# **Nombre de la actividad: Guión de la declaración "yo"**

**Objetivo:** Practicar una técnica de comunicación específica que permita a los miembros del equipo brindar retroalimentación difícil sin provocar actitud defensiva u hostilidad.

**Materiales necesarios:**

* Hoja de trabajo de la declaración "yo" (ver formato a continuación)
* Bolígrafos
* Una lista de "declaraciones acusatorias" (por ejemplo, "Siempre llegas tarde", "Nunca escuchas mis ideas").

### **Instrucciones**

**Paso 1: La fórmula.** Presente la fórmula de la afirmación "yo" en la pizarra. Explique que empezar una oración con "tú" suena como un ataque, mientras que empezar con "yo" suena como si estuviera compartiendo su experiencia.

* **La fórmula:** *"Siento [Emoción] cuando [Comportamiento específico] porque [Impacto en el trabajo/en mí]".*

**Paso 2: Ejercicio de traducción.** Entregue a los participantes una lista de frases agresivas con "tú". Pídales que las traduzcan a frases con "yo" usando la fórmula.

* *Ejemplo 1:* "Me estás ignorando." -> *Traducción:* "Me siento frustrado cuando mis correos electrónicos no reciben respuesta porque eso retrasa el proyecto".
* *Ejemplo 2:* "Eres demasiado mandón." -> *Traducción:* "Me siento abrumado cuando me dan órdenes sin discutir porque quiero aportar mis propias ideas."

**Paso 3: Juego de roles.** En parejas, los participantes practican cómo expresarse mutuamente estas afirmaciones en primera persona. El oyente practica cómo recibir la retroalimentación sin ponerse a la defensiva.

### 

### 

### **Informe y reflexión**

*(Los participantes pueden responder estas preguntas individualmente o discutirlas en grupo)*

1. **¿Cómo te sentiste al recibir una afirmación en primera persona en comparación con una acusación en segunda persona? ¿Cambió tu disposición a escuchar?**
2. **¿En qué situación laboral pasada este guión podría haberle ayudado a resolver mejor un conflicto?**