

Los MENSAJES YO, técnica efectiva de Asertividad



Montserrat Cama Gual
Socia Fundadora de Megaron Desarrollo Organizacional

Los mensajes yo son una técnica de **comunicación asertiva** que se aplica para expresar necesidades y sentimientos de manera clara, respetuosa y no acusatoria, sin que la otra persona se sienta agredida. La técnica de los mensajes yo es especialmente útil en situaciones de conflicto o cuando se necesita comunicar algo delicado sin provocar reacción defensiva en otra persona.

Reacción común ante una situación de conflicto

La mayoría de las veces, ante una **situación de inconformidad** por el comportamiento de otra persona, solemos hacer dos cosas: o **explotamos** y la acusamos de que lo que está haciendo es indebido, haciéndola sentir culpable de su afectación en nosotros o, ante la incapacidad de expresar de manera clara lo que pensamos, preferimos callar, **inhibir cómo nos sentimos** y aguantar el golpe, siempre para evitar un posible conflicto.

Los mensajes yo son una técnica eficaz de la asertividad

La **asertividad es una habilidad social de la Inteligencia Emocional** que implica expresar los propios pensamientos, sentimientos y necesidades de manera clara, directa y respetuosa, sin menospreciar o agredir a los demás, y sin permitir que lo pasen por alto. Ser asertivo significa defender tus opiniones y a la vez respetar los derechos y opiniones de los demás.



Te recomendamos leer: [Características de la asertividad, principios básicos](#)

Una de las **técnicas más eficaces de la comunicación asertiva es la práctica de los mensajes yo.**

Cuándo utilizar los mensajes yo

Los **mensajes yo** consisten en formular nuestras peticiones y necesidades desde la **posición del “yo soy”**. Cuando nos sentimos molestos o desengañados por el comportamiento de otra persona, cuando pretendemos que se de cuenta del daño causado para que rectifique, la técnica para lograrlo es **no decirle lo que hace, no encararla con sus propias acciones, juzgarla y confrontarla, sino expresarle de manera clara y directa cómo nos sentimos ante su comportamiento.**

Cuándo y para qué utilizar los **mensajes yo**:

- 1. Conflictos personales:** Cuando existe un desacuerdo con otra persona, y deseas expresar cómo te sientes sin culpabilizar.
- 2. Entornos interpersonales:** En tu relación con personas cercanas (pareja, amigos, familia...) para comunicar tus necesidades o preocupaciones de manera efectiva.
- 3. Relaciones laborales:** Cuando deseas abordar problemas, preocupaciones o desacuerdos con tus compañeros de trabajo o superiores, sin crear un ambiente de confrontación.
- 4. Cuidado de uno mismo:** La manera de comportarse ante los demás a fin de establecer límites y comportarte de manera respetuosa.
- 5. Educación de los hijos:** Enseñar a los hijos como expresar sus sentimientos y educar su inteligencia emocional.



Te recomendamos leer: [La importancia de la asertividad en la comunicación](#)

Beneficios de utilizar los mensajes yo

Los **mensajes yo** refuerzan la autoestima y la seguridad personal porque promueven una comunicación clara, honesta y no defensiva. Los mensajes se centran en las propias experiencias y sentimientos en lugar de culpar o criticar a los demás. Además:

- **Promueven la autoconciencia** ayudando a las personas a contactar con sus emociones y reacciones.
- **Fomentan la responsabilidad personal** puesto que se centra en uno mismo en vez de como los demás deberían actuar.
- **Reducen el cariz defensivo de la comunicación** al evitar la culpa y la crítica. Los “mensajes yo” disminuyen la probabilidad de una respuesta defensiva en la otra persona. Esto lleva a una comunicación más abierta y constructiva, mejorando las relaciones y el sentido de aceptación y comprensión mutua.
- **Fomentan la Honestidad y la Transparencia** al ser honestos sobre lo que sentimos y necesitamos, construimos confianza y autenticidad tanto con nosotros mismos como con los demás.

Ejemplos de mensajes yo

- **Conflicto personal:** *“Si estacionas el coche frente de mi casa no puedo salir cuando lo necesito... Imagínate, por la mañana, cuando llevo los niños a la escuela o salgo a trabajar, como esta situación me perjudica...”*
- **Entornos interpersonales:** *“Cuando llegas tarde sin avisar, me preocupo por si estás bien... porque no se si algo te ha pasado y siento ansiedad...”*
- **Relaciones laborales:** *“Cuando me llamas la atención frente a los demás me siento muy inseguro, porque me preocupa que piensen que no soy una persona responsable y temo que dejen de confiar en mí...”*
- **Cuidado de uno mismo:** *“Cuando me levantas la voz me siento aturdida y no puedo concentrarme correctamente... me cuesta reaccionar como quisiera...”*
- **Educación de los hijos:** *“en vez de enojarte con tu hermana, dile como te sientes de que no quiera compartir su juguete contigo...”*
-

Los “mensajes yo” son una **técnica poderosa de la asertividad**. Podrás mejorar significativamente la calidad de tus interacciones y relaciones con otros y ampliar la empatía con quienes te relacionas. Al centrarte en tus propios sentimientos y necesidades, y comunicarte de manera clara y respetuosa, puedes reducir conflictos y promover una comunicación abierta y constructiva.