

Nivell de dificultat: 2

Edat recomanada: > 8

Intenció educativa:

- Aprendre a expressar-se de forma no violenta.

Resum: Expliquem la tècnica del jo-missatge i la practiquem a través de col·locar els 4 passos a terra fent el camí del jo-missatge.

Temps: Mínim 20 min (segons el temps que vulgueu dedicar a la pràctica)

Tipo: Tranquil·la

Grup: A partir de 2 persones

Material: Cartell de cada pas del jo-missatge per posar a terra i fer-ne el camí.

Desenvolupament

- Comencem amb una explicació sobre què és el jo-missatge (o missatge en primera persona): és una manera de parlar, de dir les coses (particularment en moments tensos), que ens ajuda a centrar-nos en explicar la nostra versió i com ens ha afectat, cuidant de que l'altra persona no se senti atacada i facilitant així que ens pugui escoltar, i per tant, que la comunicació sigui fluïda i conciliadora.
- Mostrem i expliquem al grup els passos del jo-missatge:

1. Quan veig... (FETS, explico el que observo)

2. Em sento... (EMOCIONS, explico com m'afecta)

3. Perquè... (NECESSITATS, argumento la meva versió)

4. I m'agradaria que.... (PETICIÓ, explico el que m'agradaria que passés)

- Poseu al terra de l'aula els 4 passos del jo-missatge, de manera que tot el grup els pugui veure. Feu un exemple, agafeu una situació de malentès i reformuleu-la pas a pas en jo-missatge posant-vos físicament al cartell del pas corresponent fins acabar el camí.
- Convideu a que surti algú que tingui un exemple viscut anteriorment, o molt millor, que estigui viu (alguna cosa que tingui pendent i vulgui dir a alguna persona o al grup). Quan surti l'acompanyem a avançar en el camí (ens posem al seu costat per avançar junts). A mesura que avanci anem matisant amb la persona aquelles coses que no quedin clares o que no segueixin del tot el pas del camí en el que està.
- Quan tothom tingui clar què és el jo-missatge, pots proposar que practiquin en petits grups de 3, cada grup ha de tenir les fitxes per fer el seu propi camí a terra.

Valoració i conclusions

- En acabar cada passada, reviseu com se sent la persona que practica després d'haver fet l'exercici. També ho podeu preguntar a les persones a qui s'adreçava el missatge. A partir d'aquí traieu conclusions, si ha anat bé observeu els beneficis d'una comunicació curosa amb l'altra persona, si no, reviseu en què no heu matisat suficientment.
- Al final de l'exercici, valoreu conjuntament com i per a què us pot ajudar aquesta tècnica i converseu si us pot ser útil incorporar-la de manera habitual al grup i com en fareu seguiment.

Nivell de dificultat: 2

Edat recomanada: >8

Intenció educativa:

- Aprendre a expressar-se de forma no violenta.

Resum: Expliquem la tècnica del jo-missatge i la practiquem a través de col·locar els 4 passos a terra fent el camí del jo-missatge.

Temps: Mínim 20 min (segons el temps que vulgueu dedicar a la pràctica).

Tipo: Tranquil·la.

Grup: A partir de 2 persones.

Material: Cartell de cada pas del jo-missatge per posar a terra i fer-ne el camí.

- Si decidiu incorporar el jo-missatge, us pot ajudar penjar un cartell en algun racó de la vostra aula com a recordatori i referència.

Altres indicacions

- La part del “perquè” busca indagar en les necessitats que mouen a la persona en la situació analitzada, habitualment a les persones ens és molt difícil identificar les necessitats perquè en som molt analfabets. Si habitualment ja costa identificar les emocions, les necessitats -que sovint son la causa de les emocions- encara més.
- Pot ser interessant, en la part del “perquè” incloure les possibles conseqüències de respondre d’una manera o altra a la situació, ja que és una informació interessant a tenir en compte a l’hora de decidir. I sobretot, és interessant perquè educa en la responsabilitat d’assumir les conseqüències.
- En el darrer pas (la petició), és important treballar la predisposició a saber rebre un NO de la part que escolta. Amb aquest pas es busca suggerir amb honestat allò que, a qui parla, li agradaria que passés perquè qui escolta ho sàpiga i ho tingui clar. Alhora, qui escolta també té dret a respondre amb claredat i honestat, potser no hi està d’acord i té el dret de no acceptar-ho. Aleshores caldrà seguir buscant alternatives conjuntament.
- **Quan fer l’activitat?** Us pot anar bé realitzar aquesta activitat en dos moments: o ve aprofitant un conflicte per empoderar a tot el grup amb una eina bàsica per transformar els conflictes i a partir d’aquesta experiència animar al grup a incorporar aquest recurs de forma quotidiana; o a inici de curs per incorporar el jo-missatge com a norma de convivència a l’aula.

