

UADE
UNA GRAN UNIVERSIDAD



FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS Y SOCIALES
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA

TRABAJO DE INTEGRACIÓN FINAL:

CAPACIDAD DE PERDONAR Y BIENESTAR
PSICOLÓGICO EN ADULTOS ARGENTINOS

Autor: Fritzler, Víctor Iván

L.U.: 1038206

Tutor: González Caino, Pablo Christian

Firma:

Fecha: 29 de noviembre del 2017

Resumen

El presente estudio tuvo como objetivo analizar la relación entre la capacidad de perdonar y el bienestar psicológico en una muestra de población general residentes en Argentina. Para ello, se llevó a cabo un estudio cuantitativo, transversal descriptivo y correlacional, con una muestra no probabilística de 348 participantes de entre 18 y 60 años ($ME= 25$; $SD= 8.070$), el 77.6% mujeres y el 22.4% hombres. **Instrumentos:** para medir la capacidad de perdonar se utilizó la escala CAPER (Casullo, 2005), para medir el bienestar psicológico el Mental Health Continuum forma abreviada (Keyes, 2006) y un cuestionario sociodemográfico. **Resultados:** la capacidad de perdonar y el bienestar psicológico se correlacionan de forma positiva. Las mujeres presentan niveles más altos de bienestar psicológico. Los sujetos de mayor edad cuentan con mayor capacidad de perdonar y mayor bienestar psicológico. Aquellos sujetos que practican una religión tienen mayor capacidad de perdonar que aquellos que no lo hacen. Asimismo, aquellos sujetos que practican una religión presentan mayores niveles de bienestar psicológico que aquellos que no practican ninguna.

Palabras clave: capacidad de perdonar, bienestar psicológico, población general

Abstract

The aim of the following study was to analyze the relationship between forgiveness and psychological well-being in a sample of Argentinian adults. For this, a quantitative, descriptive and correlational study was performed, with a non-probabilistic sample of 348 participants ($ME=25$; $SD=8.070$) with an age range of 18 to 60 years old. The 77.6% women and the 22.4% men. **Instruments:** to measure the capacity to forgive, the CAPER scale (Casullo, 2005) was used, to measure the psychological well-being of Mental Health Continuum Short Form (Keyes, 2006) and a sociodemographic questionnaire. **Results:** the ability to forgive and the psychological well-being correlate positively. Women have higher levels of psychological well-being. Older subjects have greater capacity for forgiveness and greater psychological well-being. Those who practice a religion have a greater capacity for forgiveness than those who do not. The predominant well-being in the sample is the personal well-being.

Key words: forgiveness, psychological well-being, Argentinian sample

*Sin ser perdonado,
liberado de las consecuencias
de lo que hemos hecho,
nuestra capacidad para actuar estaría
confinada a una sola acción
de la cual nunca podríamos recuperarnos;
seguiríamos siendo víctimas
de sus consecuencias para siempre.*

Hannah Arendt

Índice

Introducción	6
Objetivos	8
Objetivo General	8
Objetivos Específicos	8
Hipótesis	8
Pregunta de Investigación	9
Marco Teórico	10
Perdón	10
Dimensiones de la Capacidad de Perdonar	12
Bienestar	13
Dimensiones del Bienestar Social (de acuerdo con el modelo de Keyes, 1998)	14
Dimensiones del Bienestar Personal (de acuerdo con el modelo de Ryff, 1989)	15
Estado del Arte	17
Perdón	17
Bienestar	19
Metodología	23
Diseño	23
Participantes	23
Instrumentos	23
Procedimiento	24
Resultados	26
Relación entre la capacidad de perdonar y el bienestar psicológico	26
Diferencia de grupos de capacidad de perdonar	27
Diferencia de grupos de bienestar psicológico	28
Discusión	31
Limitaciones y futuras líneas de investigación	34

Conclusión	35
Referencias Bibliográficas	37
Anexos	44

Introducción

En mayor o menor medida, el perdón siempre está presente en nuestras vidas, ya sea por herencia cultural o religiosa, ya sea por la necesidad de pedirlo o de concederlo. Al pertenecer al campo teológico y filosófico, el estudio de los constructos asociados con la moral o conceptos asociados con raíces religiosas profundas como el perdón, no fue un dominio considerado significativo por la investigación psicológica (McCullough, Worthington & Rachal, 1997).

Antes de 1980, el perdón era prácticamente inexplorado por las profesiones de la salud (Kim & Enright, 2014). El perdón no figuraba en la investigación clínica debido a su asociación tradicional con la religión: la mayoría de las grandes tradiciones monoteístas del mundo - judaísmo, cristianismo e islam- alientan, de alguna forma, el perdón tras la transgresión interpersonal (Thoresen, Luskin & Harris, 1998). Un concepto con carga religiosa y moral tal como el perdón no atrajo la atención de los investigadores, dada su obsesión por mantener una postura neutral y objetiva y estudiar lo que es tangible (Etzioni & Carney, 1997).

Si bien el perdón ha recibido poca atención sistemática desde la psicología, en tiempos recientes la capacidad de perdonar se ha convertido en un tema de interés científico (Casullo, 2006), especialmente en las últimas décadas, en las que se ha prestado una atención conceptual y empírica seria al concepto de perdonar (Sandage, Worthington & Hight, 1997)

Aunque los abordajes sobre la concepción del perdón son diversos y no hay consenso por parte de los estudiosos del tema, tal como sostiene Casullo (2005), puede identificarse un factor común en todas las definiciones: el acto de perdonar implica un cambio interno y al mismo tiempo prosocial hacia una figura o situación percibida como transgresora, en el contexto de un vínculo interpersonal.

Numerosas investigaciones de la última década se centran en el estudio de las asociaciones posibles entre la capacidad de perdonar y la presencia de indicadores de salud mental o la disminución de sintomatologías psicopatológicas (Scheinson & Casullo, 2008).

Estudios realizados ponen en evidencia que la capacidad de perdonar está vinculada con la salud mental al disminuir los sentimientos de duelo, favorecer la superación de estados depresivos y de angustia o ansiedad (Enright; 1996; 1997). Por otra parte, estudios demostraron que la imposibilidad de perdonar se asocia significativamente con el aumento de estados depresivos, el trastorno por estrés postraumático y síntomas psicóticos (Mauger, Perry, Freeman, Grove, McBride & McKinney, 1992; Maltby, Macaskill & Day, 2001).

El bienestar psicológico es otro constructo en cual la psicología ha puesto su atención en los últimos años, con partidarios de la psicología humanista como Abraham Maslow y Carl Rogers

que alentaron y apoyaron un cambio de paradigma desde la patología hasta el bienestar y el funcionamiento saludable (Dimakatso, 2003). El foco exclusivo en la patología que dominó mucho tiempo en la psicología resultó en un modelo de ser humano carente de aspectos positivos, tales como la esperanza, la espiritualidad y la creatividad, que eran ignorados o explicados como la consecuencia de impulsos negativos, y justamente son estas características positivas las que contribuyen al bienestar y le dan sentido a la vida (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

La Organización Mundial de la Salud (1948) define a la salud como “un completo estado de bienestar mental, físico y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”, determinando así al bienestar no solo como un componente de la salud, sino también como una de las bases constitutivas de la salud mental. De esta manera, el bienestar viene a ser un elemento constitutivo de la salud.

Arraigadas en la tradición filosófica, dos han sido las corrientes predominantes en el estudio psicológico del bienestar: una relacionada con el bienestar subjetivo -hedónico- y otra con el bienestar psicológico -eudamónico- (Ryan & Deci, 2001).

La conceptualización hedónica incluye el estudio de la felicidad desde la perspectiva de las emociones positivas y de la satisfacción con la vida (Castro Solano, 2011). Siguiendo esta línea, pueden mencionarse los estudios llevados a cabo por Costa y McCrae (1980) donde evidencian que una persona siente bienestar al experimentar mayores emociones positivas por sobre las negativas, goza de bienestar al poseer una emocionalidad positiva ligada a la personalidad, o bien el anclaje del mismo tiene un corte hereditario al estar ligado a componentes genéticos. Asimismo, Diener (2012) menciona que el bienestar hedónico representa la evaluación que las personas hacen sobre sus vidas en términos de cogniciones (ej.: “mi vida es satisfactoria”) y sentimientos (ej.: mis experiencias son placenteras y gratificantes”).

Por otra parte, autores como Ryff (1989) y Keyes (1995), conceptualizaron el bienestar desde una perspectiva eudamónica, haciendo foco en las teorías del desarrollo humano óptimo, el funcionamiento mental positivo, y las teorías del ciclo vital. Según estos autores el bienestar psicológico está compuesto por seis dimensiones: una apreciación positiva de sí mismo; la capacidad para manejar de forma efectiva el medio y la propia vida; la alta calidad de los vínculos personales; la creencia de que la vida tiene propósito y significado; el sentimiento de que se va creciendo y desarrollándose a lo largo de la vida; el sentido de autodeterminación.

Considerando que la literatura empírica tiende hacia la posición de que el perdón está relacionado con el bienestar emocional, físico y psicológico de las personas, resulta relevante estudiar qué relación existe entre la capacidad de perdonar y el bienestar psicológico.

Objetivos

Objetivo General

El presente trabajo tiene como objetivo general analizar la relación entre la capacidad de perdonar y el bienestar psicológico en población general.

Objetivos Específicos

1. Analizar si existen diferencias significativas en la capacidad de perdonar de los participantes según sexo.
2. Analizar si existen diferencias significativas en la capacidad de perdonar de los participantes según la edad.
3. Analizar si existen diferencias significativas en la capacidad de perdonar entre aquellos sujetos que practican alguna religión y aquellos que no.
4. Analizar si existen diferencias significativas en el bienestar psicológico de los participantes según sexo.
5. Analizar si existen diferencias significativas en el bienestar psicológico de los participantes según edad.
6. Analizar si existen diferencias significativas en el bienestar psicológico entre aquellos sujetos que practican alguna religión y aquellos que no.

Hipótesis

1. Hipótesis 1: La capacidad de perdonar correlaciona positivamente con el bienestar psicológico. (objetivo general)
2. Hipótesis 2: Las mujeres presentan mayor capacidad de perdonar que los hombres. (objetivo específico n°1)
3. Hipótesis 3: A mayor edad, mayor capacidad de perdonar (objetivo específico n°2)

4. Hipótesis 4: Los sujetos que practican una religión presentan mayor capacidad de perdonar que los sujetos que no practican ninguna. (objetivo específico nº3)
5. Hipótesis 5: Las mujeres presentan mayores niveles de bienestar psicológico que los hombres (objetivo específico nº4)
6. Hipótesis 6: A mayor edad, mayor bienestar psicológico (objetivo específico nº5)
7. Hipótesis 7: Los sujetos que practican alguna religión presentan mayor bienestar psicológico que los sujetos que no practican ninguna (objetivo específico nº6)

Pregunta de Investigación

¿Qué relación existe entre la capacidad de perdonar y el bienestar psicológico?

