

**UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN**

ESCUELA DE POSGRADO

Unidad de Posgrado de Psicología



**Efectividad del programa del perdón REACH en universitarios  
de la selva peruana**

Tesis para obtener el Grado Académico de Maestro(a) en Psicología Clínica y  
de la Salud

**Autor:**

Jessica Aranda Turpo  
Jesenia Elizabeth Huamán Ramos

**Asesor:**

Dra. Dámaris Susana Quinteros Zúñiga  
Mg. Renzo Felipe Carranza Esteban

Lima, mayo de 2023

## DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD DE TESIS

Yo Dámaris Susana Quinteros Zúñiga, docente de la Unidad de Posgrado de Psicología, Escuela de Posgrado de la Universidad Peruana Unión.

DECLARO:

Que la presente investigación titulada: **“Efectividad del programa del perdón REACH en universitarios de la selva peruana”** de los autores Jessica Aranda Turpo y Jesenia Elizabeth Huamán tiene un índice de similitud de 10% verificable en el informe del programa Turnitin, y fue realizada en la Universidad Peruana Unión bajo mi dirección.

Las opiniones y declaraciones en este informe son de entera responsabilidad del autor, sin comprometer a la institución.

Y estando de acuerdo, firmo la presente declaración en la ciudad de Lima a los 17 días del mes de mayo del año 2023.



---

Dra. Dámaris Susana Quinteros Zúñiga

## ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

En Lima, Ñaña, Villa Unión, a 12 días día(s) del mes de mayo del año 2023 siendo las 11:00 hrs, se reunieron los miembros del jurado en la Universidad Peruana Unión Campus Lima, bajo la dirección del (de la) presidente(a):

Dr. Amulfo Chico Robles

, el (la) secretario(a): Mg. Julio César Cjuno Suni

y los demás miembros: Mg. Jania Elizabeth Jaimes Soncco

Mg. Renzo Felipe Carranza Esteban

y el (la) asesor(a) Dra. Dámaris Susana Quinteros Zúñiga

con el propósito de administrar el acto académico de sustentación de la tesis titulado:

"Efectividad del programa del perdón REACH en universitarios de la selva peruana"

del (de la)/(los)/(las) candidato(a)/s a Jessica Aranda Turpo

b) Jesenia Elizabeth Huaman Ramos

c)

conducente a la obtención del Grado Académico de Maestro(a) en:

Maestría en Psicología Clínica y de la Salud

El Presidente inició el acto académico de sustentación invitando al (a la) / a (los) (las) candidato(a)/s hacer uso del tiempo determinado para su exposición. Concluida la exposición, el Presidente invitó a los demás miembros del jurado a efectuar las preguntas, y aclaraciones pertinentes, las cuales fueron absueltas por al (a la) / a (los) (las) candidato(a)/s. Luego, se produjo un receso para las deliberaciones y la emisión del dictamen del jurado.

Posteriormente, el jurado procedió a dejar constancia escrita sobre la evaluación en la presente acta, con el dictamen siguiente:

Candidato/a (a): Jessica Aranda Turpo

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Líteral	Cualitativa	
APROBADO	17	B+	Con nominación de Muy Bueno	Sobresaliente

Candidato/a (b): Jesenia Elizabeth Huaman Ramos

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Líteral	Cualitativa	
APROBADO	17	B+	Con nominación de Muy Bueno	Sobresaliente

Candidato/a (c):

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Líteral	Cualitativa	

(\*) Ver parte posterior

Finalmente, el Presidente del jurado invitó al (a la) / a (los) (las) candidato(a)/s a ponerse de pie, para recibir la evaluación final y concluir el acto académico de sustentación procediéndose a registrar las firmas respectivas.

\_\_\_\_\_  
Presidente/a

  
\_\_\_\_\_  
Secretario/a

\_\_\_\_\_  
Asesor/a

\_\_\_\_\_  
Miembro

\_\_\_\_\_  
Miembro

\_\_\_\_\_  
Candidato/a (a)

\_\_\_\_\_  
Candidato/a (b)

\_\_\_\_\_  
Candidato/a (c)

**Efectividad del programa del perdón REACH en universitarios de la selva peruana**

**Effectiveness of the forgiveness program REACH in university students from the Peruvian jungle**

Jessica Aranda Turpo

Escuela Profesional de Psicología, Facultad de Ciencias de la Salud,  
Universidad Peruana Unión, Tarapoto, Perú

[jessicaaranda@upeu.edu.pe](mailto:jessicaaranda@upeu.edu.pe)

<https://orcid.org/0000-0001-9976-1560>

Jesenia Elizabeth Huamán Ramos

Escuela Profesional de Psicología, Facultad de Ciencias de la Salud,  
Universidad Peruana Unión, Tarapoto, Perú

[jeseniahuaman@upeu.edu.pe](mailto:jeseniahuaman@upeu.edu.pe)

<https://orcid.org/0000-0001-9299-1013>

Dámaris Quinteros-Zúñiga

Escuela de Posgrado, Universidad Peruana Unión, Lima, Perú

[damaris@upeu.edu.pe](mailto:damaris@upeu.edu.pe)

<https://orcid.org/0000-0002-6086-3815>

Renzo Felipe Carranza Esteban

Grupo de Investigación Avances en Investigación Psicológica, Facultad de  
Ciencias de la Salud, Universidad San Ignacio de Loyola, Lima, Perú

[rcarranza@usil.edu.pe](mailto:rcarranza@usil.edu.pe)

<https://orcid.org/0000-0002-4086-4845>

Michael White

Escuela Profesional de Ciencias de la Comunicación, Facultad de Ciencias  
Humanas y de la Educación, Universidad Peruana Unión, Lima, Perú

[michaelwhite@upeu.edu.pe](mailto:michaelwhite@upeu.edu.pe)

