

# El camino del yo-mensaje

**Nivel de dificultad:** 2

**Edad recomendada:** >8

## Intención educativa:

- Aprender a expresarse de forma no violenta.

**Resumen:** Explicamos la técnica del yo-mensaje y la practicamos a través de colocar los 4 pasos en el suelo y hacer el camino del yo-mensaje.

**Tiempo:** Mínimo 20 min (según el tiempo que queramos dedicar a la práctica).

**Tipo:** Tranquila.

**Grupo:** A partir de 2 personas.

**Material:** Cartel de cada paso del yo-mensaje para poner en el suelo y hacer el camino.

- Empezamos con una explicación sobre que es el yo-mensaje (o mensaje en primera persona): es una manera de hablar, de decir las cosas (particularmente en momentos tensos), que nos ayuda a centrarnos en explicar nuestra versión y como nos ha afectado lo ocurrido, cuidando de que la otra persona no se sienta atacada y facilitando así que nos pueda escuchar y, por lo tanto, que la comunicación sea fluida y conciliadora.

- Mostramos y explicamos al grupo los pasos del yo-mensaje:

**1. Cuando veo... (HECHOS, explico lo que observo)**

**2. Me siento... (EMOCIONES, explico com me afecta)**

**3. Porqué... (NECESIDADES, argumento mi versión)**

**4. I me gustaría que.... (PETICIÓN, explico lo que querría que pase)**

- Colocamos en el suelo del aula los carteles de los 4 pasos del yo-mensaje, de manera que todo el grupo los pueda ver. Haz un ejemplo, identifica una situación de malentendido y reformúlala paso a paso en yo-mensaje poniéndote físicamente en cada paso del proceso hasta acabar el camino.

- Invita a que salga alguien que tenga un ejemplo vivido anteriormente, o mucho mejor, que esté vivo (algo que tenga pendiente y que quiera decir a alguna persona o al grupo). Cuando salga le acompañamos a avanzar en el camino (nos ponemos a su lado para avanzar juntos). A medida que la persona avance, vamos matizando con ella aquellas cosas que no queden claras o que no sigan del todo el paso del camino del yo-mensaje en el que está.

- Cuando el grupo tenga claro el concepto del yo-mensaje, puedes proponer que practiquen en pequeños grupos de 3, cada uno debe tener las fichas para hacer su propio camino en el suelo.

## Valoración y conclusiones

- Al acabar cada pasada, revisa cómo se siente la persona que practica después de haber hecho el ejercicio. También les podéis preguntar a las personas a las que se dirigía el mensaje. A partir de ahí sacamos conclusiones, si ha ido bien observad los beneficios de una comunicación cuidadosa con la otra persona, si no, revisad en qué no habéis matizado suficientemente.

- Al final del ejercicio, valoréis conjuntamente cómo y para qué os puede ser útil esta técnica y converséis si os puede ayudar incorporarla de manera habitual al grupo y, si lo hacéis, cómo haréis seguimiento de que funciona.

# El camino del yo-mensaje

**Nivel de dificultad:** 2

**Edad recomendada:** >8

**Intención educativa:**

- Aprender a expresarse de forma no violenta.

**Resumen:** Explicamos la técnica del yo-mensaje y la practicamos a través de colocar los 4 pasos en el suelo y hacer el camino del yo-mensaje.

**Tiempo:** Mínimo 20 min (según el tiempo que queramos dedicar a la práctica).

**Tipo:** Tranquila.

**Grupo:** A partir de 2 personas.

**Material:** Cartel de cada paso del yo-mensaje para poner en el suelo y hacer el camino.

**Otras indicaciones**

- Puede ser interesante, en la parte del "porqué" incluir las posibles consecuencias de responder de una manera u otra a la situación, ya que es una información interesante a tener en cuenta a la hora de decidir. Sobre todo, es interesante porque educa en la responsabilidad de asumir las consecuencias.
- En el último paso (la petición), es importante trabajar la predisposición a saber recibir un NO de la parte que escucha. Con este paso se busca sugerir con honestidad aquello que, a quien habla, le gustaría que pasara para que quien escucha tenga claridad en ello. Al mismo tiempo, quien escucha también tiene derecho a responder con claridad y honestidad, quizás no está de acuerdo y tiene el derecho de no aceptarlo. Entonces habrá que seguir buscando alternativas conjuntamente.
- **¿Cuándo hacer la actividad?** Os puede ir bien realizar esta actividad en dos momentos: o viene aprovechando un conflicto para empoderar a todo el grupo con una herramienta básica para transformar los conflictos, y a partir de esta experiencia animar al grupo a incorporar este recurso de forma cotidiana; o a inicio de curso para incorporar el yo-mensaje como norma de convivencia en el aula.