Marco Teórico

Perdón

Según la American Psychological Association (2008) el perdón es un proceso (o el resultado de un proceso) que implica un cambio en las emociones y la actitud hacia un ofensor. La mayoría de los estudiosos del tema ven esto como un proceso intencional y voluntario, impulsado por una decisión deliberada de perdonar. Este proceso tiene como resultado una disminución en la motivación para tomar represalias o mantener distancia de un ofensor a pesar de sus acciones, y requiere dejar ir las emociones negativas hacia él. Los teóricos difieren en la medida en que ellos creen que el perdón también implica el reemplazo de estas emociones negativas con actitudes positivas, incluyendo compasión y benevolencia.

Pero esa concepción guarda todo un recorrido del estudio del perdón dentro de la psicología. Puede identificarse un inicio en 1932, cuando Piaget teorizó que la reciprocidad es la operación cognitiva subyacente que hace posible la comprensión y la apreciación del perdón (Enright, 1994). En 1971, refinando y expandiendo la teoría piagetiana, Kohlberg construye su teoría sobre las etapas del desarrollo moral infantil.

Basándose en las ideas del razonamiento moral postuladas por Kohlberg y tomando como operación cognitiva subyacente al perdón a la identidad abstracta, en 1989 Enright y su grupo de investigadores en psicología evolutiva iniciaron una serie de estudios sobre la percepción de las personas y las condiciones que para ellas facilitan el perdón, presentándole dilemas morales donde el protagonista es emocionalmente herido.

Tomando el constructo de cognición de Piaget y las propuestas de Kohlberg sobre el desarrollo moral y la justicia, Enright (1996) planteó un modelo en el cual cada estadio se corresponde con uno del modelo de Kohlberg.

Así, en el primer estadio se da un perdón vengativo, donde la capacidad de perdonar está condicionada por la venganza. En el segundo estadio el perdón es condicional o retributivo, es decir, se perdona en la medida que se recupera lo dañado por el transgresor. En los estadios intermedios el perdón es expectativo, surge cuando hay presión por parte del entorno significativo del sujeto, o bien, la presión se da por parte de una institución. Finalmente, en los últimos estadios, el perdón se presenta como una actitud que promueve el bienestar: se da para restaurar la armonía en las relaciones y porque promueve un verdadero sentido del amor (Enright, 1994). Es en estas últimas etapas donde puede apreciarse la diferencia fundamental entre Enright y Piaget, para el cual el perdón supone una reciprocidad.

Por otra parte, Hargrave (1994) conceptualiza el proceso del perdón a través de dos categorías globales: exoneración y perdón. La exoneración, que incluye dos estadios - conocimiento y comprensión – potencia al que ha experimentado injusticia para levantar la carga de la culpabilidad de quien ha causado daño. Mientras que el conocimiento permite reconocer y alterar los patrones destructivos que perpetúan re-promulgaciones injustas, la comprensión permite el reconocimiento de las limitaciones del victimario, sin retirar su responsabilidad. La segunda categoría es el perdón, que comprende los dos últimos estadios: la oportunidad de compensación y el acto manifiesto de perdón. Al dar una oportunidad de compensación, la víctima ofrece una oportunidad para que el victimario actúe de manera restaurativa en la relación, mediante la participación en acciones dignas de confianza. En cuanto al perdón, su acto manifiesto incluye la discusión abierta de la transgresión y da lugar a patrones vinculares alternativos, permitiendo así restaurar el vínculo dañado o reparar la transgresión cometida.

En oposición a Enright (1989), quien presenta al perdón como un proceso secuencial que se ajusta acorde a determinado estadio del desarrollo moral, Hargrave lo ve como una ondulante interacción recíproca entre las cuatro estaciones (conocimiento, comprensión, compensación, perdón), como un esfuerzo progresivo para perdonar y restaurar las transgresiones y daños en las relaciones (Hargrave, 1998).

En términos de Hargrave (1994), el perdón es el esfuerzo para restaurar la confianza y el amor en las relaciones, permitiendo al victimario reconstruir el vínculo quebrado y favoreciendo una discusión abierta sobre la transgresión, de manera tal que víctima y victimario puedan poner fin a la violación relacional. Asimismo, en el marco de la terapia familiar, Hargrave y Sells (1997) definen al perdón como “un esfuerzo por restaurar el amor y las confianzas y las relaciones” (pp. 43). Una idea similar puede hallarse en Makinen y Johnson (2006), quienes indicaron que el acto manifiesto del perdón involucra reparar heridas emocionales, restaurar la confianza y reconstruir el vínculo.

Casullo (2005) menciona que para que aparezca la necesidad del perdón debe haber existido un hecho de trasgresión. La fuente de la trasgresión, el objeto del perdón, puede ser el propio sujeto *-self-*, otras personas o una situación percibida como fuera del control personal (enfermedad terminal, el destino, una catástrofe).

De cierta manera, al referimos a la posibilidad o no de perdonar, aludimos a la posible modificación de determinados vínculos de apego entre una víctima y quien percibe como su victimario, así como a las consecuencias de sus acciones. La persona que perdona intenta transformar la valencia negativa del vínculo y combina tal modificación con una debilitación del tipo de vínculo (Casullo, 2005)

Dimensiones de la Capacidad de Perdonar

Perdón a sí mismo (self): por una parte, esta dimensión refiere al paso del tiempo como herramienta para valorizar los errores cometidos, las expresiones de ira por haber actuado mal, y la comprensión de los problemas. Por otra parte, como bien afirman Prieto-Ursúa y Echevoyen (2015), el perdón a uno mismo puede entenderse tanto como una conducta específica, dirigida a transgresiones específicas en las que el sujeto ha dañado a otros o a sí mismo (perdón específico), como un rasgo de personalidad, una tendencia a perdonarse en distintas situaciones y a lo largo del tiempo (perdón disposicional). En el perdón a uno mismo se tiende a la evitación de pensamientos, sentimientos o situaciones asociadas con la agresión. Por último, la reconciliación es condición *sine qua non* para el perdón intrapersonal, no obstante, no lo es así para perdonar a otros (Enright, 1996).

Vale aclarar que el perdón a uno mismo ha sido uno de los grandes temas olvidados en el estudio del perdón (Fincham, Hall & Beach, 2006), debido a la complejidad del concepto -en el cual víctima y ofensor son el mismo individuo- que puede dar cuenta de la escasez de estudios sobre este tipo del perdón (Prieto-Ursúa & Echevoyen, 2015).

Perdón a otros: el perdón a otros o el perdón interpersonal es la capacidad de dejar atrás la indiferencia, la ira, el resentimiento y los sentimientos negativos hacia quienes han cometido la transgresión y lastimando la integridad, actuando de forma proactiva para transformar esos sentimientos negativos en positivos (Chapman & Thomas, 2006). Esto puede verse cuando la persona transgredida decide no ser indiferente ni guardar rencor para con el ofensor, pudiendo aceptarlo nuevamente en su vida con el propósito de restaurar la confianza y así reconstruir el vínculo dañado. Cuando la persona da lugar al perdón y deja de lado todos los sentimientos negativos, desarrolla actitudes de benevolencia, generosidad, compasión e incluso de amor (López, Kasanzew & Fernández, 2008).

De todos modos, tal como sostiene Guzmán (2010), el hecho de perdonar y cambiar los sentimientos negativos no significa que tanto agresor como agredido retomen el vínculo sobre el cual se dio el hecho agravante, sino que, como se mencionó anteriormente, puede haber perdón sin reconciliación.

Perdón a situaciones: esta dimensión se refiere a la manera en que la persona se enfrenta a situaciones, circunstancias, hechos o momentos negativos (Casullo, 2005; López, Casanzew & Fernández, 2008). El perdón en las situaciones involucra el aceptar la condición del daño sucedido a pesar de no ser este el causante, como tragedias, enfermedades, sufrimiento, entre otros (Thompson et al., 2005).

Bienestar

Tomando como base la definición que otorga la Organización Mundial de la Salud, Vázquez, Hervás, Rahoma y Gómez (2009) mencionan que el bienestar viene a ser justamente el estado de bienestar físico, mental y social, y que no solo es la ausencia de enfermedad, de modo tal que una persona saludable no solo debe estar libre de enfermedad sino también buscar el bienestar psicológico. De esta manera, el bienestar viene a considerarse como constitutivo de la salud y, dentro de él, el bienestar psicológico.

La investigación sobre el bienestar psicológico ha comenzado a florecer en las últimas décadas (Keyes, Shmotkin & Ryff, 2002) porque las prácticas psicológicas actuales se centran casi exclusivamente en la patología y su preocupación gira en torno a un marco de enfermedad, en lugar de un marco de bienestar o de salud (Faller, 2001)

El bienestar psicológico es un constructo que expresa el sentir positivo y el pensar constructivo de la persona acerca de sí misma, que se define por su naturaleza subjetiva vivencial y que se relaciona estrechamente con aspectos particulares del funcionamiento físico, psíquico y social. Posee tanto elementos reactivos y transitorios vinculados a la esfera emocional como elementos estables que son expresión de lo cognitivo, de lo valorativo y son influidos por la personalidad y por las circunstancias sociales y medio ambientales en las que se desarrolla la vida de la persona. (Lozano Álvarez & García, 2016)

Keyes et al. (2002) clasificaron el bienestar en subjetivo y psicológico, siendo el bienestar subjetivo correspondiente a la perspectiva hedónica, que se compone de la satisfacción con la vida y la afectividad positiva, y el bienestar psicológico a la perspectiva eudaimónica, relacionada con el crecimiento personal, el desarrollo del potencial humano y el propósito de la vida.

El bienestar psicológico es aquel que se enfoca en aspectos trascendentales en la vida de la persona, en comparación con el bienestar subjetivo. Estos aspectos que toman trascendencia son el desarrollo de capacidades, el sentido y propósito de la vida, la identidad y el crecimiento personal (Díaz et al., 2006).

El bienestar subjetivo es el tipo de bienestar que se centra en la satisfacción de la vida y en la felicidad (Díaz et al., 2006), sustentada por los aspectos positivos que el ser humano obtiene sobre los negativos, además de considerar las respuestas emocionales de las personas (Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999). Por lo tanto, los principales elementos del bienestar subjetivo son la respuesta emocional y la satisfacción con la vida, siendo esta última la evaluación general que la persona hace sobre su vida, acerca de sus logros y expectativas (Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985). Asimismo, la satisfacción con la vida es el juicio subjetivo que hacen las personas

acerca de sus vidas (Diener, 1984). La definición involucra una autoevaluación acerca del grado en el que se alcanzaron los objetivos vitales. Es, por lo tanto, un marcador del nivel de aspiraciones y difiere de la satisfacción basada en los estados emocionales. (Castro Solano, 2010)

Dimensiones del Bienestar Social (de acuerdo con el modelo de Keyes, 1998)

El bienestar social es “la valoración que hacemos de las circunstancias y el funcionamiento dentro de la sociedad” (Keyes, 1998, p. 122), y está compuesto de las siguientes dimensiones:

Integración Social: “es la evaluación de la calidad de la relación con la sociedad y la comunidad” (Keyes, 1988, p. 122). Las personas sanas sienten que son parte de una sociedad. La integración es, por lo tanto, la medida en que las personas sienten que tienen algo en común con otros que constituyen su realidad social, así como el grado en que se sienten que pertenecen a sus comunidades y la sociedad. La integración social se basa en concepciones de cohesión social (Durkheim), alejamiento cultural y aislamiento social (Seeman) y conciencia de clase (Marx). En opinión de Durkheim, la coordinación social y la salud reflejan las conexiones de los individuos entre sí a través de las normas e indican su afición por la sociedad.

