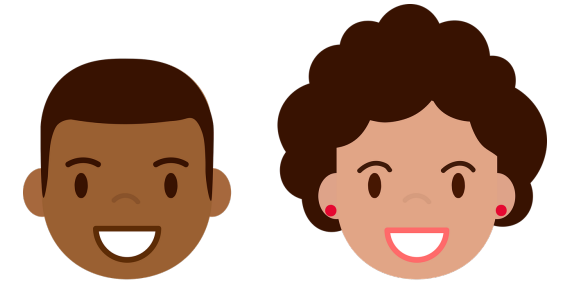




¿Qué es?



¿Con quién se tiene?

COMUNICACIÓN ASERTIVA

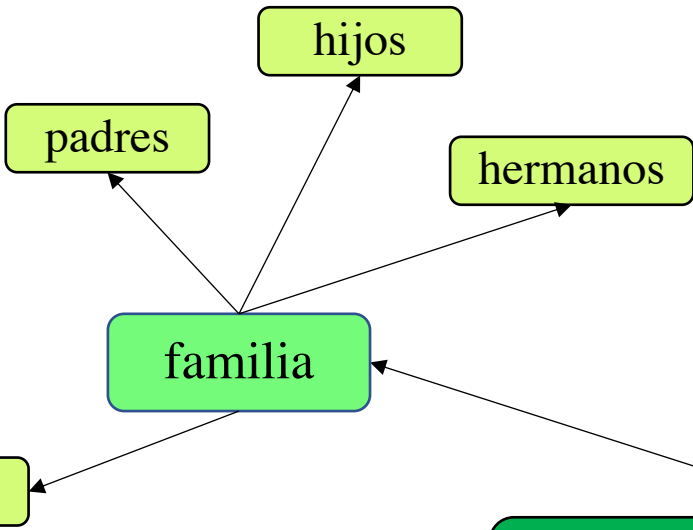
¿Cómo alcanzarla?

Locuciones, refranes y expresiones



www.masalladelespanol.com

María del Carmen Pérez-Mínguez Hueso
mperezmi@ucm.es



www.masalladelespanol.com
 María del Carmen Pérez-Mínguez Hueso
 mperezmi@ucm.es



compañeros de trabajo

¿Con quién se tiene?

“Los amigos son la familia que elegimos”

pareja/s

nosotros mismos

amistades



“Haz lo que quieras, total nunca me haces caso. Tú veras lo que haces. Eso sí, luego no me vengas llorando”



pasivo-agresiva

no es



¿Qué es?



constructiva

empática

sincera



“Lo siento, sé que se puede discutir sin gritar. Quiero esforzarme para no perder los estribos y pagarlo con la gente que más me importa”



“Entiendo que estás estresada, pero no puedes perder así los papeles y tener estos ataques de ira. Estar mal no te da carta blanca para decir las cosas sin pensar”

“Me estas calentando. No me calientes que luego no respondo y te dejo”



agresiva

“Que no me cuentes tu vida, que no me cuentes milongas. Tú me haces ley del hielo y gaslighting”

“¡Y tu a mí chantaje emocional!”

¿Cómo alcanzarla?

www.masalladelespanol.com

María del Carmen Pérez-Mínguez Hueso

mperezmi@ucm.es

hay que...

expresar sentimientos

comunicar necesidades

respetar los turnos de palabras

escuchar activamente

Locuciones, refranes y expresiones

Sé que te he **roto el corazón**, pero **no significó nada** y quiero **devolverte** la confianza.

➤ Se me hace difícil **encontrar las palabras**. En este momento no puedo expresar como me siento.

➤ Ha sido un **golpe bajo**, **estoy en shock** y necesito tiempo para **procesar** lo que me ha contado.

Me gustaría que me dieras algo de espacio. Aún **no estoy listo** para hablar.



Evita decir “no llores” di...

- Lloro si lo necesitas y desahógate.
- Estoy aquí contigo para lo que necesites.
- Si hay **algo que pueda hacer por ti**, estoy aquí para ayudarte.
- **No te sientas mal por estar mal.**
- ¿Qué **puedo hacer** por ti?
- Si puedo **hacer algo** por ti, dímelo, ¿vale?

Puedes decir...



Piensa y reflexiona



1. Conecta las expresiones con su significado correspondiente . Comprobarás que varias lo comparten entre sí.
- Me calientas
 - Quedarse helado
 - Me rompes el corazón
 - Contar milongas
 - Perder los papeles
 - Dejar a alguien
 - Romper con alguien
 - Perder los estribos
 - Quedarse en shock
 - Estar muy sorprendido por algo
 - Me excitas
 - Perder el autocontrol
 - Finalizar una relación
 - Estar dolido
 - Mentir
 - Me decepcionas
 - Me haces daño
 - Me enfadas

Piensa y reflexiona



2. El verbo “calentar” se resemantiza en situaciones de enfado. ¿Identificas alguna otra expresión que aparece en la primera y que tenga que ver con la temperatura? ¿Podrías hablar de alguna correspondencia entre el uso del término y su significado dentro de estas expresiones?

