

TU PAREJA

ESTABLECER ACUERDOS

Son básicos en una relación de pareja, ya que podrán vivir en armonía, respetar el derecho de los demás y gozar de una gran felicidad.

En una relación de pareja se necesita expresar lo que uno siente por el otro. Esto alimentará su amor y su convivencia crecerá aún más. Para vivir feliz en una relación de pareja, la comunicación no sólo es lo básico, sino la confianza y la apertura que existan entre ustedes.

ENFRENTAR LAS COSAS

En las relaciones de pareja no todo es color de rosa. Las pequeñas discusiones y hasta grandes peleas pueden llegar a ser cotidianas, por lo que es necesario saber cómo enfrentar esas situaciones problemáticas de una manera positiva. Cuando a un integrante de la relación le molesta alguna actitud del otro, lo mejor es conversarlo en frío, es decir, darse el tiempo de analizar esa incomodidad y encontrar el momento adecuado para plantear el conflicto.



A QUIÉN AYUDAR ESTA SEMANA



CASA MACUCA CONIN. Trabaja junto a las familias en situación de riesgo social y nutricional de barrio El Chingolo a través de programas de atención, prevención y promoción para lograr su empoderamiento y desarrollo. E-mail: asociacioncivilcasamacuca@gmail.com. Sitio: www.casamacuca.com.ar.

AGENDA vida sana



» **LA REVANCHA PAN DE AZÚCAR.** Domingo 4 de septiembre, de 8 a 17. 60 kilómetros de montaña para recorrer en bicicleta. Trofeos y premios en efectivo. Inicia en Cosquín hasta comenzar a emprender la difícil trepada hasta el Cerro Pan de Azúcar, descen-

diendo hacia Villa Allende. Informes e inscripciones: www.speedbike.com.ar.
» **REVANCHA LA CUMBRE.** 8 y 9 de octubre. 82 Km prueba principal y 45 Km promocionales menores y cadetes. Premios en efectivo. Informes e inscripciones: www.desafiolacumbre.com.ar.
» **LA FALDA BIKERACE 2016.** Cuarta edición de la carrera que pone a prueba a todos los amantes de las dos ruedas. 13 de noviembre. Informes e inscripciones: www.lafaldabikerace.com.ar. 42 Km competitiva y 22 Km promocionales.

PEDIR PERDÓN ES UNA DE LAS ACCIONES QUE MÁS LES CUESTA A LAS PERSONAS. MUCHOS RELACIONAN ESTE GESTO CON LA DEBILIDAD Y EL OLVIDO. ESPECIALISTAS RESALTAN LA IMPORTANCIA DE ESTE PROCESO COMO PARTE DEL APRENDIZAJE.

Alejandra **BOLDO**

Redacción / aboldo@diadia.com.ar



Todos cometen errores, se equivocan, ofenden o lastiman. Claro está, nadie es perfecto. Con la contundente frase, más de uno podría saberse indultado. Sin embargo, tras incurrir en un desacierto, lo recomendable es reparar el daño pidiendo perdón, un gesto que parece tener un costo muy elevado que muy pocos están dispuestos a pagar.

Una acción que parece tan sencilla, con frecuencia termina siendo un proceso complicado en el que se pone en juego, más que nada, el orgullo propio. Para muchos, ofrecer disculpas es un acto de debilidad. Otros, piensan que al aceptar el error se está dejando atrás el daño provocado, incluso aún con las heridas sin cicatrizar.

Consultados por **Tu Día**, los especialistas coinciden en que pedir perdón sinceramente requiere mucha valentía y que el resultado es un aprendizaje con consecuencias positivas.

"Vivimos actualmente en una sociedad crispada, sensibilizada, hiper reactiva y pareciera que hubiera poco espacio para este tipo de gestos. Pero pedir perdón siempre es una buena medida. Pacífica (hacia afuera y hacia adentro), ordena e introduce una variable distinta en la que se expresan otras emociones", explica María Gabriela Fernández Ortega, psicóloga especialista en emociones del Instituto Sincronía.

