PSICOEDUCACIÓN Y PRÁCTICA PERSONAL

Mi Cuaderno del Autoperdón

Un viaje hacia la reconciliación contigo



Porque también mereces perdonarte ♡

JENNIFER GÓMEZ

PSICÓLOGA CLÍNICA

MAGÍSTER EN TERAPIAS DE TERCERA GENERACIÓN



SOBRE LA AUTORA

Jennifer Andrea Gómez Rodríguez

Psicóloga Clínica
Magíster en Terapias de Tercera Generación
T. P. 303552

JENNIFER GÓMEZ PSICÓLOGA

Un viaje a lo profundo

Mi formación

Soy psicóloga, egresada de la Universidad Católica Luis Amigó, y Magíster en Terapias de Tercera Generación por la Universidad Internacional de Valencia.

Mi enfoque

Trabajo desde un modelo cognitivo-conductual integrador, incorporando herramientas de mindfulness, terapia de aceptación y compromiso (ACT) y otras terapias de tercera generación.

A quién acompaño

Acompaño a adolescentes, adultos y parejas en procesos relacionados con ansiedad, regulación emocional, depresión, duelo, autoestima, autoesquemas y dificultades en las relaciones interpersonales.

Mi propósito

Creo profundamente que la psicología es un espacio donde cada persona puede explorar su historia sin reducirse a sus síntomas, reconocer sus recursos y desarrollar nuevas maneras de relacionarse consigo misma y con los demás.

Mi interés por crear cuadernos terapéuticos nace del deseo de acercar el conocimiento psicológico a la vida cotidiana, ofreciendo recursos de psicoeducación, reflexión y práctica personal que complementen el acompañamiento profesional.

Mi propósito no es enseñarte a vivir sin emociones difíciles,
sino acompañarte a comprenderlas y encontrar nuevas posibilidades
incluso cuando están presentes.

Jennifer Gómez

CUADERNO DE TRABAJO

Cuaderno del Autoperdón

Hacer las paces con quien has sido

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. 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.

MIS DATOS

Nombre o código: _____

Fecha de inicio: _____

Profesional que me acompaña (si lo hay): _____

CINCO ACCIONES QUE SE REPITEN EN EL RECORRIDO

1 Aprendo
entiendo cómo funciona el juicio

2 Me reconozco
observo cómo aparece en mí

3 Practico
ensayo otra respuesta

4 Registro
anoto lo que ocurre

5 Integro
lo llevo a mi vida

Un recorrido para trabajar, no para aprobar. No tienes que contarlo todo ni llegar al perdón en una fecha. Puedes empezar por un error cotidiano y reservar lo más doloroso para un proceso acompañado. Es un material psicoeducativo para personas adultas: no sustituye una evaluación ni un tratamiento.

1 ¿Qué me gustaría que cambiara en la forma en que me trato después de un error?

_____

_____

_____

_____

_____

_____

JENNIFER GÓMEZ PSICÓLOGA

Tu historia merece una lectura más completa que una condena.

Antes de abrir el expediente

Qué puedes esperar de este cuaderno · Orientación

El objetivo es practicar una relación más responsable y menos cruel contigo. Sentir alivio puede ser parte del proceso; no es una obligación ni una prueba de que lo hiciste bien.

DOS RUTAS POSIBLES

¿De dónde viene mi culpa?

Hice algo que dañó
Revisa responsabilidad, reparación y prevención (páginas 46 a 50).

Me dañaron o no estaba en mi control
Prioriza contexto, cuidado y límites (páginas 18 y 19). Haber sufrido daño no crea una deuda.

Las dos rutas pueden coexistir en una misma historia sin confundirse.

Cómo usarlo

Empieza por las páginas 4 a 6. Elige una situación de intensidad manejable. Sesiones de 10 a 20 minutos, una práctica por vez, y unos minutos al final para volver a tus actividades.

Qué sí ofrece y qué no

Es un recurso educativo. No diagnostica, no mide tu valor moral ni garantiza un resultado. Sus registros sirven para observar tu proceso, no son pruebas validadas.

Privacidad

Usa iniciales y omite detalles que identifiquen a otras personas. Guarda tus respuestas en un lugar privado.

