

Pedir para *recuperar energía*

El agotamiento no es un fracaso: es el cuerpo avisando de una necesidad sin atender. Esta ruta convierte ese aviso en una petición clara —no en un grito ni en una exigencia— para volver a cargar energía sin culpa.

FRASE GUÍA

“Si me cuido, crío desde otro lugar. Pedir no es exigir.”

Pedir sin que suene a exigencia Una petición nace de una necesidad; una exigencia, de una sola estrategia. Para que se escuche como petición —y no como táctica:

- **Habla desde ti.** «Necesito descanso», no «deberías ayudarme más». La necesidad es tuya, no un reproche.
- **Pide algo concreto y realizable.** Una acción, un tiempo, un lugar —no una actitud ni un cambio de carácter.
- **Quédate abierta al «no».** Si no estás dispuesta a recibirlo, es una exigencia disfrazada de petición.
- **Sin culpa ni chantaje.** Si al otro le llega como amenaza, castigo o silencio, deja de ser petición.

LA FÓRMULA COMPLETA

Cuando veo *[hecho objetivo]*, me siento *[sentimiento]* porque necesito *[necesidad]*. ¿Estarías dispuesto/a a *[petición concreta]*?

«Cuando llevo toda la tarde sin parar, me siento agotada porque necesito descanso. ¿Te quedas con los peques 20 min mientras me tumbo?»

Una misma necesidad se puede cubrir de muchas formas: si dicen «no» a una, hay otras.

Emociones · para reconocerte Detrás de cada emoción late una necesidad. Nómbrala y descubre qué necesitas.

CUANDO UNA NECESIDAD ESTÁ CUBIERTA, ME SIENTO...

CALMA: en paz · serena · tranquila · aliviada · descansada · renovada · lúcida

ALEGRÍA Y GRATITUD: feliz · contenta · agradecida · satisfecha · emocionada · realizada

AFECTO Y CONEXIÓN: cercana · amorosa · cariñosa · receptiva · acompañada · tierna

CONFIANZA Y ENERGÍA: segura · capaz · fuerte · optimista · ilusionada · motivada

CUANDO NO ESTÁ CUBIERTA, ME SIENTO...

TENSIÓN: agobiada · ansiosa · desbordada · estresada · saturada · tensa · inquieta

MIEDO Y FRAGILIDAD: angustiada · asustada · insegura · vulnerable · bloqueada · impotente

ENFADO: frustrada · irritada · harta · indignada · molesta · resentida · furiosa

TRISTEZA: apenada · dolida · decepcionada · sola · triste · desanimada · herida

CANSANCIO: agotada · exhausta · fatigada · apagada · quemada · decaída

Necesidades · lo que de verdad pides universales y sin una forma fija — son la raíz que late bajo la emoción.

CUERPO Y DESCANSO

Descanso
Sueño
Energía
Comer en calma
Contacto físico

CALMA Y SEGURIDAD

Tranquilidad
Paz
Previsibilidad
Contención
Orden

CONEXIÓN

Apoyo
Escucha
Compañía
Afecto
Pertenencia

AUTONOMÍA

Espacio propio
Tiempo
Libertad
Elegir
Intimidad

SENTIDO Y VALOR

Ser vista
Reconocimiento
Contribuir
Propósito
Confianza