



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES ZARAGOZA

PSICOLOGÍA

**EL PERDÓN EN LA RELACIÓN DE PAREJA: VALIDACIÓN
DE UNA ESCALA Y SU RELACIÓN CON LOS ESTILOS DE
APEGO**

T E S I S
QUE PARA OBTENER EL GRADO DE
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA
P R E S E N T A:
RODRIGO MIGUEL ROSALES SARABIA

JURADO DE EXAMEN

TUTORA: DRA. MIRNA GARCÍA MÉNDEZ

COMITÉ: DR. RUBÉN LARA PIÑA

MTRA. SARA GUADALUPE UNDA ROJAS

DRA. BLANCA INÉS VARGAS NÚÑEZ

MTRA. ALEJANDRA LUNA GARCÍA



MÉXICO, D.F

NOVIEMBRE 2013



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.



Dedico éste trabajo. . .

A MI MADRE, María Esther Sarabia Pérez quien con su ejemplo, su infinito cariño, su incondicional apoyo y comprensión, ha estado siempre pendiente de mis pasos, manteniendo su fé en mí. Quiero reconocer que si hoy presento éste trabajo, definitivamente sólo ha sido posible por todos y cada uno de los momentos que en mis 24 años de vida, has estado aquí, corrigiendo, apapachando, regañando, respetando, pero por sobre todas las cosas amando y apoyando. Mamá, en verdad muchas gracias por todo lo que has hecho de mí.

A mi padre Armando Rosales, cuyo apoyo ha sido crucial en mi desarrollo como persona, por enseñarme de la vida lo que se debe hacer y hasta lo que no se debe hacer. Por estar ahí cada vez que lo he necesitado, por preocuparse por mí, y reconfortar mi llanto con una charla y un abrazo. Por tener siempre la fuerza de defender a nuestra familia.

A mis hermanos. Luis Armando Rosales, por ser desde hace muchos años mi modelo a seguir. Por enseñarme algunas de las cosas que hoy me definen como persona, por siempre ser tan grande a mis ojos. Dulce Lidia Rosales por todo su cariño, apoyo, consejos y estar tan desinteresadamente pendiente de mí. Roberto Carlos Rosales, por el acompañamiento de vida, y por todo el apoyo que he recibido desde que éramos niños.

De manera muy especial también dedico éste trabajo a mi sobrino "Betito", que con su llegada cambió de una manera asombrosa mi forma de ver la vida, con todas sus risas, con todos los juegos, sus preocupaciones y por siempre tener un abrazo sincero cuando me ve, por ser tan aplicado en su escuela, por ser tan parte de mí.

A Gustavo Alberto Pérez Saavedra, por ser el mejor de todos los amigos que alguien podría tener. Por creer en mí, por contar conmigo y dejarme claro que siempre puedo contar con él, por los cafés y caminatas compartidas, porque pensamos muy distinto y eso me ha enriquecido con la posibilidad de ver la vida desde otro punto.

A Sara Unda Rojas, por su sincera amistad y apoyarme en la realización de éste trabajo, tanto a nivel académico como emocional, pues en los momentos en los que el aliento faltó, ella siempre estuvo para dar una palmadita que centraba la mirada en un objetivo claro.

Finalmente, a la memoria de Santiago Omar González Gómez, gran amigo de toda la vida que en su guerra contra la enfermedad me enseñó a revalorar muchísimos aspectos de la vida, y cuyas enseñanzas hoy forman parte de mí. Amigo mío, éste logro es de los dos.



Agradecimientos


Quisiera agradecer ampliamente a la Dra. Mirna García Méndez, por aceptar dirigir el presente trabajo y haberme enseñado elementos extremadamente valiosos en la investigación. Por preocuparse por mí y el compromiso para con nuestra disciplina, por todo lo que hace para por la Psicología en nuestro país.

Al Mtro. Juan Jiménez Flores, por ser mi guía durante tan valiosa etapa de formación que fue la licenciatura, por inculcarme valores académicos, resaltar siempre el valor de la ciencia, por los votos de confianza tan importantes que de él recibí, porque hoy sé que gran parte de lo que puedo hacer y soy como Psicólogo, lo soy gracias a él.

A Paloma Montalvo, por todo su amor, cariño, acompañamiento, comprensión y apoyo durante la realización de tan importante proyecto, por ser mi base segura en los momentos de mayor estrés.

A Cristina Spíndola, por ayudarme con el material bibliográfico en mi momento de necesidad. A Rubí Jiménez, Bibiana Hernández y Karina Monzalvo, por el acompañamiento y apoyo. A todos los músicos que con su trabajo me acompañaron durante todo éste proceso, definitivamente fueron fundamentales. A todos los que apoyaron haciendo un poco más que decir: “Échale ganas”.

Finalmente, agradezco a las experiencias vitales que colocaron dudas en mi corazón, y en busca de respuestas me permitieron concretar el presente trabajo.

A decorative border in black and grey, featuring intricate floral and scrollwork patterns. The design includes stylized leaves, swirling vines, and small flowers, framing the central text.

*“La historia de un amor es el drama
de su lucha contra el tiempo”*

Paul Géraldy

ÍNDICE

RESUMEN	1
INTRODUCCIÓN	2
CAPÍTULO I: APEGO	5
La teoría del apego de Jhon Bowlby	6
Deferencias individuales en el estilo de apego	7
Modelos internalizados	9
Apego adulto	10
Modelos mentales en la adultez	11
Clasificación del apego en adultos	12
Los estilos de apego de acuerdo a Hazan y Shaver	13
El modelo de los cuatro estilos de apego en adultos	15
Los siete prototipos de apego en adultos	17
Estilos de apego adulto en población mexicana	19
El estilo de apego en las relaciones románticas: Hallazgos de investigación	21
CAPÍTULO II: EL PERDÓN	25
Teorías psicológicas del perdón	25
El perdón: La propuesta teórica de McCullough	26
La evolución del perdón	27
El valor de la relación	28
Aptitud y el perdón	28
A quién y bajo qué condiciones se perdona	29
La teoría Bio-psico-social de afrontamiento al estrés en el perdón	30
La transgresión	31
La brecha de injusticia percibida	31
La apreciación de la transgresión	32
La respuesta ante la amenaza: El papel de la rumiación	33
La respuesta ante el desafío: Tres estilos de afrontamiento	34
Dos tipos de perdón: Emocional y Decisional	35
Conceptualización del perdón	36
Análisis diferencial del perdón	38
Beneficios físicos y psicológicos del perdón	39
Variables contextuales del perdón	40
Los estilos de apego y el perdón a la relación de pareja: Integración teórica y hallazgos de investigación	41
CAPÍTULO III: MÉTODO	47
Objetivos	47
Hipótesis	47
VARIABLES	48
Apego Adulto	48
Perdón	48
Participantes	49

Diseño	50
Instrumentos	50
Apego Adulto	50
Perdón en la relación de pareja	51
Procedimiento	51
<i>CAPÍTULO IV: RESULTADOS</i>	52
Diseño y validación de la Escala del Perdón en la Relación de Pareja	52
Análisis de correlación entre los Estilos de Apego y el Perdón dentro de las relaciones de pareja	56
<i>CAPÍTULO V: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES</i>	57
A) Validación de la Escala de Perdón en la Relación de Pareja	57
B) Correlación entre los estilos de apego y el perdón en la relación de pareja	58
CONCLUSIONES	61
<i>REFERENCIAS</i>	63

RESUMEN

El estudio del perdón es de inicio reciente, pero ha ganado atención rápidamente en la literatura científica internacional. Sin embargo, en México los psicólogos han prestado muy poca atención a éste constructo, a pesar de que ha demostrado ser muy útil en la restauración de relaciones cercanas, así como en el bienestar de las personas (Lawler-Row, Hyatt-Edwards, Wuensch & Karremans, 2011; Sandage & Jakowski, 2010). Ésta investigación examinó el perdón y los estilos de apego en una muestra de 160 adultos involucrados en una relación romántica, en la cual han sido víctimas de algún tipo de transgresión por parte de su pareja. Los objetivos de ésta investigación fueron: validar un instrumento para medir el perdón en la relación de pareja y calcular la relación existente entre los estilos de apego y el perdón. La escala del perdón en la relación de pareja quedó constituida por dos factores: perdón genuino y resentimiento, los cuales explican el 49.597% de la varianza, con un alpha de Cronbach global de .821. Respecto a la relación de las dos dimensiones del perdón y los tres estilos de apego, se encontraron tres relaciones significativas: El perdón genuino se relacionó positivamente con el estilo de apego seguro ($r = .210^{**}$, $p < .01$) y negativamente con el estilo de apego evitante ($r = -.216^{**}$, $p < .01$), mientras que el resentimiento se relacionó positivamente con el estilo de apego ansioso ($r = .322^{**}$, $p < .01$). Se discuten las implicaciones de los resultados.

INTRODUCCIÓN

Las relaciones de pareja y las emociones, han sido tema de la obra de diversos artistas y pensadores a través de la historia de la humanidad; esto es fácil de comprender cuando se tiene en cuenta que la pareja es en sí, la fuente de sobrevivencia y reproducción de la especie, por lo que juega un papel muy importante en la vida del adulto. Dentro de la relación de pareja, un individuo encuentra la posibilidad de reproducción, y con ello, la pareja se convierte en una condición necesaria para la conformación de una familia, y a su vez es la célula primera y vital en el tejido social (Fernández, 2008).

La psicología moderna ha generado un valioso cúmulo de información que hoy sitúa al estudio de la pareja como un fenómeno en que factores de orden biológico, psicológico, social y cultural influyen e interactúan en cada uno de los miembros de la pareja (Díaz-Loving, 2010). El avance en el conocimiento sistematizado de éstos factores, así como de su interacción, permitirá entender mejor éste fenómeno y generará la posibilidad de desarrollar estrategias de intervención que eduquen o re-eduquen a los miembros de nuestra población y hagan de ellos personas más competentes en sus relaciones interpersonales, con parejas más felices que a través del tiempo se constituyan en familias con mejores niveles de ajuste psicológico.

En el devenir de la relación de pareja, es muy probable que uno o ambos miembros, se sientan lastimados por su compañero en algún momento de la relación. A partir de ese momento, el perdón definido como un cambio afectivo, caracterizado por el aumento de emociones positivas orientadas al transgresor, contra la disminución de emociones negativas originadas por la ofensa (Worthington, 2006), desempeña un papel muy importante en la calidad de la relación a futuro. La tendencia al perdón en la pareja está asociada con el estilo de apego que tenga la parte transgredida.

El objetivo de este trabajo es contribuir al conocimiento del perdón, mediante la validación de una escala y la exploración de su relación con los estilos de apego adulto en la relación de pareja. Para cumplir con éstos objetivos, en el primer capítulo se revisa la teoría del apego, originalmente planteada por Bowlby (1993a), para explicar el vínculo afectivo existente entre un niño y su madre, y los mecanismos involucrados en la manifestación de éste vínculo. Posteriormente en el mismo apartado, se describe la propuesta de Hazan y Shaver (1987), que emplea los conceptos y mecanismos de la teoría original del apego, para explicar el amor romántico en adultos. Éste capítulo finaliza con las distintas descripciones de los estilos de apego reportados en la literatura científica, así como su relación con otros constructos importantes en el estudio de la relación de pareja.

El segundo capítulo se centra en el estudio del perdón. A diferencia del apego, en el perdón existen diversas teorías científicas, de las que se revisan la teoría funcionalista de McCullough, Kurzban, y Tabak (2010), y la teoría bio-psico-social del perdón, delineada por Worthington (2006). Posteriormente se presenta un ejercicio de análisis y síntesis en torno a las diversas conceptualizaciones del perdón. Finalmente, se presentan los hallazgos de investigación reportados en la literatura internacional en torno a la relación entre los estilos de apego y el perdón en relaciones románticas.

En el tercer capítulo se especifican los detalles del método empleado para el desarrollo de éste estudio. El planteamiento de los objetivos, las hipótesis, definición de variables, características de la muestra, propiedades del instrumento y el procedimiento empleado.

Los resultados de ésta investigación son presentados en el cuarto capítulo. En primer lugar se muestran los datos obtenidos tras los análisis psicométricos a los reactivos de la escala del perdón en la relación de pareja, y en segundo lugar se presentan los índices obtenidos a partir de los análisis de correlación entre las dimensiones del apego y el perdón.

En el quinto y último capítulo se aborda la discusión de los resultados a la luz de las teorías del perdón así como de los hallazgos reportados en otras investigaciones, posteriormente se presentan las conclusiones, limitaciones y sugerencias para futuros estudios.

CAPÍTULO I: APEGO

A lo largo de la historia de la humanidad, el amor ha sido uno de los fenómenos que más han captado la atención de diversos pensadores: Filósofos, sociólogos, pintores, músicos, antropólogos y claramente los psicólogos no han sido la excepción. Desde la psicología, una de las preguntas que han llamado más la atención es: ¿Por qué las personas experimentan el amor de manera distinta?, al respecto se han propuesto diversas teorías que buscan entender y explicar éste fenómeno, como la teoría triangular del amor y sus siete tipos de amor (Stenberg, 1986) y la tipología de los seis estilos de amor (Lee, 1973). Sin embargo, una de las teorías que actualmente han acumulado mayor sustento empírico es la teoría del apego en adultos (Hazan & Shaver, 1987), la cual parte de las conceptualizaciones en la teoría del apego desarrollada por Bowlby (1993a, 1993b, 1995), y concibe al amor romántico como un proceso de apego entre los adultos. Ésta teoría explica el desarrollo de vínculos afectivos entre adultos a partir de las experiencias tempranas del individuo con sus cuidadores, las cuales se internalizan y se constituyen en modelos mentales que se manifiestan en las conductas de apego hacia la pareja.

La teoría de apego en adultos, a diferencia de otras teorías no propone distintos tipos de amor; explica las diferencias en las emociones experimentadas tanto positivas como negativas, así como el continuo que va desde lo saludable hasta lo enfermizo en las relaciones, a través de tres estilos de apego: Seguro, ansioso y evitante, y su interacción en la pareja.

La teoría del apego de Jhon Bowlby

En los seres humanos como en otras especies existen sistemas conductuales determinados genéticamente. Los sistemas conductuales son programas neurales presentes en todos los miembros de una especie y organizan la conducta del individuo, estos sistemas tienen la función de aumentar la probabilidad de sobrevivencia y éxito reproductivo ante las demandas del ambiente (Bowlby, 1993a). En las especies de mamíferos y aves, las crías suelen ser particularmente dependientes y vulnerables, requieren de cuidados por parte de los adultos de la misma especie que típicamente son sus progenitores, de tal manera que el sistema conductual del apego se activa en los momentos de necesidad de la cría, y se traduce en la búsqueda constantemente de proximidad con sus cuidadores.

A partir de las observaciones de éste fenómeno, Bowlby (1993a, 1993b, 1995) ha desarrollado la teoría del apego; un paradigma que conceptualiza la propensión de los seres humanos a establecer intensos lazos afectivos entre sí. La teoría del apego propone que a través de determinados sistemas conductuales, los cachorros de una especie buscan la proximidad física con un adulto, el cual es visto como más fuerte o más sabio que él y que le puede proveer de seguridad y cuidados, ésta proximidad física tiene un importantísimo valor adaptativo, pues protege al infante de amenazas del medio ambiente, principalmente de animales de presa, así el pequeño busca una sensación de seguridad brindada por el adulto. Es de ésta manera que se establece un vínculo afectivo entre padres e hijos, estas relaciones de apego tienen cuatro características principales (Bowlby, 1969 en Frías & Díaz-Loving, 2010), las cuales se especifican a continuación:

- I. El individuo busca la proximidad con su figura de apego.
- II. Usa su figura de apego como un refugio seguro para resolver la ansiedad que le genera percibir una amenaza.
- III. La figura de apego es percibida como una base segura a partir de la cual explorar el ambiente que le rodea y enfrentar desafíos.