**Nivel de dificultad:** 2

**Edad recomendada:** >8

**Intención educativa:**

- Aprender a expresarse de forma no violenta.

**Resumen:** Explicamos la técnica del yo-mensaje y la practicamos a través de colocar los 4 pasos en el suelo haciendo el camino del yo-mensaje.

**Tiempo:** Mínimo 20 min (según el tiempo que queráis dedicar a la práctica).

**Tipo:** Tranquil·la.

**Grupo:** A partir de 2 personas.

**Material:** Cartel de cada paso del yo-mensaje para poner en el suelo y hacer el camino.

**ANNEXO. Lista de necesidades según la perspectiva de la Comunicación No Violenta.**



**Inventario de necesidades**  
Esta lista no es completa, animate a completarla.

- CONEXIÓN**
- Aceptación
  - Agradecimiento
  - Coherencia
  - Colaboración
  - Compasión
  - Comunicación
  - Conocer y ser conocidx
  - Conexión
  - Confianza
  - Consideración
  - Cooperación
  - Empatía
  - Entender y ser entendidx
  - Estabilidad
  - Inclusión
  - Interconexión
  - Pertenencia
  - Realidad compartida
  - Reciprocidad
  - Respeto/autorrespeto
  - Seguridad emocional
  - Ver y ser vistx

- CERCANÍA**
- Afecto
  - Amor
  - Apoyo
  - Calidez
  - Cercanía
  - Compañía
  - Comunidad
  - Contacto físico
  - Cuidado
  - Delicadeza
  - Interdependencia
  - Intimidad
  - Placer
  - Proximidad
  - Reconocimiento

- CELEBRACIÓN**
- Alegría
  - Celebración
  - Diversión
  - Humor

- SENTIDO**
- Aprendizaje
  - Auto-expresión
  - Capacidad
  - Claridad
  - Clausura
  - Conmemoración
  - Comprensión
  - Consciencia
  - Contribución
  - Creatividad
  - Crecimiento
  - Descubrimiento
  - Duelo
  - Efectividad
  - Eficacia
  - Esperanza
  - Estímulo
  - Exploración
  - Importar
  - Participación
  - Realización
  - Reto
  - Objetivo
  - Variedad

- BIENESTAR FÍSICO**
- Abrigo
  - Agua
  - Aire
  - Alimento
  - Comodidad
  - Descanso/sueño
  - Espacio
  - Expresión sexual
  - Intimidad
  - Movimiento/ejercicio
  - Protección/refugio
  - Seguridad
  - Silencio

- AUTONOMÍA**
- Elección
  - Espacio
  - Espontaneidad
  - Independencia
  - Libertad
  - Respeto

- INTEGRIDAD**
- Autenticidad
  - Honestidad
  - Identidad
  - Presencia
  - Sinceridad
  - Solidaridad
  - Transparencia

- PAZ**
- Armonía
  - Belleza
  - Comunión
  - Equilibrio
  - Espiritualidad
  - Igualdad
  - Inspiración
  - Orden
  - Quietud
  - Soledad
  - Tranquilidad

[www.asociacioncomunicacionnoviolenta.org](http://www.asociacioncomunicacionnoviolenta.org)



Fuente: [Asociación para la Comunicación No Violenta](http://www.asociacioncomunicacionnoviolenta.org)

Fuente: ECP a partir de materiales y experiencias de Comunicación No Violenta.

**Nivel de dificultad:** 2

**Edad recomendada:** >8

**Intención educativa:**

- Aprender a expresarse de forma no violenta.

