

Nivel de dificultad: 2

Edad recomendada: > 8 años

Intención educativa:

- Entender la importancia de no acusar, de no juzgar, y de mostrar una actitud positiva.
- Practicar el yo-mensaje, siendo más conscientes de los sentimientos y de las necesidades.

Resumen: Explicamos la técnica y analizamos un par de ejemplos para, a partir de ahí, reflexionar sobre el uso que podemos hacer en grupo y establecer un objetivo de grupo de utilizarlas como forma de mejorar la comunicación.

Tiempo: 25 minutos.

Tipo: Dramatización

Grupo: Gran grupo.

Material: Copias (anexo 1). Una copia de los pasos del yo-mensaje (cada paso en una hoja distinta con letras grandes para colocar las hojas en el suelo y practicar sobre ellas).

Desarrollo

- Pedimos que se pongan por parejas. Uno será María y el otro Rubén. Con una ficha del anexo para pareja, la llenan estableciendo una conversación entre los dos personajes a través del papel. Leemos y valoramos algunas de las conversaciones: como se ha sentido mi personaje ante las respuestas de su amigo/a? Valoramos como nos sentimos cuando las personas se comunican con nosotros de manera respetuosa o no.
- Explicamos al grupo que es el yo-mensaje y qué sentido tiene. Pedimos a las parejas que rehagan la conversación utilizando el yo-mensaje con los dos personajes.
- Recordemos situaciones de convivencia en el grupo en las que, ante una discrepancia, hayamos respondido en tu-mensaje. Proponemos a alguien que salga a indagar sobre cómo sería expresarlo en yo-mensaje.
- Colocamos 4 carteles en el suelo consecutivamente, uno cada paso. Quien sale prueba como expresar el ejemplo escogido pasando de un papel a otro según el paso del yo-mensaje en que esté. El grupo la ayuda.
- Pactamos que a partir de ahora utilizaremos el yo-mensaje. En próximas situaciones de discrepancia y enojo repetiremos el ejercicio, pero esta vez en la realidad (sea en privado o ante todo el grupo, en función de las circunstancias). Al terminar valoraremos la experiencia y el resultado por reforzar la toma de conciencia del uso y utilidad de la herramienta.
- Introducimos la herramienta en clase en forma de cartel en la pared y/o de fichas con los pasos para utilizarlas los niños y niñas autónomamente o con ayuda cuando surjan situaciones de conflicto.

Valoración y conclusiones

¿En momentos tensos, notamos cuando el otro nos habla en yo-mensaje o en tu-mensaje? ¿Qué nos pasa si lo hace en tú-mensaje? ¿Y si lo hace en yo-mensaje? ¿Como nos sentimos hablando en yo-mensaje?

Otras indicaciones

Estructura del yo-mensaje: 1. Cuando pasa... (hechos); 2. Yo me siento... (emociones/sentimientos); 3. Por qué... (necesidades); 4. Y me gustaría.... (petición -estoy dispuesta a sostener un NO a mi petición-).

Es probable que, al introducir la herramienta en el grupo, inicialmente los chicos y chicas necesiten acompañamiento del adulto y poco a poco vayan cogiendo autonomía. Cuando ya esté consolidado, puede ayudar introducir la figura de que otro compañero/a sea quien acompañe en lugar del adulto (alumno mediador/a).

Propuestas de acción

Se puede introducir el yo-mensaje en la rutina de aula tal y como propone la actividad. Es interesante dar ejemplo haciéndolo los educadores/as.

Anexo: El yo-mensaje

Ficha. María y Rubén

María y Rubén tienen que hacer un trabajo juntos por encargo de la maestra. El trabajo es de matemáticas, a María se le dan muy bien, a Rubén le cuestan. María tiene la sensación de que Rubén no pone atención en el trabajo y que todo lo hace ella. Rubén considera que María va muy rápido y organiza todo el trabajo sin tenerle en cuenta terminando las tareas antes de que Rubén tenga tiempo de entenderlas y realizarlas

- Imagínese y escriba la conversación entre el María y Rubén:

María: ¿qué le dirías a Rubén?

Rubén: ¿qué respondes?

María...

Rubén...

Imagínese y escriba la conversación entre María y Rubén utilizando el yo-mensaje:

María: ¿qué le dirías a Rubén?

Rubén ¿qué respondes?

María...

Rubén...
