

EL PERDÓN Y SU GESTIÓN

Cómo utilizar el perdón para el bienestar social, el éxito y la calidad de vida en los negocios.

"Un verdadero líder es capaz de sacar provecho de los problemas y dificultades, sin importar lo difíciles que sean, a fin de garantizar que, al final, la gente sea más fuerte y más cerca el uno al otro". Nelson Mandela

PERDÓN, LA CIENCIA Y LA FELICIDAD

Un método integral del perdón para mejorar el liderazgo en equipo, logrando una reducción de la tensión y el conflicto en los lugares de trabajo y la promoción de una ética de la gestión empresarial, a la vez.

El perdón aplicado al bienestar en el ambiente de trabajo, con la mejora de vida de negocios y de nuevas habilidades de liderazgo, así como las habilidades sociales y de la vida.

El perdón es parte de una nueva forma de educación de la conciencia y la felicidad; una estrategia de evolución que es necesaria para la salud, el bienestar y calidad de vida. Es una de esas habilidades personales y sociales necesarias en una nueva forma de educación para todos los seres humanos, especialmente en la formación de nuevos líderes. En los últimos años, el interés en el perdón ha aumentado enormemente: desde la espiritualidad y la psicoterapia a la ciencia y la medicina. En los últimos cinco años, se han publicado varios estudios científicos sobre el perdón, con la participación de neurocientíficos (este tema se explicará más adelante).

Este interés de la comunidad científica ha marcado el perdón como un instrumento fundamental para la salud humana y la calidad de vida, no limitándola a los meros ámbitos psicológicos y espirituales. Una verdadera "Ciencia del Perdón" ha nacido, y sus influencias sociales y educativas se volverán más y más importantes en el futuro.

El proceso del perdón es un entrenamiento neuronal del cerebro que permite el desarrollo de habilidades básicas en la vida personal, relacional y social: los problemas que transforman en oportunidades, gestión de conflictos, el desarrollo de una forma madura de la empatía y una visión global de la paz.

EDUCACIÓN PARA LA CONCIENCIA: GESTIÓN Y PERDÓN

"El perdón libera el alma. Se elimina el miedo. Es por eso que es un arma tan poderosa." Nelson Mandela

La capacidad de perdonar y estimular el valor del perdón en las relaciones personales y en el mundo que lo rodea es el factor clave que convierte a un gerente en un líder transformador, capaz de crear y construir cambios valiosos. En un entorno donde la dinámica de relación generan emociones negativas como la ansiedad y el miedo, ser consciente y estar en paz, así como promover un estilo de vida en que el error se considera una oportunidad para crecer i aprender, el perdón se transforma en un instrumento de gestión precioso y valioso para todos.

Por otra parte, el perdón crea la oportunidad para la creatividad y la exploración de las propias habilidades de liderazgo. Warren Bennis describe como condiciones necesarias para un liderazgo distinguen una serie de virtudes que pertenecen a todos los seres humanos, y son más o menos explícitos. Estos son: la integridad, la magnanimidad, la dedicación, humildad, apertura mental y la creatividad. Todo el mundo posee estas cualidades, pero una educación de la conciencia, a través del perdón, es el medio fundamental para desarrollarlos. Admitir nuestra propia responsabilidad es un factor crucial tanto en el pedir perdón como en su concesión: la víctima y el perseguidor deben darse cuenta que ambos son responsables, ambos son la causa de lo que han vivido y las acciones comprometidas. La responsabilidad es un factor clave en el proceso del perdón, ya que permite al individuo para dar un nuevo significado a la experiencia pasada y de redefinir la identidad individual.

En el proceso del perdón, es crucial la percepción de que la resolución de los eventos tiene lugar gracias a nosotros y que depende de nuestras propias

habilidades de comunicación y capacidad de gestionar el conflicto y las emociones negativas.

