Mensajes yo: ejercicios con soluciones para imprimir

EN POCAS PALABRAS

Un mensaje yo describe lo que pasó, cómo te deja y lo que te gustaría, sin juzgar a la otra persona. Con estos tres ejercicios y las soluciones del final puedes practicarlo.

Por Taro Turtle · 23 de octubre de 2026

La hoja está pensada para adultos y sirve también a partir de los doce años, más o menos. Imprímela o trabájala en pantalla. Las soluciones están al final; en papel empiezan en una página nueva.

No hay una única respuesta correcta. Las soluciones muestran una posibilidad para comparar la tuya: ¿podría una cámara confirmar la observación? ¿Hay un sentimiento real? ¿Se puede cumplir y comprobar la petición?

Cómo se construye un mensaje yo

1. Observación: ¿qué pasó? Solo lo que habría grabado una cámara, sin «siempre», «nunca» ni «todo el rato».
2. Sentimiento: ¿cómo te deja? Un sentimiento en primera persona: «siento decepción», no «me decepcionas».
3. Necesidad: ¿qué es importante para ti aquí? Por ejemplo, poder contar con la otra persona, descanso, respeto.
4. Petición: ¿qué debería pasar en concreto? En positivo, realizable y lo bastante clara como para que los dos sepan después si se cumplió.

© Taro Turtle, conflict-simulator.com · Licencia: CC BY-SA 4.0 (creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/deed.es)

Ejercicio 1: ¿observación o evaluación?

Decide en cada frase si es una observación o una evaluación. Reescribe cada evaluación como observación.

1. Eres un irresponsable.
2. Ayer no contestaste mi mensaje.
3. Nunca me escuchas.
4. La reunión empezó veinte minutos más tarde de lo previsto.
5. Lo haces a propósito para fastidiarme.

Ejercicio 2: ¿sentimiento real o juicio escondido?

Algunas frases empiezan con «me siento» y aun así son un juicio sobre la otra persona. Busca el sentimiento real que hay debajo.

1. Me siento ignorado/a.
2. Siento que no me tomas en serio.
3. Siento decepción.
4. Me siento utilizado/a.
5. Siento preocupación.

© Taro Turtle, conflict-simulator.com · Licencia: CC BY-SA 4.0 (creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/deed.es)

Ejercicio 3: del mensaje tú al mensaje yo

Reescribe cada mensaje tú como un mensaje yo completo: observación, sentimiento, necesidad, petición.

1. ¡Dejas tus cosas tiradas por todas partes!
2. ¡Siempre llegas tarde!
3. ¡No paras de interrumpirme!
4. ¡Te da igual cómo estoy!
5. ¡En esta oficina nadie respeta los plazos!
6. ¡Siempre decides tú qué hacemos el fin de semana!

© Taro Turtle, conflict-simulator.com · Licencia: CC BY-SA 4.0 (creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/deed.es)

Soluciones

Ejercicio 1: ¿observación o evaluación?

1. Evaluación. Observación: «Acordamos vernos a las siete; llegaste a las siete y media.»
2. Observación. Se puede comprobar y no juzga.
3. Evaluación (generalización). Observación: «Cuando te contaba lo de mi cita, estabas mirando el celular.»
4. Observación.
5. Evaluación (se supone una intención). Las intenciones no se observan: déjalo fuera y describe lo que pasó.

Ejercicio 2: ¿sentimiento real o juicio escondido?

1. Juicio escondido («me ignoraste»). Debajo, quizá: dolor, tristeza, rabia.
2. Un pensamiento, no un sentimiento. Debajo, quizá: inseguridad, dolor.
3. Sentimiento real.
4. Juicio escondido. Debajo, quizá: cansancio, frustración, rabia.
5. Sentimiento real.

Ejercicio 3: del mensaje tú al mensaje yo

1. «Tu chaqueta y tus zapatos están en la entrada desde ayer. Siento fastidio, porque necesito la entrada despejada. ¿Puedes guardarlos hoy?»
2. «Acordamos vernos a las siete y llegaste a las siete y media. Sentí decepción, porque para mí es importante poder contar contigo. La próxima vez, ¿me escribes si vas a llegar tarde?»
3. «Mientras explicaba mi punto, me interrumpiste dos veces. Siento frustración, porque quiero terminar mi idea. Te pido que me dejes terminar y luego respondas.»
4. «El lunes te escribí que estaba pasando un mal momento y no he recibido respuesta. Siento tristeza, porque me importa sentirte cerca. ¿Me puedes llamar esta noche?»

© Taro Turtle, conflict-simulator.com · Licencia: CC BY-SA 4.0 (creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/deed.es)

5. «El informe estaba previsto para el martes y lo recibí el jueves. Siento preocupación, porque necesito dos días para revisarlo. ¿Me avisas el lunes si ves que no llega a tiempo?»
6. «Los últimos tres sábados elegiste tú el plan. Siento frustración, porque para mí es importante tener voz en lo que hacemos juntos. ¿Este sábado lo propongo yo?»

Los cuatro pasos de observación, sentimiento, necesidad y petición se basan en el trabajo del Dr. Marshall Rosenberg y del Center for Nonviolent Communication (cnvc.org). Este sitio no lo gestiona un formador certificado por el CNVC.

© Taro Turtle, conflict-simulator.com · Licencia: CC BY-SA 4.0