

# Guía ágil de Expresión Honesta

*¿Necesitas abordar una situación difícil?  
¡Sigue estos 3 pasos para conectar contigo mism@!*

## Paso 1: observa sin evaluar

Describe lo que sucedió de manera objetiva.

- iTips!
- Incluye sólo **información que sí tengas**. Evita agregar información.  
*¿Qué sucedió? ¿Qué viste? ¿Qué escuchaste?*
  - Menciona **datos específicos**. Evita generalizar.  
*¿Cuántas veces sucedió? ¿En qué situaciones concretas?*
  - Narra de manera **neutral**. Evita dar tu opinión.  
*¿Estás describiendo de manera objetiva lo que sucedió?*

## Paso 2: conecta con tus sentimientos y necesidades

Considera el contexto descrito en el paso 1.

- iTips!
- Reconoce tus **propios sentimientos**. Evita catalogar, juzgar o culpar.  
*¿Qué sigue vivo en ti sobre esta situación? Usa las Kartas de conexión.*
  - Identifica tus **propias necesidades**. Evita reprochar.  
*¿Qué es eso que te importa y necesita ser atendido? Usa las Kartas de conexión.*

## Paso 3: confecciona un pedido de acción positiva

Pide aquello que atienda las necesidades identificadas en el paso 2

- iTips!
- Expresa claramente que **se trata de un pedido**. Evita insinuar.  
*Inicia con algo como "Te pido que..."*
  - Pide **lo que sí quieres**. Evita pedir lo que esperas que "deje de suceder".  
*Incluye en el pedido la acción positiva que esperas que la otra persona realice.*
  - Construye un **pedido concreto**. Evita definiciones vagas o tu "necesidad".  
*Especifica lo que esperas que suceda en el mundo de manera puntual y clara.*



**Comunicación  
Colaborativa**  
by  kleeer

Guía basada en los 4 componentes de  
la Comunicación No Violenta

Por: [Natty Davidovich](#) y [Kleer](#)