

Ejercicio

En este ejercicio, podrás aplicar todos los pasos aprendidos. Te recomiendo que los dos estén calmados para llevar a cabo la secuencia que veras a continuación.

Para practicar, escogí un problema común... sacar la basura. Tu trabajo será cambiar de crítica a queja tal y como viste en el paso #3. Asumirás responsabilidad de alguna de tus acciones, pensamientos, palabras o sentimientos, Expresaras lo que sientes enfocándote en ti. Describirás la situación tal y como es, para terminar, expresando tus necesidades.

Por ejemplo:

Critica:

—Otra vez te olvidaste de sacar la basura anoche. ¿Cuántas veces te tengo que decir que no me gusta estar en la cocina con ese olor a basura?

Queja:

- 1) **Expresa tus sentimientos:** Me sentí molesta, ofuscada, confundida, decepcionada, triste, ansiosa, nerviosa, etc.
- 2) **Toma responsabilidad:** (actos, palabras, acciones, pensamientos y emociones): Y sé que no es tu culpa porque me olvide por completo de recordártelo.
- 3) **Describe la situación:** En vez de decir, **no sacaste la basura**, podrías decir, lo que paso es que vi que la basura está todavía en la cocina.
- 4) **Expresa tu necesidad o plan para el futuro:** Expresa lo que necesitas que tu pareja haga por ti para poder superar el percance. Por ejemplo: necesito que me ayudes sacando la basura todas las noches.

Ahora es tu turno, escoge un problema simple de los que a lo mejor seleccionaste anteriormente y sigue cada uno de los pasos.

Crítica (piensa como le has criticado a tu pareja y escríbelo a continuación):

Queja:

- 1) **Expresa tus sentimientos** (empieza diciendo me siento o me sentí... evita a toda costa decir, tú me hiciste sentir. Es más, enfócate solo en tus sentimientos. También evita usar palabras globales como siempre y nunca):

- 2) **Toma responsabilidad** (actos, palabras, acciones, pensamientos y emociones. Recuerda que el objetivo de tomar la responsabilidad es evitar que tu pareja se ponga a la defensiva y por el contrario te ayude):

- 3) **Describe la situación** (explica lo que está pasando objetivamente, es decir evita el juzgar a tu pareja y recuerda enfocarte en un problema a la vez):

- 4) **Expresa tus necesidades** (explica concretamente que es lo que necesitas de tu pareja):



Te recomiendo que una vez que hayas terminado este ejercicio, en el transcurso de los siguientes días, realices por lo menos unos dos ejercicios más. Mientras más practiques, mejores resultados obtendrás.