

Fortalezas de carácter intrapersonales desde la Psicología  
Positiva: Revisión sistematizada

Angui Valentina Castro Barbosa, Adriana Carolina Parra Pineda y  
Valentina Rangel León  
Cristina Camacho Flórez (Directora)

Universidad El Bosque  
Facultad de Psicología  
Especialización en Psicología Clínica y Autoeficacia Personal  
Bogotá D.C., enero del 2024

**UNIVERSIDAD EL BOSQUE  
FACULTAD DE PSICOLOGÍA  
TRABAJO DE GRADO**

---

**NOTA DE SALVEDAD**

La Facultad de Psicología de la Universidad El Bosque informa que los conceptos, datos e información emitidos en el trabajo de grado titulado:

**Fortalezas del carácter intrapersonales desde la Psicología  
Positiva: revisión sistematizada**

Presentado como requisito para optar por el título de Especialista en Psicología Clínica y Autoeficacia Personal, son responsabilidad de los autores quienes reconocen ante la Universidad que éste trabajo ha sido elaborado de acuerdo con los criterios científicos y éticos exigidos por la disciplina y la Facultad.

## **Agradecimientos**

A Dios que camina siempre de nuestro lado y a la vida, que nos ha permitido no perder la capacidad de asombro y darnos cuenta que podemos transitar por este breve espacio teniendo la fortuna de encontrarnos con personas maravillosas e instituciones académicas dispuestas a participar en la construcción del conocimiento científico, aunque ello no tenga más retribución que la emocional.

A nuestra familia, amigos, docentes, jurados y especialmente a nuestra asesora, quienes nos han acompañado unidos por el hilo de lo invisible a lo largo de este proceso, y que sin su compañía, guía, orientación y comprensión no hubiésemos podido sembrar aquello que seguimos hoy.

### **Dedicatoria**

Dedico este trabajo a Dios por haberme permitido lograr realizar este proyecto de gran importancia para mi formación personal y profesional.

A mi pareja y mi familia por el apoyo incondicional en este proceso.

A mi grupo de trabajo por el esfuerzo y compromiso constante para la realización del mismo. Y al grupo docente por su labor de tutores y enseñanza a lo largo de este posgrado.

*Angui Valentina Castro Barbosa*

Dedico este trabajo a Dios que siempre está guiando mis pasos y me ha permitido llegar a este momento importante de mi formación profesional.

A mi familia por hospedarme en su hogar y llenarme de felicidad con su compañía.

A mis compañeras por el compromiso para este trabajo, sin él no habríamos logrado esta meta. Y a cada una de las personas que llegan al consultorio, pues ustedes me inspiran a estar en constante actualización.

*Adriana Carolina Parra*

Dedico este trabajo a mis padres, quienes me permitieron alcanzar este logro a nivel profesional.

A mi pareja quien ha sido mi motor durante todo este proyecto.

Y a mis compañeras por su compromiso a lo largo de este año, que hoy culmina en este proyecto.

*Valentina Rangel León*

## Fortalezas del carácter intrapersonales desde la Psicología Positiva: revisión sistematizada

Angui Valentina Castro Barbosa<sup>1</sup>, Adriana Carolina Parra Pineda<sup>2</sup>, Valentina Rangel León<sup>3</sup> y Cristina Camacho Flórez<sup>4</sup>

### Resumen

El presente estudio corresponde a una revisión sistematizada que reúne evidencia científica sobre los estudios empíricos publicados entre el 2004 y 2023, respecto a las fortalezas intrapersonales perdón y prudencia desde la psicología positiva. Se plantearon como objetivos: Identificar los instrumentos de evaluación para el perdón y prudencia; reconocer las actividades de intervención propuestas para el perdón y prudencia y resumir la evidencia empírica sobre las dos fortalezas de carácter intrapersonales. Se consultaron las bases de datos Scopus, Psycinfo, Science Direct, donde se encontraron 5150 artículos. Con los criterios de inclusión y exclusión se filtraron los artículos y fueron seleccionados 52. De estos, 30 artículos fueron sobre evaluación del perdón, 7 sobre evaluación de la prudencia, 14 en intervención del perdón y 1 en intervención de la prudencia. Indicando mayor número de estudios encontrados para el perdón, en relación a la prudencia, lo que se constituye una oportunidad para futuras investigaciones.

*Palabras clave:* Psicología Positiva, Perdón, Prudencia, Evaluación, Intervención.

---

<sup>1</sup> Psicóloga que opta por el título de Especialista en psicología clínica y Autoeficacia personal.

<sup>2</sup> Psicóloga que opta por el título de Especialista en psicología clínica y Autoeficacia personal.

<sup>3</sup> Psicóloga que opta por el título de Especialista en psicología clínica y Autoeficacia personal.

<sup>4</sup> Psicóloga Especialista en Salud y Fundamentos de Psicología Positiva, directora de la tesis.

# Intrapersonal character strengths from Positive Psychology: a systematized review

Angui Valentina Castro Barbosa<sup>1</sup>, Adriana Carolina Parra Pineda<sup>2</sup>, Valentina Rangel Leon<sup>3</sup> & Cristina Camacho<sup>4</sup>

## **Abstract**

The present study corresponds to a systematized review that gathers scientific evidence on empirical studies published between 2004 and 2023, regarding the intrapersonal strengths forgiveness and prudence from positive psychology. The objectives were: to identify the assessment instruments for forgiveness and prudence; to recognize the intervention activities proposed for forgiveness and prudence; and to summarize the empirical evidence on the two intrapersonal strengths. The databases Scopus, Psycinfo, Science Direct were consulted, where 5150 articles were found. With the inclusion and exclusion criteria, the articles were filtered and 52 were selected. Of these, 30 articles were on forgiveness assessment, 7 on prudence assessment, 14 on forgiveness intervention and 1 on prudence intervention. Indicating a greater number of studies found for forgiveness, in relation to prudence, which constitutes an opportunity for future research.

*Keywords:* Positive Psychology, Forgivenesses, Prudence, Evaluation, Intervention.

## Tabla de contenido

<b>Capítulo primero</b>	<b>1</b>
<b>Introducción</b>	<b>1</b>
<b>Justificación.</b>	<b>4</b>
<b>Objetivo general.</b>	<b>8</b>
<b>Objetivos específicos.</b>	<b>8</b>
<b>Capítulo segundo</b>	<b>9</b>
<b>Fortalezas del carácter desde la psicología positiva: Prudencia y Perdón</b>	<b>9</b>
<b>Bienestar emocional.</b>	<b>9</b>
<b>Crecimiento personal.</b>	<b>11</b>
<b>Fortalezas intrapersonales de perdón y prudencia.</b>	<b>12</b>
<b>Perdón.</b>	<b>12</b>
<b>Prudencia.</b>	<b>13</b>
<b>Instrumentos de medición del perdón y la prudencia.</b>	<b>15</b>
<b>Medición de perdón.</b>	<b>16</b>
<b>Medición de prudencia.</b>	<b>19</b>
<b>Estudios empíricos en perdón y prudencia.</b>	<b>23</b>
<b>Capítulo tercero</b>	<b>27</b>
<b>Método</b>	<b>27</b>
<b>Tipo de estudio.</b>	<b>27</b>
<b>Procedimiento.</b>	<b>27</b>

<b>Aspectos éticos.</b>	<b>30</b>
<b>Capítulo cuarto</b>	<b>32</b>
<b>Resultados</b>	<b>32</b>
<b>Evaluación del perdón.</b>	<b>33</b>
<b>Perdón y fortalezas del carácter.</b>	<b>33</b>
<b>Autoperdón.</b>	<b>34</b>
<b>Perdón y depresión.</b>	<b>37</b>
<b>Perdón y satisfacción con la vida.</b>	<b>39</b>
<b>Perdón y las emociones.</b>	<b>41</b>
<b>Perdón y funciones ejecutivas.</b>	<b>42</b>
<b>Perdón y moralidad.</b>	<b>43</b>
<b>Perdón y género.</b>	<b>44</b>
<b>Perdón y liderazgo.</b>	<b>45</b>
<b>Perdón en las relaciones matrimoniales.</b>	<b>46</b>
<b>Efectos del perdón en la felicidad.</b>	<b>46</b>
<b>Perdón en niños.</b>	<b>47</b>
<b>Intervenciones en perdón.</b>	<b>48</b>
<b>Perdón en la calidad de vida, satisfacción y bienestar.</b>	<b>48</b>
<b>Perdón y salud física.</b>	<b>50</b>
<b>Perdón y salud mental.</b>	<b>52</b>

<b>El perdón en autoestima e ira.</b>	<b>53</b>
<b>Perdón en la educación.</b>	<b>54</b>
<b>Perdón y moralidad.</b>	<b>54</b>
<b>Evaluación de prudencia.</b>	<b>55</b>
<b>Prudencia en el adulto mayor.</b>	<b>56</b>
<b>Prudencia en niños.</b>	<b>56</b>
<b>Prudencia en adolescentes.</b>	<b>57</b>
<b>Prudencia en trastornos de ansiedad y alimentarios.</b>	<b>57</b>
<b>Prudencia y diversas discapacidades.</b>	<b>59</b>
<b>Intervención en Prudencia.</b>	<b>59</b>
<b>Capítulo quinto</b>	<b>60</b>
<b>Discusión</b>	<b>60</b>
<b>Conclusiones.</b>	<b>69</b>
<b>Limitaciones.</b>	<b>72</b>
<b>Referencias</b>	<b>74</b>

## Lista De Tablas

### **Tabla 1**

Criterios de búsqueda 29

### **Tabla 2**

Instrumentos evaluación de prudencia 55

## Lista De Figuras

### **Figura 1**

Flujograma PRISMA de artículos incluidos

32

## **Lista De Apéndices**

### **Apéndice A**

Base de datos

### **Apéndice B**

Artículos revisados base de datos Science Direct

### **Apéndice C**

Artículos revisados base de datos Psycinfo

### **Apéndice D**

Artículos revisados base de datos Scopus

### **Apéndice E**

Instrumentos de evaluación sobre el perdón

## Capítulo Primero

### Introducción

La búsqueda del bienestar ha sido un área de relevancia en circunstancias variadas como las de alteración emocional. La psicología ha sido beneficiada por el sistema de clasificación DSM en este momento versión 5 (Clasificación Diagnóstica de los Trastornos Mentales), en cuanto al indagar sobre la patología y los diferentes síntomas; sin embargo, también se ha ido alejando del bienestar y la salud mental, concepto que hace relación a estar y sentirse saludable (Kugelmann, 2003).

Entonces, en este punto el concepto de bienestar según Krobin (2017), es entendido como un enfoque integral basado en las fortalezas de cada persona, resaltando que la salud y el bienestar no tendrían una única definición, puesto que varía según las cualidades de las personas y el enfoque en las fortalezas del carácter podría mejorar la salud mental y ayudar a las personas a aumentar su propio bienestar.

De igual manera, desde la psicología positiva se pretende estudiar el bienestar en las personas e integrar conceptos como lo son las virtudes y fortalezas del carácter en el ámbito de la psicología científica, como lo hicieron Seligman & Peterson (como se citó en Cosentino, 2010), donde a sus estudios científicos agregaron estos dos conceptos, y lograron clasificar 6 virtudes que incluyen 24 fortalezas del carácter. Así mismo, es importante comprender las emociones positivas para poder incrementar las virtudes y fortalezas del carácter, para así lograr promover y favorecer un desarrollo mejor (Bolaños y Cruz, 2017).

Por otra parte, se ha evidenciado que las fortalezas intrapersonales han sido definidas, medidas, intervenidas y evaluadas por distintas investigaciones, como por ejemplo las de Seligman y Peterson (2004) o como afirma Bolaños y Cruz (2017) que el conectar con las fortalezas y virtudes puede desencadenar mejores estados mentales, menor cantidad de estrés y sufrimiento, mayor disfrute de experiencias, mejor rendimiento, mayor motivación al logro y mejor expresión de emociones.

Del mismo modo, es importante tener en cuenta, que el reconocer las fortalezas que tiene el individuo, permitirá una mejor adherencia al tratamiento y por ende un mejor proceso, cambios y resultados positivos para el mismo (Niemic, 2019).

Seligman y Peterson (2004) identifican cuatro fortalezas intrapersonales, definen la autorregulación como la capacidad de regular lo que el individuo siente, y hace, donde ejerce un control sobre sus respuestas para el momento de cumplir objetivos y metas, por lo que incluye “pensamientos, emociones, impulsos, actuaciones y otros comportamientos” (Seligman y Peterson, 2004, p.500), incluyendo la parte moral. Para la fortaleza del perdón, consideran que es aquel acto de perdonar a los que han obrado mal “es dar a las personas una segunda oportunidad; no ser vengativo” (Seligman y Peterson, 2004, p.47). En relación a la fortaleza intrapersonal de prudencia, consideran que es una orientación cognitiva hacia el futuro personal, que permite razonar de forma práctica el alcance de metas efectivas a largo plazo para que la persona no se arrepienta en un futuro y tome decisiones con cautela. Finalmente, la fortaleza de la humildad está relacionada con permitir que los propios logros hablen por sí mismos; no buscar el protagonismo; ni considerarse más especial de lo que se es.

Por otro lado, como afirman Gómez-Restrepo et al. (2016) en Colombia, se presenta un grave problema relacionado con la salud mental, ya que la tasa de trastornos mentales es alta, y va en aumento. La ansiedad, los problemas de ánimo y el consumo de sustancias psicoactivas, son algunos de los trastornos más comunes en la población. Esto pone en evidencia la importancia de abordar la salud mental de manera efectiva y de implementar estrategias que permitan mejorarla. En este sentido, la psicología positiva presenta herramientas útiles para el fortalecimiento de las virtudes, lo que puede contribuir a mejorar la calidad de vida de las personas y reducir la incidencia de trastornos mentales en la población colombiana.

Por tanto, es importante llevar a cabo investigaciones en el campo de la psicología positiva y las fortalezas intrapersonales que corresponden a la virtud de la templanza, ya que podrían ser potenciadas y aprovechadas para la promoción de la salud mental en Colombia (Gómez-Restrepo et al., 2016). De esta manera, se podría obtener información relevante para desarrollar intervenciones y estrategias que aborden las necesidades específicas de la población, y se enfoquen en la promoción de fortalezas y virtudes que ayudan a prevenir y tratar los trastornos mentales (García-Ortiz et al., 2018).

Esta revisión pretende identificar los estudios empíricos realizados en el periodo del 2004 al 2022, en dos de las fortalezas intrapersonales, prudencia y perdón, como las definen Seligman y Peterson, a fin de aumentar la evidencia científica sobre las fortalezas del carácter intrapersonales desde la psicología positiva.

Esta revisión se tomó a partir de la investigación realizada por Seligman & Peterson (2004), que tuvo como objetivo hacer una clasificación de las fortalezas humanas que pudieran reivindicar el estudio del carácter y la virtud como temas

legítimos de investigación psicológica, centrándose en aquello que se encuentra bien en las personas, concretamente, en las fortalezas del carácter que hacen posible la buena vida psicológica.

### **Justificación**

La Organización Mundial de la Salud (2022) destaca la importancia de la salud mental para enfrentar el estrés y promover el desarrollo personal y comunitario, por lo que sugiere implementar estrategias para mejorar la salud mental a nivel global. Según el Ministerio de la Protección Social (2005), en su estudio nacional de salud mental de ese año, las personas colombianas (40,1%) de edades entre los 18 y 65 años han presentado o podrían presentar algún trastorno psiquiátrico diagnosticado alguna vez en su vida. Situación que en gran medida estaría empeorando el pronóstico (Posada, 2013).

En este contexto, la psicología positiva, que se enfoca en el bienestar y las fortalezas, cobra relevancia. Conectarse con las fortalezas promueve estados mentales positivos, reduce el estrés y mejora el rendimiento (Bolaños & Cruz, 2017); además, se asocia con una mejor salud física y mental. Por ejemplo, el perdón se asocia con la estabilidad emocional y la reducción de problemas de salud mental; al igual que con la prudencia, se promueven relaciones positivas y bienestar general (Leontopoulou y Triliva, 2012; Macaskill y Denovan, 2014; Ros-Morente, et al., 2018; y Sommer, 2020) y puede influir positivamente en la terapia (Niemic, 2019).

De igual forma, mantener un equilibrio en estas áreas es esencial, ya que tanto el exceso como la falta de ellas puede ser perjudicial (Gutierrez-Mesino, 2021). Poner en práctica las fortalezas de perdón y prudencia es beneficioso, puesto que el perdón puede mejorar la salud inmunológica y reducir la hostilidad (Fischman, 2011) y la prudencia se

relaciona con el bienestar colectivo y la flexibilidad. Además, reconocer y utilizar estas fortalezas puede mejorar la terapia y ayudar a superar trastornos como la depresión y ansiedad (Huta y Hawley, 2010).

Las fortalezas intrapersonales del Perdón y la Prudencia han recibido menos atención en la investigación de la Psicología Positiva en comparación con otras fortalezas intrapersonales. En primer lugar, porque tradicionalmente la Psicología Positiva se ha centrado en aspectos más externos y observables del bienestar, como la gratitud, la esperanza y la resiliencia. Sin embargo, estas dos fortalezas son fundamentales para el bienestar emocional y el crecimiento personal. La prudencia y el perdón emergen como dos fortalezas esenciales en el ámbito de la psicología positiva, respaldadas por la investigación de autores notables en el campo. La prudencia, que involucra juicio, autorregulación y decisiones reflexivas, desempeña un papel fundamental en la toma de decisiones sabias, evitando situaciones perjudiciales y reduciendo el estrés, según Seligman y Peterson (2004). Por otro lado, el perdón, según Toussaint y Webb (2005), se vincula con el bienestar emocional al liberar a las personas de rencores y resentimientos, promoviendo la sanación emocional, mejorando las relaciones interpersonales y fomentando alcanzar la paz interior.

Además, estas fortalezas intrapersonales son más difíciles de medir y evaluar en comparación con otras fortalezas más externas, lo que puede haber desalentado la investigación en este campo. Sin embargo, su importancia en la promoción de una vida emocionalmente saludable y un crecimiento personal significativo no debe subestimarse. El perdón, por ejemplo, se ha relacionado con una mayor satisfacción en las relaciones y una menor carga de estrés (McCullough et al., 2002), mientras que la prudencia se asocia

con una mejor toma de decisiones y una mayor autorregulación emocional (Seligman y Peterson, 2004).

El perdón, una fortaleza intrapersonal Según Fredrickson (2001), es un proceso de ampliación de emociones positivas al liberar resentimientos y emociones negativas, lo que abre espacio para experimentar la alegría, la gratitud y la compasión. Esta capacidad para liberar emociones negativas y fomentar las positivas es esencial para el bienestar emocional y el crecimiento personal. Además de su influencia en las emociones, el perdón también se relaciona con el desarrollo del bienestar.

McCullough et al. (2002) han señalado que el perdón está vinculado a un mejor funcionamiento social y psicológico, lo que sugiere que es una fortaleza que contribuye al bienestar y la salud mental. Al liberar el resentimiento y permitir la reconciliación en las relaciones interpersonales, el perdón puede crear un entorno emocionalmente más saludable que respalde el bienestar emocional a largo plazo.

En tanto la prudencia, considerada como una fortaleza intrapersonal en el marco de la Psicología Positiva, (Diener y Tay, 2017), se relaciona de manera significativa tanto con el bienestar emocional como con el crecimiento personal. Esta conexión puede ser justificada desde varias perspectivas respaldadas por investigaciones en Psicología Positiva.

En primer lugar, la prudencia implica la capacidad de tomar decisiones sabias y reflexivas. Según Seligman y Peterson (2004), esta fortaleza se basa en la sabia precaución y la consideración cuidadosa de las opciones disponibles. Tomar decisiones informadas y reflexivas está vinculado a una mayor satisfacción con la vida y a una

menor probabilidad de experimentar emociones negativas relacionadas con la toma de decisiones impulsivas o poco consideradas (Diener y Tay, 2017).

Además, la prudencia se asocia con un mayor control de las emociones y una reducción de la expresión de la ira (Seligman y Peterson, 2004). Mantener la calma y regular las emociones es esencial para el bienestar emocional. La habilidad de manejar de manera efectiva las emociones negativas y mantener una actitud positiva contribuye a un mayor bienestar subjetivo (Tugade & Fredrickson, 2004). Desde la perspectiva del crecimiento personal, la prudencia también desempeña un papel fundamental. La toma de decisiones prudentes permite a las personas avanzar hacia metas auténticas y significativas, lo que está estrechamente relacionado con el crecimiento y el desarrollo personal (Deci & Ryan, 2000). Además, la capacidad de aprender de las experiencias y evitar errores impulsivos fomenta un mayor desarrollo de habilidades y un sentido de logro (Dweck, 2006).