Cuando una persona se disculpa, primero está reconociendo que cometió un error. Eso significa que se detuvo a pensar. El paso siguiente es reparar la situación para arreglar las cosas y evitar arrastrar sentimientos pasados. Sucede que la culpa que puede surgir en la per-

EL COSTO DEL perdón

sona que hizo algo que terminó mal, probablemente lo paralice para seguir adelante con su vida.

"La culpa causa sufrimiento crónico, malestar, agobio y enojo volcado hacia uno mismo. En algunos casos, llega a ser torturadora, especialmente si la persona siente que ha transgredido valores o ha herido sin darse cuenta. Por eso siempre es necesario aprender a restablecer el equilibrio. Una muy buena manera de hacerlo es considerar la posibilidad de reparar lo que se ha lastimado. La reparación es una forma sana de colaborar con el orden de la vida. ¿Y cómo se hace esto? El primer paso es pedir perdón", subraya Laura Szmuch, entrenadora en Programación Neurolingüística (PNL).

A veces se necesita de un proceso para comprender que de no tomar esta decisión, sería imposible dejar atrás el pasado para poder vivir el hoy liberados de la culpa y los malos sentimientos.

"El perdón es un acto voluntario que consta de dos momentos que necesitamos comprender para disponer nuestra actitud a ser libres de eso que cargamos y que entorpece nuestro andar diario", opina Laura Crotti, counselor y miembro de la Asociación Argentina de Counselors. El primer paso es la decisión, por qué pedir perdón, qué cosa, a quién. El otro, el recuerdo, lo que queda guardado en la memoria emocional y que influye en los actos.

Finalmente, cuando se reconoce el error y se piden las disculpas correspondientes, se pone en juego los aspectos internos, las inseguridades, miedos y desconfianza. "Por eso a veces somos reticentes a dis-

culparnos. Si no estamos seguros o sólidos con respecto a lo que pensamos de nosotros mismos, corremos el riesgo de sentirnos vulnerables, con un sentido de debilidad, y no enfrentaremos la posibilidad de pedir perdón por miedo a generar otro tipo de mirada sobre nuestra imagen", reconoce Juan José Arévalo, máster coach profesional en MyC Consulting.

EN EL OLVIDO. Al perdón se lo suele vincular con el olvido. Quizá por eso la mayoría se niega a perdonar fácilmente.

"Se considera que perdonar es liberar al otro de su culpa, regalándole la posibilidad de repetir su error. Sin embargo, existe una mirada que relaciona al perdonar con acallar las voces internas que nos tienen atrapados. Desde este punto de vista, si perdonamos, los primeros beneficiarios seríamos nosotros", detalla Arévalo.

En ese sentido, Crotti señala que perdonar no es olvidar, no es minimizar, no es eximir: "Perdonar es reconocer que fui dañado, perjudicado, que puedo aún, a pesar de eso, ser responsable y consciente de mi propia actitud para decidir no vivir atrapado y tener la posibilidad de transformar lo dañado en una fortaleza".

Por otro lado, pedirle al otro perdón también conlleva sus dificultades. "Básicamente el freno para hacerlo está puesto en el temor de que el perdón no sea aceptado. Se interpreta como asumir una doble derrota, no solo el error cometido, sino el rechazo ante un gesto que va directo a nuestra propia identidad", resalta Fernández Ortega.

Según un estudio científico que llevó a cabo un equipo del Colegio Fisher de Negocios de la Universidad Estatal de Ohio, en Estados Unidos, para que las disculpas sean aceptadas, deben contener seis elementos concretos.

LA CLAVE DEL ÉXITO

PESAR. Antes de disculparse, hay que sentirlo de verdad, dejando de lado el prejuicio de debilidad.

EXPLICACIÓN. Mirar directamente a los ojos y hacerlo con la expresión adecuada, que demuestre sinceridad.

RESPONSABILIDAD. El mea culpa es la parte más importante de la disculpa.

ARREPENTIMIENTO. Hay que demostrar un remordimiento real, auténtico.

REPARACIÓN. Ofrecer reparar el daño es el segundo elemento más importante de una disculpa efectiva.

DECIRLO. Pronunciar la palabra "perdón" es el paso más prescindible del proceso.

