

Bloque 48 · Capítulo 3**Práctica 1 de 3**

Del reproche a lo que realmente quiero expresar

Transforma acusaciones, generalizaciones y silencios en una expresión clara de lo ocurrido, lo sentido y lo que necesitas.

**EXPRESAR**

COMPRENDER



ACERCARNOS

1

Elige una
situación
concreta

2

Diferencia
hecho e
interpretación

3

Nombra
la emoción

4

Identifica qué
fue importante

5

Formula una
petición clara



**Ejemplo
útil**

*Cuando ocurrió..., interpreté..., me sentí...,
porque era importante..., y me gustaría pedirte...*

**20-25 minutos****Individual****Objetivo: expresar
con claridad**

Orientación para las tres prácticas

Bloque 48 · Capítulo 3 · Comunicación emocional: hablar para acercarnos

CONTEXTO · El recorrido de este capítulo

La comunicación emocional no consiste únicamente en hablar más. Consiste en expresar lo que estamos viviendo de una forma que la otra persona pueda comprender y en escuchar su experiencia sin convertirla inmediatamente en una batalla por tener razón.

EXPRESAR



COMPRENDER



ACERCARNOS

Las tres actividades forman una secuencia:

1 Expresar: ordenar lo que deseo comunicar y convertir un reproche en una explicación comprensible.

2 Comprender: aprender a escuchar, resumir y validar antes de preparar una defensa.

3 Acercarnos: integrar ambas habilidades en una conversación guiada y segura.

PRÁCTICA 1 · Dónde estás ahora

Este PDF desarrolla la primera práctica: preparar tu mensaje. No pretende resolver el conflicto ni obligarte a compartirlo inmediatamente. Su función es ayudarte a comprender qué quieres expresar antes de comenzar una conversación.

- Puedes hacer esta práctica aunque tu pareja no participe.
- La segunda y la tercera práctica tendrán más sentido cuando hayas ordenado primero tu propia experiencia.
- No es necesario completar las tres actividades el mismo día.

Cómo utilizar esta práctica

Del reproche a lo que realmente quiero expresar

Objetivo principal

Transformar una acusación, una generalización o un silencio en un mensaje que describa lo ocurrido, lo sentido, lo importante y una petición concreta.

Tiempo y modalidad

20-25 minutos. Trabajo individual. La conversación con la pareja es opcional y se realiza solo cuando exista suficiente calma y seguridad.

SÍ · Lo que esta práctica sí hace

Te ayuda a preparar una conversación con más claridad, distinguir hechos de interpretaciones, nombrar emociones, reconocer necesidades y formular una petición posible.

NO · Lo que esta práctica no hace

No determina quién tiene razón, no obliga a tu pareja a aceptar tu petición, no elimina el desacuerdo y no convierte automáticamente una conversación difícil en una conversación tranquila.

- **Trabaja un solo episodio:** elige una situación concreta, no toda la historia de la relación.
- **Responde desde tu experiencia:** describe lo que viste, pensaste, sentiste y necesitaste.
- **No prepares un juicio:** el objetivo no es conseguir una formulación más educada para acusar.
- **Conserva el derecho a esperar:** puedes ordenar lo que sientes sin tener que hablarlo todavía.

AL FINAL · Resultado esperado

Al terminar tendrás un mensaje preparado con cinco componentes: situación, interpretación, emoción, necesidad o valor y petición clara.

Preparación y compromiso de honestidad

Antes de empezar

HONESTIDAD · Responde con sinceridad

No escribas lo que crees que deberías sentir ni lo que evitaría una discusión. Describe cómo viviste realmente la situación. Ser honesto contigo no significa culpar a tu pareja ni convertir tu percepción en una verdad absoluta.

- Busca un lugar sin interrupciones y reserva al menos veinte minutos.
- Evita realizar la práctica inmediatamente después de una discusión intensa.
- Piensa en una situación reciente y delimitada.
- No elijas todavía la herida más grave de la relación si nunca has practicado este método.
- Puedes detenerte si notas que escribir aumenta demasiado tu activación emocional.

Tema adecuado para empezar

Un retraso sin aviso, una conversación interrumpida, un plan cambiado, una tarea no realizada o un momento en el que no te sentiste escuchado.

