

Cuatro obstáculos para pedir una disculpa

 www.buscadedios.org/cuatro-obstaculos-para-pedir-una-disculpa/

Matrimonio Y Familia

Disculparse es difícil de hacer, pero es una habilidad necesaria si quieres tener un matrimonio saludable. Evita algunas de las excusas típicas por las cuales la gente no quiere decir “lo siento.”

Adaptado del libro Cuando decir lo siento no es suficiente (en inglés) por Gary Chapman y Jennifer Thomas. Ver la versión FLEXTALK.org de este tema en inglés.

Las disculpas son duras, pero que son vitales para tener relaciones saludables. Las palabras “lo siento” son de gran alcance y la curación. Sin embargo, para muchos de nosotros, no podemos ponernos a decirlo. Aquí hay algunas razones por las que.

[Relacionado: [Cómo pedir perdón](#)]

- **Sientes que no hiciste nada malo.** Es difícil disculparse cuando no sientes que hiciste algo malo. La verdad es que no eres perfecto. Siempre puedes encontrar una manera de hacerlo mejor. Es más saludable darse cuenta de que, a pesar de que pueda que no hayas fallado tanto como tu cónyuge, has fallado de otras maneras.
- **Sientes como que la otra persona fue totalmente culpable.** Es la naturaleza humana echarle la culpa a alguien más y darte a ti mismo el beneficio de la duda. Pero en una relación, se necesitan dos para bailar y siempre será una área que puedas identificar para mejorar.
- **Disculparse te hace débil.** Muchas personas ven una disculpa como aceptar que la culpa es suya o humillarse. Es mejor ocultar sus faltas que tomar la responsabilidad de sus actos. La verdad es que ser capaz de pedir perdón significa que tienes la fuerza para decir que no eres perfecto y que puedes mejorar. Es de valientes hacerlo, sobre todo cuando se trata de tu matrimonio.
- **¿Para qué lo hago si volveré a fallar?** ¿Cuál es el punto de disculparse si cometeré el mismo error otra vez? Una disculpa, entonces, parece ser una farsa. Es cierto que las palabras pueden ser baratas, pero eso no debería ser una excusa para no intentarlo. Siempre debes disculparse cuando te equivocas, pero también trata de hacerlo mejor en el futuro.

Una relación sana requiere que ambas partes tengan la capacidad de pedir perdón. Nadie es perfecto y todos estamos propensos a fallar. No pierdas tiempo y energía tratando de culpar a otros. Sé valiente y opta por pedir disculpas cuando falles.

[Relacionado: [¿Cuál es el arrepentimiento verdadero?](#)]

Preguntas para comentar:

1. **Preparación:** Ver el video juntos o invita a alguien para [resumir el tema](#).
2. ¿Cuál es tu reacción inicial al video/artículo? ¿Está de acuerdo con alguna parte? ¿Qué saltó a la vista?
3. En una escala del 1-10, ¿qué tan rápido te disculpas? Explica.
4. ¿Por qué crees que la gente tiene dificultades para decir: “lo siento”?
5. Describe una ocasión en que una disculpa ayudó a una relación. Describe una situación en que la falta de

una disculpa dañó una relación.

6. *De los cuatros obstáculos, ¿cuál de esos eres más propensos en usar? ¿Cómo ese obstáculo ha afectado tus relaciones?*
7. *¿Cuáles son otros obstáculos para no pedir una disculpa?*
8. *¿Cuáles son algunas cosas que puedes hacer para mejorar en pedir disculpas?*
9. **Llévatelo:** Escribe una [medida de acción personal](#) basada en esta conversación.