

**EL PERDÓN EN LA MEMORIA AUTOBIOGRÁFICA:
LA REESCRITURA DE LOS ACONTECIMIENTOS VITALES**

M^a Nieves Barahona Esteban

Escuela Universitaria de Magisterio Fray Luis de León. nieves.barahona@eumfrayluis.com

José David Urchaga Litago

Universidad Pontificia de Salamanca. jdurchagali@upsa.es

Antonio Sánchez Cabaco

Universidad Pontificia de Salamanca. asanchezca@upsa.es

Elena Sánchez Zaballos

Universidad Pontificia de Salamanca. esanchezza@upsa.es

<https://doi.org/10.17060/ijodaep.2014.n1.v4.594>

Fecha de recepción: 28 de Febrero de 2014

Fecha de admisión: 30 de Marzo de 2014

ABSTRACT

The present research shows the role of forgiveness as a significant factor in the process of vital reconstruction through the call Autobiographical Memory (remembrance of events experienced). Forgiveness is a significant mechanism in the memory taken it as positive and therapeutic element. Positive Psychology has been studying this construct and endorsing it as a component to achieve happiness and wellbeing. In this research is analyzed the capacity to forgive, the characteristics of its definition and the reasons or circumstances that facilitate it, in a sample of 401 subjects (127 men and 274 women) of different ages (201 youth and 200 older) to observe whether there is a different conception of forgiveness according to age and sex. The results show that young people manifest less capacity to forgive, and men more motivation for revenge, in the definition of forgiveness, young and old consider reconciliation and lack of rancor as the most important factors, and respect to the facilitating factors of forgiveness, older give more importance to passing of time and religious beliefs, and youth for either repentance and ask for forgiveness, regardless of sex.

Keywords: Forgiveness, Autobiographical Memory, Positive Psychology, Happiness, Gratitude.

RESUMEN

La investigación realizada muestra el papel del perdón como factor significativo en el proceso permanente de reconstrucción vital a través de la llamada memoria autobiográfica (recuerdo de los sucesos vividos). El perdón es un elemento significativo en el mecanismo de la memoria tomado como elemento positivo y terapéutico.

EL PERDÓN EN LA MEMORIA AUTOBIOGRÁFICA: LA REESCRITURA DE LOS ACONTECIMIENTOS VITALES

Desde la Psicología Positiva viene estudiándose este constructo y refrendándolo como componente para conseguir la felicidad y bienestar. En este estudio, se analiza la capacidad de perdonar, las características de su definición y las razones o circunstancias que lo facilitan, en una muestra de 401 sujetos (127 varones y 274 mujeres) de diferentes edades (201 jóvenes y 200 mayores) para observar si existe una diferente concepción de perdón dependiendo de la edad y el sexo. Los resultados muestran que los jóvenes manifiestan menor capacidad de perdonar, y los hombres mayor motivación de venganza; en la definición de perdón, tanto jóvenes como mayores consideran la reconciliación y la falta de rencor como los factores más importantes; y respecto a los elementos que facilitan el perdón, los mayores tienen como más significativos el paso del tiempo y las creencias religiosas, y los jóvenes que haya arrepentimiento y se pida perdón, sin distinción de sexo.

Palabras clave: Perdón, Memoria autobiográfica, Psicología Positiva, Felicidad, Gratitud.

ANTECEDENTES

A lo largo de la vida, las personas almacenamos en la memoria diversos tipos de material para después ser recuperado y utilizado. En la memoria se integran tanto las claves de la comprensión del pasado como la explicación del presente, ambos factores importantes para afrontar el futuro.

En la presente investigación se ha estudiado la contrapartida de la memoria, es decir, al olvido y más concretamente, a una forma terapéutica de este fenómeno, al perdón, factor significativo en la construcción de la historia personal.