<https://orcid.org/0000-0003-4530-8167>

## Resumen

El programa del perdón REACH es un tratamiento viable y basado en evidencias para lidiar con transgresiones interpersonales y reducir la afectividad negativa, sin embargo, no ha sido aplicado en participantes hispanohablantes. Por lo tanto, el objetivo del estudio fue determinar la efectividad del programa del perdón REACH sobre la depresión, la ansiedad, el estrés y las motivaciones ante la transgresión interpersonal en jóvenes universitarios residentes en la selva peruana. Participaron 38 jóvenes (71.1% mujeres) con un rango de edad de 18 a 40 años ( $M=21$ ,  $Me=20,50$ ,  $DE=4,290$ ). Quienes fueron asignados a un grupo de intervención (20) y otro de espera (control) (18). El grupo de intervención participó del programa psicoeducativo grupal del perdón sustentado en el modelo REACH de Worthington de 6 sesiones. Ambos grupos respondieron a las Escalas de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS - 21) y la escala Transgression-Related Interpersonal Motivations (TRIM-18). Los resultados evidenciaron que, en el grupo de tratamiento, se redujeron los síntomas de depresión, ansiedad y estrés. Además de incrementarse el perdón y disminuir la venganza y la evitación hacia el ofensor; no obstante, no hubo diferencias en benevolencia. Mientras que en el grupo control no se encontraron diferencias significativas antes y después del tratamiento. Se concluye que el programa del perdón fue efectivo para mejorar la salud mental y mejorar las relaciones interpersonales en los jóvenes universitarios que participaron del REACH

*Palabras claves:* perdón, depresión, ansiedad, estrés, programa

## Abstract

The REACH forgiveness program is a viable, evidence-based treatment for dealing with interpersonal transgressions and reducing negative affectivity; however, it has not been applied to Spanish-speaking participants. The objective of the study was to determine the effectiveness of the forgiveness program on depression, anxiety, stress and motivations for interpersonal transgression in young university students from the Peruvian jungle. Thirty-eight young people (71.1% female) with an age range of 18 to 40 years ( $M=21$ ,  $Me=20.50$ ,  $SD=4.290$ ) participated. Participants were assigned into either an intervention group (20) or a waiting (control) group (18). The intervention group participated in the group psycho-educational forgiveness program based on Worthington's REACH model with a total of 6 sessions. Both groups responded to the Depression, Anxiety and Stress Scale (DASS-21) and the Transgression-Related Interpersonal Motivations scale (TRIM-18). The results showed that, in the intervention group, symptoms of depression, anxiety and stress were reduced. In addition, there was an increase in forgiveness and a decrease in revenge and avoidance towards the offender; however, there were no differences in benevolence. Meanwhile, no significant differences were found in the control group before and after the treatment. In conclusion, the forgiveness program was effective in improving mental health and interpersonal relationships in young university students who participated in REACH.

*Key words:* forgiveness, depression, anxiety, stress, program.

## Introducción

La Organización de las Naciones Unidas ([ONU], 2022) sostiene que antes de la pandemia por COVID-19 las condiciones de salud mental ya eran alarmantes; y posteriormente, el COVID-19 incrementó a nivel mundial un 25% de casos de ansiedad y depresión, siendo las personas de 15 a 29 años, el grupo etario más vulnerable, puesto que la mayoría de los trastornos de salud mental se desarrollan durante este periodo de vida y el suicidio es la cuarta causa de muerte. Otros estudios también reportaron el aumento de problemas psicológicos a consecuencia de la pandemia y confinamiento por la COVID-19 en universitarios de Estados Unidos (Lee, 2021), Francia (Wathelet et al., 2020), Bangladesh (Faisal et al., 2021) y Perú (Tamayo et al., 2020). Este último afirma que tales trastornos emocionales en su mayoría son dados por un desajuste dentro del contexto familiar, universitario y social lo cual afecta el entorno académico. A esto, Li et al. (2020) agrega que los niveles de depresión se incrementan en universitarios con un bajo apoyo social y en quienes tenían una familia disfuncional; y los síntomas ansiosos se incrementan en estudiantes de tercer y último año. Kohls et al. (2021) añade que quienes experimentan mayor soledad, menor apoyo social y menor autoeficacia presentan altas tasas de síntomas depresivos. Además, los estudiantes autocríticos y con baja tolerancia al fracaso, tienden a manifestar síntomas depresivos, afección en su bienestar y desempeño académico (Rhor y Gargurevich, 2018).

Por otro lado, Gençoğlu, Şahin, y Topkaya (2018) encontraron que quienes presentan altos niveles de perdón a uno mismo y a las situaciones, manifiestan bajos niveles de ansiedad, depresión y síntomas de estrés. Asimismo, el perdón se halla relacionado con la felicidad subjetiva (Batik et al. 2017) y la gratitud media la relación entre el perdón y la satisfacción con la vida (Arıcıoğlu 2016) en universitarios. Además, a nivel fisiológico, el perdón trae beneficios como disminuir la presión sanguínea, tensión arterial, tasa cardiaca (Lawler et al., 2003) y estrés fisiológico (Worthington y Scheder, 2004).

Por lo tanto, incrementar la capacidad de perdonar en los universitarios, podría ser una herramienta efectiva para disminuir los síntomas negativos de la afectividad (Gençoğlu et al., 2018) y aumentar la felicidad y satisfacción con la vida de los mismos. En ese sentido, Toussaint et al. (2020b) realizaron un programa del perdón basado en la teoría de Worthington, versión secular (con contenido no religioso), en universitarios de la India, encontrando una disminución de la ansiedad y aumento de la autoestima y empatía. Por su parte, Ji et al. (2016) utilizaron la propuesta del programa de Enright en universitarios chinos, encontrando una mayor disminución de la ansiedad en el grupo experimental que el grupo control. Ambas propuestas son resaltantes, tanto el programa de Worthington como de Enright, han sido aplicados y abordados en diferentes poblaciones dando como resultado mejoras en la salud

mental de los participantes reduciendo la depresión y ansiedad (Wade et al., 2014), sin embargo, tales propuestas están elaboradas en el idioma inglés (Akhtar y Barlow, 2018).

En cuanto a programas realizados en el idioma español, Remor y Amorós (2012) y Remor, Gómez, y Carroble (2010) realizaron un programa para potenciar las Fortalezas y recursos psicológicos en estudiantes universitarios, dedicando una sesión a la importancia de perdonar, obteniendo reducción en los síntomas pseudoneurológicos y quejas de salud subjetivas. Sin embargo, no se encontraron diferencias significativas antes y después del programa sobre la ansiedad e insomnio, depresión, entre otras. De manera similar, Cuadra-Peralta et al. (2012) desarrollaron un programa de Psicología Positiva en sintomatología depresiva y satisfacción vital en adultos mayores dedicando 2 sesiones a la importancia del perdón en la satisfacción vital, así como los beneficios y desventajas del perdonar, encontrando que experimentar emociones positivas en la vida puede ayudar a construir recursos que tendría un impacto en la satisfacción vital.

