

A silhouette of a person standing on a large rock with their arms raised in a gesture of triumph or acceptance. The background is a soft, colorful sky transitioning from purple to orange, suggesting a sunset or sunrise.

Aceptar y  
perdonar

CON INTELIGENCIA  
EMOCIONAL



La gestión emocional no es control emocional.  
La gestión emocional implica comprensión, y la  
comprensión termina en aceptación, porque lo que  
no se acepta no se controla ni se perdona.



**CAMBIAR PARA  
CRECER**  
CHANGE AND  
GROW

[www.cambiarpararecer.com](http://www.cambiarpararecer.com)  
[cpc@cambiarpararecer.com](mailto:cpc@cambiarpararecer.com)  
[@CambiarCreceer](https://www.instagram.com/CambiarCreceer)



# Gestión emocional para perdonar

Lola Pelayo de CpC | Cambiar para Crecer

Gestionar no es controlar, y mucho menos evitar. Y si hablamos de emociones, tampoco. Así que, si algo te da un pellizco en el estómago cuando lo recuerdas, querer hacer desaparecer ese pellizco no es una buena gestión emocional. O si al relacionarte con una persona casi siempre te surge el miedo, querer controlarlo sin más, por ejemplo siendo valiente, tampoco es una buena gestión emocional.

La gestión emocional no es control emocional. La gestión emocional implica comprensión, la comprensión termina en

---

## GESTIÓN EMOCIONAL NO ES CONTROL EMOCIONAL

---

aceptación, y lo que no se acepta no se controla, ni se perdona.

¿No me digáis que algunos recuerdos que tenéis sobre determinadas personas, situaciones o momentos no os provocan una sensación emocional e, incluso a veces, un gesto automático? Hablo por mí y os cuento que algunos pensamientos me cierran los ojos, o me abren la boca o me ladean la cabeza... Con ciertos recuerdos llego a suspirar, a encoger los hombros o a chasquear la lengua. Y, como seguro que te ocurre a ti, cuanta más intensidad emocional





acompaña al recuerdo, por muy lejano que sea, más contundente es la reacción física de mi gesto. Y claro, hay recuerdos que me encanta recordar, y otros cuya sensación y gesto me atropellan inesperadamente y sin defensa.

Hay que saber que todo pensamiento conlleva una reacción fisiológica, así que no hay recuerdo que no provoque una sensación emocional y física. Quizás con determinados recuerdos se note poco, y aun así la tienen. Los pensamientos son así, todos tienen su efecto.

Hagamos un pequeño inciso para fijarnos en una curiosidad de la enorme riqueza que encierran las palabras con las que construimos nuestros pensamientos y nuestra realidad. La raíz etimológica de la palabra recordar está en el vocablo latino cor-cordis-cordi, que significa corazón. Por tanto, podríamos decir que re-cordar es como volver a pasar algo por el corazón. El lenguaje nunca deja de sorprenderme.

Y en este volver a pasar por el corazón, especialmente cuando los recuerdos no nos gustan y la sensación que nos provocan no es agradable, nos sale la tendencia natural a controlar o, peor, a evitar. Queremos que recordar a esa persona concreta no nos dé un pellizco; que verla no nos genere inseguridad; que no nos den ganas de llorar cuando pensamos en eso; que no nos sintamos avergonzados cuando recordamos eso otro...

¿Qué tal si en vez de querer evitar nos paramos a comprender por qué nos sentimos así, y desde ahí aceptamos lo que sentimos, y avanzamos?



# Pasos para aceptar y avanzar

Aceptar requiere un esfuerzo cognitivo bastante importante que no siempre estamos dispuestos o dispuestas a aceptar. El esfuerzo, además, es mayor cuanto más intensa es la sensación y el gesto que nos provoca ese recuerdo que estamos trabajando.

Sin embargo, la mayor parte del esfuerzo está en el primero de los tres pasos necesarios: la **comprensión**. Después vendría la **aceptación** y por fin el **perdón**, y a pesar de lo que pueda parecer, estos dos últimos pasos son los más fáciles.

Te contamos aquí esta técnica completa de gestión emocional y te proponemos un ejercicio en cada paso, para cuando decidas aplicarla a la sensación, recuerdo o emoción que quieras gestionar ahora que tienes tiempo.