Desde la perspectiva de la Psicología Positiva, el perdón es una fortaleza que amplía las emociones positivas y contribuye al bienestar emocional y psicológico, y la prudencia se relaciona con el bienestar emocional al promover decisiones sabias y una regulación emocional efectiva, además de facilitar el crecimiento personal al permitir la toma de decisiones informadas y la búsqueda de metas auténticas. A pesar de ser menos estudiadas en comparación con otras fortalezas, su importancia en el bienestar emocional y el crecimiento personal es innegable. Estas fortalezas pueden desempeñar un papel crucial en la promoción de una vida emocionalmente saludable y en la toma de decisiones informadas (Seligman, 2011; Fredrickson, 2001). Por lo tanto, es esencial que futuras investigaciones se centren en identificar y explorar el efecto de estas fortalezas en

el bienestar y el crecimiento personal, ya que pueden ser poderosas herramientas para mejorar la salud mental y el bienestar, promoviendo una vida más plena y satisfactoria.

Por lo anterior, en la presente investigación se plantea como pregunta de investigación ¿Cuáles son los estudios empíricos publicados desde el 2004, sobre cómo las fortalezas de carácter intrapersonales de perdón y prudencia desde la psicología positiva contribuyen al crecimiento personal y bienestar emocional?

### **Objetivo General**

Realizar una revisión sistematizada de estudios empíricos publicados entre el 2004 y 2023, sobre las fortalezas intrapersonales del perdón y la prudencia que propone la psicología positiva.

### **Objetivos Específicos**

- Identificar los instrumentos de evaluación para el perdón y prudencia como fortalezas intrapersonales desde la psicología positiva.
- Reconocer las actividades de intervención propuestas para desarrollar las fortalezas de carácter intrapersonales de perdón y prudencia.
- Resumir la evidencia empírica sobre las fortalezas de carácter intrapersonales de perdón y prudencia.

## Capítulo Segundo

### Fortalezas de Carácter Desde la Psicología Positiva: Prudencia y Perdón

A finales de los años noventa, Seligman propuso que la psicología podría no solo comprender el estudio de la enfermedad, sino también el estudio de la prevención y promoción de bienestar, a través de las “fortalezas” que posee cada persona (Seligman y Csíkszentmihályi, 2000), siendo estas un factor protector de la enfermedad y de la psicopatología. En este sentido, el desarrollo de la Psicología Positiva (PP) se podría convertir en el estudio progresivo del desarrollo de las experiencias y los rasgos positivos e individuales tales como las fortalezas de carácter y las virtudes (Gable y Haidt, 2005), puesto “que su objetivo en la (PP) es empezar a catalizar un cambio en el enfoque de la psicología, que deje de preocuparse por reparar las peores cosas de la vida y se dedique también a construir cualidades positivas” (Seligman y Csíkszentmihályi, 2000, p.5). Seligman y Peterson (2004), plantean que la fortaleza es todo aquello “que es bueno en un ser humano” (p.4), y el carácter es considerado como la base del bienestar (Seligman, 2016); en tanto que para Niemiec (2019), “son rasgos positivos que son clave para nuestro ser/identidad y nuestro hacer/conducta” (p.2). En este sentido, el desarrollo de las fortalezas del carácter promueve la sensación subjetiva de bienestar (Park y Peterson, 2009).

### Bienestar Emocional

El bienestar emocional es un concepto central en la Psicología Positiva, y diversos autores lo han abordado desde perspectivas distintas. Seligman (2011), un

pionero en la Psicología Positiva, lo define como la presencia de emociones positivas, la ausencia de emociones negativas y la capacidad de enfrentar desafíos con resiliencia.

Diener (2000), conocido por su trabajo en la felicidad, describe el bienestar emocional como el equilibrio entre emociones positivas y negativas en la vida diaria, junto con la satisfacción general con la vida. Ryff (1989) propone una perspectiva multidimensional que incluye la autonomía, el crecimiento personal, las relaciones positivas, el dominio del entorno, el propósito en la vida y la autoaceptación como componentes del bienestar psicológico. En comparación con el bienestar social que propone Keyes (2005), introduce el concepto de "flourishing" o florecimiento, que abarca el bienestar emocional y psicológico, relacionándolo con la presencia de emociones positivas y la ausencia de emociones negativas en la vida cotidiana. Grant (2009) se centra en la búsqueda del bienestar emocional a través de la cultura y el contexto, definiéndolo como la experiencia de vivir emociones positivas y negativas de manera equilibrada y constructiva, en línea con los valores culturales.

Fredrickson (2001) se enfoca en las emociones positivas y su relación con el bienestar emocional, definiéndolo como la capacidad de experimentar y mantener emociones positivas en el tiempo. Por su parte Huppert y So (2013), proponen una perspectiva basada en la emoción y el funcionamiento óptimo, definiendo el bienestar emocional como la capacidad de experimentar y regular emociones positivas, junto con una buena adaptación emocional en situaciones desafiantes. Sus investigaciones se encuentran en publicaciones relacionadas con la psicología positiva y la salud mental.

Estas definiciones enfatizan la importancia de experimentar emociones positivas, mantener un equilibrio emocional y adaptarse de manera saludable a las circunstancias,

contribuyendo a una vida emocionalmente rica y satisfactoria, así como a un mayor bienestar y funcionamiento óptimo.

### **Crecimiento Personal**

El crecimiento personal, un concepto fundamental en la Psicología Positiva, ha sido definido de diversas maneras por varios autores influyentes en este campo:

Desde la psicología humanista, Rogers (1995) lo describe como un proceso de autodescubrimiento y desarrollo en el que las personas se esfuerzan por alcanzar su máximo potencial y convertirse en la mejor versión de sí mismas. Enfatizando la importancia del autoconcepto y la autorrealización en su terapia centrada en el cliente. Y Maslow (1970) lo define como la búsqueda de la autorrealización, donde las personas alcanzan un estado de plenitud y satisfacción al convertirse en la persona que están destinadas a ser. Al respecto, Maslow es conocido por su jerarquía de necesidades y su trabajo en la autorrealización.

Desde la autodeterminación, Deci y Ryan (2008) ven el crecimiento personal como la búsqueda de metas y actividades que reflejan la autenticidad y los valores personales, lo que conduce a un sentido más profundo de bienestar y desarrollo. Su teoría de la autodeterminación explora la motivación intrínseca y la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas en relación con el crecimiento personal. Por su parte, en la investigación sobre mentalidades, Dweck (2006) lo relaciona con la mentalidad de crecimiento, donde las personas creen en su capacidad de mejorar a lo largo del tiempo mediante el esfuerzo y la dedicación. Peterson (2006) propone una definición relacionada con la búsqueda de metas auténticas y significativas, así como con el desarrollo de fortalezas personales y la contribución a la comunidad. Peterson se enfoca

en las fortalezas personales en la Psicología Positiva. Seligman (2011) lo considera uno de los cinco elementos centrales del bienestar y lo define como la búsqueda activa de metas y desafíos que permiten aprender, crecer y desarrollar habilidades y potencial.

Estas definiciones resaltan la importancia del crecimiento personal como un proceso continuo de desarrollo, aprendizaje, autenticidad y autorrealización, que contribuye al bienestar y la satisfacción en la vida. Cada autor aporta una perspectiva única a este concepto en el contexto de la Psicología Positiva.

### **Fortalezas Intrapersonales de Perdón y Prudencia**

En este apartado se abordará desde la virtud de templanza, el profundizar en las fortalezas intrapersonales del perdón y la prudencia, según lo proponen Peterson y Seligman.

#### ***Perdón***

En cuanto a la fortaleza del perdón, Seligman y Peterson (2004) plantean que está relacionado con perdonar a los que han obrado mal “es dar a las personas una segunda oportunidad; no ser vengativo” (Seligman y Peterson, 2004, p.47). Su ausencia es la falta de piedad y exageración de permisividad (Seligman, 2015). Los autores también lo consideran como una forma de misericordia, bondad o compasión hacia un transgresor, pero no consiste únicamente en perdonar la ofensa, sino que incluye generar cambios psicológicos, cognitivos y emocionales hacia el agresor y la agresión.

Por otro lado, las personas con una fuerte disposición a perdonar pueden superar con mayor facilidad las ofensas, no guardan rencor por mucho tiempo, no consideran la venganza como una estrategia de resolución (Seligman y Peterson, 2004). En relación con lo anterior, Enright y Fitzgibbons (2000) plantean el concepto de perdonar como una

decisión, al dejar ir las emociones negativas, el resentimiento, los pensamientos, y comportamientos hacia el ofensor, ya sea por compasión, simpatía o piedad; esto no como beneficio para el otro, si no como acto de no sufrir más y curarse (Jampolsky, 2005).

Por otro lado, Zalles y Zavarce (2004), afirman que perdonar conlleva a desarrollar sentimientos de paz, logrando libertad del pasado y sanación del presente, pues al poner en práctica el perdón se generan beneficios para la persona que lo realiza, como cambios en sus pensamientos, emociones y comportamientos, generando así un bienestar más duradero, donde sus niveles de hostilidad, ansiedad, irritabilidad, depresión y necesidad de venganza disminuyen.

### ***Prudencia***

En relación a la fortaleza intrapersonal de prudencia Seligman y Peterson (2004), plantean que es una orientación cognitiva hacia el futuro personal, que permite razonar de forma práctica el alcance de metas efectivas a largo plazo. Es decir, siendo cuidadosos con las propias decisiones, evitando así correr riesgos indebidos por la impulsividad; sin embargo, esto no tiene relación con el autocontrol impulsivo, planificación egoísta, excesiva precaución o la ausencia de espontaneidad, por el contrario, lo que plantea es pensar antes que actuar, “no sacrificar las metas a largo plazo por los placeres a corto plazo, sino tener en cuenta lo que eventualmente producirá la mayor satisfacción” (Seligman y Peterson, 2004, p.438).

Algunas características de las personas que practican la prudencia es que planifican sus acciones en función de la visión de su futuro, manejan el autocontrol en actividades atractivas inmediatas y su pensamiento es flexible y reflexivo. Por otro lado,

los autores plantean que la prudencia puede disminuir debido a temas sociales o culturales; tales como: conflicto armado, restricciones políticas o pandemias, debido a la incertidumbre de las condiciones futuras. En este orden de ideas, se podría relacionar a la prudencia, con aspectos de la razón (Cosentino, 2010).

Según Moreno, en relación con la prudencia se plantea un componente más, “el intelectual y moral, que le dispone habitualmente a elegir lo que hay que hacer en una situación moral concreta” (Moreno, 2014, p.108); es decir que no es especulativa, más bien es un razonamiento práctico y de autogestión que permite alcanzar eficazmente los propios objetivos trazados a largo plazo. Igualmente, se observa que los individuos que ponen en práctica la prudencia tienen mayor probabilidad de lograr dar un manejo a sus conductas impulsadas de expresar o actuar de determinada manera con el fin de satisfacer sus metas a corto plazo, además, presentan un trabajo constante por lograr una flexibilidad moderada y un equilibrio sobre la vida, las metas y los valores (Cosentino, 2010).

Lo anterior, se relaciona con lo planteado por Pellegrino y Thomasma, (como se citó en Moreno, 2014) quienes advierten que es una fortaleza clave que cuenta con 3 componentes; intelectual, moral y práctico. Resaltando que la prudencia no se forja a través del sentido común, puesto que se relaciona con la manera en que nos conducimos ordinariamente; es decir que la prudencia puede ser aprendida y se puede enseñar (Moreno, 2014). De la misma forma se plantea que “el objeto de la prudencia, puede ser entendido, por lo menos en dos sentidos: el material y el formal. El primero, son los actos voluntarios del hombre y el segundo, es la dirección recta de esas acciones libres

de la persona; Así, el prudente medirá su acción antes de realizarla, justamente para evitar que sea contraria al bien que precisa" (Atamara 2012, p. 27).

### **Instrumentos de Medición del Perdón y la Prudencia**

Respecto a la medición e instrumentos identificados, se observa que para la evaluación de todas las fortalezas de carácter existe la Encuesta VIA-IS de Seligman y Peterson (2004) ampliamente aplicada en varios países. En cuanto al coeficiente alfa de Cronbach para el VIA-IS, la literatura científica indica que varía entre 0.70 y 0.90, lo que indica una buena consistencia interna en la medición de las fortalezas y virtudes personales.

Se evidencia que para las diferentes fortalezas del carácter existe el instrumento de evaluación denominado Inventario de Virtudes y Fortalezas (IVyF), que consiste en 24 ítems para cada fortaleza, con cinco opciones de respuesta tipo Likert que indica el elegir autodescripciones que están asociadas a la ausencia o presencia de las fortalezas. En el IVyF, 1 significa "Soy muy parecido a la primera persona" y 5 (Soy muy parecido a la segunda persona), el puntaje mayor corresponde a mayor presencia de la fortaleza. La mitad de los ítems se puntúan de forma directa, y los puntajes de las escalas de virtudes se obtienen haciendo un promedio del puntaje de los ítems de cada virtud. En cuanto a la confiabilidad, los estudios han encontrado que el IVyF indica una buena consistencia interna (coeficiente alfa de Cronbach 0.75 y 0.90) en la medición de las fortalezas y virtudes personales (Cosentino, 2010). Este inventario resultó de una adaptación de la Encuesta VIA-IS de Seligman y Peterson (2004), que se tradujo para la población argentina. Fue utilizada en 48 cadetes de tercer año del ejército. El tiempo de administración fue de aproximadamente 30 minutos. Seguido a esto, el inventario se

administró a dos grupos independientes de estudiantes universitarios, y los resultados fueron similares. Algunas adaptaciones y validaciones en diferentes culturas son: 1) Población joven en Argentina (Delle, et al., 2011); 2) Turquía (Güler y Cevik, 2013); 3) México (García y Castro, 2017) y China (Jin y Rounds, 2014).

### ***Medición de Perdón***

Con relación a la medición del perdón, se evidencian cuatro pruebas: Escala de probabilidad de perdón (Michael, 1998) tipo Likert con 7 puntos, y se basa en 10 escenarios de transgresión, donde los participantes leen cada escenario y se imaginan a sí mismo como la víctima en cada uno de ellos, para posteriormente indicar la probabilidad hipotética de perdonar la transgresión. Su confiabilidad interna es de un Alfa de Cronbach de 0.85; y su confiabilidad test-retest de 15 días es de un r de 0.81. En cuanto a su validez de constructo, este se correlaciona positivamente con la motivación religiosa intrínseca y bienestar religioso; pero se correlaciona negativamente con el rasgo de ira, pero no con el estado de ira. De igual forma la correlación es débil pero positiva con la deseabilidad social y se correlaciona positivamente con los autoinformes de las personas sobre la medida en que han perdonado a un transgresor específico por una transgresión específica (Rye et al., 2001).

De la anterior escala, se encuentran dos adaptaciones: 1) Escala de Perdón en Relaciones Románticas (RFS) desarrollada por Finkel et al. (2002), es un instrumento de autoinforme compuesto por nueve ítems que evalúan la disposición de las personas a perdonar a sus parejas románticas después de una transgresión; midiendo tres dimensiones del perdón: la disminución de sentimientos negativos hacia el ofensor, la restauración de los sentimientos positivos hacia el ofensor y la renuncia a la venganza. El

valor del coeficiente alfa de Cronbach para la escala RFS es alto, con valores que oscilan entre 0.80 y 0.94 lo que indica una buena consistencia interna del instrumento y una alta fiabilidad en la medición de la disposición a perdonar en relaciones románticas (Rye et al., 2001), y 2) Escala de Perdón Religioso (RFS) desarrollada por McCullough et al. (1998), consta de seis ítems y ha demostrado tener una alta confiabilidad, con un coeficiente alfa de Cronbach de 0.87. Ha sido utilizada para evaluar la relación entre el perdón religioso y la salud física y mental, así como para investigar la eficacia de la terapia de perdón basada en la religión. Es una escala de autoinforme que consta de 15 ítems donde se evalúan las percepciones de las personas sobre sí mismas como indulgentes frente a vengativas. Su calificación se lleva a cabo por medio de un formato verdadero-falso, donde las puntuaciones altas indican una alta propensión a perdonar y las puntuaciones bajas indican una propensión a la venganza. Su confiabilidad interna consta de un Alfa de Cronbach de 0.79 y una confiabilidad test-retest de 2 semanas con un  $r$  de 0,94.

La escala anterior, cuenta con 2 adaptaciones: 1) Versión breve: Escala de Perdón de Thompson et al. (2005), que consta de 5 ítems y ha demostrado tener una buena fiabilidad y validez. Los resultados han mostrado una buena consistencia interna, con valores del coeficiente Alpha de Cronbach entre 0.78 y 0.89, lo que sugiere una alta fiabilidad de la escala en la medición del perdón; y 2) Escala de Perdón Religioso (RFS) desarrollada por McCullough et al. (1998), que mide la disposición a perdonar en el contexto de las creencias religiosas y espirituales (Maltby y Day, 2001).

Igualmente, se identifica la escala de Perdón Benevolente (BFS), la cual es un autoinforme que evalúa la capacidad que posee un individuo para perdonar a otros por

sus transgresiones de una manera benévola y compasiva, en lugar de simplemente dejar ir el dolor o la ira que siente. Consta de 10 ítems que se califican en una escala de Likert de 5 puntos que van (de 1 a 5). Se ha utilizado en investigaciones para estudiar la relación entre el perdón y varios resultados psicológicos, como el bienestar, la satisfacción con la vida y el afecto positivo, identificando un coeficiente de alfa de Cronbach de 0.70, lo que indica una buena consistencia interna.

De igual forma, algunas adaptaciones que se han llevado a cabo son: 1)

Adaptaciones culturales: La BFS española, ha sido traducida al español y validada en población hispanohablante (Monsalvo y Sánchez, 2012), el BFS chino: El BFS se tradujo al chino y se usó para medir el perdón en una muestra china (Wang y Zheng, 2014), y el BFS filipino que fue adaptado por Magdaluyo en el año 2016 para su uso en el mismo contexto; y 2) Adaptaciones para diversos contextos: El BFS para relaciones románticas, se usó para estudiar el perdón en parejas casadas y de noviazgo (Fincham y May, 2017), y el BFS para el perdón en el lugar de trabajo, se usó para estudiar el perdón entre empleados y gerentes (Götz et al., 2021).

Por otra parte, se encuentra la escala de Perdón de Heartland (HFS) Thompson et al. (2005) una herramienta de medición diseñada para evaluar la disposición de una persona para perdonar, consta de 21 ítems que miden tres dimensiones del perdón: 1) la liberación del resentimiento, 2) la reducción del deseo de venganza y la retribución del valor a la persona que cometió la ofensa. La escala se responde en una escala Likert de siete puntos, que va desde "totalmente en desacuerdo" hasta "totalmente de acuerdo". La escala ha demostrado tener una buena fiabilidad y validez con un alfa de Cronbach que

va entre 0.80 y 0.90, y se considera una herramienta útil para medir el perdón en la investigación y la práctica clínica.

La escala HFS se ha utilizado en numerosos estudios para evaluar la disposición al perdón en diferentes poblaciones y contextos. En el ámbito interpersonal, se ha utilizado para evaluar la disposición al perdón en relaciones interpersonales, como en el caso de parejas (Fincham et al., 2006), padres e hijos (Hui y Chau, 2015), o compañeros de trabajo (Aquino y Thau, 2009). En el ámbito de la salud mental, se ha utilizado para evaluar pacientes con depresión (Toussaint y Webb, 2005), o pacientes con trastorno de estrés postraumático (Foa, et al., 1995). En el ámbito de los conflictos grupales: La escala HFS se ha utilizado para evaluar la disposición al perdón en el contexto de conflictos grupales, como en el caso de la reconciliación entre grupos étnicos (Bar-Tal y Bennink, 2004), la reconciliación entre víctimas y perpetradores de violencia política (Leyens et al., 2003), o el perdón entre excombatientes en conflictos armados (Wenzel et al., 2008).

### ***Medición de Prudencia***

Ahora bien, para la medición de la prudencia se cuenta con 5 escalas: Subescala de conciencia NEO-PI-R, el cual es un inventario de autoinforme con 240 ítems en escala tipo Likert de 5 puntos (de 0 a 4) y evalúa 5 factores de personalidad con 48 ítems cada uno y cada factor se compone de seis rasgos o dimensiones. Para esta investigación, el factor que interesa es la Subescala de conciencia o responsabilidad. Su confiabilidad interna es de 0.81, su confiabilidad test-retest es de 0.68-0.79 para diferentes facetas durante un intervalo de 6 años y su validez de constructo correlaciona ~0.40 con índices

de curiosidad, búsqueda de novedades, flexibilidad, pensamiento divergente y creatividad (Costa y McCrae, 1992).

