

## La cultura del Perdón en la Oficina

La Envidia

La presión por los resultados

La competencia

La Angustia

El Estrés

Pueden propiciar conflictos que, si no son resueltos a tiempo, impactan en el clima organizacional causando:

- La ruptura en la comunicación entre las personas
- Aislamiento
- Desconfianza
- Alteración en la productividad
- Entre otros

El perdón es importante porque es una alternativa positiva frente a la venganza, que puede ir desde pensamientos negativos hasta agresiones como: obstaculizar o sabotear el trabajo del otro, hacer ruido en el ambiente de trabajo, ocultar información, entorpecer la comunicación y procesos de trabajo, etc.

Cuando hemos cometido un error, un camino es disculparnos. Sí bien es cierto que no es una tarea fácil, tomando en cuenta algunas ideas, las dificultades pueden reducirse.

A continuación te presentamos algunas:

- **Arrepentimiento Genuino.** Admitir el error con sinceridad y honestidad es muy importante. Para eso es útil detenerse a pensar el cómo pudo haberse sentido esa persona por algo que se haya hecho o dicho.
- **Escribe lo que sientes.** Anotar nuestro sentir y lo que queremos decir será fundamental para organizar nuestros pensamientos. Esto nos ayudará a darnos a entender claramente y sin rodeos.

- **Práctica.** Tal vez frente a un espejo, la idea es que nos sintamos cómodos con las palabras que usamos, de manera que transmitan nuestro sentir.
- **Reconoce el error.** No des excusas o te justifiques. Da a conocer lo que sientes sin culpar a otro o exagerar.
- **Encuentra soluciones y aprende de los errores.** Al pedir una disculpa plantea soluciones para remediarlo. Recuerda que los errores pueden ser vistos como oportunidades para aprender y mejorar.
- **Escucha y ve a los ojos.** No interrumpas. Saber escuchar se convertirá en tu mejor aliado. Mantén el contacto visual con la persona con la que te disculpas. Nunca te rías ante esa situación.
- **Actúa.** No esperes a que sea demasiado tarde. Una vez que te disculpes, retírate. Ya no hay nada más que hacer. Sólo darle tiempo al tiempo... No esperes que la otra persona te disculpe inmediatamente, ya que necesita tiempo para clarificar sus pensamientos y sensaciones.

El acto de pedir una disculpa no es un acto de debilidad, sino una forma de fortalecer una relación

El equipo PAE desea a todos nuestros usuarios FELICES FIESTAS

¡RECUERDA LA AYUDA ESTÁ A SÓLO UNA

LLAMADA DE DISTANCIA!

Desde la Ciudad de México 5550-74-00

Desde el Interior de la República 01800-00495-00

EL PAE ES UN SERVICIO

VOLUNTARIO, CONFIDENCIAL Y PROFESIONAL