

PROCESO:

- Toma de conciencia de la forma en que nos dirigimos al semejante, habitualmente atribuyéndole aspectos negativos (*mensajes tú*) que no facilitan la comunicación. Para ello se presentará el listado de frases asesinas, proponiéndoles completar la lista con otras frases que aporte el alumnado y posteriormente reflexionando sobre si son adecuadas para la comunicación y por qué.
- El tutor explica en qué consisten los *mensajes yo* , y en parejas se ensaya la producción de *mensajes tú* y *mensajes yo* a partir de situaciones simuladas
- En gran grupo se resumen las conclusiones pretendiendo que reflexionen sobre ventajas e inconvenientes de cada uno de los mensajes vistos, facilidad o dificultad para redactarlos, ayuda que nos pueden proporcionar para comunicarnos mejor...
- Se les podría proponer que analizaran en la semana próxima todos los *mensajes yo* y los *mensajes tú* que realizaran y la respuesta del interlocutor en cada caso.

OBSERVACIONES:

Se pretende que los alumnos entiendan que para comunicarnos de forma eficaz y con respeto hemos de ser capaces de hacer que se entiendan nuestros sentimientos, ideas e intenciones. Con la utilización de *los mensajes yo* podemos hacer ver a la otra persona las consecuencias de su comportamiento, como ha frustrado nuestras expectativas y nos entristece, más que centrarnos en su comportamiento , o intentar culparle o acusarle.

PLANTILLA DE LA ACTIVIDAD:Frases asesinas

- Contigo no se puede dialogar.
- No haces más que repetir y repetir.
- Eres un/a fantasma
- ¡Siempre haces lo mismo!
- De este asunto no entiendes absolutamente nada.
- Mira, no me enrolles.
- Dilo tú, que lo sabes todo.
- A veces, te preocupas más de los demás que de tu familia
- Estás loco/a; hazlo tú si quieres.
- No te quiero ver con ese/a sinvergüenza de amigo/a que tienes
- Pareces tonto/a, hijo/a. ¿Por qué no saludaste ayer?
- No me traigas a nadie a casa. ¡Vete tú a saber con qué compañías andas!

Mensajes yo

El mensaje yo es una comunicación respetuosa con la persona que tienes enfrente. Comunicas sin reprochar nada a la otra persona. Sin embargo, los mensajes tú, suelen atribuir a las otras personas las causas de tus comportamientos y opiniones. Se suelen expresar con mandatos e imperativos. Con estos mensajes tus compañeros pueden sentirse evaluados, controlados, culpados e injustamente tratados.

Para construir mensajes yo puedes seguir estos tres pasos:

- 1- Describir brevemente la situación o comportamiento que te disgusta o molesta. Describe y no juzgues. Ej.: Levantáis mucho la voz y no logro escuchar lo que dicen. Me siento molesto.
- 2- Describir las consecuencias o efectos que dicho comportamiento o sentimiento tiene sobre ti (... y no logro escuchar los que dicen)
- 3- Expresar los sentimientos que ese comportamiento te causa (Me siento molesto)

Situaciones para producir mensajes yo y mensajes tú

- Tu amigo te dice que le acompañes a una tienda, pero tú prefieres quedarte en casa viendo una película.
- Pepe hable en tono pasional cuando cree que tiene la verdad. Siempre trata de llevar el agua a su molino.
- A la salida del instituto saludaste a tu amiga Juani y ella estaba enfadada y no te contestó. Tú no sabías la razón de su malestar.