En primer lugar, hay que señalar la importante función adaptativa que tiene la memoria humana, y que a su vez, es imprescindible en el proceso permanente de reconstrucción vital. Las personas contamos con mecanismos de eliminación de información (olvido) o de reajuste del pasado (distorsión) que nos ayudan a ir construyendo nuestra identidad. Es en este proceso de reconstrucción vital donde actúa la memoria, reconociéndose tres fenómenos: el olvido (detalles que no se han retenido), la distorsión (los que se han modificado) y la intermitencia de olvido-recuerdo (aparecen y desaparecen). A lo hay que añadir que no sólo la mente distorsiona recuerdos verdaderos, sino que puede crear otros completamente falsos (Loftus, 2003). Por lo que podemos decir, que tan evidente como que no puede haber olvido sin memoria es que no puede haber memoria sin olvido.

En cuanto a la distorsión, Schacter (2003) señala tres mecanismos a los que denomina "pecados mnésicos", el de atribución errónea, el de sugestibilidad y el de propensión. La atribución errónea alude al fenómeno de rememorar correctamente lo sucedido para situarlo en un momento o lugar equivocado, a considerar como idea propia algo que procede de fuentes externas (criptomnesia), o a reexperimentar episodios aparentemente ya vividos (dejá vu). En general, la explicación que subyace al mecanismo de atribución errónea es un déficit de vinculación del recuerdo, dando lugar a diferentes falsificaciones como pueden ser la transferencia inconsciente, el error de conjunción de recuerdos o ilusión de Frégoli. El segundo mecanismo de distorsión, la sugestibilidad, es la tendencia a incorporar información engañosa que procede de fuentes externas a los recuerdos personales. Y el tercer mecanismo, la propensión, es la reconstrucción del pasado para que encaje con las necesidades y opiniones del presente.

Para Baddeley, Eysenck y Anderson (2010, p. 275), investigadores especializados en este mecanismo del olvido motivado: "lo que recordamos no es aleatorio, está relacionado con nuestros motivos y objetivos para la regulación emocional" (p. 275). De lo que podemos deducir que, si la memoria es más viva para episodios con mayor carga emocional que los neutros (y ello es así porque atraen la atención de forma más rápida y automática), podemos comprender la firmeza que recuerdos muy emotivos o traumáticos van a tener en la memoria.

Cuando hablamos del recuerdo de los sucesos vividos en primera persona nos estamos refiriendo a la llamada memoria autobiográfica. Conway (2005) nos ofrece uno de los modelos más completos para describirla, denominado SMS (Self- Memory System). Consta de dos componentes: el yo operativo o de trabajo y la base de conocimientos de la memoria autobiográfica. El primer componente, el yo operativo o de trabajo, se refiere a los guiones personales, las creencias, las actitudes o los valores. Es el encargado de la construcción de la coherencia identitaria vital, gracias a los procesos de codificación, retención y recuperación que están al servicio de unos objetivos vitales. El segundo de los componentes, es la base de conocimiento de la memoria autobiográfica, y hay que señalar que se nutre de representaciones ligadas al conocimiento autobiográfico (historias de vida, perio-

dos de la vida y acontecimientos generales) y a la memoria episódica (registros senso-perceptivos y conceptual-afectivos de los recuerdos episódicos). Las representaciones del conocimiento autobiográfico se diferencian por su nivel de abstracción, ya que las historias de vida se refieren al conocimiento general del mundo y del sujeto, mientras que los periodos de la vida son intervalos concretos con lugares, personas u objetivos del periodo que representan. Los recuerdos episódicos, que son los contenidos más específicos de la base de conocimiento de la memoria autobiográfica y están directamente ligados a la experiencia real.

En una amplia revisión sobre la memoria autobiográfica, Williams, Conway y Cohen (2008) defienden que ésta tiene cuatro funciones importantes en la vida cotidiana tanto en el plano de la cognición en general como en el servicio de la identidad personal: la representación yoica que conforma nuestra identidad, la de enfrentar retos cotidianos jugando un papel decisivo en nuestra salud mental. (Latorre, Serrano, Ros, Aguilar y Navarro, 2008), la directiva que proyectándose hacia el futuro es la base de las experiencias del pasado (mensajes simbólicos, eventos originarios, momentos decisivos, etc.) y la social o comunicativa al compartir experiencias con otros. A estas funciones de la memoria autobiográfica habría que añadir el papel que juegan los recuerdos autobiográficos como constitutivos de nuestra identidad (Cabaco, 2011). Ya que aludiendo lo que señalan Singer y Salovey (1993) y Ruiz-Vargas (2010) los recuerdos definidores del yo o *self-defining memories* tienen unas características específicas que los diferencian de otros recuerdos personales y que son los que constituyen la historia de vida. Este tipo de recuerdos son nucleares a nuestra identidad, ya que la historia de éxitos y fracasos son los recuerdos más significativos de nuestra vida.

