

Mensajes yo

Una forma de ordenar lo que quieres decir cuando algo te molesta. Lee las cinco tarjetas antes de usar la tabla del final.

1. Las cuatro partes

La estructura que ordena lo que quieres decir.

1. Describe el hecho concreto, sin adjetivos. "Cuando llegaste dos horas tarde..."
2. Nombra lo que sentiste, con una emoción. "...me sentí preocupada..."
3. Explica por qué te afectó. "...porque no sabía si te había pasado algo..."
4. Pide algo concreto y posible. "...me ayudaría que me escribieras si vas a demorar."
5. Revisa que no se haya colado un "siempre", un "nunca" ni un "tú eres".

2. Antes de abrir la conversación

El momento que eliges cambia cómo se recibe lo que dices.

1. Elige un momento tranquilo, con las dos personas descansadas.
2. Habla de una sola cosa. Acumular temas convierte la charla en una lista de quejas.
3. Pregunta si es buen momento antes de empezar.
4. Si alguno se altera, hagan una pausa y retomen cuando ambos estén más tranquilos.

3. Ejemplos en pareja

El mismo reclamo, dicho de dos maneras.

1. Reproche. "Nunca me ayudas en la casa." Mensaje yo. "Cuando termino sola de limpiar después de cenar, me siento agotada y sola. Me ayudaría que nos repartiéramos la cocina."
2. Reproche. "Estás todo el día en el celular." Mensaje yo. "Cuando revisas el celular mientras te cuento algo, me siento poco escuchado. Me gustaría que lo dejáramos a un lado durante la cena."
3. Reproche. "Gastas sin consultarme." Mensaje yo. "Cuando veo un gasto grande que no hablamos antes, me siento inseguro con nuestras cuentas. Me ayudaría que lo conversáramos antes de decidir."
4. Reproche. "A ti no te importa mi familia." Mensaje yo. "Cuando no vienes a los almuerzos de mi mamá, me siento solo ahí. Me gustaría que vinieras una vez al mes."



4. Ejemplos en familia

Con hijos, padres o hermanos, la fórmula es la misma.

1. Reproche. "Eres un irresponsable con la tarea." Mensaje yo. "Cuando veo que la tarea queda para la noche, me preocupa que no alcances a dormir. Me gustaría que la empezaras antes de la merienda."
2. Reproche. "Nunca me cuentas nada." Mensaje yo. "Cuando te pregunto por tu día y me respondes bien, me quedo con ganas de saber más. Me gustaría que me contaras una cosa que te haya pasado."
3. Reproche. "Siempre me criticas." Mensaje yo. "Cuando comentas cómo educo a mis hijos delante de ellos, me siento cuestionada. Me ayudaría que me lo dijeras después y a solas."

5. Lo que la fórmula no resuelve

Para usarla sin esperar de más.

1. En parejas reales, empezar hablando desde el yo a veces recibe respuestas defensivas igual.
2. Funciona mejor cuando además reconoces lo que le pasa al otro.
3. Si el tema se repite sin avanzar, conviene buscar ayuda profesional.

Si hay miedo, control o violencia en la relación, esta hoja no es el recurso adecuado. Busca apoyo especializado o una línea de ayuda de tu país.



Mis mensajes yo

Anota situaciones reales de tu semana y reescríbelas con la fórmula antes de tener la conversación.

Qué pasó	Lo que iba a decir	Mi mensaje yo

