

Declaraciones "Yo"

Cuando una persona siente que está siendo culpada, ya sea correcta o incorrectamente, es común que responda con una actitud defensiva. Las **declaraciones "Yo"** son una forma de hablar que te ayudarán a evitar esta trampa al reducir los sentimientos de culpa. Una declaración "Yo" asume la responsabilidad de nuestros propios sentimientos, mientras describe con tacto un problema.

"Me siento *palabra emotiva* cuando *explicación*."

- ✓ "Me siento..." debe seguirse con una palabra emotiva, como "enojado", "herido" o "preocupado".
- ✓ Una redacción cuidadosa no ayudará si tu voz suena acusadora. Usa un tono suave y uniforme.
- ✓ En tu explicación, describe amablemente cómo te afectan las acciones de la otra persona.

Ejemplos

Acusador	"¡No puedes seguir llegando a casa tan tarde! Es tan desconsiderado."
Declaración "Yo"	"Me siento preocupado cuando llegas tarde a casa. Ni siquiera puedo dormir."

Acusador	"Nunca me llamas. Supongo que ya no hablaremos más."
Declaración "Yo"	"Me siento dolido cuando pasas tanto tiempo sin llamar. Me temo que no te importa."

Práctica

Acusador	Un amigo siempre cancela planes a último minuto. Recientemente, lo estabas esperando en un restaurante cuando llamó para decir que no podía llegar.
Declaración "Yo"	

Acusador	Estás trabajando en un proyecto de grupo y un miembro no está completando su parte. En repetidas ocasiones has tenido que terminar su trabajo.
Declaración "Yo"	

Acusador	Tu jefe sigue dándote nuevos trabajos con poca instrucción y sin suficiente tiempo. A pesar de trabajar horas adicionales, estás semanas atrasado.
Declaración "Yo"	