



Petit BamBou

## El Perdón, un regalo silencioso que abre las puertas de la paz

- 
- 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.
- 

**CDMX. Junio 2021.** 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 nos permite disfrutar del presente y abrirnos a más y mejores posibilidades para el futuro.

Prensa: RPM Luxury Brands | Jacob García | [jacob@rpmluxurybrands.com.mx](mailto:jacob@rpmluxurybrands.com.mx) |  
M.+5215528981563 | [www.rpmluxurybrands.com.mx](http://www.rpmluxurybrands.com.mx)

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 revisar 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 perdonarse.

En 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:

1. **Identificar al otro.** ¿A quién se quiere perdonar o se desea que te perdone?
2. **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.
3. **Hacer una lista de sentimientos.** ¿Qué sensación causó? Nombrar cada emoción sin caer en el victimismo.
4. **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.
5. **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.
6. **Perdonar.** Expresar el perdón, aunque lleve un proceso asimilarlo.

7. **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 de:**

[Petit 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.