

Nivel de dificultad: 1**Edad recomendada:**

> 8 años.

Intención educativa:

- Entender el yo-mensaje.
- Practicar el yo-mensaje.

Resumen: Explicamos la técnica y analizamos un par de ejemplos para, a partir de aquí, reflexionar sobre el uso que hacemos de ella en el grupo y establecer un objetivo de grupo de utilizarla como forma de mejorar la comunicación.

Tiempo: 15 minutos.**Tipo:** Interior. Ejercicio breve.**Grupo:** Indiferente.

Gran grupo.

Material: Copias del anexo.**Desarrollo**

- Explicamos al grupo qué es el yo-mensaje y qué sentido tiene (hablar desde mis emociones y los hechos y no desde percepciones e interpretaciones "yo me siento... cuando pasa... y me gustaría que...").
- Pedimos que individualmente llenen la ficha del anexo
- Ponemos en común el resultado de la ficha.
- Recordamos situaciones de convivencia en el grupo que ante una discrepancia hayamos respondido en tú-mensaje y valoramos cómo habría sido hacerlo en yo-mensaje.
- Pactamos que a partir de ahora utilizaremos el yo-mensaje. Entre todos nos ayudaremos a darnos cuenta de cómo cambia hablar en yo-mensaje o en tú-mensaje en momentos de discrepancia y enfado. Cada vez que identifiquemos a alguien que no lo hace, nos lo indicaremos los unos a los otros. Nos puede ser de ayuda anotar los errores (tú-mensajes) y aciertos (yo-mensajes) en un ranking de grupo. Podemos marcar un objetivo de grupo (por ejemplo: esta semana no podemos fallar más de diez veces) y modificarlo en función del progreso que hagamos.

Valoración y conclusiones

En momentos tensos, ¿notamos cuando el otro nos habla en yo-mensaje o en tú-mensaje? ¿Qué nos pasa con ello?

¿Cómo nos sentimos hablando en yo-mensaje?

¿Cómo valoramos la comunicación en yo-mensaje?

Otras indicaciones

En el banco de recursos de actividades de educación para la paz (<http://www.escolapau.org/programas/dinamicas.htm>) podéis encontrar otras dinámicas sobre comunicación y escucha activa.

Propuestas de acción

Insistid en que los niños y niñas se comuniquen de forma respetuosa y empática entre ellos. Insistid en el uso del yo-mensaje, especialmente en momentos de tensión.

Anexo Yo-mensaje

Recuperamos el caso de Alexia y Pere



¿Baloncesto o fútbol?

Pedro y Alexia hace tiempo que son amigos. Hoy están en el patio jugando a pelota, juegan al baloncesto y se lo están pasando bien. Al cabo de un ratito Pedro propone cambiar de juego y jugar al fútbol, Alexia no quiere. Ante la negativa de Alexia, Pedro coge el balón (propiedad del centro) y se va a buscar a alguien más para jugar dejando a Alexia sola.

Si tú fueses Alexia , ¿qué le dirías a Pedro?

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

¿Cómo se lo dirías en yo-mensaje?

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

Si fueses Pedro, ¿qué le dirías a Alexia?

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

¿Cómo se lo dirías en yo-mensaje?

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