ELENA DUARTE / LO QUE CUESTA DECIR

Lo que siento también importa

30 días para reconocer tus emociones, expresar lo que necesitas y practicar límites.



RECONOCER

Poner palabras a lo que te pasa.

EXPRESAR

Pedir sin tener que explicarlo todo.

CUIDAR

Elegir tus límites y tu ritmo.

No sustituye atención psicológica ni ofrece un diagnóstico o una cura. Este material es educativo y de reflexión.

MUESTRA GRATUITA · Edición Latinoamérica | Octubre de 2026

MUESTRA GRATUITA

Qué trae esta muestra

Estas páginas son parte de «Lo que siento también importa». Puedes leerlas y también escribir en las hojas.

Capítulo 5 · Nunca me llamas 03

Práctica 5 · Busca lo que necesitas debajo del reclamo 04

Guía · Una frase que puedas decir de verdad 05

Plantilla · Prepara una conversación en una página 06

¿Te gustó? Así es el libro completo 07

DÍA 05 · RECONOCER

Nunca me llamas

«Detrás de "nunca me llamas" había un "te extraño los domingos".»

Mi hijo Diego se fue a Madrid en mayo de 2019. Las primeras semanas hablábamos casi todos los días. Después, cada vez menos. Yo empecé a terminar las llamadas igual: «Nunca me llamas». Él se defendía: el trabajo, el horario, el cansancio. Colgábamos peor de lo que habíamos empezado.

Una noche abrí mi cuaderno y escribí la frase tal cual: «Nunca me llamas». Debajo, en «qué quiero pedir», me quedé en blanco. ¿Qué quería? ¿Que me llamara todos los días? No. Quería otra cosa.

Lo encontré pensando en los domingos. Los domingos eran el día de la familia en mi casa, el día del almuerzo largo. Lo que me dolía era no tenerlo en la mesa ese día. Lo extrañaba los domingos.

· · ·

Marisol, de San Juan de Miraflores, tiene a su hijo Renzo en Milán. Me escribió que él «ya no la quiere», porque no le cuenta nada. Le pregunté qué necesitaba ella. Después de pensarlo, me dijo: «Saber que está bien. Una foto, aunque sea». Se lo pidió así. Renzo le manda ahora una foto cada viernes. Marisol dice que es lo primero que mira al despertar.

Lo que me quedó

Que casi todo reclamo tiene una necesidad debajo: compañía, consideración, información, descanso, tiempo. Cuando la encuentras, el pedido se vuelve posible. «Nunca me llamas» no tiene solución. «Te extraño los domingos» sí.

Y que una necesidad no es una orden. Necesitar compañía no obliga a nadie a estar disponible a toda hora. Puedes proponer una manera y escuchar otras.

> A veces lo que necesitas requiere recursos que hoy no tienes: tiempo, dinero o apoyo. Eso no es una falla tuya. La acción posible puede ser pequeña.

→ En la práctica de hoy vas a buscar la necesidad que hay debajo de tu reclamo.

→ Tu práctica: Práctica 05 · pág. 4

PRÁCTICA 05 · SEMANA 1 · RECONOCER

Busca lo que necesitas debajo del reclamo

Debajo de mi «nunca me llamas» había un «te extraño los domingos». Casi todo reclamo tiene una necesidad debajo: compañía, información, descanso, consideración. Escríbela como una posibilidad, «quizá necesito…», y busca una acción pequeña que la respete, aunque no lo resuelva todo.

Así lo hizo Marisol: sentía que su hijo Renzo «ya no la quería». Lo que necesitaba era saber que estaba bien. Le pidió una foto por semana. Ahora es lo primero que mira cada viernes.

Tu práctica de hoy

1. Elige algo que te molesta o te duele hoy.
2. Escribe una necesidad posible debajo.
3. Piensa dos maneras de atenderla, una de ellas pequeña.

Lo que siento y lo que quizá necesito

Dos maneras de atenderlo

La que puedo hacer hoy y la ayuda que necesito

☐ Exploré una necesidad sin exigirme una solución perfecta.

Si hoy necesitas ir más suave: Si no sabes qué necesitas, escribe qué haría el momento un poco más llevadero.

PARA PENSARLO MIENTRAS PRACTICAS

1. ¿Qué frase repites cuando algo te duele con alguien?

2. ¿Qué necesitas de verdad debajo de esa frase?

3. ¿Cómo podrías pedirlo de una forma que la otra persona pueda cumplir?

COMPRENDER Y PRACTICAR

Una frase que puedas decir de verdad

No necesitas un discurso perfecto. Una frase útil nombra la situación, lo que sentiste y lo que quieres pedir, y suena a ti. Cuidado con esconder una acusación dentro de un «yo siento»: «siento que eres egoísta» sigue siendo un juicio sobre la persona.

Por ejemplo: antes: «Siempre haces lo mismo, no te importo». Mejor: «Ayer empecé a contarte algo y seguiste mirando el teléfono. Me sentí triste. ¿Podemos hablar diez minutos sin pantallas después de cenar?».

La situación, sin «siempre» ni «nunca»

Lo que siento, sin atacar a la otra persona

Mi pedido, pregunta o límite en una frase

- [ ] Puedo leer la frase en voz alta sin sentir que actúo un papel.

Ninguna manera de hablar asegura que el otro responda bien. Tu frase cuida lo que tú dices.

Prepara una conversación en una página

Esta es mi hoja de tres preguntas, ampliada. Úsala para un tema de todos los días y una conversación que consideres segura. Puedes llenarla y no tener la conversación todavía.

Un solo tema, la persona y un momento posible

Qué pasó: el hecho concreto

Qué sentí y qué necesito

Qué quiero pedir: el pedido, la pregunta o el límite

Mi frase completa, corta y con mis palabras

Qué puedo negociar, qué me guardo y cuándo pediré una pausa

Si hay intimidación, violencia o miedo a represalias, prioriza un apoyo especializado y tu seguridad.

EL LIBRO COMPLETO

Si esto te sirvió, el libro tiene mucho más

«Lo que siento también importa» trae 30 capítulos con historias de mi aula y de mi casa, 30 prácticas, 19 guías cortas sobre palabras, límites, culpa y enojo, plantillas para preparar conversaciones y líneas de ayuda de siete países.

Se lee en la computadora, la tableta o el celular, y también se puede imprimir. Las hojas se completan en el mismo archivo.

Lo encuentras en yapaseporeso.com

Podemos empezar con una frase. — Elena