



# Mensajes "yo"



## Objetivos

1	Expresar sentimientos.
2	Propiciar la intimidad.
3	Persuadir al interlocutor.



## Tipo de Técnica

Activa. Moviliza la comunicación: o la hace avanzar, o la paraliza (como en *el disco rayado*) si es que el interlocutor desea coaccionar.



## Explicación

Supone varias fases, correspondiendo más propiamente la 3ª a la expresión de sentimientos o mensajes "yo".

Fase 1: se describe la situación.

Fase 2: se describen los efectos de dicha situación, al nivel de conducta observable.

Fase 3: se expresan sentimientos con fórmulas del tipo *he sentido que, he vivenciado que, percibo que, quiero que, deseo, siento, me apetece...*

Fase 4: a partir de lo anterior, si fuera necesario, podríamos pedir cambio a la otra persona, y reforzar dicho cambio, o su intención de cambio.



## Cuándo Usarla

Cuando se quiere propiciar una mayor intimidad, a fin de cambiar un comportamiento desadaptativo, o frenar una coacción. Y es que los sentimientos son dignos de crédito, y absolutamente nadie puede cuestionarlos.



## Ejemplo



## Propuestas Prácticas Varias



