

GUÍA PARA TENER UNA CONFRONTACIÓN ASERTIVA



Ya que has procesado tus emociones, visto distintas perspectivas y estás más calmado y comprensivo, vas a hablar con contraparte o tu pareja (porque esto puede servir para cualquier tipo de relación) siguiendo los siguientes pasos:

1. Busca un momento y lugar adecuados para tener la conversación.

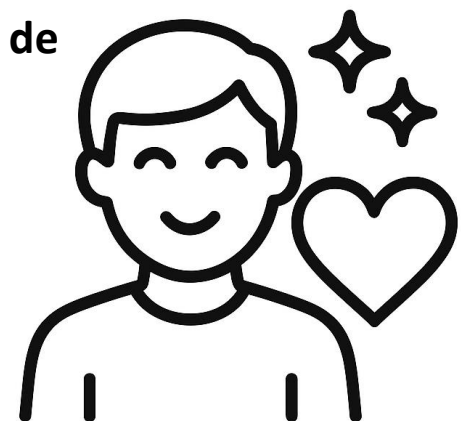
- Debe ser un momento en el que ambos estén tranquilos y serenos. No tengas la conversación después de un episodio estresante, cuando estén cansados o en medio de una pelea.
- Busca un lugar neutro, cómodo y donde puedan hablar sin ser interrumpidos por terceros.
- Plantea de entrada tu intención de mantener la relación intacta y llegar a un acuerdo de ganancia mutua.



2. Honra y reconoce a la otra persona de manera auténtica diciendo 2 o 3 cosas que admiras o valoras de ella.

Usa su nombre (o cómo le dices de cariño) y haz declaraciones como:

- Lo que más aprecio de ti es _____
- Lo que más respeto de ti es _____
- Admiro mucho de ti que _____



Lo que vas a decir a continuación es un requerimiento genuino. Aquí hay que tener mucho cuidado en **no decir, PERO o SIN EMBARGO** después de las declaraciones de respeto y admiración. Porque si haces eso, borras todo lo que dijiste previamente y la persona solo se va a fijar en lo que viene a continuación.

3. Haz tu requerimiento sincero y genuino de forma cordial o amorosa.

Después de las 2 o 3 declaraciones de admiración y respeto, vas a decir aquello en que necesitas apoyo de la otra persona o lo que necesitas que esa persona cambie/ajuste.



Usa declaraciones como:

- Necesito tu apoyo con _____
- Lo que funcionaría mejor para esta situación es que _____
- Podemos hacer un acuerdo para _____

Y sí. Muchas veces nos cuesta decir palabras como “*necesito tu ayuda/soporte*” o sentimos que al decir palabras como “*podemos hacer*” estamos pidiendo permiso. Pero son justo esas palabras las que dismantelan la defensiva del otro, hacen que baje la guardia y esté más receptivo y dispuesto a colaborar.

4. Espera la respuesta de la otra persona, vas a escuchar atentamente su punto de vista, sus necesidades o preferencias, y juntos van a buscar un acuerdo gana-gana.

Recuerda que la intención de esta confrontación amorosa es **terminar la conversación con la relación intacta.**

No te preocupes si no te sale perfecto en el primer intento, con la práctica consciente vas a lograrlo eventualmente y esto traerá mucha armonía a tus relaciones.