## PASO 1: COMPRENDER

Se trata de pararte a ver qué parte de ti no reaccionó como a ti te hubiera gustado, y cuál sí; también de pararte a reconocer la diferencia entre lo que esperabas de la otra persona y de ti mismo, y lo que realmente sucedió; y sobre todo pararte a identificar qué recursos tuyos te han servido y cuáles podrías tener mejor entrenados para el futuro.

### VAS A NECESITAR



- 1 folio
- Bolígrafo
- Lápices de colores verde, rojo y naranja

**Toma un folio y un bolígrafo.** Dediquemos un momento primero a pensar en la **situación**.

Reflexiona sobre esa situación que aún te genera dolor emocional o una reacción física más o menos intensa, y escribe al comienzo del folio una frase que te permita identificar la carga que quieres trabajar ahora.

Te damos algunos ejemplos: la traición de mi pareja, el enfado con mi hermana, el fracaso en aquel examen... Escribe sólo una descripción breve que te ayude a mantener la atención consciente sobre ese hecho concreto.

Después, mirando el título que acabas de poner en el encabezado del papel, piensa: **¿vas a trabajar la comprensión contigo o con otra persona?** ¿Quieres comprenderte tú o quieres comprender a alguien? Es

importante que lo tengas claro desde el principio.

Es el momento de dedicar otro espacio de reflexión, esta vez acerca de las **personas**.

Piensa **qué rol personal está implicado** en la situación que estás trabajando y tienes ya apuntada en el folio.

Tanto si has decidido trabajar contigo como si lo que quieres es comprender a otra persona, identifica el rol al que se refieren los hechos: a ti como hermana o hermano, a ti como estudiante, como profesional, como hija o hijo... Y si estás trabajando con otra persona, en esa situación que has identificado, ¿qué rol desempeñaba hacia ti?, ¿madre, padre, superior, hermano o hermana, pareja?

Escribe ese rol en mayúsculas debajo del título que describe la situación que vas a trabajar.

---

## CONSTRUYENDO IDEALES

---

Ya podemos empezar.

En la mitad izquierda del folio haz un listado con al menos **10 cualidades** que las personas deben ser desempeñando ese rol que has escrito. Una cualidad debajo de la otra. Y como estamos

construyendo el ideal, no te cortes, y escribe las cualidades positivas que te parezcan más importantes, por muy difíciles o poco habituales que sean.

Pongamos aquí un ejemplo, hipotético y completamente subjetivo, para que sirva de modelo en el procedimiento. Estaría trabajando una *Traición de mi pareja*. El rol: *PAREJA*.

En mi opinión, y sólo en mi opinión, una pareja ideal debería ser:



- *Buen escuchador*
- *Divertido*
- *Cariñoso*
- *Buen conversador*
- *Trabajador*
- *Buen profesional*
- *Comprensivo*
- *Aventurero*
- *Independiente*

Una vez que tienes tu propio listado, y como se trata de un ideal, vamos a poner una puntuación de 10 a cada cualidad. Un ideal es lo máximo, ¿verdad? Por eso le vamos a poner la máxima puntuación y la vamos a escribir en un color diferente al que venimos usando, en rojo por ejemplo.

Poner la máxima puntuación quiere representar lo que nos exigimos a nosotros mismos o le exigimos a los demás dependiendo del rol que desempeñamos o desempeñan en la vida. Los ideales son así de peligrosos. Casi siempre nos exigimos y exigimos a las demás personas muchísimo.

Ahora coge un lápiz de otro color, verde por ejemplo, y escribe junto a cada cualidad cuánto de cada una fuiste o fueron en la situación que estás trabajando. dándole de nuevo una puntuación del 1 al 10. **¿Empiezas a ver por qué te sigue doliendo la situación?**

Observa las puntuaciones, y subraya en un tercer color, por ejemplo en naranja, las cualidades en las que hay más diferencia de puntuación. Incluso puedes ordenarlas de mayor a menor diferencia.

Seguro que te están empezando a surgir algunas conclusiones. Y si no, hazte muchas preguntas. Aquí tienes algunas que te pueden servir:

- ¿Todas las cualidades están a cero?  
¿Qué quiere decir eso?
- ¿Cómo de importantes son para ti las cualidades en las que las segundas puntuaciones, a pesar de todo, siguen siendo altas?
- ¿Cuál es para ti la cualidad más importante, y qué diferencia de puntuación hay en ella?
- ¿Hay alguna cualidad con una puntuación baja que sin embargo en otras ocasiones suele ser más alta?
- ¿En qué cualidad, que tenga una puntuación más o menos alta, te puedes apoyar para pedirte o pedir

esfuerzos para mejorar otras cualidades más bajas?

