

Journaling

EL MÉTODO D.E.P.A.



emotia.ar

Bonus sorpresa : El método D.E.P.A.

El método D.E.P.A. es una guía simple para ordenar lo que querés decir sin enredarte ni explotar.

Te ayuda a poner en palabras desde el registro emocional, sin acusar ni callarte.

Ideal para esas conversaciones que venís postergando y te generan incomodidad.

D.E.P.A. significa:

- *Decir lo que me pasa*
- *Explicar por qué es importante para mí*
- *Pedir lo que necesito*
- *Abrirme a lo que el otro tenga para decir*

Una herramienta clara para hablar sin culpa y sin miedo al conflicto.

¿PARA QUÉ SIRVE ESTE RECURSO?

El método D.E.P.A. es una herramienta para acompañarte cuando:

- Sentís que tenés que hablar, pero no sabés cómo.
- Querés expresarte con claridad sin enredarte en explicaciones eternas.
- Buscás cuidar el vínculo sin callarte ni explotar.
- Necesitás un esquema simple para preparar lo que vas a decir.

Cada letra es un paso para ordenar lo que querés decir antes de hablar:

D - DECIR LO QUE ME PASA

Poné en palabras tu experiencia interna. Lo que sentís o pensás. Sin culpas, sin rodeos.

Ejemplo:

“Cuando no me avisan que cambian los planes, me siento desplazada.”

“No me sentí tenida en cuenta en esa situación.”

E - EXPRESAR POR QUÉ ME AFECTA

Aterriza la emoción. Explicá qué necesidad o expectativa se vio tocada.

Ejemplo:

“Me afecta porque valoro mucho que nos consultemos las decisiones.”

“Porque para mí es importante sentir que somos un equipo.”

P - PEDIR LO QUE NECESITO

Hacé una petición concreta, clara y realista. Pedir no es exigir.

Ejemplo:

“Me gustaría que si hay cambios, podamos hablarlos antes.”

“Te pido que la próxima me avises con un poco más de tiempo.”

A - ACORDAR O ABRIR EL DIÁLOGO

Cerrá la conversación abriendo el puente: confirmá el acuerdo, o invitá al otro a responder.

Ejemplo:

“¿Te parece bien?”

“¿Podemos probar hacerlo distinto la próxima?”

“¿Vos cómo lo ves?”

¿CÓMO USAR ESTA PLANTILLA?

Podés usarla de tres formas:

- *Para escribir lo que querés decir antes de hablar*
- *Para revisar una conversación que te dejó mal*
- *Para transformar el reclamo interno en expresión clara y presente*

Plantilla para completar

D - ¿Qué me pasa?

 Acá va tu emoción o experiencia interna:

→ _____

E - ¿Por qué me afecta?

 Qué valor, necesidad o deseo se activó:

→ _____

P - ¿Qué necesito pedir o expresar?

 Petición clara, concreta y realista:

→ _____

A - ¿Cómo cierro o abro el diálogo?

 Frase para cerrar y abrir el intercambio:

→ _____

Hablar desde tu verdad no es ser dura ni fría, es ser clara y presente.
El método D.E.P.A. te acompaña a ordenarte sin perderte.
No necesitás decir todo perfecto. Solo necesitás hablar desde vos.

2. SILENCIO POR CUIDADO EXCESIVO

Qué significa que tengas este predominio:

Te guardás lo que sentís para no incomodar al otro. Priorizar al otro por sobre lo que te pasa a vos. Evitar mostrar molestia o enojo, aun cuando lo que sentís duela.

Posible origen o causa:

A menudo aparece en familias donde cuidar al otro era una forma de amor o de evitar castigos (emocionales o relacionales). Puede estar aprendido de madres/padres que se sacrificaban, de creer que lo que importaba siempre era “mantener la armonía”. También puede estar ligado a roles de cuidado que asumiste (hermana mayor, mediadora, etc.).

Tip para empezar a desarmarlo:

Identificá una necesidad tuya que venís postergando para no incomodar. Puede ser algo pequeño: decir que te molesta algo, pedir ayuda, expresar una urgencia. Practicá la frase: “Siento que necesito esto, y para mí importa...”. Decila primero en silencio, después cuando te sientas un poco más segura.

3. SILENCIO POR CONFUSIÓN EMOCIONAL

Qué significa que tengas este predominio:

No hablás porque no sabés bien qué sentís, dudás si lo que sentís tiene valor, o te frenas porque te preocupa equivocarte o exagerar.

Posible origen o causa:

Puede venir de haber sido invalidada emocionalmente en la infancia (por ejemplo, “no llores”, “no seas dramática”, “eso no importa”), lo que enseña a desconfiar de lo que se siente. También puede aparecer si no se te enseñó un vocabulario emocional, o si te comparás con lo que “los otros parecen manejar mejor”.

Tip para empezar a desarmarlo:

Date permiso de nombrar algo, aunque sea con términos simples. Por ejemplo: “Creo que siento enojo o tristeza”. Escríbilo sin juzgar, después escuchalo en voz alta. Revisá si te representa. Cada vez que lo nombres, aprendés a confiar más en tu voz.

4. SILENCIO PROTECTOR (CERRADO)

Qué significa que tengas este predominio:

Preferís no mostrar vulnerabilidad. Te guardás lo personal para no sentirte expuesta. Guardás lo que molesta por temor a que otros lo usen o te juzguen. Buscás mantener control para no sentirte frágil.

Posible origen o causa:

Suele tener raíces en experiencias donde mostrar vulnerabilidad fue usado en tu contra, o donde alguien aprovechó tu apertura. Puede tener relación con estilos de apego evitativo, o con entornos familiares/emocionales donde lo personal se desestimaba.

Tip para empezar a desarmarlo:

Compartí algo pequeño con alguien de tu confianza: puede ser una frase, una emoción suave, “me cuesta decir esto”. Verificá si te sucede que te sintés expuesta, y qué pasa si lo expresás. Registrar esa experiencia, aunque sea leve, te ayuda a experimentar que mostrarte puede construir conexión, no solo vulnerabilidad.

GUÍA DE AUTOEXPLORACIÓN

Elegí una situación reciente en la que decidiste no hablar, y completá estas preguntas:

- *¿Qué fue lo que no dije?*
- *¿Qué me frenó? ¿Qué temía que pasara si lo decía?*
- *¿Qué consecuencias tuvo para mí quedarme en silencio?*
- *Si pudiera volver a ese momento, ¿qué necesitaría para sentirme más segura al hablar?*

(NO HACE FALTA RESOLVERLO TODO. SOLO MIRAR CON MÁS CLARIDAD YA ES UN ACTO DE VALENTÍA.)



Si querés seguir trabajando estos temas o recibir más recursos, podés encontrarme en:

✉ Mail: info@emotia.ar

📱 Redes: [@lic_rutharias](#) | [@emotia.ar](#)

[Emotia.ar](https://www.emotia.ar)