- IV. El individuo experimenta ansiedad ante la preocupación por la pérdida o separación de su figura de apego.

Los sistemas conductuales de apego son pautas de comportamiento ejecutadas por el niño y cuya finalidad es mantener la proximidad con el cuidador primario. Al respecto Bowlby (1993a) enlista las siguientes manifestaciones de esos sistemas: (1) El llanto, que puede atraer a la madre, (2) la sonrisa que puede mantener la cercanía, (3) el seguimiento visual que es particularmente importante en los estadios más tempranos del desarrollo, en los que el bebé no puede desplazarse hacia la madre, posteriormente (4) el seguimiento locomotor para mantener la proximidad, el acto de aferrarse a la madre que es típicamente observable ante situaciones novedosas o terroríficas para el infante, y (5) el llamamiento, que consiste en que el bebé puede llamar a la madre mediante gritos agudos y posteriormente mediante verbalizaciones.

La teoría postula que la calidad del vínculo de apego que se desarrolle entre el niño y la madre o cuidador primario, dependerá del éxito o fracaso de esos sistemas conductuales, así la respuesta de la madre o cuidador primario será crucial en el desarrollo de la vida emocional del pequeño. En éste tenor Ainsworth (1978 en Bowlby, 1993a), ha señalado que en la medida que el cuidador primario sea accesible, sensible, colaborador y responda contingentemente a las necesidades del pequeño, el vínculo de apego será más saludable.

Deferencias individuales en el estilo de apego

Se ha explicado la diferencia en la calidad en los vínculos de apego a través de la eficacia con la que la figura de apego funja como un refugio, base segura y resuelva la ansiedad del niño en sus primeros años de vida, mediante la proximidad física o psicológica. Si el cuidador responde o no, de manera cálida y sensible, ejercerá un efecto poderoso sobre la ulterior vida emocional del individuo.

Bowlby (1973, en Feeney & Noller, 1996), hace tres proposiciones claves para el entendimiento de las diferencias individuales en los patrones o en las formas en que se manifiesta el apego.

- I. Cuando un niño confía en que su figura de apego estará disponible cuando lo desee, es mucho menos proclive a sufrir miedo o ansiedad en comparación a otro niño que por cualquier razón, no tiene esa confianza.
- II. La confianza en la disponibilidad de las figuras de apego, o la falta de ella, se construye lentamente durante la infancia, la niñez y la adolescencia. Las expectativas que se gestan durante éste periodo tienden a persistir relativamente constantes durante el resto de la vida.
- III. Las diversas expectativas de la accesibilidad y responsividad de las figuras de apego que los individuos desarrollen durante los años de inmadurez, son reflejos aceptablemente precisos de las experiencias que ellos han tenido.

A través de sus investigaciones con niños menores de un año, Ainsworth (1978 en Bowlby, 1993a) logró identificar tres pautas típicas de apego, la primera es denominada como apego seguro, en el cual el bebé confía en que sus padres serán accesibles, sensibles y colaboradores si él se encuentra en una situación adversa, de tal manera que puede explorar su medio ambiente con seguridad; la segunda pauta fue denominada apego ansioso resistente, en el cual el pequeño no cuenta con la seguridad de sentir a su madre accesible o sensible a sus necesidades, pues la madre no siempre es accesible o colaboradora, esto genera ansiedad en el infante, tiende a aferrarse a la madre o mostrarse ansioso y temeroso ante la exploración de su medio ambiente; por último se encuentra otro tipo de apego ansioso, el elusivo, el cual se presenta cuando el individuo tras no recibir cuidados o atención por parte de sus cuidadores, intenta vivir su vida sin el

amor y apoyo de las otras personas en su medio, por lo que procura siempre su autosuficiencia.

Aunque es evidente la importancia del papel del cuidador en el desarrollo del vínculo, dado que es quien provee de cuidados y cubre las necesidades del pequeño, es importante no pasar por alto el papel activo del niño manifestado en su temperamento.

Modelos internalizados

Con la operación constante de los sistemas conductuales a través del tiempo, el niño genera –de manera inconsciente- representaciones mentales del funcionamiento de éstos sistemas, denominados modelos de trabajo internalizados, éstos organizan los recuerdos del funcionamiento de los sistemas conductuales y guían los intentos futuros de alcanzar la proximidad con otros individuos.

Los modelos operantes internalizados también llamados modelos mentales, son centrales en la teoría del apego. Main (1985, en Feeney & Noller, 1996) afirma que son creencias y expectativas generalizadas, basadas en los intentos del niño por obtener confort y seguridad, y el subsecuente éxito o fracaso de éstos. Así, a partir de las experiencias tempranas, los modelos o representaciones mentales son el mecanismo mediante el cual cada experiencia de apego temprana afecta a una persona a lo largo de la vida.

A través de las interacciones con su cuidador primario, el niño internaliza las experiencias y genera dos modelos mentales. Por una parte, se genera el modelo de los otros, el cual contiene las expectativas acerca del cuidador primario, en términos de si es una persona que tiende o no a responder ante las llamadas de auxilio y protección, por otra parte se encuentra el modelo de sí mismo, el cual se constituye de la creencia del individuo acerca de que si es no el tipo de persona a

quien otros tenderán a ayudar y cuidar. Por definición el modelo e los otros y el modelo de sí mismo, aunque poseen relativa independencia, se confirman y complementan mutuamente (Bowlby, 1973, en Feeney & Noller 1996).

En el desarrollo de los modelos operantes internalizados, no es posible entender el modelo de sí mismo, sin tomar en cuenta el modelo de los otros y vice-versa. Berethron (1985, en Fenney & Noller, 1996) señala que los individuos internalizan las experiencias correspondientes a ambos modelos durante la interacción con la figura de apego, así se ejemplifica que si un niño experimenta rechazo por parte de su figura de apego, entonces el pequeño tenderá a desarrollar un modelo negativo de sí mismo (no merecedor de atención y afecto) y de los otros (son rechazantes y no brindarán apoyo).

En síntesis, los modelos operantes internalizados funcionan como guías que sirven al individuo para predecir el comportamiento de los demás y manejarse en el medio social. Basados en la experiencia dotan al individuo para enfrentar situaciones novedosas.

Apego adulto

Aunque la investigación del apego se ha centrado en el desarrollo de los vínculos entre niño y cuidador primario, la conducta de apego no es privativa de ésta etapa del desarrollo. Como se ha mencionado antes, el apego y sus manifestaciones conductuales, aunque se gestan durante la infancia y adolescencia, es fundamental durante toda la vida, pues los modelos internalizados determinan las expectativas que tienen las personas ante cada encuentro social posterior.

Entre los planteamientos más importantes de la teoría del apego, Bowlby (1995) destaca el papel de la primacía, el cual señala que las primeras experiencias tienen un efecto más fuerte y duradero sobre los organismos que las subsecuentes, esto significa que el estilo de apego generado a partir de la relación

que haya existido entre un niño y su cuidador primario permeará el desarrollo del resto de las siguientes relaciones íntimas.

Es posible considerar la relación de pareja como la relación de apego más importante durante la adultez. De acuerdo a Weiss (1982, en Fenney & Noller, 1996), los aspectos más importantes del vínculo afectivo entre madre e hijo vuelven a hacerse patentes en la relación de pareja durante la etapa adulta, estas consistencias son observables a través de la aportación de cuidados entre los miembros como una de las funciones principales dentro de la relación de pareja; la búsqueda de cercanía física y emocional en situaciones estresantes; la de seguridad y confort que sobreviene al logro de tal cercanía, y finalmente, la protesta cuando la pareja no está disponible o ante el temor de que deje de estarlo en el futuro.

Modelos mentales en la adultez

Bowlby (1980, en Fenney & Noller, 1996) sostiene que la estabilidad del estilo de apego durante la vida se debe primordialmente a la persistencia de los modelos mentales, los cuales se mantienen debido a que generalmente las personas se desarrollan en convivencia con una configuración familiar constante y los padres no suelen modificar la manera de tratar a sus hijos, lo que refuerza la estructura de los modelos internos de los pequeños. Ello implica que con el paso del tiempo los modelos se vuelvan habituales, automáticos, en buena medida inconscientes, y por tanto muy resistentes al cambio (Bowlby, 1993a/1993b).

El carácter autocumplidor de los patrones de apego también dificulta el cambio en los modelos internalizados. Los comportamientos que se basen en éstos patrones producirán consecuencias que los refuercen. Es importante resaltar que la estabilidad del apego es alta cuando no hay variaciones importantes en la familia y en las prácticas de cuidado (Feeney & Noller, 1996).

Aunque se han señalado algunos factores que pueden promover el cambio en los modelos mentales y por tanto en el apego, Bowlby (1993a) mantiene que en general sólo se pueden esperar variaciones menores, y que para que los cambios sean más significativos, es necesario que se presenten modificaciones dramáticas en el medio ambiente o en la persona, y si la diferencia entre las expectativas previas y los cuidados recibidos es suficiente, comenzará el proceso de acomodación.

Aún en los casos en que se presenten variaciones en el apego, el cambio será un proceso lento y difícil, como lo ilustran los hallazgos de Hazan y Shaver (1987), quienes investigaron las proporciones de los estilos de apego en dos muestras, la primera fue una muestra de niños en la cual midieron el estilo de apego que tenían hacia su madre; la segunda muestra estuvo conformada por adultos, a quienes se preguntó el estilo de apego que tenían hacia su relación de pareja más significativa. Los autores encontraron que los estilos de apego seguro, evitante y ansioso se encontraron distribuidos en proporciones muy similares en ambas muestras. Los hallazgos de ésta investigación son de suma importancia pues no sólo sustentan la estabilidad del apego durante la vida, sino que también colocaron al estudio del estilo de apego en adultos como un marco para entender las relaciones románticas, y ofrecieron la primer clasificación de los estilos de apego en adultos.

Clasificación del apego en adultos

En el estudio del apego en adultos han dominado dos perspectivas, por una parte se encuentra la de Hazan y Shaver (1987), quienes retoman los estilos propuestos originalmente por Ainsworth y sus colaboradores (1978, en Hazan & Shaver, 1987) en su estudio con niños; y por otra parte se encuentra la propuesta de Bartholomew y Horowitz (1991) quienes proponen cuatro estilos de apego adulto, en función de las cualidades de los modelos internalizados. Sin embargo, no es sino hasta la década pasada, que se han hecho los primeros esfuerzos serios

para describir los estilos de apego presentes en población Mexicana. A continuación se describen algunas de las clasificaciones de los estilos de apego más relevantes en la literatura científica.

Los estilos de apego de acuerdo a Hazan y Shaver

A partir de la segunda mitad de la década de los ochentas Hazan y Shaver (1987), llevaron a cabo los primeros estudios con la teoría del apego como eje para explicar el vínculo de amor romántico. Retomaron los sistemas de apego propuestos por Bowlby (1993a, 1993b, 1995) y los estilos de apego descritos por Ainsworth (1978, en Hazan & Shaver, 1987) para explicar el desarrollo del vínculo afectivo en las parejas, sus hallazgos revelan que cada estilo se compone de ciertas cualidades como se describe a continuación:

- Seguro: Viven sus relaciones como amigables, felices y confiables. Se describen a sí mismos como personas fáciles de conocer y agradables para la mayoría de la gente. Aseguran que las demás personas generalmente son bienintencionadas y de buen corazón.
- Ansioso/ambivalente: Indican presencia de celos, labilidad emocional y deseo de reciprocidad en sus relaciones. Dudan más sobre sí mismos y consideran a los demás menos dispuestos y capaces a comprometerse con ellos en una relación. Para ellos es fácil enamorarse, pero difícilmente viven lo que se denominó amor verdadero.
- Evitante: Reportaron miedo a la cercanía en sus relaciones. Ellos aseguran que pueden arreglárselas bastante bien por sí mismos, y que el amor descrito en las películas y novelas no existe.

La investigación realizada por Hazan y Shaver (1987) es un importante sustento empírico de la relevancia del apego durante la vida adulta. Reportaron similitudes muy importantes entre las características del apego propuestas por Bowlby (1993a), con respecto a las cualidades del apego en relaciones románticas.

Los distintos estilos de apego, son el reflejo de las diferencias en los modelos internalizados subyacentes. Así, el estilo seguro, ansioso y el evitante, son términos que se refieren a los modelos mentales particulares de las relaciones, modelos que incluyen memoria, cognición, atención, emoción y conducta. Al respecto Collins y Read (1994, en Feeney & Noller, 1996) argumentan que los modelos mentales incluyen los siguientes cuatro componentes interrelacionados, los cuales tienden a variar su contenido entre los estilos de apego.

- Recuerdos de las experiencias relacionadas a la figura de apego: En lo que se refiere a los recuerdos, los individuos con apego seguro recordarán a sus padres como cálidos y afectivos, mientras que los evitantes los recordarán como fríos y rechazantes. A la vez que los individuos ansiosos ambivalentes los recordarán como injustos.
- Creencias, actitudes y expectativas del sí mismo y otros en relación al apego: Los sujetos seguros son consistentes con su alta autoestima y autoconfianza, tienen pocas dudas de sí mismos y alto sentido de autovalía. Consideran ser agradables para los otros en general, y que los otros generalmente son bienintencionados y confiables, gustan de la interacción social. En cuanto a los individuos evitantes, debido a sus expectativas de los otros, tienden a sospechar de los motivos de las otras personas, consideran que los demás no son confiables y dudan de la honestidad de sus padres y otras personas. Mientras que para los individuos con estilo ansioso, los otros son difíciles de entender y creen que las personas tienen poco control sobre lo que pasa en sus propias vidas.

- Metas y necesidades relacionadas al apego: Consistente con sus creencias al respecto de los demás, las personas con estilo seguro buscan relaciones íntimas, aunque valoran el equilibrio entre la cercanía y la autonomía en sus relaciones. Los individuos evitantes buscan mantener distancia con las personas, limitan la intimidad en pro de conservar su independencia y autonomía, dan mayor peso a sus propios logros. Por su parte los individuos con estilo ansioso ambivalente desean intimidad extrema, buscan menores niveles de autonomía y temen el rechazo.
- Estrategias y planes para lograr las metas relacionadas al apego: En el caso de los individuos con apego seguro, modulan el afecto negativo de una manera constructiva, son capaces de pedir ayuda a otros si la consideran necesaria. Las personas con estilo evitante tienden a minimizar sus reacciones emocionales, difícilmente muestran sus emociones a los demás, por lo que les cuesta trabajo pedir ayuda a los demás. Finalmente, en el caso de los individuos con apego ansioso tienden a exhibir intensos comportamientos de angustia, con la finalidad de obtener una respuesta por parte de otra persona.

El modelo de los cuatro estilos de apego en adultos

A partir de la afirmación de Bowlby (1993a), de que los estilos de apego reflejan los modelos mentales operantes del sí mismo y de los otros, o en particular de la figura de apego, Bartholomew y Horowitz (1991) proponen que los modelos mentales pueden ser dicomotizados en uno de dos valores: positivo o negativo. En el caso del modelo del sí mismo, un valor positivo se traduce en que el individuo se ve como merecedor de amor y atención, mientras que el negativo implica que el individuo se asume como indigno de recibir amor y apoyo. Por otra parte, en el caso del modelo de los otros, un valor positivo significa que el otro es visto como confiable y disponible; a la vez que un modelo de los otros negativo implicaría que la figura de apego es vista como desconfiable y rechazante. Como

se muestra en la figura 1, es posible conceptualizar las siguientes cuatro combinaciones, y en cada una obtener un estilo de apego distinto. (1) Apego seguro, se refiere al sentimiento de valía propia, más la expectativa de que se es generalmente aceptado y se cuenta con otras personas. (2) El apego preocupado, es definido por la auto infravaloración, combinado con una evaluación positiva de los demás, lo que lleva al individuo a buscar la aceptación, tanto de sí mismo como de los demás. (3) Apego temeroso-evasivo, se caracteriza por la desvaloración del sí mismo, con la expectativa de que los demás no son fiables y son rechazantes, así que evitan involucramientos cercanos con otras personas para protegerse del rechazo de los demás. Finalmente, (4) el estilo desdeñoso-evitante se describe como el patrón surgido de la sensación de falta de valía del sí mismo, más una disposición negativa hacia las demás personas, manifiesto en la protección de sí mismos contra la decepción al evadir relaciones cercanas y mantener un sentido de independencia e invulnerabilidad.