Uso digital

El PDF permite escribir con un lector compatible. Guarda una copia y comprueba que tus respuestas se conservaron.

2 **En mi caso, ¿qué ruta parece más cercana, o necesito aclararlo?**

JENNIFER GÓMEZ PSICÓLOGA

No necesitas terminar una página para que haya servido.

Tu ruta de trabajo

El mapa del cuaderno · Orientación

Las cinco acciones se repiten en cada tramo: primero entiendes el proceso, luego observas cómo aparece en ti, ensayas una respuesta y revisas qué ocurre al llevarla a tu vida. Puedes saltar, repetir o dejar una página en blanco.

MAPA DEL CUADERNO

1 **Preparar el espacio** páginas 4 a 8

2 **Comprender el juicio** páginas 9 a 19

3 **Revisar el expediente** páginas 21 a 34

4 **Practicar otra respuesta** páginas 36 a 45

5 **Reparar con límites** páginas 46 a 55

6 **Sostener e integrar** páginas 56 a 64

7 **Para llevar y para consultar** páginas 66 a 70

Hay tres páginas "Haz una pausa" (páginas 20, 35 y 52) entre los tramos más intensos. Úsalas aunque te sientas bien: cerrar a tiempo también es parte del trabajo.

3 **¿Qué horario y lugar me permitirían trabajar sin exigirme demasiado?**

4 **¿Por qué tramo quiero empezar y por qué?**

Puedes recorrer el cuaderno sin convertirlo en otra exigencia.

Qué es autoperdonarse

Revisar la condena sin borrar los hechos · Aprendo

En este cuaderno, autoperdonarte significa reconocer tu responsabilidad real y responder a ella sin convertir toda tu identidad en una sentencia permanente. Es un proceso, no una absolución instantánea. La investigación distingue el autoperdón que incorpora responsabilidad de las respuestas que minimizan lo ocurrido para proteger la propia imagen. [1, 2]

Lo que puede incluir

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

Lo que no significa

No es olvidar, justificar, exigir reconciliación, evitar consecuencias ni decir "no fue para tanto". Tampoco es una obligación para quien ha sido víctima ni un requisito para recibir cuidado.

UNA FRASE PARA ENSAYAR

"Ya no importa lo que hice" → "Lo que hice importa"

Y puedo responder a ello sin reducir mi vida entera a ese hecho.

Sentirte mejor no demuestra por sí solo que hayas reparado; seguir sintiendo dolor tampoco demuestra que no puedas cambiar. Si la palabra "perdón" todavía no te sirve, trabaja con responsabilidad, trato digno y cambio.

11 Lo que temo que significaría perdonarme y una definición más precisa

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

MIS NOTAS

Comprender no borra; comprender permite responder.

Tres formas de responder a un error

Autoperdón genuino, pseudoautoperdón y autocastigo · Aprendo

Después de dañar a alguien, las personas suelen moverse entre tres respuestas. La diferencia está en dos preguntas: **¿me hago responsable?** y **¿cómo me trato mientras lo hago?** [12]

Pseudoautoperdón

"No fue para tanto; la otra persona exageró." Me libero de la culpa negando o minimizando. Alivia rápido, pero no repara y deja abierta la repetición.

Me libero sin hacerme cargo

Autoperdón genuino

"Lo hice, me importa y voy a responder." Reconozco el daño, reparo lo posible, reafirmo mis valores y recupero un trato digno hacia mí.

Me hago cargo y me respeto

Autocastigo

"Soy imperdonable." Asumo la responsabilidad, pero me ataco, me aíslo o me niego cuidado. Duele mucho y rara vez repara.

Me hago cargo y me castigo

El autoperdón genuino no está "en el medio": combina lo más exigente de la responsabilidad con lo más humano del cuidado. La investigación encuentra que aceptar la responsabilidad es la condición para que el autoperdón no sea una excusa. [2, 12]

AUTOVERIFICACIÓN: ¿DÓNDE ESTOY HOY CON MI SITUACIÓN?