Las construcciones mentales temporales que se forman a través de un proceso de recuperación iniciado por el yo de trabajo, o iniciada por una clave determinada que requiere de la conexión con la memoria episódica, es la forma como se originan este tipo de recuerdos autobiográficos. La reconstrucción del pasado personal compendia por un lado la visión biográfica coherente de los recuerdos y, por otro, el conocimiento del pasado, creando así una narración integradora del yo. Como señala Ruiz-Vargas (2010, p.337): "la memoria y el yo forman un sistema coherente en el que las creencias y el conocimiento sobre uno mismo son confirmados y apoyados por los recuerdos de experiencias personales concretas". Y a su vez, la memoria autobiográfica mantiene y regula una visión favorable del yo, ya que es la responsable de la codificación, representación, organización y recuperación del pasado.

Además, la función del recuerdo autobiográfico es clave en la vejez, dado que no sólo juega un papel decisivo en la configuración de la identidad, igual que el resto de momentos evolutivos, sino que la reinterpretación positiva del pasado (aceptación) conlleva integración y sentido de coherencia vital (Cabaco, 2011). Por lo que la activación de emociones positivas o negativas respecto al recuerdo autobiográfico del pasado deriva en sentimientos, experiencias y balances vitales de satisfacción, orgullo, serenidad y realización personal si son del primer signo, o todo lo contrario cuando predominan y se extienden de modo selectivo las segundas.

Por tanto, podemos decir que tanto las distorsiones como el olvido son herramientas naturales que utiliza nuestro psiquismo en la construcción de los acontecimientos vitales y en el mantenimiento del equilibrio necesario para la salud mental.

La elaboración del olvido puede realizarse de forma positiva integrando los recuerdos de los sucesos negativos mediante el perdón. Este mecanismo positivo del olvido, se ha venido estudiando desde la Psicología Positiva desde hace unos años, y se ha podido evidenciar como camino para mejorar nuestra felicidad (McCullough, 2000; McCullough, Root, Tabak, y Witvliet, 2009). Baskin y Enright (2004) también señalan claramente en sus estudios los beneficios de la capacidad de perdonar a la salud mental y a la satisfacción vital, señalándola además como un factor protector de la felicidad.

La persona causante de un daño provoca a la víctima una transgresión que causa emociones negativas como ira, tristeza, miedo o ansiedad. La tarea, aunque no es fácil, es reescribir el pasado para que con el perdón esas emociones negativas den lugar al desarrollo de actitudes de benevolencia y sentimientos positivos. Esto depende de un conjunto de variables que es necesario analizar para comprender su modulación en el proceso.

Perdonar implica un proceso de re-encuadre (de la agresión, del agresor y de las estrategias utilizadas) para avanzar en la búsqueda de un sentido diferente a la situación y a la forma de afrontarla. El hecho motivo de la

EL PERDÓN EN LA MEMORIA AUTOBIOGRÁFICA: LA REESCRITURA DE LOS ACONTECIMIENTOS VITALES

ofensa se encuentra en el pasado, pero las representaciones en la memoria del mismo siguen provocando, si no se re-encuadra cognitivamente y emocionalmente el suceso, las mismas consecuencias psicológicas e interpersonales. Por eso no podemos centrarnos sólo en el suceso, sino que tenemos que prestar atención a la interacción entre la forma particular que cada uno damos a las experiencias y las creencias que nos formamos, ya que influyen poderosamente en la conducta de las personas.