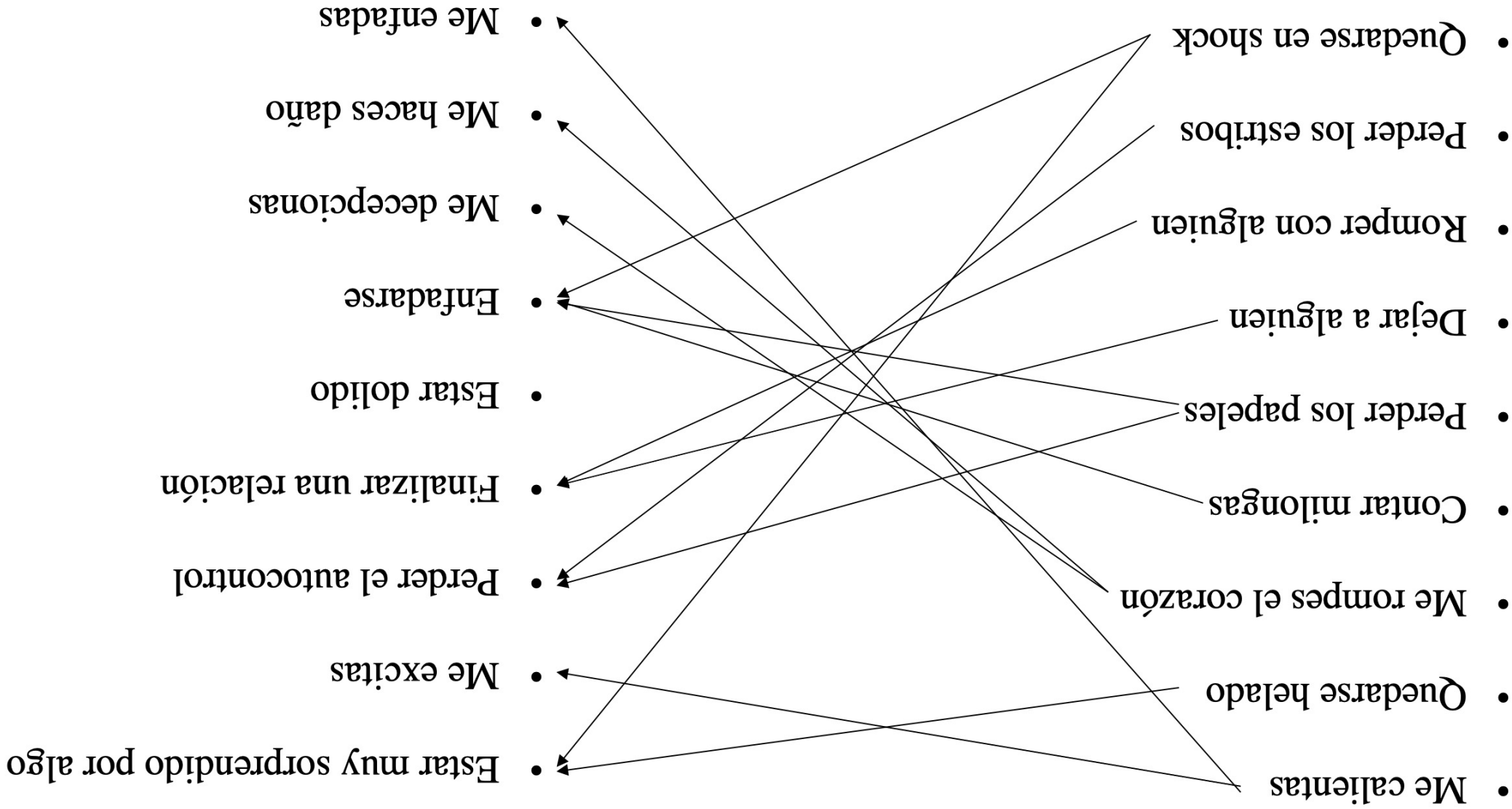
3. ¿Cuándo pedimos que alguien “nos de espacio” estamos realmente pidiendo que nos dejen espacio físico? ¿Podrías buscar una frase alternativa que guarde el mismo significado?

4. ¿Conoces el término “chantaje emocional”? ¿Podrías proponer una situación lingüística donde se observe claramente?

Respuestas



1. Conecta las expresiones con su significado correspondiente. Comprobarás que varias lo comparten entre sí.



Piensa y reflexiona



2. Efectivamente “quedarse helado” significa quedarse sorprendido por algo. Te quedas atónito y sin capacidad de reacción ante aquello que te ha ocurrido; procesando la información. Al igual que cuando te enfadas suele subirte la temperatura corporal, cuando te quedas frío, inconscientemente, tu cuerpo se queda lo más quieto posible para que tu organismo no pierda más calor o pierda el menor posible.

3. A veces si sucede que cuando “pedimos espacio” estamos pidiendo a alguien que nos deje espacio físico. Otras nos referimos a un espacio metafórico. A que nos proporcione unos días para poner en orden los pensamientos Por eso también “pedimos tiempo” o, siendo lo mismo, “un espacio de reflexión”.

4. Susan Forward lo define como una manipulación que se da de una persona sobre otra utilizando el miedo, la obligación y la culpa. Los más conocidos son los casos de relaciones de pareja, pero también hay muchos en relaciones familiares, especialmente paternofiliares. Por ejemplo, hay casos de madres que hacen sentir culpable a sus hijos por no ver con la asiduidad que desean a sus nietos. “Haz lo que veas, total no le importo a nadie y siempre estoy sola”. Observando rasgos lingüísticos, podemos destacar especialmente las generalizaciones y la apelación al hablante manipulador como victimista.

Bibliografía y fuentes



- C. Gibson Lindsay, (2015). Adult Children of Emotionally Immature Parents.
- Casares, Julio (1997) Diccionario ideológico de la lengua española.
- González, Anabel (2017). No soy yo: Entendiendo el trauma complejo, el apego, y la disociación.
- Anita Doinel @anitadoinel
- Imágenes de Story set y Freepik