



MENSAJES YO Y MENSAJES TÚ

“Una de las técnicas de comunicación asertiva se denomina Mensajes yo y mensajes tú.”

Por **ANA BLANCO**

Una de las técnicas de comunicación asertiva se denomina “Mensajes yo y mensajes tú”. Al igual que toda técnica asertiva, pretende dejar claro la posición frente a un asunto sin perjudicar ni herir los sentimientos del interlocutor que actúe como receptor.

Habitualmente, utilizamos el mensaje tú como método de crítica, y el mensaje yo como activo para justificar nuestro comportamiento. Esta técnica pretende justo lo contrario: hacer uso del mensaje tú siempre para alabar, y del mensaje yo para explicar el sentimiento propio de la persona que está hablando. Consecuentemente, en ningún caso podrá ser sujeto de la oración el restante interlocutor cuando el mensaje conlleve una carga negativa. Usaremos siempre el tú para halagar, y la crítica irá en una frase pasiva. En ella, el sujeto de la oración deberá de ser un hecho o una circunstancia.

“No me has traído los informes.”, es claramente un mensaje tú en frase activa, donde el receptor es además el sujeto de la oración. Lo único que conseguiremos con este tipo de mensajes es que la persona fortifique sus defensas. O bien, y como resuelve el refrán: “la mejor defensa es un buen ataque”. Utilizará todas sus neuronas, sean muchas o pocas, para defenderse y/o atacarnos.

En una frase pasiva, la redacción sería la siguiente: “Los informes no han sido entregados”, siendo el sujeto de la oración un hecho. De este modo, la

posibilidad de que la persona se sienta atacada es muchísimo menor.

Algunas personas confunden esta técnica redactándolo de forma errónea: “Creo que tenías que haber entregado los informes”. Aunque lo consideran un mensaje yo asertivo, en realidad es un mensaje tú con intento de disfraz; el sujeto de la crítica continúa siendo la otra persona. De igual modo, el uso del “Yo creo” hace las veces de error, puesto que no es un dato objetivo ni una descripción, sino una opinión totalmente discutible. Las opiniones, al igual que las creencias, son refutables. El sentimiento intrínseco al mensaje, no: “yo me siento mal cuando no tengo los informes”.

Por tanto, la fórmula para aplicar “Mensajes yo y mensajes tú” debiera de contener los siguientes ingredientes si lo que se pretende es evitar discusiones y dejar de manifiesto una incomodidad o sentimiento negativo referido a una situación vivida:

- Descripción de un hecho totalmente objetivo en frase pasiva.
- Sentimiento del orador en primera persona del singular.
- Uso del mensaje tú exclusivamente para halagar.