

Guía práctica de comunicación asertiva y establecimiento de límites



Esta guía resume los puntos esenciales de la charla sobre comunicación asertiva para madres gestantes y lactantes. Está pensada como un recordatorio práctico para aplicar en el día a día los principios de la comunicación consciente, el reconocimiento emocional y el establecimiento de límites saludables.



Reconocimiento emocional: El primer paso para comunicarte mejor

Antes de hablar, es importante reconocer qué sientes. Cuando entiendes tu emoción, puedes comunicarla de manera más clara y empática. Este paso evita que reacciones impulsivamente o desde la frustración.



Haz una pausa
antes de
responder



Ponle nombre
a la emoción
(ej. 'me siento
triste', 'me
siento molesta')



Identifica la
necesidad
detrás de esa
emoción

Estilos de comunicación

Existen diferentes maneras de comunicarnos. Reconocer cuál usas con más frecuencia te permitirá mejorar tus interacciones.



• Comunicación Pasiva

Pasiva: Evita el conflicto, guarda silencio y reprime lo que siente.

Resultado: frustración o resentimiento.



• Comunicación Agresiva y Pasivo-Agresiva

Agresiva

Se impone la opinión, se usan palabras o tono que hieren al otro.

Resultado: tensión o distanciamiento.



Pasivo-agresiva

Se expresa el malestar de forma indirecta, con sarcasmo, evasión o indiferencia.

Resultado: confusión o culpa.

• Comunicación Asertiva



Asertiva: Se comunica lo que se siente y necesita con respeto, sin atacar ni ceder en exceso.

Resultado: confianza y equilibrio.

La fórmula de la comunicación asertiva

Una herramienta sencilla para expresar emociones y necesidades de manera clara es la fórmula:

"Me siento [emoción] cuando [situación], y me gustaría [petición concreta]".

Ejemplo:

"Me siento abrumada cuando tengo que encargarme de todo el cuidado del bebé, y me gustaría que pudiéramos turnarnos en las noches."



Establecimiento de límites saludables

Poner límites no significa ser egoísta. Es una forma de cuidar de ti y de tus relaciones. Los límites claros y respetuosos fortalecen el vínculo y evitan el desgaste emocional.



Cómo establecer límites efectivos

- **Define tus límites**

Qué estás dispuesta a hacer, permitir o negociar y qué no.

- **Usa la fórmula asertiva**

Para comunicar tus límites.

- **Exprésalos sin culpas**

Con calma y firmeza.

- **Sé coherente**

Mantén tus límites aunque haya resistencia inicial.

Un acto de amor propio

Recuerda:

Comunicarte desde el respeto es un acto de auto cuidado y una enseñanza para tus hijos. Modelar la asertividad en casa les enseña a ellos también a expresar lo que sienten de forma sana y empática.



www.psicologoalejandromera.com

Alejandro Mera

Psicólogo