Igualmente, se identifican algunas adaptaciones como: 1) NEO-PI-3 (Inventario de Personalidad NEO Revisado-3): Es la versión actualizada y ampliada del NEO-PI-R, que incluye algunos cambios en los ítems y en la estructura factorial de la escala. Se utiliza para evaluar las cinco dimensiones principales de la personalidad. En este caso se cuenta con un Alpha de Cronbach correspondiente a cada una de las subescalas:

Neuroticismo: 0.93, Extraversión: 0.87, Apertura a la experiencia: 0.86, Amabilidad: 0.89 y Conciencia: 0.92, lo que indica una alta fiabilidad interna de la escala en general y de cada subescala en particular; y 2) NEO-PI-RTM (Inventario de Personalidad NEO Revisado para Terapia Multicultural): Es una adaptación del NEO-PI-R para su uso en contextos terapéuticos con poblaciones multiculturales. Incluye algunos cambios en los ítems y en la estructura factorial de la escala. Los coeficientes Alpha de Cronbach para las subescalas que evalúan los rasgos de neuroticismo, extraversión, apertura a la experiencia, amabilidad y conciencia son altos, oscilando entre 0,84 y 0,90. Estos valores sugieren una alta fiabilidad interna de la escala en general y de cada subescala en particular (Costa y McCrae, 1992), Subescala de conciencia NEO-FFI, esta consta de 60 ítems en su totalidad, su validez oscila entre 0.75-0.85. Algunas versiones son: 1) NEO-FFI-3 (Inventario de Personalidad NEO de Cinco Factores-3): Es una versión actualizada de la NEO-FFI que se publicó en 2010. Incluye algunos cambios en los ítems y en la estructura factorial de la escala, pero mantiene las cinco dimensiones principales de la personalidad. Se puede afirmar que los coeficientes Alpha de Cronbach para las cinco subescalas son altos, oscilando entre 0.82 y 0.88. Estos resultados sugieren una alta

fiabilidad interna del instrumento en general y de cada subescala en particular, lo que significa que los ítems que componen cada subescala miden de manera consistente el rasgo de personalidad que se está evaluando. y 2) NEO-FFI-SP (Inventario de Personalidad NEO de Cinco Factores-SP): Es una adaptación de la NEO-FFI para su uso en poblaciones de habla hispana. Incluye 60 ítems y evalúa las cinco dimensiones principales de la personalidad, (Costa y McCrae, 1992a).

Además, se observa la Subescala de conciencia del Big Five Inventory (BFI) consta de 44 ítems. Su confiabilidad interna consta de un Alfa de Cronbach que oscila entre 0.8-0.87. Algunas versiones son: 1) BFI-10: Esta versión del BFI es una adaptación corta que incluye 10 ítems para cada uno de los Cinco Grandes Factores de la personalidad, está compuesta por dos ítems y mide la tendencia de una persona a ser organizada, responsable y cuidadosa en su comportamiento. El coeficiente Alpha de Cronbach del BFI-10 varía según el estudio, y suele estar en el rango de 0,70 a 0,80, indicando adecuada fiabilidad interna 2) BFI-44: Esta versión del BFI incluye 44 ítems y evalúa los mismos Cinco Factores de la personalidad que la versión original y consta de seis ítems. Ha demostrado una buena fiabilidad y validez en diferentes poblaciones y culturas, con coeficientes Alpha de Cronbach que oscilan entre 0,77 y 0,89 para las cinco subescalas. Es una herramienta útil para evaluar la personalidad en contextos clínicos y de investigación (John y Srivastava,1999).

En tercer lugar, está el BFI-2: La versión abreviada del Inventario de los Cinco Grandes Factores, conocida como BFI-2, consta de dos ítems que miden los polos opuestos de una dimensión de personalidad específica. Debido a esta estructura, el coeficiente Alpha de Cronbach no se puede calcular. Sin embargo, esta versión breve

sigue siendo útil en situaciones donde la evaluación precisa y rápida de la personalidad es necesaria, y puede proporcionar una indicación general del rasgo de personalidad en cuestión. 4) BFI-10-NL: es una versión abreviada en holandés del Inventario de los Cinco Grandes (BFI), consta de 10 ítems. Esta versión abreviada es una herramienta rápida y útil para evaluar los cinco grandes rasgos de la personalidad. Sin embargo, debido a su número de ítems es posible que no tenga la misma precisión y fiabilidad que la versión completa. El coeficiente Alpha de Cronbach para esta versión es alto y sugiere una alta fiabilidad interna, y 5) BFI-10-ES: es una versión en español del Inventario de los Cinco Grandes con 10 ítems. Ha sido ampliamente utilizada en la investigación y la práctica clínica debido a su breve longitud y su capacidad para proporcionar información confiable sobre la personalidad de un individuo. Los resultados del coeficiente Alpha de Cronbach para el BFI-10-ES han demostrado una alta fiabilidad interna de la escala en general y de cada subescala en particular. Esto indica que el instrumento es una herramienta confiable para evaluar la personalidad en diferentes contextos culturales (John y Srivastava, 1999).

Igualmente, se identifica la subescala de Conciencia del Inventario de Personalidad de Hogan (HPI), la cual está conformada por 310 ítems y su objetivo es medir componentes de escrupulosidad. Su consistencia interna es más débil que la del NEO-PI-R y su confiabilidad interna tiene un Alfa de Cronbach que oscila entre 0.74 y 0.83. Algunas adaptaciones son: a) HPI-240: Esta es la versión original del HPI, es una herramienta ampliamente utilizada para evaluar la personalidad en diferentes contextos, incluyendo el ámbito laboral. El HPI-240 es una versión ampliada que consta de 240 ítems y mide 28 escalas de personalidad, incluyendo la subescala de Conciencia. Los

valores correspondientes del coeficiente Alpha de Cronbach para la subescala de Conciencia varían en función del grupo de referencia utilizado, y oscila entre 0,70 y 0,80, indicando buena fiabilidad interna; y b) HPI-60: Es una herramienta ampliamente utilizada para evaluar los rasgos de personalidad relevantes para el éxito en el trabajo. La versión abreviada de 60 ítems (HPI-60) ha demostrado ser una medida confiable y válida de los rasgos de personalidad del Inventario de Hogan. Los coeficientes alfa de Cronbach para las seis escalas primarias del HPI-60 son altos y sugieren una alta consistencia interna de la escala en general y de cada subescala en particular. Los valores del alfa de Cronbach oscilan entre 0,72 para la escala de Inquietud/Nerviosismo y 0.86 para la escala de Sociabilidad (Hogan y Hogan, 1992).

### **Estudios Empíricos en Perdón y Prudencia**

Es fundamental trabajar en cultivar las distintas fortalezas del carácter, por lo cual desde la PP se han implementado algunas actividades para el perdón. Está el afrontamiento del perdón, propuesto por Worthington, et al. (2005) desde un enfoque terapéutico. El objetivo es ayudar a los clientes a lograr el perdón por medio de un modelo, conocido como REACH, por su sigla en inglés significa: R (Recordar el dolor), E (Empatizar con el agresor), A (Don altruista del perdón), C (Comprometerse a perdonar) y H (Aférrate al perdón). Este afrontamiento del perdón se enfoca en la reconciliación. Implica varios pasos como: el reconocimiento del daño, la empatía con el infractor, la identificación de necesidades y deseos, la toma de decisiones y la acción.

Por su parte Zalles y Zavarce (2004), proponen recordar el daño lo más objetivamente posible. Luego, construir otra versión del hecho por medio de la comprensión de las posibles razones desde la empatía. Después, recordar una situación

personal donde le hayan perdonado por algún hecho donde causó daño, y pasar al compromiso de perdonar, escribiendo en una carta aquello que expresaría a la otra persona informando su perdón por la determinada situación que haya ocurrido.

Finalmente, hacer entrega de este escrito para poderse preparar para el cierre, donde la persona acepta el perdón, recordando el compromiso, sin dejar de lado la importancia de disminuir el deseo de venganza.

En relación con la intervención del perdón, Wade et al. (2018) realizaron un estudio sobre la promoción del perdón en las personas. Para ello, identificaron tres factores claves que influyen en la efectividad de las intervenciones de perdón, como son, características del tratamiento, características de los clientes y la interacción entre estos dos factores. El estudio destaca la importancia de adaptar las intervenciones de perdón a las necesidades y características específicas del individuo. Plantean que al tomar en cuenta estos tres aspectos, los terapeutas pueden diseñar intervenciones de perdón con mejores probabilidades de efectividad y de mejora de bienestar a nivel personal.

En este orden, el modelo REACH para el perdón (explicado anteriormente), es adoptado como intervención en psicología positiva por Rashid y Seligman (2018). Su objetivo es promover el perdón en personas que han sufrido ofensas o daños. Este modelo brinda un enfoque práctico y basado en evidencia.

Como afirman Worthington et al. (2012), la intervención REACH, ha sido implementada en diferentes grupos psicoeducativos, terapia individual, de pareja, entre otras. De igual forma, se han realizado ensayos clínicos y se ha adaptado en población religiosa. Se observa que la idea es alcanzar el perdón emocional por medio de los pasos del REACH mencionados anteriormente (Worthington et al., 2010). Por otro parte, se

identifica que el perdón presenta una asociación con niveles bajos de depresión, hostilidad, ansiedad, niveles altos de satisfacción con la vida y apoyo social (VanderWeele,2018). Las personas pueden trabajarlos para dejar de lado las emociones negativas y cultivar una mayor sensación de bienestar y paz interior. Seligman (2005) identificó cambios positivos en las personas cuando ponen en práctica el perdón, pues logran actuar de manera pertinente, solucionar problemas, ser tolerantes y bajar el deseo de venganza.

Respecto a la fortaleza de la prudencia, Rodríguez, et al. (2013) analizaron las fortalezas personales y su significado en personas adultas mayores, por medio del cuestionario VIA y entrevistas semiestructuradas; identificaron que las fortalezas personales que más se presentan y pone en práctica esta población son la prudencia, la bondad, el liderazgo y la autenticidad; además, de observar que la fortaleza de prudencia es una de las que más ponen practica en su diario vivir, como en actividades laborales, relaciones sociales y recreativas.

De igual forma, en el artículo de Dametto y Noronha (2021), los autores examinaron la relación entre la prudencia y otras fortalezas del carácter en adolescentes. Los resultados mostraron que la prudencia estaba asociada con una serie de fortalezas, incluyendo la perseverancia, la autorregulación, el amor por el aprendizaje y el liderazgo. Los autores sugieren que la prudencia puede ser una fortaleza importante para el desarrollo de los adolescentes.

Finalmente, se puede concluir que las fortalezas del perdón y la prudencia protegen de emociones negativas, que estarían implicadas en la toma de decisiones y que podrían poner en riesgo la vida y el bienestar emocional individual; por lo tanto,

desarrollar la habilidad de perdonar y del actuar con moderación, permitirían desarrollar estrategias de intervención enfocadas directamente en la promoción y desarrollo del bienestar emocional y crecimiento personal.

## Capítulo Tercero

### Método

#### Tipo de Estudio

La actual investigación es de tipo teórico (Montero y León, 2005) ya que busco integrar información de artículos científicos, sobre dos de las fortalezas del carácter intrapersonales desde la Psicología Positiva. Este tipo de revisión intenta incorporar varios de los elementos que conforman una revisión sistematizada, puesto que tiene la capacidad de desarrollarse de forma semejante brindando información fundamental. Es importante mencionar que la revisión se llevó a cabo, según las pautas establecidas por la guía PRISMA (Núñez et al., 2021), donde posterior a la selección de investigaciones, se realizó una síntesis de los artículos con énfasis en el tema actual de la investigación. Además, se tuvo en cuenta los criterios necesarios para la elaboración de esta revisión, de los cuales se escogen los estudios más pertinentes con los objetivos y el alcance de la presente investigación, teniendo como base la rigurosidad y la calidad de la información.

#### Procedimiento

La recolección de la información se realizó a través de tres bases de datos: PsycINFO, Scopus, y Science Direct, resaltando que la selección de bases de datos es un paso crucial en la investigación en psicología clínica y psicología positiva, puesto que permite acceder a la información relevante y actualizada en el campo de estudio. En este sentido, fueron seleccionadas varias bases de datos que ofrecen una amplia gama de revistas y artículos científicos para la investigación en estas áreas.

Por ejemplo, PsycINFO es una base de datos clave en el campo de la psicología, que brinda acceso a más de 4 millones de registros bibliográficos y resúmenes de

artículos de revistas, libros, disertaciones y otros documentos académicos. Scopus es una base de datos que ofrece una amplia cobertura de las ciencias sociales y de la salud, con más de 70 millones de registros bibliográficos y más de 23,500 revistas revisadas por pares y Science Direct que es la plataforma líder de Elsevier en estudios académicos revisados por pares. Esta base de datos combina publicaciones científicas, técnicas y de salud completamente acreditadas, cuenta con más de 3500 revistas académicas y 34 000 libros electrónicos, sus estrictos estándares de revisión garantizan publicaciones de calidad.

Igualmente, es importante resaltar que la selección de estas bases de datos fue esencial para garantizar la calidad y la relevancia de la información recopilada. Por ello, las bases de datos mencionadas anteriormente ofrecieron acceso a una amplia variedad de artículos científicos y revistas revisadas por pares, lo que permitió a las investigadoras explorar diferentes perspectivas y enfoques en estas áreas.

Para la selección de los artículos, se tuvo en cuenta los siguientes criterios: Al menos una palabra clave junto a la de psicología positiva debe estar en el resumen del artículo, que sean en el idioma inglés o español disponible a texto completo, artículos empíricos publicados entre 2004-2023 y artículos científicos revisados por pares y publicados en revistas científicas. Los criterios de exclusión que se tuvieron en cuenta: Duplicidad entre los estudios, que no tengan relación con la psicología positiva, que sean estudios de revisiones sistemáticas o sistematizadas o metaanálisis, que sean comentarios, editoriales, informes de casos, cartas, resúmenes de reuniones/congresos.

Luego de haber recolectado los artículos, se procedió a eliminar los estudios duplicados. Fueron seleccionados aquellos que cumplieran con los criterios de inclusión y

exclusión; seguido a esto se revisaron títulos y resúmenes, con el fin de identificar si el contenido de los artículos era el adecuado y pertinente para la revisión sistematizada, descartando aquellos que no lo fueron.

Posterior a la preselección de artículos se realizó un análisis de texto completo de forma independiente, el cual consiste en organizar la información, en una plantilla en formato Excel teniendo en cuenta título del estudio, año, autor, objetivos, definición de cada fortaleza, tipo de diseño, nombre de los instrumentos de evaluación, y resultados. Lo anterior con la finalidad de sintetizar la información pertinente para cumplir con el objetivo planteado en esta investigación.

Respecto a los términos y la estrategia de búsqueda que se utilizó en la revisión sistematizada, se tuvo en cuenta las palabras clave y criterios expuestos en la Tabla 1.

**Tabla 1**

*Criterios de búsqueda*

<b>Conector</b>	<b>Término</b>	<b>Tipo de Búsqueda</b>
-	Psicología positiva	Palabras clave
AND	Perdón	Palabras clave
OR	Prudencia	Palabras clave
AND	Intervención	Palabras clave
AND	Evaluación	Palabras clave

<b>Conector</b>	<b>Término</b>	<b>Tipo de Búsqueda</b>
-	Positive Psychology	Keyword
AND	Forgiveness	Keyword
OR	Prudence	Keyword
AND	Intervention	Keyword
AND	Evaluation	Keyword

Para el análisis de datos y la calidad de los estudios seleccionados, posterior a la selección de artículos y teniendo en cuenta los criterios de inclusión y exclusión, en una plantilla en formato Excel se construyó la base de datos ingresando la siguiente información, título del estudio, año, autor, objetivos, definición de cada fortaleza, tipo de diseño, nombre de los instrumentos de evaluación, y resultados; empleando el diagrama de flujo PRISMA para revisiones sistemáticas (Page et al, 2021). De igual manera, se realizó un análisis estadístico descriptivo de manera resumida de los artículos con diferentes características de los mismos, por ejemplo: población, número de participantes, tipos de estudio y año en el que más se ha publicado respecto a las fortalezas del carácter intrapersonales elegidas para esta investigación, como se puede observar en el Apéndice A.

### **Aspectos Éticos**

La presente investigación tuvo en cuenta la ley 1090 de 2006, en la cual se encuentra el reglamento del ejercicio de la profesión de psicología y el Código Deontológico y Bioético y otras disposiciones, donde se tomó en cuenta el capítulo VII de la investigación científica, la propiedad intelectual y las publicaciones; resaltando el

artículo 49 que indica que los psicólogos investigadores se comprometen a ser responsables de los temas de estudio, la metodología, los materiales utilizados, los análisis, las conclusiones y resultados, de la divulgación y correcta utilización de las mismas (Congreso de la República, 2006). Además, es importante tener en cuenta el artículo 50, donde los profesionales planean y llevan a cabo la investigación de manera científica, basado en principios éticos, de respeto y dignidad. Por otra parte, se tuvo en cuenta el artículo 55, en el que los investigadores se abstendrán de aceptar presiones o condiciones que ocasionen una limitación de la objetividad del criterio, además de seguir a obedecer a algún tipo de interés que ocasione distorsión o darles algún uso indebido a los resultados. Finalmente, las investigadoras se comprometen a no copiar, ni ejecutar plagio, así como a garantizar y mantener la autoría de quienes han escrito y publicado, dejando claro que esta producción es netamente inédita.

## Capítulo Cuarto

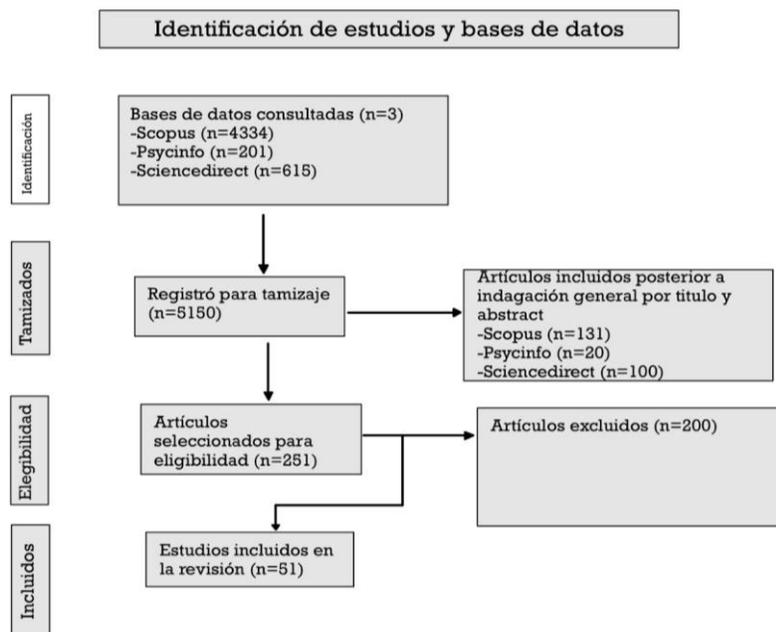
### Resultados

La revisión de las tres bases de datos Scopus, Science Direct y Psycinfo, arrojó en una búsqueda inicial, un total de 5150 artículos. Sin embargo, luego del primer filtro se delimitó a título y resumen, encontrando así 251 estudios, de los cuales 45 estaban repetidos en otras bases de datos y 155 fueron descartados puesto que no cumplían con los criterios de inclusión, para un total de 200 descartados. Así pues, la presente revisión sistematizada contó en total con 51 estudios, tal como se puede observar en el Apéndice B, Apéndice C y Apéndice D.

A continuación, la información descrita está de manera detallada en el flujograma de PRISMA que se puede observar en la Figura 1.

**Figura 1**

*Flujograma PRISMA de artículos incluidos*



*Nota.* Diagrama para la realización de una Revisión Sistemizada basada en criterios PRISMA (Page et al., 2021).

A continuación, se presentan los resultados de los 51 artículos incluidos en esta investigación, divididos en cuatro temas: artículos sobre evaluación del perdón (30), sobre evaluación de la prudencia (7), es importante mencionar que uno de ellos es también compartido en la intervención de prudencia y para intervención del perdón (14) artículos. Cada uno de estos temas se ha clasificado para su descripción por subtemas.

### **Evaluación Del Perdón**

En este apartado se describen los instrumentos de evaluación utilizados para los 30 artículos revisados, la información de estos artículos se encuentra en el Apéndice E; y se redactan los resultados de las estrategias de evaluación clasificados por temas, tales como: las fortalezas del carácter, el autoperdón, depresión, satisfacción con la vida, emociones, funciones ejecutivas, moralidad, género, liderazgo relaciones matrimoniales, felicidad y el perdón en niños.

### ***Perdón Y Fortalezas Del Carácter***

Wang Xu, et al. (2022) quienes exploran de manera longitudinal la relación existente entre el perdón y el amor, y si estos se han de desarrollar juntos. Para el perdón aplicaron el Inventario de Perdón Enright (EFI-30; Subkoviak et al.1995), encontrando que las personas con un nivel más bajo de perdón al principio tenían un mayor potencial para perdonar más adelante, y aquellos que contaban con habilidades para perdonar al inicio, tenían menor potencial para perdonar en el tiempo. Y el vínculo entre el perdón y el amor se explicaba por el nivel inicial de amor, a medida que los participantes crecían en la virtud del perdón (hacia un ofensor específico), este podría experimentar un

crecimiento en el amor hacia los demás en general, convirtiéndose en una persona más amorosa.

### ***Autoperdón***

Se identificaron siete estudios en que el auto perdón fue evaluado en relaciones de pareja, motivación y autosuperación, distorsiones cognitivas y humildad; la medida fue a través de la creación de escalas, validación de inventarios, entrevista semiestructurada y aplicación de cuestionarios.