Aceptación Social: es la interpretación de la sociedad a través del carácter y las cualidades de otras personas como categoría generalizada. Los individuos con aceptación social confían en los demás y creen en la bondad ajena. Las personas con aceptación social tienen opiniones favorables de la naturaleza humana y se sienten cómodas con los demás (Horney, 1945). La aceptación social es el análogo social de la aceptación personal: las personas que se sienten bien con sus personalidades y aceptan tanto los aspectos positivos como los negativos de sus vidas ejemplifican la buena salud mental (Fey, 1955; Ryff, 1989)

Contribución social: es la evaluación del valor social. Incluye la creencia de que uno es un miembro vital de la sociedad, con algo de valor que dar al mundo y un sentimiento de utilidad. La contribución social se asemeja a los conceptos de eficacia (creencia de que uno puede realizar ciertos comportamientos y lograr objetivos específicos) y la responsabilidad (designación de obligaciones personales que aparentemente contribuyen a la sociedad). Según Keyes (1988), la contribución social refleja si, y en qué grado, las personas sienten que todo lo que hacen en el mundo es valorado por la sociedad y contribuye a la comunidad.

Actualización social: es la evaluación del potencial y la trayectoria de la sociedad. Esta es la creencia en la evolución de la sociedad y el sentido de que la sociedad tiene un potencial que se realiza a través de las instituciones y los ciudadanos. Las personas sanas tienen esperanzas

sobre la condición y el futuro de la sociedad, y pueden reconocer su potencial, pueden imaginar que ellos y personas como ellos, son beneficiarios potenciales del crecimiento social.

Coherencia social: si la actualización tiene que ver con la confianza depositada en la sociedad, la coherencia se refiere a la capacidad que tenemos para entender su dinámica (Blanco & Díaz, 2005). Es “la percepción de la calidad, organización y funcionamiento del mundo social, e incluye la preocupación por conocer el mundo” (Keyes, 1988, p. 123). Las personas sanas no sólo se preocupan por el tipo de mundo en el que viven, sino que también sienten que pueden entender lo que está sucediendo a su alrededor. Estas personas no se engañan a sí mismas creyendo que viven en un mundo perfecto, sino que mantienen o promueven el deseo de darle sentido a la vida.

La coherencia social es análoga a la falta de sentido en la vida (Mirowsky & Ross, 1989; Seeman 1959, 1991), e implica evaluaciones de que la sociedad es sensible y predecible. Los individuos psicológicamente más sanos ven sus vidas personales como significativas y coherentes (Ryff 1989). El sentido común de la coherencia personal puede ser un indicador de salud: aquellos que tienen coherencia tratan de mantener la coherencia frente a eventos de vida impredecibles y traumáticos (McCubbin, Thompson, Thompson & Fromer, 1996).

Dimensiones del Bienestar Personal (de acuerdo con el modelo de Ryff, 1989)

Autoaceptación: puede definirse como una característica central de la salud mental, así también como una característica de auto-actualización, funcionamiento óptimo y madurez. Las teorías del ciclo vital también enfatizan la aceptación del *self* y de la vida pasada. Así, la adopción de actitudes positivas hacia uno mismo surge como una característica central del funcionamiento psicológico positivo (Ryff, 1989). Las personas con una alta autoaceptación tienen una actitud positiva hacia sí mismas, se sienten satisfechas con sus atributos personales, incluyendo aspectos negativos (Keyes et al., 2002). No tener autoaceptación es estar desilusionado respecto de la vida pasada y querer ser diferente de cómo se es (Casullo, 2002)

Relaciones positivas: consiste en relacionarse interpersonalmente de manera estable, basándose en la confianza, con una elevada empatía y capacidad de amar, *i.d.*, quienes mantienen relaciones cálidas, satisfactorias y de confianza con los demás se preocupan por el bienestar ajeno y son capaces de experimentar mayor identificación, amor e intimidad con los otros (Ryff & Singer, 2008), viéndose esto como una característica de madurez (Ryff, 1989). En añadidura, la capacidad de amar es un componente central en la salud mental y en el bienestar psicológico, actuando como factor de prevención contra enfermedades físicas y emocionales (Ryff, 1989). Por el contrario, cuando una persona posee pocas relaciones sociales y se aísla del

resto, comienza a desarrollar sentimientos de frustración y le cuesta mantener sus compromisos sociales (Casullo, 2002).

Autonomía: comprende el valor de la independencia y la regulación interna de la conducta para alcanzar el bienestar. Las personas autónomas tienen un *locus* de control interno, es decir, no buscan la aprobación de los otros, sino que se evalúan por normas personales. Según Ryff (1989) la autonomía implica una liberación de la convención, en la cual la persona ya no se aferra a los miedos colectivos, las creencias y las leyes de las masas. La autonomía se ve estrechamente relacionada con el bienestar psicológico ya que la persona que se identifica de manera consciente con su conducta toma un elevado grado de autonomía (Deci & Ryan, 2002)

Dominio del entorno: es la capacidad del individuo para elegir o crear ambientes adecuados a sus condiciones psíquicas, así también como la manipulación de contextos de acuerdo con los intereses propios, haciendo referencia al manejo de las exigencias y oportunidades del ambiente para satisfacer necesidades personales (Ryff, 1989). Aquellos que presentan un bajo dominio del entorno tienen dificultades en el manejo de los asuntos de la vida diaria y creen que son incapaces de modificar el ambiente en función de las necesidades (Casullo, 2002).

Propósito en la vida: son las metas y proyectos que las personas tienen en la vida. Hay que considerar que esta tiene un significado y asumir valores que otorgan sentido y significado a la vida (Casullo, 2002). Las teorías del ciclo vital se refieren a una variedad de propósitos o metas cambiantes en la vida, tales como ser productivo y creativo o lograr la integración emocional en la vida posterior (Ryff, 1989). Por lo tanto, quien funciona positivamente tiene metas, intenciones y un sentido de dirección, todo lo cual contribuye al sentimiento de que la vida es significativa. Por lo general, estas metas, intenciones y direccionalidades sufren modificaciones según las características de cada etapa de desarrollo (Erickson, 1983), de manera tal que el éxito de la adaptación se relaciona estrechamente con el bienestar psicológico experimentado (Ryff y Singer, 2008).

Crecimiento personal: esta dimensión es considerada una de las principales dentro del modelo teórico y es la que mantiene una relación directa con la autorrealización, enfatizando el desarrollo de las potencialidades como un proceso continuo, *i.d.*, consiste en obtener los mejores resultados de los talentos y habilidades, utilizando todas las capacidades para crecer y expandirse como persona. (Erikson, 1983; Ryff, 1982, 1989).

Estado del Arte

Perdón

Toussaint y Friedman (2009) en Estados Unidos realizaron un estudio correlacional con el objetivo de comprobar que el perdón y la gratitud son características psicológicas positivas que están conectados con el bienestar. Este estudio examinó a 72 pacientes ambulatorios de psicoterapia, y las escalas utilizadas fueron Escala de Creencias de Friedman (Philip & Friedman, 1993), la Escala de Heartland de Perdón (Thompson & Snyder, 2005) y el Cuestionario de Gratitud (McCullough et al., 2002). Los resultados mostraron una relación estrechamente positiva entre el perdón y agradecimiento. Por lo tanto, se concluyó que el perdón y la gratitud pueden tener un lugar importante en el campo de la psicología positiva para mejorar técnicas de psicoterapia clínica.

Asimismo, Langman y Cheung (2013) en Estados Unidos realizaron una investigación correlacional entre el estado emocional, la disposición del comportamiento con el perdón y la gratitud con jóvenes adictos en una muestra de 327 estudiantes universitarios y 18 estudiantes del grupo control entre las edades de 18 a 20 años. Las escalas utilizadas fueron la Escala de Bienestar Psicológico (Ryff, 1989), la Escala Diagnostica de Estrés Postraumático (Foa, 1995), el Cuestionario de Salud General (Goldberg, 1972), la Escala de Creencias Espirituales (Hellmich, 1998), la Escala de Heartland de Perdón (Thompson & Snyder, 2005), la Prueba de Detección del Alcoholismo (Bohn, Babor & Kranzler, 1991) y la Prueba de Detección del Abuso de Drogas (Skinner & Goldberg, 1986). Los resultados mostraron correlación negativa en las dimensiones del bienestar psicológico y la disposición del comportamiento con el perdón y la gratitud en personas adictas, así también el 54% que mostraron adicción solo el 25% mostraban arrepentimiento y 15% mostraban gratitud frente a situaciones adversas.

Wilks, Neto y Mavroveli (2014), en Estados Unidos, realizaron un estudio comparativo acerca del perdón y la gratitud con el bienestar psicológico a 119 estudiantes pertenecientes a Cabo Verde y 208 portugueses emigrantes. Se aplicó el Cuestionario de Inteligencia Emocional (Petrides & Furnham, 2006), la Escala de Perdón (Mullet et al., 2003) y el Cuestionario de Gratitud (McCullough et al., 2002). Los resultados mostraron que los rasgos de la inteligencia emocional, la disposición a perdonar y gratitud se dio mayor influencia a comparación con los participantes portugueses, los cuales indican que la cultura influye en los tres constructos examinados.

Morales y Arias (2014), en Argentina, realizaron un estudio comparativo sobre las dimensiones de la capacidad de perdonar en cuatro grupos de edad con una muestra de 160

sujetos. Para ello aplicaron la Escala CAPER (Casullo & Fernández-Liporace, 2005). Los resultados revelaron que se presenta mayor mantenimiento o aumento de las dimensiones de la capacidad de perdonar conforme al crecimiento, es decir, los resultados tienden a ser favorables para los adultos y los adultos mayores.

Asimismo, Morales (2015) en Argentina, analizó la correlación entre el perdón y la empatía en las diferentes etapas de la vida en una muestra de 120 sujetos. Para ello se utilizaron el Test de Empatía Cognitiva y Afectiva (López-Pérez, Fernández-Pinto, & Abad, 2008) y el Inventario de Virtudes y Fortalezas (Cosentino, 2008). Los resultados muestran que mientras en los adultos jóvenes y de mediana edad los puntajes en las dimensiones tanto cognitivas como afectivas de la Empatía correlacionan positivamente con el Perdón, en los adultos mayores esta relación pierde valencia.

