

Tarjetas de Comunicación Asertiva








 musicala


Esta tarjeta compara tres formas comunes de comunicarnos: la **pasiva**, la **agresiva** y la **asertiva**. Nos muestra qué actitudes y pensamientos hay detrás de cada una, y cómo impactan nuestras relaciones. La comunicación asertiva es la más sana: nos permite expresarnos con claridad, cuidar nuestros límites y respetar a los demás sin dejar de valorarnos. 💛✨





Tarjeta 1 - Tipos de Comunicación


Comunicación Asertiva





**Pasiva** “Me lo guardo para no generar problemas...”

-  No digo lo que pienso.
-  Cedo aunque no quiera.
-  Evito poner límites.
-  Enseña: “Mis necesidades no importan.”


**Agresiva** “¡Así no es, punto!”

-  Impongo, grito, ataco.
-  Reacciono desde el enojo.
-  No dejo espacio al otro.
-  Enseña: “El respeto se impone con miedo.”

**Asertiva** “Lo que digo es importante, y lo dire con respeto.”

-  Expreso con claridad.
-  Pongo límites sin herir.
-  Escucho sin ceder mi lugar.
-  Enseña: “Firmeza y respeto pueden ir juntos.”






Ser asertivo es hablar claro, con respeto y propósito.

 musicalo

Tarjeta 2 •





5 pasos para comunicarme bien

Comunicación Asertiva

1.  **Respira**
Inhala y exhala lento 3 veces.
2.  **Etiqueta**
Ponle nombre a lo que sientes (ej. rabia, tristeza...).
3.  **Piensa**
¿Vale la pena decirlo ahora?
¿Cómo puedo decirlo mejor?
4.  **Reorganiza**
Ordena tu idea: clara, firme y respetuosa.
5.  **Comunica**
Exprésalo con intención, no desde la emoción cruda.

Antes de hablar, me ordeno por dentro.

 musicalala

Esta tarjeta nos enseña 5 pasos simples para comunicarnos de forma asertiva. Antes de hablar, es importante respirar, identificar cómo nos sentimos, pensar si es el momento adecuado, organizar nuestras ideas y finalmente expresarlas con respeto. Es una guía práctica para hablar desde la calma y no desde la emoción intensa.    

Esta tarjeta nos recuerda que no siempre es el momento adecuado para hablar, y eso también es parte de comunicarse con asertividad. Si la otra persona grita o no escucha, podemos hacer una pausa con respeto. Elegir cuándo hablar también es una forma de cuidarnos y poner límites sanos. 💕💬

Tarjeta 3 • Cuando no es el momento (ni la persona)

Comunicación Asertiva

🚫 No siempre es el momento para hablar. Y está bien.

😬 Si alguien grita, ataca o no escucha... Tú puedes ***elegir pausar*** sin quedarte callado para siempre.

🛡️ Frases útiles:

- “No voy a seguir si me gritas.”
- “Prefiero hablar cuando podamos escucharnos.”
- “Hablemos luego, sin ofensas.”

🕒 Elegir cuándo y cómo hablar también es una forma de cuidar tu dignidad.

✅ ***Callar un momento no es rendirse.***
Es cuidarse para hablar mejor.



Esta tarjeta es una invitación a usar frases ancla y predeterminadas que nos ayudan a mantener la calma y comunicar con intención. Al escanear el código QR, docentes y estudiantes pueden acceder a un compendio en línea lleno de ideas prácticas para momentos difíciles en clase. 🧘♂️🗣️

¡Una herramienta viva que se enriquece con experiencias reales como la tuya! ➡️📱✨



¡Úsalas, compártelas y crezcamos junt@s! ✨💬

Estas tarjetas fueron creadas para acompañarte en el aula, en casa o en cualquier espacio donde quieras comunicarte mejor.

Cada vez que las usas, eliges el respeto, el cuidado y la empatía.

Y cuando nos compartes cómo te funcionan, nos ayudas a mejorar y a llegar a más corazones. 💛

Gracias por ser parte de esta comunidad que cree en la palabra como puente, no como barrera.

 **musicala**