

7 SEÑALES DE QUE LA DISCULPA ES FALSA

Cómo distinguir un arrepentimiento real
de uno que solo quiere que dejes de estar enojada

Un "lo siento" no es una disculpa. Es el principio de una. La diferencia entre perdón real y manipulación emocional está en lo que pasa DESPUÉS de esas dos palabras.

1 Pide perdón pero no dice POR QUÉ

X FALSA:

"Lo siento, ¿ya podemos estar bien?"

✓ REAL:

"Lo siento por haber mentado sobre [hecho concreto]. Estuvo mal porque rompí tu confianza."

Clave: La disculpa real nombra la acción específica. La falsa es genérica.

2 Te pone fecha límite para perdonar

X FALSA:

"Ya pasó un mes. ¿Cuándo vas a superarlo?"

✓ REAL:

"Sé que esto va a tomar tiempo. Estoy aquí mientras lo necesites."

Clave: Si te presiona para "avanzar", lo que quiere es su propia comodidad, no tu sanación.

3 Agrega un "pero" después del perdón

X FALSA:

"Lo siento, PERO si tú no hubieras..."

✓ REAL:

"Lo siento. Punto. No hay excusa para lo que hice."

Clave: Todo lo que va después del "pero" anula lo que vino antes.

4 Lloro para que TÚ lo consueles

X FALSA:

Se derrumba, llora, y de pronto TÚ estás cuidándolo a él.

✓ REAL:

Maneja su propia culpa sin convertirte en su terapeuta.

Clave: Si terminas consolando a quien te lastimó, los roles se invirtieron.

5 Pide perdón solo cuando lo confrontas

X FALSA:

Solo se disculpa cuando tú sacas el tema.
Nunca inicia.

✓ REAL:

Trae la conversación por iniciativa propia:
"Quiero hablar de lo que hice."

Clave: *El arrepentimiento real no necesita que le recuerdes qué hizo.*

6 Nada cambia después del "lo siento"

X FALSA:

Pide perdón el lunes. El martes todo sigue igual.

✓ REAL:

Identifica acciones concretas y las cumple de forma visible.

Clave: *Una disculpa sin cambio de conducta es solo manejo de crisis.*

7 Te dice que estás "loca" por seguir dolida

X FALSA:

"Ya te pedí perdón. Estás obsesionada.
Necesitas ayuda."

✓ REAL:

"Entiendo que todavía duele. ¿Qué necesitas de mí hoy?"

Clave: *Invalidar tu dolor ES la señal más clara de que la disculpa es falsa.*

Cuenta las señales:

0-1 señales: La disculpa parece genuina. Observa si las acciones son consistentes.

2-3 señales: Hay intención pero falta profundidad. Vale la pena pedir cambios concretos.

4-5 señales: La disculpa es más para él/ella que para ti. Necesitan ayuda profesional.

6-7 señales: No es una disculpa. Es manejo de imagen. Protégete.

Contenido educativo. No sustituye terapia profesional.