

PRÁCTICA 1

Lo que necesito, lo que espero y lo que supongo



Objetivo: diferenciar necesidades reales, expectativas y suposiciones para comprender mejor el origen de la decepción.



1.

1. Elige una situación concreta

Piensa en un momento reciente en el que te sentiste decepcionado o frustrado con alguien.



2.

2. Describe el hecho

Escribe qué ocurrió realmente, sin interpretaciones ni juicios.



3.

3. Nombra tu expectativa

Anota qué esperabas que la otra persona hiciera, dijera o comprendiera.



4.

4. Detecta tu suposición

Pregúntate si esa expectativa había sido expresada o si dabas por hecho que la otra persona debía saberlo.



5.

5. Reconoce tu necesidad

Observa qué necesidad había debajo: apoyo, escucha, cuidado, claridad, respeto, cercanía...



6.

6. Ordena tu mapa interior

Completa la frase: "Lo que pasó fue..., yo esperaba..., supuse que..., y en realidad necesitaba..."



Para cerrar

- 🌿 ¿Qué parte fue necesidad real y qué parte fue expectativa?
- 🌿 ¿Qué di por supuesto sin expresarlo?
- 🌿 ¿Qué necesito comunicar mejor?

Plano de actuación. En las páginas siguientes se desarrolla el paso a paso, los ejemplos y las fuentes citadas.

Lo que necesito, lo que espero y lo que supongo

Guía ampliada paso a paso · Edición con fuentes

Introducción

Cuando una relación nos duele o nos decepciona, a menudo se mezclan varias capas: lo que ocurrió de forma observable, lo que esperábamos que ocurriera, lo que dimos por supuesto y la necesidad que había debajo. Diferenciar estas capas ayuda a reducir discusiones circulares y favorece una comunicación más clara [1-4].

Esta práctica no pretende decidir quién tiene razón. Su finalidad es ordenar tu experiencia para distinguir entre hechos, expectativas, suposiciones y necesidades, y así preparar mejor una conversación o una decisión posterior. El formato paso a paso se inspira en modelos de comunicación centrados en observaciones, sentimientos, necesidades y peticiones, y en enfoques cognitivo-conductuales que diferencian situación, interpretación y respuesta [1-3,6].

Objetivo

Diferenciar necesidades reales, expectativas y suposiciones para comprender mejor el origen de una decepción y poder expresarte con más claridad.

Cómo usar esta práctica

- Reserva entre 20 y 30 minutos y realiza primero el ejercicio de forma individual.
- Elige una situación concreta y reciente en lugar de analizar toda la relación de una vez.
- Escribe con frases sencillas. No estás redactando una sentencia, sino aclarando tu mapa interno.
- Si la activación emocional es muy intensa, pausa y retoma el ejercicio cuando tengas algo más de calma. La regulación emocional facilita un mejor procesamiento [5,8].

Aviso de seguridad

Este material está pensado para conflictos cotidianos en relaciones seguras. Si existe miedo, coerción, control, humillación persistente o violencia, no conviene tratarlo como una simple diferencia de expectativas. En esos casos la prioridad es la seguridad y el apoyo especializado [7].

Resumen visual. En el PDF se desarrolla el paso a paso, los ejemplos y las fuentes.

Paso 1 · Elige una situación concreta

1

Escoge una escena delimitada

No trabajes con ideas como “siempre me pasa” o “nunca está”. Elige un episodio con principio y final reconocibles. Cuanto más concreta sea la situación, más fácil será separar después el hecho, la expectativa, la suposición y la necesidad [3,6].

- ¿Qué ocurrió y cuándo?
- ¿Con quién pasó?
- ¿Qué fue exactamente lo que te dolió o frustró?
- ¿Cómo terminó esa escena?

Qué conviene elegir

- Un episodio reciente que recuerdes con claridad.
- Una situación que no sea la más extrema de toda la relación.
- Un momento en el que notes decepción, frustración o tristeza, aunque al principio lo llamaras solo enfado.

