

Entrenamiento en “mensajes yo”.

Este ejercicio tiene como objetivo que aprendamos a usar los mensajes yo. Esta forma de comunicarse forma parte de la comunicación asertiva y conviene tener unas nociones básicas previas antes de realizar este ejercicio.

La dinámica consiste en expresar lo que sentimos desde la **primera persona del singular**. No comentamos lo que la otra persona ha hecho o dejado de hacer. Solo cómo nos hemos sentido en ese proceso y cuáles son nuestras necesidades al respecto. Podemos usar este esquema pero desde el “yo” nunca desde el tú:

Describir los hechos + expresar lo que sentimos o necesitamos + proponer una solución.

Por parejas interpretar cada una de las siguientes situaciones y cuando sintáis que ya os habéis comunicado vuestro oyente tiene que decir cómo se ha sentido al oírlos y si le ha parecido que os ceñiais a los mensajes yo.

Situaciones:

- Tu pareja, a la que le has pedido varias veces que sea más ordenada dentro de casa, ha vuelto a desordenar los espacios comunes. Quieres expresarle cómo eso te hace sentir.
- Has pedido el día libre en el trabajo pero justo cuando llega el día tu jefe te pide que vengas con urgencia porque necesita tu ayuda. Tú no quieres ir porque has hecho planes para celebrar el cumpleaños de tu primo en familia.
- Estás saliendo de una fiesta. Te da ansiedad viajar en autobús y a estas horas no hay otra forma de llegar a casa. Se te ocurre pedirle a un amigo que está todavía en la fiesta que te lleve, aunque a él no le viene bien.