

CUADERNILLO

**MÓDULO TRES**



**COMUNICACIÓN CONSCIENTE**

*De la reacción a la expresión clara*

# PRESENTACIÓN DEL MÓDULO

En el módulo anterior trabajaste claridad interna:  
cerrar lo que ya no es, elegir con más conciencia y dar un primer paso coherente.

Este módulo parte de ahí.

Porque cuando no hay claridad interna, **la comunicación se vuelve reclamo, defensa o silencio.**

Y cuando eso pasa, **no se resuelven los problemas: se acumulan.**

**La comunicación consciente no es hablar bonito.**

Tampoco es convencer ni ganar discusiones.

**Es aprender a:**

- reconocer qué necesitas antes de reclamar,
- decirlo con estructura,
- marcar un límite cuando hace falta,
- y llevarlo a una conversación real.

Este módulo **no cambia a los otros.**

Cambia la forma en que **tú entras a la conversación...**

# EJERCICIO 1

## TRADUCCIÓN: DE RECLAMO A NECESIDAD

Este ejercicio no es para corregir lo que dices.

Es para mirar **qué hay detrás** de lo que reclamas.

Muchas veces el reclamo aparece cuando ***una necesidad no está clara ni para ti.***

### Instrucciones

1. Escribe tres reclamos que sueles pensar o decir.

*(Ejemplo: “Nunca me escuchas”, “Siempre tengo que hacerlo yo”)*

Reclamo 1:

---

Reclamo 2:

---

Reclamo 3:

---

## 2. Ahora traduce cada reclamo a una necesidad concreta.

(Ejemplo: “*Nunca me escuchas*” → “*Necesito sentirme tomado en cuenta*”)

Necesidad detrás del reclamo 1:

---

Necesidad detrás del reclamo 2:

---

Necesidad detrás del reclamo 3:

---

## 3. Elige una sola necesidad que hoy sea importante para ti.

Necesidad principal:

---

## Cierre

Este ejercicio no es para tener razón.

Es para tener ***claridad.***

## EJERCICIO 2

### EL MENSAJE CLARO EN 4 LÍNEAS

Ahora que identificaste una necesidad, toca **ordenar cómo expresarla**.

Hablar claro no es decirlo todo.

Es **decir lo necesario, sin atacar ni explicarte de más...**

#### Instrucciones

Usa el siguiente formato. Escribe una sola situación real.

1. **Cuando pasa...** (hecho, sin juicio)  
(Ej. *"Cuando no respondes los mensajes"*)

---

2. **Yo siento...** (emoción breve)  
(Ej. *"me frustró"*)

---

3. **Para mí es importante...** (impacto o valor)  
(Ej. *"tener comunicación clara"*)

---

4. **Te pido...** (petición concreta)  
(Ej. *“que me avises si no puedes responder”*)
- 

## Nota importante

Si te explicas demasiado, revisa si estás justificándote.  
Si atacas, revisa si sigues hablando desde el reclamo.

## Cierre

La claridad no garantiza acuerdo.  
Reduce desgaste.

## EJERCICIO 3

### MI LÍMITE SIN EXPLICACIÓN

A veces comunicar no es pedir.  
Es **poner un límite**.

Explicarte de más suele venir del **miedo a incomodar o decepcionar**.

Este ejercicio es para ***practicar frases breves y claras***.

## Instrucciones

1. Piensa en una situación donde sueles ceder o justificarte.

*Situación:*

---

2. Escribe un límite breve.

### **Reglas:**

- sin explicar
- sin justificar
- sin negociar

(Ejemplos: “No puedo con eso.” / “No voy a hacerlo.” / “Hoy no.”)

**Mi límite:**

---

---

3. Léelo en voz baja.

## Cierre

La incomodidad no significa error.

***Significa límite...***

# PRÁCTICA SEMANAL

## UNA CONVERSACIÓN PENDIENTE

Este módulo no se queda en papel.

Se prueba en una conversación real.

### Objetivo

Usar lo trabajado en una conversación pequeña y concreta.

### Elige una conversación que:

- no sea heroica,
- no sea definitiva,
- no busque convencer.

