

*AVISENSA, Inštitut za psihologijo, svetovanje in izobraževanje*

**HOW DO I EFFECTIVELY COMMUNICATE WHAT IS BOTHERING ME?**

In life, we sometimes encounter situations that upset, frustrate, or disturb us. Do you know how to communicate when such a situation occurs? Learning effective communication about what bothers us is a valuable skill. It can help us resolve conflicts and issues, strengthen relationships, and promote well-being. Below you will find **7 strategies** that can help you **express your concerns and worries** honestly, assertively, and respectfully.

1. ***Recognize your emotions***

Before engaging in a conversation, take the time to identify and understand your emotions. Consider: What am I feeling? Why am I feeling this way? What happened? Am I sad, angry, disappointed...? Understanding our own emotions will help us communicate our concerns more clearly and will allow others to empathize with our perspective.

1. ***Use "I" statements***

"I" statements are an important part of assertive communication. When expressing concerns, try to avoid "you" statements and instead use "I" statements to express your thoughts and feelings without sounding accusatory. For example, instead of saying, "You never wash the dishes," try saying, "When you don't clean the dishes, it makes me angry, because then I have to do it." This approach focuses on our experiences and encourages the other person to listen without becoming defensive. By using "I" statements, we name the behaviour that is causing the problem within us, our emotional state related to that behaviour, and a specific description of the consequences of that behaviour for us (Jaz in ti stavki, n.d.).

1. ***Be specific and provide examples***

To ensure clear communication and express our concerns effectively, try to be precise about what is bothering or worrying you. Provide examples and/or specific events that illustrate your concerns. This helps the other person better understand the situation and reduces ambiguity (Selič, n.d.). Additionally, try to avoid generalizations, as they are more likely to evoke a defensive response from your conversation partner. Instead of saying, "You never call me first," say, "I noticed that I called you three times this week." Focus on your needs and wants, not on demands.

1. ***Separate the problem from the person*** *(Selič, n.d.)*

The world is not black and white, and nobody is solely good or bad. When something or someone makes us angry, it's probably the behaviour that upsets us, not the person's personality. In the heat of the moment, we may say things we don't mean, and they can hurt the other person and stay with them for a long time. Therefore, rather than saying, "You're a bad friend," try saying, "I don't like it when you don't call me."

1. ***Clearly express your needs and expectations*** *(Selič, n.d.)*

If, for example, it bothers you that a friend doesn't call you for a long time, express your desire for them to initiate contact as well. For example, say, "When you don't call me, I feel like I'm not important to you. I would like us both to make an effort to be friends, and for you to call me too." Communicating our needs clearly allows others to understand what is important to us and to find ways to meet those needs in a way that is comfortable for them.

1. ***Listen actively***

Effective communication is a two-way street *(Selič, n.d.)*. When expressing your concerns, actively listen to the other person's point of view. Give them the opportunity to express their thoughts and feelings without interruption. While listening, don't think about how you will respond, just focus on truly hearing them. Show genuine interest by maintaining eye contact, nodding, and providing verbal cues like "mhmm," "aha," or "I understand." Act empathetically. Active listening promotes understanding and reduces the likelihood of communication breakdown (Empatična komunikacija in jaz stavki, 2014).

1. ***Seek solutions***

Once both sides have expressed their concerns and worries, work together to find a solution. Brainstorm ideas and alternatives that address the problem and meet the needs of both. Be open to different perspectives and willing to compromise if necessary. Effective communication is about finding common ground and maintaining a healthy relationship.

Learning to communicate effectively about what bothers us allows us to express ourselves genuinely and resolve conflicts constructively. When we respond respectfully, we often encourage the other person to respond more constructively as well.

Consider: which of the above strategies you can try using first? Let us whisper that it takes practice to master a particular strategy. The more you try, the better you will get. Be patient with yourself and don't give up.

**References**

*Empatična komunikacija in Jaz stavki*. (2014, December 17). Psihoterapija Izbira. <https://www.psihoterapija-izbira.si/empaticna-komunikacija-in-jaz-stavki/>

*Jaz in ti stavki*. (b.d.). Nisi okej? Povej naprej. <https://nisiokejpovejnaprej.si/kako-pomagam-sebi-in-drugim/jaz-in-ti-stavki/>

Pipas, M. D., & Jaradat, M. (2010). Assertive communication skills. *Annales Universitatis Apulensis: Series Oeconomica, 12*(2), 649-656.

Selič, P. (n.d.). *Reševanje konfliktov – veščine v medosebnih odnosih za dobro (so)delovanje*. <https://www.mf.uni-lj.si/application/files/9315/3843/3893/5_selic.pdf>

*Zbirka izobraževalnih vsebin projekta Trialog.* (n.d.). <https://projekt-trialog.si/wp-content/uploads/2023/04/ZBIRKA-IZOBRAZEVALNIH-VSEBIN-PROJEKTA-TRIALOG-lektorirano-in-oblikovano_compressed.pdf>



*AVISENSA, Inštitut za psihologijo, svetovanje in izobraževanje*

**¿COMO COMUNICO EFECTIVAMENTE LO QUE ME ESTA MOLESTANDO?**

En la vida, a veces nos encontramos con situaciones que nos molestan, nos frustran o nos molestan. ¿Sabes cómo comunicarte cuando se produce una situación así? Aprender una comunicación eficaz sobre lo que nos molesta es una habilidad valiosa. Puede ayudarnos a resolver conflictos y problemas, fortalecer las relaciones y promover el bienestar. A continuación, encontraras **7 estrategias** que pueden ayudarle a **expresar sus inquietudes y preocupaciones con honestidad, asertividad y respeto**.

