

NOEMÍ SEVA Y
SILVIA LLOP

BONUS

CÓMO COMUNICAR
TUS NECESIDADES DE
FORMA ASERTIVA



Bienvenida a esta guía, en la que te ayudaremos a comunicar tus necesidades de forma asertiva para que construyas relaciones sanas y duraderas.

Si estás leyendo esto, puede ser por dos motivos:

1. Acabas de comprar el curso "[Construye un apego seguro y deja de sufrir por amor](#)".
2. Alguien te ha pasado este PDF de contrabando porque te quiere y cree que te puede servir.

Sea como fuere, nos alegramos de que estés aquí y deseamos que esta mini guía, enfocada a las relaciones de pareja, pero que puede trasladarse a cualquier otro ámbito de tu vida, te resulte muy útil.

Hemos pensado en crear este bonus porque sabemos que no es fácil expresar lo que necesitamos. Especialmente, cuando tenemos miedo a que se nos rechace por ello, se nos tache de intensas, exageradas y dramáticas o se nos deje. Y este es un tema clave en el que vamos a profundizar en el curso: que aprendas a priorizarte, validarte y a poner de nuevo el foco en ti.

La realidad es que las relaciones sanas están plagadas de conversaciones incómodas y se sostienen precisamente porque podemos verbalizar cómo nos sentimos, qué necesitamos o si nos ha molestado algo.

Pero no solo se trata de poder verbalizarlo, sino que, además, en una relación sana, sabemos que nuestra pareja lo va a escuchar y validar, lo cual no significa que tenga que estar de acuerdo o que no le vaya a sentar como una patada en el culo, pero por lo menos, tenemos la certeza de que prestará atención y tratará de comprender qué ocurre para poder solucionarlo de una forma satisfactoria para ambos.

Ese debería ser el objetivo de cualquier petición o conflicto: que la resolución os traiga paz a ambos.

En este documento, vamos a abordar diferentes tipos de necesidades. Puede que algunas den en el clavo con lo que te está ocurriendo en este momento o te sirvan para coger ideas.

Lo que buscamos es poner en práctica la fórmula de la asertividad que os presentamos en el curso de apego, en la lección "cómo construir relaciones sanas".

¿Cómo lo haremos? Muy sencillo.

Primero, te presentaremos una necesidad concreta y luego te propondremos una frase asertiva que podrás usar como plantilla o como inspiración.

¿Para qué? Pues para iniciar una conversación sobre tus necesidades, que debería culminar en un acuerdo para que ambos os sintáis bien dentro de la relación.

¿QUÉ NECESITAS?

Vamos a arrancar con estas frases, que esperamos que te sirvan para dar el pistoletazo de salida a una conversación que para ti, es importante.

Más comunicación entre citas

- Tenemos muy poquita comunicación entre quedadas y eso me hace desconectar un poco de ti, así que me gustaría poder hablar más.

Exclusividad

- Me he dado cuenta de que ya no me apetece conocer a nadie más y creo que me dolería saber que tú estás quedando con otras chicas, así que me gustaría saber en qué punto estás para ver si vamos hacia la misma dirección.

Pasar más tiempo juntos

- Me gustas y disfruto mucho cuando nos vemos, así que me encantaría que pudiéramos quedar más a menudo. ¿Cómo lo ves?

Que cuente con tu opinión

- El otro día, tomaste una decisión importante que nos afecta a ambos sin consultarlo conmigo y eso me hizo sentir como si no formara parte de tu vida, así que me gustaría que en el futuro, pudieras contar más con mi opinión en temas importantes.

Ir a vivir juntos

- Nuestra relación ya está afianzada y siento que yo necesito dar un paso más para no tener la sensación de que estamos estancados, así que me encantaría que valoraras la posibilidad de irnos a vivir juntos.

Que hable más sobre sus sentimientos

- Me da la sensación de que te guardas lo que sientes para ti y eso me hace sentir que no estamos conectados a nivel emocional, así que me encantaría que pudieras hablar un poco más sobre tus sentimientos.

Más cariño

- Cuando veo a otras personas dándose la mano por la calle o abrazándose, me pongo un poco triste porque siento que no recibo todo el cariño que necesito, así que me gustaría pedirte que intentarás dármelo, por ejemplo, cogiéndome la mano cuando paseamos o tocándome la pierna cuando estamos en el coche.

Sentirte más deseada

- Hace un tiempo que me siento poco deseada y eso me hace sentir triste e insegura con respecto a nuestra relación. Me gustaría que me mostraras más deseo, a través de piropos, algún comentario picantón o que me mires cuando me ves desnuda, por ejemplo.

Hacer algo que a ti te apetezca y no solo lo que le apetece a él

- Últimamente, me da la sensación de que solemos hacer actividades o planes que a ti te gustan, pero no hacemos nada de lo que me apetece a mí, así que siento que estoy cediendo mucho y me gustaría que pudiéramos hacer un mix entre cosas que te gustan a ti y otras que me gusten a mí, como ir al cine a ver la nueva película de Brad Pitt (guiño, guiño).

