

L U M B R E



Decir lo que piensas sin herir: el guion de la comunicación asertiva

Grado: 5

Materia: Formación Socioemocional

03/10/2026

Antes de empezar

Los tres estilos; guion de cuatro partes; asertividad no es dureza; el compañero que llega tarde; hablar de hechos y emociones propias.

QUÉ APRENDERÁS

- Aplicar el guion asertivo de hecho, efecto, sentimiento y petición para expresar desacuerdos sin atacar la identidad del otro, y distinguir el estilo asertivo del pasivo y del agresivo.

Hay dos formas de perder y una de ganar

Ni te devoras ni devoras al otro

Ante un conflicto solemos elegir entre tragarnos lo que sentimos (pasivo) o explotar (agresivo). Ambas pierden: la primera acumula resentimiento, la segunda daña la relación. La asertividad es el tercer camino, el difícil de aprender: decir lo que piensas y sientes con respeto, sin quedarte callado ni atacar.

El guion de cuatro partes

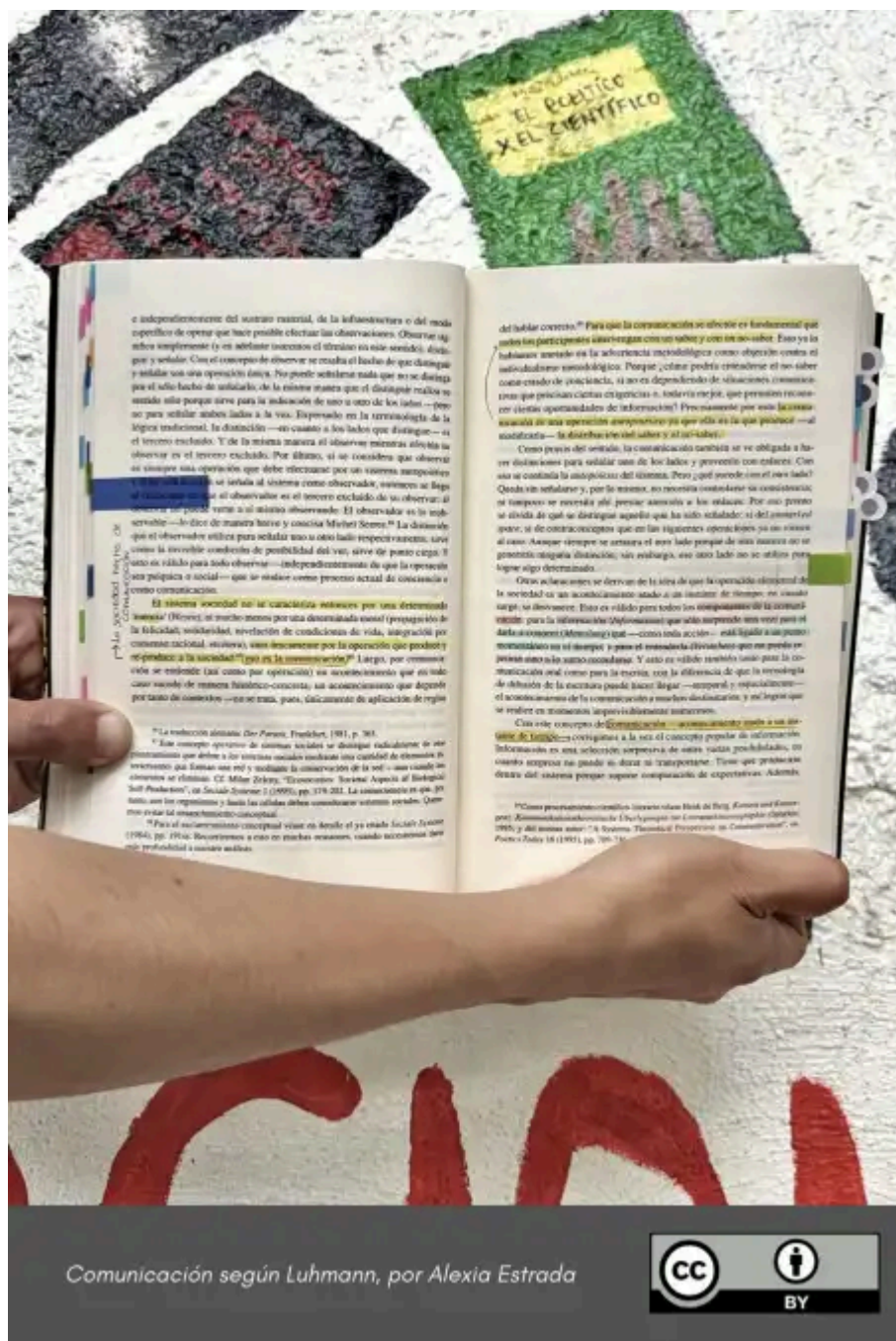


Imagen libre de Wikimedia Commons (CC BY 4.0, autor: AlexiaEstradaCuenca)

1. HECHO: describe qué pasó sin adjetivos ("cuando cancelaste ayer").
2. EFECTO: cómo te afectó ("me dejó sin plan y perdí el tiempo").
3. SENTIMIENTO: nombra tu emoción ("me sentí poco considerado").
4. PETICIÓN: pide concreto y posible ("avísame con un día de anticipación").

Nota que el guion habla de TI y de la SITUACIÓN, no de la identidad del otro: "me sentí poco considerado" en vez de "eres un egoísta". El primero abre una conversación, el segundo la cierra con una defensa.

Los tres estilos en una sola escena

Estilo	Qué dice	Qué gana	Qué pierde
pasivo	nada, se lo guarda	evita el conflicto	su propia voz y el respeto
agresivo	eres un desconsiderado	descarga momentánea	la relación y la razón
asertivo	cuando cancelas sin aviso, me afecta; avísame, por favor	resuelve sin dañar	nada importante

Asertividad no es ser duro ni blando: es ser claro

