

El mensaje yo: me siento, cuando, necesito

Mensaje tú y mensaje yo

Un mensaje tú acusa y suele empeorar el conflicto: «¡Siempre me quitas las cosas!». Un mensaje yo explica lo que siento y lo que necesito sin atacar: «Me siento molesto cuando tomas mis cosas sin pedir las. Necesito que me las pidas antes».

Me siento... (emoción)

cuando... (lo que pasa)

Necesito... (lo que pido)

1 Rodea los mensajes yo.

«¡Eres un pesado!»

«Me siento triste cuando no me dejan jugar.»

«Me pongo nerviosa cuando todos gritan a la vez.»

«¡Nunca me escuchas!»

«¡Siempre haces trampas!»

«Me siento molesto cuando llegas tarde. Necesito que me avises.»

2 Convierte cada mensaje tú en un mensaje yo.

a Mensaje tú: «¡Nunca me dejas jugar!»

Me siento _____

cuando _____

Necesito _____

b Mensaje tú: «¡Lo rompes todo!»

Me siento _____

cuando _____

Necesito _____

3 Escribe un mensaje yo para una situación tuya o inventada.

El mensaje yo: me siento, cuando, necesito

Mensaje tú y mensaje yo

Un mensaje tú acusa y suele empeorar el conflicto: «¡Siempre me quitas las cosas!». Un mensaje yo explica lo que siento y lo que necesito sin atacar: «Me siento molesto cuando tomas mis cosas sin pedir las. Necesito que me las pidas antes».

Me siento... (emoción)

cuando... (lo que pasa)

Necesito... (lo que pido)

1 Rodea los mensajes yo.

«¡Eres un pesado!»

«Me siento triste cuando no me dejan jugar.»

«Me pongo nerviosa cuando todos gritan a la vez.»

«¡Nunca me escuchas!»

«¡Siempre haces trampas!»

«Me siento molesto cuando llegas tarde. Necesito que me avises.»

2 Convierte cada mensaje tú en un mensaje yo.

a Mensaje tú: «¡Nunca me dejas jugar!»

Me siento triste

cuando no me dejas jugar

Necesito que me digas cuándo puedo jugar

b Mensaje tú: «¡Lo rompes todo!»

Me siento molesto

cuando se rompe algo que te presto

Necesito que lo cuides o que me avises si pasa algo

3 Escribe un mensaje yo para una situación tuya o inventada.

Respuesta personal con las tres partes: emoción, situación y petición.

Guía para el docente

El mensaje yo: me siento, cuando, necesito

Objetivo

Expresar emociones y necesidades sin culpar, con la estructura del mensaje yo.

Unos 15 minutos

Antes

Di en voz alta un mensaje tú y un mensaje yo sobre la misma situación. Pregunta cuál dan más ganas de escuchar y por qué.

Durante

Lee el recuadro y señala las tres partes. Resuelven la actividad de rodear y, después, transforman los dos mensajes con ayuda del modelo.

Después

Por parejas, representan uno de sus mensajes yo. Deja el modelo en un cartel para usarlo en los conflictos reales.

Preguntas para conversar

- ¿Por qué un mensaje tú suele hacer que la otra persona se defienda?
- ¿Es fácil decir lo que necesitamos?
- ¿Qué pasa si la otra persona no puede darnos lo que pedimos?

Adaptaciones

Ofrece un banco de emociones (molesto o molesta, triste, nervioso o nerviosa, preocupado o preocupada) para completar la primera parte. Se puede hacer de forma oral.

Para tener en cuenta

Las respuestas de la solución son ejemplos. Valora que el mensaje tenga las tres partes y no contenga reproches.