El primer paso, muy importante se centra en nuestra interioridad, en lo que sentimos, percibimos y hacemos. Si la víctima y el perseguidor experimentan una sensación de impotencia que les impide hacer cualquier cambio, se centra la atención en los procesos internos (percepciones, emociones, sentimientos, pensamientos, impulsos y compulsiones) haremos que se den cuenta de que es necesario partir del sistema perceptivo y cognitivo, con el fin de llegar al mundo exterior. La concentración en nosotros mismos es el punto de partida fundamental que trae la conciencia de profundidad y equilibrio, para pasar a continuación al mundo exterior enfrentar los eventos con un ojo individual y una profunda capacidad para analizar nuestros recursos, con mucha más serenidad. En una perspectiva más amplia, el proceso de perdón no sólo se limita a la terapéutica o los aspectos espirituales sino que alcanza, en sus expresiones más avanzadas, ciertos niveles refinados de la conciencia humana.

Si la necesidad del perdón comienza con la necesidad humana de liberarse de sufrimiento, cualquier forma que esto puede tomar, el camino al perdón ayuda en la curación del sufrimiento (físico, vital, emocional, mental y espiritual), a veces de una manera muy explícita. Sin embargo, el significado más verdadero y profundo del perdón trasciende las dimensiones terapéuticas y espirituales, y se expresa en un nivel más alto, donde el individuo, gracias a una conciencia más profunda, llega a expresarse y para afirmar a sí mismo como un ser consciente, más allá de la dualidad víctima-perseguidor. Así, es posible definir el perdón no como una verdadera auto-realización y comprensión de que comienza a partir de las necesidades egocéntricas sino que conduce a una verdadera expansión de la conciencia. Este es el requisito necesario para el desarrollo de una visión integral de lo que se define y se percibe como realidad.

En el Aprendizaje de la Gestión del Perdón

También es importante tener en cuenta otro aspecto del proceso del perdón, que no se centra en quién debe perdonar, sino sobre quién debe pedir perdón. En las técnicas más avanzadas de perdón, en el mismo proceso, tanto el pedir

como la concesión se encuentran juntos, llegando a una visión más amplia de los procesos personales y interrelacionales.

¿Cuáles son los beneficios y la importancia de pedir perdón?

De acuerdo con las investigaciones llevadas a cabo por Monbourquette y D'Aspremont (2008), estos son los beneficios más relevantes:

Un efecto liberador: cuando el perdón viene realmente desde dentro. Reconocer los errores de uno influye profundamente en todos los diferentes aspectos que constituyen la persona (física, vital, emocional, mental y espiritual). La carga del error de hecho puede provocar estrés, culpabilidad, ansiedad, rigidez y otras emociones negativas que pueden debilitar el sistema inmunológico.

El crecimiento personal y espiritual: genuinamente pedir perdón desarrolla la humildad, apertura mental, la paz, la armonía, la compasión, agradecimiento y la reconciliación, por lo que es un gran impulso hacia el crecimiento psicológico y espiritual del individuo.

Mejora en las relaciones: Aumenta la capacidad de comunicación y empatía, que acorta la distancia emocional, borra resentimientos, permite gestionar los conflictos y las tensiones generadas por la tensión y la estrechez de la mente. Las relaciones interpersonales que sacan más provecho del perdón son las relacionadas con las relaciones y la familia, especialmente cuando un padre pide perdón al niño, por ejemplo para la excesiva severidad y rigidez. En este último ejemplo, la petición de perdón lleva a la reconciliación, el respeto y la aceptación de los límites del otro.

Efecto social: mejora de la sociedad, sobre todo si los educadores y otros papeles sociales poderosos han entendido y aceptado el proceso y la dinámica del perdón. Estos profesionales que acostumbran a ser modelos a seguir para muchas personas, pueden resultar una manera muy eficaz de transmitir valores positivos tales como: respeto a sí mismo y el respeto por los demás, la compasión, la empatía, el manejo del estrés, gestión y resolución de conflictos,

la paz y la armonía social. Con el fin de pedir perdón, es necesario que las diferentes dimensiones cohabiten en el individuo.