Muchos confunden asertividad con imponerse. No: es expresar tu postura con firmeza y consideración al mismo tiempo, respetando también el derecho del otro a estar en desacuerdo. Decir "no entiendo tu decisión y prefiero no participar, pero respeto tu razón" es tan asertivo como pedir lo que necesitas.

El compañero que llega tarde

Ejemplo cotidiano: tu compañero siempre llega tarde al trabajo en equipo y haces todo. Pasivo: callas y acumulas rabia. Agresivo: "eres un flojo, siempre igual". Asertivo: "cuando llegas tarde (hecho), cargo con la parte de los dos (efecto) y me frustra (sentimiento); ¿podemos repartir con fechas fijas? (petición)". Mismo mensaje, tres destinos.

1. La asertividad se distingue de la agresividad porque...

- ☐ impone tu razón
- ☐ habla de hechos y sentimientos propios, no ataca al otro
- ☐ evita todo conflicto
- ☐ cede siempre

2. Ser asertivo significa ceder para no discutir.

- ☐ Verdadero
- ☐ Falso

3. Reformula en asertivo: en vez de "siempre me ignoras", usa el guion de cuatro partes.

Hecho, efecto, sentimiento, petición

4. El guion describe el _____, el _____, tu sentimiento y una petición _____ ; el asertivo no ataca la identidad del otro.

ACTIVIDAD INTERACTIVA DISPONIBLE
EN LUMBRE

5. ¿Puedes decir lo incómodo sin atacar?



Para mirarlo de otra manera

El poder del "y" en lugar del "pero"

La palabra "pero" borra lo anterior: "te aprecio, pero me molestó" se escucha como reproche. Prueba el "y": "te aprecio Y me molestó lo de ayer". Ambas cosas caben: tu afecto y tu incomodidad no se anulan. Un pequeño cambio de conector baja la defensa del otro y mantiene la relación mientras dices lo incómodo.

6. Reescribe una queja reciente cambiando el "pero" por "y".

Las dos verdades caben

Referencia curricular

Grado:	5
Materia:	Formación Socioemocional

Versión interactiva completa (con actividades, videos y autoevaluación):



<https://lumbre.lat/object/fse5-cap-asertivo2>

Material educativo generado desde Lumbre · lumbre.lat