



# ¿Quieres comunicarte mejor? Utiliza los "mensajes yo"

Septiembre 2020

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales

Los "mensajes yo" son una herramienta de comunicación que nos sirve para expresar todo aquello que deseamos de una forma respetuosa, sin que la otra persona se sienta agredida.

## ¿Cómo hacer un "mensaje yo"?

1. Habla siempre en primera persona ("Yo me siento mal"; "Mi opinión es"; "Desearía que").
2. Describe la conducta que te ha molestado de la otra persona de forma objetiva y concreta ("Me molesta cuando tú planificas mi agenda").
3. Explica cómo te hace sentir ese comportamiento, hablando desde tus sentimientos, e intenta mantenerte lo más calmado/a posible ("Me pongo nervioso cuando haces...").
4. Describe las consecuencias de que la otra persona siga manteniendo esa conducta; **céntrate en ti**, describiendo sin descalificar, **expresando lo que sientes y lo que te gustaría** ("Cuando actúas así..., me siento..., me gustaría que...").

Mediante esta técnica se minimiza la actitud defensiva y se facilita la expresión de diferencias y desacuerdos. De esta forma, asumimos que lo que pensamos, sentimos y necesitamos es sólo responsabilidad nuestra.

Cuando tengas que hablar con alguien, y la intensidad de tus emociones te desborde, **respira, tómate unos segundos y piensa si lo que buscas realmente es descargar tu tensión en la otra persona o encontrar una solución.**

Por eso, ahora puedes analizar si utilizas estos "mensajes yo" en tu día a día. Si no lo haces, estás a tiempo de probar esta técnica, y con un poco de práctica mejorarás tu forma de comunicarte; ¿te animas a intentarlo?