Ejemplo

“El jueves tuve una cita médica importante. Después, la otra persona no me preguntó cómo había ido. Me sentí decepcionado y empecé a pensar que no le importaba.”

Clave de este paso

No necesitas probar nada todavía. Solo elegir una escena suficientemente clara como para observarla con detalle.

Resumen visual. En el PDF se desarrolla el paso a paso, los ejemplos y las fuentes.

Paso 2 · Describe el hecho

2

Empieza por lo observable

Escribe primero aquello que una cámara o una grabadora podrían haber registrado. Este paso ayuda a no confundir el hecho con la interpretación. En terapias cognitivas y de pareja se considera útil distinguir datos observables de significados atribuidos [2,3].

- ¿Qué pasó exactamente?
- ¿Qué dijo o hizo cada persona?
- ¿Qué no ocurrió y tú esperabas que ocurriera?
- ¿Qué palabras cambiarían si quisieras describirlo sin juicios?

Evita estas mezclas

Mezcla de hecho + interpretación

“No me preguntó por la cita porque no le importo.”
 “Llegó tarde porque sabe que me molesta.”

Descripción más útil

“No me preguntó por la cita en toda la tarde.”
 “Llegó 40 minutos después de la hora acordada y no avisó.”

Ejemplo redactado de forma observable

“Cuando llegué a casa dije que venía de la consulta. La otra persona siguió con lo que estaba haciendo y cambió de tema. En las siguientes tres horas no me preguntó cómo había ido.”

Resumen visual. En el PDF se desarrolla el paso a paso, los ejemplos y las fuentes.

Paso 3 · Nombra tu expectativa

3

Aclara qué esperabas

La expectativa es aquello que esperabas que ocurriera: una conducta, una respuesta, un gesto o un nivel de comprensión. A veces la decepción no nace solo del hecho, sino del contraste entre lo que ocurrió y lo que esperabas [3,4].

- ¿Qué querías que la otra persona hiciera o dijera?
- ¿Esperabas que lo adivinara o que lo recordara?
- ¿Tu expectativa era concreta o difusa?
- ¿Era una expectativa razonable, negociable o quizá demasiado implícita?

Ejemplos de expectativas

- “Esperaba que me preguntara cómo estaba.”
- “Esperaba que llegara a tiempo porque lo habíamos hablado.”
- “Esperaba sentirme priorizado en ese momento.”

Ejemplo completo

“Lo que esperaba era que, al menos una vez, me preguntara cómo había ido la cita y si necesitaba algo después.”

Consejo

No juzgues de entrada tu expectativa. Primero nómbrala con honestidad; más adelante podrás valorar si fue expresada, realista o negociable.

Resumen visual. En el PDF se desarrolla el paso a paso, los ejemplos y las fuentes.

Paso 4 · Detecta tu suposición

4

Pregunta qué dabas por hecho

Una suposición es una conclusión que llenó un vacío de información. Puede referirse a lo que la otra persona debía saber, recordar, sentir o entender sin que tú lo hubieras expresado de forma clara. Diferenciar suposiciones de datos ayuda a reducir malentendidos [2,6].

- ¿Yo había dicho esto con claridad o esperaba que se supiera solo?
- ¿Estoy deduciendo una intención?
- ¿Confundo “no lo hizo” con “no le importo”?
- ¿Hay otras explicaciones posibles?

Suposiciones frecuentes

Suposición	Reformulación más clara
“Si me quisiera, lo habría sabido.” “Si no me llama, es porque no le importo.”	“No lo había expresado con claridad.” “No tengo datos suficientes para saber el motivo; solo sé que no llamé.”
Ejemplo desarrollado “Me di cuenta de que daba por supuesto que iba a recordar la cita y a comprender por sí misma que yo necesitaba interés y acompañamiento.”	

Resumen visual. En el PDF se desarrolla el paso a paso, los ejemplos y las fuentes.