		Modelo de sí mismo (<i>Dependencia</i>)	
		Positivo (<i>Baja</i>)	Negativo (<i>Alta</i>)
Modelo del otro (<i>Evitante ante la intimidad</i>)	Positivo (<i>Bajo</i>)	Seguro Cómodo con la intimidad y autonomía	Preocupado Ansioso sobre las relaciones
	Negativo (<i>Alto</i>)	Desdeñoso/Evitante Contradependiente	Temeroso/Evitante Temeroso de la intimidad Socialmente evitante

Figura 1: Modelo que muestra la configuración de las cuatro estilos de apego de acuerdo al valor dicotomizado de los modelos internalizados (Bartholomew & Horowitz, 1991).

Los autores afirman que de forma paralela, las dimensiones en la figura anterior, también pueden conceptualizarse en términos de dependencia y evasión a la intimidad (cursivas en la figura 1): Si la dependencia es baja, entonces el individuo se asume con autovalía internalizada y no requiere de validación social, si de otra manera, la dependencia es alta, entonces tal autovalía, estará en función de la aceptación que muestren los otros.

Los siete prototipos de apego en adultos

En Chile, Martínez y Núñez (2007) propusieron un método distinto para clasificar el estilo de apego. Mediante una entrevista y un posterior jueceo, los autores clasificaron el apego en 7 prototipos posibles, los cuales se agruparon en tres categorías generales de apego: apego seguro, apego preocupado/ambivalente y evitativo/rechazante (ver figura 2).

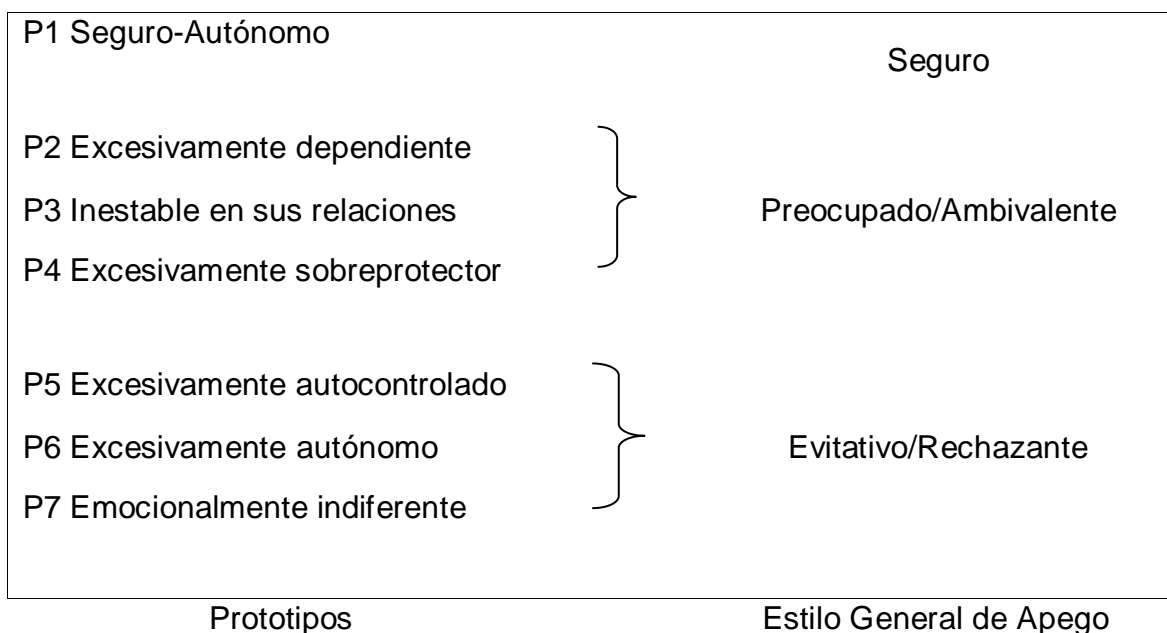


Figura 2: Esquema de la categorización propuesta por Martínez y Núñez (2007)

Es posible observar que pese a que se emplea un método distinto, se llega a la descripción de estilos de apego muy consistentes con los descritos por Hazan y Shaver (1987), aunque denominados de manera distinta. Ésta categorización tiene su origen dentro del área clínica, y los datos de la investigación de Martínez

y Núñez (2007) fueron recabados a partir de formatos de entrevistas con preguntas abiertas, las cuales fueron evaluadas y categorizadas mediante el método de jueceo a ciegas. A continuación se describen los siete prototipos reportados:

- I. Seguro-Autónomo: Sus relaciones tienden a ser satisfactorias y siente la seguridad de que los otros estarán para apoyarle en el momento que lo necesite.
- II. Excesivamente dependiente: La persona busca consejo y guía de los demás, tiende a preocuparle que otra persona significativa cambie con el/ella y le pueda abandonar. Es capaz de renunciar a su autonomía con la finalidad de mantener una relación.
- III. Inestable en sus relaciones: La persona tiende a presentar “altos” y “bajos” extremos en sus relaciones con otros. Posee baja tolerancia a la frustración en lo que se refiere a que no se cubran sus expectativas dentro sus relaciones, cuando se siente desilusionado por otros piensa que no vale la pena vivir. Tiende a cambiar constantemente de amigos, le cuesta permanecer con los mismos amigos por largo tiempo.
- IV. Excesivamente sobreprotector: La persona da prioridad al bienestar de otras personas, incluso sobre el propio. Cuidar a otras personas es fundamental en su vida, y se siente herida cuando rehúsan su ayuda.
- V. Excesivamente autocontrolado: La persona tiende a sacar adelante los problemas de la manera más racional y menos emotiva posible, tiene gran dificultad a la hora de buscar la cercanía con otras personas, principalmente debido a sus expectativas de los demás. Es percibido como reservado de los contactos sociales.

- VI. Excesivamente autónomo: La independencia es sumamente valorada por la persona, por lo que no le gusta que le digan qué hacer, atesora el sentimiento de ocuparse de sí misma. No cuida de los otros y no espera que nadie cuide de ella. Evade el compromiso.

- VII. Emocionalmente indiferente: La persona manifiesta muy poca empatía, difícilmente se detiene a considerar las emociones de los demás, y cuando algo es importante para ella se concentra en alcanzar su objetivo, los medios justifican el fin.

Gran parte de la riqueza provista por éste análisis, consiste en su amplia subcategorización del apego, pues dota de valiosas herramientas de trabajo dentro del ámbito psicoterapéutico. Sin embargo, el empleo de éste método en la investigación con muestras muy amplias parece ser poco viable.

Estilos de apego adulto en población mexicana

Alrededor del mundo los psicólogos han prestado atención al estudio del apego en adultos, en busca de la teoría, los constructos, las dimensiones y las categorías que expliquen de una manera más satisfactoria las diferencias individuales en los estilos de apego. Aunque la investigación y la teorización se han desarrollado considerablemente, los estilos propuestos originalmente: seguro, ansioso y evitante son los más consistentes a través de la literatura científica.

Ante la necesidad de tener una escala válida, confiable y culturalmente relevante que mida el apego en adultos en México, Márquez, Rivera y Reyes (2009), han desarrollado la Escala de Estilos de Apego Adulto para la población Mexicana.

A partir de una cuidadosa compilación de reactivos procedentes de diversos instrumentos y los análisis psicométricos pertinentes, se encontraron tres estilos de apego: Seguro, ansioso y evitante. Los cuales se presentan a continuación:.

Apego seguro: Mantiene esquemas positivos personales, con el compañero, y para la relación, que se expresan en la tranquilidad, seguridad, cercanía y apertura con la pareja, así como una mayor confianza y desarrollo de intimidad emocional, lo que genera un sentimiento de satisfacción e interacciones positivas.

Apego ansioso: Caracterizado por experimentar la ansiedad por el abandono de su pareja, este estilo de apego presenta esquemas negativos para la relación que le llevan a percibir regularmente una posibilidad significativa de ruptura o conflicto, aunado a auto-esquemas negativos que le llevan a infravalorarse y sentir que serán abandonados al no ser meritorios de su compañero, por ello suelen requerir y enfatizar recurrentemente confirmaciones de afecto y compromiso.

Apego evitante: Caracterizados por el conflicto que les genera la cercanía e intimidad emocional con la pareja, tienen una probabilidad significativa de manejarse con esquemas negativos para la relación y/o con la pareja, lo cual lleva a desarrollar la premisa de que en algún momento, sea con la pareja o la relación, algo estará mal, por lo cual prefieren no involucrarse emocionalmente y tomar precauciones para mantenerse a sí mismos, y a la pareja, con cierta distancia afectiva.

La configuración de tres estilos de apego encontrada en población mexicana por Márquez, Rivera y Reyes (2009), es equivalente a la primer propuesta teórica de Hazan y Shaver (1987). Sin embargo, los autores señalan que el instrumento también permite llevar a cabo una evaluación del modelo factorial de cuatro estilos de apego (Batholomew & Horowitz, 1991), al abordarse las dos tendencias: ansiedad por el abandono (apego ansioso) y la evitación a la intimidad (básicamente apego evitante).

Aunque la teoría del apego fue desarrollada para explicar el proceso mediante el cual los niños desarrollan vínculos de apego con sus cuidadores primarios, a partir del trabajo de Hazan y Shaver (1987), se ha adaptado con éxito la teoría a las

relaciones románticas de los adultos, y se ha generado un marco teórico que apoya en la comprensión del amor, la soledad y el dolor dentro del contexto de las relaciones románticas.

La teoría del apego es una perspectiva valiosa en el campo del estudio del amor romántico entre adultos, con el poder de explicar como a partir de ciertas representaciones mentales -comunes en todos los individuos- que son modeladas por las experiencias sociales, un individuo produce un estilo de relación específico. Al mismo tiempo, apoya en la comprensión de las formas de amor saludables y enfermizas dentro de un mismo marco, y coloca la explicación del amor romántico dentro de un contexto evolucionista. Actualmente la teoría del apego en adultos cuenta con importante soporte empírico, y se ha asociado a diversas líneas de investigación dentro del contexto de la relación de pareja.

El estilo de apego en las relaciones románticas: Hallazgos de investigación

Como se ha señalado anteriormente, la posibilidad de ser abandonado, así como el miedo a perder a la figura de apego son característicos de la inseguridad en el apego, pero a su vez son típicos de otros fenómenos dentro de la relación de pareja, como los celos, en los cuales la percepción de la posibilidad de perder una relación valiosa ante un rival real o imaginario, puede desencadenar una serie de respuestas cognitivas, comportamentales y afectivas desagradables en los individuos (Mullen, 1991 en Marazziti et al., 2010) que van desde lo normal hasta lo patológico. Al respecto, Marazziti et al. (2010) exploró la relación entre las distintas dimensiones de los celos y el estilo de apego en población Italiana, sus hallazgos mostraron que los individuos con estilo de apego preocupado tienden a sospechar más de sus parejas, así como menor autoestima, lo cual se explicó a través del modelo negativo de sí mismos. Por otra parte los individuos con apego temeroso-evitante, reportaron índices más altos en la dimensión de miedo a la pérdida. Los hallazgos de ésta investigación sugieren que los estilos preocupado y

temeroso comparten altos niveles de ansiedad, en contraste al apego desdeñoso que se caracteriza por niveles bajos de afectividad.

En México, Renata-Franco y Sánchez-Aragón (2008), midieron el grado de relación entre los estilos de apego (Rechazante y preocupado) y los celos románticos (Temor, desconfianza, enojo, dolor y seguridad), con el amor adictivo en hombres y mujeres residentes de la Ciudad de México, encontraron que los participantes con estilo de apego preocupado o temeroso, mostraron mayor temor, desconfianza, enojo y dolor en su relación romántica como producto de los celos, mientras que los individuos con apego rechazante tendieron a sentir desconfianza, enojo, temor y frustración, es decir que a diferencia de los anteriores no reportaron dolor.

Otro de los constructos que se han asociado al estilo de apego en las relaciones de pareja, es la satisfacción marital. Guzmán y Contreras (2012) llevaron a cabo un estudio en población Chilena en el cual evaluaron las diferencias en la satisfacción marital en función de los estilos de apego de ambos miembros de la pareja, así como el efecto de la interacción de los mismos sobre la satisfacción. Sus resultados revelaron que los participantes con estilo de apego seguro experimentan niveles de satisfacción más altos, mientras que los participantes con un estilo desentendido (*dismissing* en inglés) reportaron los niveles más bajos. Por otra parte, en términos de los efectos de la interacción de estilos de apego, se encontró que las parejas en que ambos miembros reportaron estilo de apego seguro, constituyeron la combinación con mayores niveles de satisfacción; en contraste, la combinación de estilo desentendido y el temeroso, estuvieron asociadas a los niveles más bajos de satisfacción marital. Se ha hipotetizado la presencia de variables mediadoras entre el estilo de apego y la satisfacción marital, un ejemplo de ello es la investigación de Feeney (1991), cuyos hallazgos sugirieron que la asociación entre la seguridad en el apego (alta comodidad con la cercanía y baja ansiedad de las relaciones) y la satisfacción marital estuvo mediada por el control emocional, definido como la tendencia a controlar o

contener sus emociones, en otras palabras, las personas con apego seguro reportaron mayor satisfacción marital debido a que también presentaron mayor control emocional.

En una revisión teórica acerca del apego, la regulación emocional y sus implicaciones en la salud física de las personas, Garrido-Rojas (2006) reportó que los resultados de diversas investigaciones apuntan a que cada estilo de apego se caracteriza por determinadas emociones, y esas emociones están vinculadas al estado de salud física de los individuos. En términos de las emociones asociadas a los estilos de apego, la autora refiere que en el caso del estilo evitativo, se presentan con mayor frecuencia emociones de ansiedad, miedo, rabia, hostilidad y desconfianza; en el estilo ambivalente, resaltan emociones como preocupación, rabia, miedo, estrés y ansiedad, mientras que en el apego seguro predominan emociones como confianza, alegría, placer, calma y tranquilidad. En lo respectivo al vínculo entre la presencia frecuente de emociones y su impacto en la salud, la autora refiere que algunas emociones como la rabia, ira, ansiedad, hostilidad y el estrés, pueden afectar la probabilidad de inicio y progresión de algunas enfermedades como lo son el cáncer, artritis, SIDA, hipertensión arterial y diversas afecciones cardíacas. De ésta manera, las personas con un estilo de apego inseguro, es decir evitativo o ansioso/ambivalente, tienen mayor probabilidad de sufrir éstas enfermedades debido a la frecuente experimentación de afectividad negativa, en comparación a las personas con estilo de apego seguro que se caracterizan por experimentar más emociones positivas, Ryff y Singer (2003, en Garrido-Rojas, 2006) señalan que las emociones positivas pueden ser protectoras y promover la salud positiva.

