

DECLARACIONES AFECTIVAS

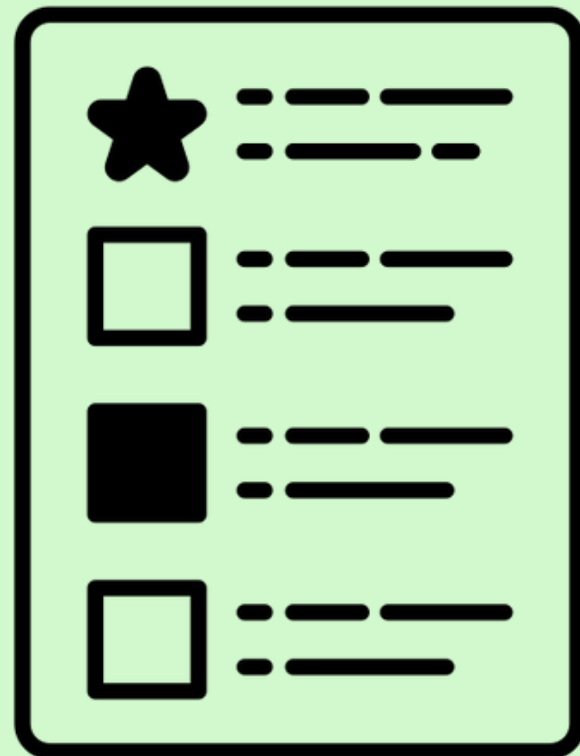
JEAN SCHMITZ

declaraciones afectivas

Las Declaraciones Afectivas, al expresar de manera directa sentimientos, necesidades e impactos emocionales sin recurrir a críticas o juicios, se convierten en una herramienta clave de comunicación emocional. Favorecen la empatía y fortalecen la conexión entre las personas. Su eficacia se potencia cuando se incluyen las reacciones físicas, tales como la tensión muscular o cambios en la respiración, típicos de emociones fuertes, lo que enriquece la comprensión del impacto emocional y promueve vínculos más genuinos.



SUS características



01

Centradas en el "yo": Expresan como "yo me siento", en lugar de "tú haces" o "tú eres", lo cual ayuda a evitar que la otra persona se sienta atacada o a la defensiva.

02

Expresan sentimientos y necesidades: Se centran en comunicar los propios sentimientos y necesidades, en lugar de criticar o culpar a la otra persona.

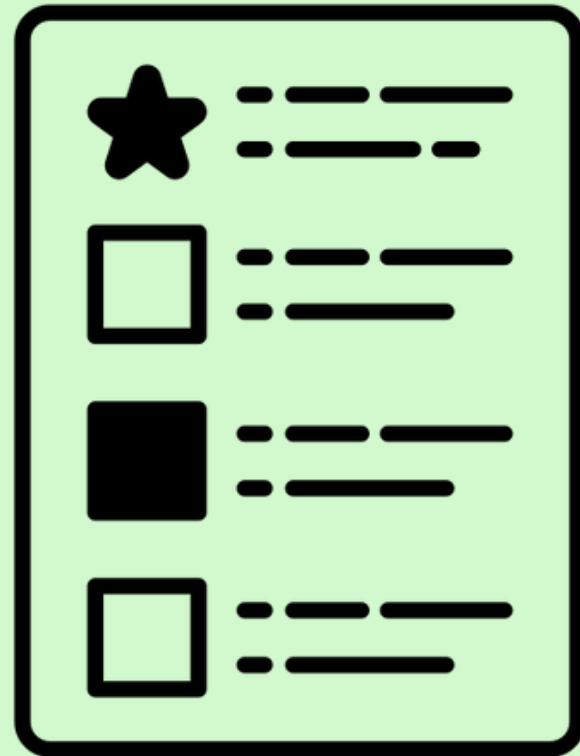
03

Describen situaciones sin juzgar: Se refieren a acciones o situaciones específicas sin emitir juicios de valor sobre ellas.

04

Buscan comprensión: El objetivo es promover la empatía y la comprensión mutua, no ganar una argumentación o demostrar un punto.

