

TÉCNICA PARA SOLICITAR UN CAMBIO EN COSAS COTIDIANAS

D.E.S.E

D: Describir (sin reproches ni generalizaciones del tipo: “siempre haces lo mismo, “no piensas en mí”, etc) la conducta que queremos modificar de forma **CONCRETA** y sin acusaciones.

Ej. Cuando hoy dejaste la ropa tirada en el piso del cuarto...

E: Expresar mis emociones **SIN** culpabilizar al otro. Le decimos lo que esa conducta genera en nosotros.

Ej. Yo me sentí irritada y un poco sobrecargada con las tareas de la casa.

S: Solicitar una propuesta **CONCRETA**, evitando dar ordenes.

Ej. Me gustaría que (o yo creo que sería bueno que) compremos un canasto donde pongamos la ropa sucia ... / Me gustaría que la próxima vez, la dejes en ...

E: Decir las ventajas que la nueva propuesta tiene para **AMBOS**.

Ej. De esa forma, sentiría que ambos participamos de las cosas de la casa y las cosas resultarían más ordenadas y cómodas para ambos. Además, no me irritaría ni me pondría de mal humor contigo, por tanto también vos te sentirías mejor.

Podemos incluso darle lugar para que el otro sugiera algo y lo negociemos.

Ej. Habilitando también a la negociación: “Se te ocurre alguna otra forma?”

Al final podemos agregar un comentario positivo hacia el otro por habernos escuchado atentamente. Ej. “Realmente me gusto mucho que me escucharas”.