Recoge de esa lista todos los aprendizajes que puedas. La comprensión requiere tiempo, reflexión y esfuerzo. Es como subir unas escaleras de escalones a veces altos y difíciles de superar, pero es imprescindible para seguir avanzando.







## PASO 2: ACEPTAR

Después de comprender guiados por el ejercicio del paso 1, seguramente la aceptación te requiera un menor esfuerzo, menos cuanto más honestamente hayamos recorrido y trabajado la comprensión.

La **aceptación es comprender que lo hiciste lo mejor que supiste** hacerlo en ese momento, con los recursos de ti que pudiste ver, y con la imagen de la situación o de la otra persona que en ese momento tenías.

Si estás trabajando con otra persona, aceptar es igualmente comprender que lo hizo también lo mejor que supo hacerlo en aquel momento, con los recursos que pudo identificar y con la imagen de la situación y de ti que tenía.

Y todo esto, sin sentirte culpable ni víctima, y sin repartir culpas y responsabilidades a los demás.

**Aceptar desde la comprensión es como ver una película dos veces.** La segunda vez la miras con nuevas experiencias acumuladas, y eres consciente de muchos más matices y detalles del guion que la primera vez que la viste te pasaron desapercibidos.

Como ejercicio en este paso te proponemos que hables contigo y después te oigas.

VAS A NECESITAR



- 1 grabadora

Grábate un audio en una grabadora convencional o en una aplicación de tu smartphone. Da igual cómo. Lo importante es que te hables a ti y después puedas escucharte con toda la riqueza de tu lenguaje no verbal encerrada en tu prosodia.

Para eso, después de haber analizado la situación desde la comparación con el ideal del ejercicio anterior, contesta de forma espontánea, esta pregunta:

- Si estás trabajando contigo:

**¿Cómo lo hubieras hecho ahora?**

- Si estás trabajando con otra persona:

**¿Cómo te hubiera gustado que lo hicieran?**







### **PASO 3: PERDONAR**

Aquí es donde acaba todo lo que se gestiona emocionalmente bien, en el perdón. **¿Tú te perdonas?**

Dediquemos un momento a definir bien qué es perdonar centrándonos en lo que NO es.

Perdonar no es un síntoma de debilidad o de sumisión.

Perdonar no significa olvidar, no implica dejar de recordar cómo y por qué nos han herido, y desde luego, no tiene por qué llevar implícita la reconciliación con otras personas o la vuelta a la situación que generó la herida emocional.

Perdonar tampoco es tolerar que nos vuelvan a infringir el mismo daño, ni siquiera es absolver de culpa a nada ni a nadie.

**El perdón es el mecanismo que tenemos para liberarnos nosotros de nuestras cargas emocionales.**

Deberíamos enfocarlo más por nosotros que por los demás, para cuidarnos. Porque está demostrado que perdonar libera, y favorece la salud física y emocional de las personas.

Perdonar es un ejercicio del corazón, la última fase de este recorrido que pasa por la comprensión y la

#### VAS A NECESITAR



- Trozo de papel
- Bolígrafo
- Cenicero, recipiente o sitio donde quemar con seguridad un papel



aceptación que acaba en el amor íntimo por uno o una misma.

El ejercicio que te proponemos en este último paso es el más sencillo y también el más emocional.

1. Escribe en un trozo de papel el nombre de esa persona con la que has trabajado los pasos anteriores, o la situación sobre la que has reflexionado, o una frase que te hayas escrito para ti en un papel.
2. Pon una música que te guste mucho y te haga sentir bien y en equilibrio.
3. Dobla el papel, y quémalo. Toma por favor todas las precauciones necesarias para que sea un momento íntimo y sereno contigo.

En el humo que se aleja empujado por el aire proyecta tus nuevas sensaciones.

**Comprender, aceptar y perdonar son pasos fundamentales para poder avanzar y crecer como persona.**

Se puede perdonar sin comprender ni aceptar, pero eso sería la misericordia, un estado emocional sublime al que es bastante más complicado llegar.





[www.cambiarparacrecer.com](http://www.cambiarparacrecer.com)  
[cpc@cambiarparacrecer.com](mailto:cpc@cambiarparacrecer.com)  
[@CambiarCrecer](https://www.instagram.com/CambiarCrecer)

