



Cómo utilizar una comunicación saludable para manejar el estrés

La comunicación efectiva es importante para manejar el estrés y mejorar las habilidades de afrontamiento. Puede ser útil para reducir el estrés si tiendes a asumir demasiadas responsabilidades porque te resulta difícil decir que no.

Cuatro Estilos de Comunicación

Agresividad

Expresar sentimientos fuertemente sin tener en cuenta los sentimientos de los demás

Ventaja: por lo general, no sueles a sufrir acoso
Desventaja: Puede dañar las relaciones con los demás.

Pasividad

No expresar tus sentimientos o creencias

Ventaja: Evitas los conflictos y el rechazo
Desventaja: Puedes descuidar tus propias necesidades. Esto puede generar resentimiento por no cuidarte a ti mismo

Pasivo/Agresivo

Expresar sentimientos negativos de forma indirecta

Ventajas: Evita el conflicto directo
Desventajas: Puede dar lugar a malentendidos y a más conflictos.

Asertividad

Expresar sentimientos y creencias de forma directa, respetando a los demás

Ventaja: promueve el respeto y las relaciones saludables
Desventaja: puede malinterpretarse como agresión

Comunicación asertiva

La asertividad es la herramienta más eficaz que puedes utilizar para cambiar una situación que te pueda estar causando estrés. Se trata de expresar tus necesidades de forma clara pero respetuosa.

"Significaría mucho para mí si pudieras _____".

Cómo utilizar la Comunicación Asertiva

- "Quiero": aclarar lo que realmente quieres; permite que los demás entiendan cómo satisfacer tus deseos y necesidades.
- "Me siento": aclara cómo te sientes sin culpar ni atacar a los demás. Sé específico.

"Me siento irritado cuando llegas tarde y pierdo mi entrenamiento."

- Empatizar + afirmar: primero, reconocer la situación o los sentimientos de la otra persona. Segundo, afirmar tus deseos y sentimientos.

"¡Parece que estás teniendo un día difícil! Me encantaría hablar contigo al respecto, pero no tengo tiempo ahora. ¿Podemos charlar más tarde?"

- Afirmaciones en "primera persona:" ayudan a expresar sentimientos negativos sin culpar a nadie. Estas afirmaciones te permiten señalar cómo te afecta el comportamiento de los demás y, al mismo tiempo, reconocer tus propios sentimientos sobre la situación.

"Realmente aprecio la oferta del pastel, pero me mantengo fiel a mi plan de alimentación saludable, así que no, gracias".