Sabemos por propia experiencia que el proceso de perdonar no es fácil, aunque es un factor importante para afrontar de forma adaptativa las dificultades inevitables en la vida cotidiana. Por lo tanto, desde la Psicología es determinante conocer las interpretaciones cognitivas de los hechos para poder modificarlas.

Un modelo explicativo y que describe el proceso para desarrollar competencias y habilidades para perdonar es el Worthington (2001, 2005). Este autor nos ofrece el método REACE que consta de cinco fases:

- Primera fase: Recuerdo del daño. Centrarse en recuerdos específicos sin valoración de los hechos, simplemente ser lo más concreto posible y experimentar la mayor riqueza en las sensaciones asociadas.
- Segunda fase: Empatía. Colocarse en el punto de vista del otro, es como adivinar lo que el trasgresor podría decir si le pidiera una explicación.
- Tercera fase: Altruismo. Consiste en pensar cuando uno mismo fue trasgresor y fue perdonado para trasladarlo a la persona que nos ha ofendido. Es probablemente el paso más difícil y el decisivo para cambiar el significado emocional del recuerdo.
- Cuarta Fase: Compromiso. Es como algún pacto público, un contrato de perdón, para evitar las rumiaciones y que establezca y justifique mi reescritura de la conducta futura.
- Quinta fase: Enganche. Tiene una doble misión: estabilizar el patrón yoico con la nueva lectura del pasado y activar recuerdos del pasado pero sin la carga emocional negativa perturbadora.

Otros aspectos también a atender son los factores que facilitan el perdón. Las investigaciones de Allemand (2008) y Maganto y Garaigordobil (2010) nos señalan la edad (la capacidad de perdonar aumenta con la edad), el rol familiar (mayor capacidad en padres que en los hijos) y el sexo (las mujeres manifiestan mayor capacidad que los varones) como variables significativas y que tienen un peso importante. Y junto a estos, existen además un segundo grupo de factores con consistencia transcultural ligados a competencias personales: evaluación empática del agresor, proximidad emocional percibida del agente causante de la agresión, capacidad de comunicación y resolución de conflictos o capacidad de perdonarse a sí mismo, como señalan investigadores Bagnulo, Muñoz-Sastre y Mollet (2009) y McCullough, Baro y Root (2007).

Asimismo, se encuentra también vinculada al proceso del perdón la variable gratitud (McCullough, Emmons, y Tsang, 2002). La definición de este concepto de gratitud, si bien existen diferentes proposiciones, hace hincapié en el reconocimiento de un beneficio gracias a otra persona. Si en el proceso de perdonar se ponía el acento en el cambio de las etiquetas asociadas a determinados recuerdos, en la gratitud se debe enfatizar y maximizar el significado emocional positivo que las experiencias conllevan.

La relación entre gratitud y bienestar también se ha podido demostrar en estudios realizados por Wood, Maltby, Gillett, Linley y Joseph (2008) y en nuestro país por Fernández-Abascal (2008). Ambos señalan que la gratitud aumenta el disfrute y la valoración del pasado, activando un componente vital de serenidad, satisfacción y felicidad.

En el estudio que realizamos nuestro propósito fue analizar la capacidad de perdonar, las características de su definición y las razones o circunstancias que lo facilitan, en una muestra de sujetos de diferentes edades (mayores y jóvenes) para observar si existe una diferente concepción de perdón dependiendo de la edad.

OBJETIVOS

Dos fueron los objetivos de la investigación, que describimos a continuación:

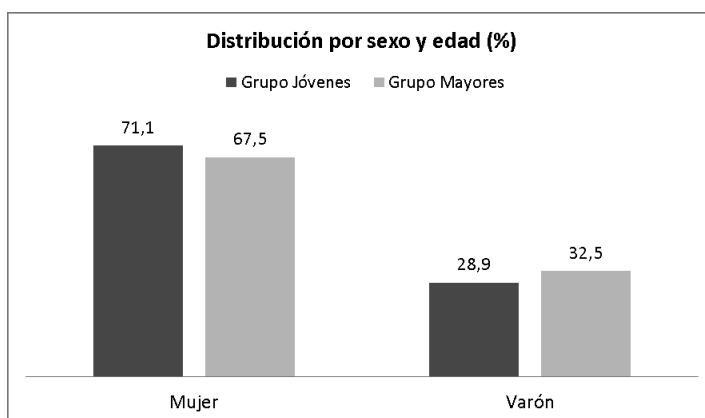
- a) Analizar la capacidad de perdonar en función de la edad y del sexo;
- b) Investigar dos aspectos relacionados con el perdón: su definición y las circunstancias o razones que lo facilitan, según la edad y el sexo.

