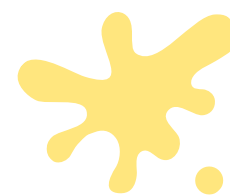


El mensaje yo



¿Qué es el mensaje yo?

Es una forma de expresar y comprender cosas difíciles. Sirve para evitar conflictos.

Consta de 4 puntos:

- Situación
- Emoción
- Dirección
- Refuerzo

Funciones de los 4 puntos

Situación: buscar el mejor momento, cuando estamos calmados.

Emoción: lograr empatía, comprensión, cómo nos sentimos.

Dirección: condicional futura, para que sea voluntario.

Refuerzo: refuerzo a nuestra relación, incondicionado, por lo que es, no por lo que hace.

Cuando..... (situación corta)

Me siento..... (emoción, importante)

Me gustaría..... (dirección en positivo, clara y concreta)

Gracias por..... (refuerzo positivo, que sea creíble)

Cuando no sales de tu habitación, me siento triste porque apenas hacemos cosas juntos.

Me gustaría pasar más tiempo contigo. Te quiero.