Publicado en CDMX el 09/06/2021

# [El Perdón, un regalo silencioso que abre las puertas de la paz](http://www.notasdeprensa.es)

## Varios estudios aseguran que perdonar ayuda a sanar el alma, ser más optimistas y disfrutar más el presente. La app de meditación mindfulness Petit BamBou lanza su programa "Perdón" una excelente herramienta para afrontar una de las acciones más difíciles a través de sus diferentes etapas

 Desde que en 1999 la Fundación John Templeton iniciara la Campaña de Investigación del Perdón, una iniciativa que financiaba el trabajo de científicos interesados en estudiar sus efectos en cuerpo y mente, muchas son las evidencias que conectan el perdón con la salud física, mental y espiritual. Una de las más importantes es la realizada por el doctor Frederic Luskin, cofundador de Stanford Forgiveness Project, la cual concluye que el perdón eleva el estado de ánimo y aumenta el optimismo, mientras que el no perdonar se relaciona con depresión, ansiedad y hostilidad. Al parecer cuando se realiza la acción de perdonar, la presión arterial y el ritmo cardíaco descienden, los neuroquímicos del estrés son reabsorbidos y el sistema nervioso activa el modo parasimpático o relajación. En realidad, activa las partes más evolucionadas del cerebro, aquellas que se ocupan de la resolución de problemas, de la moral y del control cognitivo de las emociones, mientras que la negatividad activa las partes cerebrales más arcaicas. Sentir enojo, frustración, rencor, e incluso dolor, es totalmente normal cuando se vive una traición o una fuerte pelea con alguien cercano y querido. El perdón es una de las herramientas más efectivas para sanar heridas, poner delante una visión sin juicio o ego para dejar el momento pasado atrás. Al tener una actitud amorosa y comprensiva se elimina la posibilidad de guardar emociones negativas y permite disfrutar del presente y abrirnos a más y mejores posibilidades para el futuro. El perdón puede llegar a ser difícil de transitar, porque genera una lucha contra un sistema de creencias fijas y una defensa de las heridas provocadas por los demás o por uno mismo. Belén Colomina, psicóloga, especialista en mindfulness y colaboradora de Petit BamBou, comenta: “El perdón implica la fortaleza de soltar el resentimiento, el deseo de venganza y la ira hacia quien nos ha dañado, traicionado o abandonado; la valentía como coraje para seguir adelante, pues lo fácil es dejarse llevar por la aflicción de la ira. Implica también inteligencia, porque es sabio aprender a soltar como paso hacia nuestro bienestar, supone paciencia, porque necesitamos tiempo suficiente para que el perdón sea genuino. También es necesario limpiar las heridas desde dentro y deshacer nudos. Conlleva, al fin, alcanzar la paz en nuestro interior”. El ritmo natural del Perdón“El perdón no se puede forzar, tiene su propio ritmo y es importante respetarlo; pero sí se puede cultivar. La meditación y el mindfulness permiten activar la capacidad presente en el corazón de sanarse a sí mismo a través del reconocimiento del dolor y después la decisión de soltarlo, con la determinación de no querer que el rencor lo endurezca”, explica Belén Colomina. “Mantenernos aferrados al resentimiento es como tomar veneno y esperar que el enemigo muera” El programa “Perdón” de Petit BamBou está enfocado a liberar y ayudar a revisitar el pasado a través de diferentes enfoques para, en primer lugar, pedir perdón por un acto que se haya cometido; en segundo lugar, para perdonarse a uno mismo; y en tercer lugar, para perdonar a otra persona. 7 pasos para perdonar y perdonarseEn función del modelo teórico del perdón descrito por el Doctor Robert Enright, uno de los investigadores de la Campaña de Investigación mencionada, la psicóloga Belén Colomina propone estos 7 pasos: Identificar al otro. ¿A quién se quiere perdonar o se desea que se perdone? Identificar el suceso. ¿Qué generó el rencor personal o el del otro? Es necesario tomar conciencia con detalle de los actos de manera descriptiva, dejando a un lado la emoción. Hacer una lista de sentimientos. ¿Qué sensación causo? Nombrar cada emoción sin caer en el victimismo. Soltar. Tratar de dejar ir el resentimiento, con otro o consigo mismo. La meditación puede ayudar a ello, liberando los pensamientos y situándolo en el presente. Pedir perdón en voz alta y a nivel interior. Escoger una frase para pedir perdón y repetirla en voz alta. A la vez, intentar crear un espacio interno para acoger la acción. Perdonar. Expresar el perdón, aunque lleve un proceso asimilarlo. Agradecer. Practicar la gratitud y enfocarse en el aprendizaje que ha brindado. “El débil no puede perdonar, el perdón es un atributo de los fuertes y valientes”. Mahatma Gandhi. Acerca dePetit BamBou es la App de meditación mindfulness 100% en español con la que ya meditan más de 8 millones de personas. Su método sencillo y eficaz la convierte en la mejor opción para aquellos que quieran empezar a meditar y para los que ya llevan tiempo meditando. Más de 500 meditaciones sobre distintas temáticas: estrés, ansiedad, miedo, sueño, relaciones, trabajo, maternidad…, y videos explicativos que guían a los usuarios a través de los principios clave de la meditación. Amplio contenido gratuito con el que iniciarse. Disponible en iOS y Android. Suscripción mensual: MXN $99.00. Suscripción semestral: MXN $499.00. Suscripción anual (sólo a través de web): MXN $849. Suscripción de por vida: MXN $3,000.

**Datos de contacto:**

Alejandra Armenta

5575765180

Nota de prensa publicada en: [https://www.mexicopress.com.mx/el-perdon-un-regalo-silencioso-que-abre-las](http://www.notasdeprensa.es/educalivecom-disfruta-de-cursos-presenciales-y-clases-particulares-a-traves-de-internet)

Categorías: Sociedad Dispositivos móviles Jalisco Nuevo León Ciudad de México Bienestar



[**http://www.mexicopress.com.mx**](http://www.notasdeprensa.es)