1. ***Reconoce tus emociones***

Antes de entablar/ iniciar una conversación, tómese el tiempo para identificar y comprender sus emociones. Considere: ¿Qué estoy sintiendo? ¿Por qué me siento así? ¿Qué ha pasado? ¿Estoy triste, enojado, decepcionado...? Entender nuestras propias emociones nos ayudará a comunicar nuestras preocupaciones con mayor claridad y permitirá a los demás empatizar con nuestra perspectiva.

1. ***Declaraciones en primera persona***

Las declaraciones en primera persona son una parte importante de la comunicación asertiva. Cuando exprese inquietudes, trate de evitar las declaraciones en "usted/ tu" y, en su lugar, utilice declaraciones en "yo" para expresar sus pensamientos y sentimientos sin sonar acusatorio. Por ejemplo, en lugar de decir "Tú nunca lavas los platos", intenta decir "Cuando no lavas los platos, me enoja, porque entonces tengo que hacerlo yo".

Este enfoque se centra en nuestras experiencias y anima a la otra persona a escuchar sin ponerse a la defensiva. Al utilizar declaraciones en primera persona, nombramos el comportamiento que está causando el problema dentro de nosotros, nuestro estado emocional relacionado con ese comportamiento y una descripción específica de las consecuencias de ese comportamiento para nosotros (Jaz in ti stavki, s.f.).

***3. Sea específico y presta/ proporciona ejemplos***

Para garantizar una comunicación clara y expresar nuestras inquietudes de manera efectiva, trate de ser preciso sobre lo que le molesta o preocupa. Preste ejemplos y/o eventos específicos que ilustren sus inquietudes. Esto ayuda a la otra persona a comprender mejor la situación y reduce la ambigüedad (Selič, s.d.). Además, trate de evitar generalizaciones, ya que es más probable que evoquen una respuesta defensiva de su interlocutor. En lugar de decir: "Nunca me llamas primero", di: "Me he dado cuenta de que te he llamado tres veces esta semana". Concéntrese en sus necesidades y deseos, no en las demandas.

4. ***Separar el problema de la persona (Selič, s.d.)***

El mundo no es blanco y negro, y nadie es solo bueno o malo. Cuando algo o alguien nos hace enojar, es probablemente el comportamiento lo que nos molesta, no la personalidad de la persona. En momentos con muchas emociones, podemos decir cosas que no queremos decir, y pueden herir a la otra persona y permanecer con ella durante mucho tiempo. Por lo tanto, en lugar de decir: "Eres un mal amigo", intenta decir: "No me gusta cuando no me llamas".

5. ***Expresar claramente necesidades y expectativas (Selič, s.d.)***

Si, por ejemplo, te molesta que un amigo no te llame durante mucho tiempo, expresa tu deseo de que también inicien contacto. Por ejemplo, di: "Cuando no me llamas, siento que no soy importante para ti. Me gustaría que ambos hiciéramos un esfuerzo por ser amigos, y que me llamaras también". Comunicar nuestras necesidades claramente permite a los demás entender lo que es importante para nosotros y encontrar maneras de satisfacer esas necesidades de una manera que les resulte cómoda.

*6****. Escuchar activamente***

La comunicación eficaz es una calle de doble sentido (Selič, s.d.). Cuando expreses tus inquietudes, escucha activamente el punto de vista de la otra persona. Déles la oportunidad de expresar sus pensamientos y sentimientos sin interrupción. Mientras escuchas, no pienses en cómo responderás, solo concéntrate en escucharlos de verdad. Muestre un interés genuino manteniendo contacto visual, asintiendo con la cabeza y proporcionando señales verbales como "mhmm", "aha" o "lo entiendo". Actúa con empatía. La escucha activa promueve la comprensión y reduce la probabilidad de ruptura de la comunicación (Empatična communicaacija in jaz stavki, 2014).

*7.* ***Buscar soluciones***

Una vez que ambas partes hayan expresado sus inquietudes y preocupaciones, trabajen juntas para encontrar una solución. Lluvia de ideas y alternativas que aborden el problema y satisfagan las necesidades de ambos. Estar abierto a diferentes perspectivas y dispuesto a comprometerse si es necesario. La comunicación eficaz consiste en encontrar un terreno común y mantener una relación saludable.

Aprender a comunicarnos eficazmente sobre lo que nos molesta nos permite expresarnos genuinamente y resolver conflictos de manera constructiva. Cuando respondemos respetuosamente, a menudo animamos a la otra persona a responder de manera más constructiva también.

Considere: ¿cuál de las estrategias anteriores puede intentar usar primero? Susurremos que se necesita práctica para dominar una estrategia en particular. Cuanto más lo intentes, mejor conseguirás. Ten paciencia contigo mismo y no te rindas.

**Referencias**

*Empatična komunikacija in Jaz stavki*. (2014, December 17). Psihoterapija Izbira. <https://www.psihoterapija-izbira.si/empaticna-komunikacija-in-jaz-stavki/>

*Jaz in ti stavki*. (b.d.). Nisi okej? Povej naprej. <https://nisiokejpovejnaprej.si/kako-pomagam-sebi-in-drugim/jaz-in-ti-stavki/>

Pipas, M. D., & Jaradat, M. (2010). Assertive communication skills. *Annales Universitatis Apulensis: Series Oeconomica, 12*(2), 649-656.

Selič, P. (n.d.). *Reševanje konfliktov – veščine v medosebnih odnosih za dobro (so)delovanje*. <https://www.mf.uni-lj.si/application/files/9315/3843/3893/5_selic.pdf>

*Zbirka izobraževalnih vsebin projekta Trialog.* (n.d.). <https://projekt-trialog.si/wp-content/uploads/2023/04/ZBIRKA-IZOBRAZEVALNIH-VSEBIN-PROJEKTA-TRIALOG-lektorirano-in-oblikovano_compressed.pdf>