

MI CASITA INTERIOR

Para trabajar situaciones que me estimulan

Por Teresa Rodríguez Portillo



Me voy a mi espacio interior “mi casita” Ahí, es donde encuentro mi guía personal.



MI CASITA INTERIOR

Para trabajar situaciones que me estimulan

Por Teresa Rodríguez Portillo



Me conecto conmigo misma ¿qué me pasa a mí?

MI CASITA INTERIOR

Para trabajar situaciones que me estimulan

Por Teresa Rodríguez Portillo



- **Mi situación:** cuando llego a casa me la encuentro patas arriba.
- **Los hechos** concreto que me estimulan mi malestar. Veo que las botellas del agua vacía están detrás del sofá.
- **Mis pensamientos:** es un/a desconsiderado/a, no me escucha, está pasando de mi.
- **Mis sentimientos.** Ejemplo: irritada, molesta, aburrida.
- **Mis necesidades.** Ejemplo: descanso, atención, escucha.
- **Mi Petición:** ¿Cómo cuido de mis necesidades sin hacerlas depender de la otra persona? Esto es crucial para salir de la exigencia. ¿Cómo puede contribuir la otra persona a cuidar de mis necesidades? Esto es fundamental para ver que existen otras opción.

MI CASITA INTERIOR

Para trabajar situaciones que me estimulan

Por Teresa Rodríguez Portillo



Empatizar: ¿qué le puede estar pasando a esta persona? Y hago los mismos pasos que he hecho conmigo.

MI CASITA INTERIOR

Para trabajar situaciones que me estimulan

Por Teresa Rodríguez Portillo



- **Los hechos** concreto que le estimulan a ella/el. Ejemplo: ve las botellas del agua vacía detrás del sofá.
- **¿Qué estará pensando...?** Ejemplo: Luego recojo las botellas vacías.
- **¿Cómo se puede sentir..?** Ejemplo: cansado/a, harta/o, aburrida/o.
- **¿Cuáles serán sus necesidades?** Ejemplo: descanso, comunicación, apoyo.

Cuando me haya chequeado lo mío y lo de el/ella. Voy y establezco un dialogo con la otra persona.

Empiezo dándole empatía a ella/el chequeando los hechos, sentimientos y necesidades con los que he contactado dentro de mi casita. A la vez (estar atento a los “PEROS”.

Pido permiso para expresarme ¿puedo contarte lo que me pasa a mí en esta situación? agradezco y presento mis hechos, sentimientos y necesidades.

MI CASITA INTERIOR

Para trabajar situaciones que me estimulan

Por Teresa Rodríguez Portillo



Aquí, propongo una acción que cuide de sus necesidades y de las mías.
“Estrategia común”.

Ejemplo: ¿Qué te parece si esta noche al terminar de cenar recoges las botellas de agua vacía y mañana pongo un recipiente en la puerta para colocarlas dentro? ¿cómo lo ves? ¿esto que te pido cuida de tu necesidad?

MI CASITA INTERIOR

Para trabajar situaciones que me estimulan

Por Teresa Rodríguez Portillo



“Material diseñado por Teresa Rodríguez Portillo”