



COMUNICA SIN CONFLICTOS EN VERANO

HABLA CON CLARIDAD. DISFRUTA SIN
TENSIONES.





SEMANA 2: No me ayudas nada y encima te molestas

No entres al bucle (aunque tengas razón)

Durante esta semana vamos a trabajar cómo pedir colaboración o ayuda de forma clara, respetuosa y efectiva, para evitar discusiones y mejorar la convivencia o el trabajo en equipo.

Cuando nos sentimos sobrecargados y no expresamos nuestras necesidades de manera adecuada, es fácil que aparezcan el reproche y el conflicto. Por eso, aprender a pedir lo que necesitamos sin atacar al otro es clave para crear relaciones más equilibradas y reducir tensiones.

Este cuadernillo te guiará paso a paso para practicar una técnica sencilla, pero potente, que te permitirá formular peticiones claras en cualquier ámbito de tu vida.

¡Comencemos!





¿Por qué es importante esta técnica?

1.

Permite expresar tus necesidades sin generar resistencia.

2.

Ayuda a evitar generalizaciones que bloquean la comunicación.

3.

Fomenta un clima de respeto y colaboración.

4.

Fortalece la confianza y la corresponsabilidad en casa y en el trabajo.





La técnica en tres pasos

Describe los hechos:

- 1.** Explica lo que ha ocurrido con datos objetivos, evitando juicios o exageraciones..

Ejemplo:

"He estado preparando la comida y recogiendo la cocina."



Expresa cómo te sientes:

- 2.** Comunica tu emoción de forma sencilla y directa.

Ejemplo:

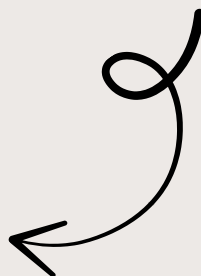
"Me siento cansada y sobrecargada."

Haz una petición clara y específica:

- 3.** Indica qué necesitas que haga la otra persona, de forma positiva y concreta.

Ejemplo:

"¿Podrías encargarte de poner y recoger la mesa esta noche, por favor?"



COMUNICA SIN CONFLICTOS EN VERANO



Revisa los siguientes ejercicios y aplica uno o todos como una actividad de autoreflexión

1. Matriz de práctica

Completa esta tabla para identificar una situación real, analizarla y reformular tu petición:



- ¿Qué ha ocurrido? (hecho)

- ¿Cómo te has sentido? (emoción)

- ¿Qué frase dijiste en ese momento?

- Reformula tu petición con los 3 pasos (hecho + emoción + petición)

¿Cómo me sentí con esta actividad?





2.

Ejercicio de autoobservación

Utiliza esta tabla durante la semana para registrar tus experiencias al aplicar la técnica:



Día	Situación (breve descripción)	¿Usaste la técnica? (Sí/No)	¿Cómo reaccionó la otra persona?	¿Cómo te sentiste después?
#1				
#2				
#3				
#4				
#5				
#6				
#7				

¿Cómo me sentí con esta actividad?



Frases de referencia

Estas frases pueden servirte como guía para formular tus propias peticiones:



He estado organizando los planes del día y estoy algo saturada/o. ¿Podrías encargarte tú de reservar el restaurante, por favor?"



"Hoy he hecho varias tareas seguidas y me siento un poco abrumada/o.

¿Te importaría recoger la cocina después de comer?"





Reflexión final

Al terminar la semana, dedica unos minutos a responder:

- ¿Qué cambios has notado en la reacción de las otras personas cuando pediste ayuda con esta técnica?

- ¿Cómo te sentiste al expresar tus necesidades de manera más clara y serena?

- ¿Qué te gustaría mejorar o seguir practicando para próximas situaciones?

¿Cómo me sentí con esta actividad?





Recuerda

- ✓ La clave no está en exigir ni en reprochar, sino en expresar con respeto lo que necesitas.
- ✓ Cuanto más específico y calmado sea tu mensaje, más fácil será que el otro colabore.
- ✓ Esta técnica es aplicable tanto en casa como en el entorno laboral.



¡Únete a nuestros programas y
aprende técnicas y herramientas
para alcanzar un bienestar pleno!