

LA GUÍA DE COMUNICACIÓN ASERTIVA

Para desarrollar la comunicación asertiva en la pareja, es necesario aprender y practicar algunos pasos previos. Esta guía te habla de esos pasos, cómo llevarlos a cabo y prepararte para practicar y desarrollar tus habilidades de comunicación asertiva.

Los Primeros 3 Pasos:

Para poder comunicarte asertivamente, debes seguir 3 pasos elementales:

- 1. Identificar tus emociones**
- 2. Identificar las circunstancias que desatan la emoción**
- 3. Determinar lo que quiero que cambie o se mantenga**

Veamos cómo llevar a cabo cada uno de estos pasos:

Paso1: Identificar tus emociones

Las emociones son los estímulos que experimentamos ante las circunstancias que nos rodean. Son básicamente las reacciones físicas y psicológicas a lo que nos sucede externa e internamente.

Las emociones son muy numerosas y hacer una lista de todas ellas sería muy difícil y poco provechoso. Lo mejor sería hablar de las 2 principales categorías de emociones y listar las más comunes, es decir, aquellas que todas las personas sienten en algún momento.

Categoría 1 - Emociones primarias y universales

Paul Ekman, psicólogo pionero en el estudio de las emociones y su expresión facial, ciertas emociones están presentes en todas las culturas y cada una de ellas detona una serie de mecanismos fisiológicos que te predisponen a responder de una determinada forma a cada situación.

Miedo, Ira, Alegría, Tristeza, Sorpresa, Asco

Categoría 2 - Emociones secundarias o relacionadas a eventos

Posteriormente, este psicólogo reconoció las emociones secundarias o socioculturales, las cuales derivan de las primarias pero que dependen de la adquisición de conocimientos en el seno de una cultura o educación familiar.

Alivio, Culpa, Orgullo, Vergüenza, Desprecio, Celos

Ejercicio “Identifica tus emociones”

Instrucciones: Escoge 2 emociones universales y 2 emociones secundarias y piensa en una situación de tu relación de pareja en la que has experimentado cada una de esas emociones. Escríbelas y luego comenta con tu pareja sobre esas experiencias. Encontrarás una guía con preguntas para ayudarte a comentar cada una de las experiencias, en caso de que tengas problemas para hacerlo.

Emoción Universal 1: _____

Experiencia: _____

Emoción Universal 2:

Experiencia: _____

Emoción Secundaria 1: _____

Experiencia: _____

Emoción Secundaria 2:

Experiencia: _____

Guía para comentar:

¿Cómo te sientes ahora al respecto?

¿Hiciste cambios en tu vida a raíz de esa experiencia?

¿Qué aprendizaje te dio esa experiencia?

LA GUÍA DE COMUNICACIÓN ASERTIVA

Paso 2: Identificar las circunstancias que desatan la emoción

El ejercicio anterior te ayudó en este paso también, porque no solo aprendiste a reconocer tus emociones, sino que las vinculaste a una experiencia.

Eso mismo debes aprender a hacer para comunicarte en tu matrimonio.

Debes identificar las situaciones que desatan la emoción que vives, de manera que puedas avanzar al paso siguiente.

Para lograrlo solo tienes que hacerte esta pregunta: ¿Qué es lo que pasó, que provocó que yo me sintiera de esta manera?

Paso 3: Determinar lo que quiero que cambie o se mantenga

Ya que identificaste tus emociones y la causa de ellas, llega el momento de definir tu objetivo, es decir qué quieres lograr con la comunicación.

Hay 2 opciones a tomar en este punto: 1) Quieres que algo cambie porque te genera emociones negativas o 2) Quieres que algo se mantenga porque te genera emociones positivas

Ejercicio:

Piensa en alguna experiencia reciente con tu pareja (de preferencia algo de poca trascendencia, para no complicar el ejercicio) y responde las siguientes preguntas:

- ¿Qué emoción desencadena en tí?
- ¿Qué eventos o circunstancias provocan esa emoción?
- ¿Quieres seguir experimentando esa emoción?
 - SI) ¿Qué quieres que siga sucediendo para seguir experimentando esa emoción?
 - NO) ¿Qué quieres que cambie para que dejes de sentir esa emoción?

Ahora, vamos a comunicarnos

Ya que seguiste los primeros 3 pasos de preparación para comunicarte asertivamente, llega el momento de poner todo en práctica.

1- Escoge el momento adecuado

Busca un momento en que no tengas distracciones, que ambos estén calmados y puedan hablar sin interrupciones

2- Controla su estado de ánimo

Procura no alterarte y enfócate en dar a conocer tus sentimientos. NO culpes a tu pareja ni caigas en la guerra de reproches. Si tu pareja se altera, dile que pueden discutir esto en otro momento cuando ambos se calmen.

LA GUÍA DE COMUNICACIÓN ASERTIVA

3- Usa la plantilla que te entrego aquí

Me siento *[Incluir la emoción o sentimiento]* debido a que *[incluir la situación que provocó esa emoción o sentimiento]*, y quisiera/me gustaría/me haría sentir mejor que *[Incluir lo que quieres que cambie o que se mantenga]*

¿Están haciendo el ejercicio juntos? Entonces usa también la plantilla de escucha activa.

Lo que entiendo es que te sientes *[Incluir la emoción]*, debido a que *[incluir lo que desencadena la emoción]* y lo que quieres es que *[incluir lo que la otra persona espera]*. **¿Es correcto?**

La comunicación en la pareja requiere paciencia, práctica y constancia. No importa si al principio el proceso no parece dar resultados, sigue el modelo, practícalo diariamente y procura volverte experto/a en ello.

Recuerda esto: “Los matrimonios exitosos son aquellos que se volvieron expertos en resolver sus conflictos”.