La seguridad en el apego también ha sido fuertemente relacionada con la empatía como rasgo de personalidad. En una situación experimental Mikulincer et al. (2001) encontró que la seguridad en el apego promueve reacciones empáticas ante la observación de las necesidades de otros individuos. Por otra parte, Wei, Liao, Ku y Shaffer (2011) evaluaron el apego en dos dimensiones: ansiedad y

evitación, sus resultados arrojaron una correlación negativa significativa entre la evitación en el apego y la empatía, lo que sugiere que a menor seguridad en el apego, se tendrá menor empatía. Se ha resaltado la importancia de la empatía dentro de los modelos teóricos del perdón, donde la empatía forma parte importante del proceso de perdonar a otra persona tras una transgresión interpersonal (Worthington, 2006), de tal manera que los hallazgos reportados podrían implicar que los individuos con apego seguro presentarán una mayor tendencia a perdonar las transgresiones de su pareja. A modo de conclusión, el apego ha mostrado ser una variable muy poderosa al explicar la dinámica de las relaciones de pareja, se ha asociado con la afectividad positiva y negativa, la salud física y mental, y la satisfacción marital entre otros constructos.

CAPÍTULO II: EL PERDÓN

Dado que el estudio del perdón tiene sus orígenes dentro de la tradición Judeo-cristiana, los términos religiosos han sido un impedimento para generar un marco teórico sin juicios morales, lo que ha obstaculizado el desarrollo del conocimiento científico del perdón, a nivel tanto teórico como psicoterapéutico (Glaeser, 2008; Jacinto & Edwards, 2011). Sin embargo, el estudio del perdón en el contexto científico es un fenómeno que inicia en la década de los ochentas, y que actualmente a través de la investigación y el discurso académico ha tomado su lugar dentro de las tradiciones positivista y humanista (American Psychological Association, 2006).

En la literatura científica internacional, se ha señalado que el perdón puede ser una respuesta positiva ante situaciones de conflicto y propiciar relaciones cercanas más satisfactorias, mientras que la falta de éste puede ser destructiva. La falta del perdón ha sido asociada a pensamientos rumiantes, deseo de venganza, amargura, infelicidad, soledad, estrés, excitabilidad fisiológica e ira (Lawler-Row, Younger & Jones, 2006; Macaskill, 2012). Por otra parte, se ha relacionado positivamente la capacidad de perdonar con la salud (Glaeser, 2008; Lawler-Row, Hyatt-Edwards, Wuensch & Karremans, 2011), la satisfacción marital (Kachadourian, Fincham & Davila, 2004), el bien estar (McCullough, 2000) entre otros. La naturaleza de los beneficios y perjuicios asociados al perdón acentúa la importancia de profundizar en el estudio de éste fenómeno.

Teorías psicológicas del perdón

Existen diversas propuestas y modelos teóricos que explican el fenómeno del perdón. Algunos de los esfuerzos hechos por dilucidar sus dimensiones y mecanismos, son: la teoría de la interdependencia (Rusbult & Kubacka, 2009); la propuesta de las cuatro estaciones del perdón (Hargrave, 1994), y el modelo de las dos dimensiones del perdón (Baumeister et al., 1998). Sin embargo, no todos

han gozado de la misma aceptación e impacto en la comunidad científica, a continuación describiremos algunas de las propuestas con mayor relevancia en la literatura de la psicología del perdón.

El perdón: La propuesta teórica de McCullough

Desde una óptica funcionalista McCullough et al. (2010), integró una teoría del perdón que hace énfasis en su valor adaptativo. De acuerdo a ésta teoría, el perdón tiene implicaciones directas en el éxito reproductivo de los individuos y aumenta las probabilidades de heredar sus genes a la siguiente generación.

De manera general, las teorías del perdón han subrayado el papel de las emociones, pensamientos y comportamientos dentro de la dinámica del perdón, sin embargo, McCullough et al. (2010) considera a las motivaciones como fundamentales dentro de su propuesta. De acuerdo a ésta teoría, se define al perdón como el conjunto de cambios motivacionales mediante los cuales un individuo, con la finalidad de promover la restauración de relaciones benéficas, o potencialmente provechosas presenta (a) menor motivación a tomar represalias contra el transgresor; (b) menor motivación para evadir al transgresor; y (c) mayor motivación a tener acciones de buena voluntad, así como mayor deseo de reconciliación con el transgresor a pesar de su comportamiento ofensivo. Es necesario precisar, que mientras que algunos investigadores han sido muy claros en afirmar que la reconciliación y el perdón son constructos distintos aunque relacionados, en la conceptualización de McCullough et al. (2010), la reconciliación es inherente al proceso del perdón.

En las relaciones interpersonales cercanas, es muy probable sentirse ofendido o lastimado por los demás mediante una gran variedad de posibles transgresiones, en algún momento de la relación. La propuesta teórica de McCullough et al. (2010), plantea la existencia de dos sistemas motivacionales que gobiernan la respuesta que tendrá un individuo ante tales transgresiones interpersonales: el

sistema del perdón y el sistema de la venganza. Ambos sistemas pueden ser igualmente adaptativos dependiendo de las condiciones específicas de la relación y la naturaleza de la transgresión.

El sistema conductual de la venganza tiene la función de disminuir la probabilidad de volver a ser transgredido, ya sea por el mismo individuo o por terceros. En el caso del sistema motivacional del perdón, su función consiste en incrementar las probabilidades de restaurar una relación que tenga el potencial de generar importantes beneficios a la aptitud del individuo, es decir, a las posibilidades de transmitir sus genes a las próximas generaciones. El análisis de la venganza como un sistema motivacional de respuesta ante transgresiones interpersonales escapa a los objetivos del presente trabajo, cuyo foco de atención es el fenómeno del perdón, sin embargo es imprescindible tener en cuenta que de acuerdo a ésta teoría, el perdón es sólo una de las posibles respuestas ante una transgresión.

La evolución del perdón

Se ha propuesto que la selección natural, mediante las presiones selectivas ha provisto a los seres humanos de un sistema motivacional del perdón para aumentar las probabilidades de heredar los genes del individuo mediante la reconciliación con otros miembros de la especie, cuya relación otorgue importantes beneficios en lo referente a la reproducción. El sistema motivacional del perdón es descrito como un mecanismo que permite al individuo evaluar las transgresiones interpersonales y decidir – en función de costos y beneficios – si el perdón sería una respuesta óptima ante la transgresión. Como se menciona anteriormente, el principal beneficio a ser evaluado, es la posibilidad que tiene la relación de favorecer la aptitud del individuo, mientras que el principal costo consiste en que, dado que prepara al individuo para relacionarse con otro que le lastimó previamente, podría quedar vulnerable a la reincidencia y ser lastimado nuevamente, o bien, terceros individuos al observar que no se tomaron represalias, podrían sacar provecho y explotarle. Si los beneficios tienen una

mayor probabilidad que los costos, entonces el sistema del perdón desencadenaría los cambios motivacionales encaminados a la reconciliación.

El valor de la relación

McCullough et al. (2010), parte del supuesto de que si los humanos actuales son capaces de perdonar es debido a que los humanos ancestrales que desarrollaron ésta estrategia lograron disfrutar los beneficios que produce al restaurar relaciones valiosas. En cierto tipo de relaciones, la probabilidad del perdón es particularmente alta, se trata de aquellas relaciones con el potencial de aumentar la vida reproductiva de los individuos. A tal cualidad de la relación se le denominó “valor de la relación” (De Waal, en McCullough et al., 2010). Se ha reportado sustento empírico al valor de la relación (*relationship value* en inglés), en una investigación con primates no humanos acerca de la reconciliación y la ansiedad post conflicto, se reveló que el perdón y la reconciliación son más frecuentes entre los parientes, parejas, compañeros o aliados (Koski, Koops & Sterck, 2007).

Aptitud y el perdón

La aptitud es un concepto central en la selección natural, en la cual un individuo es más apto si tiene mayores posibilidades de éxito reproductivo. Aquí se acentúa el carácter naturalista de la teoría, pues hace énfasis en los beneficios que el perdón puede otorgar a la preservación de la especie. Es necesario puntualizar que las ganancias potenciales en términos de aptitud que puedan otorgar el perdón y la reconciliación con una persona variarán dependiendo del tipo de vínculo existente con ella. La primera distinción se ha planteado entre familiares y no familiares. Se ha señalado que tomar represalias contra los individuos genéticamente más próximos a uno, afecta directamente la propia aptitud, de manera tal que entre familiares se espera que la probabilidad del perdón sea alta. Mientras que por otra parte, en el caso de los no familiares, principalmente constituidos por compañeros de cooperación, en cuyo caso, al perdonar una transgresión el individuo puede

mantener los privilegios y beneficios que la relación le provee, y al mismo tiempo evitar los costos que implicaría establecer una nueva relación cooperativa con otro individuo cuya disposición social es desconocida. Es más probable que se perdone a los familiares, como a los individuos con quienes existe cooperación, que a los individuos con quienes la interacción es mínima y no hay un beneficio potencial de la relación.

Así, el sistema del perdón, es sensible a los costos y beneficios, y a su vez los costos y beneficios están conformados por el conjunto de factores sociales y psicológicos de proximidad percibidos por el individuo, que determinarán la activación o desactivación del sistema.

A quién y bajo qué condiciones se perdona

En ésta propuesta teórica, se señala que el sistema del perdón es sensible a algunas condiciones que pueden detonar su activación. Ya se ha hablado del parentesco; adicionalmente también se han señalado a las características del transgresor, las características de la relación previamente a la transgresión, la naturaleza de la transgresión misma, las pistas que predicen las probabilidades de ataques futuros y/o los beneficios o valor potencial de la restauración de la relación.

Los beneficios que pueda traer perdonar a una pareja, son distintos a los beneficios que podría traer perdonar a un amigo, los cuales a su vez son distintos a los beneficios de perdonar a un conocido. Ésta es información que el sistema del perdón tiene que ser capaz de evaluar, para definir de manera adaptativa, si acaso el perdón es la respuesta óptima después de una transgresión. En el caso de la pareja, dado que su función biológica más importante es la reproducción, se puede esperar que el perdón sea muy probable.

La propuesta teórica de McCullough et al. (2010), usa conceptos clave en la teoría de la evolución, los cuales gozan de aceptación dentro de la comunidad científica, esto brinda cierto soporte transdisciplinario a su teoría. Algunas explicaciones quedan pendientes, como la formas de pseudoperdón descritas por Enright (2001, en Gassin & Lengel, 2011), que si bien mantienen a la relación unida, pueden también albergar motivaciones vengativas; o bien el tipo de perdón decisional sugerido por Worthington (2006), que también mantiene a las personas dentro de la relación, pero a nivel emocional existe un distanciamiento. En general, parece que la propuesta de McCullough et al. (2010) se ha visto limitada en ese aspecto; no obstante, es necesario resaltar la importancia de ésta teoría, pues al delinear las presiones selectivas que hacen más probable el perdón, así como el hecho de identificar la información y estructuras que lo promueven, son avances tangibles en la descripción del mecanismo.

La teoría Bio-psico-social de afrontamiento al estrés en el perdón

Lazarus y Folkman (1984, en Meichembaum, 1987) desarrollaron la teoría de afrontamiento al estrés, de acuerdo a ésta teoría el estrés no se considera como un estímulo ni como una respuesta, sino más bien como el resultado de la interacción entre un individuo y su entorno. Desde éste óptica, se plantea que se genera estrés, cuando un individuo evalúa sus recursos como insuficientes para afrontar algo que sucede en su entorno, y ello pone en peligro su bienestar personal. Se enfatiza que los individuos no son víctimas pasivas del estrés, sino que es su manera de apreciar los acontecimientos estresantes (interpretación primaria) y sus propios recursos y opciones de afrontamiento (interpretación secundaria) son los que determinarán la naturaleza del estrés. Los elementos ambientales que generan estrés, son denominados estresores.

La teoría biopsicosocial de Worthington (2006), surge como una adaptación a la teoría de afrontamiento al estrés, para explicar el fenómeno del perdón. Se plantea que las transgresiones pueden ser consideradas como estresores interpersonales,

los cuales serán apreciados mediante la evaluación cognitiva de los recursos personales y de la relación; el resultado de ésta apreciación cognitiva determinará que la transgresión sea considerada como una amenaza o bien, como un desafío y en consecuencia, el individuo tendrá dos alternativas de respuesta, afrontar o sucumbir ante las reacciones de angustia.

La transgresión

La transgresión es el primer momento en ésta teoría del perdón, y el autor propone que existen básicamente dos tipos: la ofensa y el daño. El daño ocurre cuando se violan las fronteras físicas y psicológicas de la persona, mientras que en el caso de la ofensa, se violan las fronteras morales.

La transgresión impacta directamente en el bienestar psicológico del individuo y para explicarlo, Worthington (2006) se apoya en la teoría del sociómetro, la cual postula que las personas tienen un “dispositivo interno”, el cual monitorea la calidad de las relaciones con los demás, y que al detectar señales de exclusión, desaprobación o traición en su ambiente social, alerta al individuo mediante emociones y estados de ánimo negativos. Así cuando una persona ha sido transgredida (ofendida o dañada), el sociómetro estimula respuestas de ira y miedo. Se ha propuesto que en el caso de la ofensa, el sociómetro desencadena respuestas de ira, mientras que en el caso del daño, es típico que se presenten ira y miedo. En ambos casos, el trato injusto genera un sentido de indignación.

La brecha de injusticia percibida

Otro elemento fundamental en la teoría de Worthington (2006) es la brecha de injusticia percibida. La teoría propone que las transgresiones llevan a quien las sufre a percibir claras diferencias entre su sentido de justicia y el trato recibidos, a ésta diferencia se le ha denominado brecha de injusticia percibida, la cual puede medirse a partir de la diferencia entre el nivel de justicia percibido y el nivel de

justicia deseado. En función de la magnitud de la transgresión experimentada, la víctima apreciará el estresor interpersonal, ya sea como una amenaza o como un desafío.

La apreciación de la transgresión

Un momento importante en la teoría Biopsicosocial de afrontamiento al estrés en el perdón (Worthington, 2006), es el juicio que tiene lugar ante la valoración del evento, ya sea como amenaza o como desafío. La valoración resultante dependerá por una parte, de los recursos disponibles en la persona y la relación, y por la otra, de la magnitud de la brecha de injusticia percibida. Las personas se hacen dos preguntas: ¿Puedo afrontarlo?, ¿Puede hacerme daño?. Si la magnitud de la brecha de injusticia percibida sobrepasa la capacidad de respuesta de los recursos disponibles, entonces será valorada como una amenaza, mientras que si la persona se siente con los recursos para afrontarlo, entonces la valorará como un desafío.

Si la transgresión es valorada como una amenaza, entonces la persona tenderá a la rumiación, experimentará emociones negativas hacia el transgresor, y estarán motivados a buscar justicia, conseguir la venganza o evadir al transgresor. Pero si el estresor interpersonal es valorado como un desafío, entonces se tenderá a la solución de problemas, regulación emocional, y se buscará un nuevo significado al evento. Tales respuestas pueden desencadenar motivaciones conciliatorias o altruistas.

Al respecto, Worthington (2006), resalta la importancia de encontrar el punto de inflexión en el que un desafío pasa a convertirse en amenaza, el cual será distinto para cada caso, y es uno de los elementos a que el psicólogo clínico debería prestar particular atención.

La respuesta ante la amenaza: El papel de la rumiación

Una vez que el evento ha sido valorado como una amenaza, es decir, ha sobrepasado la capacidad de respuesta de los recursos disponibles del individuo y de la relación, una de las respuestas típicas es la rumiación. Caracterizada por la tendencia a reproducir el evento una y otra vez en la mente, elaborando explicaciones, explorando y preocupándose por las consecuencias negativas para ellos mismos y sus relaciones. La rumiación tiene importantes efectos nocivos en la salud física y mental de las personas (Cova, Rincón & Melipillán, 2007/2009).

El contenido de la rumiación impacta directamente en las emociones negativas. De acuerdo a la investigación publicada por Berry, Worthington, O'Connor, Parrott y Wade (2005), con población de estudiantes de licenciatura se elaboraron cuatro estudios mediante los cuales, se concluyó que la disposición a la rumiación vengativa estuvo asociada con sentimientos de ira tras la transgresión y motivación a actos vengativos, así como la rumiación cuyos contenidos reflejaran odio a sí mismo, estuvo asociada con sintomatología depresiva y miedo.

