

EL PODER DE LAS DISCULPAS

JUAN ESTEBAN ROMERO ROZO

QUINTO



Aprender a pedir perdón puede ayudarnos mucho. Pedir perdón es lo mismo que disculparse. Al pedir disculpas, una persona está diciendo que siente el daño que ha causado, incluso aunque no lo haya hecho a adrede.

Cuando una persona se disculpa, también puede añadir que intentará enmendarse en el futuro.



*Equivocarse es un
defecto de todos.
Ofrecer disculpas es
una virtud de pocos.*

Ejemplos de Cómo pedir disculpas

- "Perdón por aquella cosa hiriente que te dije".
- "Siento haber perdido tu libro".
- "Estaba enojado, pero no debería haberte insultado. Lo siento".
- "Siento haber herido tus sentimientos".
- "Perdón por haberte gritado".
- "Realmente siento haberte empujado cuando estaba enojado. Estuvo mal.

Los beneficios de disculparse

- Cuando dices que lo sientes, recuperas la dignidad de la persona lastimada y la haces sentir mejor.
- Una disculpa puede restaurar la confianza y la comprensión de una relación.
- Cuando haces una disculpa sincera, y esta confianza y comprensión se restablecen, una persona puede comenzar a verlo desde una perspectiva diferente.
- “Una disculpa eficaz no solo sana la herida de la otra persona, sino que también disuelve tu culpa”.

