

GUÍA PRÁCTICA DE  
PARTICIPACIÓN

# Campaña Unisinú Perdona



CAMPAÑA UNISINU  
PERDONA



# Esquema de la campaña

## CONTENIDOS

---

¡Bienvenid@ a la Campaña Unisinú Perdona! Con el fin de que puedas sacar el máximo provecho hicimos esta guía para que no te pierdas de nada. Aquí encontrarás:

- Información general
- Terminología clave
- Actividades esenciales de la campaña
  - Actividades complementarias
  - Propuesta de calendario semanal (redirecciona a webinars y contenidos)



# Información general

## Inscripción a las actividades

Ya están disponibles las inscripciones a todas las actividades de la campaña. Solo tienes que iniciar sesión, en donde encontrarás la opción de inscribirte a las que quieras, ¡y listo!

## Terminología clave

- **AEC:** Actividades esenciales de la campaña. Son las que sugerimos que no te pierdas por nada. Están previstas para tener el mayor impacto sobre tu bienestar. Para quienes realizan la campaña como parte de un proyecto de aula, estas son las actividades que serán tenidas en cuenta para la asignación de la nota.
- **CEP:** Conocimientos esenciales del perdón. Es el contenido teórico mínimo que esperamos transmitir con la campaña. Investigaciones apuntan a que aprender estos conceptos básicos puede mejorar tus niveles de bienestar.

# AEC: Actividades esenciales de la campaña

1



Perdonando a la  
fija con el  
método REACH  
Forgiveness

2



Contenidos  
CEP

3



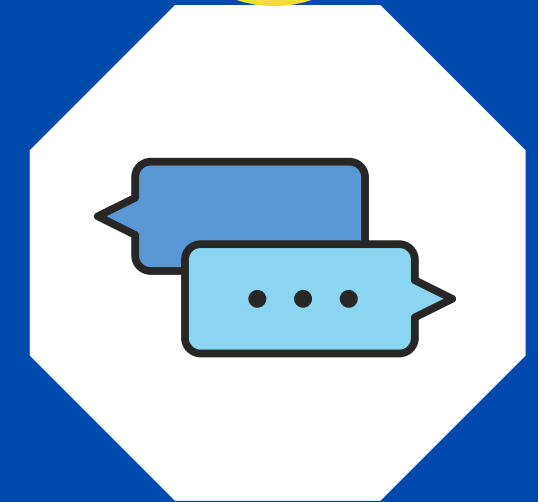
Yo me lo sé:  
Test CEP

4



Campus: Muro y  
árbol  
del perdón.

5



Conectado:  
Foro Online.



Para estudiantes en proyectos de aula las AEC son las actividades tenidas en cuenta para la evaluación (nota).

1



REACH  
*Forgiveness*

## PERDONANDO A LA FIJA CON EL MÉTODO REACH FORGIVENESS.

**TIEMPO: 3-4 HORAS. 12 LECCIONES**

Lo primero que debes tener en cuenta es que si bien todas las actividades de la campaña son importantes, LA MÁS IMPORTANTE es el manual online REACH Forgiveness. ¿Porque? Este método tiene décadas de investigación que demuestra que funciona, y su impacto para tu bienestar está respaldado por la ciencia. Se trata de un manual online auto-dirigido de 12 lecciones que tarda de 2 a 3 horas en completarse.



Puedo decir que tengo mi corazón libre de resentimientos y todo gracias al método REACH Forgiveness

Paula Reyes.  
Estudiante de psicología. Unisinú  
Montería

# PROPUESTA DE PLAN SEMANAL PARA COMPLETAR LA AEC NÚMERO 1: PERDONANDO A LA FIJA CON EL MÉTODO REACH FORGIVENESS

MANUAL ONLINE AUTO-DIRIGIDO. 5 PASOS. 12 LECCIONES.

SEPT 13-19  
LECCIONES

SEPT 20-26  
LECCIONES

SEPT 27 -OCT. 3  
LECCIONES

OCT 4-10  
LECCIONES

OCT. 11-15  
LECCIONES



Tiempo estimado por lección: 10-15 Mins.

Tiempo estimado total: 2-3 horas.



**REACH**  
*Forgiveness*

# 2

## Contenidos CEP

# Conocimientos esenciales del Perdón

Lo que la ciencia tiene por demostrado en materia de perdón. Son 4 temas centrales que se enseñan a través de contenidos de videos pregrabados y webinars en vivo.

### 1

#### Perdonar tiene beneficios para

- Las relaciones.
- La salud mental y el bienestar.
- La salud física.
- La espiritualidad.