Por su parte, López, Kasanzew, y Fernández (2008) realizaron un programa cognitivo a fin de incrementar el perdón en pacientes de gravedad media a baja del servicio de salud mental de FUNSALED( Argentina), generando un aumento en la capacidad de perdonar. Por lo tanto, se hace evidente la existencia de escasos programas de intervención sobre el perdón de manera exclusiva y en el idioma español, además de la necesidad de contar con los mismos tanto para jóvenes universitarios como para una población cristiana y no cristiana al cual tenemos acceso a fin de promover la salud mental. Frente a esto, cabe recalcar la importancia de adaptar la intervención del Programa REACH según la cultura para una mejor comprensión y aplicación del perdón y por consecuencia un mejor beneficio y resultados en el acto de perdonar al ofensor. (Ji et al., 2016; Kim y Lee, 2014).

El programa del perdón REACH es un tratamiento viable y basado en evidencias para lidiar con transgresiones interpersonales (Wade et al., 2014), sin embargo, tal programa no ha sido aplicado en Latinoamérica para participantes hispanohablantes (Akhtar y Barlow, 2018). La presente investigación desarrolla un modelo experimental, frente a la mayoría de estudios sobre el perdón en Latinoamérica que son teóricos, psicométricos o causales, contribuyendo con la adaptación y validación de un programa del perdón para participantes hispanohablantes por ellos utilizamos el modelo de Worthington. Además, los resultados del presente estudio serán de beneficio para los participantes, pues les permitirá tener herramientas para manejar y superar los conflictos interpersonales.

Por lo tanto, la presente investigación busca determinar la efectividad del programa del perdón sobre la depresión, la ansiedad, el estrés y las motivaciones ante la transgresión interpersonal en jóvenes universitarios de la selva peruana.



## Metodología

### *Diseño Metodológico*

El diseño fue experimental, de tipo cuasi-experimental ya que se evaluó el efecto de un programa del perdón sobre la depresión, la ansiedad, el estrés y las motivaciones ante la transgresión interpersonal. Se tuvo a un grupo control (sin tratamiento) y a un grupo de tratamiento, a ambos grupos se les aplicaron los instrumentos antes (pretest) y después (postest) del programa de intervención a fin de ver las diferencias existentes entre los grupos (Ato et al., 2013)

### *Participantes*

El reclutamiento de los participantes se realizó a través de dos medios. El primero fue mediante la invitación a través de videos y afiches difundidos en redes sociales como whatsapp y facebook. La publicación promovió un taller gratuito para experimentar el perdón. El segundo fue por medio de la invitación y derivación de los docentes de los estudiantes.

La admisión al estudio se basó en las respuestas a un cuestionario inicial (formulario de google) donde se identificaron algunos criterios de inclusión; el primero, identificar un incidente personal no resuelto (¿Has tenido algún incidente con otra persona, que aún te molesta y genera sentimientos negativos: enojo, resentimiento, odio, venganza, ansiedad u hostilidad?), el segundo fue referir no haber perdonado al ofensor (¿Cuánto te falta para perdonar?) y el tercero, disposición para perdonar a su ofensor mediante el taller grupal (¿Estás dispuesto a resolver esa experiencia dolorosa con un grupo de personas, con la posibilidad de lograr perdonar a esa persona?). Las preguntas del formulario se consideraron en base a la investigación realizada por Ji et al. (2016) en universitarios y fueron validadas por el juicio de expertos.

En la **Figura 1**, se describe el proceso de selección de participantes. Quienes cumplieron con los criterios de inclusión, fueron asignados aleatoriamente a los grupos experimental y control. Los datos se recopilaron en dos momentos: pre y post-tratamiento. Se excluyó a universitarios que estén llevando psicoterapia y/o medicación psicotrópica en los últimos 6 meses, a quienes se ausentaron durante dos sesiones a más, y, en base a los resultados de las pruebas aplicadas, se excluyó a quienes tuvieran indicadores elevados de ansiedad o depresión, a quienes se recomendó llevar psicoterapia y/o tratamiento.

Los participantes fueron 38 universitarios (20 del grupo experimental y 18 del grupo control), estudiantes de una universidad cristiana, con edad promedio de de 21 años

(Me= 20,50, DE=4,290) con un rango de edad de 18 a 40 años, el 71.1% fueron mujeres, el 68.4% eran solteros, el 78.9% profesaban ser adventistas del séptimo día, y el 47.4% reportó que la ofensa fue hecha por un familiar o pariente (Ver tabla 1).

### *Intervención*

El programa del perdón está sustentado en el modelo REACH de Everett Worthington, es de tipo psicoeducativo y tiene una versión secular y otra cristiana. Se utilizó la segunda, que consta de 6 sesiones semanales, con duración de 90 minutos cada una, como se puede ver en la Tabla 2. Tiene como objetivo desarrollar habilidades y actitudes para un carácter más perdonador. Abarca cinco pasos para alcanzar el perdón y se utiliza el acrónimo REACH, donde: R es recordar el dolor, E es empatizar con el ofensor, A es ofrecer un regalo de perdón que es altruista, C es comprometerse con el perdón y H es aferrarse al perdón cuando surgen dudas (Lampton et al., 2005 y Toussaint et al., 2020). Los materiales se descargaron de la página del autor del programa, en el siguiente site: <http://www.evworthington-forgiveness.com/reach-forgiveness>, y se tradujeron, validaron y adaptaron para ser utilizados. En primer lugar, se solicitó la autorización del autor original del programa para la traducción y validación del mismo. Seguidamente, se hizo la traducción, por dos expertos que dominan, inglés y español, para luego realizar la retrotraducción del español al inglés. En segundo lugar, se realizó la validación del programa traducido por 3 psicólogos clínicos expertos, quienes revisaron la claridad, coherencia y contexto de cada sesión. En tercer lugar, se aplicó el programa a un grupo piloto de 10 estudiantes para confirmar la claridad y contexto de cada sesión.

