

COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA

LUNES 7 DE MARZO DEL 2016

EL TEMA DE HOY

APRENDE A PEDIR DISCULPAS

Pedir disculpas tras cometer un error puede ser difícil para muchas personas pero, si quieres mantener buenas relaciones con los demás, no solo es importante hacerlo sino también saber hacerlo del modo apropiado.

Si haces algo que está mal o que hiera, de algún modo, a otra persona, **una buena disculpa a tiempo hace posible que el otro pueda perdonar, olvidar y dejar atrás lo sucedido.** De lo contrario, puede quedar demasiado presente en su memoria, perjudicar su relación y disminuir el nivel de confianza que tiene en ti.

La correcta manera de actuar ante estos casos es primero reconocer que has actuado mal. De nada sirve pedir perdón por inercia. Realmente debes sentir y entender que no has hecho las cosas de la manera más correcta, especialmente si con ello has herido los sentimientos de alguien.

Las mejores disculpas constan de tres componentes principales:

1. Decir “lo siento” con sinceridad.
2. Ofrecer un modo de compensar o reparar el daño causado.
3. Hacernos responsables de nuestros actos.

Muchas personas piensan que **pedir** perdón y admitir el hecho de haberse equivocado, es como actuar en contra de su autoestima e imagen que los demás tienen sobre ellos, Sin embargo esa es una forma de pensar equivocada ya que **una persona que es capaz de aceptar sus errores y se esfuerza por repararlos, tanto de palabra como de hecho, muestra que quiere mejorar de manera activa su relación con la persona que ha ofendido.**

Las disculpas sinceras hacen que seas mejor valorado por la otra persona y el hecho de ofrecer un modo de reparar el daño aumenta la confianza y seguridad por parte de la otra persona.

Qué hacer cuando cometes un error.

Reparar el daño

El modo de reparar el daño es también importante. Lo que tú crees que puede ser una buena reparación puede ser visto por la otra persona como causar un daño aún mayor. Por lo tanto, habla con la otra persona, plantea soluciones para reparar el daño y deja que elija la que considere más adecuada.

Muchas personas se limitan a ofrecer dinero para arreglar un daño causado cuando, a menudo, el problema no es el dinero sino las molestias causadas por el error. En casos como estos, tal vez no puedas evitar dichas molestias pero sí puedes librarle de alguna otra como un modo de compensar.

A veces, la reparación puede consistir tan solo en prometer que no lo vas a hacer más o que vas a hacer un determinado cambio en tu comportamiento y, por supuesto, cumplir tu promesa.

Una respuesta empática.

Cuando una persona que te ha causado algún tipo de daño siente sinceramente haberlo hecho, está mostrando empatía y se siente realmente mal por lo que ha hecho, incluso aunque haya sido sin querer; es decir, está sintiendo tu dolor y tú te das cuenta de eso.

Las personas empáticas son más valoradas porque tienen en cuenta los sentimientos de los demás y tienen cuidado de no herirlos (aunque, como todos, también cometen errores). Por este motivo, cuando la otra persona percibe la disculpa como falsa y no sentida, tendrás menos probabilidades de que acepte tus disculpas y confiará menos en ti. Trata de ponerte en su lugar para entender cómo le afecta (no como te afectaría a ti) el daño causado, lo que es para dicha persona, las consecuencias que puede tener lo sucedido y lo que puede sentir.

La interpretación del otro.

Lo que para ti puede ser un olvido sin importancia que no tiene por qué volver a repetirse, puede ser visto por la otra persona (por ejemplo, por tu pareja) como una muestra de que no te importa o no te preocupas por él o ella lo suficiente.

Para saber si está pasando algo así y cómo está interpretando tu pareja lo sucedido, es importante que hablen y le preguntes qué piensa hasta descubrir cómo está interpretando el suceso. De este modo, podrás aclarar cualquier mal entendido y aplacar sus miedos.

Disculparse no es buscar excusas.

Algunas personas tratan de disculparse buscando excusas o incluso tratando de culpar, al menos en parte, a la otra persona y poniéndose a la defensiva. **Una disculpa que empieza: “Siento lo sucedido pero no habría pasado si tú...” es una muy mala disculpa porque no estás asumiendo tu responsabilidad.** Por tanto, olvida esa parte y céntrate en lo que tú has hecho mal. Si la otra persona ve que lo sientes de verdad, que pides perdón y que asumes la responsabilidad, es muy probable que asuma también la suya y admita su contribución a lo sucedido.

No dejes que tu **soberbia** te impida decir lo siento. Las **relaciones** son muy complejas y todos dañamos, sin intención, a los que más amamos; sin embargo, en ese camino de humanizarnos y de ser mejores, existe la maravillosa posibilidad de reconocer que nos equivocamos, pero que podemos remediar el error.

Si consideras que eres muy soberbió /a, orgulloso/a, es muy importante que busques ayuda psicológica, ya que no podrás salir adelante en tus relaciones interpersonales, familiares, laborales o de pareja. Terminaras quedándote solo/a.

Estimado lector si desea que la Dra. En Psic. Laura Álvarez Alvarado toque algún tema en especial o Consultarla, favor de comunicarse a los.

TELS.01 (998) 2-89-83-74 y al 01(998) 2-89-83-75 EXT: 101 Y 102.

E-mail laurisalbavera@hotmail.com

Pagina Web www.clinicadeasesoriapsicologica.com

TAMBIEN DAMOS CONSULTA EN PLAYA DEL CARMEN.

Les envío un cordial saludo y les reitero mi cariño, agradezco la cantidad de llamadas, felicitaciones y los temas que me solicitan que son de interés para usted. A lo largo de los años que llevo escribiendo para este H. Periódico