Guzmán, Santélices y Trabucco (2015) en Chile, realizaron un estudio correlacional con el objetivo de evaluar dimensiones del apego adulto (ansiedad del abandono y evitación de la intimidad) y el perdón de transgresiones ocurridas en el contexto de relaciones de pareja en una muestra de 647 estudiantes universitarios. Los instrumentos utilizados fueron el Experiences in Close Relationships (Brennan, Clark & Shever, 1998) y el Transgressions-Related Interpersonal Motivations Inventory (McCullogh et al., 1998). Los resultados permitieron concluir que tanto la ansiedad como la evitación están asociadas a menor perdón. Se constató que las personas con alta evitación evidencian mayor dificultad para perdonar que aquellas con alta ansiedad. Además, se encontró que el perdón encuentra mayor relación con la protección y la seguridad en el vínculo de pareja.

Eldeleklioğlu (2015), en Turquía, analizó la correlación entre la felicidad subjetiva, el perdón, y el estilo de pensamiento reflexivo sobre la satisfacción de la vida con una muestra de 380 estudiantes universitarios turcos de edades comprendidas entre 18 y 25 años. Los participantes completaron la Escala de Satisfacción con la Vida (Griffin, 1985), la Escala de Felicidad Subjetiva (Lepper, 1999), la Escala Rasgo Perdón (Berry, Worthington, O'Connor, Parrott & Wade, 2005), y la Escala de Estilo de Pensamiento Ruminativo (Brinker & Dozois, 2009). Los resultados revelaron que el perdón y la felicidad subjetiva se correlacionaron positivamente con la satisfacción de la vida, por lo contrario, el pensamiento ruminativo se correlacionó negativamente con la satisfacción con la vida.

Rey y Extremera (2016) en España, realizaron un estudio con el objetivo de analizar las diferencias de género respecto a la agradabilidad y el perdón en una muestra de 528 estudiantes universitarios. Utilizaron el Big Five Inventory-44 (Benet-Martínez & John, 1998) y el Transgressions-Related Interpersonal Motivations Inventory (McCullogh et al., 1998). Los

resultados mostraron diferencias significativas entre géneros: las mujeres puntuaron alto en la tendencia a la evitación y los hombres en la tendencia a vengarse respecto a las transgresiones.

Cooper, Pulling y Dickens (2016), en Estados Unidos, realizaron un estudio correlacional con el objetivo de analizar los juicios éticos y la voluntad de perdonar. Se seleccionaron un total de 488 ministros de una iglesia protestante. Para medir la capacidad de perdonar se utilizó el Cuestionario de los Dilemas Éticos (Raskin y Terry's. 1988) y la Escala CAPER (Casullo, 2005). Los resultados muestran una relación significativa positiva frente a los efectos positivos sobre el juicio ético, la voluntad de perdonar y religiosidad, indicando que las personas con ética muestran capacidad de perdón y la religiosidad frente a problemas externos.

Bienestar

Zubieta, Muratori & Fernández (2012), en Argentina, llevaron a cabo un estudio descriptivo de diferencia de grupos con el objetivo de indagar las diferencias de género en el bienestar subjetivo y psicosocial en una muestra de 696 sujetos de la Ciudad de Buenos Aires. Administraron las siguientes escalas: Satisfacción con la Vida (Diener, 1996 en Bilbao 2008), Felicidad de Fordyce y Lyubomirsky (Javaloy, 2007), Bienestar Psicológico de Ryff (Díaz et al., 2006), Bienestar Social de Keyes (Blanco & Díaz, 2005). Los resultados, en lo que hace a las preguntas de felicidad, tanto las mujeres como los hombres de la muestra obtienen puntuaciones en general altas y las diferencias no son estadísticamente significativas. Ambos perciben que sus vidas responden a sus aspiraciones, que sus condiciones de vida son buenas, que están satisfechos, que han conseguido las cosas importantes que deseaban y que cambiarían poco si volvieran a vivir sus vidas. En cuanto a la satisfacción con la vida, las puntuaciones medias fueron altas y las diferencias entre los grupos por género no son estadísticamente significativas, aunque son más altas en las mujeres que en los hombres. La mayor insatisfacción en los dos grupos tuvo que ver con el trabajo y los ingresos, es decir, con esferas más contextuales o motivadores extrínsecos. La mayor satisfacción para ambos grupos se relacionó con los amigos, la familia y la salud. En la línea eudaimónica, con relación al *bienestar psicológico*, las mujeres tienen mayores puntuaciones en las subdimensiones de Crecimiento y Relaciones con otros, mientras que los hombres obtienen una puntuación relativamente mejor en Autonomía. Respecto del *bienestar social*, las diferencias entre las mujeres y los hombres aparecen en las sub-dimensiones de Contribución y Actualización que son las más críticas a la hora de evaluar el intercambio del individuo con su ambiente. Las mujeres tienen una percepción relativamente mejor que los hombres en lo que hace a la calidad de las relaciones y al sentimiento de utilidad.

García-Alandete (2013), en España, analizó las diferencias en el bienestar psicológico en función de la edad y el sexo, en una muestra de 180 estudiantes universitarios. Para ello, utilizó la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (Díaz et al., 2006). Los resultados obtenidos en cuanto a la edad y el bienestar arrojaron que los participantes de 30-55 años puntuaron significativamente más alto que los de 18-29 años en Autoaceptación, Dominio del Entorno, Crecimiento Personal y Propósito en la Vida. En cuanto a Crecimiento Personal y Propósito en la vida, los resultados indicaron una media más alta en los participantes de 30-55 años que en los de 18-29 años. Respecto al género y el bienestar psicológico, las mujeres puntuaron significativamente más alto que los hombres en Crecimiento Personal. Asimismo, las mujeres alcanzaron puntuaciones medias más altas en Relaciones Positivas, Dominio del Entorno, Crecimiento Personal y Propósito en la Vida, y los hombres en Autoaceptación y Autonomía.

Barra, Soto y Schmidt (2013), en Chile, realizaron un estudio de tipo descriptivo-correlacional, que tuvo como propósito examinar la relación entre el bienestar psicológico y la personalidad en estudiantes universitarios. La muestra constó de 315 estudiantes de pregrado de la Universidad de Concepción. Para ello, se aplicaron las Escalas de Bienestar Psicológico de Ryff (Díaz et al, 2006) y el Inventario Big Five (John & Srivastava, 1999). Los resultados mostraron que, tal como se predecía, el bienestar psicológico y sus dimensiones se relacionaron de forma inversa con el neuroticismo y de forma directa con los restantes factores de personalidad. Asimismo, que los factores de responsabilidad y neuroticismo eran los que tenían mayor influencia en el bienestar psicológico. Finalmente se encontraron diferencias a favor de las mujeres en neuroticismo, amabilidad y responsabilidad.

Magallanes, Benito, Irlles, Bolaños y Jáuregui (2014), en España, realizaron un estudio experimental con el objetivo de analizar si los pacientes obesos tienen menor bienestar psicológico que los de un grupo de control, es decir los participantes de peso normal. Se seleccionaron un total de 221 participantes, entre ellos 111 individuos obesos y 110 de control para realizar el estudio. Para medir el bienestar psicológico, se utilizó la escala de Bienestar Psicológico (Ryff, 1998) y para medir la salud mental se utilizó la versión española del componente de salud mental de la Encuesta de Salud de Forma Abreviada (Medical Outcomes Study, 1993). Los resultados mostraron que los participantes obesos presentaron menor nivel de bienestar psicológico que las personas de peso normal, pero que no hubo diferencias estadísticamente significativas en el caso de la salud mental. Entonces se pudo concluir que la expresión de problemas acerca del bienestar psicológico es mucho más común en los participantes con problemas de peso que en los del grupo de control.

Barrantes-Brais y Ureño-Bonilla (2015), en Puerto Rico, llevaron a cabo un estudio descriptivo correlacional con el objetivo de analizar el bienestar objetivo y subjetivo en una muestra de 402 estudiantes de la Universidad de Costa Rica. Para ello utilizaron la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (Díaz et al., 2006), la Escala de Afectividad Positiva y Negativa (Robles & Paez, 2003) y la Escala de Satisfacción con la Vida de Diener (Atienza, Pons, Balaguer & García-Merita, 2000). La dimensión “autonomía” presenta, en promedio, las puntuaciones más bajas; mientras que “crecimiento personal” se sitúa como la dimensión con puntajes más altos. Los análisis comparativos según género indican que en las variables “crecimiento personal” y “propósito en la vida se encontraron diferencias significativas; las mujeres presentan puntajes más altos en comparación con los hombres. Respecto a la afectividad positiva y la afectividad negativa, hallaron que los puntajes de la primera son mucho mayores que los de la segunda. No hubo diferencias significativas en la satisfacción con la vida respecto al sexo y al nivel académico. Asimismo, se observó que el afecto positivo correlacionó positiva y significativamente con los componentes del bienestar psicológico y de la satisfacción con la vida. El afecto negativo mostró coeficientes de correlación significativos e inversamente proporcionales a las demás dimensiones del bienestar. La edad únicamente mostró una correlación significativa y negativa con la satisfacción con la vida.

Muratori et al. (2015) realizaron un estudio comparativo entre Argentina y España con el objetivo de evaluar la incidencia de las variables sociodemográficas y analizar los efectos de mediación de la felicidad en las diferencias del bienestar psicológico en función del país con una muestra de 193 argentinos y 162 españoles. Además de las variables sociodemográficas, los participantes respondieron un cuestionario autoadministrado conformado por la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (Díaz et al., 2006) y un ítem de la Escala de Felicidad Subjetiva (Lyubomirski & Lepper, 1999). Los resultados arrojaron que existen niveles satisfactorios de felicidad y bienestar psicológico. El análisis de varianza mostró a los españoles más felices y a los argentinos con mayor bienestar psicológico. Los análisis de varianza y *t* de Student revelaron diferencias según sexo, edad, estado civil y ocupación. Las mujeres argentinas exhibieron mayor dominio del entorno que los hombres; las españolas se diferenciaron en las relaciones positivas. En Argentina los separados presentaron más autonomía y crecimiento personal que quienes vivían en pareja; los españoles que vivían en pareja exhibieron más control y percepción de crecimiento personal que los solteros. Los análisis mediacionales mostraron a la felicidad como un mediador entre país y bienestar psicológico, excepto en el dominio del entorno.

Rosa et al. (2015), en Puerto Rico, realizaron un estudio correlacional para evaluar el bienestar psicológico y el apoyo social percibido con las relaciones positivas en 768 estudiantes

universitarios, se utilizó la Escala de Bienestar Psicológico (Ryff, 1989) y la versión española del cuestionario M.O.S. de Apoyo Social Percibido (Rodríguez-Espinola & Enriquez, 2007). Los resultados mostraron que existe relación positiva en todas las dimensiones de bienestar psicológico y apoyo social. Asimismo, mostraron que las mujeres presentan mayor propósito en la vida y las relaciones con los varones, mientras que estos últimos exhibieron más búsqueda de recursos externos, contacto con otras personas y sentido de independencia por los roles sexuales.

Quinteros (2015), en Perú, realizó una investigación con el objetivo de incrementar el nivel de bienestar psicológico en los participantes del programa “Probienestar”, a 17 estudiantes del primer ciclo de la carrera de Psicología y a 18 estudiantes del primer año de la carrera de Educación, que corresponden al grupo control entre las edades de 16 a 28 años. Para ello utilizaron la Escala de Bienestar Psicológico (Ryff, 1989). Los resultados arrojaron mayores logros en cada dimensión del bienestar psicológico a comparación del grupo control.