Los cambios más resaltantes, fueron que se mantuvo el acrónimo REACH en el que cada paso es guiado por una de las cinco letras (R = Recall the hurt; E = Empathize with the transgressor; A = Altruistic gift of forgiveness; C = Commit publicly to the forgiveness experienced; H = Hold on forgiveness when you doubt) puesto que no hay una traducción oficial de este acrónimo, por lo que se usaron palabras seleccionadas para no cambiar el acrónimo, pero en el caso de «H» hacerlo se iba ver demasiado forzado. Debido al contexto, en una analogía de la sesión 6 se consideró cambiar la traducción de estufa por sartén para una mejor comprensión de la actividad.

Por último, los facilitadores del programa fueron 2 de los investigadores, quienes son psicólogos colegiados con una maestría en psicología clínica y de la salud, con experiencia en consejería y talleres grupales de más de 5 años.

### *Instrumentos*

La Escala de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS - 21), creado por Lovibond y Lovibond (1995), fue traducida y adaptada en Chile por Antúnez y Vinet (2012). Consta de 21 ítems y 3 sub-escalas, cada una compuesta por siete ítems, con formato de respuesta tipo Likert de cuatro alternativas, que van desde 0 ("No describe nada de lo que me pasó o sentí en la semana") hasta 3 ("Sí, esto me pasó mucho, o casi siempre"). Para

responder, la consigna establece indicar en qué medida la frase describe lo que le pasó o sintió la persona durante la última semana. Ha presentado adecuadas propiedades psicométricas a través de análisis factorial exploratorio, evidenciando validez, fiabilidad, las escalas de depresión y estrés presentaron un alfa de .85 y .83 respectivamente, mientras que en la escala de ansiedad se obtuvo un alfa de .73. Además, para el presente estudio, se realizó la validación de contenido por criterios de jueces con un V de Aiken de .70 y se obtuvo un alfa de cronbach para estrés ( $\alpha=.877$ ), ansiedad ( $\alpha=.897$ ) y depresión ( $\alpha=.870$ ).

La Escala Transgression-Related Interpersonal Motivations (TRIM-18), creada por McCullough, Root, y Cohen (2006), evalúa las motivaciones de evitación, venganza y benevolencia hacia un transgresor por una ofensa particular. Contiene 18 ítems divididos en tres dimensiones, evitación, venganza y benevolencia; cada una con 6 ítems. Las opciones de respuesta van de muy en desacuerdo (1) a muy de acuerdo (5). Fue traducido y validado al contexto español por Fernández-Capo et al. (2017), quienes confirmaron la estructura factorial de tres factores. Asimismo, obtuvieron un puntaje de perdón total, la validez del constructo fue apoyada por las correlaciones con otros instrumentos. También se encontró una adecuada fiabilidad para evitación ( $\alpha=.90$ ), venganza ( $\alpha=.80$ ), benevolencia ( $\alpha=.89$ ) y perdón total ( $\alpha=.81$ ), además se evaluó la fiabilidad test-retest mediante el coeficiente de correlación intraclass encontrando .71 para evitación, .81 para venganza, .74 para benevolencia y .81 para perdón total. En el presente estudio, se analizó la validez de contenido, mediante juicio de expertos, obteniendo un V de aiken de 0.8, además de la fiabilidad para evitación ( $\alpha=.882$ ), venganza ( $\alpha=.856$ ), benevolencia ( $\alpha=.824$ ) y perdón total ( $\alpha=.775$ ) mediante el coeficiente de alfa.

### *Procedimiento*

Se validaron los instrumentos y el programa por criterio de jueces, obteniendo buenos resultados ya descritos anteriormente, A continuación, se solicitó la autorización de la Institución y del Comité de ética, así como de cada participante para la aplicación de los instrumentos y del programa, se les entregó los formatos de consentimiento informado y criterios de confidencialidad para que puedan firmarlo, uno quedaba con ellos y un copia con los investigadores. Para el pre y post test, del grupo experimental y control, se consideró solo aquellos que fueron incluidos y pasaron el filtro de inscripción (Ver figura 1), se utilizó el formulario de google en línea (google forms). Y para el grupo experimental, cada sesión fue realizada de manera presencial con una duración de 90 minutos y se llevó a cabo en las instalaciones de la Universidad, desde el mes de agosto hasta octubre (6 sesiones) en la ciudad de Tarapoto, departamento de San Martín - Perú.

### *Técnicas estadísticas para el procesamiento de la información*

Las técnicas para el análisis estadístico fueron de tipo descriptivo e inferencial,

Se realizó las estadísticas descriptivas de tendencia central y dispersión (media, mediana y desviación estándar) de los datos sociodemográficos.

Se analizó la normalidad de los datos, encontrando una muestra paramétrica por lo que se utilizó la t de Student para la comparación de grupos, a fin de comparar el momento pre y post intervención tanto para el grupo control como el grupo de tratamiento. Se consideró para la d de Cohen para grupos diferentes, un tamaño del efecto pequeño ( $d=.41$ ), moderado ( $d=1.15$ ) y fuerte ( $d=2.70$ ) (Ferguson, 2009). Tales datos fueron analizados mediante el programa estadístico SPSS Statistics 23 y la hoja de cálculo de Excel.

### *Aspectos Éticos*

El estudio fue aprobado por el Comité de Ética de la Unidad de Posgrado de la Universidad Peruana Unión con informe No 2021-CE-EPG-000053, a fin de cumplir con los lineamientos éticos de la investigación. Además, cada participante firmó un consentimiento informado donde se le informó los objetivos y la duración del programa. Por último, el presente trabajo declara no tener conflictos de intereses.

## Resultados

Para confirmar la efectividad del programa del perdón (REACH), se compararon los puntajes de la prueba previa y posterior del grupo experimental. En la **Tabla 3** se evidencia que el programa tuvo un efecto sobre la depresión, la ansiedad, el estrés, la evitación, la venganza y el perdón ( $p < .05$ ). Además, existe un tamaño del efecto grande para ansiedad, moderado para estrés y pequeño en las demás variables. Mediante los valores de la media se evidencia una importante disminución en los niveles de depresión, ansiedad, estrés, evitación y venganza.

En la tabla 4, se observa que, en el grupo control no hubo diferencias significativas en las puntuaciones del pretest y posttest ( $p > .05$ ) para los niveles de depresión, ansiedad, estrés, perdón, evitación, venganza, y benevolencia.

