



isabel obregón

CONVERSACIONES DIFÍCILES

Desarrollar tu habilidad de comunicación es muy importante para establecer vínculos positivos con quienes tes relacionamos, tanto en el ámbito laboral como en el personal.

¿Qué hacer cuando tienes algo que decir al otro pero se te hace cuesta arriba expresarlo?

La tendencia es sacar el cuerpo a estas conversaciones "difíciles" y esto solo empeora tu malestar y termina afectando el vínculo con la otra persona.

¿Por dónde empezar? Cambiando el **TÚ** por el **YO**. Usar mensajes con el YO tiene un efecto menos provocador y/o acusador, que usar mensajes que empiezan por el TÚ.

Decirle al otro frases como: "Tú no cumpliste con tu parte", "Tú no me entiendes", "Tú siempre dejas todo en desorden"... muy seguramente provocará respuestas hostiles y rechazo, porque la persona se pone a la defensiva y se cierra a la conversación, complicando la fluidez de la misma y poder llegar a acuerdos.

Con el mensaje del YO, el foco lo pones en cómo te sientes tú frente a una situación o comportamiento porque lo expones de forma objetiva, hablas del efecto de esta situación en ti, sin señalar o criticar al otro.

Te puedes guiar con estos 4 pasos o pautas, comprobadas en investigaciones para una comunicación más asertiva.

- 1 **Yo me siento...** (expresa tus sentimientos)
- 2 **Cuándo tú...** (describe la acción que te afecta o los hechos concretos)
- 3 **Porque...** (explica cómo te afecta esa acción)
- 4 **Y me gustaría...** (sugiere cómo te sentirías mejor)

Ejemplo: YO me siento enojad@ cuando no me pasas los reportes en el tiempo acordado porque eso me retrasa el trabajo y termino llegando tarde a mi casa para poder estar con mis hijos, me gustaría que me los pases a las 10 de la mañana para poder tenerlos a tiempo y salir en hora de la oficina.

Un mensaje transmitido desde tu sentir y empezando con el YO, tiene muchas más posibilidades de lograr que la otra persona cambie el comportamiento porque protege su autoestima, la relación y además ayuda a que ambas partes puedas comprender claramente lo que está fallando, ya que estás siendo más efectiv@ y asertiv@ expresando el problema.