



CÓMO EXPRESAR SENTIMIENTOS

“Una emoción no causa dolor. La resistencia o supresión de una emoción causa dolor” Frederick Dodson

A la hora de expresar los sentimientos **algunas personas tienen más facilidad que otras**. La cultura y la educación que hemos recibido influyen más de lo que pensamos. La expresión de los sentimientos **nos ayuda a conectar con otras personas**, y a que nuestras relaciones se basen en la comprensión y la confianza mutua.

CUANDO LOS SENTIMIENTOS SON AGRADABLES

Es necesario **expresar los sentimientos positivos** de amor, de agrado, de afecto, hacia la otra persona, aunque pensemos que ya lo sabe.

La falta de expresión de sentimientos de amor y de cariño, puede hacer que la otra persona se sienta olvidada o no apreciada, y esto puede debilitar la relación.

CUANDO LOS SENTIMIENTOS SON DESAGRADABLES

Expresar los sentimientos desagradables te **ayudará a enfrentar situaciones difíciles**. Dejarlos pasar o tratar de no pensar en lo que te ha molestado no ayuda, y si **estas emociones se acumulan**, podemos explotar en el peor momento o de la peor manera.

Quando **expresamos con respeto** lo que sentimos, disminuye la intensidad del malestar que nos puede estar provocando esa emoción.



La expresión de sentimientos de amor y de cariño, hace que la otra persona se sienta importante y apreciada.



CÓMO EXPRESAR LOS SENTIMIENTOS:

- **Acepta** lo que sientes, ya sea agradable o desagradable.
- **Escucha las señales de tu cuerpo**. Al expresar de manera adecuada tus sentimientos, puedes ver como te sentirás mejor y en armonía.
- **Llama a cada sentimiento por su nombre**. Encuentra las palabras que lo describen de la mejor manera posible. De esa manera, no sólo te vas a sentir tú mucho mejor, sino que la otra persona **podrá entender bien lo que te sucede**. Es necesario ser lo más claro y transparente posible al expresar tus sentimientos.

