



# Técnica para comunicar tu necesidad

## DETERMINAR SITUACIONES QUE TE HACEN SENTIR MAL

	EJEMPLOS
PERSONA(S) IMPLICADAS	JOAQUIN, MI AMIGO, MI MARIDO
MOMENTO Y LUGAR	CUANDO VAMOS DE COPAS, CUANDO LLEGA A CASA, ETC.
QUÉ LE PREOCUPA DE LA SITUACIÓN	NO HABLA NADA MAS QUE DE ÉL, DE SUS PROBLEMAS
CÓMO LO AFRONTA	SENTÁNDOSE A SU LADO Y ESCUCHANDO, PARECIENDO INTERESADO(A)
QUÉ TEME QUE OCURRA SI SE MUESTRA ASERTIVO	QUE PIENSE QUE NO ME PREOCUPO SUFICIENTE POR SUS COSAS
	ME GUSTARÍA PODER CAMBIAR DE CONVERSACIÓN Y HABLAR, A VECES, DE MIS

## HERRAMIENTA PARA AFRONTAR LA SITUACIÓN

### ELEMENTOS PARA EL AFRONTAMIENTO

**Expresar** cuidadosamente:

- Derechos
- Deseos
- Sentimientos respecto de la situación

(Liberarse de la necesidad de hacer reproches, del deseo de herir y de la autocompasión)

**Señalar** el momento y el lugar para discutir el problema (Se excluyen las situaciones espontáneas)

**Caracterizar** la situación de forma detallada

**Adaptar** la definición de sus sentimientos a los llamados MENSAJES EN PRIMERA PERSONA, que expresan sentimientos sin evaluar o reprochar la conducta de los demás ("Eres desconsiderado" à "Me siento herido")

**Ejemplos:**

Es responsabilidad mía asegurarme de que respete mis necesidades

Le preguntaré si quiere hablar del problema esta noche cuando llegue a casa

Cuando..... me interrumpe por algún motivo.

Me pongo de mal humor cuando me interrumpes, cuando..... me siento frustrada.

**Limitar** mediante una o dos frases claras cual es su objetivo. ¡Sea concreto y firme!

**Acentuar** la posibilidad de obtener lo que desea (centrándose en la solución de su problema), si cuenta con la otra persona para que se den las circunstancias necesarias para ello. Si es necesario, exprese las consecuencias negativas que

Me gustaría que no me interrumpieras a no ser caso de extrema urgencia. Quiero estar solo/a cuando.....

Si no me interrumpes, cuando termine, podré charlar contigo, atenderte como te mereces. De lo contrario.....

Las iniciales de cada uno de los elementos forman la palabra **"ESCALA"**. Puede servirles como regla mnemotécnica a la hora de poner en práctica una conducta asertiva y recuerde:

- Mantener contacto ocular con su interlocutor
- Mantener una posición erguida del cuerpo
- Hablar de forma clara, audible y firme
- No hable en tono de lamentación ni en forma apologética
- Para dar mayor énfasis a sus palabras, utilice los gestos y las expresiones del rostro

