

LES EXPRESAMOS NUESTROS SENTIMIENTOS CON SINCERIDAD Y CON RESPETO



En la vida siempre tenemos sentimientos agradables, que fortalecen las relaciones con los demás y sentimientos desagradables, que pueden dañar nuestros lazos afectivos.

Los sentimientos desagradables que no se reconocen ni se expresan, se van acumulando, como el vapor de la olla pitadora, hasta que la presión es tan fuerte que estalla.

El estallido de los sentimientos reprimidos se da de varias maneras:

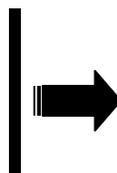
- Con ataques de ira y ofuscación.
- Con enfermedades como úlceras y presión alta
- Con mal genio y malas relaciones con los demás
- Con altos niveles de estrés

Por eso, para sentirnos bien y tener buenas relaciones con los demás es importante aprender a reconocer y a expresar TODOS los sentimientos de una manera adecuada de la siguiente forma:

¿Cómo expresar los sentimientos desagradables?:

Separar la acción que provocó el sentimiento de la persona que lo cometió; es decir, **rechazar la acción sin atacar a la persona.**

Expresar primero la situación que provocó el sentimiento,
Luego expresar el sentimiento
y por último el motivo de la reacción



Cuando_ (ocurrió tal cosa o hiciste tal cosa)
Yo sentí_ (Expresar el sentimiento)
Por qué_ (Explicar el motivo)

*Por ejemplo: Cuando llegaste tarde sin **avisarme yo sentí** mucha angustia y mal genio **Porque** pensé que te había pasado algo...*

¿Cómo aceptar los sentimientos dolorosos de las otras personas? sin declararse culpable:

Separar la acción que provocó el sentimiento de la responsabilidad personal; es decir, **explicar la acción que causó sin declararse culpable.**

Reconocer y aceptar primero el sentimiento de la otra persona, y explicar la acción que lo provocó sin declararse culpable, de acuerdo con la siguiente formula:

<p>Reconocimiento y aceptación del sentimiento</p>		<p>Veo que estás angustiada y de mal genio y lo comprendo.</p>
<p>Explicación de la acción</p>		<p>Pero el único teléfono del paradero de buses estaba dañado y no pude avisarte que llegaría tarde.</p>

Sin embargo, cuando se es culpable, es indispensable dar disculpas y pedir perdón para sanar la relación.

Los conflictos son inevitables en la vida, en ellos las personas ofendidas o perjudicadas, necesitan expresar su sentimiento, y también necesitan que su sentimiento sea reconocido y aceptado.

Las siguientes maneras de responder a la expresión de un sentimiento **SIEMPRE BLOQUEAN EL DIALOGO EMOCIONAL y dañan las relaciones***:

- DAR CONSEJOS sin escuchar el sentimiento.
- IGNORAR Y PASAR POR ALTO el sentimiento.
- JUZGAR E INTERPRETAR el sentimiento.
- AMENAZAR a las personas para que reprima sus sentimientos
- ORDENAR a la persona que reprima su sentimiento.
- REGAÑAR a la persona por expresar su sentimiento.
- BURLARSE del sentimiento.

Tomado del "Taller de Habilidades Parentales"

Publicado por la Fundación Carvajal y el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar

Autores: María Eugenia Carvajal de Guerrero y María Lucía Cabal de Posada.

ISBN 958-9224-70-9