Tema que puede requerir apoyo

Violencia, coerción, amenazas, una infidelidad reciente, trauma, miedo a hablar o situaciones donde expresar un límite pueda provocar represalias.

La situación que estoy pensando ocurrió aproximadamente el día o momento:

Mi nivel actual de activación emocional del 0 al 10 es: *Si es 8, 9 o 10, quizá convenga regularte primero y volver después.*

Lo que deseo comprender antes de hablar es:

Parte 1 · Elegir una situación concreta

Trabaja una escena, no toda la relación

PASO 1 · Qué estamos buscando

Una situación suficientemente delimitada como para poder describirla sin utilizar “siempre”, “nunca” o una lista de años de conflictos.

Demasiado amplio

“Nunca me escuchas.”

“Siempre haces lo que quieres.”

“Todo en nuestra relación funciona mal.”

Concreto y observable

“Ayer, cuando intenté contarte cómo me encontraba, respondiste dos mensajes mientras yo hablaba.”

Preguntas para delimitar la escena

- ¿Cuándo ocurrió?
- ¿Dónde estabais?
- ¿Qué tema se estaba tratando?
- ¿Qué palabras o conductas concretas recuerdas?
- ¿En qué momento empezó a resultarte importante o doloroso?

COMPROBACIÓN · La prueba de la cámara

Pregúntate si una cámara o una grabación habría podido registrar lo que estás escribiendo. Si la respuesta es no, probablemente estés incluyendo una interpretación.

Describe la situación en una o dos frases:

Ficha de trabajo · La situación

Escribe primero los hechos básicos

Elemento	Mi respuesta
Momento o fecha aproximada	
Lugar o contexto	
Tema del que se hablaba	
Conducta concreta de mi pareja	
Lo que yo hice o dije	
Cómo terminó la escena	

La frase más objetiva que puedo escribir sobre lo ocurrido es:

He evitado las palabras “siempre” y “nunca” porque:

Una parte de la situación que todavía no recuerdo con certeza es:

EJEMPLO · Ejemplo completo

“El viernes habíamos quedado a las ocho. Llegaste a las nueve y cuarto. No recibí ningún mensaje antes de que llegaras. Cuando pregunté qué había ocurrido, respondiste que habías perdido la noción del tiempo.”

Parte 2 · Diferenciar hecho e interpretación

Lo que ocurrió y lo que mi mente concluyó

PASO 2 · Por qué importa esta distinción

Las interpretaciones son humanas y pueden contener información valiosa sobre nuestros miedos. El problema aparece cuando las presentamos como hechos indiscutibles y la conversación empieza obligando a la otra persona a defenderse.

Hecho observable	Interpretación o conclusión
No respondió durante cuatro horas.	No le importo.
Cambió el plan sin avisarme.	Siempre pone sus necesidades por encima de las mías.
Se levantó y salió de la habitación.	Quería castigarme y hacerme sentir mal.
Dijo "ahora no puedo hablar".	Nunca quiere resolver nada.

MATIZ · Una interpretación no es una mentira

Puede ser una lectura comprensible basada en experiencias anteriores. Reconocerla como interpretación abre la posibilidad de comprobarla, matizarla o comunicar el temor que contiene.

- **Hecho:** lo que una cámara, un mensaje o una tercera persona podría describir.
- **Interpretación:** el significado que atribuí a lo ocurrido.
- **Temor:** lo que pensé que podía indicar sobre mí, mi pareja o la relación.

En ese momento interpreté que:

Lo que temí que significara fue:

Ficha de trabajo · Hechos e interpretaciones

Separa antes de construir el mensaje

Lo que ocurrió	Lo que interpreté	¿Qué evidencia tengo?	Otra explicación posible

La interpretación que más activó mi emoción fue:

Una pregunta que podría ayudarme a comprobarla es:

EJEMPLO · Ejemplo de reformulación

En lugar de “llegaste tarde porque mi tiempo no te importa”, puedo preparar: “Cuando llegaste una hora tarde sin avisar, interpreté que mi tiempo no estaba siendo tenido en cuenta.”

CUIDADO · Evita usar la fórmula como disfraz

Decir “yo siento que eres egoísta” sigue siendo una acusación. Las emociones no describen lo que la otra persona es; describen tu experiencia interna.

