

Pasos para expresar lo que siento y necesito.



Programa de Bienestar de Autocuidado GESMujer
"EL MUNDO QUE SOÑAMOS"

No hay una razón única que explique por sí sola porque nos cuesta tanto decir lo que sentimos, sin embargo hemos crecido en un sistema donde a las mujeres nos educan a no expresar sentimientos de enojo o de frustración.

Tener identificado el sentimiento y la necesidad

Hablar desde mi sentir.

- **Persona que emite el mensaje.**

- Decir el hecho concreto: *Cuando tu describes la acción que quieres abordar*
- Explicas tu sentir: *Yo me siento expresas la emoción*
- Hablas de tu necesidad: *Yo necesito: describes lo que necesitas.*
- Haz una propuesta que permita mejorar tu sentir: *Propongo que: explicas con claridad qué propones.*
- Haz un compromiso que sea real: *Por mi lado yo me comprometo a: explicas el compromiso.*

- **Persona que recibe el mensaje.**

Sugerencias de pistas de respuesta por parte de quien recibe el mensaje.

- *Yo escucho que tu necesidad es: explicas lo que entendiste después de expresar lo que sientes y necesita.*
- Preguntas para corroborar que entendiste lo que quería expresar: *¿Es así? ¿Escuché bien tu necesidad?*
- Tratar de llegar a un acuerdo o aclarar el mal entendido.