## Discusión

El objetivo del estudio fue determinar la efectividad del programa del perdón REACH en universitarios, se encontró que, en el grupo de tratamiento, el programa psicoeducativo fue efectivo para reducir la depresión, la ansiedad y el estrés. Además de incrementar el perdón y disminuir la venganza y la evitación hacia el ofensor. No obstante, no fue efectivo en el incremento de la benevolencia.

Respecto a la efectividad del programa REACH, sobre la depresión, ansiedad y estrés, resultados similares se reportan en los metaanálisis de Wade et al. (2014) y Akhtar y Barlow (2018), quienes hallaron una disminución de los síntomas depresivos y ansiosos en universitarios aplicando el programa REACH de manera presencial y grupal. Por su parte, en la revisión de Lopez et al. (2021) reportaron que la intervención del programa del perdón produjo cambios en cuanto a la depresión y estrés en adultos mayores, de manera presencial y grupal. Se confirma, la efectividad del programa tanto en universitarios como en adultos mayores, puesto que, la aplicación del programa estaría no sólo promoviendo el perdón sino también resolviendo algunos conflictos internos y reduciendo síntomas psicológicos generales como la ansiedad, el estrés y la depresión, además al ser un taller grupal promueve la reconexión con otros y practicar una mejor y más significativa forma de interacción (Wade et al., 2009),

Sin embargo, Nation (2018) al aplicar el programa, de manera online, autoguiada y en una muestra comunitaria australiana, no encontró mejoras significativas para la

depresión y el estrés. Lo cual indicaría que la intervención es efectiva al aplicarse de manera presencial y en talleres grupales. Resaltándose al perdón como factor protector de la salud mental, así como un recurso terapéutico para promover el bienestar en la intervención clínica (Barcaccia, 2019).

Con relación a la efectividad del programa REACH de Worthington sobre la venganza y la evitación, de manera similar, Shechtman et al. (2009) encontraron una mayor disminución en cuanto al deseo de venganza y reacción de evitación hacia el ofensor en adolescentes árabes en Israel. Asimismo, Rocha et al. (2017) refieren que perdonar ocasiona menos estados agresivos, y otras estrategias como la evitación y la venganza en escolares. Otros autores encontraron que los enfoques REACH Forgiveness and Forgive for Good mostraron un aumento del perdón en universitarios estadounidenses (Goldman y Wade, 2012 y Toussaint et al., 2020a) e indios (Toussaint et al., 2020b). Por su parte, Nation et al. (2018) desarrollaron una versión online del perdón REACH (autodirigida) en una muestra comunitaria encontrando incremento en el perdón emocional.

En este estudio, el programa REACH no generó modificaciones sobre la benevolencia. Una posible explicación señalaría que los participantes aún están en proceso de conciliación y buena voluntad para con el ofensor (Goldman y Wade, 2012; Nation et al., 2017). Sin embargo, Wade et al., (2018) en una intervención en adultos encontraron un incremento de empatía, benevolencia y reducción de falta de perdón y rumiación, utilizando el programa REACH en versión psicoeducativa, la misma que fue utilizada para este estudio.

Como limitaciones del estudio, fue el tamaño de la muestra y tipo de muestreo (no aleatorio), así como pocos participantes masculinos lo cual dificulta generalizar los resultados. Además, se utilizó instrumentos de autoinforme, lo cual podría crear sesgos y deseabilidad social, por lo cual se recomienda, a futuros estudios, otros medios de evaluación. Otra limitación importante es el tipo de condición de comparación que se utilizó, debido a no se consideró e incluyó una condición de psicoterapia estándar, por lo que no es posible determinar si el programa REACH tienen beneficios más allá de los enfoques tradicionales para ayudar a las personas a sobrellevar problemas interpersonales. Por lo tanto, se recomienda seguir examinando la efectividad del programa del perdón en otros grupos de edad, participantes y/o en ofensas específicas como divorcio, entre otros.

Además, cuenta con fortalezas, es el primer estudio que utiliza el programa de perdón REACH de Worthington en el idioma español y en una cultura latinoamericana. Debido

a que el programa ha sido ampliamente utilizado en el idioma inglés y adaptado en diferentes lugares y culturas como Estados Unidos (Toussaint et al. 2020a), Israel (Shechtman et al., 2009), Indonesia (Kurniati et al., 2020), Ghana, África (Osei-Tutu, 2020) e India (Toussaint et al., 2020b). Por lo cual, se sientan las bases para futuros estudios a fin de seguir corroborando la viabilidad del programa REACH en un contexto hispanohablante.

Otra fortaleza fue tener como criterios de inclusión que los participantes identificaran una ofensa no resuelta y estuvieran dispuestos a resolverla en un taller grupal, lo que permitió obtener buenos resultados. Por último, se contó con un grupo control a fin de disminuir los efectos de otras variables intervinientes.

Se concluye que el programa del perdón REACH fue efectivo para reducir la depresión, ansiedad y estrés; así como incrementar el perdón y reducir la venganza y evitación hacia el ofensor en jóvenes universitarios. Por lo tanto, se insta a las Autoridades Universitarias a seguir promoviendo y desarrollando programas de intervención en la comunidad estudiantil a fin de promover una salud mental y mejores relaciones interpersonales, lo cual servirá para su desarrollo personal y profesional.

