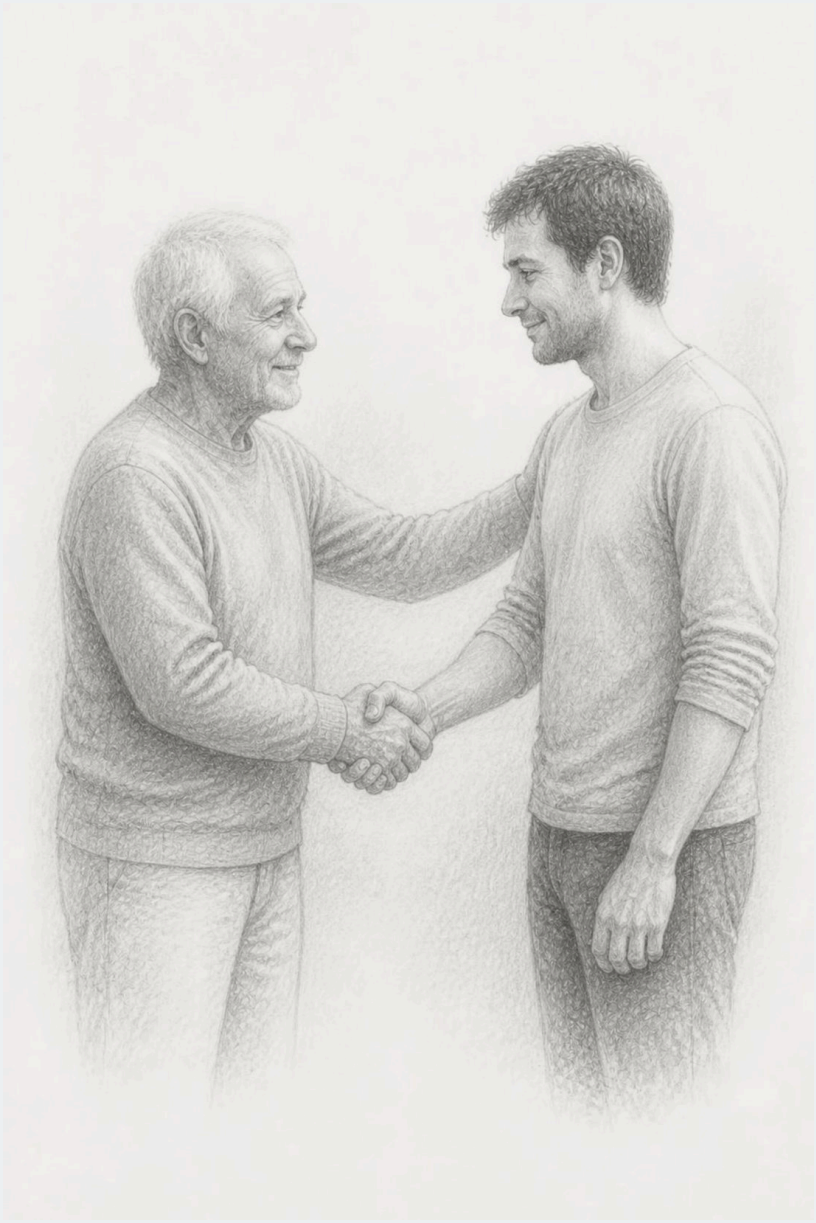
ANÁLISIS PARTE VIII

De la herida a la vida

Esta página traduce la parte VIII a horas y fechas. Las metas que no tienen hora en la agenda se quedan en la página de los sueños, y esta parte del cuaderno quiere que salgan de ella.

Horas a la semana que se llevaba la repetición al principio (calcúlalas con la parte II)	
A qué voy a dedicar esas horas	
La meta número uno y su primer paso, con fecha	
Lo que más me asusta del futuro que quiero evitar	
La persona con la que voy a compartir este plan	
Cuándo volveré a leer estas páginas (pon una fecha dentro de tres meses)	

La frase con la que contaré esta historia a partir de ahora



PARTE IX

El cuaderno de cada día

Una entrada al día, de cinco líneas. La quinta es la que hace el trabajo: una frase sobre tu vida de hoy que no tenga nada que ver con esa persona. Oshea Israel decía que si te aferras al dolor, crece, y que si perdonas, lo matas de hambre. Con la quinta línea lo vas dejando sin alimento, a razón de una frase al día.

