



ICONS FROM FREEPIK.COM

LÍMITES ASERTIVOS



INSTRUCCIONES

POR TURNOS, CADA JUGADOR COGERÁ UNA TARJETA DEL MAZO, PREVIAMENTE COLOCADO EN EL CENTRO DE LA MESA, LEERÁ LA SITUACIÓN Y CONTESTARÁ A LAS PREGUNTAS. DESPUÉS, EL RESTO DE JUGADORES VALORARÁ LAS POSIBLES CONSECUENCIAS DE ESE MENSAJE Y PUNTUARÁ SI LA COMUNICACIÓN HA SIDO ASERTIVA O NO DEL 1-10.

¿PREPARADO/A?



IMAGINA QUE TUS AMIGOS NO PARAN DE
INSISTIRTE PARA SALIR UN RATO CON ELLOS,
PERO TÚ PREFIERES QUEDARTE EN CASA VIENDO
UNA PELÍCULA.

¿QUÉ LES DIRÍAS?

¿CÓMO SE SENTIRÍAN ELLOS?

¿CÓMO TE SENTIRAS TÚ?



HAS PASADO TODA LA TARDE PREPARANDO LA
FIESTA DE CUMPLEAÑOS DE TU MEJOR
AMIGO/A, TE LLAMA Y TE DICE QUE MEJOR OS
VEIS OTRO DÍA

¿QUÉ LE DIRÍAS?

¿CÓMO SE SENTIRÍA EL/ELLA?

¿CÓMO TE SENTIRAS TÚ?



TE ESTÁS PREPARANDO PARA IR DE EXCURSIÓN
CON TUS AMIGOS, TU PADRE TE MIRA Y TE DICE:
VAYA HIJO YO QUE QUERÍA IR A COMPRAR
CONTIGO HOY

¿QUÉ LE DIRÍAS?

¿CÓMO SE SENTIRÍA ÉL?

¿CÓMO TE SENTIRAS TÚ?



LLEVAS TODA LA SEMANA INSISTIENDO A TU
AMIGO/A PARA QUE TE AYUDE A ESTUDIAR, EL
DIA DE ANTES DEL EXAMEN TE DICE QUE NO
PUEDE PORQUE ESTÁ ENFERMO, PERO LO VES
PASEANDO POR LA CALLE

¿QUÉ LE DIRÍAS?

¿CÓMO SE SENTIRÍA EL/ELLA?

¿CÓMO TE SENTIRAS TÚ?



VAS A UNA TIENDA PORQUE QUIERES COMPRAR
EL DISCO DE TU CANTANTE FAVORITO, LA
DEPENDIENTA TE DICE QUE NO LE QUEDAN MÁS,
PERO VES QUE HAY DOS DEBAJO DEL
MOSTRADOR

¿QUÉ LE DIRÍAS?

¿CÓMO SE SENTIRÍA ELLA?

¿CÓMO TE SENTIRAS TÚ?



VAS A TOMAR ALGO A UNA CAFETERIA, Y
CUANDO LLEGA EL CAMARERO TE DAS CUENTA
DE QUE EL VASO ESTÁ TOTALMENTE MANCHADO

¿QUÉ LE DIRÍAS?

¿CÓMO SE SENTIRÍA ÉL?

¿CÓMO TE SENTIRAS TÚ?



HAS SALIDO TARDE DE CASA, CUANDO LLEGAS DONDE ESTÁN TUS AMIGOS, TE DICEN QUE LLEVAN MUCHO TIEMPO ESPERANDO Y ESTÁN NOTABLEMENTE ENFADADOS

¿QUÉ LES DIRÍAS?

¿CÓMO SE SENTIRÍAN ELLOS?

¿CÓMO TE SENTIRAS TÚ?



TE ACABAS DE COMPRAR UNA CAMISETA QUE TE ENCANTA, LLEVABAS MUCHO TIEMPO ESPERANDO PARA PODER HACERLO, CUANDO TE LA PONES TU MADRE TE DICE QUE ES HORROROSA

¿QUÉ LE DIRÍAS?

¿CÓMO SE SENTIRÍA ELLA?

¿CÓMO TE SENTIRAS TÚ?



ESTAS EN CASA ESTUDIANDO Y SUENA EL
TIMBRE, RESULTA QUE ES TU MEJOR AMIGO/A
QUE HA VENIDO DE SORPRESA, PERO TIENES
EXAMEN MAÑANA

¿QUÉ LE DIRÍAS?