Durante la rumiación una persona resentida puede experimentar amenazas a la relación, a su autonomía y a su aptitud. La brecha de injusticia es recordada y analizada. Así, al rumiar acerca de de qué tan injusto fue el evento, la percepción de la magnitud de la transgresión y el daño puede ser resaltada, y con ello, algunas reacciones como la venganza o la represalia, lo que disminuirá las probabilidades del perdón.

Los hallazgos con respecto a la relación entre la rumiación y el perdón son notablemente consistentes. En un estudio dirigido por Paleari, Regalia y Fincham (2005), se encontró que la rumiación está asociada negativamente con el perdón en la relación marital. Acorde a lo anterior McCullough, Bono, y Root (2007), encontraron que a mayor rumiación acerca de una transgresión interpersonal, corresponden menores puntuaciones en perdón. Por su parte Wu, Sun, Miao y Yu (2011) llevaron a cabo un estudio en el cual midieron la tendencia a la rumiación

de ira, y la relación perdón-confianza, sus resultados reportan una relación negativa entre la tendencia a la rumiación y el perdón.

La falta del perdón es una reacción de estrés en respuesta a una transgresión apreciada como amenaza. Worthington y Wade (1999) definen la falta de perdón emocional (*emotional unforgiveness* en inglés) como el complejo de emociones y motivaciones como amargura, hostilidad, odio, ira, miedo, venganza y evitación experimentadas después de haber experimentado una transgresión. Tales emociones y motivaciones permearán el comportamiento, pensamiento y emociones de la persona transgredida en su relación con el transgresor.

En síntesis, si un individuo aprecia la transgresión como una amenaza, entonces será más tendiente a la rumiación, lo que generará pensamientos y emociones de ira y sintomatología depresiva. En consecuencia, la probabilidad del perdón se verá afectada negativamente.

La respuesta ante el desafío: Tres estilos de afrontamiento

Worthington (2006), propone que cuando una transgresión es valorada como un desafío, la víctima entonces pone en marcha diversas estrategias de afrontamiento, con la finalidad de reducir la brecha de injusticia percibida y las emociones negativas consecuentes al estresor interpersonal.

El autor propone tres estilos de afrontamiento útiles para su teoría. En primer lugar señala el afrontamiento enfocado en la emoción, el cual se refiere al control emocional que la persona pueda experimentar tras haber sufrido una transgresión. Por lo general, una transgresión es percibida como una ofensa o un daño y la persona responde con ira o miedo. Si la persona controla sus emociones, logrará una sensación de control, la cual podría ayudar a convencerse a sí mismo de que el perdón no es imposible. El afrontamiento enfocado en la emoción, no implica una supresión emocional total, sino su expresión dosificada (Worthington, 2006).

En segundo lugar se encuentra el afrontamiento enfocado en el problema. Éste se refiere a la búsqueda activa de la solución del problema, la cual puede ser la búsqueda de justicia, o incluso otorgar el perdón verbalmente, aunque no emocionalmente, con la finalidad de disminuir los potenciales costos sociales de la transgresión.

En tercer lugar se presenta el afrontamiento enfocado en el sentido. En ésta estrategia cognitiva, al igual que en el caso anterior, se busca disminuir la brecha de injusticia mediante una narración distinta del evento, en la que se excuse, disculpe o justifique la transgresión.

Aunque una estrategia de afrontamiento podría ser suficiente, en la realidad no son mutuamente excluyentes y se pueden combinar, esto promueve mejores posibilidades de afrontamiento, una superación más positiva del estresor, y por tanto, una mayor probabilidad de lograr el perdón, tanto a nivel emocional como decisional.

Dos tipos de perdón: Emocional y Decisional

Dentro de su teoría del perdón, Worthington (2006) delinea dos modalidades del perdón, que no son mutuamente excluyentes. Se trata del perdón por decisión y el perdón emocional.

El perdón por decisión es una declaración intencional de que uno buscará comportarse hacia el transgresor de la misma manera en que se hacía previamente a la transgresión. Implica liberar al transgresor de la deuda. Es importante resaltar que aunque se perdone a nivel decisional, a nivel emocional los sentimientos de ira, tristeza y miedo, así como la búsqueda de venganza o justicia, pueden aún estar presentes. Sin embargo, se ha señalado que tales

emociones, tras el otorgamiento del perdón decisonal se reducirán, hasta incluso llegar al perdón emocional.

Para explicar el perdón emocional Worthington (2006), ha usado la hipótesis de la yuxtaposición emocional, la cual propone la sustitución de emociones negativas por emociones positivas hacia el transgresor. El perdón emocional se define como la yuxtaposición emocional de emociones positivas orientadas al otro, contra las emociones negativas características de la falta del perdón, tales emociones positivas eventualmente resultan en la neutralización o el remplazamiento parcial o total de esas emociones negativas con emociones positivas. Las emociones positivas que llevan al perdón emocional han sido identificadas como empatía, simpatía, compasión, amor romántico y amor altruista.

Conceptualización del perdón

En la literatura disponible acerca del perdón, se ha abordado el concepto desde distintas ópticas y por tanto se han obtenido distintas definiciones, que van desde contextos religiosos o espirituales, filosóficos, y más recientemente científicos. Esto ha implicado claras diferencias en lo que se entiende por perdón, en la psicología algunas conceptualizaciones se han contrapuesto, otras se han traslapado y en otros casos, han quedado pobremente delimitadas. A continuación se presentan algunas de las conceptualizaciones con mayor impacto dentro de la literatura científica.

Los autores parecen coincidir en que el perdón puede ser mejor entendido como un proceso, que como un constructo aislado. Subkoviak, et al (1995), señalan que cuando se perdona, se supera el resentimiento hacia el transgresor pero no niega su derecho moral a tal resentimiento. Quien perdona intenta tener un nueva postura de benevolencia, compasión e incluso de amor hacia el transgresor, aún cuando éste último no tenga derecho moral a tal respuesta. Resaltan así cuatro puntos: a) Quien perdona ha sido profundamente lastimado, y muestra una

respuesta negativa hacia el transgresor; b) El ofendido tiene derecho moral a ciertas respuestas negativas como lo son el resentimiento, pero a pesar de ello los supera; c) Tiene lugar una nueva respuesta al otro, incluyendo compasión y amor; d) Ésta respuesta de amor ocurre a pesar de que quien perdona, está consciente de que no está obligado a amar al transgresor.

Posteriormente Enright y Fitzgibbons (2000, en Webb et al., 2006), incluyen un importante énfasis en el ejercicio voluntario a la definición del perdón y lo conceptualiza de la siguiente manera:

“La gente determina racionalmente que han sido tratados injustamente, perdonan cuando han abandonado el resentimiento y las respuestas asociadas con éste, a las cuales tienen derecho, y se esfuerzan para responder al transgresor basado en el principio moral del beneficio, que puede incluir compasión, generosidad y amor moral, al cual, debido a la naturaleza de la transgresión, el ofensor no tiene derecho.”

Worthington (2006), quien ha propuesto la teoría Biopsicosocial de afrontamiento al estrés en el perdón, ha propuesto una definición del perdón, cuyo eje está en los cambios a nivel emocional que tienen lugar en la víctima. Define el perdón emocional como un cambio afectivo, caracterizado por el aumento de emociones positivas orientadas al transgresor, contra la disminución de emociones negativas características de la falta del perdón, sea ésta sustitución de manera súbita o gradual.

Finalmente, McCullough ha acentuado el papel de las motivaciones en el proceso del perdón, de acuerdo a éste autor el perdón se caracteriza por la disminución en las motivaciones de la víctima a cobrar venganza o tomar represalias hacia el transgresor; la disminución de la motivación de evadirle y un aumento en la motivación de tener comportamientos prosociales y de reconciliación hacia el

transgresor, a pesar de su comportamiento ofensivo (McCullough, Worthington & Rachal, 1997; McCullough, 2010).

En general las definiciones del perdón apuntan hacia una dirección: El perdón tiene lugar cuando, después de una transgresión interpersonal y tras un ejercicio de reconocimiento del daño u ofensa causados, la víctima disminuye sus sentimientos, pensamientos y comportamientos negativos hacia el transgresor, y además les sustituye por positivos, aun cuando éste último moralmente no sea merecedor de ello. Y aunque se ha insistido en la clara distinción entre el perdón y la reconciliación, parecen estar íntimamente relacionados.

En general existen importantes consensos a través de las distintas definiciones del perdón, entre los que se destacan: (1) la transformación cognitivo-afectiva después de una transgresión, en la cual la víctima realiza una evaluación concienzuda y realista acerca de la ofensa y el daño causados, reconoce claramente la responsabilidad del transgresor, sin embargo (2) decide no vengarse ni castigar al otro, y (3) tiene lugar la minimización de las emociones, pensamientos, motivaciones y comportamientos negativos orientados al perpetrador, es decir la disminución o extinción del resentimiento generado a partir de la transgresión.

Análisis diferencial del perdón

El perdón en sí mismo es distinto a la empatía, la compasión, el amor, la confianza, la reconciliación, la condonación, la absolución o el altruismo, aunque estos constructos pueden formar parte en el proceso del perdón. En el caso particular de la reconciliación, existe un disenso con respecto a su papel en el proceso del perdón, pues mientras algunos autores señalan que la reconciliación, así como las emociones y cogniciones positivas hacia el transgresor son fundamentales en el proceso (McCullough et al., 1997; McCullough et al., 2010; Burnette, McCullough, Daryl, Tongeren & Davis, 2011), otros proponen que

aunque pueden estar íntimamente relacionados, no son imprescindibles para el perdón (Subkoviak et al., 1995; Enright, 1996 en Coyle & Enright, 1997). Al respecto, se sugiere la consideración de variables contextuales de la transgresión, en que el perdón contendría elementos positivos sólo en relaciones significativas y/o que se mantienen (Guzmán, 2010).

Así mismo, Enright (2001, en Gassin & Lengel, 2011) ha resaltado la importancia de distinguir el perdón genuino del pseudo-perdón, compuesto por otros conceptos como los son: El olvido, la justificación, la disculpa, la negación, la minimización o el hacer a un lado la falta. El perdón no resta la importancia de la transgresión, es el reconocimiento de la misma lo que hace posible el proceso de perdón genuino.

Beneficios físicos y psicológicos del perdón

Es preciso señalar que el perdón no busca beneficiar al transgresor, sino a la víctima. Cuando la persona ofendida disminuye sus niveles de afectividad negativa, experimentará una sensación de paz y de bienestar, pero si además logra aumentar afectividad positiva hacia quien le trató injustamente, sentirá mayor alegría, disfrute y satisfacción. De ésta manera, el perdón también está vinculado con mayor bienestar y mejor salud física y mental (Cox, Tripp, Bennet & Aquino, 2012; Sandage & Jakowski, 2010; Svalina & Webb, 2012; Toussaint, Owen & Chedale, 2012). A continuación, nos enfocaremos en presentar un fragmento de la evidencia empírica reportada en diversas investigaciones en torno a algunos beneficios psicológicos y físicos del perdón.

Sandage y Jakowski (2010), en una muestra de estudiantes de maestría, encontraron que el perdón promueve el bienestar psicológico. Los resultados de su investigación señalan que el perdón está asociado con la habilidad de monitorear el estado afectivo de la víctima y auto controlarse, en consecuencia la persona puede conducirse de manera más prosocial.

Posteriormente, en un estudio se relacionó al perdón, la salud y la longevidad, se encontró que el perdón está relacionado con la longevidad mediante un vínculo con la salud física. A niveles más altos de perdón, está asociada una mejor salud física y una mayor longevidad (Toussaint et al., 2012). Por su parte, Cox et al. (2012) desarrolló una escala para medir los motivos del perdón, la cual está compuesta por: la disculpa, moralidad, religiosidad, la relación, y la falta de alternativas. Sus hallazgos revelaron que las personas que perdonaron porque consideraron que era lo correcto (moral), reportaron también mejor estado de salud. Consistente con lo anterior, Svalina y Webb (2012), encontraron que el perdón estuvo asociado a la salud mental y al estado de salud global, en una muestra de pacientes en terapia física.

A manera de síntesis, es posible afirmar que el perdón claramente promueve relaciones interpersonales más saludables, pero también mejor salud física en las personas.

Variables contextuales del perdón

Guzmán (2010) enlista tres tipos de perdón referidos en la literatura, categorizados en función de su contexto. Si el perdón es una respuesta o estado ante una transgresión específica, entonces es denominado perdón episódico, por otra parte, el perdón puede ser entendido como la tendencia a perdonar dentro de ciertas unidades sociales, como lo pueden ser amistades o parejas, cuando el perdón es estable exclusivamente en esa unidad social específica, y entonces es denominado, perdón diádico. El perdón también puede ser una característica de personalidad, a la cual se le denomina perdón disposicional o tendencia al perdón como rasgo, es un componente de la personalidad estable en el individuo. Se conceptualiza como la disposición a perdonar transgresiones interpersonales, trasciende las situaciones específicas en que se dé la transgresión, es decir, la magnitud y naturaleza de la misma, el contexto en que tenga lugar, el nivel de cercanía existente con el transgresor, así como el momento en que ocurra (Berry et al., 2005)

Como se ha señalado previamente. Los investigadores también han sugerido que las variables contextuales deben ser estudiadas para aumentar el entendimiento de los problemas humanos comunes (Davila, et al., 1998) y su tratamiento (DiBlasio, 1998). Al respecto, diversos investigadores se han aproximado al estudio de los correlatos disposicionales del perdón, que son las variables que predisponen a las víctimas hacia interpretaciones particulares de los conflictos y por tanto, inhibirán o estimularán la tendencia de las víctimas a emplear cogniciones que faciliten el perdón. Entre éstos correlatos, destacan la agradabilidad y la empatía (Fehr, Gelfand & Nag (2010), la humildad (Worthington, 1998) y el estilo de apego (Jankowski & Sandage, 2011; Shahidi, Zaal & Mazaheri, 2012; Webb, Call, Chickerling, Colburn & Heisler, 2006; Gassin & Lengel, 2011; Kachadourian, Fincham & Davila, 2004; Lawler-Row et al., 2011; Webb et al., 2006; Lawler-Row et al., 2006).

Los estilos de apego y el perdón a la relación de pareja: Integración teórica y hallazgos de investigación

De acuerdo a la teoría del apego, existen modelos operantes internalizados que subyacen el funcionamiento de los estilos de apego, estos modelos funcionan como guías que sirven al individuo para predecir el comportamiento de los demás y le orientan para manejarse en el medio social. El valor positivo de estos modelos mentales y la consecuente seguridad en el apego del individuo, teóricamente pueden tener implicaciones importantes en la tendencia al perdón como un rasgo de personalidad.

De acuerdo a Bartholomew y Horowitz (1991) la configuración de los modelos internalizados de sí mismo y de los otros, dará por resultado un estilo de apego de los cuatro posibles (seguro, ansioso, evitante y temeroso). En el contexto de la pareja romántica, un individuo que tiene un modelo positivo de los otros, es decir, de la pareja, desea intimidad y cercanía, tiende a ver a su compañero como

disponible y confiable. Buscará activamente intimidad, apoyo y cercanía en la relación, en otras palabras, tenderá a un apego más seguro.

Teóricamente, los modelos mentales de los otros y de sí mismo pueden tener impacto sobre la tendencia a perdonar transgresiones de la pareja. Las personas con modelos más positivos de su pareja pueden ser más perdonantes ante las transgresiones de su pareja, debido a que tienen mayor tendencia a hacer atribuciones benignas acerca del comportamiento de su pareja y a comportarse en maneras que aumenten o mantengan la cercanía e intimidad. Las personas que confían en la disponibilidad y la confiabilidad de su pareja, pueden ver la transgresión como algo menor y circunstancial por lo que la transgresión no representa una amenaza para sí mismos, ni para la relación. En contraste, los individuos con modelos negativos de otros, pueden ver una transgresión como evidencia de que la pareja no es confiable, lo que por una parte disminuirá las posibilidades del perdón, a la vez que por reforzará el modelo negativo de los otros.

