

Una forma efectiva de expresarse

Sepa cómo ser escuchado

Al sentir emociones fuertes como miedo, ira o frustración, a veces podemos sentir que los demás no nos entienden, lo que puede hacernos estallar, gritar o aislarnos de la situación sin resolver el problema o satisfacer nuestras necesidades.

Reacciona de esta manera puede dar lugar a malentendidos y comportamiento defensivo, y causar más estrés innecesario.

Por otra parte, **responder** a la situación calmadamente, respirando profundamente para dejar que sus emociones se tranquilicen antes de expresar cómo se siente, puede ayudar a los demás a escuchar lo que desea decir.

Ah, dónde diablos lo han puesto

“Disculpe, no puedo encontrar los huevos, ¿puede ayudarme?”

Ensaye estos 3 pasos:

- 1 Note e identifique lo que siente, por ej. “Me siento frustrado en este momento.”
- 2 Inhale y exhale lentamente por la nariz antes de responder.
- 3 Explique el problema, la situación, cómo se siente o lo que necesita usando lenguaje calmado y respetuoso..

thiswayup.org.au

Una forma efectiva de expresarse

Describe cómo se siente

Aun si está visiblemente molesto, los demás no siempre saben cómo se está sintiendo, a menos que se los diga. Algunas formas de expresarse son más útiles que otras.

“¡Qué gusto verte!
¿Cómo has estado?”



“Me siento muy herido y molesto por el trabajo, porque no sé si nos van a despedir a todos, y tengo miedo de que no pueda encontrar otro trabajo.”

Es útil



- **Ser honesto:** hacerle saber a la otra persona cómo se siente realmente.
- **Ser específico:** nombrar las emociones diferentes que está sintiendo, en vez de usar términos generales o vagos.
- **Usar declaraciones en primera persona (“Yo”):** explicar la manera en que la situación en que se encuentra lo está afectando en vez de culpar o criticar el comportamiento de los demás.

No es útil



- **Ser agresivo:** gritar, usar lenguaje hiriente, o ser sarcástico.
- **Cerrarse:** aislarse o ignorar a alguien.
- **Culpar a la otra persona:** tornar la conversación sobre ellos en vez de sobre usted.



Una forma efectiva de expresarse

Enuncie lo que necesita

Expresar sus sentimientos ayuda a los demás a saber qué le está pasando de manera que puedan entender cómo ayudarle.

Pero si está esperando una respuesta específica o que ellos tomen una acción, necesita expresarles claramente lo que necesita.

Consejo: ¡Explicar a los demás qué necesita les ayuda a sentirse confiados para apoyarlo durante un momento difícil!

“Necesito un rato para mí, para aclarar mi mente, así que voy a salir a caminar. ¿Puedes cuidar a los niños?”



thiswayup.org.au

Una forma efectiva de expresarse

"Gracias por la invitación, pero voy a pasar tiempo con mis padres el próximo fin de semana."

Conozca los límites, luego comuníquelos

Cuando dice "sí" a demasiadas cosas, usa más de sus recursos (energía, tiempo, dinero, atención, paciencia, amor) de los que puede reponer.

Comunicar sus límites es hacerles saber a los demás su posición en una forma calmada, clara y amable pero firme.

Una forma efectiva de expresarse

Sea buen oyente

La comunicación efectiva no es solo saber cómo expresarse, sino también cómo escuchar y responder a los demás.

Escuchar bien consiste en ayudar a la otra persona a sentirse escuchada y comprendida.

No siempre necesita pensar en soluciones u ofrecer consejos. En cambio, puede practicar ofrecer tranquilidad y validación.

Validarles – reconozca sus luchas y ayúdeles a sentirse comprendidos.

Tranquilizarles – ayúdeles a recordar sus fortalezas y ver el panorama general.

“¡Esto es tan frustrante! He pasado meses preparándome para esto.”

“¡Siento escuchar que tuviste que cancelar ese proyecto, sé que has trabajado mucho en él!”



thiswayup.org.au