Parte 3 · Nombrar la emoción

Poner palabras a lo que ocurrió dentro de ti

PASO 3 · Qué buscamos

Pasar de expresiones vagas como “me sentí mal” a emociones más precisas que ayuden a comprender la experiencia.

Familia emocional	Algunas palabras posibles
Tristeza	triste, solo, desilusionado, vacío, herido
Miedo	inseguro, preocupado, vulnerable, desprotegido, alarmado
Enfado	molesto, frustrado, irritado, indignado, impotente
Vergüenza	avergonzado, expuesto, insuficiente, ridiculizado
Confusión	desorientado, sorprendido, desconcertado, dividido
Alegría y alivio	tranquilo, agradecido, ilusionado, esperanzado, aliviado

DIFERENCIA · Sentimiento o interpretación

“Me sentí ignorado, rechazado o manipulado” puede incluir una conclusión sobre lo que hizo la otra persona. Prueba a buscar la emoción que hay debajo: solo, triste, inseguro, impotente o enfadado.

Las dos emociones que mejor describen mi experiencia son:

La emoción más intensa fue:

En mi cuerpo la noté como:

Mi mapa emocional

Intensidad, momento y significado

Emoción	Intensidad 0-10	¿Cuándo apareció?	¿Qué parecía proteger?

Antes de la emoción principal, quizá apareció:

Después de la emoción principal, mi impulso fue: *Por ejemplo: atacar, callarme, marcharme, comprobar, insistir o agradar.*

Lo que necesitaba reconocer sin juzgarme era:

APOYO · Idea de apoyo

Poner sentimientos en palabras puede ayudar a organizar la experiencia emocional. No elimina la emoción ni garantiza calma inmediata; ofrece una forma más precisa de comprenderla y comunicarla.

Parte 4 · Identificar qué era importante

La necesidad, el valor o el límite que había debajo

PASO 4 · Qué buscamos

Comprender por qué la situación tuvo tanto peso para ti. La emoción suele señalar algo que valoras, necesitas o quieres proteger.

Área importante	Ejemplos
Seguridad	poder decir que no, prever cambios, no temer represalias
Consideración	que mi tiempo, esfuerzo y situación sean tenidos en cuenta
Cercanía	atención, afecto, disponibilidad, intimidad emocional
Respeto	límites, privacidad, dignidad, trato cuidadoso
Confianza	coherencia, sinceridad, cumplimiento de acuerdos
Autonomía	espacio propio, decisiones personales, identidad
Cooperación	reparto, apoyo, corresponsabilidad, trabajo en equipo
Claridad	información, definición de acuerdos, saber qué esperar
Necesidad Algo importante para mi bienestar o para poder participar de forma segura y libre en la relación.	Estrategia La forma concreta que imagino para atender esa necesidad. Una misma necesidad puede tener varias estrategias.

EJEMPLO · Ejemplo

Necesidad: consideración y previsibilidad. Estrategia posible: avisar por mensaje cuando haya un retraso importante. La necesidad es más amplia que una única solución.

Para mí era importante:

La necesidad o valor que deseo cuidar es:

Ficha de trabajo · Lo que necesito cuidar

De la emoción a lo importante

Lo que sentí	Lo que temí	Lo que era importante	Una forma posible de cuidarlo

Si esta necesidad pudiera hablar, diría:

Una parte que puedo cuidar yo mismo es:

Una parte que necesito pedir o negociar con mi pareja es:

IMPORTANTE · Responsabilidad compartida no significa culpa compartida

Reconocer tu necesidad y tu parte de responsabilidad no obliga a minimizar una conducta dañina ni a aceptar un reparto artificial de culpas.

Parte 5 · Formular una petición clara

Pedir no es exigir ni esperar que la otra persona adivine

PASO 5 · Características de una petición útil

Debe ser concreta, posible, relacionada con la situación, expresada en términos de conducta y abierta a una respuesta o negociación.

Petición poco clara	Petición más concreta
"Quiero que cambies."	"Cuando hablemos de algo importante, ¿podemos dejar los teléfonos durante diez minutos?"
"No vuelvas a decepcionarme."	"Si vas a retrasarte más de quince minutos, ¿puedes avisarme por mensaje?"
"Tienes que escucharme."	"¿Puedes resumir lo que has entendido antes de responder?"
"Demuestra que te importo."	"Me gustaría reservar una tarde al mes para hacer algo juntos."
"Admite que tengo razón."	"Quiero que podamos hablar del impacto sin discutir primero sobre la intención."