El modelo de sí mismo también puede tener implicaciones en el perdón, sin embargo la manera en que lo hacen es menos clara. Se puede argumentar que los individuos con un modelo negativo de sí mismo (alto apego ansioso), tenderían más a condonar, o minimizar la importancia de la transgresión debido a su miedo abrumador al abandono, lo que impediría el reconocimiento del daño y por tanto evitaría el desarrollo del proceso del perdón, aunque tales respuestas serían formas de mantener la relación y disminuir la probabilidad de ser abandonado. Por otra parte, los individuos que tienen gran ansiedad acerca de ser abandonados son proclives a experimentar ira intensa, tener atribuciones hostiles sesgadas, falta de estrategias de manejo efectivo de la ira, y tienen a rumiar acerca de sus sentimientos de ira, todo lo cual puede impedir el proceso del perdón.

Un individuo con un modelo positivo de sí mismo (bajo apego ansioso) puede ser más proclive a perdonar las transgresiones cometidas por su pareja, debido a que tienen un sentido internalizado de auto valía y no esperan el rechazo de su pareja. Por lo tanto, sería menos probable que la transgresión fuera evaluada como una amenaza para la relación, las personas harían atribuciones más benignas acerca de la transgresión y tenderían más a perdonar a su pareja.

Al respecto Kachadourian et al. (2004), mediante el uso del modelo de cuatro categorías de apego, encontró que los individuos en relaciones de noviazgo con un modelo de sí mismo y de su pareja más positivo, tuvieron también mayor tendencia a perdonar transgresiones de su pareja. En los individuos con un modelo de sí mismo más negativo, no existió relación significativa con respecto a la tendencia al perdón. Así, parece que sólo aquellos individuos con apego seguro (con modelos positivos de sí mismo y de su pareja) tienden más a perdonar cuando sus parejas cometen transgresiones. Por ejemplo, Lawler-Row et al. (2006) también usaron el modelo de cuatro categorías propuesto por Bartholomew y Horowitz (1991) para examinar el papel del estilo de apego y el perdón de un transgresor dentro de una relación cercana. Los resultados mostraron que los jóvenes adultos con apego seguro reportaron mayor perdón de rasgo y estado en dos traiciones, que los jóvenes adultos con apego inseguro (evitante, ansioso y temeroso), éstos últimos reportaron un mayor deseo de evadir al transgresor después del evento.

Otros estudios han mostrado que el apego también está relacionado con las perspectivas de las víctimas hacia los transgresores después de una transgresión. Por ejemplo, en un estudio llevado a cabo por Mikulincer (1998) examinó las diferencias entre el estilo de apego y la atribución de intenciones hostiles durante eventos que elicitaban reacciones de ira. Los participantes, previamente clasificados como ansiosos, evitantes o seguros, fueron expuestos a escenarios hipotéticos que elicitaban ira, difiriendo en las intenciones de la pareja romántica (hostil, ambigua, o no hostil). Los resultados indicaron que la proclividad a atribuir

intenciones hostiles estuvo más acentuada entre individuos con apego evitante, en quienes que el sesgo atribucional estuvo observado en todas las condiciones (hostiles, ambiguas y no hostiles). Las personas con apego ansioso tendieron a atribuir intenciones más hostiles en las condiciones hostiles y ambiguas, mientras que las personas con apego seguro atribuyeron intenciones hostiles sólo cuando hubo claros indicadores contextuales en la condición hostil.

Los individuos con apego seguro pueden tener creencias más positivas acerca del perdón que aquellos que tienen apego inseguro, debido a diferencias generales con respecto al optimismo.

Por ejemplo, en un estudio realizado por Heinonen, Raikkonen, Keltikangas-Jarrinen, y Strandberg (2004) se encontró que los individuos con apego inseguro tendían más a mantener una orientación pesimista de la vida, mientras que los individuos con apego seguro tienden más a ser optimistas. Éstos hallazgos sugieren que gracias a un modelo operante internalizado positivo de sí mismo y de la pareja, el individuo puede tener una visión optimista de su relación, lo que promueve una mayor tendencia al perdón ante las transgresiones de la pareja.

La relación entre los estilos de apego y el perdón son variables cuyo estudio es de inicio reciente, y no ha sido privativo de la relación de pareja, existen estudios que examinan la relación entre el perdón con respecto al apego existente entre miembros de la familia (Cook, 2000), amistades (Webb et al., 2006) e incluso hacia personas fallecidas (Gassin & Lengel, 2011). Los hallazgos de investigación parecen coincidir en que a mayor seguridad en el apego de un individuo hacia su pareja, será más proclive a perdonar sus transgresiones, mientras que las relaciones entre los estilos inseguros y el perdón, mantienen cierta inconsistencia.

Planteamiento del problema

Recientemente se viven cambios vertiginosos a nivel económico y cultural en nuestro país, los cuales han permeado el funcionamiento de las parejas, traen consigo nuevas formas de interactuar, lo que modifica el tiempo de permanencia en las relaciones de pareja. De acuerdo con el Instituto Nacional de Estadística Geografía e Informática (INEGI, 2013) de 1993 a 2011, la tasa de divorcios se incrementó en un 530%, lo que da lugar a un importante número de familias con padres separados.

En las relaciones de pareja, es común sentirse ofendido o lastimado por la conducta del otro durante algún momento de la relación, estas transgresiones pueden ir desde cuestiones menores como la impuntualidad, hasta otras más severas como la traición, las cuales suelen impactar negativamente en la salud mental de los individuos y en la calidad de la relación. Al respecto, el perdón es un factor que facilita el mantenimiento de relaciones cercanas satisfactorias e implica importantes beneficios a la salud física y mental de las personas (Glaeser, 2008; Jacinto & Edwards, 2011; Lawler-Row et al., 2011; Lawler-Row et al., 2006; Macaskill, 2012).

Por otra parte, el estilo de apego en adultos como modelo para explicar el vínculo afectivo en las relaciones románticas, es uno de los constructos más consistentemente vinculados con diversos elementos de la dinámica de la pareja. A través de múltiples investigaciones, se ha relacionado la inseguridad en el estilo de apego con los celos, ansiedad, enojo, dolor emocional, temor y frustración (Marazziti et al., 2010; Renata-Franco & Sánchez-Aragón, 2008). En contraste, la seguridad en el estilo de apego se ha asociado a niveles de satisfacción marital más altos, mayor regulación emocional, así como una mayor experimentación de emociones positivas como la confianza, alegría, placer, calma y tranquilidad (Feeney, 1991; Garrido-Rojas, 2006; Guzmán & Contreras, 2012).

En la literatura científica internacional, los hallazgos apuntan a que a mayor seguridad en el apego de un individuo hacia su pareja, será más proclive a perdonar sus transgresiones (Heinonen et al., 2004; Kachadourian et al., 2004; Webb et al., 2006). Sin embargo, pese a que las investigaciones en torno al perdón y el estilo de apego en otros países van en aumento, en México ha permanecido como un área prácticamente inexplorada, y de acuerdo con la teoría Bio-Psico-Socio-Cultural (Díaz-Loving, 2010) existen importantes razones para asumir que los resultados hasta ahora referidos son reflejo de la etnopsicología particular de esos países.

En consecuencia es importante indagar sobre la relación del perdón y el apego por sus implicaciones el bienestar general del individuo y de manera específica en las relaciones de pareja. Esto con la finalidad de contribuir a una mejor comprensión de la relación y así el conocimiento generado sirva para el sustento de nuevas intervenciones en el ámbito psicoterapéutico que promuevan el bienestar entre los integrantes de una relación romántica. De esta manera, la presente investigación, se plantea la siguiente pregunta de investigación:

Pregunta de investigación

¿Cuál es la relación entre los estilos de apego y el perdón en la relación de pareja?

CAPÍTULO III: MÉTODO

Objetivos

Objetivos generales.

Describir la correlación de los estilos de apego y el perdón en la relación de pareja.

Elaborar una escala que evalúe el perdón en la relación de pareja.

Objetivos específicos.

- Identificar la relación del apego seguro y el perdón en la relación de pareja.
- Identificar la relación del apego ansioso y el perdón en la relación de pareja.
- Identificar la relación del apego evitante y el perdón en la relación de pareja.
- Realizar el análisis psicométrico a los reactivos que integrarán la escala de perdón

Hipótesis

H1 Existe una relación significativa entre el apego seguro y el perdón.

Ho No existe una relación significativa entre el apego seguro y el perdón.

H2 Existe una relación significativa entre el apego ansioso y el perdón.

Ho No existe una relación significativa entre el apego seguro y el perdón.

H3 Existe una relación significativa entre el apego evitante y el perdón.

Ho No existe una relación significativa entre el apego seguro y el perdón.

Variables

Definición de variables

Apego Adulto

(a) Conceptual

Los aspectos que hacen referencia a la forma o dinámica en que los seres humanos generan, a lo largo de su historia de vida, un patrón de lazos afectivos e interacción con los demás, de manera especial, con aquellos significativos (Márquez-Domínguez, 2010).

(b) Operacional

Medido mediante la Escala de Estilos de Apego Adulto para la población mexicana.

Perdón

(a) Conceptual

El perdón es un cambio emocional, caracterizado por el aumento de emociones positivas orientadas al transgresor, contra una disminución de las emociones negativas características de la falta del perdón, sea de manera súbita o gradual (Worthington, 2006).

(b) Operacional

Medido mediante la Escala del Perdón en la Relación de Pareja, desarrollada para el presente estudio.

Participantes

La selección de la muestra para ésta investigación fue no probabilística intencional (Shaughnessy, 2007).

Para la realización de esta investigación se tomaron en cuenta los siguientes criterios de inclusión: Hombres y mujeres residentes del área metropolitana de la ciudad de México, mayores de edad, que tuvieran una relación de pareja al momento de la aplicación del instrumento y que reportaran haber sufrido al menos una transgresión por parte de su pareja a lo largo de la relación.

La muestra estuvo constituida por 160 personas involucradas en una relación de pareja, cuya participación fue voluntaria. A continuación se presentan las características de la muestra:

En relación al sexo de los participantes de la muestra, 48 fueron hombres (30%) y 112 (70%) fueron mujeres, los rangos de edad oscilaron entre 17 y 37 años ($M = 20$, $DE = 2.86$).

En lo que corresponde al tipo de relación de pareja, la tabla 1 muestra la distribución que al momento de la aplicación de los instrumentos psicométricos reportaron los participantes.

Tabla 1
Distribución de la muestra por tipo de relación

Tipo de relación	Frecuencia	Porcentaje (%)
Noviazgo	132	82.5
Matrimonio	7	4.4
Unión Libre	9	5.6
Informal	12	7.5
Total	160	100

Diseño

Esta investigación es de carácter no experimental transversal correlacional, dado que su objetivo fue identificar la relación entre las variables estilo de apego y el perdón dentro de la relación de pareja en un momento determinado (Kerlinger & Lee, 2002).

Instrumentos

Apego Adulto

Para medir el estilo de apego, se utilizó la Escala de Estilos de Apego Adulto para población mexicana, desarrollada por Márquez-Domínguez, Rivera-Aragón y Reyes-Lagunes (2009). Mide el estilo de apego mediante tres factores, como puede observarse en la tabla 2. La escala está constituida por un total de 21 reactivos con formato de respuesta tipo likert 1-7, donde 1 es “totalmente en desacuerdo” y 7 es “totalmente de acuerdo”.

Tabla 2

Factores que mide la escala de estilos de apego adulto

FACTOR	DEFINICIÓN	Alpha
I Apego seguro	Se caracteriza por esquemas positivos personales, con el compañero, y para la relación, que se expresan en la tranquilidad, seguridad, cercanía y apertura con la pareja, así como una mayor confianza y desarrollo de intimidad emocional, lo que genera un sentimiento de satisfacción e interacciones positivas.	.813
II Apego ansioso	Apego ansioso: caracterizado por experimentar la ansiedad por el abandono de su pareja, este estilo de apego presentan esquemas negativos para la relación que le llevan a percibir regularmente una posibilidad significativa de ruptura o conflicto, aunado a autoesquemas negativos que le llevan a subvalorarse y sentir que serán abandonados al no ser meritorios de su compañero, por ello suelen requerir y enfatizar recurrentemente confirmaciones de afecto y compromiso.	.865

Tabla 2 (cont.). Factores que mide la escala de estilos de apego adulto.

FACTOR	DEFINICIÓN	Alpha
III Apego evitante	Apego evitante: caracterizados por el conflicto que les genera la cercanía e intimidad emocional con la pareja, tienen una probabilidad significativa de manejarse con esquemas negativos para la relación y/o con la pareja, lo cual lleva a desarrollar la premisa de que en algún momento, sea con la pareja o la relación, algo estará mal, por lo cual prefieren no involucrarse emocionalmente y tomar precauciones para mantenerse a sí mismos, como a la pareja, con cierta distancia afectiva.	.888

Perdón en la relación de pareja

Para medir el Perdón, se utilizó la Escala diseñada para tal fin. La escala mide el Perdón tras una transgresión dentro de la relación. En la tabla 3 se presenta la definición de cada factor que mide la escala del perdón en la relación de pareja. Los datos arrojados mediante los análisis psicométricos se presentan en el capítulo de resultados.

Tabla 3

Definiciones de los factores de la Escala del Perdón en la Relación de Pareja

FACTOR	DEFINICIÓN	Alpha
I Perdón genuino	Emociones y cogniciones que denotan una transformación afectiva que consiste en el aumento de emociones positivas y en una disminución de la afectividad negativa orientada a la pareja después de una serie de transgresiones.	.878
II Resentimiento	Emociones, cogniciones y conductas que denotan una alta afectividad negativa tras una o varias transgresiones por parte de la pareja.	.682

Procedimiento

Se procedió a aplicar los instrumentos en diversas universidades públicas, y en lugares públicos de esparcimiento de la zona oriente. Se pidió la colaboración de manera voluntaria a las personas que cubrieran los criterios de inclusión, posteriormente se indicó que los datos proporcionados serían utilizados con fines de investigación y se reiteró la confidencialidad de los mismos. Al momento que los participantes finalizaban de responder los instrumentos, se agradeció su colaboración.

CAPÍTULO IV: RESULTADOS

A continuación se presentan los datos que fueron obtenidos a partir de los diversos tratamientos estadísticos: En primer lugar se encuentran los resultados obtenidos del análisis psicométrico a los reactivos que integraron la escala del perdón en la relación de pareja, con la finalidad de validarla.

Después se presentan los resultados obtenidos del análisis de correlación producto-momento de Pearson, efectuados con la finalidad de conocer la relación entre las variables estilo de apego y el perdón dentro de la relación de pareja.

Diseño y validación de la Escala del Perdón en la Relación de Pareja

Para la construcción del instrumento se adaptaron al contexto de la pareja algunos reactivos de otras escalas que evalúan el perdón, como lo es la *Decisional Forgiveness Scale* (DFS) y la *Emotional Forgiveness Scale* (EFT) (Chong, 2009), el *Transgression-Related Interpersonal Motivations Inventory* (TRIM) de McCullough et al. (1998) y la *Forgiveness Scale* (Farrel, 2010). La escala quedó constituida por 24 reactivos evaluados por medio de una auto-reporte con escalamiento tipo likert 1-4 donde 1 es “totalmente en desacuerdo” y 4 es “totalmente de acuerdo”.

Para la validación del instrumento, se realizaron pruebas estadísticas, de acuerdo a las sugerencias de Reyes-Lagunes y García (2008), con la finalidad de identificar los reactivos que cubren los requisitos estadísticos pertinentes para formar parte del instrumento (como se muestra en la tabla 4). En primer lugar, se hizo un análisis de frecuencias, se calculó la media, la desviación estándar y el sesgo de cada reactivo, para verificar la distribución de las respuestas. En cuanto al sesgo, se descartaron aquellos reactivos que tuvieron puntajes menores a -1.5 o mayores a 1.5. Éste proceso descartó los reactivos 4, 6, 8, 9, 14, 15, 18 y 23.