En la investigación de Hsu HP (2021), crearon una escala de medición opcional, la Escala de Autoperdón (Self-Forgiveness Scale, SFS), para personas que viven en contextos colectivistas, en 1232 personas Taiwanesas. La escala se creó mediante el uso de análisis de ítems, análisis factorial, análisis de regresión jerárquica y análisis de correlación, encontrando que la escala tenía confiabilidad y validez adecuadas. Las puntuaciones se correlacionan con las medidas de autocontrol y resiliencia. Los hallazgos sugirieron que la estructura conceptual del autoperdón entre los participantes puede categorizarse en tres dimensiones: conciencia incorporada, cambio positivo y crecimiento de la sabiduría.

La investigación realizada por Kim et al. (2022), quienes desarrollaron y validaron el inventario de Auto-Perdón de Enright (ESFI) en el año 2022, de 30 ítems, una herramienta clínica nueva y de investigación para medir el perdón a uno mismo, con una muestra de 1366 participantes, encontrando que el ESFI puede estar relacionado con la deseabilidad social porque, al perdonarse a uno mismo, es probable que uno comience a verse a sí mismo como honesto, directo y virtuoso. Además, la nueva escala muestra una estructura factorial adecuada en todas las muestras y una buena validez de constructo

cuando se correlaciona con escalas que se espera que varíen de manera estadísticamente significativa. El ESFI es una escala confiable y válida lista para su uso en la investigación y la práctica de la salud mental. En otra investigación de Pelucchi et al. (2013) evaluaron autoperdón por el delito cometido con base en la escala de Autoperdón de Heartland (HFSS; Thompson et al., 2005), la relación entre el autoperdón del infractor y la satisfacción con la relación en ambas partes de la pareja con un total de 168 parejas heterosexuales italianas, mostrando que el autoperdón del infractor está positivamente relacionado con la satisfacción con la relación en ambas partes de la pareja. También, Ong (2023), exploró en 2522 mujeres y hombres entre los 20 y 45 años el impacto del perdón a uno mismo en la motivación de superación personal de los transgresores, su posterior desvinculación moral y comportamiento poco ético. Y si el perdón a uno mismo podría ser más crítico para los transgresores con una mentalidad fija en comparación con aquellos con una mentalidad de crecimiento. Con la escala de perdón a uno mismo de siete ítems de Woodyatt y Wenzel (2013), también pidieron escribir una experiencia personal, en la que hicieron algo que consideraban deshonesto, y una situación en donde haya sentido culpa y cómo han aceptado la responsabilidad por lo que ha sucedido. Además de escribir sobre cómo se ha aceptado a sí mismo, en lugar de condenarse, a pesar de lo sucedido. Encontrando que cuando los transgresores se perdonan a sí mismos por una transgresión, muestran una mayor motivación de superación personal y, por lo tanto, es menos probable que se desvinculen moralmente y cometan otra transgresión. Además, el perdón a uno mismo ofrece mayores beneficios para los transgresores con una mentalidad fija que para aquellos con una mentalidad de crecimiento.

Igualmente, Uzun y Karataş (2023) determinaron si el optimismo, la auto compasión, el altruismo y la gratitud desempeñan un papel mediador en la relación entre las distorsiones cognitivas de los adultos emergentes y su perdón a sí mismos, a los demás y a las situaciones, utilizando la escala de perdón de Heartland (HFS) desarrollada por Thompson et al. (2005). Identificando que existen correlaciones positivas y significativas entre los constructos evaluados mencionados anteriormente y el autoperdón de adultos emergentes. Es decir, el uso de las variables de optimismo, auto compasión, altruismo y gratitud, que son conceptos de la psicología positiva, pueden utilizarse para reducir los posibles efectos negativos de las distorsiones cognitivas de los adultos emergentes sobre su perdón a sí mismos, a otros y situaciones y aumentar sus habilidades de perdón. La variable mediadora con mayor tamaño del efecto en la relación entre distorsiones cognitivas y perdón ajeno es el altruismo.

En tanto, Krause (2015) evaluó la relación entre la humildad y el perdón a uno mismo a lo largo del tiempo en una muestra de 1500 hombres y mujeres entre los 73 y los 83 años, a través de una encuesta estructurada. Para el perdón se preguntó: Me perdono por las cosas que he hecho mal. Estos ítems se califican: totalmente en desacuerdo (1), en desacuerdo (2), incierto (3), de acuerdo (4), totalmente de acuerdo (5). Los resultados indican que las personas que asisten a los servicios de adoración con más frecuencia tienen más probabilidades de ser humildes y las personas humildes, a su vez, tienen más probabilidades de perdonarse a sí mismas por las cosas que han hecho mal. Con el tiempo, las personas mayores más humildes tienen más probabilidades de perdonarse a sí mismas que las personas menos humildes. Una mayor implicación en la religión se asocia con una mayor humildad y un mayor perdón a uno mismo.

Haynes et al. (2021) evaluaron en un grupo de 791 personas con Trastorno por Uso de Sustancias (TUS), los indicadores tradicionales de recuperación, así como de los constructos de la psicología positiva, en la predicción de la ideación suicida (SI) después de aplicar el tratamiento de los 12 pasos "The Bridge Program", basado en el modelo de enfermedad de la adicción. El autoperdón se evaluó con la escala general del Perdón, forma corta (FSF) del Instituto Fetzer de 1999. El estudio incluyó el ítem de perdón a uno mismo en el análisis. Los participantes calificaron el ítem "Me he perdonado por las cosas que he hecho mal" en una escala Likert de 4 puntos que va desde 1 (siempre o casi siempre) a 4 (nunca), realizaron evaluaciones de seguimiento a los tres meses, para examinar cómo estos factores cambian con el tiempo y si el cambio se asocia con una probabilidad reducida de experimentar SI después del tratamiento. Identificaron que la ideación suicida inicial, la reducción de la angustia psicológica, el aumento de la autoeficacia en el rechazo y un aumento del perdón a uno mismo, surgieron como predictores significativos de la ideación suicida en el seguimiento.

### ***Perdón Y Depresión***

Los resultados de 4 estudios revisados proporcionan evidencia de que las fortalezas del carácter, como la prudencia y el perdón, están asociadas con una mejor salud mental.

Ripley et al. (2018) encontraron que el perdón de rasgos predecía la depresión posparto. Esto sugiere que las mujeres que tienen dificultades para perdonar y que tienen relaciones maritales inestables pueden ser más propensas a experimentar depresión posparto. El estudio fue realizado en Estados Unidos con 268 mujeres embarazadas, los autores utilizaron el (TFS-18) Trait Forgiveness Scale de Enright (1996), para evaluar el

perdón de rasgos, encontrando que el perdón de rasgos y el ajuste diádico predijeron la depresión posparto. Las mujeres que puntuaron más alto en perdón de rasgos y más bajo en ajuste diádico tenían más probabilidades de experimentar depresión posparto.

Quintana-Orts y Rey (2018) examinaron la relación entre el perdón, la depresión y la conducta suicida en 255 adolescentes españoles entre los 13 y 18 años, a través del Inventario de Perdón (IRI), de Enright, 1991. Encontraron que el perdón se asoció negativamente con la depresión y la conducta suicida para sexo femenino y masculino; sin embargo, las asociaciones fueron más fuertes en las mujeres que en los hombres. Los hallazgos sugieren que el perdón puede ser un factor protector contra la depresión y la conducta suicida en adolescentes, especialmente en las mujeres.

Sandage et al. (2017) investigan las relaciones entre el narcisismo vulnerable, el perdón, la humildad y la depresión, con la diferenciación del yo como mediador de estos efectos, en estudiantes de maestría entre los 21 y 70 años. Utilizaron la escala Dispositional Humility (DH) de Mark (2001) y encontraron que la inestabilidad de metas se asoció positivamente con el narcisismo vulnerable y negativamente con la diferenciación del yo y la humildad disposicional. Además, se asoció indirectamente con la depresión, el perdón y la humildad a través de la diferenciación del yo. En otras palabras, las personas con inestabilidad de metas tienen más probabilidades de ser narcisistas vulnerables, lo que a su vez se asocia con una menor diferenciación del yo y la humildad disposicional. Estos resultados sugieren que la inestabilidad de metas puede ser un factor de riesgo para el narcisismo vulnerable, la depresión, el menor perdón y la menor humildad.

De igual forma Macaskill (2012) realizó un estudio en el que evaluó las fortalezas psicológicas en individuos con depresión recurrente y exploró la utilidad potencial de la evaluación de las fortalezas en la depresión en una muestra compuesta por cuatro mujeres y seis hombres con una edad media de 43 años. La evaluación se realizó mediante el (SWAQ) Strengths and Well-being Assessment Questionnaire (Macaskill et al, 2009), es un cuestionario que mide las fortalezas psicológicas y el bienestar; tiene ocho factores, incluidos la gratitud, el perdón, la espiritualidad, la esperanza, el optimismo, la resiliencia, el bienestar y las estrategias de afrontamiento. Se encontró que los hombres obtuvieron puntuaciones más altas que las mujeres en el perdón a los demás. La puntuación media en la escala de depresión/felicidad estuvo justo en el punto medio neutral, con más puntuaciones hacia el extremo de la depresión.

#### ***Perdón Y Satisfacción Con La Vida***

Se encontraron 3 estudios, entre ellos Kaleta y Mróz (2018), analizaron las relaciones entre la propensión a perdonar y la satisfacción con la vida en diferentes grupos de edad, en 436 adultos polacos entre los 19 y los 67 años. La disposición a perdonar se midió con la adaptación polaca (Kaleta et al., 2016) de la Heartland Forgiveness Scale (HFS) (Thompson y Synder, 2003, Thompson et al., 2005), encontrando que el perdón general, los aspectos positivos y negativos del perdón, y superar la falta de perdón se correlacionaron positivamente con la satisfacción con la vida en personas de todas las edades. Sin embargo, las relaciones fueron más fuertes en los grupos de edad más jóvenes. Estos resultados sugieren que el perdón puede ser una estrategia importante para mejorar la satisfacción con la vida, especialmente en los grupos de edad más jóvenes.

Banyard et al. (2017) examinaron los factores protectores asociados con la salud física en una muestra de adolescentes y adultos expuestos a altos niveles de adversidad, incluido el abuso infantil. Utilizaron el cuestionario ACE-Q, Adverse Childhood Experiences, para evaluar la exposición a experiencias adversas en la niñez. Encontraron que practicar el perdón aumenta las probabilidades de tener una calidad de vida positiva. Además, de que la exposición a ACE se asoció con un peor estado de salud física y mental en adultos. En particular, las personas con puntuaciones ACE más altas, tenían más probabilidades de tener enfermedades crónicas, problemas de salud mental y comportamientos de riesgo para la salud. Sin embargo, los autores también encontraron que algunos factores protectores, como la regulación de las emociones, la búsqueda de sentido, el apoyo social y comunitario, y el perdón, se asociaron con un mejor estado de salud física y mental, incluso en personas con puntuaciones ACE más altas.

En tanto, Fernández-Mateos y Garzón-Azanon (2018) examinaron la relación entre la edad, el sentido de la vida y la capacidad para perdonar, en 200 personas entre los 18 y 70 años. Los participantes completaron el Inventario de Perdón (IRI) de Enright (1996), que mide los componentes del perdón: compasión, aceptación, desapego y reconexión. Encontrando, que el sentido de la vida y la edad mayor se asocia positivamente con la capacidad para perdonar. Estos resultados sugieren que la capacidad para perdonar puede aumentar con la edad. Es posible que los mayores tengan más experiencia en el manejo de situaciones difíciles y que hayan desarrollado mecanismos de afrontamiento más saludables.

### *Perdón Y Las Emociones*

En las 4 investigaciones encontradas, por ejemplo, Satici (2020) evaluó la relación entre el humor de afrontamiento, la pertenencia y el perdón en 300 estudiantes universitarios en China, utilizando el Trait Forgiveness Scale de Enright et al, 1996. Hallando que el humor de afrontamiento, la pertenencia y el perdón actuaron como mediadores secuenciales en la relación entre el humor de afrontamiento y la felicidad subjetiva. Estos resultados sugieren que el humor de afrontamiento puede ser un factor importante en el desarrollo del perdón. El humor puede ayudar a las personas a reencuadrar las experiencias negativas, lo que puede conducir a una mayor comprensión y compasión por el ofensor. Y a su vez, que el perdón se asocia positivamente con la prudencia.

En tanto, Lawler-Row et al. (2008) examinaron el papel que desempeñaba la ira en el perdón y las asociaciones de respuesta fisiológica y de salud, en 96 adultos estadounidenses. El perdón estatal (FS) se midió con la escala Acts of Forgiveness creada por Drinnon y Jones en el año (1999), el rasgo de perdón (TF), o la tendencia a perdonar en diferentes situaciones, se midió con el Inventario de Personalidad del Perdón, realizado por Kamat y colaboradores en el año 2006. Encuentran que las personas que perdonaron a sus ofensores, mostraron menores niveles de presión arterial, frecuencia cardíaca e índice de presión arterial-pulso al recordar una situación de traición. También encontraron que la ira mediaba la relación entre el perdón y la reactividad fisiológica. En particular, las personas que perdonaron a sus ofensores mostraron menores niveles de ira, lo que se asoció con menores niveles de reactividad fisiológica.

Tweed et al. (2011) examinaron la relación entre las fortalezas del carácter y la violencia juvenil, en 200 adolescentes canadienses de escuelas públicas, utilizaron el Strengths Finder 2.0 de Rath (2007). Encontrando que los jóvenes que perdonan a sus agresores y que son prudentes son menos propensos a involucrarse en violencia futura. El perdón puede ayudar a los jóvenes a superar el trauma de la violencia y a evitar que la experiencia los defina. Estos hallazgos sugieren que los programas de intervención que promuevan el perdón y la prudencia podrían ser una estrategia efectiva para reducir la violencia juvenil.

En tanto, Baumann y Handrock (2019), examinaron la relación entre la vergüenza y el perdón en la terapia y el coaching, utilizaron entrevistas semiestructuradas para recopilar datos de los participantes, encontrando que la vergüenza es un obstáculo común para el perdón, puesto que genera dificultad para reconocer, aceptar los errores, conectarse con los demás y experimentar emociones positivas. Por otro lado, mencionan que el perdón puede ayudar a superar la vergüenza, puesto que ayuda a las personas a liberarse del resentimiento, el enojo y la culpa, lo que puede conducir a una mayor autoestima, bienestar y relaciones más saludables.

### ***Perdón Y Funciones Ejecutivas***

En 2 investigaciones halladas, Miley y Spinella (2006) examinaron la relación entre las funciones ejecutivas autoevaluadas y tres atributos positivos de la personalidad: satisfacción con la vida, gratitud y perdón, en hombres y mujeres entre los 17 y los 76 años. Utilizaron la Escala de Perdón de Heartland (Thompson y Synder, 2003), encontrando inter correlaciones entre el perdón y la gratitud, así como, la satisfacción correlacionada con el perdón, y una relación inversa entre el control de los impulsos y el

perdón; indicando que los individuos que informan de un mayor control de los impulsos también informan de un menor nivel de perdón.

En esta misma línea del tema Crandall et al. (2019), examinaron la relación entre el perdón disposicional que es la tendencia a perdonar a los demás de manera consistente, el estrés y el funcionamiento ejecutivo en adultos. Para evaluar el perdón disposicional los autores utilizaron la Escala de Perdón de Heartland (Thompson y Synder, 2003) en los ítems perdón a los demás y a las situaciones. Los resultados del estudio mostraron que el perdón disposicional y el estrés percibido se asociaron negativamente con el funcionamiento ejecutivo. Los participantes que puntuaron más alto en perdón disposicional y más bajo en estrés percibido, mostraron un mejor funcionamiento ejecutivo.

### ***Perdón Y Moralidad***

Se encontraron 2 estudios. Wang et al. (2023) exploraron la relación entre la inteligencia emocional y el disgusto moral desde la perspectiva de la psicología positiva. Aplicaron la Escala de Inteligencia Emocional de Wong y Law (WLEIS) desarrollado por Wong y Law (2002), la Escala de disgusto moral (MDS) de Zimet et al. (1988), la Escala Multidimensional de Apoyo Social Percibido (MSPSS) y la Escala de tendencia a perdonar (TTF) de Brown (2003), en hombres y mujeres entre los 17 y 26 años. Encontraron que el apoyo social y el perdón mediaban papeles entre la inteligencia emocional y el disgusto moral, pero el apoyo social afectaba al perdón. Su investigación indicó puntuaciones más bajas en perdón para las mujeres, que en los hombres. En otro estudio Soffer-Elnekave et al. (2023) examinó el daño moral experimentado por adultos emergentes con antecedentes de bienestar infantil, en hombres y mujeres entre los 18 y

26 años, utilizando la Escala de Eventos de Lesión Moral (MIES) Nash et al., (2013) los 3 ítems: Transgresión-Otro, Transgresión-Yo y Traición, así como historias de vida. Los resultados indicaron que el daño moral estaba relacionado con actitudes de esperanza, gratitud, perdón y valentía personal.

### ***Perdón Y Género***

Respecto a las diferencias entre género femenino y masculino se encontraron 2 estudios. En uno realizado por Garzon y Barahona (2018), se logró identificar las diferencias personales en el perdón, así como las de género en 497 mujeres y 482 hombres; por medio de la escala del perdón y factores facilitadores (ESPER) de Maganto y Garaigordobil (2008), la escala de evaluación de la capacidad de perdón (CAPER) de Casullo (2005) y la escala de motivaciones interpersonales asociadas a la transgresión (Transgression-related interpersonal motivations Inventory) (TRIM-18), desarrollada por McCullough et al. (2006). Mostrando que las mujeres y los hombres no difieren en su conceptualización del perdón. Sin embargo, las mujeres puntuaron significativamente más alto que los hombres en los componentes de compasión, aceptación y desapego.

En el estudio de García-Vázquez et al. (2021), se realizó una evaluación del perdón en 860 adolescentes entre los 12 y 18 años, utilizando la subescala del Inventario de Fortalezas de Valores en Acción para Jóvenes (VIA-Youth) de Park et al. (2006) que contiene una medida de 4 puntos para el perdón: 1. A menudo sigo enojado con la gente incluso cuando se disculpan. 2. Perdonó a las personas si dicen que se arrepienten de haberme lastimado. 3. Soy una persona que perdona, y 4. Cuando alguien se disculpa, le doy una segunda oportunidad. Las escalas mostraron diferencias significativas en el

perdón, según el género, indicando mayor capacidad para perdonar en las mujeres, que en los hombres.

### ***Perdón y Liderazgo***

Se observa que existe una relación entre el liderazgo, y el perdón en un grupo de mujeres y hombres entre los 19 y 28 años Zdaniuk y Bobocel (2015) examinaron si el liderazgo de influencia idealizado facilitaría el perdón, promoviendo la armonía colectiva y suprimiendo respuestas de venganza y evitación que dañan la armonía grupal, para esto usaron grupo control. La motivación para perdonar se evaluó con cinco ítems de la Escala de Benevolencia de McCullough y Hoyt (2002), adaptada al contexto del escenario, para evaluar la venganza y la evitación utilizaron el Inventario de Motivaciones Interpersonales Relacionadas con la Transgresión (TRIM) de McCullough et al. (1998), también evaluaron la ofensa, imaginando el experimentar una situación que reflejaba un delito de derogación común en el trabajo y se hicieron preguntas sobre la percepción de injusticia y la gravedad de la ofensa. Los autores encontraron que el liderazgo de influencia idealizado suprimió dos respuestas antisociales de los empleados (evitación, venganza), promoviendo el perdón. También observaron el efecto del perdón sobre las percepciones de los participantes sobre la injusticia/severidad de las ofensas. De igual manera, los participantes que fueron preparados con conductas de liderazgo de influencia idealizadas informaron una mayor motivación para perdonar al perpetrador de una hipotética injusticia en el lugar de trabajo en comparación con los participantes de control. También que cuanto más frecuentemente los supervisores de los empleados mostraban conductas de liderazgo de influencia idealizadas, más perdonaban los

empleados en respuesta a una ofensa en el lugar de trabajo, indicando que los líderes de influencia idealizados tienen el potencial de crear un clima laboral de perdón.

### ***Perdón En Las Relaciones Matrimoniales***

Miller y Worthington (2010) quisieron identificar y describir la relación existente entre el perdón conyugal, el sexo y la salud mental. Para evaluar el perdón del cónyuge se utilizó una escala de 3 ítems diseñada para el estudio relacionado con, (1) el perdón experimentado después del daño más grave en el matrimonio, (2) el perdón en general después de que la pareja había transgredido y (3) las percepciones generales del perdón experimentado en el matrimonio hasta el momento de la evaluación. También se evaluó el perdón conyugal percibido mediante una escala de 3 ítems diseñada para el estudio. Los ítems eran idénticos a la escala de perdón conyugal, pero evaluaban la percepción del perdón conyugal. Los ítems evaluaron cuánto pensaban los cónyuges que su cónyuge los había perdonado por el daño más grave del matrimonio, después de que su pareja los había lastimado y por todos los daños en el matrimonio. Los autores encontraron que los hombres reportaron más perdón conyugal en el matrimonio y más empatía hacia su cónyuge después de una transgresión o una problemática, más que las mujeres las mujeres percibieron que sus parejas masculinas las perdonaban más de lo que sus parejas masculinas percibían el perdón de sus parejas femeninas. En relación a la satisfacción conyugal, la gravedad de los daños en el matrimonio y el sexo estuvieron asociados con el perdón conyugal.

