



“COMUNICACIÓN ASERTIVA EN PAREJA”

LA TÉCNICA DEL MENSAJE "YO"

Transforma el conflicto en petición, no en ataque

Esta técnica es el núcleo de la Comunicación Asertiva. Se basa en la responsabilidad afectiva: hablar de lo que a mi me pasa sin atacar la identidad del otro. Convirtiendo la queja en una petición constructiva.



COMUNICACIÓN CONSTRUCTIVA EN PAREJA

1. ¿POR QUÉ SE COMPLICA LA COMUNICACIÓN? (LOS ERRORES COMUNES)

- ❑ Ataques y adjetivos: ("Eres egoísta", "Nunca haces").
- ❑ Evitación del problema: Cerrar temas en falso.
- ❑ Lucha por tener la razón: En lugar de solucionar.

2. CÓMO MEJORAR: CLAVES PARA EL CAMBIO

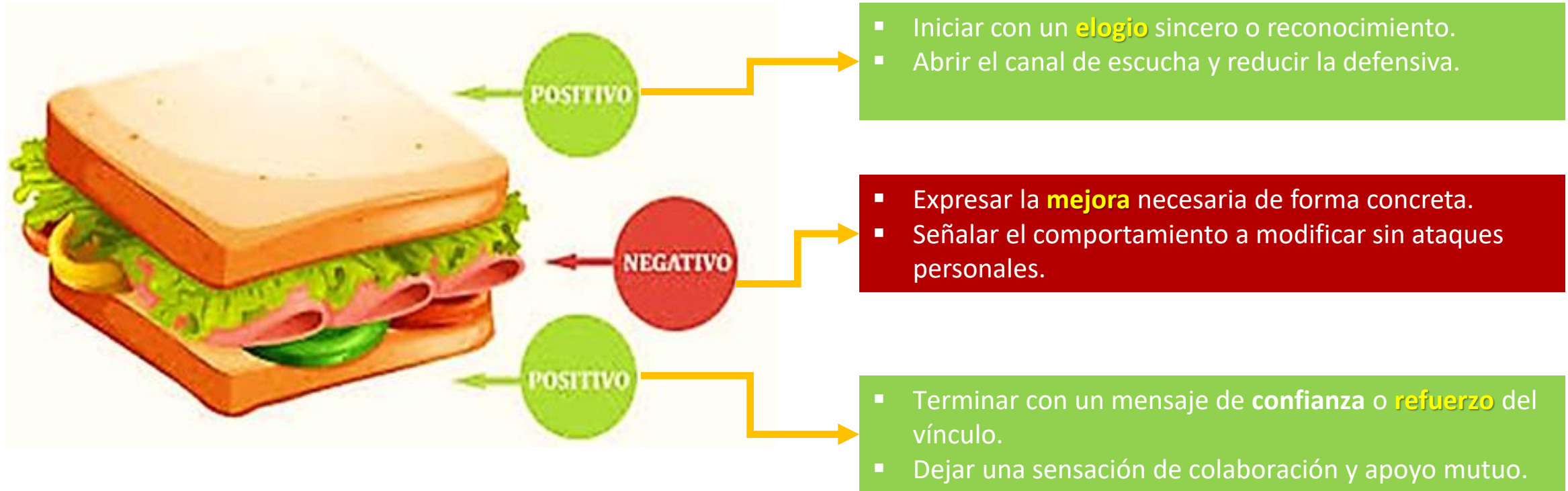
- ❑ 🗣️ Hablar en primera persona ("Mensajes Yo"): Expresa tu sentir, no juzgues.
- ❑ Ej: "Me siento ignorado cuando..." en lugar de "Tú siempre me ignoras".
- ❑ 🚫 Evitar generalizaciones: Cero "siempre" o "nunca". Enfócate en el hecho concreto.
- ❑ 🎯 Objetivo constructivo: Resolver el presente, no acumular reproches pasados.
- ❑ ⌚ Tiempo fuera: Pausar si la discusión se calienta y retomar con la cabeza fría.

