



ESTILO COMUNICATIVO ASERTIVO EN LA PAREJA

Cuando nos comunicamos muchas veces no tomamos conciencia de la forma en que nos dirigimos a la persona que tenemos al lado.

En la mayoría de ocasiones caemos en el error de ir atribuyéndole aspectos negativos que no facilitan la comunicación.

Para comunicarnos de forma eficaz y con respeto hemos de ser capaces de hacer que se entiendan nuestros sentimientos, ideas e intenciones. Con la utilización de los mensajes más asertivos podemos hacer ver a la otra persona las consecuencias de su comportamiento, como ha frustrado nuestras expectativas y nos entristece, más que centrarnos en su comportamiento, o intentar culparle o acusarle

Frases violentas o agresivas:

- Contigo no se puede dialogar.
- No haces más que repetir y repetir
- Eres un/a fantasma
- ¡Siempre haces lo mismo!
- De este asunto no entiendes absolutamente nada.
- Mira, no me enrolles.
- Dilo tú, que lo sabes todo.
- A veces, te preocupas más de los demás que de tu familia
- Estás loca/o
- hazlo tú si quieres.-
- No te quiero ver con ese/a sinvergüenza
- Pareces tonto/a, hijo/a.
- No me traigas a nadie a casa.

Para ello, podemos utilizar como estrategia mensajes del YO.

Es una comunicación respetuosa con la persona que tienes enfrente. Comunicas sin reprochar nada a la otra persona. Sin embargo, los mensajes agresivos, suelen atribuir a las otras personas las causas de tus comportamientos y opiniones. Se suelen expresar con mandatos e imperativos. Con estos mensajes tus compañeros pueden sentirse evaluados, controlados, culpados e injustamente tratados.



ESTILO COMUNICATIVO ASERTIVO EN LA PAREJA

1

Describir brevemente la situación o comportamiento que te disgusta o molesta. Describe y no juzgues

Ej.: Levantas mucho la voz y no logro escuchar lo que dicen. Me siento molesto.

2

Describir las consecuencias o efectos que dicho comportamiento o sentimiento tiene sobre ti

Ej.: y no logro escuchar los que dicen

3

Expresar los sentimientos que ese comportamiento te causa

Ej.: (Me siento molesto)

CLIMAS ADECUADOS PARA LA DISCUSIÓN EN LA PAREJA

- Elige un momento adecuado para discutir sobre el problema. Evita los momentos en los que estéis fatigados o cansados
- Trata de ser claro y específico con tus demandas. Tenemos que pensar en ACCIONES, SENTIMIENTOS Y ACTITUDES CONCRETAS.
- Escucha atenta y respetuosa, expresa tu punto de vista sin interrupciones, aceptando los sentimientos de la otra pareja. (aplicar en ambos sentidos)
- Hablad sobre un tema, no mezcléis los temas de conversación ni saquéis errores anteriores para echároslos en cara.
- Demanda cambios realistas.
- Tratamos de conseguir una solución consensuada, que satisfaga a ambos. Evitamos el rol de ganador y vencido.
- También en algunas discusiones podemos tener presente la posibilidad de una resolución incompleta del conflicto. A veces resolverlo al completo no es posible.
- Después de discutir, expresamos mensajes positivos y satisfactorios acerca de la escucha o la participación.