### ***Efectos Del Perdón En La Felicidad***

En dos investigaciones realizadas por David et. al (2022) y Michael y Leona Donaldson (2021), en las que evaluaron por medio de Escala de Perdón Heartland

(HFS) Thompson et al. (2005), Inventario de Fortalezas de Valores en Acción (VIA-IS) (Seligman y Peterson, 2004) y una hoja de trabajo de planificación y reflexión, llamada Plantilla de Diario de Fortalezas del Carácter SJT realizada por los autores de la investigación, los efectos del perdón y la gratitud sobre la felicidad y el rendimiento académico en presencia de la espiritualidad, muestran que el perdón y la gratitud se relacionaron positiva y significativamente con la felicidad y el rendimiento académico. También fue posible ver que la espiritualidad modera la relación entre el perdón a uno mismo y la felicidad de los estudiantes. De igual forma, se observa un efecto moderador de la espiritualidad sobre la relación entre el perdón de uno mismo y la felicidad. Así mismo, se identifica que los educadores de niños pequeños utilizan con mayor frecuencia el perdón para abordar los desafíos en el lugar de trabajo relacionados con el trabajo con los niños, los compañeros de trabajo, los padres y ellos mismos. Además de observar que los niños en edad escolar necesitan aprender a perdonar a sus compañeros.

### ***Perdón En Niños***

Kwok et al. (2017) evaluaron si la disciplina agresiva de los padres y el altruismo y el perdón de los niños en edad preescolar predicen los síntomas de ansiedad de los niños en edad preescolar. Los instrumentos fueron aplicados a hombres y mujeres entre los 29 y los 43 años. El altruismo se evaluó con el informe de los padres de Comportamiento Altruista para Niños (ABC) (Solomon, Battistich, Watson, Schaps y Lewis, 2000), Derivado de la Escala de Autoinforme de Altruismo (SRA) (Rushton, Chrisjohn y Fekken, 1981). El perdón se midió a través de la subescala de perdón de otros de 6 ítems de la Heartland Forgiveness Scale (Thompson et al., 2005). Algunas palabras de la escala original se ajustaron para que sea apropiada para su uso con los

padres. Se encontró que la agresión psicológica de los padres se relaciona positivamente con la ansiedad de los niños en edad preescolar independientemente del nivel de altruismo del niño. Sin embargo, el efecto de la agresión psicológica de los padres sobre la ansiedad de los niños en edad preescolar fue más prominente en los niños con bajo altruismo, mientras que los niños en edad preescolar con mayor altruismo informaron menos síntomas de ansiedad que los niños en edad preescolar con menor altruismo, incluso bajo un alto nivel de agresión psicológica de los padres. El altruismo y el perdón de los niños en edad preescolar predicen negativamente los síntomas de ansiedad de los niños en edad preescolar.

### **Intervenciones en Perdón**

En el siguiente apartado se describen los 14 artículos revisados, sobre las diferentes estrategias de intervención en temas como calidad de vida, satisfacción y bienestar; salud física; salud mental; ira, autoestima y vergüenza, educación y moralidad.

#### ***Perdón En La Calidad De Vida, Satisfacción Y Bienestar***

La fortaleza del carácter del perdón está asociada positivamente con la calidad de vida, la satisfacción y el bienestar. Diversos estudios demuestran su impacto positivo.

Haslip et al. (2019) encontraron que los niños y los maestros demostraron amor, bondad y perdón de diversas maneras, como, por ejemplo, escritos. Estos comportamientos se asociaron con mejores relaciones, mayor felicidad y menor estrés.

Turner et al. (2017) encontraron que los participantes en un grupo de intervención que se centró en el desarrollo de fortalezas del carácter, dentro de ellas el perdón, por medio de actividades de discusión acerca de cómo el perdón está relacionado

con la felicidad y la escritura de cartas pidiendo perdón a otros, a sí mismo y solicitando perdón, experimentaron una mejora significativa en su bienestar psicológico.

En el artículo "A program of positive intervention in the elderly: Memories, gratitude and forgiveness" de Ramirez et al. (2014), se destaca la interconexión entre el perdón y el bienestar y las intervenciones positivas dirigidas a personas mayores. Consideran que la meta de una intervención en perdón en adultos mayores, sería que aprendan a aceptar las deficiencias propias de envejecer. El programa de intervención fue de 9 sesiones. En la octava sesión, se les explicaron los beneficios de perdonar y ser perdonados y la tarea fue escribir una carta de perdón. Tarea, que aumentó los recuerdos positivos autobiográficos. Los resultados mostraron reducción en los niveles de ansiedad y depresión, pues las personas mayores están más dispuestas a perdonar que los jóvenes. El estudio revela que, en el programa de intervención, se fortalece la capacidad de las personas mayores para tomar decisiones reflexivas y equilibradas en relación con sus recuerdos, la expresión de gratitud y la práctica del perdón. Este enfoque contribuye significativamente a la mejora del bienestar psicológico en la población anciana, sugiriendo que la sabiduría en la toma de decisiones puede ser un factor clave para enriquecer la experiencia del envejecimiento.

Gonçalves et al. (2023) desarrollaron una intervención integral e integrada basada en la psicología positiva que reunía diferentes temas de florecimiento para mejorar los resultados de salud mental en personas con síntomas depresivos. La versión final de la intervención estuvo compuesta por 12 sesiones grupales semanales de 90 minutos cada una. Los temas incluidos en la intervención fueron salud física y mental, virtudes y fortalezas de carácter, amor, gratitud, bondad, voluntariado, felicidad, apoyo social,

familia, amigos y comunidad, perdón, compasión, resiliencia, espiritualidad, propósito y significado de la vida, imaginando el “mejor futuro posible” y prosperando. Resaltando que para la sesión del perdón se pusieron en práctica ejercicios de escritura para explorar los sentimientos y pensamientos de los participantes sobre el perdón, identificando las razones para perdonar y el impacto en su salud.

Chamorro-Garrido, et al. (2021) verificaron si una intervención basada en la Memoria Autobiográfica, el Perdón, la Gratitud y el Sentido del Humor aumentaría la calidad de vida en adultos mayores institucionalizados, resaltando que en la sesión del perdón se dió explicación de las consecuencias positivas de perdonar y la escritura de una carta o la realización de una llamada a alguien que deseaban perdonar. Los resultados mostraron que la intervención fue efectiva, produciendo un aumento duradero en el bienestar de los adultos participantes, mantenido durante los siguientes 12 meses.

Pizarro-Ruiz et al. (2021) evaluaron los efectos de intervenciones cortas basadas en la atención plena (MBI) a través de una aplicación para teléfonos inteligentes sobre diferentes variables que se han relacionado con el desempeño laboral positivo. La intervención fue efectiva en el aumento del rasgo de atención plena (FFMQ), en aumentar el perdón como rasgo (HFS) y su subdimensión el perdón hacia uno mismo; en el desarrollo de las fortalezas del carácter (BSS) y sus subdimensiones, la fuerza intelectual e interpersonal, y en el aumento de la satisfacción con la vida.

### ***Perdón Y Salud Física***

Las enfermedades físicas principales donde se aplicó intervención para el perdón, fueron cáncer, enfermedad cardiovascular y marcadores de inflamación general.

Ochoa et al. (2017), evaluaron los efectos de la Psicoterapia Positiva (PP) para sobrevivientes de Cáncer (PPC) sobre el estrés postraumático y la reducción de la angustia mediante la facilitación del crecimiento postraumático (PTG), en comparación con un grupo en lista de espera (control). La intervención se basó en escribir entre 1 y 3 cosas que les gustaría poder perdonar. El grupo PPC obtuvo resultados significativamente mejores después del tratamiento general en comparación con el grupo control, mostrando una reducción de la angustia, una disminución de los síntomas postraumáticos y un aumento del PTG. Los beneficios se mantuvieron a los 3 y 12 meses de seguimiento. El PTG de los participantes se correlacionó con el PTG que sus seres queridos les atribuyen, lo que corrobora la facilitación del PTG.

En tanto, Nikrahan, et al. (2016) y Nikrahan, Suarez et al. (2016) realizaron estudios transversales en hombres entre los 48 y 66 años. El primero, examinó los efectos de las Intervenciones de psicología positiva (IPP) sobre los biomarcadores de riesgo (IBP) sobre los agentes inflamatorios y la función del eje hipotalámico hipofisario (HPA), y el segundo investigó las intervenciones de psicología positiva (PPI) en pacientes que se habían sometido recientemente a un procedimiento para tratar la enfermedad cardiovascular. Para ambas investigaciones, la intervención estuvo relacionada con escribir una carta de perdón en la que describirían la transgresión, las emociones relacionadas y la promesa de perdonar al transgresor (si procede), pero sin entregar la carta. En la primera investigación de Nikrahan, et al. (2016) en los resultados comparados con el grupo de control, los participantes asignados al azar a la IPP, tenían niveles significativamente más bajos de proteína C reactiva de alta sensibilidad a las 7 semanas, en comparación con los participantes de control. Para la segunda investigación

Nikrahan, Suarez et al. (2016) a las 15 semanas de la intervención los participantes del PPI tuvieron mayores mejoras en felicidad, depresión, y esperanza, además de un efecto duradero de los biomarcadores de riesgo (IBP) durante al menos 2 meses después de la intervención.

### *Perdón Y Salud Mental*

Respecto a la salud mental, en la intervención del perdón se identifican diferentes aspectos en distintas investigaciones. Khazaei et al. (2017) quienes realizaron una evaluación de la efectividad de las intervenciones de psicología positiva (IPP) grupales para el tratamiento del uso excesivo de Internet, la reducción de la tasa de adicción a Internet (IA) y la mejora de la capacidad de adaptación y la calidad de las relaciones en personas con Internet en una muestra de 48 hombres y mujeres. Respecto a la sesión de perdón, como un medio para reducir la ira y otras emociones negativas, la tarea de esta sesión, pide a los sujetos que escriban una carta de perdón a alguien que les guarda rencor. Se hace una revisión del progreso del tratamiento, los terapeutas discuten el progreso de los sujetos en la escritura de cartas de perdón y agradecimiento, la elaboración de cuadernos de gratitud y la aplicación de sus capacidades. Los autores concluyen que las intervenciones de psicología positiva (IP) son un método eficaz para tratar la adicción a internet (IA), concretamente para mitigar el uso de Internet y mejorar la calidad de las relaciones sociales, además de que la intervención basada en grupos alivió la intensidad del uso de Internet en personas con adicción a Internet y mejoró significativamente la adaptación social de las personas con adicciones.

Además, Chu et al. (2022) probaron en 154 personas, la eficacia de la psicoterapia positiva para la psicosis (PPP) en el bienestar de las personas con psicosis

en Hong Kong. En la sesión 9 y 10 de intervención se trabajó el tema un mar de perdón, el objetivo fue: Concéntrate en dejar ir el rencor, y la carta de perdón, donde debían identificar a una persona para perdonar y escríbele una carta, para cultivar relaciones positivas y auto narrativas significativas. Se identificó que, en comparación con el grupo de control, los participantes del grupo de intervención mostraron cambios significativos a lo largo del tiempo en el resultado primario de bienestar y en los resultados secundarios de esperanza.

### ***Perdón En Autoestima E Ira***

Lee (2015) en su estudio con adolescentes entre los 13 y 17 años de iglesias cristianas, examinó los efectos de la terapia de grupo sobre la autoestima y la ira en inmigrantes en los Estados Unidos. La intervención se basó en escribir una lista de las cicatrices emocionales que la persona ha recibido y las situaciones que las provocaron, luego realizar juego de roles, interpretando el papel de una persona que le lastimó y que luego le pide perdón y finalmente compartieron una experiencia en la que tuvo que ser perdonado y fue perdonado. Los resultados cualitativos sugieren que la terapia de grupo ayudó a mejorar las relaciones interpersonales, las habilidades de comunicación, el perdón de los demás y el manejo de la ira. Los participantes decidieron perdonar a los amigos que los acosaban y usaban palabras abusivas hacia ellos, a los padres que los discriminaban y los comparaban mal con otros hermanos, y a los hermanos que los menospreciaban. Los participantes tomaron conciencia de sus heridas emocionales y perdonaron a los agresores. Además, fueron influenciados por los valores del cristianismo para otorgar el perdón.

### ***Perdón En La Educación***

Por otro lado, respecto a la intervención en perdón en el campo de la educación, Haslip y Donaldson (2021) afirman que al aplicar la intervención de fortalezas del carácter MBSP de psicología positiva, en la que combinan la atención plena y la aplicación de la fortaleza del carácter, una de las fortalezas de carácter aprendidas con mayor frecuencia entre los niños fue el perdón. Además, encontraron que los educadores de la primera infancia participantes aprovechan muchas fortalezas de carácter al abordar los desafíos relacionados con el trabajo con compañeros de trabajo, niños, padres y la autogestión. Después de escribir un plan de acción para aplicar las fortalezas del carácter a los desafíos actuales, los maestros participantes informan una tasa de éxito del 71 % en la resolución total o mayoritaria del desafío identificado.

### ***Perdón Y Moralidad***

Čehajić-Clancy y Bilewicz (2017), examinaron los efectos de una intervención de contacto que contiene narrativas de ejemplos morales sobre los procesos de reconciliación en el contexto posgenocidio de Bosnia y Herzegovina. La intervención consistió en presentar historias documentadas de rescatistas heroicos del conflicto de 1992-1995 en Bosnia y Herzegovina (BIH), a través de películas, testimonios y fotografías durante talleres de dos días de duración. Los resultados mostraron que la intervención tuvo efectos positivos en las creencias y actitudes de los participantes hacia la reconciliación y las relaciones intergrupales, en la disposición de los participantes a perdonar a los grupos externos por sus acciones durante la guerra. Después de la intervención, los participantes mostraron un aumento significativo en su creencia de que las personas son buenas en lugar de malas, así como una disminución significativa en su

ansiedad intergrupala en presencia de miembros de otros grupos. También expresaron una creencia más fuerte de que la reconciliación es posible y que todos los grupos étnicos pueden construir un país juntos.

### **Evaluación De Prudencia**

Respecto a la evaluación de la prudencia se identifica que en 6 artículos de los 7 revisados, han evaluado la prudencia por medio de la encuesta de Fortalezas de Valores en Acción VIA (VIA-IS), en uno con la Escala de Fortalezas del Carácter para Jóvenes VIA, escalas realizadas por Seligman y Peterson en el año 2004, y en el artículo restante utilizaron la escala de Prudencia en Trastornos de la Alimentación (ED-U) desarrollada por el primer autor del estudio, Jaworski (s.f), como se puede observar en la Tabla 3.

**Tabla 2**

*Instrumentos evaluación de prudencia*

<b>Nombre del instrumento</b>	<b>Autores/año</b>	<b>Estudios en que se empleó</b>
Escala de Fortalezas del Carácter (VIA)	Seligman y Peterson (2004)	Ma et al. (2008); Proyer y Ruch (2009); Baumann et al. (2020); Umucu et al. (2022).
Pregunta abierta, ¿Cuáles son las cualidades o cosas buenas que reconocían en sí mismos y aquellas que sus familiares y amigos valoraban en ellos? No tiene un nombre específico.	Grinhauz y Castro (2015)	Grinhauz y Castro (2015)
Escala de Fortalezas del Carácter para Jóvenes VIA	Seligman y Peterson (2004)	Dametto y Noronha (2021)
Escala de Prudencia en Trastornos de la Alimentación (ED-U),	Jaworski (s.f)	Jaworski y Owczarek (2019)

En los artículos revisados, se evalúan temas como la prudencia en adultos mayores, niños, adolescentes, en trastornos de ansiedad social, trastornos alimentarios, como anorexia, bulimia y atracones y diversas discapacidades físicas, cognitivas y emocionales.

### ***Prudencia En El Adulto Mayor***

De acuerdo a lo mencionado anteriormente, los resultados de artículos revisados proporcionan evidencia de que las fortalezas del carácter están asociadas positivamente con la satisfacción propia. Por ejemplo Baumann et al. (2020), en el estudio que realizaron con 15.598 adultos mayores, evaluaron la relación entre las fortalezas del carácter y la satisfacción con la vida en adultos mayores con diferentes características demográficas y en diversas condiciones de vida que son especialmente relevantes para los adultos mayores (como la edad, la jubilación, la forma de vida o el estado civil), evaluaron con la encuesta VIA de Seligman y Peterson (2004) y la escala de Satisfacción con la Vida SWLS (Diener et al. 1985; con la adaptación al alemán de Ruch et al. 2010a). Encontraron que las personas jubiladas obtuvieron puntuaciones más altas en modestia y prudencia que las personas empleadas. Además, encontraron que en general, las fortalezas del carácter pueden ser menos importantes a una edad más avanzada, con excepción de la modestia y la prudencia.

### ***Prudencia En Niños***

En Argentina, Grinhauz y Castro (2015), exploraron las fortalezas auto percibidas en 163 niños, entre los 10 y 12 años, a través de una pregunta abierta, ¿Cuáles son las cualidades o cosas buenas que reconocían en sí mismos y aquellas que sus familiares y amigos valoraban en ellos? Los autores encontraron que una de las

fortalezas menos reportadas como presentes fue la prudencia. Los autores plantean que de acuerdo con Park et al. (2006) esto sería esperable, puesto que la prudencia se asocia a las capacidades cognitivas de la persona, lo cual suelen aparecer en la adultez.

### ***Prudencia En Adolescentes***

Respecto a la salud mental en general, se identifica en un estudio realizado por Ma et al. (2008) con 383 adolescentes afroamericanos entre los 12 y 14 años, en el que evaluó las relaciones entre las fortalezas del carácter con el VIA y los comportamientos y actitudes sexuales. Los hallazgos sugieren, que la prudencia y otras fortalezas de carácter se relacionan con la abstinencia informada de intimidad sexual (p. ej., tocar o besar), es decir que pueden estar asociadas con niveles más bajos de conductas sexuales y creencias relacionadas con el sexo entre una muestra de adolescentes afroamericanos.

De igual forma, Dametto y Noronha (2021) investigaron acerca de la relación entre el modelo de cinco factores de personalidad y las fortalezas del carácter en 832 estudiantes brasileños de secundaria de escuelas públicas. Por medio de la Escala de Fortalezas del Carácter para Jóvenes VIA (Seligman y Peterson 2004), identificando que el rasgo de escrupulosidad estaba más asociado con las fortalezas de carácter de perseverancia, amor por aprender, liderazgo, prudencia y autorregulación; resaltando que la prudencia, es uno de los mejores predictores de los rasgos Conciencia y Amabilidad, pero para el Neuroticismo y Extraversión no se presenta un coeficiente positivo con la prudencia.

### ***Prudencia En Trastornos De Ansiedad Y Alimentarios***

En artículos revisados, se identifica una relación entre los trastornos de ansiedad como la ansiedad social, y los alimentarios como la anorexia, la bulimia y atracones con

la fortaleza de la prudencia, como se observa en el estudio de Proyer y Ruch (2009). Ellos examinaron las correlaciones entre la gelotofobia (Ansiedad Social) y las fortalezas de carácter, las virtudes y una puntuación agregada para la virtuosidad general, en 124 hombres y 222 mujeres entre los 18 y 77 años. Utilizaron una medida de 15 ítems para la evaluación subjetiva de la gelotofobia a través del Geloph <15> (Proyer y Ruch, 2009), el Inventario VIA y el Inventario de Valores en Acción de Fortalezas VIA con los ítems reformulados para la gelotofobia, para la evaluación por los compañeros. Los resultados indicaron que, en el orden de las fortalezas de carácter principales, estaría la modestia y la prudencia (ambas de la virtud de la templanza), correlacionándose de manera positiva, con la gelotofobia, y a nivel de virtudes, los gelotofóbicos se describieron principalmente como bajos en coraje (valentía y entusiasmo) y altos en templanza (modestia y prudencia).

En este orden de ideas, Jaworski y Owczarek (2019) realizaron una investigación de tipo experimental con grupo control; analizaron el nivel de prudencia en el control de peso que ejercen las mujeres obesas y las mujeres con trastornos alimentarios, como anorexia, bulimia y atracones, en comparación con mujeres que no presentan estos trastornos. Se utilizó la Escala de Prudencia en Trastornos de la Alimentación (ED-U) cuestionario desarrollado por Jaworski, “instrumento empírico que consta de cuatro ítems y forma parte del ED1, con una fiabilidad de 71” (Jaworski y Owczarek, 2019, p.3). Los resultados revelaron diferencias significativas en el nivel de prudencia entre mujeres obesas y mujeres con trastornos alimentarios, y el grupo control. Los controles sanos, tenían niveles promedio más altos de prudencia en comparación con los grupos de investigación, también se observó que el vómito auto inducido para controlar el peso se

relaciona positivamente con la prudencia en mujeres con anorexia. No se encontraron relaciones significativas en mujeres con bulimia, ni en mujeres obesas, así como ninguna significancia entre la frecuencia de uso de laxantes, adelgazantes y diuréticos para controlar el peso corporal y el nivel de prudencia en anorexia, bulimia y obesidad.