## Referencias

- Antúnez, Z., & Vinet, E. V. (2012). Escalas de depresión, ansiedad y estrés (DASS-21): Validación de la versión abreviada en estudiantes universitarios chilenos. *Terapia psicológica*, 30(3), 49-55. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082012000300005>
- Akhtar, S., & Barlow, J. (2018). Forgiveness Therapy for the Promotion of Mental Well-Being: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Trauma, Violence, & Abuse*, 19(1), 107-122. <https://doi.org/10.1177/1524838016637079>
- Arıcıoğlu, A. (2016). Mediating the Effect of Gratitude in the Relationship between Forgiveness and Life Satisfaction among University Students." *International Journal of Higher Education* 5(2), 275–82. <https://doi.org/10.5430/ijhe.v5n2p275>
- Ato, M., López, J. & Benavente, A. (2013). Un Sistema de Clasificación de Los Diseños de Investigación En Psicología. *Anales de Psicología*, 29(3), 1038–59. <http://dx.doi.org/10.6018/analesps.29.3.178511>
- Barcaccia, B., Pallini, S., Pozza, A., Milioni, M., Baiocco, R., Mancini, F., & Vecchio, G. M. (2019). Forgiving adolescents: Far from depression, close to well-being. *Frontiers in Psychology*, 10, 1725. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01725>
- Batik, M. V., Bingöl, T. Y., Kodaz, A. F., & Hosoglu, R. (2017). Forgiveness and Subjective Happiness of University Students. *International Journal of Higher Education*, 6(6), 149-162. <https://doi.org/10.5430/ijhe.v6n6p149>
- Cuadra-Peralta, A., Veloso-Besio, C., Puddu-Gallardo, PG., Salgado-García, P. & Peralta-Montecinos, J. (2012). Impacto de Un Programa de Psicología Positiva En Sintomatología Depresiva y Satisfacción Vital En Adultos Mayores. *Psicología: Reflexao e Crítica*, 25(4), 644–52. <https://doi.org/10.1590/S0102-79722012000400003>
- Faisal, R.A., Jobe, M.C., Ahmed, O. & Sharker, T. (2022). Mental Health Status, Anxiety, and Depression Levels of Bangladeshi University Students During the COVID-19 Pandemic. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 20, 1500-1515. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00458>
- Fernández-Capo, M., Recoder, S., Gómez-Benito, J., Gámiz, M., Gual-García, P., Díez, P., & Worthington Jr., E. (2017). Explorando la dimensionalidad y las propiedades psicométricas del TRIM-18 en el contexto español. *Anales de Psicología*, 33(3), 548-555. <http://dx.doi.org/10.6018/analesps.33.2.264461>
- Ferguson, C. J. (2009). An effect size primer: A guide for clinicians and researchers. *Professional Psychology: Research and Practice*, 40(5), 532-538. <https://doi.org/10.1037/a0015808>



- Gençoğlu, C., Şahin, E., & Topkaya, N. (2018). General self-efficacy and forgiveness of self, others, and situations as predictors of depression, anxiety, and stress in university students. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 18(3), 605–26. <https://doi.org/10.12738/estp.2018.3.0128>
- Goldman, D. B., & Wade, N. G. (2012). Comparison of forgiveness and anger-reduction group treatments: A randomized controlled trial. *Psychotherapy Research*, 22(5), 604-620. <https://doi.org/10.1080/10503307.2012.692954>
- Ji, M., Hui, E., Fu, H., Watkins, D., Tao, L. & Kai Lo, S. (2016). Effects of a Culture-Adaptive Forgiveness Intervention for Chinese College Students." *British Journal of Guidance and Counselling*, 44(3), 335–46. <https://doi.org/10.1080/03069885.2015.1130798>
- Kim, H. K., & Lee, M. (2014). Effectiveness of Forgiveness Therapy on Resilience, Self-esteem, and Spirituality of Wives of Alcoholics. *Journal of Korean Academy of Nursing. Korean Society of Nursing Science*, 44(3), 237-247. <https://doi.org/10.4040/jkan.2014.44.3.237>
- Kohls, K., Baldofski, S., Moeller, R., Klemm S.L. & Rummel-Kluge, C. (2021). Mental Health, Social and Emotional Well-Being, and Perceived Burdens of University Students During COVID-19 Pandemic Lockdown in Germany. *Sec. Public Mental Health*, 12, 1-11. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.64395>
- Kurniati, N. M. T., Worthington Jr, E. L., Widyarini, N., Citra, A. F., & Dwiwardani, C. (2020). Does forgiving in a collectivistic culture affect only decisions to forgive and not emotions? REACH forgiveness collectivistic in Indonesia. *International Journal of Psychology*, 55(5), 861-870. <https://doi.org/10.1002/ijop.12648>
- Lampton, C., Oliver, G., Worthington, E. & Berry, J. (2005). Helping Christian College Students Become More Forgiving: An Intervention Study to Promote Forgiveness as Part of a Program to Shape Christian Character. *Journal of Psychology and Theology* 33(4), 278–90. <https://doi.org/10.1177/009164710503300404>
- Lawler, A., Youger, W., Piferi, L., Billington, E., Jobe, R. Edmondson, K. & Jones, H. (2003). A Change of heart: cardiovascular correlates of forgiveness in response to interpersonal conflict. *Journal of Behavioral Medicine*, 26(5), 373-393. <https://doi.org/10.1023/A:1025771716686>
- López Pell, A. F., Kasanzew, A., & Fernández, M. S. (2008). Los efectos psicoterapéuticos de estimular la connotación positiva en el incremento del perdón. *Avances en psicología Latinoamericana*, 26(2), 211-226. <https://revistas.urosario.edu.co/index.php/apl/article/view/63/55>
- López, J., Serrano, M. I., Giménez, I., & Noriega, C. (2021). Forgiveness interventions for older adults: A review. *Journal of clinical medicine*, 10(9), 1866. <https://doi.org/10.3390/jcm10091866>