SUS características



05

Fomentan la escucha activa: Invitan a la otra persona a escuchar y entender los sentimientos expresados, lo cual contribuye a facilitar una resolución de conflictos más efectiva y empática.

07

Respetan la autonomía del otro: Aunque las declaraciones afectivas expresan cómo nos hemos sentido a raíz de las acciones de otro, también reconocen implícitamente que cada persona tiene el derecho a actuar según sus propias decisiones. Esto subraya el respeto por la autonomía ajena, evitando imponer cómo deberían sentirse o actuar las demás personas.

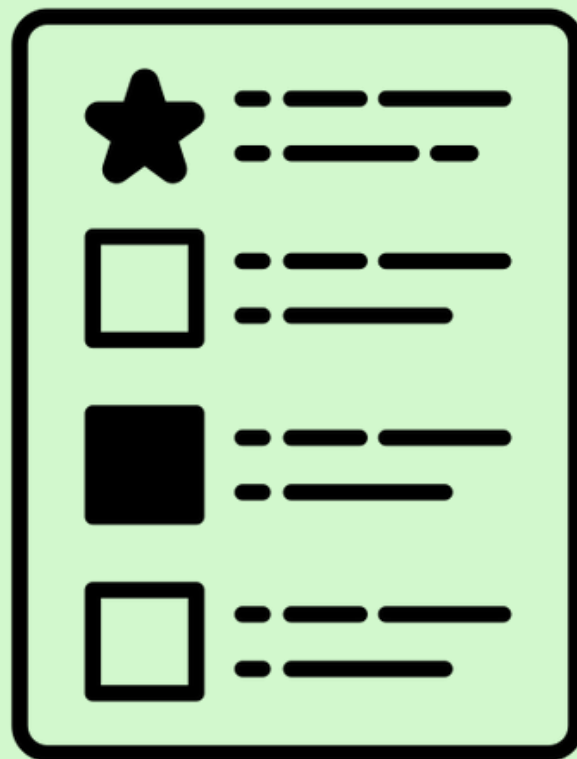
06

Promueven la vulnerabilidad emocional: Al compartir abiertamente sentimientos y reacciones físicas, las declaraciones afectivas fomentan un entorno de vulnerabilidad emocional, lo cual puede fortalecer las relaciones al permitir que las personas se vean mutuamente de una manera más humana y compasiva.

08

Clarifican la intención comunicativa: Al ser específicas sobre los propios sentimientos y necesidades, las declaraciones afectivas ayudan a clarificar la intención detrás de la comunicación, reduciendo las posibilidades de malentendidos y suposiciones incorrectas.

SUS características



09

Facilitan el autoconocimiento y la autoexpresión: La práctica de formular declaraciones afectivas conlleva un proceso de introspección para identificar y expresar adecuadamente los propios sentimientos y necesidades, promoviendo el autoconocimiento y mejorando la capacidad de autoexpresión.

10

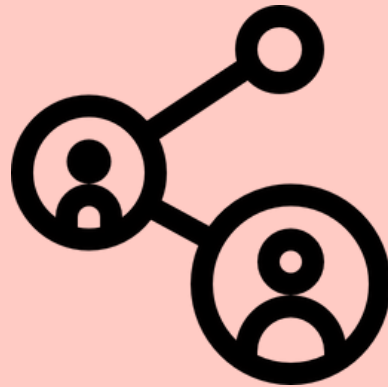
Son inclusivas de una gama amplia de emociones y reacciones: Alientan la expresión de una variedad de emociones y reacciones físicas, reconociendo que todas las respuestas emocionales son válidas y merecen ser escuchadas. Esto valida la experiencia emocional completa del individuo, en lugar de limitarse a emociones o reacciones consideradas socialmente aceptables.

SUS BENEFICIOS



Reducen la defensividad

Al evitar la crítica directa, es menos probable que la otra persona se ponga a la defensiva, lo que facilita una comunicación más abierta y honesta.