### ***Prudencia Y Diversas Discapacidades***

Umucu et al. (2022) examinaron las diferencias en las fortalezas de carácter de las personas con discapacidades utilizando un conjunto de datos internacional del VIA Institute on Character, explorando las cinco fortalezas de carácter superiores e inferiores reportadas por diferentes grupos de discapacidades y todas las personas con discapacidades en general y las diferencias grupales en cada fortaleza de carácter y en las fortalezas de carácter totales. Identificaron en porcentaje los resultados, por ejemplo, que en los grupos de Otras Deficiencias de Salud (OHIG; 26,4%), Grupo de lesión cerebral traumática (TBIG; 1,2%) y Grupo de Discapacidad Múltiple (ODM; 26,7%), la prudencia hace parte de las cinco fortalezas de carácter inferiores. Resaltando que las personas dentro del grupo de TBIG, calificaron sus fortalezas en general más alto que otros grupos de discapacidad. Por ejemplo, los respaldos del grupo TBI a la creatividad, el amor por aprender, la valentía, la honestidad, la perseverancia, el entusiasmo, el amor, la inteligencia social, el liderazgo, la prudencia, la autorregulación, la gratitud, la esperanza y la espiritualidad fueron significativamente mayores en comparación con otros grupos de discapacidad.

### **Intervención en Prudencia**

No se encontraron estudios de intervención para la fortaleza de prudencia.

## Capítulo Quinto

### Discusión

Este trabajo propuso a través de una revisión sistematizada, sintetizar la evidencia disponible respecto a las fortalezas de Perdón y Prudencia, como fortalezas del carácter intrapersonales en el marco de la psicología positiva. Se buscaba identificar los instrumentos de evaluación para el perdón y prudencia desde la psicología positiva. En ese sentido, 80% de los estudios de evaluación contemplaron instrumentos específicos de medición.

En evaluación del perdón, los temas estuvieron relacionados con las fortalezas del carácter, el autoperdón, depresión, satisfacción con la vida, emociones, funciones ejecutivas, moralidad, género, liderazgo, relaciones matrimoniales, felicidad y el perdón en niños. Los temas más estudiados fueron autoperdón con 7 estudios de 30; Hsu HP (2021), Kim et al. (2022), Pelucchi et al. (2013), Ong (2023), Uzun y Karataş (2023), Krause (2015) y Haynes et al. (2021). Dos de los siete artículos utilizaron la Escala de Autoperdón de Heartland (HFS; Thompson et al., 2005). También se encontró que el tema de la depresión, Ripley et al. (2018), Quintana-Orts y Rey (2018), Sandage et al. (2017), Macaskill (2012) y de las emociones, Satıcı (2020), Lawler-Row et al. (2008), Tweed et al. (2011), Baumann y Handrock (2019), fueron investigados cada uno con 4 estudios de 30.

En cuanto a la evaluación de la prudencia, los temas más estudiados fueron en niños y adolescentes en 4 de 7 artículos, Grinhauz y Castro (2015), Ma et al. (2008) y Dametto y Noronha (2021). Si bien, aunque hay avances en temas de interés, aún queda

un importante camino de investigación pendiente dirigido hacia los instrumentos de la evaluación del perdón y la prudencia, direccionada a: niños, relaciones matrimoniales, liderazgo y temas asociados a la salud mental.

Por otro lado, la revisión propuso reconocer las actividades de intervención para desarrollar las fortalezas de carácter intrapersonales del perdón y la prudencia. Se encontró que para la intervención del perdón los temas estuvieron relacionados con calidad de vida y satisfacción, salud física y mental, autoestima e ira, educación, bienestar y moralidad. El tema más estudiado fue calidad de vida y satisfacción con 6 de 14 artículos. Haslip et al. (2019), Turner et al. (2017), Ramírez et al. (2014), Gonçalves et al. (2023), Chamorro-Garrido, et al (2021) y Pizarro-Ruiz et al. (2021). En la intervención de la prudencia se encontró 1 tema de estudio, relacionado con el ejercicio físico Stuntz (2017). En general, la información proporcionada cumple con el objetivo de reconocer las actividades de intervención propuestas para desarrollar la fortaleza de carácter intrapersonal de perdón, estas se centran en los aspectos clave que se consideran importantes para el desarrollo de la fortaleza. Sin embargo, hay algunos casos en los que la información es insuficiente para evaluar de forma concluyente la eficacia de las actividades propuestas. Por ejemplo, la información sobre la intervención MBSP es demasiado general para determinar qué actividades específicas se utilizan para abordar la fortaleza del perdón.

En cuanto a las intervenciones para prudencia no se encontraron artículos para revisión, lo que se constituye en gran oportunidad para futuras investigaciones. Sin embargo, se puede concluir que elaborar intervenciones para desarrollar prudencia, parece un campo nuevo de investigación, dado que se plantea que la prudencia se puede

aprender e implica tomar un tiempo antes de tomar una decisión o de actuar (Niemic 2019).

Por último, la revisión propuso el objetivo de resumir la evidencia empírica sobre las fortalezas de carácter intrapersonales de perdón y prudencia. Compilando y mostrando un análisis de la totalidad de artículos revisados. La evidencia empírica sobre las fortalezas de carácter intrapersonales de perdón y prudencia es consistente en mostrar que estas fortalezas están asociadas con una serie de beneficios psicológicos y sociales. Por ejemplo, el perdón se ha relacionado con una reducción del estrés, la ansiedad y la depresión, así como con un aumento de la felicidad, la satisfacción con la vida y la calidad de las relaciones. La prudencia, por su parte, se ha relacionado con una mayor capacidad para tomar decisiones acertadas, controlar los impulsos y evitar riesgos.

De acuerdo a esto, se identifica que como afirma Seligman y Peterson (2004), las fortalezas hacen referencia a aquello “que es bueno en un ser humano” (p.4); en tanto que para Niemic (2019), “son rasgos positivos que son clave para nuestro ser/identidad y nuestro hacer/conducta” (p.2). En este sentido, las investigaciones revisadas confirman que el desarrollo de las fortalezas del carácter promueve la sensación subjetiva de bienestar (Park y Peterson, 2009). Siguiendo esto, algunos estudios dieron cuenta de aspectos importantes sobre la fortaleza del perdón, siendo elementos centrales del bienestar, permitiendo una búsqueda de metas y desafíos que apoyan aprender, crecer y desarrollar habilidades y potencial (Seligman, 2011). De igual manera, es fundamental recordar que la fortaleza del perdón hace referencia a dar una segunda oportunidad a las personas que han obrado mal, no consiste solamente en perdonar la ofensa, si no en cambiar aspectos psicológicos, cognitivos y emocionales hacia el agresor y la agresión

(Seligman y Peterson, 2004). Teniendo en cuenta esto, se observa que en el estudio realizado por Wang Xu, et al. (2022) quienes exploraron el perdón por medio del inventario de Perdón de Enright, encontraron que las personas con un nivel más bajo de perdón al principio, tenían un mayor potencial para perdonar más adelante, y aquellos que contaban con habilidades para perdonar al inicio, tenían menor potencial para perdonar en el tiempo.

Además, se identifica que las personas con una fuerte disposición a perdonar pueden superar con mayor facilidad las ofensas, no guardan rencor por mucho tiempo, no consideran la venganza como una estrategia de resolución (Seligman y Peterson, 2004), lo cual permite desarrollar sentimientos de paz, logrando libertad del pasado y sanación del presente; pues al poner en práctica el perdón se generan beneficios para la persona que lo realiza, como cambios en sus pensamientos, emociones y comportamientos, generando así un bienestar más duradero, donde sus niveles de hostilidad, ansiedad, irritabilidad, depresión y necesidad de venganza disminuyen (Zalles y Zavarce, 2004). Como se logró observar en los artículos revisados y realizados por Ripley et al. (2018) donde evaluaron el perdón de rasgos por medio de la escala Trait Forgiveness Scale de Enright (1996), identificando que las mujeres que tienen dificultades para perdonar y que tienen relaciones maritales inestables pueden ser más propensas a experimentar depresión posparto.

Así mismo, Quintana-Orts y Rey (2018) examinaron la relación entre el perdón, la depresión y la conducta suicida a través del Inventario de Perdón (IRI), de Enright, 1991, y encontraron que el perdón se asoció negativamente con la depresión y la conducta suicida para sexo femenino y masculino. De igual manera, Sandage et al.

(2017) en su investigación utilizaron la escala Dispositional Humility (DH) de Mark (2001), donde identificaron que la inestabilidad de metas se asoció positivamente con el narcisismo vulnerable y negativamente con la diferenciación del yo y la humildad disposicional.

Respecto a los instrumentos de medición en los artículos revisados, se identifica que la encuesta VIA creada por Seligman y Peterson fue aplicada en la mayoría de los artículos revisados. Por ejemplo, los estudios realizados por (García-Vázquez et al. 2021; Baumann et al. 2020; Proyer y Ruch, 2009; Ma et al., 2008). Lo que es respaldado por Seligman y Peterson (2004) quienes afirman que la Encuesta VIA-IS permite evaluar las 24 fortalezas del carácter que ellos proponen, dentro de ellas, el perdón. Adicionalmente, otras formas de evaluación empleadas fue la Escala de Fortalezas del Carácter para Jóvenes VIA de Seligman y Peterson (2004) en el estudio de Dametto y Noronha (2021) y una pregunta abierta, empleada en un solo estudio Grinhauz y Castro (2015) con niños entre 10 y 12 años.

Además, se identifican instrumentos de medición para el perdón, presentados en el apéndice E del trabajo actual. De igual manera distintos autores proponen los mismos instrumentos de medición y otros adicionales como la escala de probabilidad de perdón (Michael, 1998), la escala de Perdón en Relaciones Románticas (RFS) desarrollada por Finkel et al. (2002), escala de Perdón Religioso (RFS) desarrollada por McCullough et al. (1998) y la escala de Perdón Benevolente (BFS) (Monsalvo y Sánchez, 2012).

De igual forma, si bien no es posible inferir causalidad, se confirma que existe una relación entre la fortaleza del perdón el autoperdón, la depresión, la satisfacción con la vida, las emociones, las funciones ejecutivas, la moralidad, el género, el liderazgo, las

relaciones matrimoniales, la felicidad y el perdón en niños. Aparte de que existen diferentes instrumentos de medición validados, en estudio y por realizar; esto para continuar indagando, evaluando y determinando la relación e impacto que tiene la fortaleza del perdón en los seres humanos.

Finalmente, respecto a la fortaleza del perdón, es posible afirmar que existen diferentes intervenciones para trabajar en esta fortaleza. Según los estudios revisados como, por ejemplo, el de Nikrahan, Laferton et al. (2016) y Nikrahan, Suarez et al. (2016) quienes aplicaron una intervención de escribir una carta de perdón en la que describirían la transgresión, las emociones relacionadas y la promesa de perdonar al transgresor (si procede), pero sin entregar la carta. Además, Khazaei et al. (2017) quienes aplicaron unas sesiones de intervención para el perdón donde introdujeron estrategias para reducir la ira y otras emociones negativas. Como tarea de esta sesión, los sujetos escribían una carta de perdón a alguien que les guarda rencor. Los terapeutas discuten el progreso de los sujetos en la escritura de cartas de perdón y agradecimiento, la elaboración de cuadernos de gratitud y la aplicación de sus capacidades. De acuerdo a esto, los autores concluyen que las intervenciones de psicología positiva (IP) son un método eficaz para mitigar el uso de Internet y mejorar la calidad de las relaciones sociales, además de que la intervención basada en grupos, alivió la intensidad del uso de Internet en personas con adicción a ella y la intervención de psicología positiva basada en grupos mejoró significativamente la adaptación social de las personas con adicciones.

Igualmente, Chu et al. (2022) aplicaron una intervención para concentrarse en dejar ir el rencor, tener relaciones positivas, auto narrativa significativa y carta de perdón; donde debían identificar a una persona para perdonar y escribirle una carta, para

cultivar relaciones positivas y auto narrativas significativas. Por otra parte, Lee (2015) aplicó una intervención basada en escribir una lista de las cicatrices emocionales que la persona ha recibido y las situaciones que las provocaron, luego realizar juego de roles, interpretando el papel de una persona que le lastimó y que luego pedirle perdón y finalmente compartir una experiencia en la que tuvo que ser perdonado y fue perdonado.

Así mismo, la intervención en perdón en el campo de la educación, Haslip y Donaldson (2021) afirman que, al aplicar la intervención de MBSP de psicología positiva, en la que combinan la atención plena y la aplicación de la fortaleza del carácter, una de las fortalezas de carácter aprendidas con mayor frecuencia entre los niños fue el perdón.

De acuerdo a esto, es posible afirmar que la información obtenida acerca de las intervenciones en la presente revisión sistematizada, concuerda y complementa la información obtenida en el marco de referencia por Worthington, et al. (2005) con la intervención REACH, (reconocer, empatizar, altruismo, compromiso y mantener). El cual se enfoca en la reconciliación e implica varios pasos como: el reconocimiento del daño, la empatía con el infractor, la identificación de necesidades y deseos, la toma de decisiones y la acción. Al igual que Zalles y Zavarce (2004), quienes proponen recordar el daño lo más objetivamente posible, y construir otra versión del hecho por medio de la comprensión de las posibles razones desde la empatía. Después, recordar una situación personal donde le hayan perdonado por algún hecho donde causó daño. Y pasar al compromiso de perdonar, escribiendo en una carta de aquello que expresaría a la otra persona, informando su perdón por la determinada situación que haya ocurrido.

En resumen, en la gran mayoría de las intervenciones, una de las actividades hace referencia a escribir cartas sobre los hechos sucedidos, resaltando que permiten cambios positivos en el bienestar, satisfacción en la vida y la disminución de depresión, ansiedad y deseo de venganza (Seligman 2005; VanderWeele, 2018).

Por otro lado, respecto a la prudencia, se observa que en la mayoría de los artículos revisados (Ma et al., 2008; Baumann et al., 2020; García-Vazquez et al., 2021; y Proyer y Ruch, 2009) han evaluado esta fortaleza por medio de la encuesta VIA, realizada por Seligman y Peterson, y un estudio (Dametto y Noronha, 2021) que emplea la versión adaptada para jóvenes, el VIA-120. Resaltando con lo que plantean los autores mencionados, que esta encuesta permite evaluar todas las fortalezas de carácter, dentro de ellas la prudencia, fortaleza que posibilita identificar la orientación cognitiva hacia el futuro personal, que permite razonar de forma práctica el alcance de metas efectivas a largo plazo, además del cuidado que se tiene al momento de tomar decisiones y así evitar riesgos y consecuencias negativas debido a la impulsividad y el no pensar antes que actuar.

De igual forma, es importante mencionar que se identificó otro instrumento de medición para la prudencia diferente a la encuesta VIA, y a los que se habían reconocido en el marco de referencia: la subescala de conciencia NEO-PI-R, la subescala de conciencia del Big Five Inventory (BFI) y la subescala de Conciencia del Inventario de Personalidad de Hogan (HPI). La escala de medición encontrada fue la escala de Prudencia en Trastornos de la Alimentación (ED-U) con una confiabilidad de 0,71. Fue desarrollada por Jaworski (Jaworski y Owczarek 2019), quien evaluó el nivel de prudencia en el control de peso que ejercen las mujeres obesas y las mujeres con

trastornos alimentarios, como anorexia, bulimia y atracones, en comparación con mujeres que no presentan estos trastornos.

Así mismo, en la evaluación de la prudencia se investigan otros temas relacionados con esta fortaleza como son los trastornos de ansiedad social (Proyer y Ruch, 2009), discapacidades en general (Umucu et al., 2022), prudencia en niños (Grinhauz y Castro, 2015), en adolescentes y adultos mayores (Ma et al., 2008; García-Vázquez et al., 2021). Donde se logra identificar, por ejemplo, que la prudencia en niños menores de 4 años, es significativamente menor que la prudencia orientada al futuro de los niños mayores, y hay significativamente menos altruismo en situaciones futuras (Park et al., 2006). Además, el estudio realizado por Ma et al., (2008) con 383 universitarios en los que se evalúan las fortalezas de carácter, encuentran que la prudencia se relaciona con la abstinencia de intimidad sexual como tocar o besar, y como afirman Dametto y Noronha (2021) la prudencia, es uno de los mejores predictores del rasgo de conciencia, que es uno de los cinco grandes rasgos de personalidad. Por otra parte, en el estudio de García-Vázquez et al. (2021) aplican la encuesta VIA y ellos hallaron que no hay diferencias en el perdón y la prudencia respecto a la etapa de la adolescencia y sugieren evaluar estas fortalezas para prevenir agresión entre pares.

En relación con la ansiedad, el estudio de Proyer y Ruch (2009) sobre la correlación entre fortalezas de carácter y gelotofobia en adultos entre los 18 y 77 años, indica que la prudencia y la modestia correlacionan positivamente con la gelotofobia, por lo que vale la pena estudiar su relación con variables de funcionamiento psicológico positivo. Por su parte, Casali et al. (2021), reportan que la prudencia y el perdón se asocian de forma significativa y negativa con síntomas de angustia psicológica, en la

evaluación con 944 adultos. Además, Baumann et al. (2020) encuentran que la prudencia y la modestia son las fortalezas con puntuaciones más altas para las personas jubiladas. Proponen que puede ser un punto de partida para programas basados en fortalezas en la vejez. Y el estudio de Umucu et al., 2022, sobre discapacidades en general, encuentra que la prudencia es una de las fortalezas menos reportadas en discapacidades físicas, emocionales y cognitivas.

De acuerdo a lo mencionado anteriormente, es posible observar que los resultados concuerdan con la teoría y otros estudios realizados por autores como Moreno (2014), quien plantea que la prudencia no es especulativa, más bien es un razonamiento práctico y de autogestión que permite alcanzar eficazmente los propios objetivos trazados a largo plazo. Así mismo, Cosentino (2010) afirma que los individuos que ponen en práctica la prudencia tienen mayor probabilidad de lograr dar un manejo a sus conductas impulsadas de expresar o actuar de determinada manera con el fin de satisfacer sus metas a corto plazo, además, presentan un trabajo constante por lograr una flexibilidad moderada y un equilibrio sobre la vida, las metas y los valores.

### **Conclusiones**

La investigación realizada frente a la evaluación de la prudencia de mayor impacto es la expuesta por Dametto y Noronha (2021), que indica que la prudencia está relacionada con el rasgo de personalidad de conciencia y amabilidad. Esto sugiere que la prudencia es una fortaleza que se desarrolla a partir de una combinación de factores genéticos y ambientales. Esto es importante porque puede ayudar a los investigadores a comprender mejor esta fortaleza y a desarrollar programas para promover su desarrollo.

En cuanto a la evaluación del perdón, David et. al (2022) establece que la espiritualidad modera la relación entre el perdón, la gratitud y la felicidad. Esto significa que las personas que tienen una fuerte espiritualidad son más propensas a perdonar a los demás y a sentirse felices, incluso si han sido lastimadas por otros. Esta conclusión es relevante para la evaluación del perdón porque proporciona una nueva forma de medir el perdón. En lugar de centrarse únicamente en las emociones y los pensamientos de la persona que perdona, sugiere que también es importante considerar el papel de la espiritualidad. La conclusión también tiene implicaciones importantes para la práctica clínica. Los terapeutas y entrenadores (coach), pueden utilizar esta información para ayudar a sus clientes a perdonar a los demás, al promover la espiritualidad en sus clientes, lo que ayuda a aumentar la probabilidad de que sus clientes perdonen y experimenten felicidad. Esta es la que tiene mayor relevancia para la evaluación del perdón porque proporciona una nueva forma de medir el perdón y tiene implicaciones importantes para la práctica clínica.

Frente a la intervención del perdón, Čehajić-Clancy y Bilewicz (2017) establecen que la intervención basada en ejemplos morales de rescatistas históricos tuvo efectos positivos en las creencias y actitudes de los participantes hacia la reconciliación y las relaciones intergrupales. Esto es relevante para la intervención del perdón, porque proporciona evidencia empírica de que el perdón puede ser un componente importante de la reconciliación intergrupala. La intervención basada en ejemplos morales de rescatistas históricos ayudó a los participantes a ver a los miembros de otros grupos como personas buenas y dignas de perdón. Esto, a su vez, aumentó su disposición a perdonar a los grupos externos por sus acciones durante la guerra. El estudio de Čehajić-Clancy y

Bilewicz (2017) también tiene implicaciones importantes para la práctica clínica. Los terapeutas y entrenadores pueden utilizar esta información para ayudar a sus clientes a perdonar a quienes les han hecho daño, especialmente en contextos intergrupales. Al exponer a sus clientes a historias de personas que han perdonado a sus enemigos, los terapeutas pueden ayudar a sus clientes a ver que el perdón es posible y que puede tener beneficios positivos.

