

MENSAJES EN PRIMERA PERSONA

Los mensajes en primera persona son una muy buena manera de expresarte cuando estás molesto. Cuando usas mensajes en primera persona, las personas están más dispuestas a escucharte y responder a tus solicitudes sin ponerse a la defensiva. Los mensajes en primera persona propician la discusión honesta y pueden ayudar a resolver un conflicto de manera rápida y fácil.

EJEMPLO

Uno de tus amigos a menudo toma cosas prestadas, pero no te las devuelve.

Me siento molesto
 cuando tú no me devuelves las cosas
 porque son importantes para mí.

Completa los espacios en blanco de los siguientes mensajes en primera persona:

1. Tu amigo más cercano les cuenta a otras personas sobre tu vida personal.

Me siento _____
 cuando tú _____
 porque _____

2. No te han elegido para hablar en clase en toda la semana, aunque levantaste la mano.

Me siento _____
 cuando tú _____
 porque _____

3. Alguien de tu familia siempre se olvida de darte mensajes.

Me siento _____
 cuando tú _____
 porque _____