



**“Decir sin herir”:
estructura para
expresar emociones
con respeto.**

“Decir sin herir”: estructura para expresar emociones con respeto.

Objetivo

Ayudarte a expresar tus emociones de manera clara y respetuosa, sin lastimarte ni herir a otros. Este ejercicio busca que puedas comprender lo que sientes, regular tus emociones y comunicarte desde la calma y la responsabilidad emocional.

¿De qué trata esta actividad?

A veces guardas lo que sientes por miedo a causar daño, conflicto o rechazo. Otras veces, las emociones salen con fuerza y luego aparece la culpa.

Este ejercicio te invita a encontrar un punto medio: decir lo que sientes sin atacarte ni atacar.

No se trata de callar, ni de explotar.

Se trata de expresarte con conciencia, respeto y honestidad.

Paso a Paso

PASO 1

Prepara tu espacio

Busca un lugar tranquilo donde puedas estar contigo misma.

Respira profundo un par de veces y recuérdate que este es un momento solo para ti, sin juicios ni exigencias.

PASO 2

Identifica lo que estás sintiendo

Pregúntate con honestidad:

- **¿Qué emoción está presente ahora mismo?**
- **¿Es tristeza, enojo, frustración, miedo, decepción?**
- **¿Dónde la sientes en tu cuerpo?**

Ponerle nombre a la emoción ya es un primer acto de cuidado.

PASO 3

Conecta con la situación (sin culparte ni culpar)

Piensa en lo que ocurrió, describiéndolo de forma simple y concreta, sin exagerar ni interpretar.

Ejemplo:

- **En lugar de pensar: “No le importo”**
- **Puedes decirte: “Cuando pasó esto, yo me sentí así”**

Paso a Paso

PASO 4

Exprésate desde el “YO”

Completa esta frase para ti, en voz baja o por escrito:

Yo me siento _____

cuando ocurre _____

porque para mí es importante _____.

Esto te ayuda a reconocer tu emoción como válida, sin responsabilizar a otros por ella.

PASO 5

Reconoce tu necesidad

Detrás de cada emoción hay una necesidad. Pregúntate:

- **¿Qué necesito en este momento?**
- **(ser escuchada, comprendida, respetada, cuidada, tener claridad o espacio)**

Reconocer tu necesidad es un acto de respeto hacia ti.

PASO 6

Si decides comunicarlo, hazlo con respeto

Si eliges decirlo a alguien más, puedes usar esta estructura:

“Quiero expresarte algo con calma.

Me sentí ___ cuando ___.

Para mí es importante ___.

Me ayudaría mucho ___.”

Hablar así no es exigir, es expresarte con honestidad y dignidad.

Reflexión final

Tus emociones no son un problema; son mensajes.

Cuando aprendes a escucharlas y expresarlas sin herir, te eliges a ti y construyes relaciones más sanas.

Hablar con respeto no significa minimizar lo que sientes, sino honrarlo con madurez y amor propio.

Decir sin herir también es una forma de sanar ♥

Si deseas, puedo adaptarlo a un formato de hoja de trabajo, ejercicio terapéutico breve o lenguaje más sencillo según la edad.