Mayordomo, Sales, Satorres y Meléndez (2016) en Colombia, realizaron un estudio con el objetivo de evaluar las diferencias en las dimensiones del bienestar psicológico en función de los grupos de edad, sexo y su interacción. Para ello, tomaron una muestra de 706 a quienes se les administró la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (Díaz et al., 2006). El análisis mostró una disminución, con la edad, en las dimensiones del bienestar psicológico de relaciones positivas con otros y crecimiento personal, dominio del entorno y pérdida de autonomía en adultos mayores. Por otro lado, la dimensión de autoaceptación difiere entre sexos con la edad; las mujeres mostraron un descenso en su crecimiento personal con la edad, mientras que el dominio del entorno aumenta con la edad adulta, con mayor estabilidad en mujeres.

Metodología

Diseño

El presente trabajo se llevó a cabo con un diseño no experimental de tipo correlacional-descriptivo y corte transversal, ya que los datos se recolectaron en un momento único y se compararon las variables capacidad de perdonar con la variable bienestar psicológico y sus respectivas dimensiones.

Participantes

Se recolectó una muestra no probabilística de tipo incidental de 348 sujetos de ambos sexos, de entre 18 y 60 años con una media de 25 años ($SD=8.061$), de los cuales el 77.6% eran mujeres ($n=270$) y el 22.4% hombres ($n=78$). De estos sujetos, el 43.3% ($n=150$) reside en Capital Federal, el 52.4% ($n=183$) en Gran Buenos Aires y el 4.3% en el resto del país ($n=15$). Por otra parte, 154 sujetos no practican una religión, mientras que 194 sí.

Se excluyeron aquellos sujetos que no residan en la República Argentina, aquellos que sean menores de edad o mayores a 60 años y aquellos que no sepan leer o escribir.

Instrumentos

Cuestionario Sociodemográfico: se solicitó a los participantes información respecto de su edad, género, estudios realizados, nivel máximo de estudios alcanzados, estado civil, ciudad de nacimiento y ciudad de residencia, clase socioeconómica y religión.

CAPER: *Escala de evaluación de la capacidad de perdonar* (Casullo, 2005). La escala está integrada por 20 ítems que solicitan al sujeto que informe cómo reacciona habitualmente ante situaciones negativas que pueden ser consecuencia de sus acciones, de las acciones de otras personas o de situaciones que él no puede controlar. La valoración se realiza con una escala tipo Likert de 1 a 7 (1: Casi siempre falso para mí; 3: A veces falso para mí; 5: A veces verdadero para mí; 7: Casi siempre verdadero para mí). En la corrección se evalúan de forma directa 9 ítems (1, 3, 5, 8, 10, 12, 14, 16, 18) y de forma inversa el resto (2, 4, 6, 7, 9, 11, 13, 15 y 17). Los ítems con puntuación directa valoran la predisposición al perdón de forma directa y los ítems con puntuación inversa valoran los aspectos que dificultan el perdón, como los sentimientos de rencor, rabia o la incapacidad de olvidar lo sucedido. Los ítems están agrupados en tres subescalas: *Self*

o perdón a sí mismo (1 al 6); *Perdón a otros* (7 al 12) y *Perdón a situaciones* (13 al 18). Los dos últimos ítems, denominados *Creencias*, evalúan las atribuciones sobre el perdón (19 y 20).

Estudios realizados han verificado la validez de dicha escala, así como un nivel de consistencia interna relativamente aceptable (α = entre .40 y .62), ya que cada escala se configura con un bajo número de reactivos (Casullo, 2005; Casullo & Fernández-Liporace, 2005; Day et al. 2004; Mullet et al., 2004).

Mental Health Continuum – Short Form (Keyes, 2006): Se utilizó la forma abreviada del Mental Health Continuum (MHC – SF) adaptado en argentina (Lupano Perugini, De La Iglesia, Castro Solano & Keyes, 2016). La escala está integrada por 14 ítems que solicitan al sujeto que responda basándose en las experiencias que ha tenido en el último mes. La valoración se realiza con una escala tipo Likert de 1 a 6 (1: nunca; 2: una o dos veces; 3: Una vez a la semana; 4: Dos o tres veces por semana; 5: Casi todos los días; 6: Todos los días).

La escala combina los tres componentes del bienestar: emocional, social y psicológico. De esta manera, los ítems se agrupan en tres escalas. En primer lugar, la subescala de bienestar emocional (ítems 1, 2, 3), entendido este en términos de afecto positivo/satisfacción con la vida. En segundo lugar, la subescala del bienestar social que se evalúa con cinco ítems (ítems 4, 5, 6, 7, 8) que representan cada aspecto del modelo descrito por Keyes (1998): contribución social, integración social, actualización social, aceptación social y coherencia social. En último lugar, seis ítems (9, 10, 11, 12, 13, 14) representan cada una de las dimensiones del bienestar psicológico como se describe en el modelo de Ryff (Ryff, 1989): autoaceptación, dominio ambiental, relaciones positivas con los demás, crecimiento personal, autonomía y propósito en la vida.

Estudios realizados han verificado la validez de dicha escala, así como un nivel de consistencia interna alta ($\alpha = 0,89$). La subescala de bienestar psicológico tuvo la medida más alta de consistencia interna ($\alpha = 0,84$), seguida por la subescala de bienestar emocional ($\alpha = 0,82$) y finalmente, la subescala de bienestar social ($\alpha = 0,78$). (Keyes, 2002)

Procedimiento

Procedimiento de recolección de datos: a través de una batería *on-line* implementada mediante el sistema de administración de encuestas *Google Forms*, los participantes completaron los cuestionarios pertinentes al presente estudio. Se aseguró la confidencialidad y el anonimato de los participantes mediante un consentimiento informado. Se utilizó un muestreo de tipo bola

de nieve. Una vez obtenidos, los resultados fueron exportados y procesados con el software SPSS 24.

Procedimiento de análisis de datos: la muestra inicial estuvo compuesta por 360 sujetos, de los cuales 12 no cumplían con los criterios de inclusión, por lo cual la muestra final fue de 348 sujetos. En primer lugar, se realizó una R de Pearson para determinar la relación entre la capacidad de perdonar y las dimensiones del bienestar psicológico, respondiendo así al objetivo general del estudio. En segundo lugar, se realizaron análisis descriptivos sobre la capacidad de perdonar y las dimensiones del bienestar psicológico para dar respuesta a los objetivos específicos. Finalmente, se realizaron pruebas t para analizar las diferencias según características sociodemográficas.

Se utilizó la mediana de edad (ME=25) para dividir a los sujetos en dos grupos. El grupo número uno (n=225) está conformado por un rango de 18 a 24 años y el grupo número dos (n=123) por sujetos de 25 a 60 años. Por otra parte, el 64% de la muestra (n= 194) practica una religión, mientras que el 46% (n=154) no lo hace.

Resultados

Relación entre la capacidad de perdonar y el bienestar psicológico

En la tabla 1 se muestran los resultados del análisis de correlación de Pearson para responder al objetivo general: analizar la relación entre la capacidad de perdonar y el bienestar.

Se encontraron correlaciones estadísticamente significativas entre los puntajes totales de capacidad de perdonar y bienestar, mostrando una correlación positiva media ($r = .430$; $p < .01$), es decir, a mayor capacidad de perdonar, mayor bienestar.

Asimismo, el puntaje total de capacidad de perdonar también tiene una correlación positiva media con las dimensiones bienestar emocional ($r = .403$; $p < .01$), bienestar social ($r = .359$; $p < .01$) y bienestar psicológico ($r = .341$; $p < .01$).

Por otra parte, el bienestar psicológico correlacionó de forma positiva media con las dimensiones de la capacidad de perdonar self ($r = .412$; $p < .01$) y situaciones ($r = .360$; $p < .01$) y de forma positiva muy débil con otros ($r = .184$; $p < .01$). No se halló una correlación significativa con la dimensión creencias.

A su vez, las dimensiones del bienestar psicológico correlacionan con las dimensiones de la capacidad de perdonar, a excepción de la dimensión creencias que determinan el perdón. Así, el bienestar emocional correlaciona de manera positiva media con la dimensión self ($r = .394$; $p < .01$), de manera positiva débil con la dimensión otros ($r = .144$; $p < .01$), de manera positiva media con la dimensión situaciones ($r = .358$; $p < .01$) y no correlaciona de manera estadísticamente significativa con la dimensión creencias.

Tabla 1. Correlaciones de Pearson

	Capacidad de Perdonar	Self	Otros	Situaciones	Creencias
Bienestar psicológico	.430**	.412**	.184**	.360**	.080
Bienestar emocional	.403**	.394**	.144**	.358**	.075
Bienestar social	.359**	.294**	.246**	.283**	.022
Bienestar personal	.341**	.362**	.087	.290**	.098

** La correlación es significativa en el nivel 0.01 (bilateral).

Diferencia de grupos de capacidad de perdonar

No se hallaron diferencias significativas ($t_{(346)} = -.238$; $p > .05$) en la capacidad de perdonar según sexo, arrojando el sexo masculino una media de 84.69 ($SD = 12.921$) y el sexo femenino una media de 85.10 ($SD = 13.261$). Sí se hallaron diferencias significativas ($t_{(346)} = -2.548$; $p < .05$) en la dimensión creencias, donde las mujeres ($M = 7.52$; $SD = 3.769$) obtuvieron puntajes más altos que los hombres ($M = 6.31$; $SD = 3.676$). Respecto al resto de las dimensiones, no se encontraron diferencias significativas.

Tabla 2. Diferencias según sexo

	Sexo		<i>t</i> (346)
	Masculino <i>Media (SD)</i>	Femenino <i>Media (SD)</i>	
Capacidad de perdonar	84.69 (12.921)	85.10 (13.261)	-.238
Self	27.03 (4.917)	27.13 (5.180)	-.164
Otros	25.31 (4.812)	25.73 (6.037)	-.572
Situaciones	26.05 (6.175)	24.71 (6.041)	1.717
Creencias	6.31 (3.676)	7.52 (3.769)	-2.548*

*. Significativa al nivel 0.05 (bilateral)

En la tabla 5 se muestran los valores arrojados por la prueba *t* para analizar las diferencias en la capacidad de perdonar según la edad. No se hallaron diferencias significativas ($t_{(346)} = -1.556$; $p > .05$) entre el primer grupo de edad ($M = 84.20$; $SD = 13.063$), compuesto por sujetos de 18 a 24 años y el segundo grupo ($M = 86.49$; $SD = 13.285$) compuesto por sujetos de 25 a 60 años. Sin embargo, hay una tendencia en la dimensión self ($t_{(346)} = -1.548$; $p = 0.55$), que indicaría que el segundo grupo ($M = 27.82$; $SD = 5.115$) tendría una capacidad de perdonar mayor al primero ($M = 26.72$; $SD = 5.085$) si la muestra del presente estudio estuviese compuesta por más casos. En cuanto a la dimensión otros y a la dimensión situaciones, no se hallaron diferencias significativas.

