

Declaraciones “Yo”

1. Cuando esté tratando de hablar con alguien, observe cómo se siente
2. Piense en lo que sucedió justo antes de que se comenzara a sentir así
3. Cree una declaración “Yo”: “Me siento palabra emotiva cuando explicación.”
Por ejemplo, “Me siento molesto cuando nos gritamos el uno al otro, y me sentiría mejor si expusiéramos nuestros puntos sin gritar.”
4. Use su declaración “Yo” en su conversación.

Consejo: Esta habilidad también se puede usar para resaltar sentimientos y situaciones positivas (p. ej., “Me siento feliz cuando hacemos cosas juntos, así que me gustaría encontrar maneras de pasar más tiempo juntos”).

Cuando usar esta habilidad: Las declaraciones "Yo" pueden ayudar a mejorar la comunicación y disminuir el conflicto (p. ej., durante una discusión, cuando se pide ayuda). Incluso puede usar esta estrategia para ayudar a su equipo médico a comprender lo que necesita.

Como le ayuda esta habilidad: Las declaraciones "Yo" pueden ayudarle a comunicar sus sentimientos sin culpar a nadie ni enojarse. Las declaraciones "Yo" les dicen a los demás lo que necesita y comienzan el proceso de resolución de problemas.

¡Si quiere aprender mas habilidades de afrontamiento, hable con su doctor sobre una consulta con el equipo de psicología!