De estos objetivos las hipótesis derivadas se plantearon en la misma dirección de estudios previos realizados sobre el perdón (Maganto y Garaigordobil, 2010 y Barahona, 2012) para contrastar los resultados. De este modo se espera que la capacidad de perdonar sea mayor en personas mayores que en jóvenes, y a su vez sea mayor en mujeres que en hombres; que la concepción sobre el perdón será similar en mayores y jóvenes aunque estén moduladas por el factor sexo; y que la variable independiente que más influirá en el perdón será el arrepentimiento.

PARTICIPANTES

La muestra quedó compuesta de 401 participantes, 127 varones y 274 mujeres. Según la edad 201 eran de entre 18 a 25 años y 200 de entre 54 a 84 años. Ambas se distribuían de una forma similar en cuanto al sexo.

Figura 1: Distribución de la muestra total en porcentajes por sexo y edad



MÉTODO

Instrumentos. Como instrumentos para la evaluación elegimos tres:

El Cuestionario de Gratitud (GQ-6) de McCullough, Emmons y Tsang (2002) está diseñado para medir las diferencias individuales en la tendencia a experimentar gratitud en la vida diaria. Está formado por seis ítems que se valoran en una escala tipo Lickert y la puntuación total obtenida muestra el nivel de agradecimiento.

El Cuestionario de Motivaciones Trasgresoras (TRIM) también de McCullough, Emmons y Tsang (2002) operativiza la capacidad de perdonar en motivación para el rechazo y motivación para la venganza, siguiendo las líneas marcadas por la Psicología Positiva. Está compuesto de siete ítems relacionados con el rechazo y cinco ítems relacionados con la venganza. Cuanto mayor sea la puntuación obtenida, mayor será el rechazo y la venganza del sujeto.

Y en tercer lugar, la Escala del perdón y factores facilitadores ESPER de Maganto y Garaigordobil (2008). Esta escala se configura con 10 ítems distribuidos en dos partes. La primera presenta seis términos y se solicita que el sujeto escoja los tres que, bajo su opinión, más se asemejan con la definición de perdón. Y la segunda presentan cuatro factores que ayudan a perdonar y se solicita que evalúen la importancia de estas situaciones para perdonar con una escala Likert de 1 (nada) a 5 (mucho).

Diseño y procedimiento. Para la selección de los participantes se llevó a cabo un diseño no probabilístico incidental. Y se cuenta con dos variables independientes: el sexo, el cual se compone de dos niveles (mujeres y hombres) y la edad, con otros dos niveles (jóvenes y mayores). Las variables dependientes de nuestro estudio son: la gratitud, la capacidad de perdonar (motivación para el rechazo y motivación para la venganza), el significado de perdón y los factores que lo facilitan. Los cuestionarios antes mencionados fueron aplicados por los

EL PERDÓN EN LA MEMORIA AUTOBIOGRÁFICA: LA REESCRITURA DE LOS ACONTECIMIENTOS VITALES

investigadores a la muestra de mayores y de jóvenes por separado en el mes de abril de 2013. Las sesiones para esta aplicación tuvieron la duración de una hora, no produciéndose ninguna dificultad en estas sesiones.

RESULTADOS

Respecto a la edad, encontramos diferencias significativas en la capacidad de perdonar y en la gratitud. Los jóvenes son los que tienen mayor puntuación en las tres variables, es decir, a la vez que demuestran menos capacidad de perdonar, revelan más gratitud (tabla 1).

