

## EFECTIVIDAD INTERPERSONAL · FICHA E11

# ¿Qué es efectividad interpersonal?

## *Los tres objetivos en cada interacción y cómo priorizarlos*

Cada vez que interactuás con otra persona —pedís algo, decís que no, ponés un límite, expresás desacuerdo— tu efectividad se juega en tres dimensiones simultáneas: lograste lo que querías, no rompiste el vínculo, y saliste sintiendo que actuaste de acuerdo a tus valores. Las tres no siempre son compatibles. La efectividad interpersonal es la habilidad de moverte entre esas tres dimensiones según la situación, priorizando con criterio en cada caso.

### Los tres objetivos posibles

#### 1. Objetivo (lo que querés conseguir)

El resultado concreto que estás buscando en esta interacción: que alguien acepte tu pedido, que respete tu no, que cambie una conducta, que cumpla un compromiso, que te dé información. Es el “qué quiero que pase como resultado”.

#### 2. Vínculo (cuidar la relación)

Mantener o fortalecer la conexión con la otra persona. Que termine la conversación sintiéndose escuchada y respetada, aunque no haya conseguido lo que quería. Esto importa especialmente en relaciones de largo plazo.

#### 3. Auto-respeto (mantener tu dignidad)

Salir de la interacción sintiendo que actuaste de acuerdo a tus valores: que fuiste honesta, que no te traicionaste, que no cediste por miedo, que no te disculpaste por existir.

### ¿Por qué a veces tenés que elegir?

Las tres dimensiones idealmente conviven, pero en situaciones difíciles entran en tensión. Si tu pareja te pide algo que no querés hacer, podés conseguir el objetivo (decirle no) pero quizás se enoja (el vínculo se tensa). O podés cuidar el vínculo cediendo, pero ahí perdés objetivo y posiblemente auto-respeto.

Una de las trampas más comunes es querer las tres al 100% siempre. Cuando eso no se puede, terminás bloqueada/o, hablando mal o sin decidir.

### Identificar prioridades antes de la interacción

Antes de una conversación importante, conviene hacerte tres preguntas:

- **¿Qué necesito conseguir concretamente?** (Objetivo)
- **¿Cuánto me importa esta relación?** (Vínculo)
- **¿Qué de mí necesito mantener intacto?** (Auto-respeto)

Y después: ¿cuál de las tres es la prioridad acá? El orden cambia según la situación. Con tu jefe el orden puede ser auto-respeto, vínculo, objetivo. Con tu hijo, vínculo, auto-respeto, objetivo. Con un técnico que viene a arreglarte algo, probablemente objetivo, auto-respeto, vínculo.

## Las tres habilidades del módulo

El módulo te da una habilidad para cada dimensión:

- **DEAR MAN** para conseguir tus objetivos.
- **GIVE** para cuidar el vínculo durante la interacción.
- **FAST** para mantener tu auto-respeto.

En la mayoría de las interacciones vas a combinar elementos de las tres. Pero saber cuál es la prioridad te orienta cuando algo se complica.

## Factores que disminuyen tu efectividad

- **Falta de habilidad:** no sabés cómo decirlo. Esto se entrena.
- **Falta de motivación:** sentís que no merecés pedir, o que no vale la pena. Esto se trabaja con auto-respeto y con cuestionar creencias.
- **Indecisión sobre prioridades:** no tenés claro qué importa más. Esto se resuelve antes, no durante.
- **Vulnerabilidad emocional o física:** estás cansada, hambrienta, o emocionalmente desbordada. Acá PLEASE y mindfulness de la emoción son aliados.
- **Ambiente difícil:** la otra persona es muy hostil, no quiere ceder, o está en un estado emocional muy alto. A veces no hay habilidad que sirva — eso también es información.

### PRÁCTICA · IDENTIFICAR PRIORIDADES EN 3 INTERACCIONES

Tomate 10 minutos para pensar en tres interacciones difíciles que tuviste en las últimas dos semanas.

Para cada una: ¿cuál era tu objetivo concreto? ¿Cuánto te importaba el vínculo con esa persona? ¿Qué de vos querías mantener?

Después, mirando en retrospectiva: ¿cuál priorizaste? ¿Era la prioridad correcta?

Y finalmente: si tuvieras que volver a tener esa conversación con la prioridad clara,

¿qué cambiarías?

Esta práctica es la base sobre la que descansan las otras cuatro fichas del módulo.

→ *Trabaja las situaciones en la hoja: Mapa de mis interacciones (página siguiente)*

## EFECTIVIDAD INTERPERSONAL · HOJA DE TRABAJO EIHT1

# Mapa de mis interacciones

*Identificar objetivos, vínculo y auto-respeto en situaciones reales*

---

Para tres interacciones difíciles, mapeá las tres dimensiones. Esto te va a ir mostrando patrones: qué solés priorizar, qué solés descuidar, en qué relaciones se te complica más.

## Interacción 1

Con quién y contexto general

---

¿Qué querías conseguir concretamente? (Objetivo)

---

¿Cuánto te importaba el vínculo? (Mucho / Mediano / Bajo)

---

¿Qué de vos querías mantener? (Auto-respeto)

---

¿Qué priorizaste finalmente?

---

¿Cómo terminó? ¿Qué sentís en retrospectiva?

---

## Interacción 2

Con quién y contexto general

---

¿Qué querías conseguir concretamente? (Objetivo)

---

---

¿Cuánto te importaba el vínculo? (Mucho / Mediano / Bajo)

---

¿Qué de vos querías mantener? (Auto-respeto)

---

¿Qué priorizaste finalmente?

---

¿Cómo terminó? ¿Qué sentís en retrospectiva?

---

## Interacción 3

Con quién y contexto general

---

¿Qué querías conseguir concretamente? (Objetivo)

---

¿Cuánto te importaba el vínculo? (Mucho / Mediano / Bajo)

---

¿Qué de vos querías mantener? (Auto-respeto)

---

¿Qué priorizaste finalmente?

---

¿Cómo terminó? ¿Qué sentís en retrospectiva?

---

## Reflexión semanal

---

¿Qué patrón notás? ¿Cuál de las tres dimensiones solés priorizar más?

---

¿Cuál solés descuidar?

---

¿En qué tipo de relaciones (familia, pareja, trabajo, amistades) se te complica más?

---

¿Qué querés trabajar primero en las próximas fichas del módulo?

---