Paso 5 · Reconoce tu necesidad

5

Busca lo valioso que había debajo

En esta práctica se usa la palabra necesidad para señalar aquello que estabas intentando cuidar o recibir: apoyo, escucha, respeto, descanso, consideración, claridad, cercanía o autonomía. En modelos de comunicación centrados en necesidades se considera útil diferenciar la necesidad de la estrategia concreta para atenderla [1].

- ¿Qué necesidad había debajo de mi decepción?
- ¿Qué estaba intentando proteger?
- ¿Eso que necesito puede atenderse de más de una manera?
- ¿Puedo nombrarlo sin acusar?

No confundas necesidad y exigencia

Estrategia o exigencia

“Necesito que contestes de inmediato.”
“Necesito que pienses exactamente como yo.”

Necesidad más profunda

“Necesito claridad y consideración.”
“Necesito sentirme escuchado y tomado en cuenta.”

Ejemplo completo

“Debajo de mi decepción había una necesidad de acompañamiento y de sentir que lo importante para mí también importaba en la relación.”

Resumen visual. En el PDF se desarrolla el paso a paso, los ejemplos y las fuentes.

Paso 6 · Ordena tu mapa interior

6

Une las piezas en una sola frase

El objetivo final de la práctica es construir un mapa breve y claro. No hace falta resolver todavía el problema; basta con ordenar tu experiencia. Este tipo de secuencia facilita una comunicación posterior más precisa [1-3].

- Completa: “Lo que pasó fue...”
- Añade: “Yo esperaba...”
- Después: “Di por supuesto que...”
- Y termina: “En realidad necesitaba...”

Plantilla sugerida

Fórmula útil

“Lo que pasó fue que no me preguntó por la cita. Yo esperaba que se interesara y me acompañara un poco. Di por supuesto que lo sabría sin necesidad de decírselo. En realidad necesitaba sentir apoyo, interés y cercanía.”

Para qué sirve este resumen

Este paso te prepara para la práctica 2 del capítulo, donde la expectativa se transformará en una petición clara y, si es posible, en un acuerdo.

Resumen visual. En el PDF se desarrolla el paso a paso, los ejemplos y las fuentes.

Cómo distinguir necesidad, expectativa y suposición

Diferencia práctica

Necesidad	Expectativa
Lo que es valioso para ti: apoyo, respeto, claridad, descanso, cercanía, autonomía...	La forma concreta en que esperabas que eso apareciera: "que me llamara", "que llegara a tiempo", "que me preguntara".

Ejemplo 1

Hecho: "No respondió a mi mensaje en toda la tarde."

Expectativa: "Esperaba una respuesta antes de la noche."

Suposición: "Pensé que no respondía porque estaba enfadado conmigo."

Necesidad: "Necesitaba claridad y tranquilidad."

Ejemplo 2

Hecho: "Canceló el plan una hora antes."

Expectativa: "Esperaba que mantuviera el plan o avisara antes."

Suposición: "Interpreté que mis planes no le importan."

Necesidad: "Necesitaba consideración y fiabilidad."

Resumen visual. En el PDF se desarrolla el paso a paso, los ejemplos y las fuentes.

Errores frecuentes y consejos útiles

Errores frecuentes

- Confundir el hecho con una intención: “lo hizo para fastidiarme”.
- Llamar necesidad a una única solución cerrada: “necesito que seas así”.
- Saltar directamente a la acusación sin haber aclarado la expectativa.
- Usar la práctica para demostrar que la otra persona estaba equivocada.

Consejos para hacerlo mejor

- Habla en primera persona: “yo observé... / yo esperaba... / yo supuse... / yo necesitaba...”.
- Si descubres varias necesidades, elige la principal antes de seguir.
- Si la situación te desborda, escribe solo dos o tres frases y retoma el resto otro día.
- No conviertas toda decepción en una “red flag”. A veces muestra una expectativa no expresada; otras veces señala una diferencia real o un límite importante. Por eso conviene ordenar primero el mapa interior.

Mini ejemplo de reformulación

En lugar de: “No te importo nada”.

Prueba con: “Cuando no me preguntaste por la cita me sentí decepcionado. Yo esperaba interés y me di cuenta de que no lo había expresado. En realidad necesitaba apoyo y cercanía.”

