

Utilizar declaraciones en primera persona para comunicarte eficazmente

Objetivo

Utilizar frases en primera persona para expresar tus deseos, necesidades y sentimientos en tus relaciones.

Lo que debes saber

Es posible que tengas problemas para comunicar lo que quieres y necesitas a quienes son importantes para ti. Si no te comunicas con claridad, puedes culpar a la persona con la que hablas del problema, diciendo cosas como:

"Nunca me prestas atención cuando hablo".

"Simplemente no me entiendes".

Estas declaraciones en segunda persona culpan del problema de comunicación a la otra persona. Desgraciadamente, las afirmaciones en segunda persona probablemente hagan que el oyente se sienta a la defensiva y la comunicación se rompa aún más. ¿Y si asumes la responsabilidad de tu comunicación haciendo declaraciones en primera persona? Este ejercicio está diseñado para mostrarte cómo hacerlo.

Qué hacer

Es posible expresarse, resolver conflictos y conseguir lo que se quiere en las relaciones utilizando afirmaciones en primera persona. Cuando utilizas estas afirmaciones, estás hablando asertivamente desde tu propia experiencia y asumiendo la responsabilidad de tus propios pensamientos y sentimientos.

Cuando cambias tus afirmaciones en segunda persona por afirmaciones en primera persona, puedes describir con precisión lo que quieres o cómo te afecta el comportamiento de la otra persona.

Por ejemplo:

En lugar de: "¡Siempre me estás gritando!"

Podrías decir: "Me molesta que me grites. ¿Podemos hablar con calma, por favor?"

En lugar de: "Siempre estás pasando tiempo con tus amigos, ¿no te preocupas por mí?"

Podrías decir: "Me preocupa que ya no pasemos tiempo juntos. Te echo de menos".

En lugar de: "¡Tú me haces enojar tanto!"

Podrías decir: "Me frustra que no sigas los consejos del médico. Quiero que estés sano".

Escribe algunas afirmaciones en segunda persona que haces con frecuencia cuando hablas con los

demás.

Ahora, cámbialas por declaraciones en primera persona.

A continuación, registra las situaciones o conflictos en los que normalmente utilizas un "tú" para expresarte o pedir lo que necesitas. En su lugar, utiliza una frase que utilice el "yo" y anota los resultados. Presta especial atención a la respuesta de la otra persona.

Situación/ ¿Con quién?	¿Cuáles fueron tus pensamientos y sentimientos?	¿Qué afirmación en primera persona has utilizado?	¿Cuál fue el resultado? (¿Cómo respondió la otra persona?)

--	--	--	--

Reflexiones sobre este ejercicio

¿Has notado que tu comunicación ha mejorado cuando ha pasado del "tú" al "yo" en tus declaraciones? Pon un ejemplo.

¿Alguien se dio cuenta de que te comunicabas de forma diferente? ¿Qué dijeron o hicieron?

¿Qué puedes hacer para recordarte a ti mismo que debes utilizar las frases en primera persona en lugar de las frases en segunda persona?

¿Qué tan útil fue este ejercicio? _____
(1 = poco útil, 5 = medianamente útil, 10 = extremadamente útil)

¿Has aprendido algo en particular de este ejercicio?
