

Libreta Personal de Prevención.

Actividad 9. Pedir Disculpas

ACTIVIDAD 9. PEDIR DISCULPAS CUANDO COMETO UN ERROR

Una carta para pedir disculpas a alguien

Si has cometido algún error y quieres pedir disculpas por él esta actividad te puede ayudar a escribir una carta de disculpa u organizar la conversación en la que vas a pedir disculpas. Primero tendrás que responder a algunas preguntas que servirán para que puedas saber que decir cuando decidas pedir disculpas. A continuación encontraras un formato de carta de disculpa en el que podrás utilizar tus respuestas para completar los espacios en blanco y finalizarla.

** Esta actividad es una adaptación del programa de ayuda de Ben Furman (Helsinki brief therapy institute) que puedes encontrar en http://www.benfurman.com/selfhelper/letter-eng/letter_100.php. Otra versión de carta de disculpa, en castellano, la puedes consultar en <http://www.kidsskills.org/sorry/index.html>*

1. Empieza por escribir tu nombre y el nombre de la persona a la que quieres ofrecer una disculpa
2. Dile a (esta persona) que fue lo que hiciste y por qué crees que eso pudo ser doloroso, injusto o incorrecto hacia ella.
3. Probablemente has aprendido una lección de lo que pasó. Explícale a (esta persona) qué es lo que esta experiencia te ha enseñado.

Libreta Personal de Prevención.

Actividad 9. Pedir Disculpas

Carta de Disculpa (versión 1)

Querida/o,

He escrito esta carta para expresar mis disculpas por lo que te hice.

Sé que te he hecho daño con mi acción y quiero que sepas que realmente me arrepiento de mi comportamiento.

He estado pensando en lo que pasó y siento que he aprendido una lección. He aprendido que

.....
.....
.....
.....

No me gustaría volver a hacer algo similar, a ti o a cualquier otra persona. Estoy decidido/a a tratar de manera diferente situaciones similares en el futuro. En situaciones similares lo que haré será

.....
.....

Me gustaría que hubiera una manera para reparar lo que hice. Me gustaría que aceptaras:

.....
.....
.....

Entendiendo que te corresponde a ti decidir si me perdonas o no, espero que aceptes mis más sinceras disculpas,

Atentamente,

Libreta Personal de Prevención.

Actividad 9. Pedir Disculpas

Carta de Disculpa (versión 2)

Te envío esta carta porque quiero disculparme por lo que hice. Me refiero a lo ocurrido cuando yo Esto estuvo mal porque.....

.....
.....

Lamento mucho lo que hice. Me gustaría reconciliarme contigo de una forma u otra. Por ejemplo, podría.....

.....
.....

Estoy decidido/a a no hacer algo parecido otra vez. En situaciones similares, no volveré a comportarme de esa manera, en vez de eso voy a.....

.....
.....

Atentamente,