

Cómo decir Lo siento (SORRY)

ejemplo sencillo

S

Stand Up: Detenerse a reflexionar y reconocer.

Qué puedo decir:

Lamento haber tirado las cosas de tu escritorio cuando me enojé.

O

Own it: Aceptar la responsabilidad.

Qué puedo decir:

Fue una reacción exagerada de mi parte.

R

Respond differently: Reaccionar de manera diferente.

Qué puedo decir:

Debí pensarlo antes de actuar.

R

Repair the damage: Reparar el daño, arreglar las cosas o mejorarlas.

Qué puedo decir:

¿Qué puedo hacer para mejorar las cosas?

Y

Yield to their feelings: Entender sus sentimientos y permitirles estar molestos.

Qué puedo decir:

Entiendo si todavía estás molesto conmigo.

Combine las declaraciones de perdón para ofrecer una disculpa genuina:

Lamento haber tirado las cosas de tu escritorio cuando me enojé. Fue una reacción exagerada de mi parte. Debí pensarlo antes de actuar. ¿Qué puedo hacer para mejorar las cosas? Entiendo si todavía estás molesto conmigo.