### Conversación elegida:

---

## GUÍA PREVIA

### ¿Qué quiero decir con claridad?

---

**¿Qué estoy dispuesto/a a tolerar?**

(Ej. incomodidad, silencio, desacuerdo)

---

**¿Qué haré si me incomodo?**

---

## **REGISTRO POSTERIOR**

**¿La hice?**

☐ Sí    ☐ No

**¿Qué evité decir?**

---

**¿Qué dije claro?**

---

**¿Qué aprendí?**

---

***No se califica. No se evalúa.***

## CIERRE DEL MÓDULO

**Este módulo trabajó cuatro movimientos:**

- aclarar la necesidad,
- expresarla con estructura,
- marcar un límite,
- llevarlo a una conversación real.

Comunicar claro no garantiza acuerdos.

**Reduce desgaste.**

Y en liderazgo, *reducir desgaste es avanzar...*

## NOTAS

---

---

---

---

---

---

---

# HOJA DE EJEMPLOS

## MÓDULO 3 · COMUNICACIÓN CONSCIENTE

*(Úsalos solo como guía. No copies si no resuena.)*

Estos ejemplos sirven para **entender el tipo de claridad que se busca**.

No son ideales, no son perfectos y no aplican a todas las situaciones.

### EJERCICIO 1 - TRADUCCIÓN: DE RECLAMO A NECESIDAD

#### Ejemplos de reclamos comunes:

- “Nunca me escuchas.”
- “Siempre tengo que hacerlo yo.”
- “No te importa lo que siento.”
- “Ya estoy cansado de lo mismo.”

#### Ejemplos de traducción a necesidad:

- “Necesito sentirme tomado en cuenta.”
- “Necesito más apoyo.”
- “Necesito claridad.”
- “Necesito descanso.”

#### Ejemplo completo:

- Reclamo: “*Siempre me dejas todo.*”
- Necesidad: “*Necesito que las responsabilidades estén mejor repartidas.*”

## EJERCICIO 2

### EL MENSAJE CLARO EN 4 LÍNEAS

#### Ejemplo 1:

1. **Cuando pasa...**  
Cuando no respondes los mensajes en todo el día.
2. **Yo siento...**  
Me frustró.
3. **Para mí es importante...**  
Tener comunicación clara.
4. **Te pido...**  
Que me avises si no puedes responder.

#### Ejemplo 2:

1. **Cuando pasa...**  
Cuando cambias los planes sin avisar.
2. **Yo siento...**  
Molestia.
3. **Para mí es importante...**  
Organizarme con tiempo.
4. **Te pido...**  
Que me lo digas antes.

#### Ejemplo de error común (para detectar):

- “Cuando haces eso me siento así porque siempre haces lo mismo y ya estoy harto.”  
*(Aquí hay ataque y explicación excesiva.)*

## EJERCICIO 3

### MI LÍMITE SIN EXPLICACIÓN

#### Ejemplos de límites claros y breves:

- “No puedo con eso.”
- “No voy a hacerlo.”
- “Hoy no.”
- “No estoy disponible.”
- “Eso no lo acepto.”

#### Ejemplos de lo que NO es un límite claro:

- “No puedo porque tú sabes cómo soy y además ya hice mucho.”
- “Es que si pudiera sí, pero ahorita no.”
- “No quiero, pero no te enojés.”

#### Ejemplo completo:

- Situación: me piden algo extra cuando ya estoy cansado.
- Límite: *“No puedo hacerlo.”*

# **PRÁCTICA SEMANAL**

## **UNA CONVERSACIÓN PENDIENTE**

### **Ejemplos de conversaciones adecuadas:**

- Pedir un cambio pequeño en la forma de comunicarse.
- Aclarar un malentendido reciente.
- Decir que no a una petición recurrente.

### **Ejemplos de conversaciones NO recomendadas:**

- Confrontar todo de una sola vez.
- Buscar que el otro “entienda todo”.
- Resolver años de conflicto en una sola charla.

## **GUÍA PREVIA · EJEMPLO**

### **1. ¿Qué quiero decir con claridad?**

Que necesito aviso previo.

### **2. ¿Qué estoy dispuesto/a a tolerar?**

Incomodidad o silencio.

### **3. ¿Qué haré si me incomodo?**

Respirar y repetir mi mensaje sin atacar.

## REGISTRO POSTERIOR · EJEMPLO

**1. ¿La hice?**

Sí.

**2. ¿Qué evité decir?**

Algunos reproches.

