

## ÍNDICE

PRÓLOGO .....	11
INTRODUCCIÓN .....	17
CAPÍTULO 1. ¿QUÉ ES EL PERDÓN? .....	19
1. El perdón es un proceso .....	19
2. El perdón es un derecho .....	22
3. ¿En qué consiste el perdón? .....	23
4. Tipos de perdón .....	29
CAPÍTULO 2. ¿QUÉ NO ES EL PERDÓN? .....	33
1. Perdón y reconciliación .....	33
2. Perdón y justicia .....	37
3. Perdón y olvido .....	41
4. El falso perdón .....	42
CAPÍTULO 3. EL BUEN PERDÓN: FACILITADORES DEL PERDÓN .....	45
1. Relacionados con el contexto .....	46
2. Relacionados con el ofensor .....	49
3. Relacionados con el ofendido .....	54
CAPÍTULO 4. INTERVENCIONES PARA FACILITAR EL PERDÓN .....	65
1. La propuesta de Worthington .....	66
2. La propuesta de Enright .....	67
3. Eficacia de los programas .....	71

## PERDÓN Y SALUD

CAPÍTULO 5. EFECTOS DEL PERDÓN: PERDÓN Y SALUD .....	73
1. Perdón y salud física .....	73
2. Perdón y salud mental .....	77
3. Perdón y bienestar psicológico .....	78
4. Mediadores entre la relación perdón-salud .....	79
5. El lado oscuro del perdón .....	84
CAPÍTULO 6. EL PERDÓN A UNO MISMO .....	87
1. Similitudes entre perdón a otros y a uno mismo .....	88
2. Diferencias entre perdón a uno mismo y a los demás .....	89
3. El lado oscuro del perdón a uno mismo .....	91
4. El proceso del perdón a uno mismo .....	93
CAPÍTULO 7. LA MEDIDA DEL PERDÓN .....	99
1. La medida del perdón específico .....	101
2. La medida del perdón disposicional.....	107
3. La medida del perdón a uno mismo .....	113
4. La medida del perdón en familia y pareja .....	114
5. Otros instrumentos relacionados con el perdón .....	116
CAPÍTULO 8. EL PERDÓN EN CONTEXTO .....	121
1. El perdón en el ámbito educativo .....	121
2. El perdón en el lugar de trabajo .....	123
3. El perdón en el ámbito clínico .....	125
4. El perdón en el ámbito sanitario .....	127
5. El perdón en la familia y la pareja .....	128
6. El perdón colectivo .....	133
REFERENCIAS .....	137
ANEXOS .....	157
Anexo 1: Transgression-Related Interpersonal Motivations (TRIM-12) Inventory .....	157
Anexo 2: Transgression-Related Interpersonal Motivations (TRIM-18) Inventory .....	159

## ÍNDICE

Anexo 3:	Forgiveness Scale (FS) .....	161
Anexo 4:	Decisional Forgiveness Scale (DFS) .....	163
Anexo 5:	Emotional Forgiveness Scale (EFS) .....	165
Anexo 6:	Forgiving Personality Inventory (FPI) .....	167
Anexo 7:	Forgiveness Likelihood Scale (FLS) .....	169
Anexo 8:	Forgivingness Questionnaire .....	171
Anexo 9:	Heartland Forgiveness Scale (HFS) .....	173
Anexo 10:	Trait Forgiveness Scale (TFS) .....	175
Anexo 11:	State Self-Forgiveness Scale (SSFS) .....	177
Anexo 12:	Forgiveness Inventory .....	179
Anexo 13:	Marital Offence-specific Forgiveness Scale (MOFS) ....	181
Anexo 14:	Family Forgiveness Scale .....	183
Anexo 15:	Cuestionario de Perdón en Divorcio-Separación (CPD-S) .	187
Anexo 16:	Conditional or Unconditional Forgiveness Scale (CUFS) .	189