Sin embargo, a pesar de la importancia de la prudencia, existe una falta de intervenciones para promover su desarrollo. En comparación con otras fortalezas del carácter, como el perdón, la prudencia ha recibido una atención relativamente menor por parte de los investigadores y los profesionales de la salud mental. Esta falta de atención puede deberse a varias razones. En primer lugar, la prudencia puede ser una fortaleza más difícil de definir y medir que otras fortalezas, como el perdón. En segundo lugar, la prudencia puede ser una fortaleza menos visible que otras fortalezas, ya que se manifiesta en decisiones y comportamientos que a menudo se dan por sentado. Independientemente de las razones, la falta de intervenciones en la prudencia es una limitación importante. El desarrollo de la prudencia puede ayudar a las personas a mejorar su toma de decisiones, su bienestar y su capacidad para vivir vidas más plenas y satisfactorias.

Si bien, aunque no fue posible identificar intervenciones sobre prudencia se podría concluir que hay una gran oportunidad de investigación y de desarrollo profesional en el campo de la psicología para terapeutas en general, pero especialmente para aquellos que aplican sus intervenciones desde la psicología positiva.

En cuanto al cumplimiento del objetivo para reconocer las intervenciones para prudencia no fue posible cumplirlo, puesto que no se encontraron estudios que permitieran su inclusión, lo que se constituye en oportunidad para futuras investigaciones. Sin embargo, se puede concluir que elaborar intervenciones para desarrollar prudencia, parece un campo nuevo de investigación, dado que se plantea que la prudencia se puede aprender e implica tomar un tiempo antes de tomar una decisión o de actuar (Niemic, 2019).

De acuerdo a lo mencionado anteriormente, es posible afirmar que los estudios empíricos publicados desde el año 2004 y presentados en esta investigación, demuestran y manifiestan información sobre él cómo las fortalezas de carácter intrapersonales de perdón y prudencia desde la psicología positiva contribuyen al crecimiento personal y bienestar emocional. Además, del cómo se han evaluado e intervenido estas fortalezas.

### **Limitaciones**

La revisión realizada de la investigación sobre el perdón y la prudencia como fortalezas del carácter presenta varias limitaciones. Primero, la mayoría de los estudios son transversales, lo que dificulta la generalización de los resultados. Segundo, algunas muestras son de tamaño pequeño, lo que puede sesgar los resultados. Tercero, la mayoría de los estudios encontrados se centran en el perdón, mientras que la información sobre la prudencia es significativamente menor. En cuarto lugar, los instrumentos utilizados suelen ser para evaluar las fortalezas del carácter en general, lo que dificulta aislar el efecto del perdón o la prudencia. Quinto, existe una gran variedad de temas tratados, pero aún muy pocos estudios encontrados para cada tema.

Estas limitaciones deben tenerse en cuenta al interpretar los resultados de la investigación, pues pueden dar lugar a los siguientes sesgos: Sesgo de selección: Los estudios transversales sólo pueden examinar las correlaciones entre las variables, lo que no permite establecer relaciones causales. Además, las muestras pequeñas pueden aumentar la probabilidad de que los resultados se vean afectados por factores aleatorios. Sesgo de publicación: Los estudios que encuentran resultados significativos tienen más probabilidades de ser publicados que los que no lo hacen. Esto puede dar lugar a una sobreestimación del efecto del perdón o la prudencia. Sesgo de intervención: Las formas de intervención generales pueden no ser efectivos para mejorar el perdón o la prudencia. Sesgo de tema: La investigación sobre temas poco frecuentes puede ser menos fiable que la investigación sobre temas más frecuentes.

A partir de las limitaciones presentadas anteriormente; se sugiere, por un lado, realizar estudios longitudinales que permitan establecer relaciones causales. Por otro lado, utilizar muestras más grandes para reducir la probabilidad de sesgos. De igual forma, desarrollar instrumentos de evaluación específicos para el perdón y la prudencia.

### Referencias

- Aquino, K., y Thau, S. (2009). Workplace Victimization: Aggression from the Target's Perspective. *Annual Review of Psychology*, 60(1), 717–741.  
<https://doi.org/10.1146/annurev.psych.60.110707.163703>
- Asociación Americana de Psiquiatría. (2013). *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales DSM-5* (5a. ed.). Médica Panamericana
- Atamara, T. (2012). *La virtud de la prudencia en la inmediatez del acto informativo*. [Tesis de pregrado, Universidad de Piura]. Repositorio Institucional Pirhua.  
<https://core.ac.uk/download/pdf/32622824.pdf>
- Banyard, V. L., Hamby, S., y Grych, J. H. (2017). Health effects of adverse Childhood events: Identifying promising protective factors at the intersection of mental and physical well-being. *Child Abuse & Neglect*, 65, 88-98.  
<https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2017.01.011>
- Bar-Tal, D., y Bennink, G. H. (2004). The nature of reconciliation as an outcome and as a process. *From conflict resolution to reconciliation*, 6, 1-289.  
<https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195166439.003.0002>
- Baumann, D., Ruch, W., Margelisch, K. et al. (2020). Character Strengths and Life Satisfaction in Later Life: an Analysis of Different Living Conditions. *Applied Research Quality Life* 15, 329–347. <https://doi-org.ezproxy.unbosque.edu.co/10.1007/s11482-018-9689-x>
- Baumann, M., y Handrock, A. (2019). *The bright side of shame*. Springer.  
doi:10.1007/978-3-319-98660-7\_12
- Bolaños, R. E. D., y Cruz, M. C. (2017). La comunicación interpersonal: elemento fundamental para crear relaciones efectivas en el aula. *Estudios Pedagógicos*, 43(1), 225-240. doi:10.4067/S0718-07052017000100013
- Brown, R. P. (2003). Measuring individual differences in the tendency to forgive: The Transgression-Related Interpersonal Forgiveness Scale (T-RIFS). *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(10), 1177-1193.  
doi:10.1177/01461672032910008

- Casali, N., Feraco, T., y Ruch, W. (2021). Character strengths sustain mental health and posttraumatic growth throughout COVID-19 pandemic. A longitudinal analysis. *Journal of Positive Psychology, 16*(6), 708-719.  
doi:10.1080/17439760.2021.1945865
- Casullo, M. (2005). La capacidad para perdonar desde una perspectiva psicológica. *Revista De Psicología, 23*(1), 39-63. doi:10.18800/psico.2005.01.002
- Čehajić-Clancy, S., y Bilewicz, M. (2017). Fostering reconciliation through historical moral exemplars in a postconflict society. *Peace and Conflict: Journal of Peace Psychology, 23*(3), 288–296. <https://doi-org.ezproxy.unbosque.edu.co/10.1037/pac0000210>
- Chamorro-Garrido, A., Ramírez-Fernández, E., and Ortega-Martínez, A.R. (2021). Autobiographical Memory, Gratitude, Forgiveness and Sense of Humor: An Intervention in Older Adults. *Front. Psychol, 12*, 731319. doi: 10.3389/fpsyg.2021.731319
- Chu, M., Lau, B. S. Y., Leung, J., Chan, S. C., Tang, B., Lau, C. K. S., Newby, C., Chiu, R., Lo, W. T., Schrank, B., y Slade, M. (2022). Positive Psychotherapy for Psychosis in Hong Kong: a randomized controlled trial. *Schizophrenia Research, 240*, 175-183. <https://doi.org/10.1016/j.schres.2021.12.044>
- Congreso de la República. (2006). *Ley 1090 de 2006. Por lo cual se expide Por la cual se reglamenta el ejercicio de la profesión de Psicología, se dicta el Código Deontológico y Bioético y otras disposiciones.*
- Cosentino, A. C. (2010). Evaluación de las Virtudes y Fortalezas Humanas en Población de Habla Hispana. *Psicodebate, 10*(0), 53. <https://doi.org/10.18682/pd.v10i0.388>
- Costa, P. T., y McCrae, R. R. (1992a). The five-factor model of personality and its relevance to personality disorders. *Journal of Personality Disorders, 6*(4), 343–359. <https://doi.org/10.1521/pedi.1992.6.4.343>
- Crandall, A., Cheung, A., Miller, J. R., Glade, R., y Novilla, L. K. (2019). Dispositional forgiveness and stress as primary correlates of executive functioning in adults. *Health Psychology Open, 6*(1), 2055102919848572.

- Dametto, D. M., y Noronha, A. P. P. (2021). Study between personality traits and character strengths in adolescents. *Current Psychology, 40*, 2067-2072.  
<https://doi-org.ezproxy.unbosque.edu.co/10.1007/s12144-019-0146-2>
- David, R., Singh, S., Ribeiro, N., y Gomes, D. R. (2022). Does spirituality influence happiness and academic performance? *Religions, 13*(7), 617.  
<https://doi.org/10.3390/rel13070617>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne, 49*(3), 182-185. <https://doi.org/10.1037/a0012801>
- Deci, E. L., y Ryan, R. M. (2000). The " what " and " why " of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry, 11*(4), 227-268.  
[https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104\\_01](https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01)
- Delle, A., Brdar, I., Freire, T., Vella-Brodrick, D., y Wissing, M. P. (2011). The eudaimonic and hedonic components of happiness: Qualitative and quantitative findings. *Social Indicators Research, 100*, 185-207. DOI:10.1007/s11205-010-9632-5
- Diener, E. (2000). Subjective Well-Being: The Science of Happiness and a Proposal for a National Index. *Psychological Bulletin, 125*(2), 276-302.  
<https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., y Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment, 49*(1), 71-75.  
doi:10.1207/s15327752jpa4901\_11
- Diener, E., y Tay, L. (2017). Review of the Day Reconstruction Method (DRM). *Social Indicators Research, 116*(1), 255-267. <https://doi.org/10.1007/s11205-013-0279-x>
- Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The New Psychology of Success*. Random House.  
<https://doi.org/10.5860/choice.44-2397>
- Enright, R. D. (1996). Forgiveness as intrinsic moral motivation: Beginning the journey. In E. L. Worthington Jr. (Ed.), *Dimensions of forgiveness: Psychological*

- research & theological perspectives* (pp. 129-152). Radnor, PA: Templeton Foundation Press.
- Enright, R., y Fitzgibbons, R. (2000). *Helping clients forgive: An empirical guide for resolving anger and restoring hope*. American Psychological Association.  
<https://doi.org/10.1037/10381-000>
- Fernández-Mateos, L. M., y Garzón-Azanón, M. Á. (2018). Papel de la edad en el sentido de la vida y la capacidad para perdonar. *Cauriensia: Revista anual de ciencias eclesíásticas*, (13), 157-174. doi:10.17811/cauriensia.13. 2018.n157-174
- Fincham, F. D., Hall, J., y Beach, S. R. (2006). Forgiveness in marriage: Current status and future directions. *Family Relations*, 55(4), 415-427. 10.1111/j.1741-3729.2006.00414.x
- Fincham, F. D., y May, R. W. (2017). Self-forgiveness and forgiveness in romantic relationships: A dyadic approach. *Personal Relationships*, 24(2), 266-279.  
<https://doi.org/10.1111/pere.12179>
- Finkel, E. J., Rusbult, C. E., Kumashiro, M., y Hannon, P. A. (2002). Dealing with betrayal in close relationships: Does commitment promote forgiveness? *Journal of personality and social psychology*, 82(6), 956. Finkelletal\_2002\_000.pdf (northwestern.edu) <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.6.956>
- Fischman, D. (2011). *La Alta Rentabilidad de la Felicidad*. Aguilar: México, D.F.  
<https://www.scribd.com/document/374838045/La-Alta-Rentabilidad-de-La-Felicidad>
- Foa, E. B., Hearst-Ikeda, D., y Perry, K. J. (1995). Evaluation of a brief cognitive-behavioral program for the prevention of chronic PTSD in recent assault victims. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 63(6), 948-955. doi: 10.1037/0022-006X.63.6.948
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218-226. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218>
- Gable, S. L., y Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology?. *Review of General Psychology*, 9(2), 103-110. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.9.2.103>

- García, M. A. R., y Castro, A. (2017). Fortalezas personales en adolescentes mexicanos. *Acta de Investigación Psicológica*, 7(1), 2474-2484.  
<https://doi.org/10.24879/2017.01.2448>
- García-Ortiz, L., Gutiérrez-Bedmar, M., Recio-Rodríguez, J. I., Agudo-Conde, C., Mora-Simón, S., y Patino-Alonso, M. C. (2018). Effectiveness of a multifactorial intervention to improve hypertension control: The ESCOLAR study randomized controlled trial. *Preventive Medicine*, 116, 86-94.  
<https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2018.09.009>
- García-Vázquez, F.I., Valdés-Cuervo, A.A., Navarro-Villarreal, A.G., Parra-Pérez, L.G., Durón-Ramos, M.F., y Fimbres-Celaya, D. (2021). Psychometric Properties of the Multidimensional Temperance Scale in Adolescents. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2021, (18), 12727. <https://doi.org/10.3390/ijerph182312727>
- Garzon M. A., y Barahona M. N. (2018). *Personal differences in forgiveness in Spanish university students according to sex*. <https://doi.org/10.17398/2340-4256.13.175>
- Gómez-Restrepo, C., Bohórquez, A., Tamayo Martínez, N., y Rondón Martínez, D. (2016). Prevalencia de trastornos mentales en Colombia: una revisión sistemática. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 45(3), 184-191.  
<https://doi.org/10.1016/j.rcp.2016.05.004>
- Gonçalves, J.P., Braghetta, C.C., Alvarenga, W.A., Gorenstein, C., Lucchetti, G., y Vallada, H. (2023). Development of a comprehensive flourishing intervention to promote mental health using an e-Delphi technique. *Front. Psychiatry* 14,1064137. doi: 10.3389/fpsyt.2023.1064137
- Götz, F. M., Stöckli, S., y Jonas, K. (2021). Workplace forgiveness: An exploratory study. *Journal of Business and Psychology*, 36(1), 1-15.  
<https://doi.org/10.1007/s10869-020-09693-y>
- Grant, A. M. (2009). Positive psychology coaching: putting the science of happiness to work for your clients, by R. Biswas-Diener and B. Dean. *The Journal of Positive Psychology*, 4(5), 426–429. <https://doi.org/10.1080/17439760902992498>

- Grinhauz, A. S., y Castro, S. A. (2015). Un estudio exploratorio acerca de las fortalezas del carácter en niños argentinos. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 33(1), 45-56. doi: [dx.doi.org/10.12804/apl33.01.2015.04](https://doi.org/10.12804/apl33.01.2015.04)
- Güler, Ö., y Cevik, C. (2013). Validity and reliability of the Turkish version of Values in Action Inventory of Strengths (VIA-IS). *Educational Sciences: Theory and Practice*, 13(1), 181-187. <https://doi.org/10.12738/estp.2013.1.1534>
- Gutierrez-Mesino, M. E. (2021). *Desarrollo de Virtudes y Fortalezas para Mejoramiento de Habilidades Comunicativas y Bienestar Subjetivo Docentes enseñanza media*. [Tesis pregrado, Universidad Nacional Abierta y a Distancia]. Repositorio Institucional - Universidad Nacional Abierta y a Distancia de Colombia. [mgutierrezmes.pdf](https://repositorio.institucional.unad.edu.co/mgutierrezmes.pdf) (unad.edu.co)
- Haslip, M. J., y Donaldson, L. (2021). How early childhood educators resolve workplace challenges using character strengths and model character for children in the process. *Early Childhood Education Journal*, 49, 337-348. <https://doi-org.ezproxy.unbosque.edu.co/10.1007/s10643-020-01072-2>
- Haslip, M. J., y Donaldson, L. (2021). What character strengths do early childhood educators use to address workplace challenges? Positive psychology in teacher professional development. *International Journal of Early Years Education*, 29(3), 250–267. <https://doi.org/10.1080/09669760.2021.1893666>
- Haslip, M.J., y Allen-Handy, A. (2019). How do Children and Teachers Demonstrate Love, Kindness and Forgiveness? Findings from an Early Childhood Strength-Spotting Intervention. *Early Childhood Education Journal*, 47(4), 531-547 <https://doi-org.ezproxy.unbosque.edu.co/10.1007/s10643-019-00951-7>
- Haynes, C., Deane, F. P., y Kelly, P. J. (2021). Suicidal ideation predicted by changes experienced from pre-treatment to 3-month postdischarge from residential substance use disorder treatment. *Journal of Substance Abuse Treatment*, 131, (3). 108542. <https://doi.org/10.1016/j.jsat.2021.108542>
- Hogan, R., y Hogan, J. (1992). *Hogan Personality Inventory manual*. (3<sup>rd</sup> ed.) Tulsa, OK: Hogan Assessment Systems. <https://doi.org/10.1037/t02029-000>

- Hsu H. (2021). The Psychological Meaning of Self-Forgiveness in a Collectivist Context and the Measure Development. *Psychology Research and Behavior Management*, 14, 2059-2069. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S336900>  
<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/ED/GCFI/Informe%20final%20ENSM%202003.pdf>
- Hui, E. K., y Chau, A. W. (2015). Parental forgiveness and parent-adolescent conflict: Hong Kong Chinese parents' experience. *Journal of Adolescence*, 38(1), 59-69. DOI: 10.1016/j.adolescence.2014.09.002
- Huppert, F. A., y So, T. T. C. (2013). Flourishing Across Europe: Application of a New Conceptual Framework for Defining Well-being. *Social Indicators Research*, 110(3), 837-861. <https://doi.org/10.1007/s11205-011-9966-7>
- Huta, V. y Hawley, L. (2010). Fortalezas psicológicas y vulnerabilidades cognitivas: ¿Son dos extremos del mismo continuo o tienen relaciones independientes con el bienestar y el mal? *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 11(1), 71–93. <https://doi.org/10.1007/s10902-008-9123-4>
- Jampolsky, G. G. (2005). *El poder curativo del amor*. Planeta.  
[https://books.google.com.co/books/about/El\\_poder\\_curativo\\_del\\_amor.html?id=bqvq23g-KVkc&redir\\_esc=y](https://books.google.com.co/books/about/El_poder_curativo_del_amor.html?id=bqvq23g-KVkc&redir_esc=y)
- Jaworski, M., y Owczarek, K. (2019). Prudence and weight control behaviour in obese patients and patients with selected eating disorders. *European Journal of Psychiatry*, 33(3), 120-128. <https://doi.org/10.1016/j.ejpsy.2019.06.003>
- Jin, J., y Rounds, J. (2014). Cross-cultural validation of the Values in Action Inventory of Strengths (VIA-IS) in China. *Asian Journal of Social Psychology*, 17(1), 29-38. <https://doi.org/10.1111/ajsp.12040>
- John, O. P., y Srivastava, S. (1999). The Big Five trait taxonomy: History, measurement, and theoretical perspectives. In L. A. Pervin & O. P. John (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (Vol. 2, pp. 102-138). Guilford Press.  
<https://personality-project.org/revelle/syllabi/classreadings/john.pdf>

- Kaleta, A., Mróz, M., y Guzewicz, M. (2016). Validation of the Polish version of the Forgiveness of Others Scale (FOS). *European Journal of Psychological Assessment, 32*(5), 375-383. doi:10.1027/1015-5759/a000369
- Kaleta, K., y Mróz, J. (2018). Forgiveness and life satisfaction across different age groups in adults. *Personality and Individual Differences, 120*, 17-23. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.08.008>
- Keyes, C. L. (2005). Mental Health in Adolescence: Is America's Youth Flourishing? *American Journal of Orthopsychiatry, 75*(2), 275-287. DOI: 10.1037/0002-9432.76.3.395
- Khazaei, F., Khazaei, O., y Ghanbari-H, B. (2017). Positive Psychology Interventions for internet addiction Treatment. *Computers in Human Behavior, 72*, 304-311. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.02.065>
- Kim, J. J., Volk, F., y Enright, R. D. (2022). Validating the Enright Self-Forgiveness Inventory (ESFI). *Current Psychology, 41*(11), 7604-7617. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01248-4>
- Krause, N. (2015). Assessing the relationships among race, religion, humility, and self-forgiveness: a longitudinal investigation. *Advances in Life Course Research, 24*, 66-74. <https://doi.org/10.1016/j.alcr.2015.02.003>
- Krobin, R. (2017). ¿Está bien pegar a un nazi?: Dilemas éticos en tiempos de redes. *Psicothema, 29*(4), 377-382. doi:10.7334/psicothema2017.214
- Kugelmann, R. (2003). Health in the Light of a Critical Health Psychology. *Psicología desde el Caribe, 11*. 75-93. <https://www.redalyc.org/pdf/213/21301106.pdf>
- Kwok, S. Y., Gu, M., y Cheung, A. (2017). A longitudinal study of the role of children's altruism and forgiveness in the relation between parental aggressive discipline and anxiety of preschoolers in China. *Child Abuse & Neglect, 65*, 236-247. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2017.02.004>
- Lawler-Row, K. A., Karremans, J. C., Scott, C. A., Edlis-Matityahou, M., y Edwards, L. H. (2008). Forgiveness, Physiological reactivity and Health: The role of Anger. *International Journal of Psychophysiology, 68*(1), 51-58. <https://doi.org/10.1016/j.ijpsycho.2008.01.001>

