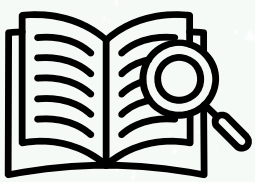
FAIRCARE
Inclusion & Self-determination



Mensajes para ti

- En situaciones de conflicto, las personas tienden a volverse menos objetivas, a hacer acusaciones contra la otra persona y a atribuir culpas.
- Esta forma de comunicación se conoce como “mensajes dirigidos a ti”.
- Los mensajes que empiezan con "tú" suelen ser hirientes y tienden a agravar aún más los conflictos.
- En tales situaciones, las partes en conflicto tienden a retirarse o a responder con contraataques; se sienten tratadas con condescendencia e ignoradas.
- Además, los mensajes que empiezan con "tú" distraen de las propias emociones y necesidades.



Algunos ejemplos:

“Nunca escuchas lo que necesito.”

Siempre me estás metiendo prisa.

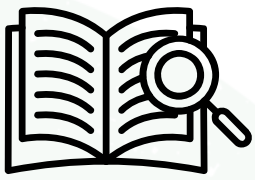
“No me explicas nada.”

FAIRCARE
Inclusion & Self-determination



Mensajes I

- En la comunicación, los mensajes en primera persona ofrecen una visión de los procesos internos y las emociones de una persona; por lo tanto, tienen un claro carácter autoexpresivo.
- No pretenden perjudicar a los interlocutores ni atribuir culpas.
- En cambio, los mensajes en primera persona contribuyen a una comunicación constructiva y eficaz.



Algunos ejemplos:

"Me siento incómodo/a cuando no se tienen en cuenta mis necesidades." "Me siento estresado/a cuando no tengo suficiente tiempo durante la atención médica."
"Me siento inseguro cuando no entiendo lo que está pasando."

Dra. Julia Fischer | Lisa Risch

FAIRCARE
Inclusion & Self-determination



Mensajes I

Los mensajes en primera persona también constituyen la base de una buena gestión de conflictos, ya que tienen como objetivo promover una interacción respetuosa.
Un mensaje en primera persona clásico suele seguir tres pasos:

1. Uno describe sus propios sentimientos con respecto a una situación o al comportamiento de la otra persona → "Me siento incómodo..."

2. La razón de estos sentimientos se explica a nivel fáctico → "...cuando no se me informa sobre los cambios en mi rutina de cuidados..."

3. Finalmente, se expresan las repercusiones o consecuencias de la situación. → "...porque me resulta más difícil sentirme segura y preparada."

Dra. Julia Fischer | Lisa Risch