

Para los conflictos, comunicación (I)



FOTOS: Internet

Sexo + psique

Por Andrea Elizabeth Martínez Murillo

La Paz, Baja California Sur (BCS). La **comunicación** es la base de toda relación humana, más de las relaciones de pareja, y sobre todo de las vinculaciones erótico afectivas como el poliamor o las triejas. Seguramente, hemos escuchado la frase *verbo mata carita*, pues bien, la falta de verbo también puede hacer que no se concrete o avance una relación, pero, ¿cómo se

puede trabajar y qué papel juega la **comunicación** en los diversos vínculos?

*La gran mayoría de las personas sabemos hablar, sin embargo, pocas logran expresar lo que sienten de forma adecuada, sobre todo en nuestra sociedad donde se nos enseñan ciertas reglas de **comunicación**, como no ser sinceros siempre, por ejemplo:*

1. *¿Qué tienes?*

2. *Nada*

3. *Ok.*



También te podría interesar: [Cuando el amor se vuelve violento...test incluido](#)

Repasemos este ejemplo muy estereotipado en las relaciones heterosexuales, chico pregunta si pasa algo, porque claramente la otra persona se muestra molesta, sin embargo, la chica decide no decir lo que tiene –seguramente por una idea distorsionada de que él tendría que saber que pasa – y el chico decide no investigar más en el asunto para no meterse en problemas –aunque la experiencia dicta que haciendo eso el problema será más grande– , en fin, una situación de lo más común y ejemplifica perfectamente lo que está mal en las relaciones de pareja o vinculaciones diversas.

A las mujeres nos han enseñado que el hombre de alguna manera debe de leer nuestra mente y saber exactamente en qué minuto de la discusión hizo o dijo algo que nos lastimó, mientras que a los hombres se les enseña a no hablar para no entrar en conflicto. Ahora quitemos los géneros del ejemplo anterior, el problema es que damos por hecho que la otra persona debe de saber lo que yo estoy esperando que haga, en vez de decirlo directamente, o pretendo que actúe como yo lo haría en su lugar. En fin, la **comunicación** juega un papel fundamental en las vinculaciones afectivas, pero no se trata de comunicar cualquier cosa o ser verborreico, si no de establecer canales de **comunicación asertivos**.

La **asertividad** es la habilidad personal que nos permite expresar sentimientos, opiniones y pensamientos, en el momento oportuno, de la forma adecuada y sin negar ni desconsiderar los derechos de los demás. O sea, decir lo que quiero decir en el momento adecuado y tomando en cuenta los sentimientos de la otra persona.



Llacuna y Pujol, en su artículo “La conducta **asertiva** como habilidad social” nos hablan sobre la importancia de diferenciar entre conducta asertiva, pasiva y agresiva:

Conducta pasiva: Transgresión de los propios derechos al no ser capaz de expresar abiertamente sentimientos, pensamientos y opiniones o al expresarlos de una manera autoderrotista, con disculpas, falta de confianza, de tal modo que los demás puedan hacerle caso. Al no ser **asertivos** se muestra una falta de respeto hacia las propias necesidades. Su objetivo es el apaciguar a los demás y el evitar conflictos a toda costa. La probabilidad de que la persona no **asertiva** satisfaga sus necesidades se encuentra reducida debido a la falta de **comunicación** o a la **comunicación** indirecta o incompleta

Conducta agresiva: Defensa de los derechos personales y expresión de los pensamientos, sentimientos y opiniones de una manera inapropiada e impositiva y que transgrede los derechos de las otras personas. La conducta agresiva en una situación

puede expresarse de manera directa o indirecta. La agresión verbal directa incluye ofensas verbales, insultos, amenazas y comentarios hostiles o humillantes. El componente no verbal puede incluir gestos hostiles o amenazantes. La agresión verbal indirecta incluye comentarios sarcásticos, rencorosos y murmuraciones.

Conducta asertiva: Implica firmeza para utilizar los derechos, expresar los pensamientos, sentimientos y creencias de un modo directo, honesto y apropiado sin violar los derechos de los demás. La **asertividad** implica respeto hacia uno mismo al expresar necesidades propias y defender los propios derechos y respeto hacia los derechos y necesidades de las otras personas. La conducta **asertiva** no tiene siempre como resultado la ausencia de conflicto entre las dos partes, pero su objetivo es la potenciación de las consecuencias favorables y las buenas prácticas.

Como vemos, la **asertividad** implica ser tremendamente honestos con nosotros mismos y admitir nuestros sentimientos en vez de huir de ellos, también conlleva hacerle frente a situaciones que nos son incómodas pero que son necesarias de afrontar. Y entrarle a esta dinámica, puede ser complicado si no he trabajado conmigo mismo o estoy en una relación para llenar un vacío o por comodidad.



En la parte dos, se abordarán las estrategias para desarrollar la **asertividad** e identificar los patrones de las personas manipuladoras. Sin embargo, te dejo algunos puntos que podrías implementar para ir mejorando la **comunicación** con tu pareja o vínculo:

- Escoge el momento adecuado para decir las cosas, si sabemos que un velorio no es un buen lugar para las discusiones, de la misma forma un día estresante, un convivio familiar, una cita romántica o antes de dormir, no suelen ser buenos momentos para comentar un tema sensible o controversial, mejor buscar el momento cuando ambas o todas las partes estén de acuerdo en tocar ese tema.
- Honestidad, por lo general, el ser honestos siempre es mejor, solo recordemos que la honestidad sin empatía es crueldad.
- Cuida tu lenguaje no verbal, los murmullos, los ojos volteados, las sonrisas sarcásticas, entre otros

movimientos corporales no son de ayuda para resolver un conflicto, si bien denotan nuestra postura, solo hacen que la otra parte se sienta más molesta y frustrada.

- Se flexible, aunque creas tener la razón y puede que sea así, escuchar a la otra persona y validar lo que siente es importante
- Antes de suponer, pregunta. No des por hecho que lo que tú crees o piensas es la única verdad, es mejor preguntar y estar seguros.

Bibliografía

- Llacuna, J. y Pujol, L. (2004). *La conducta asetiva como habilidad social*. Centro Nacional de Condiciones de Trabajo. España. Recuperado de: https://www.insst.es/documents/94886/326775/ntp_667.pdf/0c56eb86-4771-4545-adab-59bd972cce41
- Ortega, J. (2012) *El vínculo de pareja: Una posibilidad afectiva para crecer*. Educare. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/1941/194124704008.pdf>

AVISO: CULCO BCS no se hace responsable de las opiniones de los colaboradores, esto es responsabilidad de cada autor; confiamos en sus argumentos y el tratamiento de la información, sin embargo, no necesariamente coinciden con los puntos de vista de esta revista digital.