

Defender tus intereses

Objetivo

Ser más asertivo a la hora de comunicarte con tu pareja de forma eficaz pero respetuosa.

Lo que debes saber

A muchas personas les cuesta ser asertivas en su relación de pareja. Puede que sean tímidas por naturaleza, o que su pareja sea intimidante e incluso utilice técnicas de “poder” para imponerse en la relación. Si eres una persona que tiende a ceder ante los demás, esto puede afectar a la imagen que tienes de ti mismo e impedirte a satisfacer tus necesidades.

Tal vez te resulte difícil decir que no o pedir lo que quieres. Tal vez hayas aprendido que es “egoísta” tener necesidades propias, y mucho más expresarlas. O tal vez tiendes a complacer a la gente y evitas expresar tus opiniones y pensamientos.

Aprender a defender tus intereses puede resultar incómodo o incluso aterrador al principio, porque es algo desconocido. Es posible que tu pareja reaccione con sorpresa o conmoción, o que se oponga. No pasa nada. Para honrar tus propios principios y tu propia valía, sigue haciéndolo. Puede que seas tú quien se sorprenda gratamente de la capacidad de tu pareja para verte con más claridad, de modo que su relación pueda florecer.

Estos consejos pueden ayudarte a ser más asertivo(a):

- Comprueba tu postura. Si te sientes encorvado(a), endereza el cuerpo y mantén la cabeza alta.
- Mantén el contacto visual, aunque sea difícil.
- Controla tu respiración lo mejor que puedas. Respira profundamente con el diafragma para mantenerte tranquilo(a).
- Habla con una voz relajada y segura.
- Utiliza un lenguaje asertivo, procura utilizar frases en primera persona (“yo”). Por ejemplo, “Me enfada que me des la espalda cuando intento hablar contigo”, en lugar de “¿Por qué me ignoras siempre?”.
- Identifica lo que quieres y pídelo sin esperar que tu pareja adivine o lea tu mente.
- No te disculpes por expresar tus sentimientos.
- Sé consciente de cuándo te sientes a la defensiva por algo.
- No te responsabilices del comportamiento de tu pareja.
- Practica la búsqueda de áreas en las que tú y tu pareja puedan llegar a un acuerdo. Mantente abierto(a) a escuchar.

- Hazle saber a tu pareja de forma asertiva pero no agresiva si te interrumpe. Por ejemplo, “Perdona, no he terminado de hablar”, en lugar de “¡Oye, estaba hablando!”.
- Utiliza la técnica del “disco rayado” cuando sientas que no te escuchan: “Sí, oigo lo que dices, pero me gustaría pasar más tiempo contigo a solas, sin que mires el teléfono con tanta frecuencia”. Repite tus deseos cuando sea necesario.
- Si sientes que el mundo comienza a cerrarse o que quieres escapar, tómate un momento para recomponerte, tomando consciencia de tu posición en el espacio o respirando un poco.

A medida que vayas practicando estos consejos, asegúrate de comprobar contigo mismo(a) tu nivel de comodidad. Sé paciente y amable contigo mismo(a) a lo largo de este proceso, pero intenta empujarte un poco más allá de tu zona de confort, sin alterarte, recriminarte o, por el contrario, ser pasivo(a) o retraído(a).

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.

Califica tu comunicación con tu pareja en una escala de 0 a 10, donde 0 = nada y 10 = siempre.

___ Defiendo mis propias necesidades.

___ Creo que merezco ser escuchado(a).

___ Tengo derecho a mis propios sentimientos y opiniones.

___ Comparto mis sentimientos y opiniones con mi pareja.

___ Soy capaz de pedir lo que quiero y necesito.

___ Digo que no cuando no quiero hacer algo.

___ Tiendo a evitar los conflictos y a temer el rechazo.

___ Me siento más cómodo(a) siendo sumiso(a).

___ Suelo ser yo el/la que se compromete.

___ Mis intentos anteriores de ser asertivo(a) han fracasado.

___ Me siento frustrado(a) y no escuchado(a) en mi relación.

___ A veces no puedo decir lo que siento o necesito.

Anota los puntos que has calificado con un 4 o menos. ¿Son áreas en las que puedes trabajar por ti mismo(a)? ¿O tienes un amigo(a), un consejero(a) o terapeuta, o un pariente cariñoso, que pueda ayudarte a practicar cómo defenderte mejor? Anota aquí varias personas de tu vida que podrían ayudarte a ser más asertivo(a).

Escribe algunas ideas sobre cómo tu vida podría ser más satisfactoria si fueras capaz de defender tus intereses en tu relación. Repásalas si te sientes desanimado(a).

¿Quiénes son tus modelos de buena comunicación en las relaciones (alguien que conozcas o personajes públicos)? ¿Qué te gustaría emular de ellos?

Nombra dos o tres momentos de tu vida en los que hayas defendido eficazmente tus intereses. Si te cuesta pensar en un ejemplo, piensa en una ocasión en la que hayas dicho que no a algo que no querías hacer.

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?
