

Comunicación Asertiva en Pareja: Construyendo Puentes de Diálogo

Persona y sociedad | Comunicación asertiva | Aprendizaje Basado en Problemas

Descripción

Este plan de clase tiene como propósito que los estudiantes de secundaria comprendan la importancia de la comunicación asertiva en las relaciones de pareja, reconociendo cómo expresar sus ideas y emociones de manera clara, respetuosa y efectiva. A través de actividades basadas en el Aprendizaje Basado en Problemas, los alumnos analizarán situaciones reales y simuladas que reflejan conflictos comunes en parejas, para desarrollar habilidades que les permitan resolverlos mediante la comunicación asertiva.

Este aprendizaje es relevante porque fomenta relaciones saludables y empáticas, previniendo malentendidos y conflictos innecesarios, aspectos fundamentales para el bienestar personal y social de los adolescentes. Además, conecta con sus experiencias cotidianas y con la construcción de vínculos respetuosos en distintos ámbitos, no solo en pareja, sino también en familia y amistad.

Los estudiantes participarán activamente en la exploración, reflexión y aplicación de estrategias de comunicación asertiva, fortaleciendo su pensamiento crítico y habilidades sociales, lo que contribuirá positivamente a su desarrollo integral.

Objetivos de Aprendizaje

- Analizar situaciones problemáticas en relaciones de pareja para identificar comportamientos de comunicación asertiva, pasiva y agresiva.
- Argumentar la importancia de expresar sentimientos y opiniones de manera respetuosa y clara en contextos de pareja.
- Diseñar y representar diálogos que ejemplifiquen la comunicación asertiva para resolver conflictos.
- Evaluar la efectividad de diferentes estrategias comunicativas en la resolución de problemas en pareja.

Recursos Necesarios

- Proyector o pantalla para presentar videos y diapositivas.
- Video corto (5 minutos) sobre comunicación asertiva en pareja.
- Fichas con situaciones problema relacionadas con conflictos en parejas (una por grupo).
- Hojas blancas y marcadores para elaboración de guiones y mapas conceptuales.
- Cartulinas para organizadores gráficos.
- Cuaderno y bolígrafo para anotaciones individuales.

- Rúbrica de evaluación impresa para autoevaluación y coevaluación.

Requisitos Previos

- Conocimiento básico sobre tipos de comunicación (verbal, no verbal).
- Experiencias previas de trabajo en equipo y discusión en grupo.
- Habilidades básicas de expresión oral y escrita.
- Actitudes de respeto y escucha activa hacia las opiniones de otros.

Actividades

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 20 minutos

Propósito de la sesión:

Introducir a los estudiantes en el tema de la comunicación asertiva en pareja, motivarlos y activar sus conocimientos previos para conectar con el nuevo aprendizaje.

Activación de conocimientos previos

Docente: Inicia con la pregunta detonadora: "¿Qué crees que significa comunicarte de manera asertiva con alguien especial como una pareja?"

Estudiantes: Responden en voz alta o anotan en su cuaderno ideas breves sobre comunicación asertiva y experiencias personales o conocidas.

Motivación y enganche

Docente: Presenta un dato curioso para captar atención: "¿Sabías que el 70% de los conflictos en parejas jóvenes se deben a malos entendidos en la comunicación?" Luego, proyecta un video corto (5 minutos) que ejemplifica una situación común de conflicto en pareja y cómo se resuelve con comunicación asertiva.

Estudiantes: Observan atentamente el video, tomando notas sobre los comportamientos que identifican.

Contextualización

Docente: Conecta el tema con la vida cotidiana de los estudiantes: "Aunque muchos de ustedes tal vez no tengan pareja, estas habilidades son útiles para cualquier tipo de relación cercana, como con amigos o familiares. Aprender a expresar lo que sentimos y pensamos de forma respetuosa nos ayuda a convivir mejor."

Estudiantes: Reflexionan y comparten ejemplos breves de situaciones donde la comunicación fue clave para resolver un problema.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 80 minutos

Presentación del contenido:

El docente presenta brevemente los conceptos clave de la comunicación asertiva, pasiva y agresiva utilizando ejemplos claros y lenguaje sencillo, invitando a los estudiantes a identificar estas formas en las situaciones que analizarán.

Actividad 1: Análisis de situaciones problema

- **Objetivo:** Analizar situaciones problemáticas para identificar tipos de comunicación.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Divide a la clase en grupos de 3-4 estudiantes y entrega a cada grupo una ficha con una situación problema relacionada con un conflicto en pareja.
 - Los estudiantes leen la situación y discuten: ¿Qué tipo de comunicación observan? ¿Por qué? ¿Cómo podrían mejorar la comunicación utilizando la asertividad?
 - **Estudiantes:** Debaten, anotan ideas clave y preparan una breve explicación para compartir con el grupo grande.
- **Organización:** Grupos de 3-4 estudiantes.
- **Producto:** Lista de comportamientos identificados y propuesta de mejora asertiva.
- **Tiempo:** 25 minutos.
- **Rol docente:** Circular entre grupos, hacer preguntas guía como: "¿Cómo se siente cada persona en esta situación? ¿Qué podría decir para expresar su opinión sin ofender?"