Resumen visual. En el PDF se desarrolla el paso a paso, los ejemplos y las fuentes.



Bloque 48 · Capítulo 5 · Práctica 1

Hoja de trabajo personal

Escribe tus respuestas con frases breves

1. La situación concreta que voy a revisar es:

2. Lo que ocurrió de forma observable fue:

3. Lo que yo esperaba era:

4. Lo que di por supuesto fue:

5. La necesidad que había debajo era:

6. Si ordeno mi mapa interior en una sola frase, queda así:

Tres preguntas para cerrar

¿Qué parte de mi decepción venía de una necesidad real?

¿Qué parte venía de una expectativa no expresada?

¿Qué me gustaría comunicar con más claridad la próxima vez?

Resumen visual. En el PDF se desarrolla el paso a paso, los ejemplos y las fuentes.

Fuentes y referencias

Base conceptual y metodológica de la práctica

Cómo se ha elaborado

Este material es una síntesis educativa original de Universo Tú. Los pasos, preguntas y ejemplos se han redactado con finalidad didáctica; no constituyen un protocolo clínico validado ni sustituyen una evaluación o tratamiento profesional. Las referencias respaldan los conceptos generales de observación frente a interpretación, necesidades, expectativas, suposiciones, regulación emocional y seguridad relacional.

[1]	Rosenberg, M. B. (2015). <i>Nonviolent Communication: A Language of Life</i> (3rd ed.). PuddleDancer Press. <i>Uso en esta práctica:</i> Distinción entre observaciones, sentimientos, necesidades y peticiones.
[2]	Beck, A. T. (1976). <i>Cognitive Therapy and the Emotional Disorders</i> . International Universities Press. <i>Uso en esta práctica:</i> Diferencia entre situación, interpretación y respuesta emocional.
[3]	Epstein, N. B., & Baucom, D. H. (2002). <i>Enhanced Cognitive-Behavioral Therapy for Couples: A Contextual Approach</i> . American Psychological Association. <i>Uso en esta práctica:</i> Trabajo con expectativas, interpretaciones y comunicación en pareja.
[4]	Christensen, A., & Heavey, C. L. (1990). Gender and social structure in the demand/withdraw pattern of marital conflict. <i>Journal of Personality and Social Psychology</i> , 59(1), 73-81. https://doi.org/10.1037/0022-3514.59.1.73 <i>Uso en esta práctica:</i> Conflicto relacional y patrones interactivos que amplifican malentendidos.

Fuentes y referencias

Continuación

[5]	Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. <i>Review of General Psychology</i>, 2(3), 271-299. https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271 <i>Uso en esta práctica: Justificación general de la regulación emocional previa al diálogo.</i>
[6]	Linehan, M. M. (2015). <i>DBT Skills Training Manual</i> (2nd ed.). The Guilford Press. <i>Uso en esta práctica: Idea de ordenar una secuencia: situación, pensamientos, emociones, respuestas y consecuencias.</i>
[7]	World Health Organization. (2021). Violence against women prevalence estimates, 2018: Global, regional and national prevalence estimates for intimate partner violence against women and global and regional prevalence estimates for non-partner sexual violence against women. World Health Organization. <i>Uso en esta práctica: Fundamento del aviso de seguridad cuando hay violencia o coerción.</i>
[8]	Webb, T. L., Miles, E., & Sheeran, P. (2012). Dealing with feeling: A meta-analysis of the effectiveness of strategies derived from the process model of emotion regulation. <i>Psychological Bulletin</i>, 138(4), 775-808. https://doi.org/10.1037/a0027600 <i>Uso en esta práctica: Apoyo general a estrategias de regulación emocional y pausa antes de actuar.</i>

Criterio editorial para el bloque 48: los PNG funcionan como plano de actuación; en los PDF se desarrolla el paso a paso, los objetivos, los ejemplos y las fuentes. Se evita presentar como dato científico aquello que es una herramienta educativa de reflexión.