¿CÓMO SE SENTIRÍA ÉL/ELLA?

¿CÓMO TE SENTIRAS TÚ?



HACE DOS MESES PLANEASTES UNA CENA CON
AMIGOS EN CASA, EL DÍA DE ANTES TU MADRE
TE AVISA DE QUE VENDRÁN TUS TIOS A CENAR
ESE MISMO DÍA

¿QUÉ LE DIRÍAS?

¿CÓMO SE SENTIRÍA ELLA?

¿CÓMO TE SENTIRAS TÚ?



NO ENCUENTRAS TU BOLÍGRAFO NUEVO, MIRAS
ALREDEDOR Y VES QUE LO TIENE UN
COMPAÑERO DE CLASE

¿QUÉ LE DIRÍAS?

¿CÓMO SE SENTIRÍA ÉL?

¿CÓMO TE SENTIRAS TÚ?



HACE UN MES QUE LE PRESTASTE TU LIBRO
FAVORITO A UN/A AMIGO/A, Y QUIERES VOLVER
A LEERLO

¿QUÉ LE DIRÍAS?

¿CÓMO SE SENTIRÍA EL/ELLA?

¿CÓMO TE SENTIRAS TÚ?



ES TU CUMPLEAÑOS Y TU ABUELA TE REGALA
ALGO QUE NO TE GUSTA NADA, ES HORROROSO,
LA PEOR COSA QUE HAS VISTO, ENCIMA TE DICE
QUE PARA EL AÑO QUE VIENE COMPRARÁ ALGO
PARECIDO

¿QUÉ LE DIRÍAS?

¿CÓMO SE SENTIRÍA ELLA?

¿CÓMO TE SENTIRAS TÚ?



LLEVAS UN MES AHORRANDO PARA REGALARLE
A TU HERMANA EL PANTALÓN QUE LE GUSTABA Y
CUANDO LLEGAS A CASA VES QUE SE LO HA
COMPRADO

¿QUÉ LE DIRÍAS?

¿CÓMO SE SENTIRÍA EL/ELLA?

¿CÓMO TE SENTIRAS TÚ?



TU HERMANO ELIGE SIEMPRE LO QUE VAÍS A VER
EN LA TELE, Y TU ESTÁS MUY CANSADO/A DE ESA
SITUACIÓN

¿QUÉ LE DIRÍAS?

¿CÓMO SE SENTIRÍA ÉL?

¿CÓMO TE SENTIRAS TÚ?



TU MADRE HA PREPARADO HOY UNA COMIDA Y
TE DICE QUE HA PASADO TODO EL DIA
COCINANDO, PERO DESPUÉS DE PROBARLA
RESULTA QUE ESTÁ ASQUEROSA

¿QUÉ LE DIRÍAS?

¿CÓMO SE SENTIRÍA ELLA?

¿CÓMO TE SENTIRAS TÚ?



A TU HERMANA LE ENCANTA LA PIZZA CON PIÑA,
PERO TÚ LA ODIAS, SIEMPRE QUE PEDÍS EN
CASA, ES ESA LA QUE SE ELIGE

¿QUÉ LE DIRÍAS?

¿CÓMO SE SENTIRÍA ELLA?

¿CÓMO TE SENTIRAS TÚ?



TU PADRE TE INVITA A UNA FIESTA DE
CUMPLEAÑOS DE UNO DE SUS COMPAÑEROS DE
TRABAJO, PERO JUSTO ESE DÍA TIENES UN
CONCIERTO DE TU GRUPO FAVORITO

¿QUÉ LE DIRÍAS?

¿CÓMO SE SENTIRÍA ÉL?

¿CÓMO TE SENTIRAS TÚ?



TU HERMANA TE PRESENTA A SU NOVIO, PERO
RESULTA QUE ES EL CHICO QUE SE METÍA
CONTIGO EN EL COLEGIO

¿QUÉ LE DIRÍAS?

¿CÓMO SE SENTIRÍAN ELLA?

¿CÓMO TE SENTIRAS TÚ?



TU TÍA TE PIDE QUE CUIDES A SU GATO
MIENTRAS ELLA NO ESTÁ EN CASA, PERO
RESULTA QUE NO SABE LO ALÉRGICO QUE ERES

¿QUÉ LE DIRÍAS?

¿CÓMO SE SENTIRÍA ELLA?

¿CÓMO TE SENTIRAS TÚ?