Tabla 3. Diferencias según edad

	Edad		<i>t</i> (346)
	18 a 24 <i>Media (SD)</i>	25 a 60 <i>Media (SD)</i>	
Capacidad de perdonar	84.20 (13.063)	86.49 (13.285)	-1.556
Self	26.72 (5.085)	27.82 (5.115)	-1.548
Otros	25.70 (5.887)	25.53 (5.605)	.261
Situaciones	24.73 (6.048)	25.53 (6.152)	-1.172
Creencias	7.05 (3.737)	7.61 (3.838)	-1.326

En la tabla 6 se muestran las diferencias en la capacidad perdonar entre aquellos que practican una religión y quienes no lo hacen. No se hallaron diferencias significativas ($t_{(346)} = -.579$; $p > .05$) entre aquellos que practican una religión ($M = 85.38$; $SD = 13.074$) y quienes no lo hacen ($M = 84.55$; $SD = 13.396$). Se encontraron diferencias significativas ($t_{(346)} = 7.716$; $p < .01$) en la dimensión creencias, donde los sujetos que practican alguna religión ($M = 8.55$; $SD = 3.543$) obtuvieron puntajes más altos que quienes no practican ninguna ($M = 5.64$; $SD = 3.438$). No se hallaron diferencias significativas en las dimensiones self, otros y situaciones.

Tabla 4. Diferencias según religión

	Religión		<i>t</i> (346)
	Practicantes <i>Media (SD)</i>	No practicantes <i>Media (SD)</i>	
Capacidad de perdonar	85.38 (13.074)	84.55 (13.396)	-.579
Self	26.73 (5.036)	27.56 (5.204)	1.461
Otros	25.21 (5.900)	26.15 (5.646)	1.503
Situaciones	24.86 (5.980)	25.20 (6.269)	.517
Creencias	8.55 (3.543)	5.64 (3.438)	-7.716*

** . Significativa al nivel 0.01 (bilateral)

Diferencia de grupos de bienestar psicológico

En la tabla 7 se muestran las diferencias en el bienestar psicológico según sexo. No se hallaron diferencias significativas ($t_{(346)} = -1713$; $p > .05$) en el bienestar psicológico entre el sexo femenino ($M = 37.93$; $SD = 11.897$) y el sexo masculino ($M = 35.23$; $SD = 13.517$). En cuanto a las dimensiones, se encontraron diferencias significativas en el bienestar emocional ($t_{(346)} = -2.358$;

Capacidad de perdonar y bienestar psicológico en adultos argentinos

Víctor Iván Fritzler (1038206)

Licenciatura en Psicología

$p < .05$), donde el sexo femenino tuvo una media de 10.01 ($SD = 2.994$) y el sexo masculino una media de 9.05 ($SD = 3.752$). No se hallaron diferencias significativas en las dimensiones bienestar social y bienestar personal.

Tabla 5. Diferencias según sexo

	Sexo		<i>t</i> (346)
	Masculino <i>Media (SD)</i>	Femenino <i>Media (SD)</i>	
Bienestar psicológico	35.23 (13.517)	37.93 (11.897)	-1.713
Bienestar emocional	9.05 (3.752)	10.01 (2.994)	-2.358*
Bienestar social	8.32 (5.383)	8.89 (5.004)	-.869
Bienestar personal	17.86 (6.803)	19.03 (6.243)	-1.429

*. Significativa al 0.05 (bilateral)

Las diferencias del bienestar psicológico según edad se muestran en la tabla 8. Se hallaron diferencias significativas ($t_{(346)} = -2.335$; $p < .05$) donde el segundo grupo de edad ($M = 39.40$; $SD = 13.379$) puntuó significativamente más alto que el primero ($M = 36.20$; $SD = 11.560$). Asimismo, hay diferencias significativas ($t_{(346)} = -2.742$; $p < .05$) en la dimensión bienestar personal, donde aquellos de entre 25 y 60 años ($M = 20.02$; $SD = 6.617$) puntuaron más alto que aquellos de entre 18 y 24 años ($M = 18.08$; $SD = 6.617$). No se hallaron diferencias significativas en las dimensiones bienestar emocional y bienestar social.

Tabla 6. Diferencias según edad

	Edad		<i>t</i> (346)
	18 a 24 <i>Media (SD)</i>	25 a 60 <i>Media (SD)</i>	
Bienestar psicológico	36.20 (11.560)	39.40 (13.379)	-2.335*
Bienestar emocional	9.69 (3.257)	10.00 (3.094)	-.867
Bienestar social	8.43 (4.614)	9.37 (5.830)	-1.664
Bienestar personal	18.08 (6.617)	20.02 (6.617)	-2.742*

*. Significativa al nivel 0.05 (bilateral)

Las diferencias en el bienestar psicológico entre quienes practican una religión y quienes no se muestran en la tabla 9. Hay una diferencia significativa ($t_{(346)} = -2.353$; $p < .05$) donde quienes practican una religión ($M = 38.77$; $SD = 11.391$) tienen mayor bienestar psicológico que

quienes no practican ninguna ($M= 35.67$; $SD= 13.130$). Asimismo se hallaron diferencias significativas ($t_{(346)}= -2.327$; $p < .05$) en la dimensión bienestar personal, en la cual quienes practican una religión ($M= 19.52$; $SD= 5.751$) puntuaron más alto que quienes no practican ninguna religión ($M= 17.93$; $SD= 6.952$). No se hallaron diferencias significativas en las dimensiones bienestar emocional y bienestar social.

Tabla 7. Bienestar psicológico según religión

	Religión		<i>t</i> (346)
	Practicantes <i>Media (SD)</i>	No practicantes <i>Media (SD)</i>	
Bienestar psicológico	38.77 (11.391)	35.67 (13.130)	-2.353*
Bienestar emocional	10.04 (2.285)	9.52 (3.640)	-1.503
Bienestar social	9.21 (5.166)	8.22 (4.960)	-1.814
Bienestar personal	19.52 (5.751)	17.93 (6.952)	-2.327*

*. Significativa al nivel 0.05 (bilateral)

Discusión

En cuanto al objetivo general y la hipótesis de la presente investigación, se comprobó que la capacidad de perdonar se correlaciona de manera positiva y significativa con el bienestar psicológico en población general, es decir, a medida que aumenta la capacidad de perdonar, aumenta el bienestar psicológico. Si bien no se hallaron estudios previos que indaguen la relación entre los constructos estudiados, los resultados pueden considerarse congruentes -valiéndose de cierta extrapolación- con los hallazgos reportados por Eldeleklioğlu (2015), quien concluyó que el perdón y la felicidad subjetiva correlacionan positivamente con la satisfacción con la vida (componente hedónico del bienestar). Según Worthington, Berry y Parrot (2001) un concepto que afecta la satisfacción con la vida es el perdón, que es definido como la voluntad para dejar ir sentimientos negativos tales como la ira y la venganza que los individuos sienten a causa de un daño injusto, y en su lugar, desarrollan sentimientos positivos como el amor, la generosidad y la misericordia hacia otro sujeto (Enright & Fitzgibbons, 2000).

Por otra parte, las dimensiones de la capacidad de perdonar (self y situaciones) se correlacionan de manera positiva significativa con las dimensiones del bienestar psicológico (bienestar emocional, bienestar social y bienestar personal), es decir, a medida que aumentan dichas dimensiones de la capacidad de perdonar, aumentan las dimensiones del bienestar. Si bien no se encontraron estudios previos que indaguen la relación entre las dimensiones de los constructos mencionados con los instrumentos utilizados, ni en población general, ni en población argentina, aquellas personas con mayor capacidad de perdonarse a sí mismos y mayor capacidad de perdonar situaciones son quienes presentan más afectos positivos y están más satisfechos con sus vidas, valoran de manera positiva las circunstancias y su funcionamiento dentro de la sociedad, son más autónomos, tienen más control del entorno y presentan un mayor crecimiento personal en función de su propósito en la vida (Diener, 2012).

Respecto a los objetivos específicos, el primero consistió en analizar las diferencias en la capacidad de perdonar según el sexo de los participantes. Los valores arrojados no diferían de manera significativa entre hombres y mujeres, anulando así la segunda hipótesis según la cual las mujeres presentan mayor capacidad de perdonar que los hombres. Sin embargo, se hallaron diferencias significativas en la dimensión creencias que determinan el perdón, donde las mujeres puntuaron más alto que los hombres. Casullo (2005) advierte que las mujeres tienden a perdonar más que los hombres, incidiendo en ello principalmente la dimensión creencias.

Por otra parte, la dimensión con mayor puntaje fue perdón a uno mismo, resultados congruentes con los hallazgos de Morales (2015), quien también encontró en esta los puntajes

más alto respecto al resto de las dimensiones. Según Casullo (2005) el perdón a uno mismo permite valorizar los errores cometidos, las expresiones de ira por haber actuado mal y lograr una comprensión de los problemas. Asimismo, el perdón a uno mismo implica el reemplazo de las emociones negativas por actitudes positivas, incluyendo la compasión y la benevolencia (American Psychological Association, 2008).

El segundo objetivo específico consistió en analizar las diferencias en la capacidad de perdonar según de la edad. No se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre los participantes de menor edad (18 a 24 años) y de mayor edad (25 a 60 años) en la capacidad de perdonar. Estos resultados concuerdan parcialmente con la investigación de Morales y Arias (2015), quienes no hallaron diferencias significativas en la capacidad de perdonar y sus dimensiones según la edad, a excepción de la dimensión creencias, donde hallaron puntuaciones significativas en sujetos mayores a 60 años.

Respecto a las diferencias en la capacidad de perdonar según religión, los resultados no arrojaron una diferencia significativa entre aquellos que practican una religión y aquellos que no lo hacen. Sin embargo, los sujetos practicantes puntuaron significativamente más alto en la dimensión creencias, resultados que no solo indican que la capacidad de perdonar aumenta conforme a la religiosidad y al admitir la existencia de un poder superior, sino también que recurrir a un sistema de creencias posibilita mucho más el perdón, es decir, el ser creyente es una de las razones para perdonar (Casullo, 2006). De todos modos, no se hallaron investigaciones que indaguen tal relación para llevar a cabo una comparación de los resultados obtenidos.

El cuarto objetivo específico consistió en analizar las diferencias en el bienestar psicológico según el sexo de los participantes. La quinta hipótesis planteada indica que las mujeres tienden a gozar de mayores niveles de bienestar que los hombres. Esta no se confirmó, ya que los resultados no dieron cuenta de diferencias significativas en bienestar psicológico según sexo. Los resultados obtenidos difieren de los hallados por García-Alandete (2013), quien concluyó que las mujeres presentan mayor bienestar psicológico que los hombres.

Si bien en la mayoría de las investigaciones relevadas se presentan diferencias significativas en las dimensiones del bienestar psicológico en función del sexo (en las cuales las mujeres obtienen puntuaciones más altas), estas varían según los autores (Zubieta, Muratori y Fernández, 2012; Barrantes-Brais & Ureño-Bonilla, 2015; Muratori et al., 2015; Rosa et al., 2015; Mayordomo et al., 2016) debido a la contrariedad de los hallazgos, atribuidas por una parte a los instrumentos utilizados y a los modelos teóricos a los que corresponden, atribuidas por otra parte a características socioculturales de la muestra.