COMUNICACIÓN CONSTRUCTIVA EN PAREJA

EJEMPLOS COMPARATIVOS		
SITUACIÓN	LO QUE SOLEMOS DECIR (ATAQUE)	MENSAJE "YO" (PROPUESTA)
Familia Política	"Tu madre es una pesada y no deja de meterse conmigo."	"Cuando tu madre critica cómo vivimos, me siento juzgada. Sería más cómodo ir a su casa si esos comentarios no ocurrieran."
Visitas Inesperadas	"Eres un desconsiderado por traer gente sin avisar."	"Cuando invitas gente sin consultarme, siento que no cuentas conmigo. Me gustaría que la próxima vez me preguntaras antes."

LA TÉCNICA DEL "SANDWICH" (Comunicación Asertiva)

"Cómo introducir una petición de cambio sin generar resistencia"



Esta técnica es muy utilizada en liderazgo y psicología organizacional

El propósito científico de **“La técnica del sándwich”** es gestionar la apertura del canal comunicativo, permitiendo que una petición de cambio sea procesada sin activar los sesgos de defensa o de invalidez personal.

LA APERTURA (VALIDACIÓN Y RECONOCIMIENTO)

"El proceso se inicia con una valoración positiva sincera. Al reconocer una competencia o intención del otro, reducimos la resistencia psicológica. No se trata de un elogio vacío, sino de establecer un marco de seguridad donde el interlocutor se siente visto y valorado antes de introducir el elemento de tensión."

EL NÚCLEO (PETICIÓN DE CAMBIO)

"En el centro de la intervención, introducimos la mejora necesaria. Aquí aplicamos lo aprendido anteriormente: debemos ser específicos, centrarnos en la conducta y evitar los juicios de valor. Al estar 'protegida' por valoraciones positivas, la crítica se percibe como una oportunidad de ajuste y no como un ataque a la identidad."

EL CIERRE (REFUERZO DEL VÍNCULO)

"Finalmente, cerramos con un mensaje de confianza. El objetivo es proyectar una visión de futuro positiva, reafirmando la solidez del vínculo. Esto garantiza que la interacción concluya con una sensación de alianza y colaboración, asegurando que la motivación para el cambio sea intrínseca y no producto de la culpa."

LAS TRES CONDICIONES DEL AMOR MADURO

Un ejercicio de libertad, elección consciente y autonomía emocional

ELECCIÓN ACTIVA (No emoción pasajera)

- **Voluntad sobre sentimiento:** El amor es un compromiso constante y una decisión cultivada, no suerte o simple pasión pasajera.
- **Cambio de paradigma:** Pasar del "amor incondicional" recibido (infantil) al amor condicional conquistado y trabajado.

1

INDEPENDENCIA Y AUTONOMÍA (Desprendimiento)

- ✓ **Superar la familia de Origen:** Necesidad de romper la dependencia parental e idealización infantil para construir una identidad propia.
- ✓ **Soltería sana:** Quien no sabe estar solo (autonomía), elige mal por miedo al abandono. La verdadera unión requiere libertad.

2

AUTENTICIDAD Y CAPACIDAD DE AMAR

- ✓ **Amor Recíproco:** Unión de dos seres íntegros que preservan su individualidad (dos seres que son uno, pero siguen siendo dos).
- ✓ **Habilidad Entrenable:** El amor se cultiva mediante el cuidado, respeto, responsabilidad y conocimiento del otro.

3

El amor verdadero es un ejercicio de libertad y una elección consciente, no un simple sentimiento pasajero ni suerte. Implica decidir compartir la vida, cultivando la capacidad de amar y eligiendo a la pareja activamente. **Una condición clave para el amor maduro es desprenderse de la familia de origen, superando la idealización infantil para construir una historia propia.**

El amor maduro requiere superar el miedo a la soledad, cultivando la autonomía y entendiendo que la soledad es necesaria para el crecimiento personal. La verdadera libertad en pareja radica en elegir estar con alguien ("puedo vivir sin ti, pero prefiero estar contigo") en lugar de depender emocionalmente de esa persona ("no puedo vivir sin ti").

La pareja no debe ser el sentido de la vida, sino una **elección libre** para compartir un proyecto común, donde cada individuo mantiene **su propia autonomía y propósito.**