

## Perdonar y Perdonarte: Taller de perdón en la pareja



*Un grupo de alumnos de la UFV asiste al taller de perdón en la pareja impartido por las profesoras Karla Gallo y Ágata Kasprzak*

En el marco de la Semana de la Ciencia, el Instituto del Perdón UFV organizó una actividad formativa complementaria (AFC) para sus estudiantes del Grado de Psicología, que pudieron adentrarse en el tema del perdón en las relaciones de pareja.

El taller, diseñado por las profesoras Karla Gallo y Agata Kasprzak -cuyas investigaciones se centran en variables relacionadas a los procesos de perdón- tenía como objetivo general proporcionar una aproximación y comprensión del proceso de perdón saludable en las relaciones de pareja y el papel del perdón a uno mismo desde una perspectiva psicológica. Durante la sesión, se abordaron mitos y falsas creencias sobre el perdón, proporcionando argumentos científicos acerca de los beneficios del perdón para la salud y el bienestar de las personas. También se profundizó en otros conceptos importantes tratando de diferenciar el perdón de otros procesos como el olvido, dejar pasar la ofensa, un falso o “pseudoperdón” o, incluso, la reconciliación. Las ponentes analizaron las

distintas etapas del proceso del perdón y proporcionaron a los asistentes algunas claves y herramientas prácticas para un proceso del perdón exitoso en una relación de pareja.

La metodología elegida fue interactiva y experiencial, de tal modo que permitió a los participantes formar parte activa del taller. También se presentaron estudios de casos para ilustrar los elementos centrales del proceso del perdón, realizando ejercicios para que pudieran profundizar en sus propias experiencias de perdón y autoperdón en la relación de pareja.

La actividad tuvo una gran acogida entre los casi cincuenta asistentes, quienes valoraron la profundidad y relevancia de los contenidos compartidos. Iniciativas como esta destacan el compromiso de la UFV y del Instituto del Perdón por promover el bienestar emocional y relacional a través del conocimiento y la reflexión académica.