Tabla 1: Estadísticos de según la edad de perdón y gratitud

Variable	Grupo	Desviación típ.	P. de Levene (sig.)	Media	Prueba t (sig)
Gratitud	Jóvenes	4,465	,799	34,09	,000***
	Mayores	4,454		31,68	
Motivación por el Rechazo	Jóvenes	5,573	,000	26,45	,000***
	Mayores	7,079		19,93	
Motivación por la Venganza	Jóvenes	4,436	,076	10,78	,000***
	Mayores	3,926		8,97	

*** $p < ,001$

Y en cuanto al sexo (tabla 2), sólo hay diferencias significativas entre hombres y mujeres en uno de los componentes del perdón: la motivación para la venganza; siendo los hombres los que mayor puntúan en la misma. Es decir, los que muestran mayor nivel de venganza o tienen menor capacidad de perdonar en este aspecto.

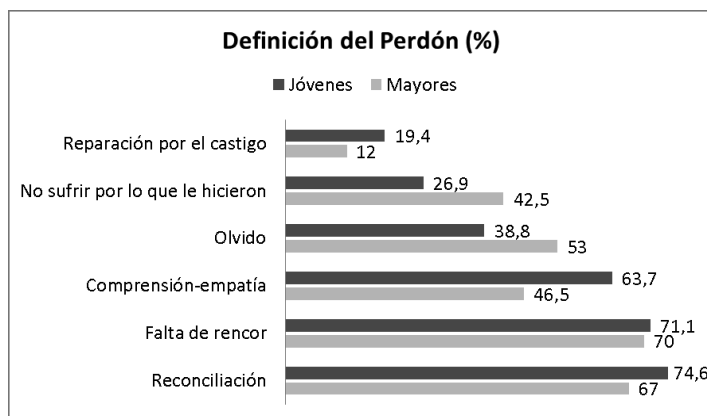
Tabla 2: Estadísticos según el sexo en las variables perdón y gratitud

Variable	Grupo	Desviación típ.	P. de Levene (sig.)	Media	Prueba t (sig)
Gratitud	Jóvenes	4,669	,712	32,99	,686
	Mayores	4,524		32,79	
Motivación por el Rechazo	Jóvenes	7,354	,142	23,55	,262
	Mayores	6,574		22,68	
Motivación por la Venganza	Jóvenes	4,029	,016*	9,54	,014*
	Mayores	4,736		10,76	

* $p < ,05$

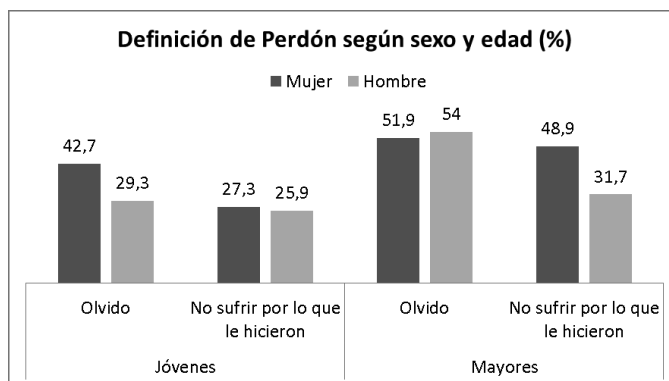
En relación a la definición del perdón, en cuanto a la edad, tanto jóvenes como mayores consideran como lo más importante para el perdón la reconciliación y la falta de rencor. En los otros atributos secundarios sí se diferencian. Así para los jóvenes, en tercer lugar define el perdón la comprensión-empatía y para los mayores el olvido. Los mayores, en general, valoran todo como importante excepto por la reparación por el castigo. Mientras que los jóvenes valoran menos no sufrir por lo que le hicieron y la reparación por el castigo.

Figura 2: Porcentaje de los factores de la definición del perdón según la edad



En cuanto al sexo también hombres y mujeres coinciden en señalar como lo más importante la reconciliación y la falta de rencor, pero sin diferencias significativas entre ellos. Sin embargo, sí se han encontrado diferencias significativas en *No sufrir por lo que le hicieron* ($p: .036$), donde las mujeres mayores (48,9%) tienen este factor como más importante para el perdón que los hombres mayores (31,7%). Y una tendencia a la significación en el *Olvido* ($p: .110$), donde las mujeres jóvenes (42,7%) dan más valor a este que los hombres jóvenes (29,3%).