El quinto objetivo específico consistía en analizar las diferencias en el bienestar psicológico según la edad. La sexta hipótesis, según la cual a mayor edad se presentan mayores niveles de bienestar psicológico, se corroboró con los resultados obtenidos, según los cuales los participantes de mayor edad (25 a 60 años) presentan mayores niveles de bienestar psicológico que los de menor edad (18 a 24 años). Estos resultados son congruentes por los hallados por Mayordomo et. al (2016), quienes concluyeron que a mayor edad se presenta mayor bienestar psicológico. Esto puede deberse al desarrollo de las dimensiones del bienestar psicológico conforme al paso de los años, es decir, el propósito en la vida, el crecimiento personal y el desarrollo del potencial humano acrecientan a lo largo de la vida (Keyes, 2002), tomando trascendencia a lo largo del desarrollo y generando mayor afectividad positiva y mayor satisfacción con la vida (Díaz et al., 2006).

El último objetivo específico consistió en analizar las diferencias en el bienestar psicológico entre aquellos sujetos que practican una religión y aquellos que no lo hacen. Los resultados permitieron afirmar la última hipótesis, según la cual aquellos sujetos que practican alguna religión presentan mayor bienestar psicológico que aquellos que no practican ninguna. No se hallaron estudios previos que indaguen tal relación para llevar a cabo una comparación de los resultados obtenidos en la presente investigación.

Limitaciones y futuras líneas de investigación

Como limitación, en primer lugar, se deben tener en cuenta características sociodemográficas, tales como el tipo de población y el rango de edades, puesto que las pruebas se llevaron a cabo en sujetos de hasta sesenta años. En futuros estudios deberían tenerse en cuenta participantes de mayor edad para llevar a cabo comparaciones en las dimensiones del bienestar psicológico y la capacidad de perdonar teniendo en cuenta los ciclos evolutivos.

Otra limitación de la presente investigación residió en el tamaño de la muestra, que en caso de ser más robusta y abarcar un rango de edades más amplio permitiría llevar a cabo un análisis mucho mayor de los constructos y sus dimensiones, tanto en función de las etapas vitales de los participantes como en su sexo.

Se recomienda seguir con la misma línea de investigación, teniendo en cuenta tanto la limitación geográfica como características tales como la religiosidad, la espiritualidad y el estado civil.

Conclusión

Según los resultados, existe una relación positiva entre la capacidad de perdonar y el bienestar psicológico, por lo cual puede concluirse que los sujetos con mayor capacidad para perdonar cuentan con mayor bienestar psicológico. De esta manera, se responde a la pregunta de investigación propuesta.

No obstante, la segunda hipótesis -según la cual las mujeres presentan mayor capacidad de perdonar que los hombres- no se cumple, ya que se arriba a la conclusión de que no existen diferencias en la capacidad de perdonar según sexo. Sin embargo, las mujeres presentan puntajes más altos en las creencias que determinan el perdón, lo que da cuenta que estas tienden a recurrir a un soporte de creencias y a admitir la existencia de un poder superior a la hora de perdonar.

Asimismo, tampoco se confirma la tercera hipótesis, puesto que no se hallaron diferencias en la capacidad de perdonar según la edad, lo que daría cuenta de que la capacidad de perdonar no está enlazada al ciclo evolutivo o que el paso de los años no es un factor que facilite o dificulte el poder perdonar. De todos modos, tal conclusión puede deberse a la limitación de la muestra, que en caso de ser más robusta y abarcar un rango de edades más amplio permitiría analizar el constructo y sus dimensiones en función de las etapas vitales de los participantes.

Por otra parte, la cuarta hipótesis -según la cual los sujetos que practican alguna religión presentan mayor capacidad de perdonar que aquellos que no lo practican ninguna- no se confirma, dado que no se hallaron diferencias significativas entre los sujetos practicantes y los no practicantes. Sin embargo, se hallaron diferencias significativas en la dimensión creencias que determinan el perdón, donde los sujetos practicantes puntuaron más alto que los no practicantes, lo que podría dar cuenta de la religiosidad como característica favorable para la capacidad de perdonar.

Al igual que con la capacidad de perdonar, no se confirmó la quinta hipótesis según la cual las mujeres presentan mayor bienestar psicológico que los hombres, pero sí se halló que las mujeres poseen mayores niveles de bienestar emocional que los hombres. Esto puede atribuirse a la muestra, ya que la misma está desbalanceada a favor del sexo femenino.

En cuanto a la sexta hipótesis, según la cual a mayor edad mayor bienestar psicológico, se confirmó dado que las personas de mayor edad presentan mayor bienestar psicológico que los de menor edad y, a su vez, los sujetos de mayor edad poseen mayor bienestar personal que los de menor edad.

Finalmente, la última hipótesis, según la cual los sujetos que practican alguna religión presentan mayor bienestar psicológico que los sujetos que no practican ninguna, pudo confirmarse, dado que los sujetos practicantes poseen mayor bienestar psicológico que los sujetos no practicantes.

Referencias Bibliográficas

- Barrantes-Brais, K. & Ureña-Bonilla, P. (2015). Bienestar psicológico y bienestar subjetivo en estudiantes universitarios costarricenses. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 17(1) 101-123.
- Berry, J., Worthington, E.L., Parrott, L., O'Connor, L. & Wade, N.G. (2005). Forgiveness, vengeful rumination and affective traits. *Personality and Social Psychology Bulletin* 27 (10) 432.
- Blanco, A. & Díaz, D. (2005). El bienestar social: su concepto y medición. *Psicothema*, 582-589.
- Castro Solano, A. (2009). El bienestar psicológico: cuatro décadas de progreso. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 23 (43-72).
- Castro Solano, A. (2010). Fundamentos de Psicología Positiva. Buenos Aires: Paidós. 43 – 49.
- Casullo, M. M. (2000). Evaluación del bienestar psicológico en estudiantes adolescentes argentinos. *Revista de Psicología de la PUCP*, 17(1).
- Casullo, M. M. (2002). *Evaluación del bienestar psicológico en Iberoamérica*. Buenos Aires: Paidós.
- Casullo, M. M. (2005). La capacidad para perdonar desde una perspectiva psicológica. *Revista de Psicología*, XXIII. 39-63.
- Casullo, M. M. (2006). Las razones para perdonar. Concepciones populares o teorías implícitas. *Revista Psicodebate VII. Psicología, Cultura y Sociedad*, 9-20.
- Casullo, M. M. y Fernández, M. (2001). Estrategias de afrontamiento en estudiantes. *Revista del Instituto de Investigaciones*, 6(1), 25-49.
- Cooper, M., Pullig, C. & Dickens, C. (2016). Effects of narcissism and religiosity on church ministers with respect to ethical judgment, confidence, and forgiveness. *BIOLA University*, 44(1), 42-54.

Costa, P. & Mc. Crae, R. (1980). Influence of extraversion and neuroticism on subjective well-being: Happy and unhappy people. *Journal of Personality* 31 (11).

Deci, E. & Ryan, R. (2002). *Handbook of Self-Determination Research*. New York: Boydell & Brewer.

Díaz, D., Rodríguez, R., Blanco, A., Moreno, B., Gallardo, I., Valle, C. & Van, D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18(3), 572–577.

Diener, E. (1984). Subjective wellbeing. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.

Diener, E. (2012). New findings and future directions for subjective well-being research. *American Psychologist* 67(8), 590-597.

Diener, E., Emmons, R., Larsen, R. & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.

Diener, E., Suh, E., Lucas, R., & Smith, H. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302.

Dimakatso, M. (2003). Interpersonal forgiveness: a psychological literature exploration. Tesis de Maestría. Universidad de Johannesburgo, Johannesburgo.

Eldeleklioglu, J. (2015). Predictive effects of subjective happiness, forgiveness, and rumination on life satisfaction. *Social Behavior and Personality*, 43(9), 1563-1574.

Enright, R. & Fitzgibbons, R. (2000). Helping clients forgive: an empirical guide for resolving anger and restoring hope (pp. 280-287). Washington: American Psychological Association.

Enright, R. & The Human Development Study Group (1996). Counseling within the forgiveness triad: On forgiving, receiving forgiveness, and self-forgiveness. *Counseling and Values*, 40(2), 107-126.

Enright, R. D. (1994). Piaget on the moral development of forgiveness: Identity or Reciprocity? *Human Development*, 37, 63-80.

- Enright, R., Santos, M. & Al-Mabuk, R. (1989). The adolescent as forgiver. *Journal of Adolescence*, 12(1), 99-110.
- Enright, R.D. & Coyle, C. (1998). Researching the process model of forgiveness within psychological interventions. Dimensions of forgiveness (pp. 139-161). Philadelphia: Templeton.
- Erikson, E. (1983). Childhood and society (pp. 312-323). New York: Norton.
- Etzioni, A. & Carney, D.E. (1997). Repentance: A comparative perspective (pp. 52-55) Lanham: Rowman & Littlefield.
- Faller, G. (2001). Positive Psychology: A Paradigm Shift. *Journal of Pastoral Counseling*, 36.
- Fey, W. F. (1995). Acceptance of Others and Its Relation to Acceptance of Self and Other: A Reevaluation. *Journal of abnormal and Social Psychology*, 50(2),274-276.
- Fincham, F. D., Hall, J. & Beach, S. R.H. (2006). Forgiveness in Marriage: Current Status and Future Directions. *Family Relations*, 55, 415–427.
- Fredrickson, B. L. (2000). Cultivating positive emotions to optimize health and well-being. *Prevention & Treatment*, 3(1), 1-25.
- García Alandete, J. (2013). Bienestar psicológico, edad y género en universitarios españoles. *Salud & Sociedad*, 4(1), 48–58.
- Guzmán, M. (2010). El perdón en relaciones cercanas: conceptualización. Desde una perspectiva psicológica e implicancias para la práctica clínica. *PSYKHE*, 19(1), 19-30.
- Guzmán, M; Pía Santelices, M; Trabucco, C; (2015). Apego y Perdón en el Contexto de las Relaciones de Pareja. *Terapia Psicológica*, 33, 35-45.
- Hargrave, T. D. & Sells, J. N. (1997). The development of a forgiveness scale. *Journal of Marital and Family Therapy*, 23, 41-53.
- Hargrave, T. D. (1994). Families and Forgiveness: A theoretical and therapeutic framework. *The Family Journal*, 2, 339-348.

Horney, K. (1945). *Our Inner Conflicts: A Constructive Theory of Neurosis* (pp. 118-119). New York: Norton.

Jhorima, L. (2010). El estudio del bienestar psicológico subjetivo. En Una breve revisión teórica. *Educare artículos arbitrados*, 14(49), 265-275.

Karen, R. (2001). The forgiveness self: The road from resentment to connection (pp. 55-56). New York: Doubleday.

