

Comunicar tus deseos y necesidades

Objetivo

Ser más eficaz a la hora de expresar a tu pareja tus deseos y necesidades.

Lo que debes saber

Cuando tus emociones son abrumadoras, puede ser un reto expresarte con calma y claridad, o transmitir tus necesidades a tu pareja. Hay herramientas que puedes utilizar para resolver conflictos y hacer peticiones a los demás de forma respetuosa y eficaz.

La terapia dialéctica conductual (TDC) utiliza el acrónimo DEAR MAN (“Querido hombre”, en español) para explicar los pasos para mejorar la comunicación y expresar lo que se quiere. Esta herramienta puede utilizarse para facilitar casi cualquier conversación difícil. Descubrirás que esta herramienta puede ayudar a mejorar la comunicación en tus relaciones, incluyendo la reducción de conflictos y el aumento de la comprensión con tu pareja.

DEAR MAN significa:

Describir la situación.

Expresar tus sentimientos.

Aclarar tu postura y deseos y preguntar si pueden llevarse a cabo.

Reforzar mediante la recompensa.

Mantenerte atento(a).

Aparentar confianza.

Negociar.

Qué hacer

Haz una copia de esta hoja de trabajo para cada miembro de la pareja. Cuando ambos la hayan completado, compartan sus respuestas sin juzgar ni criticar.

Piensa en una situación reciente en la que hayas tenido dificultades para comunicar tus pensamientos y necesidades a tu pareja. Después de cada breve descripción, escribe tus ideas sobre cómo podrías haber utilizado la herramienta.

DESCRIBIR la situación se refiere a exponer los hechos (no los sentimientos) de una situación. (*"Esta noche trabajo hasta tarde y no estaré en casa para cenar"*).

EXPRESAR se refiere a hablar de tus sentimientos y opiniones acerca de la situación de forma directa y abierta. (*"Estoy bajo mucha presión en el trabajo. Estoy estresado porque tengo que volver a trabajar hasta tarde para cumplir mis plazos."*)

ACLARAR tu postura y deseos significa decir exactamente lo que quieres, en lugar de insinuar o esperar que tu pareja se dé cuenta. Aclarar tu postura y deseos puede implicar decir que no. (*"¿Podrías salir del trabajo un poco antes para poder hacer la cena o coger comida para llevar de camino a casa?"*)

REFORZAR significa decirle a tu pareja cómo se beneficiará cuando consigas lo que quieres. (*"Me ayudaría mucho para poder terminar este proyecto. Incluso podría salir antes de la oficina el viernes si soy lo suficientemente productivo"*).

MANTENERSE atento se refiere a estar presente y concentrado en el momento. Intenta evitar distraerte con viejas discusiones o ataques personales. Ser claro(a) y estar tranquilo(a) te permitirá ser escuchado(a) mejor y aceptado(a) más abiertamente. (*"Sé que he trabajado mucho hasta tarde esta semana, pero no lo he podido evitar"*).

APARENTAR confianza es importante, incluso cuando no te sientas seguro(a) de ti mismo(a). Se consciente de tu tono de voz: ¿es tranquilo o agitado? Mantén el contacto visual. Mantén tu cuerpo erguido y se consciente de tu respiración. Repite tu petición, si es necesario.

NEGOCIAR se refiere a ser flexible y tener la mente abierta, hablar de las opciones posibles, escuchar sin juzgar ni interrumpir. pensar en maneras mutuamente beneficiosas de llegar a un acuerdo si es necesario. Hay que dar para recibir. ("*Prepararé tu cena y postre favoritos la semana que viene como agradecimiento*").

Durante la próxima semana, anota las situaciones en las que ha utilizado DEAR MAN con tu pareja para mejorar tus habilidades de comunicación y conseguir que se satisfagan tus deseos y necesidades.

Situación	Lo que quería/necesitaba	Las habilidades de DEAR MAN que utilicé

¿Qué habilidades de DEAR MAN te parecieron más eficaces? Explica.

¿Qué habilidades de DEAR MAN te resultaron difíciles? Explica.

¿Te ha sorprendido algo de la forma en que tu pareja ha respondido a tus peticiones utilizando DEAR MAN? Explica.

Reflexiones sobre este ejercicio

¿Qué has aprendido de este ejercicio?

¿Qué tan útil fue este ejercicio? _____

(1 = poco útil, 5 = moderadamente útil, 10 = extremadamente útil)

¿Qué más puedes hacer para progresar en este ámbito?