Figura 3: Porcentaje según la edad y el sexo en las variables



En los resultados obtenidos respecto a los factores que facilitan el perdón según la edad (tabla 3) se encuentran diferencias significativas en todas las variables menos en *Que se haga justicia por medio de la ley*. Los mayores señalan como factores que facilitan el perdón en mayor medida que los jóvenes *Las creencias religiosas*, *El paso del tiempo*. Mientras que los jóvenes valoran más *Que haya arrepentimiento de la otra parte y se pida perdón*.

EL PERDÓN EN LA MEMORIA AUTOBIOGRÁFICA: LA REESCRITURA DE LOS ACONTECIMIENTOS VITALES

Tabla 3: Estadísticos de según la edad de los factores facilitadores del perdón

Variable	Grupo	Desviación típ.	P. de Levene (sig.)	Media	Prueba t (sig)
Que se haga justicia por medio de la ley	Jóvenes	1,231	,000	2,55	,485
	Mayores	1,554		2,65	
Las creencias religiosas	Jóvenes	1,138	,000	1,96	,000***
	Mayores	1,486		3,61	
El paso del tiempo, creo que el tiempo cura las heridas	Jóvenes	1,049	,760	3,76	,001**
	Mayores	1,032		4,09	
Que haya arrepentimiento de la otra parte y se pida perdón	Jóvenes	,930	,000	4,42	,000***
	Mayores	1,422		3,72	

p<,01; *p<,001

Sin embargo, según el sexo no se encuentran diferencias significativas entre hombres y mujeres en ninguna de los factores (tabla 4).

Tabla 4: Estadísticos según el sexo de los factores facilitadores del perdón

Variable	Grupo	Desviación típ.	P. de Levene (sig.)	Media	Prueba t (sig)
Que se haga justicia por medio de la ley	Mujeres	1,404	,783	2,61	,954
	Hombres	1,397		2,60	
Las creencias religiosas	Mujeres	1,593	,066	2,81	,297
	Hombres	1,443		2,63	
El paso del tiempo, creo que el tiempo cura las heridas	Mujeres	1,058	,993	3,98	,111
	Hombres	1,026		3,80	
Que haya arrepentimiento de la otra parte y se pida perdón	Mujeres	1,251	,632	4,14	,291
	Hombres	1,204		3,99	

*p<,05

CONCLUSIONES

Las conclusiones a las que podemos llegar según nuestro estudio son: - Los jóvenes manifiestan más gratitud a la vez que demuestran menos capacidad de perdonar, modulada ésta por el factor sexo, ya que los hombres muestran mayor motivación de venganza - En la definición de perdón tanto jóvenes como mayores consideran como los más importantes los factores reconciliación y falta de rencor. - En los factores que facilitan el perdón los mayores tienen como más significativos el paso del tiempo y las creencias religiosas, y los jóvenes que haya arrepentimiento y se pida perdón sin distinción de sexo.