Estos son:

- la empatía
- la capacidad de cambiar la perspectiva y hacer frente a las cosas desde un punto de vista diferente
- la ética y sentido moral

EL PERDÓN, LA HABILIDAD SOCIAL I PARA LA VIDA DE LOS NUEVOS LÍDERES

Calidad de vida, habilidades sociales i para la vida y curación a través del perdón

Es necesario empezar desde el análisis de los beneficios fisiológicos y psicológicos que produce el perdón con el fin de entender que la venganza, incluso una de "leve", o el abandono de los conflictos no son capaces de producir los mismos efectos.

La ciencia demuestra que el perdón es un factor clave para nuestra salud física y mental.

Los beneficios físicos:

Influye en el sistema inmunológico y cardiovascular: el perdón, finalmente, actúa sobre la actividad de HPA (hipotálamo-hipofisario-suprarrenal) y en la producción de cortisol, la mejora del sistema inmune, tanto a nivel celular y endocrino y el sistema cardiovascular (Sapolsky , 1994, McEwen, 2002).

Los estudios llevados a cabo por Salovey et al. (2000) destacan la relación entre las emociones negativas y la eliminación progresiva de la producción de inmunoglobulina A. Si, por una parte, las emociones negativas como el odio, la ira, la venganza y la culpabilidad disminuyen el nivel de nuestras defensas inmunológicas, por el contrario, el perdón aumenta la producción de anticuerpos mediante la reducción de la intensidad de estas emociones y

produce impulsos emocionales positivos. Por otra parte, el conflicto influye negativamente en el sistema cardiovascular (Kaplan, 1992; Williams & Williams, 1993), mientras que el perdón reduce el nivel de antagonismo que afecta positivamente la salud y reduce el riesgo de ataque de corazón, la hipertensión y la arteriosclerosis. Influye en el sistema nervioso central: un mecanismo a través del perdón que eventualmente actúa sobre el sistema nervioso central ya que se relaciona con la producción de testosterona y serotonina en el hipotálamo (Bell & Hobson, 1994). El perdón podría inhibir la testosterona, que influye en la agresividad, y estimular la producción de serotonina (McCullough, 2000; McCullough et al., 2001). También es posible relacionar el perdón al nervio vago, que está vinculada a los trastornos cardiovasculares, además de la expresión y regulación de las emociones. Vale la pena recordar que la actividad del nervio vago inhibe la activación del sistema nervioso central.

Beneficios psicológicos:

La importancia del perdón para la salud mental: los efectos del perdón sobre la salud mental se encuentran en la reducción del resentimiento y la estimulación de las emociones positivas. Por lo general la salud mental está relacionada con eventos tales como el apoyo social, habilidades interpersonales y comportamientos saludables (Bausell, 1986; Mohr, Averna, Kenny & Del Boca, 2001), los cuales están influenciados por la capacidad de perdonar. La relación entre el perdón y la salud mental es muy profundo: investigaciones por Toussaint y Webb (2005) señalan el perdón que reduce la ansiedad y mejora el bienestar, en el PC, además de actuar positivamente en las fobias, ataques de pánico, abuso de drogas y trastorno de estrés post-traumático.

Muy interesantes son los experimentos y los estudios de: Al-Mabuk et al. (1995) se centraron en un grupo de estudiantes que perdonaron a sus padres por no haberlos amado como deberían haberlo hecho. Al final del experimento, los sujetos mostraron una mejora de la confianza en sí mismos y un menor nivel de ansiedad y depresión. HELB y Enright (1993) estudiaron los efectos de perdón a los daños psicológicos que experimentan las mujeres de mediana edad. Los pacientes fueron divididos aleatoriamente en dos grupos, uno

