

CLAVES PARA UNA

COMUNICACIÓN EMOCIONAL

Uno



No hay emoción sin verdad

Habla desde tu experiencia real. La autenticidad es única, no se puede imitar ni forzar.

Dos



Cuenta el proceso, no solo el éxito

Comparte tus dudas, errores, miedos, aprendizajes. La gente se verá reflejada en tu camino, no en tu meta.

Tres



Sé selectivo con tu vulnerabilidad

No es necesario contarlo todo. Es mostrar lo que ya sanaste y está integrado con consciencia, desde un lugar honesto y seguro (conexión con nuestro centro)

Cuatro



Haz de tus emociones una fuente de conexión, no de culpa o lástima

La clave aquí es NO buscar aprobación, sino de crear empatía y resonancia emocional, con la seguridad de que las personas indicadas conectarán con tu mensaje.

Cinco



Habla desde ti, no desde el deber ser

Puedes usar esta guía o modelo para basar tu discurso: Situación → Emoción → Aprendizaje → Llamado a la reflexión

FRASES GUÍA PARA COMUNICAR

DESDE LA EMOCIÓN

- “No sabía si compartir esto, pero creo que es importante porque...”
- “Me costó entender esto, pero ahora lo veo así...”
- “Me costó mucho escribir esto, pero siento que es importante compartirlo...”
- “No sabía si contarlo, pero tal vez alguien lo necesite hoy...”
- “Lo que voy a decir no es fácil, pero es real”
- “Durante mucho tiempo me costó hablar de esto...”
- “Esto es una parte de mi historia”
- “Esto me marcó más de lo que me permití aceptar en su momento”

Si te apetece, te invito a que escribas una historia que no te habías permitido contar

- ¿Qué pasó?
- ¿Qué sentiste?
- ¿Qué aprendiste?
- ¿Cómo te transformó?

Usa esta fórmula para redactarlo:

Situación → Emoción → Aprendizaje → Llamado a la reflexión