- Lee, J., Jeong, H.J. & Kim, S. (2021). Stress, Anxiety, and Depression Among Undergraduate Students during the COVID-19 Pandemic and their Use of Mental Health Services. *Innov High Educ*, 46, 519–538. <https://doi.org/10.1007/s10755-021-09552->
- Li, Y., Zhao, J., Ma, Z., McReynolds, L. S., Linb, D., Chen, Z., Wang, T., Wang, Wang, D., Zhang, Y., Zhang, J., Fan, F. & Liu, X. (2021). Mental Health Among College Students During the COVID-19 Pandemic in China: A 2-Wave Longitudinal Survey. *Journal of Affective Disorders*, 281, 597-604. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.11.109>
- Lovibond, P., & Lovibond, S. (1995a). The structure of negative emotional states: comparison of the depression anxiety stress scales (DASS) with the Beck depression and anxiety inventories. *Behaviour Research and Therapy*, 33, 335 - 343.
- McCullough, M. E., Root, L. M., & Cohen, A. D. (2006). Writing about the benefits of an interpersonal transgression facilitates forgiveness. *Journal of consulting and clinical psychology*, 74(5), 887–897. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.74.5.887>
- Nation, J. A., Wertheim, E. H., & Worthington, E. L. (2018). Evaluation of an online self-help version of the *REACH forgiveness* program: Outcomes and predictors of persistence in a community sample. *Journal of Clinical Psychology*, 74(6), 819-838. <https://doi.org/10.1002/jclp.22557>
- Remor, E., & Amorós Gómez, M. (2012). Eficacia de un programa manualizado de intervención en grupo para la potenciación de las fortalezas y recursos psicológicos. *Acta colombiana de Psicología*, 15(2), 75-86. <https://revistas.um.es/analesps/article/view/91961>
- Remor, E., Amorós Gómez, M., & Carrobles, J. A. (2010). Eficacia de un programa manualizado de intervención en grupo para la potenciación de las fortalezas y recursos psicológicos. *Anales de Psicología / Annals of Psychology*, 26(1), 49–57. <https://revistas.um.es/analesps/article/view/91961>
- Rhor, J., & Gargurevich, R. (2018). Propiedades Psicométricas de La Escala de Autocompasión en estudiantes de Medicina de Lima. *Interamerican Journal of Psychology*, 52(2), 246–61. <https://doi.org/10.30849/rip/ijp.v52i2.504>
- Rocha, A., Amarís, M., & López-López, W. (2017). El perdón como estrategia de afrontamiento. Una mirada desde el modelo de la complejidad del afrontamiento. *Terapia psicológica*, 35(3), 271-282. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082017000300271>
- Shechtman, Z., Wade, N., & Khoury, A. (2009). Effectiveness of a forgiveness program for Arab Israeli adolescents in Israel: An empirical trial. *Peace and Conflict: Journal of Peace Psychology*, 15(4), 415-438. <https://doi.org/10.1080/10781910903221194>

- Organización de las Naciones Unidas (2022). *La depresión y la ansiedad provocan la pérdida anual de 12.000 millones de días de trabajo y un billón de dólares*. <https://news.un.org/es/story/2022/09/1515371>
- Osei-Tutu, A., Osafo, J., Anum, A., Appiah-Danquah, R., Worthington Jr, E. L., Chen, Z. J., ... & Nonterah, C. W. (2020). Is cultural adaptation needed beyond using Christian-accommodated reach forgiveness psychoeducational group intervention in Ghana? An efficacy study comparing a Christian-accommodated version against a version accommodated by Christian and cultural adaptations. *Spirituality in Clinical Practice*, 7(2), 73. <https://doi.org/10.1037/scp0000215>
- Tamayo García, M. R., Miraval Tarazona, Z. E., & Mansilla Natividad, P. (2020). Trastornos de las emociones a consecuencia del COVID -19 y el confinamiento en universitarios de las diferentes escuelas de la universidad nacional Hermili Valdizán. Perú. *Revista de comunicación y salud*, 10(2), 343–354. [https://doi.org/10.35669/rcys.2020.10\(2\).343-354](https://doi.org/10.35669/rcys.2020.10(2).343-354)
- Toussaint, L. L., Griffin, B. J., Worthington Jr, E. L., Zoelzer, M., & Luskin, F. (2020a). Promoting forgiveness at a Christian college: A comparison of the REACH Forgiveness and Forgive for Good methods. *Journal of Psychology and Theology*, 48(2), 154-165. <https://doi.org/10.1177/009164712091110>
- Toussaint, L., Worthington, E. L., Cheadle, A., Marigoudar, S., Kamble, S., & Büssing, A. (2020b). Efficacy of the REACH Forgiveness Intervention in Indian College Students. *Frontiers in Psychology*, 11, 671. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00671>
- Wade, N. G., & Meyer, J. E. (2009). Comparison of Brief Group Interventions to Promote Forgiveness: A Pilot Outcome Study. *International Journal of Group Psychotherapy*, 59(2), 199-220. <https://doi.org/10.1521/ijgp.2009.59.2.199>
- Wade, N. G., Hoyt, W. T., Kidwell, J. E., & Worthington Jr, E. L. (2014). Efficacy of psychotherapeutic interventions to promote forgiveness: a meta-analysis. *Journal of consulting and clinical psychology*, 82(1), 154-170. <https://doi.org/10.1037/a0035268>
- Wade, N. G., Cornish, M. A., Tucker, J. R., Worthington, E. L., Jr., Sandage, S. J., & 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>
- Wathelet M., Duhem S., Vaiva G., et al. (2020). Factors Associated with Mental Health Disorders Among University Students in France Confined During the COVID-19 Pandemic. *JAMA Netw Open*, 3(10), e2025591. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2020.25591>
- Worthington, E. & Scherere, M. (2004). Forgiveness is an emotion-focused coping strategy that can reduce health risk and promote health resilience: theory,

review and hypotheses. *Psychology and Health*, 19(3), 385-405.  
doi:10.1080/0887044042000196674