basado en la experimentación, uno sobre el control, y después de ocho semanas, el grupo experimental mostró un nivel significativamente mayor de confianza en sí mismos y el bienestar y, al mismo tiempo, un menor nivel de ansiedad y depresión. Spiers (2004) aplicó sus estudios sobre el perdón, el resentimiento y la enfermedad mental en a 134 víctimas de violaciones de los derechos humanos, encargado por la Comisión Sudafricana de Verdad y Reconciliación. 63% de todo el grupo mostró en el diagnóstico psiquiátrico, mientras que el 42% en el trastorno de estrés post-traumático. La investigación indicó que los pacientes con bajos niveles de perdón son moras fácilmente vulnerables a los problemas psiquiátricos. En relación con dicha evidencia empírica, podemos afirmar que el perdón conduce a una reducción de la ansiedad y la depresión y para una mejora de la salud física y mental, que actúa sobre la calidad de las emociones: produce efectos positivos a través del desarrollo de sentimientos positivos que influyen en la estado general de salud.

Beneficios relacionales y sociales (habilidades sociales):

Más allá de los efectos en la salud física y mental, es importante mencionar los diversos procesos a través del perdón que influye y actúa sobre el bienestar y la salud: El perdón y habilidades relacionales: el perdón es una de las posibles estrategias con el fin de hacer frente al estrés, la ansiedad y las emociones negativas (Gross, 1998). Según Lazarus (1991), el afrontamiento consiste en «Los esfuerzos cognitivos y de comportamiento con el fin de gestionar las necesidades específicas externas o internas (y los conflictos entre ellos), que son onerosos o más grandes que los recursos personales".

En las habilidades relacionales, el perdón reduciría la tendencia a ofender a la pareja, la culpa y la vergüenza (Enrught y el Grupo de Estudio de Desarrollo Humano, 1996) y representaría un elemento importante en la fundación de más profundo, moras relaciones estables (Finkel et al., 2002). El apoyo social: la actitud de perdón crea relaciones más estables y duraderas y relaciones de apoyo que garantizan un apoyo social más alto. En consecuencia, los beneficios de salud física de una mayor calidad y cantidad de las relaciones sociales (Beownley et al., 1996). Las investigaciones por Uvnäs-Moberg (1998) vinculan la calidad del apoyo social con la liberación de neuropéptidos que

influyen en este tipo de relaciones (y oxitocina y prolactina) y la salud física, como la oxitocina es capaz de disminuir la presión arterial, la frecuencia de cardio y el nivel de cortisol.

La Neurociencia del Perdón

Piero Petrinì, en la Universidad de Pisa, ha llevado a la investigación sobre las partes cerebrales que participan en este proceso, que estudian a través de la resonancia magnética funcional.

La compleja activación cerebral que tiene lugar en el cerebro cuando ocurre el proceso del perdón involucra la corteza prefrontal dorsolateral, la corteza cingulada, la corteza parietal inferior y la precúneo.

La corteza prefrontal se activa en el proceso del perdón gracias al hecho que somos capaces de transformar las dificultades en los recursos, redefiniendo de las experiencias negativas como oportunidades de crecimiento y realización. Por ejemplo, al final de una relación, se tiene la sensación de fracaso y se transforma en una oportunidad de transformación y renovación.

La corteza parietal inferior se asocia a la empatía. Durante el proceso del perdón se desarrolla el llamado empatía madura, por tanto, la capacidad de comprender y sentir dentro de nosotros mismos, dejando escapar los fallos, otras personas o el problema mismo. El precúneo se activa cuando tratamos de ver las cosas desde una perspectiva diferente, como si fuéramos la otra persona involucrada. Con perdón, experimentamos la capacidad de cambiar nuestra propia perspectiva, llegando a la información básica necesaria para superar un conflicto.

La literatura muestra claramente que el perdón que representa una estrategia positiva, "saludable" para el sujeto para superar una condición que de otro modo conducir a estrés no sólo desde una perspectiva psicológica, sino también desde un punto de vista neurobiológico. Una gran cantidad de intervenciones han demostrado la utilidad del perdón para solucionar conflictos sociales y políticos (Gentilone y Regidor, 1986; Enright et al, 1994), para ayudar a los pacientes a manejar de forma adaptativa la ira y afectar

negativamente siguientes experiencias nocivas o conflictos interpersonales (por ejemplo, Fitzgibbons, 1986; Reed y Enright, 2006) y en promocionar el bienestar (ver Worthington et al, 2007 para una revisión), la salud cardiovascular (Lawler et al, 2005), el aumento de las tasas de supervivencia (Chida y Steptoe, 2008) , reduciendo el recurso a los medicamentos y el alcohol y una gran cantidad de síntomas físicos (Lawler-Fila et al., 2008). A pesar de su relevancia en el contexto individual y social, poco se sabe todavía de la base neural del perdón interpersonal.