- **Concreta:** se puede observar si ocurre.
- **Realista:** está dentro de las posibilidades de la otra persona.
- **Negociable:** permite un sí, un no o una alternativa.
- **Limitada:** no exige cambiar toda la personalidad.
- **Coherente:** responde a la necesidad identificada.

La conducta concreta que me gustaría pedir es:

Una alternativa que también podría ayudar sería:

Ficha de trabajo · Mi petición

Comprueba que sea clara, pequeña y posible

Criterio	Mi comprobación
¿Describe una conducta observable?	☐ Sí ☐ Necesita concretarse
¿Puede realizarse en una situación definida?	☐ Sí ☐ No está claro cuándo
¿Está relacionada con lo que necesito?	☐ Sí ☐ Parece una forma de castigar o controlar
¿Permite una respuesta libre?	☐ Sí ☐ En realidad espero obediencia
¿Incluye una frecuencia o un momento razonable?	☐ Sí ☐ Necesita revisarse
¿Evita exigir “siempre” o “nunca”?	☐ Sí ☐ Debo reformular

Mi petición final, en una frase, es:

Si la respuesta es no, lo que necesito comprender o negociar es:

DISTINCIÓN · Un límite no es una petición

Una petición pregunta qué puede hacer la otra persona. Un límite explica qué harás tú para protegerte si una situación continúa. Ejemplo: “Si aparecen insultos, detendré la conversación y la retomaremos cuando podamos hablar sin agredirnos.”

Construir el mensaje completo

Une los cinco componentes

MENSAJE · Plantilla orientativa

Cuando ocurrió _____, interpreté _____. Me sentí _____ porque para mí era importante _____. Me gustaría pedirte _____.

Componente	Mi frase
1. Situación concreta	
2. Interpretación que apareció	
3. Emociones principales	
4. Necesidad, valor o límite	
5. Petición concreta	

Mi mensaje completo:

EJEMPLO · Ejemplo completo

“Cuando ayer intenté explicarte cómo me encontraba y respondiste dos mensajes mientras yo hablaba, interpreté que la conversación no era importante. Me sentí solo y frustrado porque necesitaba atención y cercanía. Me gustaría que, cuando hablemos de algo importante, dejemos los teléfonos durante diez minutos.”

Revisión antes de compartir

Asegúrate de que el mensaje acerca y no disfraza un ataque

Pregunta de revisión	Sí / Necesita cambios
¿He elegido un solo episodio?	☐ Sí ☐ Revisar
¿Diferencio hechos e interpretaciones?	☐ Sí ☐ Revisar
¿He nombrado emociones y no etiquetas sobre mi pareja?	☐ Sí ☐ Revisar
¿Explico qué era importante para mí?	☐ Sí ☐ Revisar
¿La petición es concreta y permite una respuesta libre?	☐ Sí ☐ Revisar
¿He evitado “siempre”, “nunca” y una lista de conflictos antiguos?	☐ Sí ☐ Revisar
¿Puedo expresarlo sin gritar, amenazar o humillar?	☐ Sí ☐ Esperar y regularme
¿Es seguro compartirlo en esta relación?	☐ Sí ☐ Buscar apoyo individual

CUIDADO · Frases que parecen emocionales pero siguen atacando

“Siento que eres egoísta”, “siento que nunca te importo” o “me haces sentir inútil” atribuyen una identidad o una intención. Prueba a describir el hecho, la interpretación y la emoción por separado.

La parte de mi mensaje que necesito suavizar o precisar es:

El mejor momento para compartirlo sería:

Compartirlo con la pareja · Opcional

Esta práctica prepara el mensaje; la escucha se trabajará en la práctica 2

ANTES · Condiciones mínimas

Comparte el mensaje solo si ambos podéis hablar sin miedo, intimidación ni represalias. Elige un momento acordado y explica que no buscas resolverlo todo en una sola conversación.

1 **Pide permiso y tiempo:** “¿Podemos hablar diez minutos de algo que he preparado?”