**3. ¿Qué dije claro?**

Mi necesidad y mi límite.

**4. ¿Qué aprendí?**

Que no necesito explicarme tanto.

## NOTA FINAL

Si tus respuestas no se parecen a estos ejemplos, no está mal.

Este módulo no busca hacerlo “bien”.

Busca hacerlo **claro y real**.

# EJEMPLOS

## COMUNICACIÓN CONSCIENTE

*De la reacción a la expresión clara*

# HOJA DE EJEMPLOS

## MÓDULO 3 · COMUNICACIÓN CONSCIENTE

*(Úsalos solo como guía. No copies si no resuena.)*

Estos ejemplos sirven para **entender el tipo de claridad que se busca**.

No son ideales, no son perfectos y no aplican a todas las situaciones.

### EJERCICIO 1 - TRADUCCIÓN: DE RECLAMO A NECESIDAD

#### Ejemplos de reclamos comunes:

- “Nunca me escuchas.”
- “Siempre tengo que hacerlo yo.”
- “No te importa lo que siento.”
- “Ya estoy cansado de lo mismo.”

#### Ejemplos de traducción a necesidad:

- “Necesito sentirme tomado en cuenta.”
- “Necesito más apoyo.”
- “Necesito claridad.”
- “Necesito descanso.”

#### Ejemplo completo:

- Reclamo: “*Siempre me dejas todo.*”
- Necesidad: “*Necesito que las responsabilidades estén mejor repartidas.*”

## EJERCICIO 2

### EL MENSAJE CLARO EN 4 LÍNEAS

#### Ejemplo 1:

1. **Cuando pasa...**  
Cuando no respondes los mensajes en todo el día.
2. **Yo siento...**  
Me frustró.
3. **Para mí es importante...**  
Tener comunicación clara.
4. **Te pido...**  
Que me avises si no puedes responder.

#### Ejemplo 2:

1. **Cuando pasa...**  
Cuando cambias los planes sin avisar.
2. **Yo siento...**  
Molestia.
3. **Para mí es importante...**  
Organizarme con tiempo.
4. **Te pido...**  
Que me lo digas antes.

#### Ejemplo de error común (para detectar):

- “Cuando haces eso me siento así porque siempre haces lo mismo y ya estoy harto.”  
*(Aquí hay ataque y explicación excesiva.)*

## EJERCICIO 3

### MI LÍMITE SIN EXPLICACIÓN

#### Ejemplos de límites claros y breves:

- “No puedo con eso.”
- “No voy a hacerlo.”
- “Hoy no.”
- “No estoy disponible.”
- “Eso no lo acepto.”

#### Ejemplos de lo que NO es un límite claro:

- “No puedo porque tú sabes cómo soy y además ya hice mucho.”
- “Es que si pudiera sí, pero ahorita no.”
- “No quiero, pero no te enojés.”

#### Ejemplo completo:

- Situación: me piden algo extra cuando ya estoy cansado.
- Límite: *“No puedo hacerlo.”*

# **PRÁCTICA SEMANAL**

## **UNA CONVERSACIÓN PENDIENTE**

### **Ejemplos de conversaciones adecuadas:**

- Pedir un cambio pequeño en la forma de comunicarse.
- Aclarar un malentendido reciente.
- Decir que no a una petición recurrente.

### **Ejemplos de conversaciones NO recomendadas:**

- Confrontar todo de una sola vez.
- Buscar que el otro “entienda todo”.
- Resolver años de conflicto en una sola charla.

## **GUÍA PREVIA · EJEMPLO**

### **1. ¿Qué quiero decir con claridad?**

Que necesito aviso previo.

### **2. ¿Qué estoy dispuesto/a a tolerar?**

Incomodidad o silencio.

### **3. ¿Qué haré si me incomodo?**

Respirar y repetir mi mensaje sin atacar.

## REGISTRO POSTERIOR · EJEMPLO

**1. ¿La hice?**

Sí.

**2. ¿Qué evité decir?**

Algunos reproches.

**3. ¿Qué dije claro?**

Mi necesidad y mi límite.

**4. ¿Qué aprendí?**

Que no necesito explicarme tanto.

## NOTA FINAL

Si tus respuestas no se parecen a estos ejemplos, no está mal.

Este módulo no busca hacerlo “bien”.

Busca hacerlo **claro y real**.