El hecho que perdonar es una resolución saludable de los problemas causados por las lesiones sugiere que este proceso puede haber evolucionado como el responsable favorable que promueve la supervivencia humana. Por lo tanto, es importante la identificación de sus correlaciones neurales a fin de aclarar las áreas del cerebro que contribuyen a una función biológica importante tal, es decir, la restauración del equilibrio homeostático biológica y mental del individuo.

A su vez, una mayor comprensión de las bases biológicas de un proceso mental natural que permite al individuo resolver una situación estresante puede proveer un fundamento para el uso terapéutico del perdón. En primer lugar, es necesario señalar que los estudios no sólo se han centrado en diferentes funciones mentales relacionadas con el perdón en la red neuronal, como es la empatía y la auto-compasión sentimientos así como la toma de decisiones, sino también en si todos estas funciones y procesos están implicados en el perdón, ya que estas no definen completamente el perdón.

Desde la perspectiva de un cerebro, el perdón implica algo más que un dejar ir (Staik et al., 2014). Implica tomar decisiones deliberadas para moverse más allá del juicio y el comportamiento de la otra persona, reemplazar un encuentro triste o decepcionante, con recuerdos de eventos que alimentan la curación, y, por ejemplo, para cambiar el enfoque del pensamiento.

Las investigaciones en neurociencias han estudiado los patrones de activación cerebral en el proceso del perdón y han encontrado que las áreas del cerebro asociadas con el perdón se sitúan en la corteza prefrontal ventromedial izquierda, en el cíngulo posterior y el parietal temporal derecha (Farrow et al.,

2001 y 2005). Sin embargo, ninguno de estos estudios midió directamente el impacto del perdón frente a no perdonar. Farrow et al. (2001) mostró la activación de prefrontal y las áreas de cingulada posterior, mientras que los voluntarios juzgaron hasta qué punto los diferentes delitos (por ejemplo, el robo a una persona y el asalto) podrían ser perdonables dadas las circunstancias en que tuvieron lugar.

Posteriormente un importante número de estudios han abordado los mecanismos neurales de exculpación subyacente (por ejemplo, Farrow et al, 2005; Young y Saxe, 2009; Hayashi et al, 2010), tales como estudios de imágenes cerebrales funcionales anteriores y sugieren que la capacidad de inferir las intenciones y estados mentales de los otros (cognición social) está mediada por la corteza prefrontal medial.

Young y Saxe (2009) encontraron una correlación entre el derecho parietal temporal y el grado de culpa participantes adscritos a un delincuente. Ellos asumen que las personas que atribuyen más culpa son menos propensos a perdonar y viceversa. El correcto giro angular encontró también estar implicado en juicios de perdón por Young y Saxe. En sus estudios, los participantes con alta actividad en esta región asignaron menos culpabilidad que los sujetos con baja actividad a los mismos resultados perjudiciales. Por lo tanto, la activación alta se asoció con menos culpa que se asume como resultado de un aumento de la probabilidad de perdonar. En resumen, los resultados recogidos hasta ahora muestran la participación de diferentes áreas del cerebro, las redes laterales izquierdas que contienen regiones frontal, temporal y parietal, el giro angular derecha y la corteza cingulada posterior y áreas corticales prefrontales, tales como la corteza prefrontal ventromedial izquierda. Esta discrepancia está probablemente relacionada con los diferentes parámetros experimentales utilizados en cada estudio que podría hacer frente a diferentes funciones involucradas en el proceso de perdón. Empatía incluye los procesos emocionales, así como procesos cognitivos (Rameson et al., 2009). Mediante la simulación de la experiencia emocional de los demás podemos entender intuitivamente lo que la otra persona siente. El sistema de neuronas espejo humana, que abarca la circunvolución frontal inferior (IFG), lóbulo temporal y la corteza parietal inferior (IPC), fue demostrado estar involucrado en este