2 **Lee o explica tu mensaje:** mantén el foco en la situación elegida.

3 **No añadas nuevas acusaciones:** si aparece otro tema, anótalo para otra conversación.

4 **Pide comprensión antes de solución:** “Primero necesito saber qué has entendido.”

5 **Acepta que la respuesta pueda posponerse:** la otra persona puede necesitar tiempo para pensar.

Respuesta que ayuda

“Lo que he entendido es que te sentiste solo y que necesitabas atención.”

Respuesta que aumenta la distancia

“Eso es absurdo; yo solo miré el móvil un segundo y tú exageras todo.”

PAUSA · Señal de pausa

Si aumenta demasiado la activación, podéis deteneros y fijar otro momento concreto. Una pausa responsable no es desaparecer: “Necesito parar ahora; propongo retomarlo mañana después de cenar.”

Lo que necesito pedir antes de iniciar la conversación es:

Mi conclusión y siguiente paso

Cerrar la práctica sin exigirte una solución total

Lo que ahora comprendo mejor de mi experiencia es:

La diferencia más importante entre el hecho y mi interpretación fue:

La emoción que necesitaba reconocer era:

Lo que deseo cuidar en la relación es:

Mi petición final es:

Mi siguiente paso	Selecciona o escribe
Guardar el mensaje y pensarlo	☐
Compartirlo en un momento acordado	☐
Realizar antes la práctica 2 de escucha	☐
Pedir apoyo profesional individual	☐
No compartirlo por razones de seguridad	☐
Otro	

MI AGENDA · Integración con Mi agenda

Puedes guardar una entrada con el título "Preparar mi mensaje emocional", duración de 25 minutos, y otra entrada opcional para la conversación. No programes la conversación en un momento de cansancio extremo, prisa o falta de privacidad.

Aclaración editorial y fuentes de apoyo

Universo Tú

ACLARACIÓN · Finalidad educativa

Esta práctica es una herramienta de reflexión y preparación de conversaciones. No es un test diagnóstico, no sustituye terapia y no garantiza que la otra persona comprenda, acepte o responda favorablemente.

- La percepción de cada persona es válida como experiencia subjetiva, pero no convierte automáticamente una interpretación en un hecho.
- Expresar una necesidad no crea una obligación sobre la otra persona. La petición debe permitir una respuesta libre y una negociación.
- No se recomienda utilizar esta práctica conjuntamente cuando existe violencia, coerción, intimidación, vigilancia, control o miedo a poner límites.
- Si la conversación activa un sufrimiento intenso, recuerdos traumáticos o una escalada que no podéis contener, puede ser recomendable apoyo profesional.

Fuentes de referencia

- Laurenceau, J. P., Barrett, L. F., & Pietromonaco, P. R. (1998). Intimacy as an interpersonal process: the importance of self-disclosure and perceived partner responsiveness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(5), 1238-1251. PMID: 9599440.
- Laurenceau, J. P., Barrett, L. F., & Rovine, M. J. (2005). The interpersonal process model of intimacy in marriage: a daily-diary and multilevel modeling approach. *Journal of Family Psychology*, 19(2). PMID: 15982109.
- Arican-Dinc, B., et al. (2023). Responsiveness in romantic partners' interactions. Review of perceived understanding, validation and caring in intimate relationships. PMID: 37515977.
- Lieberman, M. D., et al. (2007). Putting feelings into words: affect labeling disrupts amygdala activity in response to affective stimuli. *Psychological Science*. PMID: 17576282.
- Lavner, J. A., Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (2016). Does couples' communication predict marital satisfaction, or does marital satisfaction predict communication? *Journal of Marriage and Family*. PMID: 27152050.
- Roddy, M. K. K., et al. (2020). Meta-analysis of couple therapy: effects across outcomes, designs and timeframes. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. PMID: 32551734.
- World Health Organization. Violence against women: intimate partner violence includes physical, sexual and psychological harm, including controlling behaviours. Fact sheet updated 18 June 2026.

IDEA CLAVE · Principio final

Hablar desde la propia experiencia no garantiza acuerdo, pero puede aumentar la posibilidad de que la otra persona comprenda qué nos está ocurriendo. La claridad no elimina los límites: los hace más visibles.