

Cómo disculparse

Disculparse significa expresar su arrepentimiento por algo que usted hizo. Una disculpa sincera implica reflexionar sobre sus acciones, asumir la responsabilidad y hacer cambios para mejorar las cosas a futuro. Las disculpas pueden ayudar a reparar una relación dañada y demostrar cariño y respeto por otra persona.

Reflexione sobre sus acciones

Piense en cómo sus acciones contribuyeron al problema, incluso si no fueron la única causa.

Aún si alguien más también contribuyó al problema, ¿cuál fue *mi* papel?

Trate de adoptar el punto de vista de la otra persona. ¿Cómo se ven mis acciones desde su lado?

Como resultado de mis acciones, ¿cómo se pudo haber sentido la otra persona?

Asuma la responsabilidad

Diga “lo siento” (u otra versión de esta frase) y muestre arrepentimiento por sus acciones. Es importante hablar con claridad y sinceridad. En la mayoría de los casos, es útil identificar las acciones por las que usted se está disculpando.

Ejemplo: “Me disculpo por el lenguaje que utilicé durante nuestra discusión”.

Siento mucho...

Me disculpo por...

Asumo la responsabilidad de...

Fue un error de mi parte...

Me siento fatal. No debí...

Fue mi culpa. Debería haber...

⚠ Nunca haga excusas ni justifique su comportamiento (p. ej. “Lo siento, pero estaba cansado”).

Escuche y mejore

Dé a la otra persona la oportunidad de responder sin interrupciones. El perdón puede llevar tiempo y no está garantizado. Prepárese para hablar sobre los cambios que hará para que no se repita el problema.

Mitos vs. realidad

Mito: El amor significa nunca tener que decir “lo siento”.

Realidad: Las disculpas pueden ser particularmente importantes cuando uno quiere a alguien. Una disculpa indica que usted se preocupa por la otra persona y quiere que se sienta mejor.

Mito: Disculparse es tan sencillo como decir “lo siento”.

Realidad: Simplemente decir las palabras “lo siento” no es una disculpa completa. Una disculpa requiere remordimiento, un intento por corregir lo que se hizo mal y tomar medidas para asegurarse de que no se repita el problema.

Mito: Pedir disculpas me hará parecer débil.

Realidad: Una disculpa demuestra que usted es lo suficientemente seguro como para admitir cuando ha hecho algo mal. También demuestra que se respeta a sí mismo y a la otra persona.