Keyes, C. (1998). Social well-being. *Social Psychology Quarterly*, 61, 121-140.

Keyes, C. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43, 207-222.

Keyes, C., Shmotkin, D. & Ryff, C. (2002). Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007–1022.

Kim, J., & Enright, R. (2014). Differing views on forgiveness within christianity: do graduate level theology students perceive divine and human forgiveness differently? *Spirituality in Clinical Practice*, 1(3) 191-202.

Kohlberg, L. (1976). Moral stages and moralization. En Lickona (Ed.), *Moral Development and Behaviour Theory, Research and Social Issues* (pp. 31-52). New York: Lickona.

Langman, L. & Chung, M. (2013). The relationship between forgiveness, spirituality, traumatic guilt and posttraumatic stress disorder among people with addiction. *Psychiatric Quarterly*, 84(1), 11-26.

Lopez, F., Kasanzew, A. & Fernandez, M. (2008). Los efectos psicoterapéuticos de estimular la connotación positiva en el incremento del perdón. *Avances en psicología Latinoamericana*, 26(2), 211-226.

Lozano Álvarez, M. & García, B. (2016). Actitudes positivas hacia la vida. En García, B., Lozano Álvarez, M. & Díaz Operoza, I. F. (Eds.). *19 Escalas de Evaluación Psicológica* (pp. 76 – 78). México: Autor.

- Maltby, J., Macaskill, A. & Day, L. (2001). Failure to forgive self and others: A replication and extension of the relationship between forgiveness, personality, social desirability and general health. *Personality and Individual Differences*, 30, 881-885.
- Mauger, P.A., Perry, Freeman, J.E., Grove, D.C., McBride, A.G. & McKinney, K.E. (1992). The measurement of forgiveness: Preliminary Research. *Journal of Psychology and Christianity*, 11, 170 -180.
- Mayordomo, T., Sales, A., Satorres, E. & Meléndez, J. C. (2016). Bienestar psicológico en función de la etapa de vida, el sexo y su interacción. *Pensamiento Psicológico*, 14(2) 101-112.
- McCubbin, H. I., Thompson, E. A., Thompson, A. I., & Fromer, J. E. (1996). The sense of coherence: An historical and future perspective. *Israeli Journal of Medical Sciences*, 32, 170 –178.
- McCullough, M., Everett, W., & Rachal, C. (1997). Intepersonal forgiving in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(2), 321-326.
- Mirowsky, J. & Ross, C.E. (1989). Social Causes of Psychological Distress (pp. 21-27). New York: Aldine.
- Morales, F. (2014). Diferencias y similitudes en las relaciones entre empatía y perdón en diferentes grupos de edad. *Revista Latinoamericana de Ciencia Psicológica*, 7(1), 213.
- Morales, F., & Arias, C. J. (2014). El perdón como motivador prosocial en la vejez. *Neurama*, 1(2), 31–43.
- Muratori, M., Zubieta, E., Bobowik, M., Ubillos, S. & González, J. L. (2015). Felicidad y Bienestar Psicológico: Estudio Comparativo Entre Argentina y España. *Psykhé*, 24(2) 1-18.
- Prieto-Ursúa, M. & Echegoyen, I. (2015). ¿Perdón a uno mismo, autoaceptación o restauración intrapersonal? Cuestiones abiertas en la psicología del perdón. *Papeles del Psicólogo*, 36(3), 230-237.

Rey, L. & Extremera, N. (2016). Agreeableness and interpersonal forgiveness in young adults: the moderating role of gender. *Terapia Psicológica*, 34, 103-110.

Romero, A., Bustad, R. & García, A. (2007). Bienestar psicológico y su uso en la psicología del ejercicio, la actividad física y el deporte. *Revista de iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 2(2), 31-52.

Ryan, R.M. & Deci, E.L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology* 52, 141–166.

Ryff, C. & Keyes, C. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69 (4), 719-727.

Ryff, C. & Singer, B. (2008). Know thyself and become what you are: An eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13–39.

Ryff, C. (1982). Successful aging: A developmental approach, the Gerontologist. *Develop Approach* 22(2), 209-214.

Ryff, C. (1989). Happiness is everything or is it? explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 57(6), 1069–1081.

Sandage, S.J., Worthington Jr., E.L. & Hight, T.L. (2000). Seeking Forgiveness: Theoretical Context and an initial empirical study. *Journal of Psychology and Theology*, 28(1), 228-253.

Scheinson, M. J. y Casullo, M. M. (2007). Capacidad de perdonar en pacientes en tratamiento psiquiátrico y psicológico ambulatorio. *Psicodebate: Psicología, Cultura y Sociedad*, 8, 129–139.

Seeman, D. (1959). On the meaning of alienation. *American Sociological review*, 24, 719-727.

Seligman, M. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An Introduction. *American Psychologist*, 1, 5-14.

Thompson, L., Snyder, C., Hoffman, L., Scott, T., Rasmussen, H., Billings, L., Heinze, L., Neufeld, J., Shorey, H., Roberts, J. & Roberts, D. (2005). Dispositional Forgiveness of Self, Others, and Situations. *Blackwell Publishing*, 73(2), 313-359.

Thoresen, C.E., Luskin, F. & Harris, A.H.S. (2001). Forgiveness and health: An unanswered question. In M.E. McCullough, K.I. Pargament & C.E. Thoresen (Eds.). *Forgiveness: Theory, research and practice* (pp. 254-280). New York: Guilford.

Toussaint, L. & Friedman, P. (2009). Forgiveness, gratitude, and well-being: The mediating role of affect and beliefs. *Journal of Happiness Studies*, 10(6), 635–654.

Vázquez, C., Hervás, G., Rahona, J. & Gómez, D. (2009). Bienestar psicológico y salud: aportaciones desde la psicología positiva. *Anuario de Psicología Clínica y de la Salud*, 5(1), 15–28.

Wilks, D., Neto, F. & Mavroveli, S. (2014). Trait emotional intelligence, forgiveness, and gratitude in Cape Verdean and Portuguese Students. *South African Journal of Psychology*, 45(1), 93–101.

Zubieta, E., Muratori, M., & Fernandez, O. (2012). Bienestar Subjetivo y Psicosocial: Explorando Diferencias De Género. *Salud & Sociedad*, 3(1), 66–76.

Anexos

Consentimiento informado

La presente investigación tiene como objetivo estudiar la relación entre la capacidad de perdonar y el bienestar personal, social y emocional. Al hacer clic en "siguiente", usted comprende que la participación en este estudio es estrictamente voluntaria, y la información que se recoja en el mismo es de carácter totalmente anónimo. Al acceder a este estudio se le pedirá que complete una encuesta que le tomará alrededor de diez minutos.

¡Desde ya agradezco mucho su participación!

Cuestionario sociodemográfico

- Edad:
- Sexo:
- Lugar de nacimiento:
- Lugar de residencia:
- Clase socioeconómica:
- Nivel de estudios:
- Carrera realizada o en curso:
- Título profesional alcanzado:
- Ocupación:
- ¿Práctica alguna religión?

Escala CAPER

Durante nuestras vidas nos suceden hechos negativos que pueden ser consecuencia de nuestras propias acciones, las acciones de otras personas o de situaciones que no podemos controlar. Con el paso del tiempo, podemos tener sentimientos negativos hacia nosotros mismos, otras personas o la situación pasada. Le solicitamos que considere **DE QUÉ MANERA REACCIONA USTED HABITUALMENTE FRENTE A ESE TIPO DE SITUACIONES NEGATIVAS** y pensando en ello responda a los siguientes ítems. Tiene cuatro opciones de respuestas (1, 3, 5, 7) para cada uno:

1	3	5	7
Casi siempre falso para mí	A veces falso para	A veces verdadero	Casi siempre verdadero para mí.

1. Al principio me siento confundido/a, pero me recupero a medida que el tiempo pasa.	
2. Siento bronca, enojo conmigo mismo/a porque creo que hice las cosas mal.	
3. Aprendo de los errores, me ayudan a entender cómo soy.	
4. Me cuesta admitir que algo malo me ha sucedido a mí.	
5. Con el paso del tiempo puedo llegar a entender lo que me ha pasado.	
6. Me critico de forma permanente, no puedo dejar de hacerlo.	
7. Siento rencor casi permanente hacia quienes creo que me han dañado o lastimado.	
8. Puedo llegar a comprender los errores de otras personas con el correr del tiempo.	
9. Si alguien me lastima, suelo ser muy duro/a con esa persona de manera constante.	

10. Puedo llegar a querer y comprender a gente que se ha portado mal conmigo.	
11. Si siento que me han hecho daño, sólo puedo pensar mal de quienes lo hicieron.	
12. Si alguien o algo me desagradan, me cuesta poco dejarlo a un lado, ser indiferente.	
13. Si las cosas salen mal por hechos que yo no puedo controlar, me pongo a pensar constantemente en lo sucedido.	
14. A medida que el tiempo transcurre, llego a comprender experiencias negativas que me ha tocado vivir.	
15. Si me siento mal por cosas incontrolables que me han sucedido, pienso mal de ellas de forma casi permanente y quiero combatirlas.	
16. De vez en cuando hago las paces con los malos momentos vividos.	
17. Me cuesta aceptar que nadie es responsable de los hechos negativos que pasan.	
18. Finalmente puedo abandonar mis pensamientos negativos sobre aquello que escapa a mi control.	
19. Creo en un poder superior que debemos aceptar, que determina que las cosas pasen de la forma que suceden.	
20. Uno/a siempre se merece lo que le ha pasado, aunque no sepa por qué. Es importante saber resignarse y aceptar lo sucedido.	

MHC

Por favor responda a los siguientes ítems teniendo en cuenta como se ha sentido en el último mes. Responda en base a la siguiente escala:

Nunca	Una o dos veces	Una vez a la semana	Dos o tres veces a la semana	Casi todos los días	Todos los días
0	1	2	3	4	5

En el último mes cuántas veces usted se ha sentido...	
1. ...feliz	0 1 2 3 4 5
2. ...interesado por su vida	0 1 2 3 4 5
3. ...satisfecho	0 1 2 3 4 5
4. ...que tenía algo importante para contribuir con la sociedad	0 1 2 3 4 5
5. ...que ha formado parte de una comunidad (como un grupo social, vecindario o ciudad)	0 1 2 3 4 5
6. ...que nuestra sociedad se está convirtiendo en un mejor lugar para la gente	0 1 2 3 4 5
7. ...que la gente es buena	0 1 2 3 4 5
8. ...que está bien la forma en que funciona la sociedad	0 1 2 3 4 5
9. ...que le agrada casi todo de su personalidad	0 1 2 3 4 5
10. ...que ha manejado bien las responsabilidades diarias	0 1 2 3 4 5
11. ...que tiene relaciones cálidas y confiables con las personas	0 1 2 3 4 5
12. ...que ha tenido experiencias que lo han desafiado a crecer y convertirse en mejor persona	0 1 2 3 4 5
13. ...seguro de pensar y expresar las propias ideas y opiniones	0 1 2 3 4 5
14. ...que su vida tiene dirección o sentido	0 1 2 3 4 5