Nivell de dificultat: 2
Edat recomanada: >8

Intenció educativa:

- Aprender a expressar-se de forma não violenta.

Resum: Expliquem la tècnica del jo-missatge i la practiquem a través de col·locar els 4 passos a terra fent el camí del jo-missatge.

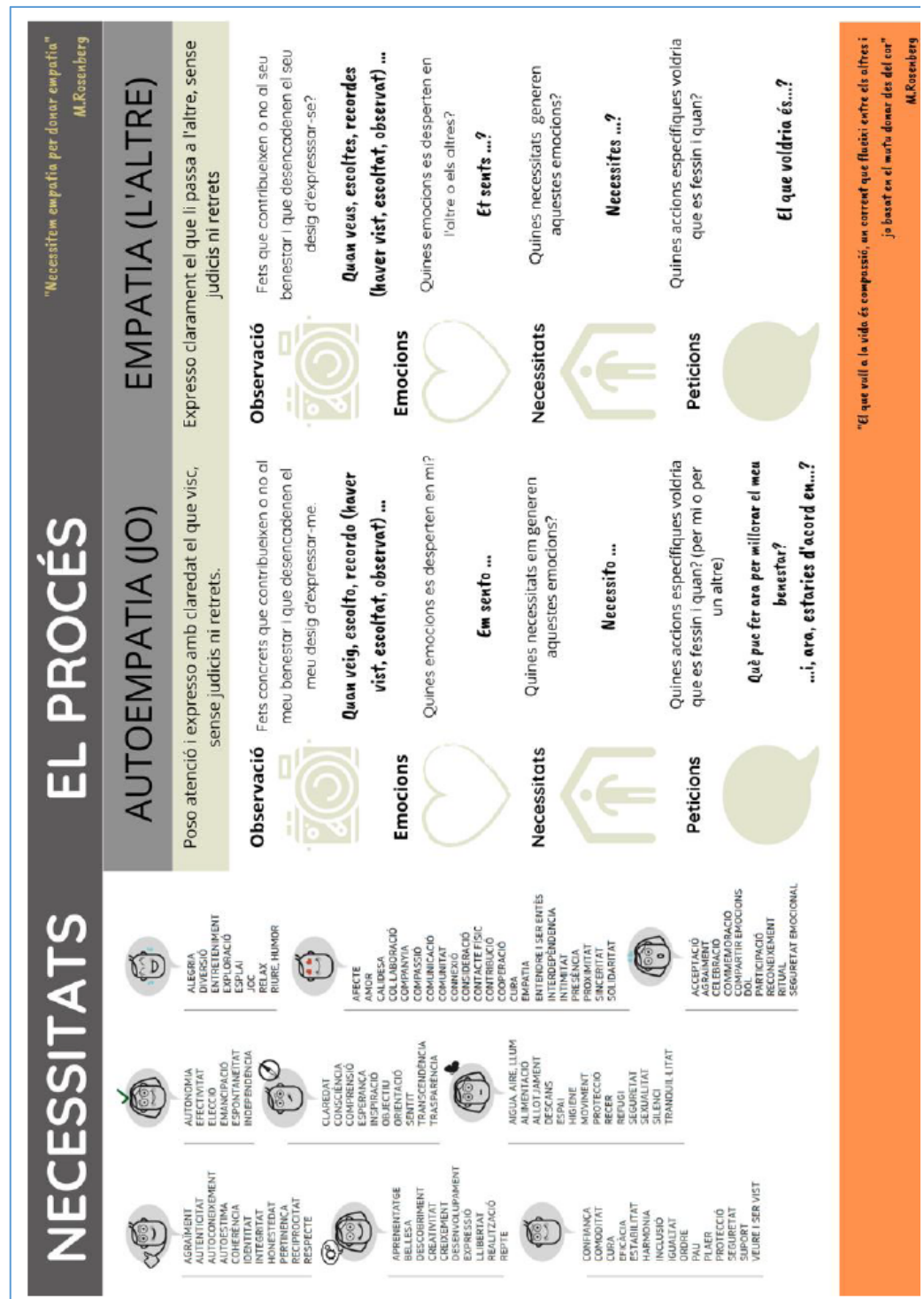
Temps: Mínim 20 min (segons el temps que vulgueu dedicar a la pràctica).

Tipo: Tranquil·la.

Grup: A partir de 2 persones.

Material: Cartell de cada pas del jo-missatge per posar a terra i fer -ne el camí.

ANNEX. Resum del procés i llista de necessitats i des de la perspectiva de la Comunicació No Violenta.



Font: Alberti, M et alt (2020) [Comunicació NoViolenta. Una actitud i un llenguatge de pau](#). Barcelona: Departament Educació de la Generalitat Catalunya. (p.50).

Font: ECP a partir de materials i experiències de Comunicació No Violenta.
Juny 2025