



ENVIAR MENSAJES “YO”

¿QUÉ ES?

Es aquel que se envía “en primera persona”. Define el **origen personal** de los sentimientos, opiniones, deseos y preferencias que se tienen. Es un mensaje sumamente **respetuoso** que expresa los sentimientos, opiniones y deseos sin evaluar o reprochar la conducta de los/as demás, y facilita la expresión de las diferencias y del desacuerdo.

¿POR QUÉ Y PARA QUÉ?

- * Porque cuando envías “mensajes Yo”, **tus opiniones, deseos y sentimientos son más dignos de crédito y tienen mayor probabilidad de ser tenidos en cuenta.**
- * Porque te revistes de una actitud democrática y de respeto hacia ti y hacia el otro que **incita al compromiso y participación.**
- * Porque existen necesidades y problemas que no puedes resolver ni escuchando activamente ni ignorándolos. Has de tomar parte activa y tratar de lograr que tus necesidades sean satisfechas.
- * Porque facilitan y promueven en nuestro/a interlocutor/a la disposición a cambiar, no suelen implicar una evaluación negativa del interlocutor/a ni minimizar (no dar importancia) sus opiniones.
- * Porque muestran un **modelo** de habilidad interpersonal que será observado y probablemente imitado.

¿CÓMO?

A fin de asegurar el mayor impacto del “mensaje Yo”, éste debe tener **tres componentes:**

- * **Describir brevemente la situación y/o el comportamiento** que te molesta o te crea problemas, **no evaluando** ni emitiendo juicio alguno respecto al interlocutor/a. Ej.: **Cuando** llegaste anoche a la 1.30 y habías prometido venir a casa a las 23h.
- * **Describir las consecuencias o efectos** que dicho comportamiento suele tener sobre tí o sobre el/la interlocutor/a. Estos deben ser **tangibles (observables)** y **concretos**. Ej.: cuando llegaste anoche a la 1.30 y habías prometido venir a casa a las 23h.(**descripción sin evaluación**) tuvimos que esperarte hasta muy tarde para cenar y además hubo una discusión con tu padre porque...(efectos).
- * **Expresar los sentimientos**. Ej.: cuando llegaste anoche a la 1.30 y habías prometido venir a casa a las 23h.(**descripción sin evaluación**) tuvimos que esperarte hasta muy tarde para cenar y además hubo una discusión con tu padre porque...(efectos), “me sentí muy mal, muy triste,...”(expresa sentimientos).



¿CUÁNDO?

- * Cuando deseamos expresar nuestras necesidades y problemas y pretendemos que nuestro/a interlocutor/a “se haga cargo” de los mismos.
- * Cuando deseamos expresar sentimientos.
- * Cuando deseamos sugerir cambios.

LLEVÁNDOLO A LA PRÁCTICA

- * El principal obstáculo es el hábito que solemos tener de expresarnos en términos de juicios de valor (“eres un vago”)
- * **Palabras o frases llaves.**
 - A. Palabras o frases-llave para **describir**. “Cuando...” “Estando...”
 - B. Palabras o frases-llave para la **expresión de sentimientos**. “Yo me siento...” “Estoy sintiéndome...”
 - C. Palabras o frases-llave para describir **efectos**. “Porque..” “Esto ocasiona.”
- * El efecto de un “mensaje Yo” en nuestro interlocutor depende también del **estilo asertivo** que utilicemos. La efectividad de este tipo de mensajes, se relaciona también con la utilización de otro tipo de habilidades como puede ser la empatía. Pedir por ejemplo a un/a joven un cambio en su comportamiento con un “mensaje Yo” (Ej.: “me gustaría que llegaras a casa a las 11h...”), es más efectivo si previamente se ha empatizado con la dificultad que tendría para cambiar (Ej.: “yo sé que resulta difícil cuando uno/a se lo está pasando bien acordarse de que ha de regresar a casa a las 11h., ¡lo entiendo!, pero en cualquier caso, me gustaría...”)



.... **Y RECUERDA**

1. **VIVE AHORA.** Preocúpate del presente antes que del pasado o del futuro.
2. **VIVE AQUÍ.** Ocúpate de lo que está presente, no de lo que está ausente.
3. **DEJA DE IMAGINAR COSAS,** experimenta lo que es real, no lo imaginario.
4. **DEJA DE PENSAR COSAS INNECESARIAS,** en lugar de ello disfruta y mira la vida. Piensa en grande y tus hechos crecerán.
5. **EXPRÉSATE,** en vez de manipular, justificar, juzgar o agredir. Dí lo que tú quieras decir.
6. **NO ACEPTES OTROS “DEBERES” NI “DEBERÍAS”.** Haz lo que tú creas que debes hacer.
7. **ASUME PLENA RESPONSABILIDAD,** por tus acciones, pensamientos y sentimientos. No te “obligues” con nada o nadie, sólo contigo.
8. **ACEPTA SER COMO ERES,** no imites a otras personas, ni hagas las cosas por agradar a las/os demás o por el qué dirán. Sé tu misma.
9. **SÉ FELIZ,** ríete constantemente. No vivas triste, enojada, sería, con mucho trabajo y aislada del mundo (cosas y personas). Valora y acepta adecuadamente a las/os demás (como son en realidad, no como tú quieres que sean).