### 2

#### Existen 2 tipos de perdón

1. El perdón decisivo.
2. El perdón emocional,

### 3

#### La brecha de injusticia

El grado en que las víctimas perciben que lo que sucede después de una ofensa no cumple con las expectativas de justicia ideal.

### 4

#### Se puede perdonar con métodos científicos.

La campaña se basa en el método REACH Forgiveness. Encuéntralo en la página web, actividad Perdonando a la fija.

# 2

## CONTENIDOS CEP PREGRABADOS

Haz clic en el nombre de cada uno y disfruta

Conocimientos esenciales del perdón, hechos especialmente para la campaña por los referentes mundiales de la ciencia del perdón. Los encuentras en la sección de recursos de la página web de la campaña, en el canal de Youtube de la Universidad del Sinú y haciendo clic en cada uno en este documento.



**Los videos CEP son de 2 tipos:**



### 1. Videos Cep animados

Cantidad: 4

Duración: 3-5 mins C/1.

Frecuencia: 1 por semana

Inversión de tiempo: 13 minutos

- [Beneficios de perdonar](#)
- [El perdón según la ciencia](#)
- [¿Qué no es el perdón?](#)
- [La brecha de injusticia](#)

### 2. Videos CEP de los expertos:

Frecuencia: 1 por semana

Tiempo total: 65 minutos

- [Dr. Everett Worthington: 16 Mins.](#)
- [Dr. Loren Toussaint: 35 Mins](#)
- [Dr. Frederic Luskin: 10 Mins](#)
- [Dr. Robert Enright: 5 Mins](#)

2

CONTENIDOS CEP EN VIVO








APRENDE A PERDONAR CON LOS MEJORES EXPERTOS

ONLINE. EN VIVO. GRATIS



## SERIE DE WEBINARS *EL PODER DEL PERDÓN*

Esta serie de charlas cortas a cargo de los líderes científicos indiscutibles de la ciencia del perdón enseñarán de forma simple y eficaz los conocimientos esenciales de perdón, los beneficios de perdonar y cómo aplicarlo en nuestras vidas. Para más información sobre los expertos y las charlas visita la página web de la campaña.

 Sept. 13. 10:00AM	 Sept. 20. 10:00AM	 Sept. 27. 6:15PM	 Oct. 14. 10:00AM
 EVERETT WORTHINGTON PhD	 LOREN TOUSSAINT PhD	 FREDERIC LUSKIN PhD	 ROBERT ENRICH PhD



# Yo me lo sé

Enviamos  
recordatorios  
semanales

## TEST CEP CONOCIMIENTOS ESENCIALES DEL PERDÓN

Con el fin de que puedas poner a prueba tus conocimientos de perdón adquiridos en la campaña, hemos creado este test interactivo de tan solo 10 preguntas de selección múltiple.

Las investigaciones demuestran que aprender estos contenidos mejora tu bienestar. Te sugerimos hacerlo al menos una vez a la semana. Tarda menos de 5 minutos.



