Objetivo:

- Entender qué es el yo-mensaje
- Practicar el yo-mensaje

Participantes:

Un número indiferente de personas de a partir de 8 años

Materiales:

Una copia de la ficha para cada participante y un bolígrafo para cada una

Tiempo:

20 minutos

Desarrollo de la actividad:

Explicar en qué consiste el yo-mensaje.
Repartir las fichas y dar suficiente tiempo para que la respondan.
Evaluar. Confirmar que se ha entendido el concepto del yo-mensaje.
Recapitular, sintetizar lo que es y para qué sirve.

Evaluación:

¿Cómo os habéis sentido? ¿Ha sido fácil? ¿Difícil?
¿Qué dificultades han surgido? ¿Cómo es pueden resolver?
¿Cuándo puede ser útil el yo-mensaje?

Propuestas de acción:

Intentad utilizar durante una semana la técnica del yo-mensaje. Una vez pasada la semana, haced una valoración de su utilización y seguid utilizándola.

Fuente: . Escola de Cultura de Pau. Adaptada de fuente desconocida.

EL YO-MENSAJE

Ficha 1.

1. Ante las situaciones planteadas, escribís aquello que responderíais espontáneamente.

A . Este chico que conociste en el colegio te dice que uno de tus mejores amigos está extendiendo rumores sobre ti. Has visto que tu amigo está en el vestíbulo del colegio y te acercas a hablar con él.

.....
.....
.....
.....

B. Tu hermana siempre coge tus juguetes sin pedirte permiso. Hoy ha llegado a vuestra habitación cuando tú estabas leyendo un libro y delante tuyo ha cogido tu juguete preferido que cuidas mucho sin decirte nada.

.....
.....
.....
.....

Ficha 2.

2. Ahora responded a las mismas situaciones, pero construyendo las frases en primera persona, de acuerdo con la estructura siguiente:

Yo me siento ..... (plantea tus emociones)
Cuando ..... (plantea el hecho concreto que te afecta)
Porque ..... (plantea el efecto que este hecho tiene en tu vida)
Y me gustaría que ..... (plantea el cambio deseado)

Ejemplo de construcción del yo-mensaje:

0 . Tu maestra te llama la atención continuamente para que te calles cuando no eres tú quien habla. Ella no parece gritar a nadie tanto como a ti.

Yo me siento dolida/o, cuando me pides continuamente que me calle sin comprobar quien está hablando, porque tengo la sensación de que no te gusto, y me gustaría saber porque lo haces y pedirte que antes de llamarme la atención compruebes que he sido yo.

A . Este chico que conociste en el colegio te dice que uno de tus mejores amigos está extendiendo rumores sobre ti. Has visto que tu amigo está en el vestíbulo del colegio y te acercas a hablar con él.

.....
.....
.....
.....

B. Tu hermana siempre coge tus juguetes sin pedirte permiso. Hoy ha llegado a vuestra habitación cuando tú estabas leyendo un libro y delante tuyo ha cogido tu juguete preferido que cuidas mucho sin decirte nada.

.....
.....
.....
.....