



## USANDO DECLARACIONES "YO" PRIMERA PERSONA

Por Jim B | Mar 4, 2018 | Mejores prácticas

Presentado por AL-025 como una propuesta ABC 2017 que fue aprobada

"¿Por qué es tan importante HABLAR DESDE YO ( EN PRIMERA PERSONA)?".

Cuando se comparte con un individuo o como parte de un grupo, el uso de declaraciones "YO" puede hacer una gran diferencia. Una declaración "EN EL YO" es compartir en primera persona, en lugar de usar palabras como "nosotros", "ellos", "todos" y "usted". Al principio, puede parecer un detalle insignificante, pero usar declaraciones en tercera persona es un distanciamiento e impersonal.

Incluso puede ser un intento de controlar subconscientemente a los demás o colocar la responsabilidad fuera de uno mismo. Ejemplo: "Cuando te abusan, te duele". Cambia esto a: "Cuando me maltrataron, me dolió". Compartir en primera persona promueve la responsabilidad propia al divulgar información solo sobre ti. Cuando estás tentado a usar el genérico "tú", "nosotros", etc., trata de cacharte y reemplazarlo con el "yo".

Se sorprenderá de lo diferente que se siente y de lo mucho que usted y otros se beneficiaran de su compartimiento. Puede sentirse incómodo al principio. Eso es porque te estas desprendiendo tu escudo protector y se esta revelando tu verdadero yo.

### Recuerda:

- 1) Una declaración en el "yo" ejerce mi autocontrol.
- 2) Hablar desde el "yo" construye mi autoestima mientras les ofrezco a otros una verdadera oportunidad de tener una verdadera relación conmigo.
- 3) La lucha constante en poder hablar desde el "YO" a menudo revelará los aspectos ocultos de los problemas en cuestión. Si tu realmente quieres revelar tus sentimientos para que tu y otros puedan aprender más acerca de TI , **HABLE DESDE EL "YO"!**



SERVICIO DE TRADUCCION INTERGRUPAL

IG 635

[www.hijosadultos.org](http://www.hijosadultos.org)