
**CURSO DE 8 SEMANAS DE REDUCCIÓN DE ESTRÉS EN BASE
A MINDFULNESS - MBSR® ONLINE**

Sesión 6: La comunicación consciente

Conceptos clave de la sesión 6

En esta sesión vamos a seguir con la **práctica de meditación** como otra forma de **entrenar la conciencia plena de forma estática**.

También trataremos uno de los aspectos más interesantes del programa: la comunicación consciente.

Estrés y comunicación

El estrés activa emociones como el **miedo o la rabia**, y estas emociones influyen directamente en cómo nos comunicamos. Cuando el estrés activa el miedo, suele aparecer una **comunicación pasiva**, en la que la persona evita el conflicto, dice sí a todo y no expresa sus necesidades ni desacuerdos, lo que puede generar frustración, sensación de abuso y más estrés. Cuando el estrés activa la rabia, aparece una **comunicación agresiva**, en la que se intenta imponer la propia opinión sin tener en cuenta los sentimientos del otro, lo que suele provocar conflictos, resentimiento y mayor tensión. A veces ambas emociones se mezclan y surge la **comunicación pasivo-agresiva**, en la que aparentemente se acepta lo que dice el otro, pero después se critica o se sabotea de forma indirecta, deteriorando la relación y manteniendo el estrés.

Frente a estos estilos reactivos, la **comunicación asertiva** permite salir de las respuestas automáticas del estrés, ya que consiste en escuchar al otro, expresar lo que uno piensa con calma y buscar soluciones que tengan en cuenta a ambas partes. De este modo se reduce el conflicto, mejora la relación y disminuye el estrés.

¿Qué es la Comunicación Consciente?

Es aplicar la atención plena a la manera en que nos comunicamos.

Para ello, debemos prestar atención a:

- **Qué decimos.**
- **Cómo lo decimos** (tono de voz, gestos).
- **Cómo nos sentimos** mientras hablamos.
- **Cómo reaccionan los demás** a nuestras palabras y gestos.

Esto es especialmente útil en conversaciones difíciles.

Técnica “Recuerda MA”(Momento de Atención)

Si notas que una conversación se está volviendo tensa, puedes hacer una **pausa y reflexionar** antes de reaccionar. Pregúntate:

- ¿Qué está ocurriendo ahora? ¿Qué estoy sintiendo o pensando?
- ¿Qué quiero lograr con esta conversación?
- ¿Es realmente importante? ¿Vale la pena?
- ¿Estoy haciendo algo que dificulta alcanzar mi objetivo?

Si encuentras una respuesta, puedes decidir qué hacer a continuación: **"Ahora voy a..."**, **respira conscientemente y elige responder con calma.**

Actitudes que Dañan la Comunicación

En los diálogos conflictivos, hay 4 formas destructivas de comunicarnos:

1. **Crítica:** Atacar a la persona en lugar de centrarnos en el problema.
2. **Desprecio:** Responder con sarcasmo, burla...
3. **Contraataque:** Devolver el ataque en lugar de calmar la situación.
4. **Retirada:** Dejar de hablar, ignorar o alejarse de manera pasivo-agresiva.

Si logramos darnos cuenta de estos patrones y aplicar la comunicación consciente, podremos **mejorar nuestras relaciones y resolver conflictos** de manera más saludable.

6 Ideas para cultivar una comunicación más consciente y respetuosa

1. **Pide en lugar de exigir:** Hacer una petición en lugar de una exigencia muestra respeto y reduce la sensación de imposición en la otra persona.
2. **Pregunta en lugar de acusar:** Las acusaciones generan defensas y conflictos. En cambio, hacer preguntas abre el diálogo y permite entender mejor el punto de vista del otro.

.3. Describe los hechos de forma objetiva: Céntrate en lo que realmente ocurrió sin interpretaciones ni comparaciones. Cuanto más clara y objetiva sea tu expresión, menos posibilidades habrá de que se convierta en una crítica y genere conflicto.

4. Habla desde tu experiencia personal: Usa frases que comiencen con "Yo siento...", "Yo necesito..." en lugar de "Tú siempre..." o "Tú nunca...". Así evitas que el otro se sienta atacado y promueves un diálogo más abierto.

5. Evita las generalizaciones y los absolutos: Palabras como "siempre", "nunca", "todo" o "nada" suelen ser exageraciones que no reflejan la realidad. En lugar de decir "Deberías..." o "Tienes que...", prueba con "Me gustaría..." o "Preferiría...", que expresan tu punto de vista sin imponerlo.

6. Un tema a la vez: Evita mezclar varios temas en una sola conversación. Hablar de todo a la vez puede hacer que la discusión se descontrole y acumule tensión innecesaria. Enfócate en un solo tema para encontrar soluciones con calma.

Plan de entrenamiento - Sesión 6

El entrenamiento de esta semana será el siguiente:

Práctica principal

Esta semana realiza la “**Meditación Guiada**” a través del audio correspondiente.

- 1 vez al día.
- Evita moverte entre toques de campanillas.
- Si quieres, al final del tramo 2º, puedes ponerte de pie unos minutos en silencio y con los ojos cerrados para estirar las piernas con conciencia plena, o caminar despacio, antes de continuar con la escucha.

Práctica informal

Practica la **comunicación con Conciencia Plena**:

- Observa lo que dices, cómo lo dices, cómo te sientes y qué efecto tienen tus palabras o actitudes en los demás.
- Intenta practicar la asertividad, comunicando desde el respeto, expresar disconformidad de forma amable.

Ejercicios de darse cuenta

Observa tu gestión del tiempo esta semana, qué ladrones del tiempo encuentras.

Registro de la experiencia

Anota tus descubrimientos tanto de las prácticas formales e informales como de los ejercicios de darse cuenta en tu cuaderno personal.