Sentir que le interesas

- Siento que las conversaciones giran mucho entorno a ti o a cosas banales y eso me hace sentir como si no quisieras conocerme o no te interesara, así que sería genial si pudieras preguntarme sobre mi día, por ejemplo.

Más tiempo para ti y para salir con amistades a solas

- Me encanta pasar tiempo contigo, pero siento que necesito un poco de tiempo para mí, para hacer mis cosas y verme con mis amigos a solas. Eso es algo que para mí es muy importante, así que me gustaría poder encontrar un mayor equilibrio entre nuestra vida en pareja y nuestros planes individuales.

Sentirte cuidada

- Los días que me siento más sobrepasada por el trabajo y llego tarde a casa y está todo por hacer, me siento muy poco vista. Me haría sentir muy cuidada si ese día te pudieras encargar tú de la cena y así puedo tener un ratito de calma, me ducho tranquila y cenamos juntos, sin sentir que me quedan todavía mil cosas por hacer.

Que te dé tu lugar y que su ex no pase por encima de ti

- Creo que tenemos una relación preciosa, pero hay algo que me preocupa y es el peso que tienen las opiniones de tu ex en nuestra vida. A veces, siento que lo que dice ella, siempre es más importante para ti que lo que opine yo y eso me hace sentir como si no me dieras mi lugar. Me gustaría que pudieras tenerme más en cuenta en ese sentido.

Que te dé tranquilidad cuando tengas inseguridades

- Hay momentos en los que me saltan inseguridades por cosas que estoy trabajando sobre mi pasado y, cuando te las verbalizo, siento que intentas evitar el tema o me respondes de una forma seca. Me vendría muy bien que pudieras darme un poco de tranquilidad, tipo: “no te preocupes, que estoy aquí contigo”, “todo está bien” o incluso que me dieras un abrazo. Eso me haría sentir mucho mejor.

Que confíe en ti y no te pida explicaciones por cada paso que das

- Cuando me pides explicaciones por cada movimiento que hago, siento que no estás confiando en mí y eso me entristece. Me gustaría que pudieras darme el espacio para que yo te contara las cosas y te hiciera partícipe de mi vida, sin que tengas que estar preguntándome todo el tiempo.

Pasar tiempo a solas como pareja y no quedar siempre con amigos

- Me encanta pasar tiempo con los amigos, pero siento que siempre que tenemos un poco de tiempo para estar juntos, hacemos planes con otra gente y echo de menos poder estar solo contigo, así que me gustaría que dedicáramos un poco más de tiempo a hacer planes los dos solos.

Que no te invalide y le dé la vuelta a la tortilla cuando te expreses

- Cuando te explico cómo me siento y me interrumpes para darme argumentos de por qué no tendría que sentirme así o me juzgas por lo que siento, me haces sentir muy insegura y me haces dudar de mí misma. Me gustaría que aunque no compartas lo que te explico, me escuches y aceptes cómo yo lo estoy viviendo y no trates de cambiar mi realidad. No se trata de que tú y yo lo veamos todo igual, si no de que puedas ver y respetar lo que es importante para mí, aunque para ti no lo sea.

Hablar las cosas y que no te deje de hablar durante días cuando hay un conflicto

- Cuando discutimos y me dejas de hablar durante días, me siento muy inquieta porque no sé exactamente qué te pasa, qué te ha dolido o qué necesitas, y a la vez, me siento muy sola, poco cuidada y con la sensación de que hay algo de malo en mí, y no es así como quiero sentirme a tu lado. Me gustaría que cuando no estamos de acuerdo en algo, me puedas expresar cómo te sientes y aunque podamos estar más serios, no me dejes de hablar porque así no me sentiré rechazada y sabré que somos un equipo.

Hacer planes fuera de casa

- Me gusta mucho estar en casa contigo pero cuando pasamos semanas sin hacer ningún plan fuera, siento que igual estamos descuidando nuestros

momentos de disfrute y me preocupa que nos acabemos aburriendo. Me gustaría que pudiéramos pensar juntos qué cosas nos gustaría hacer y planificarlas para el fin de semana que viene.

Que no te exija tanto

- Sé que en algunos aspectos tú y yo somos muy distintos y que tú harías las cosas de forma diferente a mí, pero cada vez que me pides que haga las cosas de una determinada forma (para la que yo no me siento preparada), me siento muy pequeña y siento que te decepciono. Me gustaría que pudieras confiar en mí y aceptar que, aunque yo tengo otro ritmo, es mi forma y también está bien.