CAPÍTULO 13 · CATORCE DÍAS Y DESPUÉS UNA SEMANA AL MES

Día 1 **Fecha** _____ **Sentimiento, de 0 a 10** _____

Situación

Sentimiento, la palabra

Qué he hecho

Una cosa verdadera

Día 2 **Fecha** _____ **Sentimiento, de 0 a 10** _____

Situación

Sentimiento, la palabra

Qué he hecho

Una cosa verdadera

Día 3 **Fecha** _____ **Sentimiento, de 0 a 10** _____

Situación

Sentimiento, la palabra

Qué he hecho

Una cosa verdadera

Día 4 **Fecha** _____ **Sentimiento, de 0 a 10** _____

Situación

Sentimiento, la palabra

Qué he hecho

Una cosa verdadera

Día 5 **Fecha** _____ **Sentimiento, de 0 a 10** _____

Situación

Sentimiento, la palabra

Qué he hecho

Una cosa verdadera

Día 6 **Fecha** _____ **Sentimiento, de 0 a 10** _____

Situación

Sentimiento, la palabra

Qué he hecho

Una cosa verdadera

Día 7 **Fecha** _____ **Sentimiento, de 0 a 10** _____

Situación

Sentimiento, la palabra

Qué he hecho

Una cosa verdadera

Día 8 **Fecha** _____ **Sentimiento, de 0 a 10** _____

Situación

Sentimiento, la palabra

Qué he hecho

Una cosa verdadera

Día 9 **Fecha** _____ **Sentimiento, de 0 a 10** _____

Situación

Sentimiento, la palabra

Qué he hecho

Una cosa verdadera

Día 10 **Fecha** _____ **Sentimiento, de 0 a 10** _____

Situación

Sentimiento, la palabra

Qué he hecho

Una cosa verdadera

Día 11 **Fecha** _____ **Sentimiento, de 0 a 10** _____

Situación

Sentimiento, la palabra

Qué he hecho

Una cosa verdadera

Día 12 **Fecha** _____ **Sentimiento, de 0 a 10** _____

Situación

Sentimiento, la palabra

Qué he hecho

Una cosa verdadera

Día 13 **Fecha** _____ **Sentimiento, de 0 a 10** _____

Situación

Sentimiento, la palabra

Qué he hecho

Una cosa verdadera

Día 14 **Fecha** _____ **Sentimiento, de 0 a 10** _____

Situación

Sentimiento, la palabra

Qué he hecho

Una cosa verdadera

El año de mantenimiento

Cuando terminen las seis semanas, vuelve al número de cada noche una semana al mes. Escribe los siete números y la media, y lleva la media a la gráfica de la parte VI. El día uno de cada mes, vuelve a leer también la tercera columna de la parte I y cuenta las líneas que son más ciertas que antes.

Mes	D1	D2	D3	D4	D5	D6	D7	Media	Columna tres: líneas más ciertas
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									

> No puntúes los días malos como fracasos, porque los vas a tener y son ruido. Lo que sigues es hacia dónde va la línea. El mes en que la media deje de moverse es el mes en que puedes cerrar este cuaderno, escribir el informe de las páginas siguientes y abrir uno nuevo para la próxima herida, que irá más deprisa.

Antes y después

Este informe junta los números que has ido dejando por el cuaderno. Rellena la primera columna con los datos de las partes indicadas, la segunda al terminar las seis semanas y las otras dos cuando llegue el momento. No esperes una línea recta: lo que cuenta es la dirección.

