

PERFIL DE LOS LENGUAJES DE LA DISCULPA (TEST)

Favor de leer cada una de las preguntas y marque la respuesta que más le gustaría escuchar si estuviera en una situación similar. Solo debe escoger una contestación. Es importante completarlo con calma, no lo haga apresuradamente y es de forma individual no lo haga en conjunto con su pareja, ni comparta las respuestas, esto podría afectar el resultado. Lo más importante es que usted pueda identificar cuál es su lenguaje principal de la disculpa, por lo general todas las personas tiene un lenguaje secundario. Al final le explicaremos como interpretar el test.

1) Su pareja olvido tu aniversario de boda. ¿Qué debería decir tu pareja?

- a) *No puedo creer que lo olvidé. Tú y nuestro matrimonio son muy importante para mí. Lo siento mucho.*
- b) *No tengo excusa por haberlo olvidado. No sé en qué estaba pensando.*
- c) *¿Qué puedo hacer para demostrarte mi amor?*
- d) *Puedes estar seguro que no lo olvidaré el próximo año. Voy a marcar la fecha en el calendario.*
- e) *Sé que estás herido, pero ¿puedes perdonarme alguna vez?*

2) Su madre conocía lo que usted pensaba acerca de un asunto en particular, sin embargo, se opuso deliberadamente a los deseos de usted. Ella debería decir.

- a) *Sabía lo que pensabas, pero me opuse a tus deseos de todos modos. Ojalá no lo hubiese hecho.*
- b) *Si tan solo hubiese pensado en lo que estaba haciendo, me habría dado cuenta que estaba equivocada.*
- c) *Qué puedo hacer para recuperar tu respeto.*
- d) *No daré por su puesta tu opinión en el futuro.*
- e) *Por favor, podrías darme una oportunidad.*

3) Usted estaba en medio de una crisis y necesitaba ayuda, pero su amigo ignoró su necesidad. Qué debería decir.

- a) *Debería haber estado allí cuando me necesitabas. Siento mucho haberte defraudado.*
- b) *Te defraudé cuando más me necesitabas. Cometí un error grave.*
- c) *Decir lo siento no parece ser suficiente. Qué más puedo hacer para enmendar nuestra amistad.*

- d) *Ahora me doy cuenta de que podría haberte ofrecido más ayuda. Prometo que haré todo lo posible para ayudarles si alguna vez vuelves a estar en problemas.*
- e) *Sinceramente, lo siento y espero que me perdones.*

4) Su hermana hizo un comentario insensible acerca de usted. Ella debería decir.

- a) *Eso fue muy poco considerado de mi parte. Ojalá hubiese sido más considerada con tus sentimientos.*
- b) *Sé que lo que dije estuvo mal y que he herido tus sentimientos.*
- c) *Me permitirías retractarme de lo que dije. Me gustaría tener una oportunidad para restaurar tu reputación.*
- d) *Aunque probablemente vuelva a decir cosas equivocadas en el futuro, lo que he aprendido de esta experiencia me ayudará a evitar herirte con comentarios insensibles.*
- e) *Lo eché todo a perder. Puedes perdonarme.*

5) Enojada su pareja, le atacó verbalmente cuando al parecer usted no había hecho nada malo. Su pareja debería decir.

- a) *Ojalá no te hubiese herido con mis gritos. Me siento muy mal por haberte tratado así.*
- b) *Estaba enojado, pero no tenía derecho de hablarte de esa manera. No merecías eso.*
- c) *Que puedo decir o hacer para arreglar las cosas entre nosotros.*
- d) *Me temo que lo haré de nuevo y no quiero. Ayúdame a pensar en alguna manera de evitar perder los estribos en el futuro.*
- e) *Siento mucho haberte gritado. Espero que estés dispuesto a perdonarme.*

6) Usted estaba orgulloso de su logro, pero su amigo actuaba como si fuese algo insignificante. El debería decir.

PERFIL DE LOS LENGUAJES DE LA DISCULPA (TEST)

Favor de leer cada una de las preguntas y marque la respuesta que más le gustaría escuchar si estuviera en una situación similar. Solo debe escoger una contestación. Es importante completarlo con calma, no lo haga apresuradamente y es de forma individual no lo haga en conjunto con su pareja, ni comparta las respuestas, esto podría afectar el resultado. Lo más importante es que usted pueda identificar cuál es su lenguaje principal de la disculpa, por lo general todas las personas tiene un lenguaje secundario. Al final le explicaremos como interpretar el test.