- Lee, E. J. (2015). The effect of positive group psychotherapy on Self-Esteem and state anger among adolescents at Korean immigrant churches. *Archives of Psychiatric Nursing, 29*(2), 108-113. doi: 10.1016/j.apnu.2014.10.
- Leontopoulou, S., y Triliva, S. (2012). Explorations of subjective wellbeing and character strengths among a Greek university student sample. *International Journal of Wellbeing, 2*(3), 251–270. <https://doi.org/10.5502/ijw.v2.i3.6>
- Ley 1090 de 2006. Por la cual se reglamenta el ejercicio de la profesión de Psicología, se dicta el Código Deontológico y Bioético y otras disposiciones. 6 de septiembre de 2006. D. O. No. 46383.
- Leyens, J.-P., Paladino, P. M., Rodriguez-Torres, R., Vaes, J., Demoulin, S., Rodriguez-Perez, A., y Gaunt, R. (2000). The Emotional Side of Prejudice: The Attribution of Secondary Emotions to Ingroups and Outgroups. *Personality and Social Psychology Review, 4*(2), 186-197.  
[https://doi.org/10.1207/S15327957PSPR0402\\_06](https://doi.org/10.1207/S15327957PSPR0402_06)
- Ma, M., Kibler, J. L., Dollar, K. M., Sly, K., Samuels, D., Benford, M. W., Coleman, M. J., Lott, L., Patterson, K. A., y Wiley, F. (2008). The relationship of character strengths to sexual behaviors and related risks among African American adolescents. *International Journal of Behavioral Medicine, 15*(4), 319-327.  
<https://doi.org/10.1080/10705500802365573>
- Macaskill, A. (2012). A Feasibility study of psychological strengths and well-being assessment in individuals living with recurrent depression. *The Journal of Positive Psychology, 7*(5), 372–386.  
<https://doi.org/10.1080/17439760.2012.702783>
- Macaskill, A., Wood, A. M., Maltby, J., y Stewart, A. L. (2009). The Strengths and Well-being Assessment Questionnaire (SWAQ): A new measure of psychological strengths and well-being. *Personality and Individual Differences, 47*(8), 847-854. doi:10.1016/j.paid.2009.07.005
- Macaskill, A., y Denovan, L. (2014). Optimism and hope in the prediction of subjective well-being and mental health in first-year university students. *Personality and Individual Differences, 61*, 15-23. doi:10.1016/j.paid.2014.01.013

- Maganto, C., y Garaigordobil, M. (2008). Escala del Perdón y Factores Facilitadores (ESPER): Un instrumento para evaluar el perdón en la adolescencia. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 13(4), 275-289.  
doi:10.5209/revpsicopat.2008.v13.n4.10160
- Maltby, J., y Day, L. (2001). Forgiveness and the bottle-nose dolphin: An investigation of the forgivability of nature. *Journal of Environmental Psychology*, 21(4), 387-394. <https://doi.org/10.1006/jevp.2001.0225>
- Mark, R. E. (2001). Dispositional humility: A new construct for research on humility. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81(5), 949-961. doi:10.1037/0022-3514.81.5.949
- Maslow, A. H. (1970). *Motivation and Personality* (3rd ed.). Harper & Row.  
<https://www.holybooks.com/wp-content/uploads/Motivation-and-Personality-Maslow.pdf>
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., y Tsang, J. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 112-127. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.1.112>
- McCullough, M. E., Rachal, K. C., Sandage, S. J., Worthington Jr, E. L., Brown, S. W., y Hight, T. L. (1998). Interpersonal forgiving in close relationships: II. Theoretical elaboration and measurement. *Journal of personality and social psychology*, 75(6), 1586. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.75.6.1586>
- McCullough, M. E., Rachal, K. C., Sandage, S. J., Worthington, E. L., Jr., Brown, S. W., & Hight, T. L. (2006). Interpersonal forgiving in close relationships: III. Theoretical elaboration and measurement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 90(3), 546-565. doi:10.1037/0022-3514.90.3.546
- McCullough, M. E., y Hoyt, W. T. (2002). Transgression-related motivational dispositions: Personality substrates of forgiveness and their links to the big five. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28(12), 1556-1573.  
doi:10.1177/0146167202237583

- Michael, S. T. (1998). The willingness to forgive scale: Development and validation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(1), 98-117. doi:10.1037/0022-3514.74.1.
- Miley W. y Spinella M. (2006) Correlations Among Measures of Executive Function and Positive Psychological Attributes in College Students, *The Journal of General Psychology*, 133(2), 175-182, DOI: 10.3200/GENP.133.2.175-182
- Miller, A., y Worthington, E. (2010) Sex differences in forgiveness and mental health in recently married couples, *The Journal of Positive Psychology*, (5):1, 12-23, DOI: 10.1080/17439760903271140
- Ministerio de la Protección Social y Fundación FES Social. (2005). *Estudio Nacional de Salud Mental - Colombia 2003*.  
<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/ED/GCF/I/Informe%20final%20ENSM%202003.pdf>
- Monsalvo, E., y Sánchez, M. C. (2012). Validación de la Escala de Perdón Benevolente en una muestra de población colombiana [Validation of the Benevolent Forgiveness Scale in a sample of Colombian population]. *Universitas Psychologica*, 11(3), 853-861. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy11-3.vpeb>
- Montero, I., y León, O. G. (2005). Sistema de clasificación del método en los informes de investigación en Psicología. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 5(1), 115-127. DOI: 10.1016/j.ijchp.2004.09.001
- Moreno, J. (2014). Prudencia, virtud indispensable. *Cuadernos de Bioética*, 25 (1), 105-110. <http://aebioetica.org/revistas/2014/25/83/105.pdf>
- Nash, W. P., Carper, T. L., Mills, M. A., Au, T., Goldsmith, A. A., y Litz, B. T. (2013). Psychometric evaluation of the moral Injury Events scale. *Military Medicine*, 178(6), 646-652. <https://doi.org/10.7205/milmed-d-13-00017>
- Niemiec, R. M. (2019). *Fortalezas de carácter: guía de intervención*. El Manual Moderno. doi:10.29343/9789584225984
- Nikrahan, G. R., Laferton, J. A. C., Asgari, K., Kalantari, M., Abedi, M. R., Etesampour, A., Rezaei, A., Suarez, L., y Huffman, J. C. (2016). Effects of positive psychology interventions on risk biomarkers in coronary patients: a randomized,

- Wait-List controlled pilot trial. *Psychosomatics*, 57(4), 359-368.  
<https://doi.org/10.1016/j.psych.2016.02.007>
- Nikrahan, G. R., Suarez, L., Asgari, K., Beach, S. R., Celano, C. M., Kalantari, M., Abedi, M. R., Etesampour, A., Rezaei, A., y Huffman, J. C. (2016). Positive psychology interventions for patients with heart disease: a preliminary randomized trial. *Psychosomatics*, 57(4), 348-358.  
<https://doi.org/10.1016/j.psych.2016.03.003>
- Ochoa, C., Casellas-Grau, A., Vives, J., Font, A., y Borrás, J. M. (2017). Positive psychotherapy for distressed cancer survivors: Posttraumatic growth facilitation reduces posttraumatic stress. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 17(1), 28-37. <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2016.09.002>
- Ong, M. (2023). The transforming power of self-forgiveness in the aftermath of wrongdoing. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 176, 104237. <https://doi.org/10.1016/j.obhdp.2023.104237>
- Organización Mundial de la Salud. (2022, 17 de junio). *Salud mental: fortalecer nuestra respuesta*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J., Akl, E., Brennan, S., Chou, R., Glanviller, J., Grimshaw, J., Hróbjartsson, A., Lalu, M., Li, T., Lider, E., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., ... y Alonso-Fernández, S. (2021). Declaración PRISMA 2020: una guía actualizada para la publicación de revisiones sistemáticas. *Revista española de cardiología*, 74(9), 790-799.  
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0300893221002748?via%3Dihub>
- Park, N., Peterson, C., y Seligman, M. E. P. (2006). Character strengths in adolescents: The Values in Action Inventory of Strengths for Youth. *Journal of Adolescence*, 29(6), 891-904. doi: 10.1016/j.adolescence.2006.02.004

- Park, N., y Peterson, C. (2009). Achieving and sustaining a good life. *Perspective on Psychological Science*, 4(4), 422-428. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2009.01149.x>
- Pelucchi, S., Paleari, F. G., Regalia, C., y Fincham, F. D. (2013). Self-forgiveness in romantic relationships: It matters to both of us. *Journal of Family Psychology*, 27(4), 541–549. <https://doi-org.ezproxy.unbosque.edu.co/10.1037/a0032897>
- Peterson, C. (2006). *A primer in positive psychology*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195186375.001.0001>
- Pizarro-Ruiz, J.P., Ordóñez-Cambor, N., Del-Líbano, M., Del Camino Escolar Llamazares, M. (2021). Influence on Forgiveness, Character Strengths and Satisfaction with Life of a Short Mindfulness Intervention via a Spanish Smartphone Application. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(2), 802. <https://doi.org/10.3390/ijerph18020802>
- Posada, J. A. (2013). La salud mental en Colombia: una mirada desde la salud pública. *Biomédica*, 33(1), 10-22. doi:10.7716/biomedica.v33i1.1418
- Proyer, R. T., y Ruch, W. (2009). How virtuous are gelotophobes? Self- and peer-reported character strengths among those who fear being laughed at. *Humor: International Journal of Humor Research*, 22(1-2), 145-163. <https://doi.org/10.1515/HUMR.2009.007>
- Quintana-Orts, C., y Rey, L. (2018). Forgiveness, depression, and suicidal behavior in adolescents: Gender differences in this relationship. *The Journal of Genetic Psychology*, 179(2), 85-89. <https://doi.org/10.1080/00221325.2018.1434478>
- Ramírez, E., Ortega, A. R., Chamorro, A., y Colmenero, J. M. (2014). A program of positive intervention in the elderly: Memories, gratitude and forgiveness. *Aging & mental health*, 18(4), 463-470.
- Rashid, T., y Seligman, M. E. P. (2018). *Positive Psychotherapy: Clinician Manual*. Oxford University Press. [https://books.google.com.co/books?hl=en&lr=&id=nthjDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT7&dq=Rashid,+T.,+y+Seligman,+M.+E.+P.+\(2018\).+Positive+Psychotherapy:+Clinician+Manual.+Oxford+University+Press.+Positive+Psychotherapy:+Cl](https://books.google.com.co/books?hl=en&lr=&id=nthjDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT7&dq=Rashid,+T.,+y+Seligman,+M.+E.+P.+(2018).+Positive+Psychotherapy:+Clinician+Manual.+Oxford+University+Press.+Positive+Psychotherapy:+Cl)

inician% C2% A0&ots=5Dpv5cO\_x4&sig=oMUC5mChdzaCWtB1TZaB7nZpiU0  
 #v=onepage&q=Rashid% 2C% 20T.% 2C% 20y% 20Seligman% 2C% 20M.% 20E.%  
 20P.% 20(2018).% 20Positive% 20Psychotherapy% 3A% 20Clinician% 20Manual.  
 % 20Oxford% 20University% 20Press.% 20Positive% 20Psychotherapy% 3A% 20Cl  
 inician% C2% A0&f=false

Rath, T. (2007). *StrengthsFinder 2.0*: Gallup Press.

<https://doi.org/10.1002/job.2007.2007.41>

Ripley, J. S., Worthington, E. L., Garthe, R. C., Davis, D. E., Hook, J. N., Reid, C. A.,  
 Van Tongeren, D. R., Voltmer, A., Nonterah, C. W., Cowden, R. G., Coetzer-  
 Liversage, A., Cairo, A. H., Joynt, S., y Akpalu, B. (2018). Trait forgiveness and  
 dyadic adjustment predict postnatal depression. *Journal of Child and Family  
 Studies*, 27(7), 2185-2192. <https://doi.org/10.1007/s10826-018-1053-0>

Rodríguez, A., Loreto, L., y Trujillo, C. C. (2013). Fortalezas personales en mayores  
 viudos: diseño mixto de investigación en psicología positiva. *Avances en  
 Psicología Clínica*, 42, 16-30.

[https://doi.org/10.5209/rev\\_AVPC.2013.v42.n1.4350](https://doi.org/10.5209/rev_AVPC.2013.v42.n1.4350)

Rogers, C. R. (1995). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*.  
 Houghton Mifflin Harcourt.

<http://dspace.vnbrims.org:13000/jspui/bitstream/123456789/4397/1/On%20Becoming%20a%20Person%20A%20Therapist%E2%80%99s%20View%20of%20Psychotherapy.pdf>

Ros-Morente, A., Mora, C. A., Nadal, C. T., Belled, A. B., y Berenguer, N. J. (2018). An  
 examination of the relationship between emotional intelligence, positive affect  
 and character strengths and virtues. *Anales de Psicología*, 34(1), 63–67.

<https://doi.org/10.6018/analesps.34.1.262891>

Ruch, W., Proyer, P. T., & Müller, K. (2010a). Adaption and validation of the  
 Satisfaction with Life Scale (SWLS) in German-speaking countries. *European  
 Journal of Psychological Assessment*, 26(3), 201-209. doi:10.1027/1015-  
 5759/a000002

- Rye, M. S., Loiacono, D. M., Folck, C. D., Olszewski, B. T., Heim, T. A., & Madia, B. P. (2001). Evaluation of the psychometric properties of two forgiveness scales. *Current Psychology, 20*(3), 260-277. <https://doi.org/10.1007/s12144-001-1011-3>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*(6), 1069-1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Sandage, S. J., Jankowski, P. J., Bissonette, C. D., y Paine, D. R. (2017). Vulnerable narcissism, forgiveness, humility, and depression: Mediator effects for differentiation of self. *Psychoanalytic Psychology, 34*(3), 300–310. <https://doi.org/10.1037/pap0000042>
- Satici, B. (2020). Exploring the relationship between coping humor and subjective happiness: belongingness and forgiveness as serial mediators. *Health Psychology Report, 8*(3), 228-237. doi:10.5114/hpr.2020.97329
- Seligman, M. (2015). Chris Peterson's Unfinished Masterwork: The Real Mental Illnesses. *The Journal of Positive Psychology, 10*(1), 3-6, <https://doi.org/10.1080/17439760.2014.888582>
- Seligman, M. E. (2016). *Florecer: La nueva psicología positiva y la búsqueda del bienestar*. Océano. doi:10.1037/12165-000
- Seligman, M. E. P. (2005). *La auténtica felicidad*. Ediciones B. doi: 10.1037/0022-0663.60.5.740
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. Free Press. <https://psycnet.apa.org/record/2010-25554-000>
- Seligman, M. E. P., y Peterson, C. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. American Psychological Association. doi:10.1037/10054-000
- Seligman, M., y Csíkszentmihályi, M. (2000). Positive Psychology: An introduction. *American Psychologist, 55*(1), 5-14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Soffer-Elnekave, R., Haight, W., Nashandi, N. J., Cho, M., Suleiman, J., y Park, S. (2023). Re-orienting narratives of moral injury towards positive development: The Experiences of Emerging Adults with Child Welfare Histories. *Children and Youth Services Review, 149*. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2023.106922>

- Sommer, A. (2020). *Positive health in students: Are character strengths related to an active lifestyle?* [Bachelor's thesis, University of Twente]. UT repository. <http://purl.utwente.nl/essays/81692>
- Stuntz, C. P. (2017). Linking positive psychology and the transtheoretical model: How character strengths and processes of change relate to each other and to exercise. *Journal of Positive Psychology and Wellbeing*, 1(2), 85-108.
- Subkoviak, M. J., Enright, R. D., Wu, C. R., Gassin, E. A., Freedman, S., Olson, L. M., y Sarinopoulos, I. (1995). Measuring interpersonal forgiveness in late adolescence and middle adulthood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(6), 1048-1065. doi:10.1037/0022-3514.68.6.1048
- Thompson, L. Y., Snyder, C. R., Hoffman, L., Michael, S. T., Rasmussen, H. N., Billings, L. S., Heinze, L., Neufeld, J. E., Shorey, H. S., Roberts, J. C., Roberts, D. E., y Wroblewski, K. K. (2005). Dispositional forgiveness of self, others, and situations. *Journal of Personality*, 73, 313-359. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2005.00311.x>
- Thompson, L. Y., y Snyder, C. R. (2003). Measuring Forgiveness. En: S. J. Lopez y C. R. Snyder (Eds.), *Positive Psychological Assessment: A Handbook of Models and Measures* (pp. 301-312). Washington, DC: American Psychological Association. <https://lib-pasca.unpak.ac.id/index.php?p=fstream-pdf&fid=3373&bid=15403>
- Toussaint, L., y Webb, J. R. (2005). Gender differences in the relationship between empathy and forgiveness. *Journal of Social Psychology*, 145(6), 673-685. 10.3200/SOCP.145.6.673-685
- Tugade, M. M., y Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 320-333. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.86.2.320>
- Turner, J., Greenawalt, K., Goodwin, S., Rathie, E., & Orsega-Smith, E. (2017). The development and implementation of the Art of Happiness intervention for community-dwelling older adults. *Educational Gerontology*, 43(12), 630-640. DOI: 10.1080/03601277.2017.1380894

- Tweed, R. G., Bhatt, G., Dooley, S., Spindler, A., Douglas, K. S., y Viljoen, J. L. (2011). Youth violence and positive psychology: Research potential through integration. *Canadian Psychology, 52*(2), 111–121. <https://doi.org/10.1037/a0020695>
- Umucu, E., Lee, B., Genova, H.M., Chopik, W.J., Sung, C., Yasuoka, M., y Niemiec, R.M. (2022). Character Strengths Across Disabilities: An International Exploratory Study and Implications for Positive Psychiatry and Psychology. *Frontiers in Psychiatry, 13*. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.863977>
- Uzun, K., y Karataş, Z. (2023). The Examination of the Mediator Role of Optimism, Self-Compassion, Altruism and Gratitude in the Relationship Between Cognitive Distortions and Forgiveness of Emerging Adults. *Emerging Adulthood, 11*(4), 845-868. <https://doi-org.ezproxy.unbosque.edu.co/10.1177/21676968231171200>
- VanderWeele, T. J. (2018). Is forgiveness a public health issue?. *American Journal of Public Health, 108*(2), 189-190. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2017.304210>
- Wade, N. G., Cornish, M. A., Tucker, J. R., Worthington, E. L., Jr., Sandage, S. J., y Rye, M. S. (2018). Promoting forgiveness: Characteristics of the treatment, the clients, and their interaction. *Journal of Counseling Psychology, 65*(3), 358–371. <https://doi.org/10.1037/cou0000260>
- Wang Xu, J., Kim, J. J., Olmstead, N., y Enright, R. D. (2022). The Development of Forgiveness and Other-Focused Love. *Journal of Psychology and Theology, 50*(4), 473-487. <https://doi-org.ezproxy.unbosque.edu.co/10.1177/00916471211034514>
- Wang, H., y Zheng, X. (2014). The Benevolent Forgiveness Scale: Psychometric properties of the Chinese version. *Journal of Health Psychology, 21*(8), 1694-1704. <https://doi.org/10.1177/1359105314550516>
- Wang, L., Xiang, Y. y Yuan, R. (2023). How is emotional intelligence associated with moral disgust? The mediating role of social support and forgiveness. *Curr Psychol 42*, 10223–10233. <https://doi-org.ezproxy.unbosque.edu.co/10.1007/s12144-021-02218-0>

- Wenzel, M., Okimoto, T. G., Feather, N. T., y Platow, M. J. (2008). Retributive and restorative justice. *Law and human behavior*, 32(5), 375–389.  
<https://doi.org/10.1007/s10979-007-9116-6>
- Wong, C- S., y Law, K. S. (2002). Wong and Law Emotional Intelligence Scale (WLEIS). *APA PsycTests*. <https://doi.org/10.1037/t07398-000>
- Woodyatt, L., y Wenzel, A. (2013). Self-forgiveness as a two-path model: The roles of self-compassion and the reaffirmation of moral values. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 39(1), 62-75. doi:10.1177/0146167212460107
- Worthington Jr, E. L., Jennings, D. J., y Diblasio, F. A. (2010). Interventions to promote forgiveness in couple and family context: Conceptualization, review, and analysis. *Journal of psychology and theology*, 38(4), 231-245.  
<https://doi.org/10.1177/009164711003800401>
- Worthington Jr, E. L., Lin, Y., y Ho, M. Y. (2012). Adapting an evidence-based intervention to REACH Forgiveness for different religions and spiritualities. *Asian journal of psychiatry*, 5(2), 183-185.  
<https://doi.org/10.1016/j.ajp.2012.04.005>
- Worthington, E. L., Jr., Mazzeo, S. E., y Canter, D. E. (2005). Forgiveness-promoting approach: Helping clients REACH forgiveness through using a longer model that teaches reconciliation. In L. Sperry y E. P. Shafranske (Eds.), *Spiritually oriented psychotherapy* (pp. 235–257). American Psychological Association.  
<https://doi.org/10.1037/10886-010>
- Zalles, A. M., y Zavarce, P. (2004). El perdón como proceso de sanación. *Psicoperspectivas*, 3(2), 87-95. <https://doi.org/10.5027/psicoperspectivas-2004-03-02-0087-0095>
- Zdaniuk, A., y Bobocel, D. R. (2015). The role of Idealized Influence Leadership in promoting workplace forgiveness. *Leadership Quarterly*, 26(5), 863-877.  
<https://doi.org/10.1016/j.leaqua.2015.06.008>
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., y Farley, G. K. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30-41. [https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201\\_2](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2)