



“Todo ser humano, invitado a la felicidad y realización personal a través de la vivencia de la virtud en su vida cristiana cotidiana, necesita avanzar en el perdón, abandonando el resentimiento, los rencores que tiene hacia quien lo ofendió o hirió y es clave que renuncie a la revancha y se abra a vivir la benevolencia, compasión, generosidad, amor y misericordia”. señaló el conocido psicólogo clínico católico Humberto Del Castillo Drago, fundador del Centro Areté y uno de los principales impulsores de la psicoterapia de la reconciliación. Por todo ello es que el Centro Areté trabaja infatigablemente por ayudar a sus centenares de seguidores a crecer en su apertura al don de la reconciliación y la vivencia de la reconciliación personal en su día a día.

El perdón es un paso importante en la reconciliación de las heridas afectivas, y es fundamental para aumentar la salud emocional y el bienestar del perdonador.

La psicóloga Natalia López Ospina, diplomada en Psicoterapia de la Reconciliación definió el perdón “como un recurso personal que se toma de manera voluntaria y que permite sanar la memoria de emociones negativas que se producen en una persona por experiencias traumáticas o heridas afectivas y emocionales”.

Sobre la importancia del perdón para la salud mental de las personas dijo que: “*En las investigaciones que se han realizado sobre la importancia del perdón, se hace una relación significativa sobre las mejoras en la salud mental con el aumento de la esperanza, la valoración personal y hasta la posibilidad de reducir la depresión. Incluso estadísticamente se ha comprobado que las personas más propensas a perdonar tienen menor probabilidad de padecer ansiedad, depresión y estrés postraumático*”.

López Ospina también dijo que: “*El papel del perdón dentro del proceso terapéutico, es un ejercicio que en primera medida genera en quien lo logra, bienestar afectivo, emocional, psicológico y corporal, proporcionando unas herramientas que ayudan a mejorar las relaciones interpersonales y que, en gran medida, tiene un efecto pacificador sobre la sociedad*”.

No es fácil perdonar, el perdón hace parte de un itinerario, de un camino de

virtudes, donde la persona abriéndose a la gracia de Dios, busca distintos recursos psico-espirituales para avanzar en el perdón donde es fundamental la vivencia de la misericordia y confianza en Dios, por ello es que López Ospina considera que es posible perdonar sinceramente: *“Cabe resaltar dos puntos que para mí son importantes: primero, perdonar es una decisión personal y por lo tanto cada persona lo experimenta de una manera diferente, no habría un único modo correcto de expresar el perdón. Algunos lo expresarán por medio de un sentimiento o emoción y otros mediante pensamientos o conductas. Segundo, la probabilidad de éxito dependerá de los recursos intrapsíquicos de los consultantes que permiten afrontar fácilmente el dolor, los factores influyentes y los mecanismos de afrontamiento individuales. Es así como se percibe que el perdón no es considerado como un recurso simple y de corta duración, sino que hace parte de una terapia a profundidad”*.

Por todo ello, y al iniciar el adviento, el Centro de Psicología Católico Areté, ofrece el **TALLER VIRTUAL: ¿Cómo Perdonar lo Imperdonable? Sanando Heridas Afectivas**, para el sábado 3 de diciembre de 9:00 am a 12: 00 del día, a través de la plataforma virtual zoom a un costo de Usd 30.- los interesados pueden inscribirse aquí: <https://centroarete.org/producto/tallervirtual-2/>

Dicho taller será desarrollado desde el abordaje terapéutico del Centro Areté llamado **Psicoterapia de la Reconciliación**, que viene ayudando a distintas personas, y aplicando el libro **“Reconciliación de la Historia Personal”**, del psicólogo clínico católico Humberto Del Castillo Drago, que ya cuenta con su tercera edición online.

*“Organizamos este taller virtual , seguros de la enorme importancia que tiene la intervención y reconciliación en situaciones adversas, heridas afectivas y traumas psicológicos que vivió y viven las personas , para que los participantes avancen en una sanación real e integral y no solo controle los síntomas, dependiendo de algunos recursos, que lo ayudan por un solo período de tiempo”*, declaro Del Castillo Drago, quién será uno de los facilitadores del evento junto con la psicóloga Natalia López Ospina, asociada al Centro Areté y diplomada en Psicoterapia de la Reconciliación. **Para mayor información puedes comunicarte al WhatsApp: [wa.link/ca21wt](https://wa.link/ca21wt)**

El Centro Areté, quién viene celebrando 10 años de fundados en Medellín, Colombia, realiza una intensa labor de manera virtual y presencial, ofreciendo un servicio personalizado, eficiente e innovador a través de terapias presenciales y online por medio de su abordaje terapéutico propio, la Psicoterapia de la Reconciliación, para lo cual cuenta con un **diplomado virtual “Psicoterapia de la Reconciliación”** dirigido a psicólogos y psiquiatras, así como el **curso virtual “Aceptación y Perdón, reconciliando heridas afectivas”**, y el **diplomado virtual “Acompañamiento Espiritual y Reconciliación Personal”**, para el público en general, en los cuales se explica el proceso de Reconciliación Personal para sanar heridas afectivas; entre otros de sus servicios, para mayor información



[www.centroarete.org](http://www.centroarete.org)