Actividad 2: Creación y dramatización de diálogos asertivos

- **Objetivo:** Diseñar y representar diálogos que ejemplifiquen la comunicación asertiva para resolver conflictos.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Pide a cada grupo que con base en la situación problema analizada, diseñen un diálogo donde apliquen la comunicación asertiva para resolver el conflicto.
 - Los estudiantes escriben el guion en hojas y ensayan la dramatización.
 - Luego, cada grupo presenta su dramatización frente al grupo.
- **Organización:** Grupos de 3-4 estudiantes.
- **Producto:** Guion escrito y dramatización.
- **Tiempo:** 35 minutos.
- **Rol docente:** Orienta la elaboración del guion, resaltando el uso de frases asertivas y lenguaje respetuoso. Refuerza la importancia del tono y gestos en la comunicación.

Actividad 3: Evaluación y reflexión grupal

- **Objetivo:** Evaluar la efectividad de las estrategias comunicativas y reflexionar sobre su aplicación.
- **Instrucciones:**

- **Docente:** Después de cada dramatización, solicita al resto de los estudiantes que comenten qué estrategias identificaron, qué les gustó y qué mejorarían.
- El grupo que presentó responde preguntas y reflexiona.
- Al final, el docente sintetiza las ideas principales en un organizador gráfico en cartulina.
- **Organización:** Plenaria y grupos.
- **Producto:** Organizadores gráficos y lista de estrategias efectivas.
- **Tiempo:** 20 minutos.
- **Rol docente:** Facilita la reflexión con preguntas como: "¿Cuál fue la frase más asertiva que escucharon? ¿Cómo cambia el ambiente cuando comunicamos con respeto?"

Diferenciación

- **Para estudiantes que terminan antes:** Proponer que creen un pequeño cartel con consejos para una comunicación asertiva en pareja, usando dibujos o palabras clave.
- **Para estudiantes que necesitan apoyo:** Trabajar con ellos en parejas para diseñar frases asertivas sencillas antes de integrarse al grupo, y ofrecer ejemplos más concretos.

Transiciones

El docente conecta cada actividad resaltando cómo el análisis de situaciones permite diseñar soluciones, y que representar diálogos ayuda a practicar y entender mejor la comunicación asertiva, preparando a los estudiantes para evaluar críticamente su aplicación.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 20 minutos

Síntesis

Docente: Solicita a los estudiantes que elaboren un "ticket de salida" respondiendo en su cuaderno: "Escribe tres ideas clave que aprendiste hoy sobre la comunicación asertiva en pareja".

Estudiantes: Escriben sus respuestas de forma individual.

Reflexión metacognitiva

Docente: Plantea las siguientes preguntas para que reflexionen en voz alta o en grupo pequeño:

- ¿Cómo puedo aplicar la comunicación asertiva en mis relaciones diarias?
- ¿Qué aprendí hoy que me ayudará a resolver conflictos de forma pacífica?
- ¿Qué me resultó más difícil de entender o practicar y por qué?

Retroalimentación

Docente: Recoge algunos tickets de salida al azar para comentar en clase, destaca aciertos y áreas de mejora, y ofrece comentarios positivos y constructivos.

Transferencia

Docente: Invita a los estudiantes a observar durante la semana situaciones en su entorno donde puedan poner en práctica la comunicación asertiva y compartir sus experiencias en la siguiente clase.

Tarea o reto

Docente: Propone que los estudiantes escriban un breve diario de una situación real o imaginada donde apliquen la comunicación asertiva y qué resultados obtuvieron.

Evaluación

Tipo de evaluación:

- **Diagnóstica:** En la fase de inicio, mediante la pregunta detonadora para conocer ideas previas sobre comunicación asertiva.
- **Formativa:** Durante el desarrollo, a través de la observación de debates grupales, elaboración de guiones y dramatizaciones, y participación en reflexiones.
- **Sumativa:** En el cierre, con el análisis de los tickets de salida y la reflexión metacognitiva.

Criterios de evaluación:

- Identifica correctamente tipos de comunicación en situaciones problema (objetivo 1).
- Argumenta con claridad la relevancia de la comunicación asertiva en pareja (objetivo 2).
- Diseña diálogos que reflejan el uso adecuado de la comunicación asertiva (objetivo 3).
- Evalúa críticamente la efectividad de estrategias comunicativas en la resolución de conflictos (objetivo 4).

Instrumentos sugeridos:

- Lista de cotejo para observar participación y uso del lenguaje asertivo en dramatizaciones.
- Rúbrica para evaluar guiones y la calidad de las argumentaciones.
- Ticket de salida para evidenciar comprensión individual.
- Autoevaluación y coevaluación basada en rúbrica para fomentar la reflexión personal y grupal.

Evidencias de aprendizaje:

- Respuestas a la pregunta detonadora y participación en debates.
- Guiones escritos y dramatizaciones presentadas.
- Organizadores gráficos elaborados en plenaria.
- Tickets de salida con ideas clave personalizadas.
- Reflexiones y diarios escritos como tarea.