**Resumen:** Explicamos la técnica del yo-mensaje y la practicamos a través de colocar los 4 pasos en el suelo haciendo el camino del yo-mensaje.

**Tiempo:** Mínimo 20 min (según el tiempo que queráis dedicar a la práctica).

**Tipo:** Tranquil·la.

**Grupo:** A partir de 2 personas.

**Material:** Cartel de cada paso del yo-mensaje para poner en el suelo y hacer el camino.

**ANNEXO. Lista de emociones según la perspectiva de la Comunicación No Violenta.**

**SENTIMIENTOS** (de las personas)  
**Cuando nuestras necesidades están satisfechas**

<b>AFECTO</b> Afectuosa Amorosa Cariñosa Compasiva Comprensiva Simpática Tierna	<b>INSPIRACIÓN</b> Impresionada Inspirada Maravillada Parada	<b>CONFIANZA</b> Capaz Confiada Fuerte Ilusionada Orgullosa Receptiva Segura	<b>ESPERANZA</b> Alentada Esperanzada Expectante Optimista	<b>PAZ</b> Aliviada Sosegada Calmada Centrada Cercana Cómoda Contenta Desahogada Despreocupada Lúcida Plácida Realizada Relajada Satisfecha Serena Tranquila
<b>ENTUSIASMO</b> Animada Apasionada Entusiasmada Estimulada Excitada Fascinada Ilusionada Impresionada Sorprendida	<b>INTERÉS</b> Abierta Atenta Atraída Comprometida Curiosa Decidida Dispuesta Inspirada Interesada Intrigada Involucrada Motivada	<b>EUFORIA</b> Eufórica Exultante Efusiva	<b>DESCANSO</b> Descansada Refrescada Renovada Reposada Restaurada	
		<b>FELICIDAD</b> Alegre Complacida Feliz Gozosa Placentera	<b>GRATITUD</b> Agradecida Conmovida Emocionada Generosa Plena	

**Cuando nuestras necesidades no están satisfechas**

<b>DESCONEXIÓN</b> Aburrída Afectada Aislada Apática Desconectada Desidiosa Distante Fría Indiferente	<b>CONFUSIÓN</b> Bloqueada Confusa Desorientada Dividida Dudosa Escéptica Espesa Indecisa Paralizada Pensativa Perdida Perpleja Vacilante	<b>AVERSIÓN</b> Asco Desdeñosa Horrorizada Desprecio Odio Repugnada	<b>IRRITACIÓN</b> Consternada Frustrada Impaciente Irascible Irritada Malhumorada Molesta	<b>TENSIÓN</b> Ansiosa Conmocionada Desbordada Estresada Irritable Nerviosa Sobrecargada Sobrepasada Tensa
<b>TRISTEZA</b> Decepcionada Deprimida Desanimada Desgraciada Desilusionada Infeliz Triste	<b>VULNERABILIDAD</b> Fráglil Impotente Insegura Sensible Tímida Vulnerable	<b>MIEDO</b> Acogojada Asustada Atemorizada Aterrorizada Desconflada Pánico Preocupada	<b>INQUIETUD</b> Agitada Agobiada Alarmada Arrepentida Avergonzada Desconcertada Escandalizada Incómoda Inquieta Intranquila Preocupada Sobresaltada Sorprendida Temblorosa	<b>CANSANCIO</b> Abatida Agotada Cansada Débil Dolorida Fatigada Afligida Angustiada Desconsolada Deshecha
<b>ANHELO</b> Añorada Celosa Deseosa Envidiosa Melancólica Nostálgica Sola	<b>FALSOS SENTIMIENTOS (Juicios)</b> Abandonada, Acosada, Amenazada, Atacada, Censurada, Coaccionada, Desacreditada, Despreciada, Engañada, Estafada, Excluida, Explotada, Humillada, Ignorada, Infravalorada, Juzgada, Presionada, Rechazada, Reprochada, Ridiculizada, Traicionada, Utilizada			

www.asociacioncomunicacionnviolenta.org

Fuente: [Asociación para la Comunicación No Violenta](http://www.asociacioncomunicacionnviolenta.org)

Fuente: ECP a partir de materiales y experiencias de Comunicación No Violenta.