Recurso | Comunicación asertiva

Mensaje "Yo siento"

Objetivo

- Fortalecer la comunicación asertiva, logrando expresar lo que molesta o se necesita con calma y respeto.

Cuándo usar

- Cuando alguien hizo algo que te molestó o incomodó y quieres decírselo sin que se convierta en una discusión. Busca un espacio en el que puedan escucharse y hablar.

Qué necesitas

- Ningún material. Opcional: papel y lápiz para preparar la frase.

#CeroHate

Pasos para el mensaje "Yo siento"

Paso 1 | Piensa antes de hablar

- Respira hondo tres veces. Espera a estar un poco más tranquilo(a).

Paso 2 | Arma tu mensaje en tres partes

- Cuando...: describe lo que pasó, sin acusar (por ejemplo, "Cuando se rieron de mi dibujo").
- Me siento...: nombra tu emoción (por ejemplo, "me siento triste").
- Necesito...: pide algo concreto (por ejemplo, "necesito que me pregunten antes de opinar").

Paso 3 | Dilo con calma

- Usa un tono tranquilo y mira de frente a la persona. Si prefieres, escríbelo.
- Evita usar palabras como "siempre", "nunca", o "eres un...". Céntrate en la situación puntual que estás tratando.

Paso 4 | Escucha la respuesta

- Dale a la otra persona la oportunidad de responder. Escucha sin interrumpir.

Recomendaciones:

- Puedes practicar con situaciones más pequeñas para que te sea más fácil de hacer cuando tengas una situación importante o grande.
- Esta herramienta sirve para desacuerdos entre personas con el mismo poder. No la uses con alguien que te amenaza, te golpea o te molesta de forma repetida: en estos casos, pide ayuda a un adulto.
- Si la otra persona no te escucha, no insistas ni te enojes: busca a un adulto que te acompañe y te ayude a resolver.
- Los adultos pueden usarla con sus hijos; así les enseñan cómo hablar cuando algo les molesta.