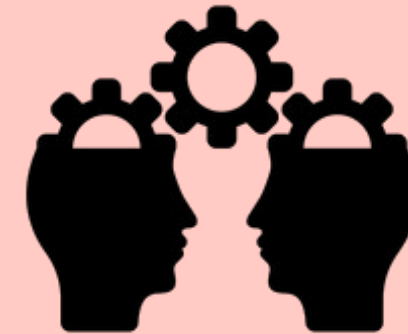
Promueven la conexión emocional

Ayudan a las personas a conectarse a un nivel emocional más profundo, lo que puede fortalecer las relaciones.



Fomentan el autoconocimiento

Ayudan a las personas a entender y expresar sus propios sentimientos y necesidades de manera más clara.



Facilitan la resolución de conflictos

Al centrarse en las necesidades y sentimientos, se pueden encontrar soluciones más satisfactorias para todas las partes involucradas.



ejemplos de declaraciones afectivas



en vez de decir



se podría decir

- “Tu desorden me vuelve loco.”
 - “Siempre llegas tarde.”
 - “Conduces demasiado rápido, es peligroso.”
 - “Te pasas mas de una hora en el teléfono.”
- Me estresa y me abruma cuando veo la casa desordenada porque necesito vivir en un ambiente más organizado". NB: ¡Vale precisar el "desorden"!
 - “Estoy preocupado cuando llegas tarde, ya que necesito saber que estás bien. Esa preocupación me tensa el cuerpo y me impide lograr el sueño.”
 - “Cuando te veo conducir rápido, tengo mucho miedo por tu seguridad y la de los demás. Ese miedo se traduce en un agarrotamiento en mis hombros, reflejando la tensión que siento.”
 - “Observarte pasar una hora en el teléfono me genera ansiedad, ya que anhelo compartir más momentos juntos y fortalecer nuestro vínculo.”



ejemplos de declaraciones afectivas



en vez de decir



se podría decir

- “¡Me haces enojar cuando ignoras mis mensajes!”
- “Tus últimas calificaciones han sido muy bajas.”
- “Nadie se involucra en las actividades comunitarias.”

- “La falta de respuesta a mis mensajes me genera preocupación y molestia. Necesito que mejoremos nuestra comunicación.”
- “Al ver tus calificaciones recientes, me inquieta por los desafíos que puedas estar enfrentando en el aprendizaje. Me gustaría entender mejor cómo te sientes respecto a tus estudios y cómo podemos trabajar juntos para mejorar tu rendimiento académico.”
- “Estoy desalentado al notar una baja participación en nuestras actividades comunitarias, ya que valoro mucho la cohesión y el espíritu comunitario. Me encantaría explorar formas de hacer que estas actividades sean más atractivas y significativas para todos.”

declaraciones afectivas positivas

Las declaraciones afectivas, al expresar tanto emociones desafiantes como positivas, resultan sumamente valiosas. No se limitan a transmitir sentimientos positivos; detallan además las acciones o situaciones que los desencadenan. Este enfoque fortalece la conexión interpersonal, al reconocer y valorar de manera explícita las actitudes positivas de los demás.

RECONOCIMIENTO Y APRECIO

“Cuando te tomaste el tiempo para ayudarme con mi proyecto, me sentí muy satisfecho y valoro mucho tu apoyo a mi trabajo. Realmente me alegraste el día y me dio mucha energía seguir adelante.”

AMOR Y CONEXIÓN

“Cuando me abrazas, me siento increíblemente amado y seguro. Me calma el corazón y me hace ver que realmente pertenezco a algún lugar.”

FELICIDAD COMPARTIDA

“Ver tu entusiasmo al contarme sobre tu promoción me llenó de alegría. Me emociona ver tus logros.”

APOYO Y SOLIDARIDAD

“Cuando me ofreciste tu apoyo durante mi presentación, me sentí mucho más confiado y acompañado. Tu presencia me tranquiliza y me da fuerzas.”

GRATITUD

“Estoy muy agradecido cuando preparaste mi cena favorita después de un largo día de trabajo. Ese gesto me hizo sentir cuidado y comprendido.”

ADMIRACIÓN Y RESPETO

“Estoy impresionado por tu dedicación y esfuerzo en el trabajo voluntario que haces. Me inspira a ser una mejor persona y me llena de orgullo conocerte.”