LISTA DE INTENTOS DE DESAGRAVIO

SIENTO QUE…

- Me estoy asustando
- Por favor dilo de otra manera.
- ¿He hecho algo mal?
- Eso hiere mis sentimientos.
- Eso me parece un insulto.
- Me siento triste.
- Siento que me estas culpando. ¿Podrías decirlo de otra manera?
- Siente que no me aprecias.
- Siento que estas a la defensiva ¿Podrías decirlo de otra manera?
- Por favor, podrías calmarte un poco.
- Siento que no me estas comprendiendo.
- Empiezo a sentirme abrumado/a.
- Me siento juzgado/criticado ¿Podrías decirlo de otra manera?
- Empiezo a preocuparme.

NECESITO CALMARME…

- ¿Puedes hacer me siento más seguro/a?
- Necesito que nos calmemos ahora mismo.
- Necesito tu apoyo ahora mismo.
- Escúchame y trata de comprenderme.
- Dime que me quieres.
- ¿Podrías darme un abrazo en este momento?
- Retiro lo dicho.
- Por favor, trata de ser más amable conmigo.
- Por favor, ayúdame a calmarme.
- Por favor, calla un momento y escúchame.
- Esto es importante para mí. Escúchame por favor.
- Necesito terminar lo que estaba diciendo.
- Empiezo a molestarme con esta situación.
- ¿Podemos darnos un pequeño “break” (tiempo fuera)?

LO SIENTO…

- Mi reacción ha sido exagerada, lo siento.
- “Metí la pata”.
- Déjame intentarlo otra vez.
- Quiero ser más amable, pero no sé cómo.
- Dime lo que acabo de decir por favor.
- Veo mi parte de culpa en todo esto.

- ¿Cómo puedo mejorar la situación?
- Lo qué estás diciendo es…
- Déjame volverlo a decir, ahora de forma más suave.
- Lo siento, perdón.

ADMITO QUE…

- Estás empezando a convencerme.
- En parte estoy de acuerdo contigo.
- Vamos a llegar un compromiso en esto.
- Nunca lo había pensado de esa forma.
- Este problema no es tan grave si lo pensamos bien.
- Creo que tu punto de vista es lógico.
- A ver si encontramos una solución que nos convenza a los dos.
- Te agradezco que…
- Una cosa que admiro de ti en esto es…
- Entiendo lo que dices.
- Creo tienes razón.

¡DETENERSE!

- Tal vez puedas estar equivocado/a
- Vamos a dejar esta discusión para después por favor.
- Vamos a parar un momento.
- Necesito calmarme, ahorita vuelvo.
- Me siento abrumado/a
- ¡Para por favor!
- Aceptemos que en esto no estamos de acuerdo.
- Empecemos de nuevo.
- Espera. No te distancias.
- Quiero cambiar de tema.
- Nos estamos desviando del tema.

APRECIO…

- Sé que esto no es culpa tuya.
- Mi parte de culpa en este problema es…
- Entiendo tu punto de vista.
- Gracias por…
- En eso tienes razón.
- Los dos estamos diciendo que…
- Comprendo.
- Te quiero.
- Te agradezco que…
- Una cosa que admiro de ti es…
- No es tu problema, sino nuestro problema.

Clase: Intentos de desagravio ante problemas solubles