

Cómo pedir perdón de verdad

Seis tarjetas para preparar una disculpa por algo que ya hiciste. Léelas antes de hablar y escribe tu borrador en la última página.

1. Nombra lo que hiciste

Que la otra persona sepa que entendiste qué pasó, con hechos y no con generalidades.

1. Di el hecho concreto. "Llegué dos horas tarde y no avisé" dice más que "perdón por lo de ayer".
2. Evita el resumen borroso. "Perdón por todo" deja a la otra persona explicando de nuevo el daño.
3. Habla de lo que hiciste.

2. Hazte cargo de tu parte

De los seis componentes estudiados, este y el ofrecimiento de reparación son los que se valoran más alto.

1. Di explícitamente que fue tu responsabilidad, con esas palabras.
2. Si hay una explicación, dala corta y siempre después del reconocimiento.
3. Quita el "pero" y el "si". "Perdón si te ofendiste" devuelve la carga a quien recibió el daño.

3. Escucha el daño sin defenderte

Defenderse es la salida habitual cuando reconocer el daño amenaza la propia imagen.

1. Pregunta qué le hizo esto y quédate en silencio mientras te responde.
2. Aguanta el impulso de corregir los detalles que recuerdas distinto.
3. Si necesitas defenderte, di que vas a pensarlo y retoma la conversación después.

4. Ofrece una reparación concreta

Ofrecer arreglar algo pesa tanto como reconocer la responsabilidad, y en algunos estudios más.

1. Propón algo específico y a tu alcance, con fecha si aplica.
2. Pregunta qué le serviría a la otra persona antes de decidirlo.
3. Si el daño no se puede reparar, dilo con honestidad y ofrece lo que sí puedes.



5. Cambia la conducta

Repetir la disculpa sin cambiar nada le resta peso a las siguientes.

1. Di qué vas a hacer distinto la próxima vez que aparezca la misma situación.
2. Hazlo verificable. "Te aviso si me retraso más de veinte minutos" se puede comprobar.
3. Cuenta el tiempo. El cambio sostenido es lo que da peso a lo que dijiste.

6. Lo que arruina una disculpa

Las respuestas defensivas que la revisión de Schumann describe en quien causó el daño.

1. Poner excusas, justificar, minimizar el hecho o negar que pasó.
2. Culpar a la otra persona por cómo reaccionó a lo que hiciste.
3. Pedir perdón condicionado, del tipo "me disculpo, pero es que tú...".
4. Pedir perdón para cerrar el tema rápido. Apurar el perdón suele alargar el conflicto.

La otra persona conserva la libertad de perdonarte y de seguir en la relación. Los estudios disponibles usaron situaciones hipotéticas de trabajo; faltan seguimientos de disculpas reales. Una relación marcada por miedo, control o violencia requiere apoyo profesional o la línea de atención de tu país.



El borrador de mi disculpa

Escribe primero lo que vas a decir. Ayuda a no improvisar y a no terminar defendiéndote.

Qué hice	Mi parte, sin peros	Qué reparo y cómo	Cuándo se lo digo

