

Journaling

PREPARAR TU CONVERSACIÓN DIFÍCIL



emotia.ar

Prepararte para una conversación incómoda

1. Situación concreta
2. Describí en pocas palabras qué pasó o qué te preocupa.
3. Ejemplo: Mi compañero de trabajo me interrumpe constantemente en las reuniones.
4. Qué me genera
5. Registrá la emoción principal que aparece (enojo, tristeza, frustración, miedo, etc.).
6. Ejemplo: Me siento ignorada y frustrada.
7. Qué necesito
8. Definí tu objetivo para la conversación.
9. Ejemplo: Quiero que respete mi turno para hablar.
10. Cómo quiero expresarlo
11. Pensá en el tono, las palabras y el momento más adecuado.
12. Ejemplo: Con un tono tranquilo, en privado después de la reunión.

1. ¿QUÉ ME ESTÁ PASANDO REALMENTE?

Acá podés escribir lo que sentís, pensás y necesitás.

No hace falta que sea prolijo. Lo importante es que te lo digas a vos misma con honestidad.

Ejemplo: “Me siento agotada de ceder siempre. Tengo miedo de que si digo algo, se enoje. Pero también me duele seguir tragándomelo.”

2. ¿QUÉ QUIERO QUE EL OTRO SEPA?

Pensá en lo esencial. No todo lo que pensás necesita ser dicho.

¿Qué sería importante que esa persona pueda escuchar de vos?

Ejemplo: “Me duele cuando sentís que no podés contar conmigo. Yo también estoy atravesando un momento difícil.”

3. ¿QUÉ ME GUSTARÍA QUE PASE DESPUÉS DE ESTA CONVERSACIÓN?

No podés controlar la respuesta del otro, pero sí podés conectar con tu intención profunda.

¿Qué te gustaría que pase entre ustedes después de hablar?

Ejemplo: “Me gustaría que podamos escucharnos sin atacarnos. No busco tener razón, sino sentirme tenida en cuenta.”

4. ¿QUÉ FRASES ME AYUDARÍAN A EMPEZAR?

Anotá 1 o 2 formas posibles de iniciar la conversación. Elegí frases que te representen y no suenen a ataque.

Ejemplos:

“Hay algo que necesito contarte y me cuesta un poco ponerlo en palabras.”

“¿Podemos hablar de algo que me viene molestando hace un tiempo?”

“No quiero que esto crezca en silencio, por eso prefiero hablarlo ahora.”

5. ¿CÓMO ME VOY A CUIDAR DURANTE Y DESPUÉS?

Anotá recursos que te ayuden a sostenerte emocionalmente antes, durante y después de hablar.

Ejemplo:

Respirar profundo antes de empezar

Llevar una pulsera que me recuerde que no estoy sola

Recordar que hablar no me hace mala persona

Tener un espacio para descargar después (escribir, caminar, llorar)

No existe la conversación perfecta.
No necesitás estar 100% segura para hablar.
Tu necesidad de decir algo también es válida.

5 FRASES PARA INICIAR CONVERSACIONES INCÓMODAS

Si llegaste hasta acá, ya hiciste algo muy valiente: te preparaste para hablar desde tu verdad.

A veces lo más difícil es dar el primer paso. Estas frases pueden ayudarte a empezar la conversación sin agresión ni culpa, con firmeza y cuidado a la vez.

“No me resulta fácil decir esto, pero creo que es importante que lo hablemos.”

“Quiero compartir algo que me incomoda, porque prefiero hablarlo antes que guardármelo.”

“Me cuesta traer este tema, y justamente por eso creo que es importante hacerlo.”

“Hay algo que necesito aclarar para que no se malinterprete.”

“No busco generar conflicto, solo necesito expresarme con honestidad.”

EJERCICIO

PERSONALIZÁ TU FORMA DE INICIAR UNA CONVERSACIÓN INCÓMODA

Frase sugerida	Mi versión personalizada
No me resulta fácil decir esto, pero creo que es importante que lo hablemos.	
Quiero compartir algo que me incomoda, porque prefiero hablarlo antes que guardármelo.	
Me cuesta traer este tema, y justamente por eso creo que es importante hacerlo.	
Hay algo que necesito aclarar para que no se malinterprete.	
No busco generar conflicto, solo necesito expresarme con sinceridad.	



¡Gracias!

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

✉ Mail: info@emotia.ar

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