Más frecuencia en las relaciones sexuales

- Sé que en este momento estás con mucha carga de trabajo y te sientes muy estresado, pero cuando pasan las semanas y no tenemos momentos de sexo e intimidad, me siento muy lejos de ti y me siento insegura con respecto a nuestra relación. Me gustaría que durante la semana, podamos agendar momentos para estar solos tú y yo, sin teléfonos y sin nada más, pues creo que si buscamos esos momentos con presencia y calma, será más fácil que nos podamos encontrar y yo me sentiré más conectada contigo.

Que te coloque por encima del trabajo

- Sé que el trabajo es muy importante para ti, pero cuando en el día a día, de forma repetida, siento que cuando te hablo estás más atento a las llamadas, a los mails y los mensajes que a lo que yo te cuento, me siento poco importante para ti, como si te molestara. Me gustaría que cuando estamos comiendo y cenando juntos, puedas dejar el trabajo por un rato y puedas tener más presencia conmigo y dar espacio para hablar de nuestras cosas. Así me sentiré más escuchada y priorizada.

Que respete quién eres y no intente cambiarte

- Cuando señalas constantemente actitudes mías que no te gustan o que tendrías que mejorar, me siento muy inadecuada, insegura y me haces dudar mucho de mí, hasta el punto que cada vez busco más tu aprobación y no es así como quiero sentirme. Me gustaría que me aceptes y me quieras como soy, y si hay algo de mí que te confronta mucho, valora si tú puedes vivir con eso, porque yo puedo cambiar algo que hago, pero no quién soy. Así que te pido que no me corrijas, ni me critiques.

Que hable de los conflictos, en lugar de ignorarlos

- Cuando te comparto que algo no me está funcionando en la relación o mostramos desacuerdo en alguna cosa y me dices que no quieres hablar del

tema, siento que nos estamos descuidando y tapando cosas que es importante que hablemos para estar bien juntos y esto me preocupa. Me gustaría que cuando algo nos duele o incomoda, podamos hablarlo porque de esta forma sentiré que nos cuidamos y que nuestra relación nos importa a los dos.

Que te apoye cuando le dices que estás mal

- Cuando te cuento que me siento preocupada por algún tema mío, sueles quedarte callado y a los pocos minutos cambias de tema y eso me hace sentir sola y poco comprendida. Sé que quizás no sabes muy bien qué hacer en ese momento y creo que a mí me ayudaría mucho si me preguntaras qué necesito o si hay algo que puedas hacer por mí. Siento que así sentiría que estás conmigo y que mis cosas, te importan.

Un reparto justo de las tareas del hogar

- Todos los días me levanto una hora antes que tú para poder dejar la casa ordenada y, por la tarde, después del trabajo, hago la compra. Me siento agotada con este ritmo y necesito que te impliques más con las tareas del hogar. Me gustaría que podamos hacer una lista con las cosas que hay que hacer en el día a día y elegir cada uno con qué nos sentimos más cómodos y repartirlo de esta forma.

Que le marque límites a su madre

- Sé que tienes una muy buena relación con tu madre, pero cuando estamos en familia y ella opina y juzga nuestras decisiones como pareja, me siento muy invadida y cuestionada. Me gustaría que esos temas que tienen que ver conmigo, no se los expliques, ya que forman parte de mi intimidad. Y respecto a nuestras decisiones, me gustaría que le puedas expresar que no opine y comente, si nosotros no le hemos preguntado, así yo me sentiría más cómoda y relajada en nuestros encuentros.

Como ya hemos comentado antes, estas frases son el inicio de una conversación en la que, idealmente, ambos hablaréis de lo que os hace falta para estar bien en la relación y llegaréis a un acuerdo que os haga sentir a gusto.

Si tu pareja no quiere hablar de ello (ni ahora, ni cuando pueda) o te hace sentir demandante por pedirlo, deberías empezar a replantearte si estás con la persona adecuada para ti porque es imposible tener una relación sana si no hay comunicación y sientes que puedes ser tú y decir aquello que es importante para ti.

En el curso de apego, trabajamos más a fondo tus necesidades, la asertividad y las discusiones de pareja (entre muchos otros temas), pero queríamos darte una

pequeña guía para echarte una mano a la hora de poner tus necesidades encima de la mesa, porque sabemos que no suele ser fácil.

Si quieres compartir este PDF con alguien, puedes hacerlo porque lo que realmente queremos es que esto pueda servir de ayuda.

Si has recibido este PDF porque alguien que te quiere te lo ha compartido, que sepas que esto forma parte de un curso donde trabajamos el apego (nuestra forma de vincularnos con los demás) para poder construir relaciones sanas y dejar de sufrir por amor.

[Haz clic aquí para acceder al curso.](#)

Si ya tienes el curso y sientes que podría servirle a alguien, puedes recomendarlo o aprovechar alguna fecha significativa para regalarlo.

[Tenemos un bono regalo aquí.](#)

Con amor,

Noemí Seva (@noemi_seva_coach)

Silvia Llop (@silviallopb)