proceso de simulación (Carr et al., 2003). Schulte-Rüther et al. (2007) hizo hincapié en un papel específico del IFG en este proceso de empatía emocional. Sin embargo, podemos compartir sentimientos en un nivel más cognitivo a través de mentalización, (Saxe et al., 2003).

En la literatura cognitiva de empatía neurociencia social se define sobre todo como la capacidad de compartir los sentimientos de los demás (Bernhardt et al. 2012). Según algunos psicólogos la empatía incluye también la sensación de calor, la compasión, la preocupación por los demás y comprensivo de responder (Davis et al 1983;.. Merabian et al 1979). Los estudios que se centraron en el perdón, las respuestas a las disculpas no acabaron de encajar concepto psicológico de la empatía.

La desviación en los conceptos de empatía podría explicar por qué no encontraron la activación en todos los ámbitos relacionados con la definición de la neurociencia cognitiva social de la empatía. Dado que el perdón es un proceso altamente social, estos resultados proporcionan apoyo adicional a un papel distinto del giro angular derecho en la cognición social. En conclusión, la neurociencia del perdón da algunas grandes ideas en lo que ocurre en el cerebro cuando una persona perdona y cómo nuestros cerebros están diseñados para "tratar" con el perdón. El perdón que involucra las regiones cerebrales relacionadas con la empatía, la toma de decisiones, la atención, la memoria y la cognición social también, es revelando la naturaleza compleja e integradora que en realidad podría reorganizar las redes cerebrales enteras de la cohesión social, las relaciones íntimas, el bienestar psicológico y la salud mundial.

LA UNIVERSIDAD DE PERDÓN ISF

Escuela Internacional del Perdón

El perdón es un auténtico camino a la conciencia que mejora la calidad de vida, la salud personal, la capacidad de ser feliz y para desarrollar relaciones sanas y verdaderamente satisfactorias. Con el fin de compensar un cambio real, es necesario partir de la conciencia del individuo para que una nueva generación de los principios de los seres humanos se desarrolle. ISF, la

Escuela Internacional de perdón, un instituto educativo dentro de mi Fundación Diseño Vida, nació en Barcelona en 2013. La Escuela Internacional de perdón enseña un método integral del perdón estructurado en seis niveles diferentes: el cuerpo físico, la energía vital, las emociones, la mente, más allá de las experiencias y relaciones, el espíritu, la conciencia.

ISF tiene por objeto la apertura de la experiencia del perdón a todas aquellas personas que deseen experimentar su impacto profundo en sí mismos, en las relaciones, en las comunidades, en las organizaciones y en la sociedad, con el único propósito de hacer este proceso puede acceder a una gran mayoría de personas que serán incendio en beneficio de los efectos positivos que produce el perdón de los distintos niveles de experiencia. El perdón, la sensibilización, el agradecimiento, la felicidad y el amor son las fuerzas fundamentales que se esfuerzan desde el que se inicia la existencia de vida. ISF es el ejemplo de que estas fuerzas pueden ser experimentadas y se aplicadas a una nueva manera de vivir. Entre las principales actividades del instituto, vale la pena mencionar: el desarrollo de nuevos modelos de perdón en relación con la mejora de las habilidades sociales y de vida, la educación de los niños y adultos, el desarrollo de un enfoque pacífico a la vida y la resolución no violenta de conflictos, intercultural el diálogo y la solidaridad. En cooperación con el Sistema Nacional de Sanidad, ISF ha desarrollado proyectos en la educación de la conciencia a través del perdón en las escuelas y como parte del programa de formación del personal médico y sanitario (tratamientos paliativos).