



Cuaderno del Autoperdón

Hacer las paces con quien has sido

BIENVENIDA

Hay recuerdos que vuelven como un tribunal: presentan la misma acusación, exigen otra prueba y nunca dan por terminada la audiencia. Este cuaderno te invita a revisar ese juicio con honestidad, contexto y cuidado.

Revisar el juicio, asumir lo que corresponde

Quizá exista una responsabilidad pendiente. Quizá estés cargando algo que nunca fue tuyo. También pueden coexistir ambas cosas. Aquí aprenderás a distinguirlas, a reparar cuando sea posible y a dejar de usar el sufrimiento como única medida de tu compromiso.

Un recorrido para trabajar, no para aprobar

Encontrarás explicaciones, ejemplos, prácticas breves y espacio para escribir. No tienes que contarlo todo ni llegar al perdón en una fecha determinada. Puedes empezar por un error cotidiano y reservar lo más doloroso para un proceso acompañado.

Jennifer Andrea Gómez Rodríguez · Psicóloga

Edición ampliada · 61 páginas

Psicoeducación y ejercicios para personas adultas. Uso personal o como apoyo de un proceso psicológico. No sustituye una evaluación ni un tratamiento individual.

1. Mi nombre o código y mi fecha de inicio:

Tu historia merece una lectura más completa que una condena.



Qué es autoperdonarse



Revisar la condena sin borrar los hechos

APRENDO

En este cuaderno, autoperdonarte significa trabajar para reconocer tu responsabilidad real y responder a ella sin convertir toda tu identidad en una sentencia permanente.

Un proceso, no una absolución instantánea

La literatura distingue el autoperdón que incorpora responsabilidad de las respuestas que minimizan la transgresión para proteger la propia imagen [1, 2]. Sentirte mejor no demuestra por sí solo que hayas reparado; seguir sintiendo dolor tampoco demuestra que seas incapaz de cambiar.

Lo que puede incluir

Nombrar una conducta con precisión, comprender su contexto, reconocer efectos, reparar de forma segura y sostener cambios. También puede incluir aceptar que una parte del daño no puede deshacerse y que otras personas conservan sus decisiones y límites.

Lo que no significa

No es olvidar, justificar cualquier conducta, exigir reconciliación, evitar consecuencias ni declarar que “no fue para tanto”. Tampoco es una obligación para quien ha sido víctima ni una meta que deba alcanzarse antes de poder recibir cuidado.

Una frase para ensayar

En vez de “ya no importa lo que hice”, prueba: “Lo que hice importa. Puedo responder a ello sin reducir mi vida entera a ese hecho”. Si la palabra perdón todavía no te sirve, puedes trabajar con responsabilidad, trato digno y cambio.

8. Lo que temo que significaría perdonarme y una definición más precisa:

Conceptos y límites del autoperdón: [1, 2].

Comprender no borra; comprender permite responder.



Cuatro experiencias distintas



Culpa, vergüenza, arrepentimiento y autocondena

APRENDO

Estas experiencias pueden mezclarse. Diferenciarlas no busca encasillarte; ayuda a decidir qué necesita atención en este momento.

Culpa · “Creo que hice algo que estuvo mal”

Se relaciona con la valoración de una conducta u omisión y de la responsabilidad atribuida. Puede orientar a reparar, pero también aparecer cuando la atribución es exagerada o inexacta. Su intensidad no demuestra cuánta responsabilidad tienes.

Vergüenza · “Hay algo malo en mí”

Suele comprometer la imagen global de la persona y el temor a ser vista o rechazada. Puede despertar ganas de esconderse o defenderse. Estas son tendencias, no reglas universales: la vergüenza también puede motivar respuestas constructivas [3].

Arrepentimiento · “Desearía haber actuado de otra manera”

Expresa pesar por lo ocurrido y por las alternativas que imaginamos. Puede acompañar una transgresión, una pérdida o una decisión desafortunada que no fue moralmente incorrecta. Desear otro resultado no equivale a haber podido garantizarlo.

Autocondena · “Esto define lo que merezco para siempre”

Aquí usamos el término para describir una evaluación global y punitiva, no un diagnóstico. El problema a revisar es el salto de una conducta concreta a una identidad fija o a una obligación de sufrir sin límite.

9. Mi frase habitual / experiencia que expresa / conducta concreta que necesito revisar:

Distinción culpa-vergüenza: [3]. Autocondena: uso descriptivo en esta edición.

Una emoción informa; no dicta por sí sola un veredicto.



Conocer al juez interno



La voz que acusa y las reglas que aplica

APRENDO

“Juez interno” es una metáfora para tu manera de evaluarte. No es una parte literal de la mente ni una explicación única de tu historia.

Cómo se construye una regla

Las reglas pueden formarse a partir de relaciones, cultura, experiencias, temperamento y maneras de interpretar lo vivido. No necesitas identificar a una persona culpable para revisarlas. A veces recordamos claramente una frase; otras veces solo reconocemos el mandato que repetimos.

Cuando la regla pierde proporción

“Procura ser cuidadoso/a” puede convertirse en “no tienes derecho a equivocarte”. “Considera a los demás” puede endurecerse en “si alguien se molesta, hiciste algo malo”. Examina si tu regla admite límites, circunstancias, aprendizaje y necesidades propias.

Conservar lo valioso, cambiar el trato

Puedes valorar la honestidad sin usar insultos. Puedes respetar una tradición o una fe y cuestionar una interpretación que te condena de forma permanente. La revisión no exige rechazar tu pertenencia; exige preguntarte cómo quieres vivirla.

Una pregunta que abre el diálogo

En lugar de luchar para silenciar al juez, pregunta: “¿Qué conducta concreta necesitas que revise?”. Si solo devuelve descalificaciones, anota la frase y vuelve a los hechos. No hace falta ganar una discusión mental para hacer algo útil.

16. La frase más repetida del juez y la regla que parece esconder:

Una regla aprendida puede ser revisada sin borrar tu historia.

Esto fue solo el comienzo

Lo que te espera en el Cuaderno del Autoperdón completo

- **Responsabilidad no es castigo**
La deuda real y los intereses del juez
- **Tu historia con sus edades**
Mirar cada etapa con el contexto en que viviste
- **Rumiación o reflexión**
Pasar de dar vueltas a elegir un paso
- **El autocastigo silencioso y el yo sobreexigido**
Conservar el compromiso, cambiar el medio
- **Autocompasión, aceptación y valores**
Tratarte con cuidado sin excusarlo todo
- **Tres caminos de reparación**
Directa, indirecta y simbólica, con límites claros
- **Una disculpa responsable**
Tu borrador y tu plan de reparación
- **Registros y plan para recaídas**
Cuando el juez reaparece: tu caja de herramientas
- **Acta de autoperdón y seguimiento**
Cierre opcional y revisiones a los 7 y 30 días

*Reconocer tus errores sin convertirlos en tu identidad.
Ese es el viaje que te propone este cuaderno.*

Quiero el cuaderno completo

Edición ampliada de 61 páginas · Descarga inmediata a través de Hotmart

Más artículos y recursos gratuitos: psicologajennifergomez.com

Psicóloga Jennifer Gómez · T.P. 303552 · Un viaje a lo profundo

Este cuaderno es un recurso de reflexión y no reemplaza un proceso terapéutico.

© Jennifer Andrea Gómez Rodríguez · Muestra de distribución gratuita, prohibida su modificación o venta.