- a) *Necesitabas compartir tu entusiasmo conmigo y te desilusioné. Me desagrada no haber respondido de una manera más apropiada.*
- b) *Eché a perder tu festejo al no alegrarme de por ti. Podría poner excusas, pero realmente no tengo ninguna excusa para haber ignorado tu logro.*
- c) *Es muy tarde para celebrar tu logro, realmente quisiera compensarte.*
- d) *Prometo que la próxima vez lo notaré y celebraré tus logros. He aprendido una gran lección.*
- e) *Sé que antes te fallé, me perdonarías una vez más.*

7) Su socio comercial no le consulto sobre un importante asunto de interés mutuo. El debería decirle:

- a) *Ahora sé que te he herido muy seriamente. Estoy en realidad triste por lo que hice.*
- b) *Lo eché todo a perder esta vez. Me equivoqué al no incluirte en esta decisión. Tienes derecho a estar enojado conmigo.*
- c) *Hay algo que pueda hacer para compensar lo que hice.*
- d) *En el futuro, te consultaré pase lo que pase. No te pasaré por alto al tomar decisiones otra vez.*
- e) *Tienes todo el derecho de recriminarme. Podrías perdonarme por favor.*

8) Un compañero de trabajo se burló de usted involuntariamente y lo avergonzó frente a otros en su lugar de trabajo. El debería decir:

- a) *Lamento profundamente haberte avergonzado como lo hice. Ojalá pudiese volver atrás en el tiempo y decir algo más apropiado.*
- b) *Eso fue muy poco considerado de mi parte. Pensé que estaba siendo gracioso, pero*

obviamente, haberte herido como lo hice no es un chiste.

- c) *Hay alguna manera en que podamos componer nuestra relación. Quisiera que me disculpas contigo enfrente del personal.*
- d) *Es fácil dar por su puesto los sentimientos de otros, pero quisiera ser más considerado contigo y con los demás en el futuro. Me ayudarías a responsabilizarme por eso.*
- e) *No tuve la intención de herirte y ahora lo único que puedo hacer pedirte perdón y tratar de no repetir el error de nuevo.*

9) Usted estaba tratando de contarle a su amigo algo importante y él parecía indiferente. El debería decir:

- a) *Me siento realmente mal porque no escuche lo que estabas diciendo. Sé lo que se siente cuando uno tiene algo importante que decir. Lamento que no te haya escuchado.*
- b) *Escuchar es una parte muy importante en una relación sólida, pero una vez más, lo eché a perder. Necesitabas que escuchara y básicamente ignoré tu necesidad.*
- c) *Podemos volver atrás y probar de nuevo. Habla y yo escucharé. Tendrás mi atención absoluta.*
- d) *Esta vez lo arruiné, pero en el futuro prometo darte mi atención completa cuando digas que tienes algo importante que contarme.*
- e) *Lamento que no estaba escuchando. No tienes que perdonarme, pero espero que lo hagas.*

10) Su hermano se dio cuenta de que antes había estado equivocado acerca de un punto conflictivo entre ustedes dos. El debería decir:

- a) *Estoy molesto conmigo mismo por como manejé nuestra discrepancia. Mi conducta*

PERFIL DE LOS LENGUAJES DE LA DISCULPA (TEST)

Favor de leer cada una de las preguntas y marque la respuesta que más le gustaría escuchar si estuviera en una situación similar. Solo debe escoger una contestación. Es importante completarlo con calma, no lo haga apresuradamente y es de forma individual no lo haga en conjunto con su pareja, ni comparta las respuestas, esto podría afectar el resultado. Lo más importante es que usted pueda identificar cuál es su lenguaje principal de la disculpa, por lo general todas las personas tiene un lenguaje secundario. Al final le explicaremos como interpretar el test.

amenazó nuestra relación y eso me asusta.

Lamento que actué de esa manera.

- b) *Admito que me equivoqué. Si hubiese sabido entonces lo que se ahora, nos habríamos ahorrado mucha angustia.*
- c) *¿Qué puedo hacer para enmendar nuestra relación? Siento que necesito hacer o decir algo para restaurar tu respeto hacia mí.*
- d) *Si diferimos en un asunto en el futuro, planearé recopilar todos los hechos antes de hacer algún juicio. Eso podría ahorrarnos disputas innecesarias.*
- e) *Me disculpo, podrías perdonarme por favor.*

11) Aunque usted le expreso muchas veces en el pasado su desagrado con respecto a un hábito particular, su cónyuge continua con la misma conducta para causarle pesar a usted. Él o ella debería decir:

- a) *He llevado esto muy lejos. Siento mucho no haber sido más considerado con tus deseos. No me gustaría si tú me hicieras eso.*
- b) *Está bien, lo admito: Te estoy molestando a propósito y eso no es gracioso ni justo. Necesito actuar de una manera más madura.*
- c) *Decir lo siento, no quitara el hecho de que he tratado de molestarte deliberadamente. ¿Qué puedo hacer para recuperar tu favor?*
- d) *He adoptado el hábito de hacer caso omiso de tus deseos y no quiero continuar haciéndolo. De ahora en adelante, hare un esfuerzo adicional para respetar tus deseos.*
- e) *He puesto a prueba tu paciencia y ahora te estoy pidiendo que me perdones. ¿Me permitirías comenzar a respetar tus pedidos nuevamente?*