Algunas de las posibles líneas futuras de investigación que proponemos serían estudiar la relación que puede haber entre el modelo familiar y la capacidad de perdonar y la gratitud. Y estudiar los factores predictivos por los cuales unas personas perdonan más que otras. Para ello barajamos las hipótesis explicativas de la influencia de haber tenido vivencias significativas de perdón, de modelos vicarios adecuados y de los diferentes sistemas de valores. Y en tercer lugar, sería adecuado realizar estudios para establecer más en profundidad la relación entre la espiritualidad y religiosidad en la comprensión y vivencia de la gratitud y el perdón.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Allemand, M. (2008). Age differences in forgiveness: The role of future time perspective. *Journal of Research in Personality*, 42 (5), 1137-1147.
- Baddeley, A., Eysenck, M. y Anderson, M. (2010). *Memoria*. Madrid: Alianza Editorial.
- Bagnulo, A., Muñoz-Sastre, T. y Mullet, E. (2009). Conceptualizations of forgiveness: A Latin America-Western Europe comparison. *Universitas Psychologica*, 8 (3), 673-682.
- Barahona, M. N. (2012). Eficacia de la intervención instruccional positiva en la mejora de competencias vitales. Tesis doctoral no publicada. Salamanca: Universidad Pontificia de Salamanca.
- Barahona, M. N., Cabaco, A.S. y Urchaga, J.D. (2013). La Psicología Positiva aplicada a la educación: el programa CIP para la mejora de las competencias vitales en la Educación Superior. *Revista de Formación e Innovación Educativa Universitaria*, 6 (1), 206-270. En <http://webs.uvigo.es/refiedu/>
- Baskin, T. y Enright, R. (2004). Intervention studies on forgiveness: a meta analysis. *Journal of Counselling and Development*, 1, 1-28.
- Cabaco, A.S. (2006). *La memoria y el olvido*. Salamanca: Publicaciones de la UPSA.
- Cabaco, A.S. (2010). La memoria reparadora: perspectiva psicológica. *Naturaleza y Gracia*, 57 (2), 341-364.
- Cabaco, A.S. (2011). *Memoria, identidad y sentido vital*. Conferencia inaugural curso 2011-12. Salamanca: Publicaciones de la Universidad Pontificia de Salamanca.
- Conway, M.A. (2005). Memory and the Self. *Journal of Memory and Language*, 53, 594-628.
- Fernández Abascal, E.G. (2008). *Emociones Positivas*. Madrid: Editorial Pirámide.
- Latorre, J.M., Serrano, J.P., Ros, L. Aguilar, M.J. y Navarro, B. (2008). Memoria autobiográfica, revisión de vida y emociones positivas en la vejez. En C. Vázquez y G. Hervás (Eds.), *Psicología positiva aplicada* (pp. 339-369). Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Loftus, E. (2003). Make-Belive memories. *American Psychologist*, 58, 867-873.
- Maganto, C. y Garaigordobil, M. (2010). Evaluación del perdón: Diferencias generacionales y diferencias de sexo. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 42 (3), 391-403.
- McCullough, M. E. (2000). Forgiveness as human strength: Theory, measurement, and links to well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19, 43-55. Recuperado de http://www.psy.miami.edu/faculty/mmccullough/Papers/forgiveness_as_human_strength.pdf
- McCullough, M., Emmons, R. y Tsang, J. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 112-127.
- McCullough, M., Bono, G. y Root, L.M. (2007). Rumination, emotion and forgiveness: Three longitudinal studies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 93 (3), 409-505.
- McCullough, M. E., Root, L. M., Tabak, B. y Witvliet, C. V. O. (2009). Forgiveness. En S. J. Lopez (Ed.), *Handbook of Positive Psychology* (2ª ed.). (pp. 427-435). New York: Oxford. Recuperado de http://www.psy.miami.edu/faculty/mmccullough/Papers/HOPP_2e_Chapter_2nd%20Draft%20to%20Shane.pdf
- Ruiz-Vargas, J. M. (2010). *Manual de psicología de la memoria*. Madrid: Editorial Síntesis.
- Schacter, D. (2003). *Los siete pecados de la memoria*. Barcelona: Ariel.
- Singer, J. y Salovey, P. (1993). *The remembered self: Emotion and memory in personality*. New York: The Free Press.
- Williams, H.L., Conway, M.A. y Cohen, G. (2008). Autobiographical memory, en G. Cohen y M.A. Conway (Eds.), *Memory in the Real World*, (pp. 21-90). Hove: Psychology Press.
- Williamson, I. y Gonzales, M. (2007). The subjective experience of forgiveness: positive construals of the forgiveness experience. *Journal of Social & Clinical Psychology*, 26, 407-446.
- Wood, A. M., Maltby, J., Gillett, R., Linley, P. A., y Joseph, S. (2008). The role of gratitude in the development of social support, stress, and depression: Two longitudinal studies. *Journal of Research in Personality*, 42, 854-871.
- Worthington, E. (2001). *Five steps for forgiveness*. New York: Crown.
- Worthington, E. (Ed.) (2005). *Handbook of forgiveness*. New York: Routledge.