- ☐ Busco razones para que no cuente
- ☐ Culpo a la otra persona de lo que hice
- ☐ Nombro lo que hice sin adornos
- ☐ Pienso en qué puedo reparar
- ☐ Me insulto o me niego descanso
- ☐ Siento que merezco sufrir sin límite

12 **¿Qué respuesta aparece más en mí y qué la mantiene?**

13 **¿Qué sería un primer paso hacia una respuesta genuina?**

Hacerte cargo y tratarte con respeto pueden ir juntos.

Cómo suele avanzar el proceso

Las cuatro R del autoperdón · Aprendo

Un modelo terapéutico describe el autoperdón como un recorrido de cuatro tareas. No es una escalera obligatoria ni lineal: puedes volver a un peldaño anterior cuando aparece información nueva. [13]

1 Responsabilidad

Reconocer lo que hiciste y sus efectos, sin minimizar ni exagerar.

2 Remordimiento

Sentir y expresar el pesar: la culpa que orienta, distinta de la vergüenza que aplasta.

3 Restauración

Reparar lo posible, con la persona afectada o de otra forma segura, y reafirmar tus valores.

4 Renovación

Recuperar un trato digno hacia ti y una identidad que incluye el error y el cambio.

En este cuaderno

Responsabilidad: páginas 16 a 27. Remordimiento: 12 y 36. Restauración: 46 a 50. Renovación: 55 y 61.

Qué dice la evidencia

En estudios correlacionales, mayores niveles de autoperdón se han relacionado con algunos indicadores de mejor bienestar psicológico y físico. [16] Algunos estudios pequeños encontraron que intervenciones basadas en este modelo o en cuadernos de trabajo redujeron la autocondena. [14, 15, 17] Son pocos y con muestras reducidas: es una guía útil, no una garantía.

14 **¿En qué peldaño siento que estoy hoy y qué me ayudaría a dar el siguiente?**

Cada peldaño se sube a tu ritmo, y a veces se vuelve a uno anterior.

Cuatro experiencias distintas

Culpa, vergüenza, arrepentimiento y autocondena · Aprendo

Estas experiencias suelen mezclarse. Diferenciarlas no busca encasillarte: ayuda a decidir qué necesita atención ahora.

LA DIFERENCIA CENTRAL

Culpa: "Hice algo malo" ≠ Vergüenza: "Hay algo malo en mí"

La culpa suele centrarse en una conducta y orientar a reparar. La vergüenza suele extenderse a toda la persona y llevar a esconderse o defenderse. [3]

Culpa

Valora una conducta u omisión. Puede orientar a reparar, pero también aparecer cuando la responsabilidad atribuida es exagerada. Su intensidad no mide tu responsabilidad.

Vergüenza

Compromete la imagen global y el temor al rechazo. Son tendencias, no reglas: cuando la persona siente que el daño puede repararse, la vergüenza también puede llevar a acercarse y mejorar. [18]

Arrepentimiento

Pesar por lo ocurrido y por las alternativas que imaginamos. Puede acompañar una decisión desafortunada que no fue incorrecta. Desear otro resultado no equivale a haber podido garantizarlo.

Autocondena

Aquí lo usamos para una evaluación global y punitiva, no como diagnóstico: el salto de una conducta concreta a una identidad fija o a una obligación de sufrir sin límite.

15 **Mi frase habitual, la experiencia que expresa y la conducta concreta que necesito revisar**

Culpa y vergüenza: [3, 18]. Autocondena: uso descriptivo en esta edición.

MIS NOTAS

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

Un cuaderno para soltar, comprender y reconciliarte contigo.

Este es un espacio de psicoeducación, reflexión y práctica personal, diseñado para acompañarte en el proceso de autoperdón: reconocer tu historia con compasión, hacerte cargo de lo que te corresponde, soltar lo que ya no puedes cambiar y construir una relación más amable y honesta contigo.

Comprende
qué es el autoperdón y por qué no es excusarte.

Reflexiona
sobre tu historia, tus decisiones y aprendizajes.

Practica
herramientas para soltar el autocastigo y repararte.

Porque perdonarte no significa justificar lo que pasó, sino elegir vivir con más paz y libertad hoy.



JENNIFER GÓMEZ
PSICÓLOGA

Un viaje a lo profundo