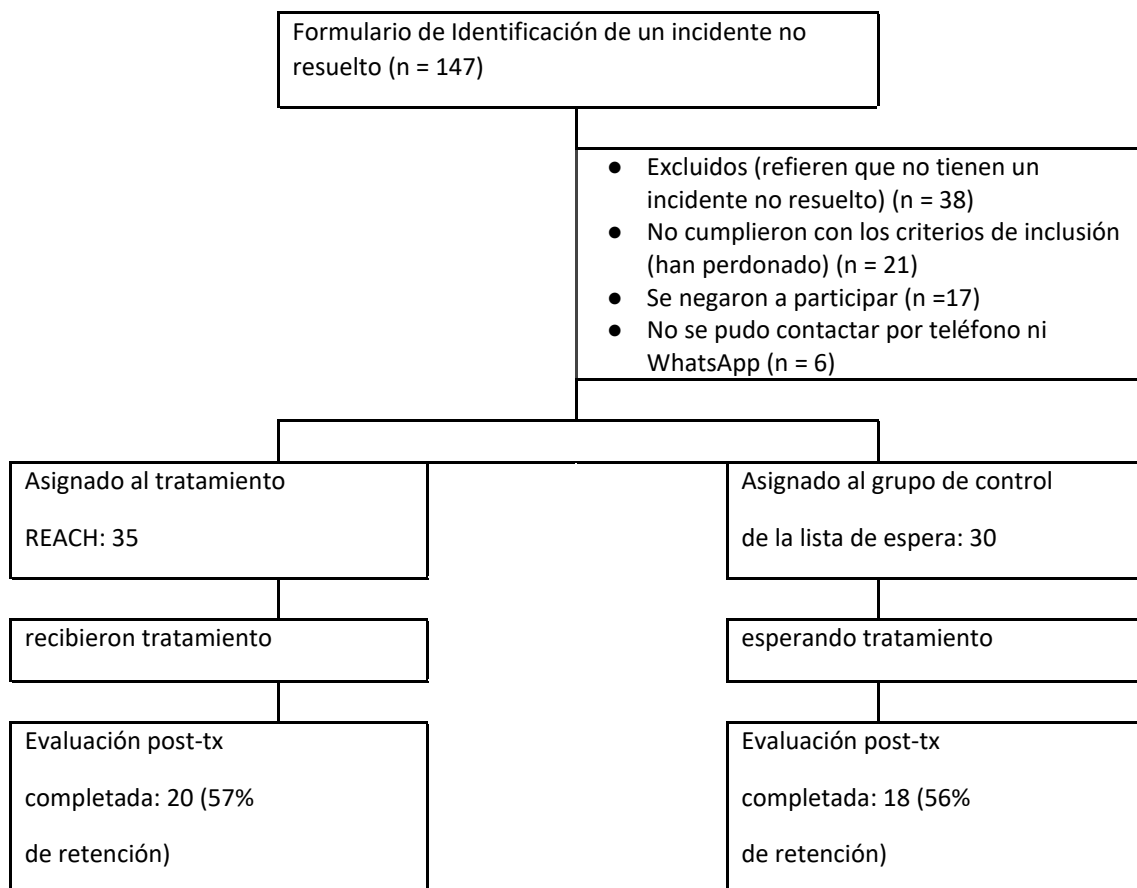


Figura 1. Flujo de participantes en cada etapa del estudio.

Tabla 1  
*Datos sociodemográficos de los participantes*

Variable	Categoría	TOTAL		Grupo Experimental		Grupo control	
		f	%	f	%	f	%
Sexo	Mujer	27	71.1	14	70	13	72.2
	Varón	11	28.9	6	30	5	31.3
Carrera	Psicología	34	89.5	18	90	16	88.9
	Ingeniería Ambiental	1	2.6	1	5	0	0
	Arquitectura	1	2.6	1	5	0	0
	Administración	2	5.3	0	0	2	11.1
Ciclo	2-5	10	26.3	6	75	4	22.2
	6-10	28	73.7	2	25	14	77.8
Situación amorosa	Soltero	26	68.4	13	65	13	72.2
	En una relación	12	31.6	7	35	5	27.8
Religión	Católica	5	13.6	3	15	2	11.1
	Evangélica	2	5.3	1	5	1	5.6
	Iglesia Adventista del Séptimo Día	30	78.9	15	75	13	83.3
	Ninguna	1	2.6	1	5	0	0
Transgresión recibida	una persona en el trabajo, universidad o escuela	8	21.1	5	25	3	16.7
	una pareja romántica	4	10.5	2	10	2	11.1
	un familiar o pariente	18	47.4	8	40	10	55.6
	Amigo	2	5.3	1	5	1	5.6
	una expareja romántica	6	15.8	4	20	2	11.1

Tabla 2

Estructura general del programa

---

Sesión	Tema principal
Sesión 1	El perdón dentro del contexto cristiano
Sesión 2	¿Qué es el perdón?
Sesión 3	Cómo recordar la herida (en una manera saludable)
Sesión 4	Empatía con quien te hirió: La parte difícil de experimentar el perdón emocional
Sesión 5	Dando un humilde regalo de perdón: Altruismo y compromiso
Sesión 6	Aferrándose al perdón y la transformación en un cristiano más perdonador

---

Tabla 3

*Análisis descriptivo e inferencial de las diferencias en depresión, ansiedad, estrés y las motivaciones ante la transgresión interpersonal en el grupo experimental en pre-test y post-test (n = 20)*

Dimensiones	Pre-test	Post-test	<i>t</i>	<i>gl</i>	<i>p</i>	<i>d</i>	<i>IC</i>
	<i>M (DE)</i>	<i>M (DE)</i>					
Depresión	7.25 (5.4)	3.40 (3.4)	3.042	19	.007	-0.853	-1.769 - 0.062
Ansiedad	7.05 (5.8)	2.90 (3.2)	3,133	19	.005	-0.886	-1.805 - 0.033
Estrés	8.45 (4.9)	4.30 (4.3)	3,329	19	.004	-0.9	-1.82 - 0.02
Evitación	23,35 (7.2)	16,65 (7.2)	3,586	19	.002	-0.931	-1.853 - -0.008
Venganza	8,75 (3.3)	6,45 (1.7)	3,063	19	.006	-0.876	-1.794 - 0.041
Benevolencia	18,15 (6.0)	20,60 (6.3)	-1.562	19	.135	0.398	-0.487 - 1.283
Perdón	58,15 (13,0)	66,25 (14,9)	-2,874	19	.010	0.579	-0.315 - 1.474



Tabla 4

*Análisis descriptivo e inferencial de las diferencias en depresión, ansiedad, estrés y las motivaciones ante la transgresión interpersonal en el grupo **control** en pre-test y post-test (n = 18)*

Dimensiones	Pre-test	Post-test	t	gl	p	d	IC
	M (DE)	M (DE)					
Depresión	7.72 (4.0)	7.00 (4.5)	.756	18	0.460	-0.169	-1.047 - 0.709
Ansiedad	7.50 (5.1)	6.33 (5.0)	1.773	18	0.094	-0.232	-1.111 - 0.648
Estrés	9.33 (5.0)	7.78 (4.7)	1.858	18	0.081	-0.319	-1.202 - 0.563
Evitación	21.78 (9.2)	21.11 (7.8)	.433	18	0.671	-0.079	-0.955 - 0.798
Venganza	8.89 (4.8)	8.67 (4.6)	.676	18	0.508	-0.047	-0.923 - 0.83
Benevolencia	18.56 (5.8)	18.72 (7.2)	-.100	18	0.922	0.024	-0.852 - 0.901
Perdón	59,17 (12,7)	62,50 (9,7)	-1,547	18	0.140	0.295	-0.587 - 1.176