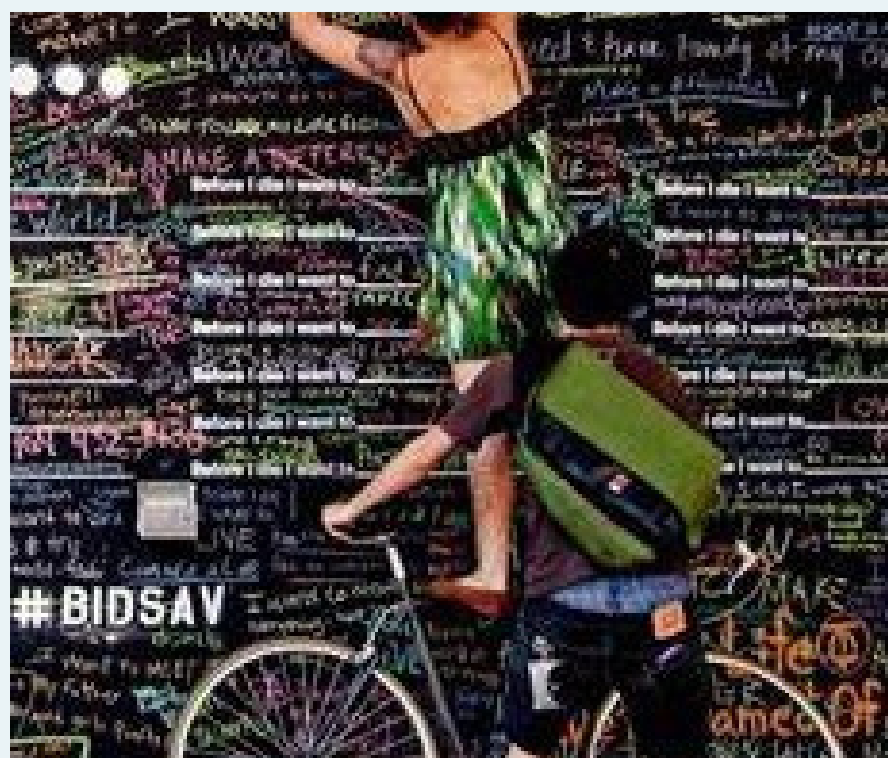
# 4

# ACTIVIDADES EN EL CAMPUS



Para estudiantes en proyectos de aula el requisito de validación es tomarse una foto en alguna de las 2 actividades y:

- Subir la foto a instagram y/o facebook
- Etiquetar la cuenta de Instagram de @unisinuoficial y la cuenta de Facebook Universidad del Sinú-Montería.
- Incluir hashtag: #unisinuperdona
- Enviar la foto con el muro al correo [murodelperdon@unisinu.edu.co](mailto:murodelperdon@unisinu.edu.co)
- Enviar foto en el árbol a [arboldelperdon@unisinu.edu.co](mailto:arboldelperdon@unisinu.edu.co)



## El muro del perdón

Deja tu huella en el primer muro del perdón. ¡El lugar perfecto para una foto!



## Árbol del perdón

3 actos simbólicos para crecer.

# 5 CONECTADO

Primera comunidad virtual de perdón de Colombia.  
Participar tarda sólo unos cuantos minutos.

Para estudiantes en proyectos de aula se requiere escribir al menos 50 palabras 1 vez a la semana en alguno de los 2 foros.

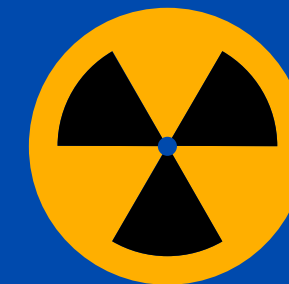
*Foro online 1*

**BENEFICIOS DE  
PERDONAR**



*Foro online 2*

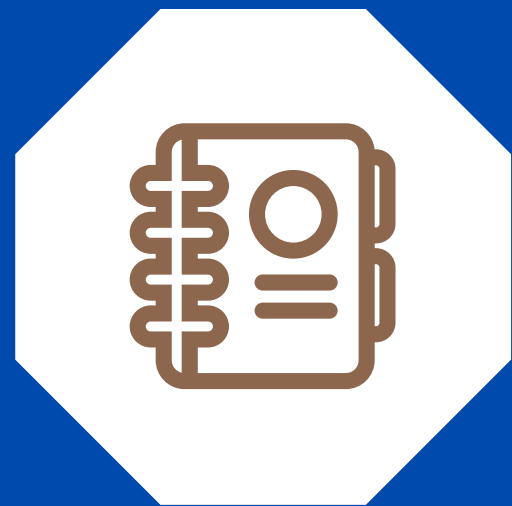
**MARATÓN DE  
TOXICIDAD**



# Actividades complementarias

MIENTRAS MÁS PARTICIPES, MÁS  
BENEFICIOS PARA TU BIENESTAR

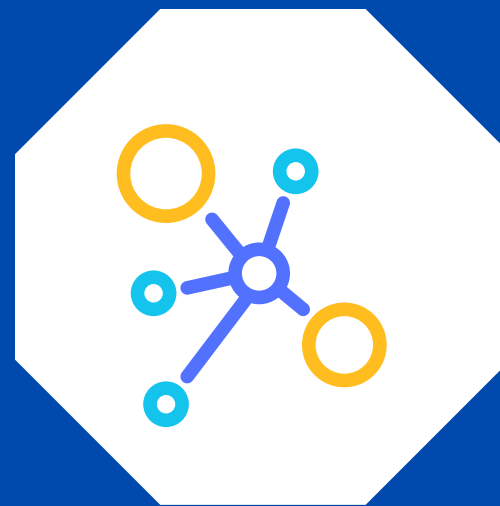
---



Diario online de  
perdón



Mantras de  
perdón



Maratón de  
redes



Video club



Webinars

Para más información sobre las actividades y el sistema de incentivos  
visita nuestra página [www.unisinuperdona.com](http://www.unisinuperdona.com)



**Retroalimentación,  
preguntas y  
soporte tecnico**



[sopORTEunisinuperdona@unisinu.edu.co](mailto:sopORTEunisinuperdona@unisinu.edu.co)



