

Disculpas Efectivas

1. ¿Qué es y para qué sirve? **Disculpas Efectivas** es una herramienta de resolución de conflictos que te ayuda a pedir perdón de manera real y reparadora. Combate la tendencia humana a justificarse (el famoso "perdón, pero..."). Su objetivo es restaurar la confianza y validar la emoción de la otra persona, eliminando las excusas que invalidan la disculpa.

2. La Metodología (Cómo piensa la App) La aplicación funciona como un experto en mediación que te obliga a separar el hecho de la justificación. Genera una salida en tres partes:

1. **Análisis:** Te explica por qué tu excusa mental no sirve.
2. **Guion:** Lo que debes decir exactamente (sin "peros").
3. **Reparación:** Una acción concreta para compensar el daño.

3. Instrucciones de Uso (Paso a Paso)

Paso 1: Identifica a la Persona y el Error Ingresa a quién ofendiste (ej: Pareja, Cliente) y qué sucedió realmente (el hecho objetivo).

Paso 2: Confiesa tu Excusa Escribe qué te estás diciendo a ti mismo para justificar el error.

- *Ejemplo:* "Es que tenía mucho trabajo y se me pasó".

Paso 3: Procesar Haz clic en "Diseñar Disculpa". La IA redactará un mensaje que asume responsabilidad total.

4. Interpretación de Resultados y Acciones Lee el **Análisis** para entender tu error de comunicación. Luego, usa el **Guion** para hablar con la persona (en vivo o por mensaje) y comprométete a realizar la **Acción Reparadora** sugerida.

5. Exportar y Guardar Ten a mano tu guion:

1. **Copiar:** Para enviarlo por WhatsApp o correo si no puedes hacerlo en persona.
2. **Descargar en PDF:** Para reflexionar sobre el análisis.
3. **Descargar en Texto (.txt):** Para editarlo.

6. Ejemplo Práctico

- **Input:** Olvidé enviar el reporte (A: Jefe). Excusa: "Nadie me recordó".
- **Output (Guion):** "Reconozco que no envié el reporte a tiempo y entiendo que esto atrasó al equipo. No tengo excusas, fue mi responsabilidad monitorear la fecha de entrega..."