Indicador	Dónde mirarlo	Al empezar	Semana 6	Mes 6	Mes 12
Cuánto me molesta la herida (0 a 10)	I y VI				
Repeticiones en una semana	II				
Repeticiones en la cama, media por noche	II				
Horas dormidas, media por noche	II				
Frases sobre la otra persona / sobre mí	III				
Líneas de silencio sobre mi vida (de siete)	VII				
Líneas de la tercera columna más ciertas que antes	I y IX				

Los cinco pasos, uno por uno

Paso	Lo hice el	Lo que me queda, en una línea
Recordar la herida		
Empatizar		
Regalo altruista		
Comprometerse		
Mantenerse		

INFORME FINAL TU PROCESO

La última página

Cuando la media deje de moverse, escribe esta página sin prisa. Cuenta qué has aprendido de ti en este cuaderno, qué harías distinto con la próxima herida y qué le dirías a alguien que empieza hoy. Es la página que leerás si algún día vuelves a necesitar este cuaderno, así que escríbela para esa persona, que también serás tú.

Lo que he aprendido de mí	Lo que haría distinto	Lo que le diría a quien empieza hoy

Carta a quien abra este cuaderno la próxima vez

Firmado _____ Fecha _____

FUENTES

De dónde salen los ejercicios

Cada ejercicio de este cuaderno está explicado, con su evidencia, en la clave correspondiente del libro. Estos son los estudios y los libros en los que se apoya el método.

Capacchione, L. (1991). *Recovery of your inner child: The highly acclaimed method for liberating your inner self.* Simon & Schuster.

Enright, R. D., & Fitzgibbons, R. P. (2015). *Forgiveness therapy: An empirical guide for resolving anger and restoring hope.* American Psychological Association.

Harris, A. H. S., Luskin, F., Norman, S. B., Standard, S., Bruning, J., Evans, S., & Thoresen, C. E. (2006). Effects of a group forgiveness intervention on forgiveness, perceived stress, and trait-anger. *Journal of Clinical Psychology, 62*(6), 715-733.

Ho, M. Y., Worthington, E. L., Cowden, R. G., et al. (2024). International REACH forgiveness intervention: A multisite randomised controlled trial. *BMJ Public Health, 2*(1), e000072.

Luskin, F. (2002). *Forgive for good: A proven prescription for health and happiness.* HarperOne. [Edición española: *Perdonar es sanar.* Norma.]

McCullough, M. E., Fincham, F. D., & Tsang, J.-A. (2003). Forgiveness, forbearance, and time: The temporal unfolding of transgression-related interpersonal motivations. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*(3), 540-557.

McCullough, M. E., Worthington, E. L., & Rachal, K. C. (1997). Interpersonal forgiving in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology, 73*(2), 321-336.

Pennebaker, J. W., & Beall, S. K. (1986). Confronting a traumatic event: Toward an understanding of inhibition and disease. *Journal of Abnormal Psychology, 95*(3), 274-281.

Wade, N. G., Hoyt, W. T., Kidwell, J. E. M., & Worthington, E. L. (2014). Efficacy of psychotherapeutic interventions to promote forgiveness: A meta-analysis. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 82*(1), 154-170.

Witvliet, C. V. O., Knoll, R. W., Hinman, N. G., & DeYoung, P. A. (2010). Compassion-focused reappraisal, benefit-focused reappraisal, and rumination after an interpersonal offense. *The Journal of Positive Psychology, 5*(3), 226-242.

Worthington, E. L. (2003). *Forgiving and reconciling: Bridges to wholeness and hope.* InterVarsity Press.

Worthington, E. L., Witvliet, C. V. O., Pietrini, P., & Miller, A. J. (2007). Forgiveness, health, and well-being: A review of evidence for emotional versus decisional forgiveness, dispositional forgivingness, and reduced unforgiveness. *Journal of Behavioral Medicine, 30*(4), 291-302.

Las meditaciones guiadas

Tres meditaciones grabadas con la voz de Antonio Cubero acompañan al libro y a este cuaderno, y encajan en tres de sus momentos: Soltar el peso (parte II), La carta que nunca enviaste (parte V) y Perdonarte a ti (parte VII). Puedes escucharlas gratis en elviajedelperdon.com/es/escuchar/ o con el código de la izquierda.

Cuaderno de trabajo del perdón · Dr. Christian Duarte · Zen Books, 2026 · elviajedelperdon.com