Celular: 3128546913. Horario de atención de  
Lunes a Viernes de 8am-12pm y de 2pm-  
5pm



CAMPAÑA UNISINU  
**PERDONA**

# Propuesta de calendario semanal de participación

Accede a todos los contenidos CEP y a los webinars en vivo haciendo clic en ellos desde el calendario









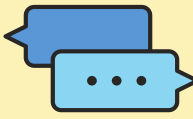





















Webinars

 Perdón  Felicidad

 Yoga  Mindfulness

# SEMANA 1 SEPTIEMBRE 13-18

TIPOS DE ACTIVIDADES	LUN 13	MAR 14	MIÉR 15	JUE 16	VIE 17	SÁB 18
<b>AEC:</b> <b>Actividades esenciales de la campaña</b>	 <b>Webinar de apertura con Everett Worthington</b>  <b>10:00AM-11:30AM</b>	 <b>Ver video animado CEP 1. Beneficios del perdón.</b>  <b>3 Mins.</b>	 <b>Continuar con el Manual REACH Forgiveness (lecciones 3 y 4).</b>  <b>30 Mins</b>	 <b>Ponte a prueba con el test CEP.</b>  <b>5 Mins</b>	 <b>Participar en foro online Conectado.</b>  <b>5 Mins.</b>	
	 <b>Iniciar Manual REACH Forgiveness (lecciones 1 y 2).</b>  <b>30 Mins.</b>	 <b>Visitar en el campus el muro y el árbol del perdón.</b>  <b>20 Mins.</b>		 <b>Ver video CEP 1 con Everett Worthington.</b>  <b>16 Mins.</b>		
<b>Actividades complementarias</b>	 <b>Diario online.</b>  <b>10 Mins..</b>	 <b>Webinar Andrei Ram. Mindfulness</b>  <b>5:00-PM6:00PM.</b>	 <b>Diario online.</b>  <b>10 Mins..</b>	 <b>Post en redes con muro y/o árbol</b>  <b>2 Mins.</b>	 <b>Diario online.</b>  <b>10 Mins..</b>	
		 <b>Webinar Yoga Nirmala Mejia</b>  <b>5:00PM-6:00 PM</b>				

Webinars



# SEMANA 2 SEPTIEMBRE 20-25














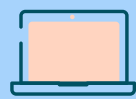











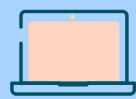











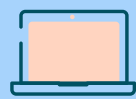









TIPOS DE ACTIVIDADES	LUN 20	MAR 21	MIÉR 22	JUE 23	VIE 24	SÁB 25
<b>AEC: Actividades esenciales de la campaña</b>  <b>Inversión de Tiempo</b> <b>3:08 hrs.</b>	<b>Webinar de perdón Loren Toussaint</b> <b>10:00AM-11:00AM</b>	<b>Ver video experto CEP 2 Lorent Toussaint.</b> <b>35 Mins.</b>	<b>Manual REACH Forgiveness (lecciones 7 y 8).</b> <b>30 Mins.</b>	<b>Ponte a prueba con el test CEP.</b> <b>5 Mins</b>	<b>Participar en foro online Conectado.</b> <b>5 Mins.</b>	
	<b>Manual REACH Forgiveness (lecciones 5 y 6).</b> <b>30 Mins</b>	<b>Visitar en el campus el muro y el árbol del perdón.</b> <b>20 Mins.</b>		<b>Video animado CEP 2. El perdón según la ciencia.</b> <b>3 Mins.</b>		
<b>Actividades complementarias</b>	<b>Diario online.</b> <b>10 Mins.</b>	<b>Mindfulness para el perdón. Lakshmi S. Kennedy</b> <b>5:00PM-06:00PM</b>	<b>Diario online.</b> <b>10 Mins..</b>		<b>Diario online.</b> <b>10 Mins..</b>	<b>Video Club película Invictus.</b> <b>2h:14 Mins.</b>
		<b>Webinar de neurociencias con Roberto Bataller</b> <b>5:00-PM6:00 PM</b>	<b>Webinar de Yoga Héctor Vega</b> <b>5:00PM-06:00 PM</b>			