12) Su padre lo ignora y no le habla, como una forma de hacerlo sentir culpable por algo en lo

que ambos no están de acuerdo. El debería decir:

- a) *Eres un adulto y me siento muy mal por tratar de controlar tus decisiones. No quiero correr el riesgo de que nuestra relación se dañe.*
- b) *No se puede negar que soy culpable. Debería haber manejado la situación con mayor prudencia y honestidad.*
- c) *Me gustaría compensarte de alguna manera y quiero seguir hablando contigo. ¿Te puedo llevar a cenar?*
- d) *En el futuro, seré más honesto con respecto a lo que siento sin tratar de hacerte sentir culpable por no estar de acuerdo conmigo.*
- e) *Es tu decisión, pero realmente espero que me perdones.*

13) Un socio comercial rompió una promesa e hizo que usted no pudiese cumplir con un plazo señalado. Él o ella debería decir:

- a) *Lo siento mucho. Te prometí que cumpliría y no solo te decepcioné, sino que hice que no pudieras cumplir con el plazo establecido. Sé que esto pone en peligro nuestro trabajo y nuestra sociedad.*
- b) *Realmente lo que arruinado esta vez. No pudiste cumplir con el plazo señalado por mi culpa.*
- c) *No sé qué puedo hacer en este momento. ¿Hay alguna manera en que pueda compensarte por mi participación en el hecho de que no hayas cumplido con el plazo establecido?*
- d) *Es muy tarde para hacer algo ahora, en el futuro, quiero evitar este error a toda costa. Hablemos de lo que podría hacer en el futuro para poder cumplir mis promesas.*
- e) *No espero que me perdones teniendo en cuenta el problema que te he causado, pero apreciaría mucho si pudieras perdonarme.*

PERFIL DE LOS LENGUAJES DE LA DISCULPA (TEST)

Favor de leer cada una de las preguntas y marque la respuesta que más le gustaría escuchar si estuviera en una situación similar. Solo debe escoger una contestación. Es importante completarlo con calma, no lo haga apresuradamente y es de forma individual no lo haga en conjunto con su pareja, ni comparta las respuestas, esto podría afectar el resultado. Lo más importante es que usted pueda identificar cuál es su lenguaje principal de la disculpa, por lo general todas las personas tiene un lenguaje secundario. Al final le explicaremos como interpretar el test.

14) Su vecino le pidió que lo esperará afuera del estadio, pero él nunca llegó para ver el concierto. Él o ella debería decir:

- a) *Lamento mucho que tuvieses que esperarme allí. Eres importante para mí, debería hacer tenido más respeto por ti y por tu tiempo encontrándome contigo cuando dije que lo haría.*
- b) *Estuviste esperándole allí, pesando que llegaría en cualquier momento y te decepcioné. Sin tan solo hubiese administrado mi tiempo de otra manera habría estado allí. Es mi culpa completamente.*
- c) *Vayamos a otro concierto y esta vez pagare tu boleto como una manera de disculparme por haberte hecho esperar en vano.*
- d) *En el futuro administraré mi tiempo y organizaré mi agenda de manera que pueda ocuparme de nuestra amistad como se debe.*
- e) *Nuestra amistad es realmente importante, espero que no pierdas la confianza en mí. ¿Me perdonarías por haberte hecho esperar en vano?*

15) El hijo de un amigo rompió una de sus posesiones más preciadas mientras estaba de visita en su casa. Su amigo debería decir:

- a) *Sé que esta era una de tus posesiones más preciadas, me siento muy mal que esto haya sucedido.*
- b) *Debería haber vigilado a mi hijo con más cuidado. Fue mi culpa por no prestar más atención a lo que estaba sucediendo. Si hubiese hecho las cosas de manera diferente, esto no habría sucedido.*
- c) *¿Puedo resarcirte por este objeto especial o puedo comprártelo en alguna parte? ¿Hay alguna manera en que pueda remplazarlo?*

- d) *Prometo que seré más cuidadoso con tus posesiones en el futuro y no permitiré que mi hijo juegue en áreas prohibidas cuando estemos en tu hogar.*
- e) *Tienes derecho a estar enojado, pero espero que puedas perdonarme y continúes siendo mi amigo a pesar de tu desilusión.*

16) Un miembro de la iglesia echo toda la culpa a usted por el fracaso del proyecto de un comité, aunque el también compartía la responsabilidad del liderazgo del comité. Él o ella debería decir:

- a) *No puedo creer que te culpé de la manera que lo hice. Estoy avergonzado de mi conducta y lo lamento.*
- b) *Soy tan responsable como tú o cualquier otro por el fracaso del proyecto. Debería haber admitido mis fallas.*
- c) *No hay excusas por mi comportamiento y la única manera de que me sienta algo mejor es arreglando todo esto entre nosotros. ¿Que quieres que haga o diga?*
- d) *Aprenderé a tratar a los miembros de mi equipo más apropiadamente o ya no lideraré mas comités. Quiero aprender de esta experiencia.*
- e) *Por favor perdóname, Me equivoque al culparte y oro para que me perdones.*

17) A pesar de la promesa de su compañero de trabajo de guardar un secreto, el traiciono su confianza al contar a otros en la oficina. Él o ella debería decir:

- a) *Si tan solo hubiera pensado en cuanto daño estaba causando al contar tu secreto. Me siento muy mal por no haber tomado mi promesa en serio.*
- b) *Te dije que guardaría tu secreto. Rompí mi promesa y traicioné tu confianza en mí. Cometí un error terrible.*

PERFIL DE LOS LENGUAJES DE LA DISCULPA (TEST)

Favor de leer cada una de las preguntas y marque la respuesta que más le gustaría escuchar si estuviera en una situación similar. Solo debe escoger una contestación. Es importante completarlo con calma, no lo haga apresuradamente y es de forma individual no lo haga en conjunto con su pareja, ni comparta las respuestas, esto podría afectar el resultado. Lo más importante es que usted pueda identificar cuál es su lenguaje principal de la disculpa, por lo general todas las personas tiene un lenguaje secundario. Al final le explicaremos como interpretar el test.

- c) *Ayúdame a entender lo que debería hacer para restaurar tu confianza en mí.*
- d) *Podría tomar algún tiempo para que vuelvas a confiar en mí, pero trabajaré con empeño de ahora en adelante para probar que soy digno de confianza.*
- e) *No tienes que contestarme inmediatamente, pero ¿considerarás perdonarme por haber cometido este error?*

18) Su compañero de equipo hizo comentarios negativos acerca de usted. Él o ella debería decir:

- a) *Lo que dije fue desconsiderado y descortés. Lamento haber dicho y deseo poder retractarme.*
- b) *Tuve una mala actitud y no pensé ni una vez tus cualidades positivas. Debería haber pensado más en lo que estaba diciendo.*
- c) *Quiero hacer algo para corregir mi error. ¿Debería pedirte disculpas en presencia del equipo?*
- d) *Si alguna vez me vuelvo a enojar contigo, prometo que pondré en orden mis pensamientos y trataré contigo directa y respetuosamente.*
- e) *Puede ser que no quieras perdonarme, por lo menos no ahora, pero espero que puedas perdonarme algún día.*

19) A pesar de tener varios logros positivos, su jefe solo critico su desempeño. EL o ella debería decir:

- a) *Siento mucho haber fijado mi atención en los pequeños defectos de tu desempeño. Lamento no haberte alentado más.*
- b) *Olvide felicitarte por los muchos puntos fuertes de tu desempeño, puedes haber sentido que todo tu trabajo fue en vano. Como jefe, debería ser más comunicativo*

en mis elogios por el buen trabajo que haces.

- c) *¿Cómo podría obtener tu perdón? ¿Debería poner por escrito los puntos fuertes de tu desempeño?*
- d) *Mereces reconocimiento por tu arduo trabajo. Trataré de ser más equilibrado la próxima vez.*
- e) *Espero que esto no dañe nuestra relación. ¿Aceptarías mi disculpa?*

20) Durante el almuerzo, el camarero dejo caer la comida y le arruino la camisa. EL debería decir:

- a) *Siento mucho lo que he hecho. Me siento mal por haberle arruinado su camisa y por haberlo incomodado de esta manera.*
- b) *Normalmente soy muy cuidadoso, pero esta vez no fui lo bastante precavido. Acepto toda la responsabilidad por haberlo ensuciado.*
- c) *Me gustaría rembolsar el dinero por el costo de la limpieza o por una camisa nueva. ¿Qué es lo que le parece más apropiado?*
- d) *Esto me ha enseñado una gran lección. Puede estar seguro de que tendré más cuidado cuando sirva a otros clientes en el futuro.*
- e) *Por favor, ¿puede perdonarme por mi negligencia?*

CADA LETRA SIGNIFICA UN LENGUAJE:

- _____ a) Expresar Arrepentimiento
- _____ b) Aceptar la Responsabilidad
- _____ c) Restituir
- _____ d) Arrepentirse Genuinamente
- _____ e) Pedir Perdón