Para comprobar la capacidad de discriminación de los reactivos se realizó una prueba t de Student para grupos extremos. Para el análisis se calculó una nueva variable a partir de la sumatoria de todos los reactivos de la escala, esto con la finalidad de realizar un análisis descriptivo que permitiese determinar los cuartiles extremos, del 1% al 25% y del 75% al 100%. Posteriormente, se creó una nueva variable considerando los cuartiles extremos, lo que sirvió para generar dos grupos de contraste y se aplicaron pruebas t de Student para muestras independientes, lo que finalmente permitió evaluar la capacidad de discriminación de cada reactivo. Sólo los reactivos 9, 16 y 18 no mostraron una capacidad discriminatoria adecuada, por lo tanto fueron descartados.

Tabla 4

Análisis de Discriminación de los reactivos que componen la Escala del Perdón en la Relación de Pareja

Reactivos	Sesgo	Correlación elemento-total	t de Student para grupos extremos (p)	Toma de decisión
1.- Reconozco claramente que mi pareja es responsable del daño que me hizo	-0.231	.333	.000	✓
2.- Sentí resentimiento hacia mi pareja	-0.348	.384	.000	✓
3.- Después del resentimiento, pude volver a sentir amor hacia mi pareja	-0.827	.512	.000	✓
4.- Pienso frecuentemente en vengarme de mi pareja	2.120	.206	.001	✗
5.- No puedo dejar de pensar en lo mal que mi pareja me trató	1.400	.288	.000	✓
6.- Si mi pareja me trató mal, entonces lo(a) trataré de la misma manera	1.556	.254	.000	✗
7.- Puedo volver a sentir amor hacia mi pareja, a pesar de su trato injusto	-0.219	.446	.000	✓
8.- Las acciones injustas de mi pareja me impiden disfrutar la vida	1.991	.219	.002	✗
9.- Yo soy responsable de que mi pareja se moleste y me maltrate	2.765	.121	.010	✗
10.- Las acciones injustas de mi pareja me hicieron daño en alguna medida, y debe enfrentar las consecuencias	.435	.414	.000	✓
11.- Aunque mi pareja me lastimó en otro momento, hoy mis sentimientos son positivos hacia el o ella	-0.826	.538	.000	✓
12.- A pesar de las transgresiones por parte de mi pareja, confío en ella y disfruto de su compañía.	-0.820	.513	.000	✓
13.- Siento ira cuando recuerdo la manera injusta en que me trató	.974	.292	.000	✓
14.- Tengo mucho resentimiento debido al trato injusto por parte de mi pareja	1.519	.335	.000	✗
15.- El enojo, la tristeza o el resentimiento que tengo, me impiden disfrutar mi relación	1.741	.143	.009	✗
16.- Puedo comprender los errores de mi pareja	-0.750	.030	.092	✗

Tabla 4 (cont.). *Análisis de Discriminación de los reactivos que componen la Escala del Perdón en la Relación de Pareja*

Reactivos	Sesgo	Correlación elemento-total	t de Student para grupos extremos (p)	Toma de decisión
17.- Mi pareja me ofendió con su comportamiento y me hizo sentir mal, pero tras un tiempo, pude sentir cariño hacia mi pareja nuevamente	-.537	.542	.000	✓
18.- Aunque esté resentido(a) no dejo a mi pareja por temor a estar solo	2.492	.141	.053	✗
19.- A medida que el tiempo pasa, puedo superar el resentimiento y deseárselo el bien a mi pareja, a pesar de que me trató injustamente	-.864	.459	.000	✓
20.- Mi pareja me lastimó, pero hoy la(o) quiero, le deseo el bien y disfruto mi relación	-.930	.577	.000	✓
21.- Creo que muchas de las heridas emocionales relacionadas a las acciones ofensivas de mi pareja, han sanado	-.843	.497	.000	✓
22.- Reprocho a mi pareja su trato injusto	.957	.339	.000	✓
23.- Me siento en paz cuando estoy con mi pareja	-1.518	.196	.001	✗
24.- Los errores del pasado en mi relación de pareja ya no importan	-.636	.138	.001	✓
17.- Mi pareja me ofendió con su comportamiento y me hizo sentir mal, pero tras un tiempo, pude sentir cariño hacia mi pareja nuevamente	-.537	.542	.000	✓
18.- Aunque esté resentido(a) no dejo a mi pareja por temor a estar solo	2.492	.141	.053	✗
19.- A medida que el tiempo pasa, puedo superar el resentimiento y deseárselo el bien a mi pareja, a pesar de que me trató injustamente	-.864	.459	.000	✓
20.- Mi pareja me lastimó, pero hoy la(o) quiero, le deseo el bien y disfruto mi relación	-.930	.577	.000	✓
21.- Creo que muchas de las heridas emocionales relacionadas a las acciones ofensivas de mi pareja, han sanado	-.843	.497	.000	✓
22.- Reprocho a mi pareja su trato injusto	.957	.339	.000	✓
23.- Me siento en paz cuando estoy con mi pareja	-1.518	.196	.001	✗
24.- Los errores del pasado en mi relación de pareja ya no importan	-.636	.138	.001	✓

Quedaron 15 reactivos a los que se les aplicó un análisis factorial de componentes principales con rotación ortogonal para obtener la validez de constructo de la escala. Se eligieron sólo aquellos reactivos que tenían un peso factorial mayor o igual a .40 para conformar el instrumento, resultó un total de 15 reactivos constituidos en 2 factores con un valor propio mayor de 1 que explican el 49.567% de la varianza (ver Tabla 5). La consistencia interna de la escala total se obtuvo mediante el alfa de Cronbach y arrojó un valor de .821.

Tabla 5

Ponderación de Factores con rotación Varimax de la escala del Perdón en la relación de pareja.

Reactivos	Factores	
	I	II
11.- Aunque mi pareja me lastimó en otro momento, hoy mis sentimientos son positivos hacia el o ella	.833	
20.- Mi pareja me lastimó, pero hoy la(o) quiero, le deseo el bien y disfruto mi relación	.831	
12.- A pesar de las transgresiones por parte de mi pareja, confío en ella y disfruto de su compañía.	.805	
21.- Creo que muchas de las heridas emocionales relacionadas a las acciones ofensivas de mi pareja, han sanado	.796	
17.- Mi pareja me ofendió con su comportamiento y me hizo sentir mal, pero tras un tiempo, pude sentir cariño hacia mi pareja nuevamente	.690	
7.- Puedo volver a sentir amor hacia mi pareja, a pesar de su trato injusto	.675	
3.- Después del resentimiento, pude volver a sentir amor hacia mi pareja	.656	
19.- A medida que el tiempo pasa, puedo superar el resentimiento y desearle el bien a mi pareja, a pesar de que me trató injustamente	.611	
24.- Los errores del pasado en mi relación de pareja ya no importan	.453	
13.- Siento ira cuando recuerdo la manera injusta en que me trató		.788
5.- No puedo dejar de pensar en lo mal que mi pareja me trató		.726
22.- Reprocho a mi pareja su trato injusto		.664
10.- Las acciones injustas de mi pareja me hicieron daño en alguna medida, y debe enfrentar las consecuencias		.592
2.- Sentí resentimiento hacia mi pareja		.435
1.-Reconozco claramente que mi pareja es responsable del daño que me hizo		.423
Número de reactivos	9	6
Varianza explicada	32.769	16.798
Alpha de Cronbach	.878	.682
Media	3.001	2.109

Posteriormente, se realizó un análisis de correlación producto-momento de Pearson entre las dos dimensiones de la escala. Se obtuvo una relación significativa ($r = .188^{**}$ $p \leq .05$) entre los factores de la escala.

Análisis de correlación entre los Estilos de Apego y el Perdón dentro de las relaciones de pareja

En la tabla 6 se muestran los datos obtenidos para las escalas de apego y perdón en la relación de pareja, de manera general se observa una correlación negativa estadísticamente significativa entre el estilo de apego evitante y el perdón genuino; una correlación positiva, estadísticamente significativa entre el estilo de apego ansioso y el resentimiento hacia la pareja; finalmente, también podemos observar una relación positiva entre el estilo de apego seguro y el perdón genuino hacia la pareja.

TABLA 6

Correlaciones entre los Estilos de apego y las dimensiones del perdón en la relación de pareja.

	Estilo de Apego Evitante	Estilo de Apego Ansioso	Estilo de Apego Seguro	M	DE
Perdón Genuino	-.216**	.060	.210**	3	.73
Resentimiento	.020	.322**	-.101	2.1	.62
M	1.96	2.87	6.15		
DE	1	1.27	.74		

** $p < .01$

CAPÍTULO V: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Mediante ésta investigación se buscó contribuir al entendimiento del complejo fenómeno que es la relación de pareja. Para cumplir con éste propósito, en un primer momento se validó una escala del perdón en la relación de pareja, posteriormente se estudió la relación entre las variables: perdón y estilo de apego, medidas a través de las respuestas brindadas por los participantes en las escalas utilizadas, las cuales fueron analizadas por medio de los procedimientos estadísticos pertinentes.

Así, este apartado está constituido por dos secciones: la primera, aborda los hallazgos concernientes a la validación de la escala del perdón; la segunda, hace referencia a las relaciones encontradas entre las variables de investigación.

A) Validación de la Escala de Perdón en la Relación de Pareja

La escala del perdón en la relación de pareja, quedó conformada por dos subescalas. Éstas fueron definidas de acuerdo a los indicadores que conformaron cada uno de los factores.

El primer factor fue denominado perdón genuino, y hace referencia a la experimentación de emociones y cogniciones que denotan una transformación afectiva que consiste en el aumento de emociones positivas y en la disminución de la afectividad negativa orientada a la pareja a pesar de su comportamiento transgresivo. Pese a que existen importantes contrastes en las distintas conceptualizaciones del perdón, el constructo que mide éste instrumento, es decir, el perdón genuino parte de una conceptualización centrada en los consensos que se han encontrado en la revisión de las propuestas conceptuales hechas por Subkoviak et al. (1995), Worthington (2006) y McCullough et al. (2010). Éstas coincidencias apuntan a que el perdón tiene lugar cuando, después de una transgresión interpersonal y tras un ejercicio de reconocimiento del daño u ofensa

causados, la víctima disminuye sus sentimientos, pensamientos y comportamientos negativos hacia el transgresor, y además les sustituye por positivos, aun cuando éste último moralmente no sea merecedor de ello.

El segundo factor que arrojó la escala del perdón en la relación de pareja, fue denominado resentimiento, el cual está definido por el recurrente deseo de venganza, rumiación y el mantenimiento de la afectividad negativa hacia la pareja a través del tiempo, debido a su trato injusto.

Previo al presente estudio, no se ha encontrado una escala que mida directamente el resentimiento. En la literatura científica en inglés, se ha usado la palabra *Unforgiveness* para definir la ausencia de perdón, y a ella se han asociado niveles más altos de rumiación, venganza, amargura, infelicidad, soledad, estrés, excitabilidad fisiológica e ira (Lawler-Row et al., 2006; Macaskill, 2012). Sin embargo, para el desarrollo de éste instrumento ha sido necesario definir el resentimiento como un constructo medible directamente, y no sólo por las puntuaciones bajas en perdón genuino. El resentimiento y el perdón genuino correlacionaron positivamente, esto quiere decir que ambos constructos están relacionados, y que no necesariamente a mayor perdón, hay menos resentimiento, más bien se sugiere que muchos de los participantes pueden estar en algún punto dentro del proceso entre el resentimiento y el perdón genuino.

B) Correlación entre los estilos de apego y el perdón en la relación de pareja

Los resultados obtenidos en esta investigación, revelan la existencia de relaciones entre los estilos de apego y el perdón. Se encontró una relación positiva estadísticamente significativa entre el estilo de apego seguro y el perdón genuino. Lo cual implica que para las personas que se consideran a sí mismos como fáciles de conocer y agradables para la mayoría de la gente, de la misma manera que describen sus relaciones como amigables, felices y confiables, también son más

proclives a volver a experimentar afectividad positiva tras una o varias transgresiones por parte de su pareja. Éste hallazgo es consistente con los resultados reportados por Lawler-Row et al. (2006), Heinonen et al. (2004), Gassin y Lengel (2011), y Webb et al., (2006). Este resultado parece mantenerse a través de distintas culturas, lo que sugiere que el apego como un modelo para explicar las relaciones románticas, así como el perdón dentro de éstas relaciones, se comportan de manera similar independientemente de la cultura, lo que da soporte empírico a las hipótesis que sugieren que el apego (Bowlby, 1993a) y el perdón (McCullough et al., 2010) tienen una importante carga biológica.

En lo que respecta al estilo de apego evitante se relacionó negativamente con el perdón genuino. Esto quiere decir que las personas que experimentan mayor incomodidad ante la cercanía emocional en sus relaciones, también son menos proclives a volver a manifestar afectividad positiva hacia su pareja, después de una o varias transgresiones por parte de ésta. De manera general, las relaciones entre los estilos de apego inseguros y el perdón, no han sido muy consistentes en estudios previos, sin embargo éste hallazgo es consistente con lo encontrado por Mikulincer (1998). Un modelo mental negativo del otro conjugado con un modelo positivo de sí mismo, propicia que las personas tengan una atribución más negativa de las adversidades en la relación, culpando y juzgando con mayor severidad al otro miembro de la pareja, de tal manera que el perdón es significativamente menos probable. No se encontró una relación significativa entre el estilo de apego evitante y el resentimiento, esto puede deberse a que el resentimiento implica altos niveles de afectividad negativa, y las personas con estilo de apego evitante mantienen la premisa de que en algún momento algo estará mal con la relación, por lo que prefieren no involucrarse emocionalmente, y por tanto es más probable que terminen sus relaciones a que las mantengan pese al resentimiento hacia su pareja.

En términos del apego ansioso y el resentimiento, se encontró una relación positiva entre ambas variables. Esto quiere decir que las personas que se

caracterizan por percibir la amenaza constante de la posibilidad de ruptura, que tienden a subvalorarse y sienten que no merecen a su compañero, tienden más a mantener una relación en la cual existan mayores deseos de venganza, rumiación y toda la afectividad negativa característica del rencor hacia su pareja. Es posible sugerir que las personas con apego ansioso, debido a sus necesidades afectivas son más proclives a mantener una relación por miedo al abandono, pese a que la relación esté permeada por el resentimiento.

CONCLUSIONES

Los datos aquí presentados favorecen a un mayor entendimiento de las relaciones de pareja. La principal contribución que hace éste trabajo al cuerpo de conocimiento existente, es el hallazgo de las relaciones significativas encontradas entre los estilos de apego y el perdón en la relación de pareja. A conocimiento de quien presenta éste trabajo, no existe un estudio previo que mida la relación entre los estilos de apego y el perdón en población mexicana, probablemente debido al reciente desarrollo de la escala de estilos de apego adulto, así como la falta de un instrumento adecuado que mida el perdón en la relación de pareja.

Otra contribución importante de ésta investigación es la escala del perdón en la relación de pareja, que es un instrumento válido y confiable, para medir el perdón genuino y el resentimiento en la población mexicana. Este instrumento es una herramienta valiosa que puede ser utilizada para avanzar en la comprensión del fenómeno del perdón en las relaciones de pareja. Pese a que previamente se habían desarrollado otras escalas del perdón, no se ajustaron a la necesidad de medir el perdón en la relación de pareja, por lo que fue necesario validar un instrumento para ese fin.