Webinars

 Perdón  Felicidad

 Yoga  Mindfulness

# SEMANA 3 SEPTIEMBRE 27-02 OCT









TIPOS DE ACTIVIDADES	LUN 27	MAR 28	MIÉR 29	JUE 30	VIE 01	SÁB 02
<b>AEC:</b> Actividades esenciales de la campaña  Inversión de Tiempo  2:55 hrs.	 Manual REACH Forgiveness (lecciones 9 y 10).   30 Mins.	 Video animado CEP 3. ¿Que <u>NO</u> es perdonar?   3 Mins.	 Manual REACH Forgiveness (lecciones 11 y 12).   30 Mins.	 Ver video CEP 3 del experto Fred Luskin.   10:32 Mins.	 Participar en foro online Conectado.   5 Mins.	
	 Webinar de perdón con Fred Luskin   6:15PM-7:15PM	 Webinar Mindfulness para el perdón. Ishwara Gongalez   10:00AM-11:00AM	 Webinar para ser feliz. Gaspar Contreras   5:00PM-6:00PM	 Diario online.   10 Mins.	 Ponte a prueba con el test CEP.   5 Mins.	 Webinar Yoga Flow con Lisa Olea   4:00PM-5:00PM
Actividades complementarias	 Diario online.   10 Mins.	 Webinar Mindfulness para el perdón. Ishwara Gongalez   10:00AM-11:00AM	 Webinar para ser feliz. Gaspar Contreras   5:00PM-6:00PM	 Mantras de perdón.   5-10 mins.	 Webinar Yoga Flow con Lisa Olea   4:00PM-5:00PM	 Video Club Lecciones de perdón parte I   78:19 Mins.
	 Diario online.   10 Mins.	 Webinar Mindfulness para el perdón. Ishwara Gongalez   10:00AM-11:00AM	 Webinar para ser feliz. Gaspar Contreras   5:00PM-6:00PM	 Mantras de perdón.   5-10 mins.	 Webinar Yoga Flow con Lisa Olea   4:00PM-5:00PM	 Video Club Lecciones de perdón parte I   78:19 Mins.

Webinars

 Perdón  Felicidad

 Yoga  Mindfulness

# SEMANA 4 OCTUBRE 4-9






















TIPOS DE ACTIVIDADES	LUN 04	MAR 05	MIÉR 06	JUE 07	VIE 08	SÁB 09
<p><b>AEC:</b> Actividades esenciales de la campaña</p> <p>Inversión de Tiempo 🕒 48 Mins.</p>		<p>🎥 <u>Ver video CEP 4 experto del perdón Robert Enright</u></p> <p>🕒 35 Mins.</p>		<p>🎥 <u>Ver video animado CEP 4. La brecha de injusticia.</u></p> <p>🕒 3 Mins.</p> <p>🧠 <u>Ponte a prueba con el test CEP.</u></p> <p>🕒 5 Mins</p>	<p>💬 Participar en foro online Conectado.</p> <p>🕒 5 Mins.</p>	
<p><b>Actividades complementarias</b></p>	<p> <u>Webinar de perdón Leonel Narvaez 6:15PM-7:15 PM</u></p> <p>🕒</p> <p> Diario online. 🕒 10 Mins.</p>	<p> <u>Webinar Yoga para el perdón con Diego Bernal. 5:00PM-06:00 PM</u></p> <p>🕒</p>	<p> <u>Webinar de perdón Wenceslao Peñate 11:00AM-12:00PM</u></p> <p>🕒</p> <p> Diario online. 🕒 10 Mins.</p>	<p> <u>Webinar perdón y resiliencia con Stefano Vinaccia 10:00AM-12:00PM</u></p> <p>🕒</p>	<p> <u>Webinar sobre autoestima con Tania Medina 10:00AM-11:00AM</u></p> <p>🕒</p>	<p> <u>Video Club El hombre araña 3 1h:47 Mins</u></p> <p>🕒</p>

Webinars

 Perdón  Felicidad

 Yoga  Mindfulness

# SEMANA 5 OCTUBRE 11-16

TIPOS DE ACTIVIDADES	LUN 11	MAR 12	MIÉR 13	JUE 14	VIE 15	SÁB 16
<p><b>AEC:</b> Actividades esenciales de la campaña</p> <p> Inversión de Tiempo 1:10 hrs.</p>				<p> Evento de clausura con Robert Enright 10:00-AM11:0AM </p>	<p> Participar en foro online Conectado.  5 Mins.</p>	
				<p> Ponte a prueba con el test CEP.  5 Mins</p>		
<p>Actividades complementarias</p>	<p> Webinar Rosi Orozco  11:00AM-12:00M</p>	<p> Webinar Andres Cabezas  11:00AM-12:00M</p>	<p> Mindfulness Andres Salcedo  05:00PM-06:00PM</p>		<p> Diario online.  10 Mins.</p>	<p> <u>¿Qué es el perdón?</u> por Eric Corbera  12:23 Mins</p>
	<p> Diario online.  10 Mins.</p>		<p> Diario online.  10 Mins.</p>			