

Los Cinco Secretos de la Comunicación

Adapted from Dr. David Burns – The Feeling Good Handbook

Secretos para ESCUCHAR	De qué se trata este secreto?	¿Qué puedes decir en ese momento?
<p>Secreto 1: ¡Tienes razón!</p>	<p>Aunque te parece que lo que te dicen es mentira o injusto, encuentra un aspecto en lo que te están diciendo que es verdad.</p>	<p>Reconoce con palabras aquello que la persona ha dicho que has hecho, sin hacer excusas por ese comportamiento.</p> <p>“Sí, tienes razón en que no cumplí con mi promesa.”</p>
<p>Secreto 2: Si estuviera en tus zapatos...</p>	<p>Aunque estés enojado, imagínate, ¿cómo te sentirías en los zapatos de aquella persona con quien estás peleando? Trata de ver las cosas como las ven ellos. Este paso tiene dos partes:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Qué es lo que probablemente le molesta más acerca de lo que causó el conflicto? 2. ¿Qué es lo que probablemente está sintiendo en este momento? <p>Si te es difícil imaginarlo, piensa cómo tú reaccionarías si alguien se comportara de la manera que ellos dicen que te has comportado.</p>	<p>Usa las palabras que la persona ha usado para explicar lo que has hecho. Identifica las emociones que ellos están sintiendo en ese momento.</p> <p>“Piensas que no cumplí con mi promesa porque no me importas. Sientes <u>tristeza</u> y <u>enojo</u> que no te tomé en cuenta.”</p>
<p>Secreto 3: Sé detective, investiga</p>	<p>Pregunta suavemente a la otra persona qué está pensando y sintiendo acerca del conflicto.</p> <p>¡Ojo! Este paso es difícil de cumplir cuando no estamos acostumbrados a preguntar con suavidad.</p>	<p>““Por favor, explícame qué hice para entender mejor cómo te lastimé / enojé.”</p> <p>“Me ayudaría mucho entender tu punto de vista. Por favor, ayúdame a entender qué pasó.”</p>

Secretos para EXPRESARTE	De qué se trata este secreto?	¿Qué puedes decir en ese momento?
<p>Secreto 4: Escucha lo que siento.</p>	<p>Este paso tiene dos partes.</p> <p>1. Identifica la emoción que estás sintiendo (hay muchas! Cuál emoción estás sintiendo?)</p> <p>2. Compártelo con la otra persona, pero sin echarles la culpa por tu sentimiento. ¡Tú estás a cargo de tus emociones!</p>	<p>1. Identifica tus emociones, por ejemplo, enojo.</p> <p>2. Compártelas con la otra persona diciendo: “Yo me siento...” en vez de “Tú me pusiste enojada / hiciste enojar”.</p> <p>Dí: “Yo me siento enojada”.</p>
<p>Secreto 5: Estoy enojada, pero te quiero y te respeto</p>	<p>Encuentra algo positivo que decir a la otra persona, aún si los dos están muy enojados. Demuestra tu respeto aunque estés muy enojado.</p>	<p>“Estoy enojada, pero...”</p> <ul style="list-style-type: none"> - te quiero - te respeto - eres importante para mí - sé que podemos resolver esto - creo en ti