El estudio del perdón es de inicio relativamente nuevo en la literatura científica internacional, sin embargo, son escasos los estudios que aborden el tema en población mexicana. El perdón en las relaciones cercanas es un área de oportunidad muy valiosa para mejorar las posibilidades de restauración de éste tipo de relaciones, así como favorecer el bienestar emocional de las víctimas de transgresiones interpersonales.

Es frecuente que las parejas que se acercan al consultorio psicológico por problemas en su relación, busquen apoyo para continuar con su vínculo de una manera saludable, pese a éste hecho, no se ha prestado la atención necesaria al estudio del perdón. En vista de ello, ésta investigación abre la discusión y coloca

al perdón dentro de la constelación de constructos que son estudiados por los psicólogos mexicanos para entender el fenómeno complejo por excelencia, que es la relación de pareja.

Los resultados obtenidos en esta investigación no son generalizables. Debido al tamaño y características de la muestra, los hallazgos aquí presentados son sólo aplicables a la población con la que se trabajó.

Se sugiere el trabajo con muestras más grandes, con proporciones similares en sexo, tipo de relación de pareja y grupos étnicos. Una muestra de éstas características podría permitir hacer más comparaciones que provean información valiosa para entender más minuciosamente el apego y el perdón, además de brindar la posibilidad de generalizar los resultados.

Los participantes de ésta investigación, fueron hombres y mujeres que estuvieran involucrados en una relación de pareja, sin embargo no se trabajó con ambos miembros de una pareja. Sería enriquecedor realizar una investigación con los dos miembros en la relación.

Aunque la escala del perdón en la relación de pareja es un instrumento válido y confiable, es necesario el desarrollo de un instrumento multidimensional que permita medir el perdón como un proceso. En la dinámica del perdón, la evaluación cognitiva de la transgresión, la cercanía y calidad de la relación previamente a la transgresión, así como los niveles de afectividad positiva y negativo posterior a la transgresión, son elementos muy importantes en el estudio del perdón, por lo que un instrumento capaz de medirlos sería de gran utilidad.

REFERENCIAS

- American Psychological Association, (2006). *Forgiveness: A Sampling of Research Results*. Washington, DC: Office of International Affairs.
- Bartholomew, K. & Horowitz, L. (1991). Attachment Styles Among Adults: A Test of a Four-Category Model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61 (2), 226-244.
- Baumeister, R. F., Exline, J. J., & Sommer, K. L., (1998). The victim role, grudge theory, and two dimensions of forgiveness. En E. L. Worthington (Ed.), *Dimensions of forgiveness: Psychological research & theological perspectives* (pp. 79-104), Philadelphia: Templeton Foundation Press.
- Berry, J., Worthington, E., O'Connor, L., Parrott, L. & Wade, N. (2005). Forgiveness, vengeful rumination and affective traits. *Journal of personality*, 73 (1), 183-225.
- Bowlby, J. (1993a). *El vínculo afectivo*. Buenos Aires: Paidós.
- Bowlby, J. (1993b). *La pérdida afectiva*. Barcelona: Paidós.
- Bowlby, J. (1995). *Una base segura*. Buenos Aires: Paidós.
- Burnette, J., McCullough, M., Van Tongeren, D. & Davis, D. (2011). Forgiveness results from integrating information about relationship value and exploitation risk. *Personality and Social Psychology Bulletin*, XX (X), 1-12.
- Chong, W. D. (2009). Influence of acculturation, religiosity, and forgiveness style on general health of Korean Americans. (Tesis Doctoral). Recuperada del sitio web de la Universidad Liberty.
- Cook, W. L. (2000). Understanding attachment security in family context. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78 (2), 285-294.
- Cova, F., Rincón, P. & Melipillán, R. (2007). Rumiación y presencia de sintomatología ansiosa y depresiva en adolescentes. *Revista Mexicana de Psicología*, 24 (2), 175-183.
- Cova, F., Rincón, P. & Melipillán, R. (2009). Reflexión, Rumiación Negativa y Desarrollo de Sintomatología Depresiva en Adolescentes de Sexo Femenino. *Terapia Psicológica*, 27 (2), 155-160.
- Cox, S., Tripp, T., Bennet, R. & Aquino, K. (2012). An empirical test of forgiveness motives' effects on employees' health and well-being. *Journal of Occupational Health Psychology*, 17 (3), 330-340.
- Coyle, C.T., & Enright, R.D. (1997). Forgiveness intervention with postabortion men. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 65, 1042-1046.
- Davila, J., Bradbury, T. N., & Fincham, F. (1998). Negative affectivity as a mediator of the association between adult attachment and marital satisfaction. *Personal Relationships*, 5 (4), 468-484.
- Di Blasio, F.A. (1998). The use of decision-based forgiveness intervention within intergenerational family therapy. *Journal of Family Therapy*, 20 (1), 77-94.
- Díaz-Loving, R. (2010) Una teoría Bio-Psico-Socio-Cultural de la Relación de Pareja. En R. Díaz-Loving & S. Rivera (Comps.), *Antología psicosocial de la pareja. Clásicos y Contemporáneos*, (pp. 482-522). México: Miguel Ángel Porrúa.
- Fehr, R., Gelfand, M. & Nag, M. (2010). The road to forgiveness: A meta-analytic synthesis of its situational and dispositional correlates. *Psychological Bulletin*, 136 (5), 894-914.

- Feeney, J. (1999). Adult attachment, emotional control, and marital satisfaction. *Personal Relationships*, 6, 169-185.
- Feeney, J. & Noller, P. (1996). *Adult Attachment*. United States of America: Sage Publications.
- Fernández, J. (2008). La familia, célula vital de la sociedad. *Le Revue du REDIF*, 1, 5-7.
- Franchi, S. (2004). Las dimensiones del perdón. *5° Congreso Virtual de Psiquiatría*, Argentina, 1 al 28 de Febrero.
- Frías, M. T. & Díaz-Loving, R. (2010) Vínculos de apego: creación, mantenimiento y rompimiento de las relaciones íntimas. En R. Díaz-Loving & S. Rivera (Comps.), *Antología psicosocial de la pareja. Clásicos y Contemporáneos*, (pp. 482-522). México: Miguel Ángel Porrúa.
- Garrido-Rojas, L. (2006). Apego, emoción y regulación emocional. Implicaciones para la salud. *Revista latinoamericana de psicología*, 38 (3), 463-507.
- Gassin, E. & Lengel, G. (2011). Forgiveness and Attachment: A Link That Survives The Grave?. *Journal of Psychology and Theology*, 39 (4), 316-329.
- Glaeser, M. (2008). What does it take to let go? An investigation into the facilitating and obstructing factors of forgiveness—the therapist’s perspective. *Counselling Psychology Quarterly*, 21 (4), 337-348.
- Guzmán, M. (2010). El perdón en relaciones cercanas: Conceptualización desde una perspectiva psicológica e implicancias para la práctica clínica. *Psykhé*, 19 (1), 19-30.
- Guzmán, M. & Contreras, P. (2012). Estilos de apego en las relaciones de pareja y su asociación con la satisfacción marital. *Psykhé*, 21(1), 69-82.
- Hargrave, T. (1994). *Families and forgiveness: Healing wounds in the intergenerational family*. Levittown, New York: Routledge.
- Hazan, C. & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social psychology*, 52 (3), 511-524.
- Heinonen, K., Raikkonen, K., Keltikangas-Jarvinen, L., & Strandberg, T. (2004). Adult Attachment Dimensions and Recollections of Childhood Family Context: Associations with Dispositional Optimism and Pessimism. *European journal of personality*, 18 (3), 193-208.
- Hoyt, W., Fincham, F., McCullough, M., Maio, G. & Davila, J. (2005). *Journal of Personality and Social Psychology*, 89 (3), 375-394.
- Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática (2013). Estadísticas a propósito del 14 de Febrero: Matrimonios y Divorcios en México. Disponible en línea: <http://www.inegi.org.mx/inegi/contenidos/espanol/prensa/Contenidos/estadisticas/2013/matrimonios0.pdf> (Consultado el 5 de Julio de 2013).
- Jacinto, G. & Edwards, B. (2011). Therapeutic Stages of Forgiveness and Self-Forgiveness. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, 21 (4), 423-437.
- Jankowski, P. & Sandage, S. (2011). Meditative prayer, hope, adult attachment, and forgiveness: A proposed model. *Psychology of Religion and Spirituality*, 3 (2), 115-131.
- Kachadourian, L., Fincham, F. & Davila, J. (2004). The tendency to forgive in dating and married couples: The role of attachment and relationship satisfaction. *Personal Relationships*, 11 (3), 373-393.
- Kerlinger, F. & Lee, H. (2002). *Métodos de investigación en ciencias sociales*. McGrawHill: México.

- Koski, S., Koops, K., & Sterck, E. (2007). Reconciliation, relationship quality, and postconflict anxiety: testing the integrated hypothesis in captive chimpanzees. *American Journal of Primatology*, 69 (2), 158-172.
- Lawler-Row, K., Hyatt-Edwards, L., Wuensch, K. & Karremans, J. (2011). Forgiveness and health: the role of attachment. *Personal Relationships*, 18 (2), 170-183.
- Lawler-Row, K., Younger, J., Piferi, R. & Jones, W. (2006). The Role of Adult Attachment Style in Forgiveness Following an Inperpersonal Offense. *Journal of Counseling & Development*, 84 (4), 493-502.
- Lee, J. A. (1973). *Colours of love: an exploration of the ways of loving*. Toronto: New Press.
- Macaskill, A. (2012). Differentiating Dispositional Self-Forgiveness from other-forgiveness: Associations with mental Health and Life Satisfaction, *Journal of Social and Clinical Psychology*, 31 (1), 28-50.
- Marazziti, D., Consoli, G., Albanese, F., Liquidara, E., Baroni, S. & Dell'Osso, M. (2010). Romantic Attachment and Subtypes/Dimensions of Jealousy. *Clinical Practice & Epidemiology in Mental Health*, 6, 53-58.
- Martínez, C. & Núñez, C. (2007). Entrevista de Prototipos de Apego Adulto: Propiedades Psicométricas de su versión en Chile. *Revista Interamericana de Psicología*. 41 (3), 261-274.
- Márquez-Domínguez, J. F. (2010) *Apego, auto-esquema y cultura, como determinantes del compromiso y la satisfacción dentro de las relaciones de pareja*. (Tesis Doctoral). Recuperada de la Biblioteca Digital de la UNAM.
- Márquez, F., Rivera, S., & Reyes, I. (2009). Desarrollo de una escala de estilos de apego adulto para la población mexicana. *Revista Interamericana De Psicología*, 28 (2), 9-30.
- McCullough, M. (2000). Forgiveness as human strength: Theory, measurement, and links to well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19 (1), 43-55.
- McCullough, M., Bellah, G., Kilpatrick, S. & Johnson, J. (2001). Vengefulness: Relationships with forgiveness, rumination, well-being, and the big five. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27 (5), 604-610.
- McCullough, M., Bono, G. & Root, L. (2007). Rumination, Emotion, and Forgiveness: Three Longitudinal Studies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92 (3), 490-505.
- McCullough, M., Kurzban, R., & Tabak, B. A. (2010). Evolved mechanisms for revenge and forgiveness. En P. R. Shaver and M. Mikulincer (eds.), *Understanding and reducing aggression, violence, and their consequences* (pp. 221-239). Washington, DC: American Psychological Association.
- McCullough, M., Rachal, K.C., Sandage, S.J., Worthington, E.L., Jr., Brown, S.W., & Hight, T.L. (1998). Interpersonal forgiving in close relationships: II. Theoretical elaboration and measurement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 1586-1603.
- McCullough, M., Worthington, E. & Rachal, K. (1997). Interpersonal forgiving in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73 (2), 321-336.
- Mikulincer, M. (1998). Adult attachment style and individual differences in functional versus dysfunctional experiences of anger. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74 (2), 513-524.

- Mikulincer, M. Gillath, O., Halevy, V., Avihou, N., Avidan, S. & Eshkoli, N. (2001). Attachment Theory and Reactions to Others' Needs: Evidence That Activation of the Sense of Attachment Security Promotes Empathic Responses. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81 (6), 1205-1224.
- Meichembaum, D. (1987). *Manual de inoculación de estrés*. Barcelona: Martínez Roca.
- Pelari, G., Regalia, C. & Fincham, F. (2005). Marital Quality, Forgiveness, Empathy, and Rumination: A Longitudinal Analysis. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31 (3), 368-378.
- Renata-Franco, B. E. & Sánchez-Aragón, R. (2008). El papel de los estilos de apego y los celos en la asociación con el amor adictivo. *Psicología Iberoamericana*, 16 (1), 15-22.
- Reyes-Lagunes, I. & García, I. (2008). Procedimiento de validación psicométrica culturalmente relevante: un ejemplo. *La psicología social en México*, 12 (2), 625-630.
- Rusbult, C. E., & Kubacka, K. E. (2009). Interdependence theory. En H. T. Reis & S. Sprecher (Eds.), *Encyclopedia of human relationships* (pp. 868-871). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Rye, M., Loiacono, D., Folck, C., Olszewski, B., Heim, T. & Madia, B. (2001). Evaluation of the Psychometric Properties Of Two Forgiveness Scales. *Current Psychology*, 20 (3), 260-277.
- Sandage, S. T. & Jankowski, P. J. (2010). Forgiveness, spiritual instability, mental health symptoms, and well-being: Mediator effects of differentiation of self. *Psychology of Religion and Spirituality*, 2 (3), 168-180.
- Shahidi, S., Zaal, B. & Mazaheri, M. (2012). Forgiveness in relation to attachment style and consanguine marriage in Iranian married individuals. *Psychological Reports*, 110 (2), 489-500.
- Shaughnessy, J. (2007). *Métodos de Investigación en Psicología*. México: McGraw-Hill
- Stenberg, R. J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological Review*, 93 (2), 119-136.
- Subkoviak, M., Enright, R., Wu, C., Gassin, E., Freedman, S., Olson, L. & Sarinopoulos, I. (1995). Measuring interpersonal forgiveness in late adolescence and middle adulthood. *Journal of Adolescence*, 18 (6), 641-655.
- Svalina, S. & Webb, J. (2012). Forgiveness and health among people in outpatient physical therapy. *Disability & Rehabilitation*, 34 (5), 383-392.
- Toussaint, L., Owen, A. & Cheadle, A. (2012). Forgive to live: Forgiveness, health, and longevity. *Journal of Behavioral Medicine*, 35, 375-386.
- Tsang, J., McCullough, M. & Fincham, F. (2006). The Longitudinal association between forgiveness and relationship closeness. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 25 (4), 448-472.
- Webb, M., Call, S., Chickering, S., Colburn, T. & Heisler, D. (2006). Dispositional Forgiveness and Adult Attachment Styles. *The journal of social psychology*, 146 (4), 509-512.
- Wei, M., Liao, K., Ku, T. & Shaffer, P. (2011). Attachment, Self-Compassion, Empathy, and Subjective Well-Being Among College Students and Community Adults. *Journal of Personality*, 79 (1), 191-221.
- Worthington, E. (1998). An empathy-humility-commitment model of forgiveness applied within family dyads. *Journal of Family Therapy*, 20 (1), 59-76.

- Worthington, E. (2006). *Forgiveness and Reconciliation: Theory and Application*. New York: Routledge
- Worthington, E., Hook, J. N., Witvliet, C. V., Nir, T., Utsey, S. O., & Dueck, A. (en prensa). Decisional and Emotional Forgiveness: Construct validity, development of self-report measures, and psychometric properties of the instruments. *Journal of Personality and Social Psychology*.
- Worthington, E. & Wade, N.G. (1999).The psychology of unforgiveness and forgiveness and implications for clinical practice. *Journal of Social & Clinical Psychology*.18 (4), 385-418.
- Wu, J. Sun, S. Maio, T. & Yu, L. (2011).Higher Ruminative Tendency of Anger in Trust-Forgiveness Young Adults. *International Proceedings of Economics Development & Research*, 5 (1), 511-515.