

CÓMO COMUNICAR



- EFECTIVIDAD -

¿Cómo mejorar las relaciones interpersonales desde mi propia comunicación hacia los demás?

Una forma de conseguirlos es de la siguiente manera:

Describe Describe la situación actual (si es necesario). Considera solo los hechos. Dile a la persona ante qué estás reaccionando, con precisión.

Ejemplo: “Me dijiste que estarías en casa para la cena, pero llegaste a las 11pm”.

Expresa Expresa tus sentimientos y opiniones sobre la situación. No asumas que la otra persona sabe cómo te sientes.

Ejemplo: “Cuando vuelves a casa tan tarde me preocupo por vos”. Usa frases como “Yo quiero” en lugar de “Vos deberías”, “No quiero” en lugar de “No deberías”.

(sé) Asertivo/a Afírmate pidiendo lo que quieres o diciendo no con claridad. No asumas que los demás descubrirán lo que quieres. Recuerda que los otros no pueden leer tu mente.

Ejemplo: “Realmente me gustaría que me llamaras cuando vas a llegar tarde”.

- EFECTIVIDAD -

Refuerza Refuerza (recompensa) a la persona de antemano (por así decirlo) explicándole los efectos positivos de obtener lo que quieres o necesitas. Si es necesario, también aclara las consecuencias negativas de no obtener lo que quieres o necesitas.

Ejemplo: “Me sentiría muy aliviada y sería mucho más fácil vivir con vos si haces eso”. Recuerda también recompensar la conducta deseada después del hecho.

Man Mantente enfocado/a en tus objetivos. Mantén tu posición. No te distraigas. No te vayas de tema. “Aun así me gustaría que me llames”

“Disco rayado”: Sigue preguntando, diciendo que no o expresando tu opinión una y otra vez. Solo sigue repitiendo lo mismo una y otra vez.

Ignora ataques: Si la otra persona te ataca, amenaza o intenta cambiar de tema, ignora las amenazas, los comentarios o los intentos de desviarte. No respondas a los ataques. Ignora las distracciones. Solo sigue manteniendo tu posición.

- EFECTIVIDAD -

Aparenta Demuéstrate efectivo/a y competente.

estar seguro/a: Usa un tono de voz y una pose que denoten seguridad; haz buen contacto visual. No tartamudees, susurres, mires al suelo, ni te distancies. No digas: “No estoy seguro/a”, etc.

Negocia Está dispuesto/a a dar para recibir. Ofrece y pide soluciones alternativas al problema. Reduce tu pedido. Di no, pero ofrécete a hacer otra cosa o resuelve el problema de otra manera. Concéntrate en lo que funcionará.

Ejemplo: “¿Qué tal si me escribes un mensaje de texto cuando crees que vas a llegar tarde?”.

Pasar la pelota: Pásale el problema a la otra persona. Pide otras soluciones.

Otras ideas: “¿Qué crees que deberíamos hacer? No puedo dejar de preocuparme por vos (o no estoy dispuesto/a a hacerlo)”.

Otras ideas:

.....

.....

.....

.....

.....