

Comunicación Asertiva: Expresando Ideas con Respeto y Claridad

Persona y sociedad | Comunicación asertiva | Aprendizaje Basado en Casos

Descripción

Este plan de clase tiene como propósito que los estudiantes de secundaria comprendan qué es la comunicación asertiva, identifiquen sus características y aprendan a aplicarla en situaciones cotidianas para mejorar sus relaciones personales y escolares. A través de la metodología de Aprendizaje Basado en Casos, los jóvenes analizarán ejemplos reales y concretos que les permitirán desarrollar habilidades para expresar sus ideas y emociones de manera clara, respetuosa y segura.

La comunicación asertiva es fundamental para la convivencia diaria, ya que ayuda a prevenir conflictos, fortalecer la autoestima y fomentar el respeto mutuo. Los estudiantes podrán reconocer cuándo una comunicación no es asertiva y cómo transformarla para obtener mejores resultados en su vida social y académica. Además, esta competencia contribuye a su desarrollo personal y social, preparándolos para enfrentar desafíos comunicativos en distintos contextos.

El enfoque centrado en el estudiante y el aprendizaje activo motivan a los jóvenes a participar, reflexionar y tomar decisiones efectivas, potenciando su autonomía y habilidades sociales.

Objetivos de Aprendizaje

- Definir y explicar los principios básicos de la comunicación asertiva.
- Analizar casos reales para identificar estilos de comunicación: pasivo, agresivo y asertivo.
- Aplicar técnicas de comunicación asertiva para resolver situaciones problemáticas.
- Reflexionar sobre la importancia de la comunicación asertiva en su vida diaria.

Recursos Necesarios

- Proyector y computadora o dispositivo para mostrar video corto (1 unidad)
- Video breve sobre comunicación asertiva (3-4 minutos)
- Cartulinas blancas (4 unidades)
- Marcadores de colores (al menos 4 por grupo)
- Hojas impresas con casos de comunicación (1 por estudiante)
- Plumones para escribir (varios)
- Reloj o cronómetro visible para controlar tiempos

Requisitos Previos

- Conocimiento básico sobre comunicación interpersonal (vista en cursos previos).
- Habilidad para trabajar en equipo y expresar opiniones en grupo.
- Capacidad para escuchar activamente a compañeros y docentes.

Actividades

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: "Hoy vamos a descubrir cómo podemos comunicarnos con respeto y claridad para que nuestras ideas sean escuchadas y entendidas. Esto nos ayudará a mejorar nuestras relaciones y evitar malentendidos."

Estudiantes: Escuchan atentamente y se preparan para participar.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Pregunta detonadora en plenaria: "¿Alguna vez sentiste que no te escucharon bien o que alguien te habló de forma que te hizo sentir incómodo? ¿Qué pasó en esa situación?"
- **Estudiantes:** Comparten voluntariamente sus experiencias breves.

Motivación y enganche:

Docente: "¿Sabían que la forma en que decimos algo puede cambiar completamente el resultado? Hay un tipo de comunicación que nos ayuda a expresar lo que sentimos sin herir a los demás y sin sentir miedo. Se llama comunicación asertiva, y hoy aprenderemos a usarla."

Estudiantes: Muestran interés y curiosidad.

Contextualización:

Docente: "En la escuela, en casa o con amigos, es muy común enfrentar situaciones donde no sabemos cómo decir lo que pensamos. La comunicación asertiva es una herramienta que podemos usar para que nos entiendan mejor y para respetar a los demás."

Estudiantes: Relacionan el tema con su vida diaria.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 40 minutos

Presentación del contenido:

Docente: Presenta un video corto (3-4 minutos) donde se muestran ejemplos de comunicación pasiva, agresiva y asertiva en situaciones escolares. Luego, explica brevemente las características de cada estilo, utilizando un lenguaje sencillo y ejemplos claros.

Actividades de aprendizaje activo:

Actividad 1: Análisis de casos - Identificando estilos de comunicación

- **Objetivo:** Analizar casos reales para identificar estilos de comunicación.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Divide a la clase en grupos de 3-4 estudiantes. Entrega a cada grupo una hoja con un caso breve sobre un conflicto o situación de comunicación en la escuela.
 - Lee en voz alta las instrucciones: "Lean el caso y discutan qué tipo de comunicación se observa: ¿pasiva, agresiva o asertiva? Argumenten su respuesta."
 - **Estudiantes:** Discuten en grupo y llegan a un consenso.
- **Producto:** Cada grupo escribe en una cartulina el tipo de comunicación identificado y una breve explicación.
- **Tiempo:** 15 minutos
- **Rol del docente:** Circula entre los grupos, pregunta "¿Por qué piensan que es este tipo de comunicación?", "¿Cómo cambiarían la comunicación para que sea asertiva?".

Actividad 2: Role playing - Practicando la comunicación asertiva

- **Objetivo:** Aplicar técnicas de comunicación asertiva para resolver situaciones.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Solicita a los grupos preparar una pequeña dramatización basada en el mismo caso, pero modificando la comunicación para que sea asertiva.
 - Explica: "Usen mensajes en primera persona, expresen sus sentimientos y respeten las opiniones de los demás."
 - **Estudiantes:** Preparan y representan su role play frente a la clase.
- **Producto:** Presentación dramatizada de la situación con comunicación asertiva.
- **Tiempo:** 15 minutos
- **Rol del docente:** Observa, anota fortalezas y aspectos a mejorar, motiva la participación y hace preguntas para que reflexionen.

Actividad 3: Debate guiado - Reflexionando sobre la importancia de la comunicación asertiva

- **Objetivo:** Reflexionar sobre la importancia de la comunicación asertiva en su vida diaria.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Formula preguntas para abrir el debate: "¿Cómo creen que cambia una relación cuando usamos comunicación asertiva? ¿Qué consecuencias puede tener no usarla?"
 - **Estudiantes:** Participan en el debate, respondiendo y escuchando a sus compañeros.
- **Producto:** Ideas clave anotadas en el pizarrón o en una cartulina.
- **Tiempo:** 10 minutos
- **Rol del docente:** Modera el debate, sintetiza las ideas y destaca puntos importantes.

Diferenciación:

- Para estudiantes que terminan antes: Proponer que elaboren una lista personal de frases asertivas para usar en la escuela.
- Para estudiantes que necesitan apoyo: Ofrecer ejemplos concretos y apoyarlos en la elaboración de ideas durante las actividades en grupo.

Transiciones:

Al finalizar el análisis de casos, el docente conecta con el role playing diciendo: "Ahora que sabemos identificar los estilos, vamos a practicar cómo comunicarnos asertivamente para mejorar estas situaciones." Tras el role playing, se enlaza con el debate: "Después de practicar, compartamos qué aprendimos sobre la importancia de expresar nuestras ideas con respeto."

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 10 minutos

Síntesis:

- **Docente:** Indica: "Vamos a hacer un ticket de salida. En una hoja, escriban tres ideas importantes que aprendieron hoy sobre la comunicación asertiva."
- **Estudiantes:** Escriben individualmente las tres ideas.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Cómo puedo usar la comunicación asertiva para resolver un problema con un amigo?
- ¿Qué diferencia encontré entre la comunicación agresiva y la asertiva?
- ¿Qué me gustó o me costó más al practicar la comunicación asertiva?

Retroalimentación:

Docente: Recoge algunos tickets de salida para revisar las ideas, comenta en plenaria algunos ejemplos destacados, y felicita la participación y el esfuerzo del grupo durante la sesión.

Transferencia:

Docente: "Les invito a que en esta semana practiquen la comunicación asertiva con sus familiares y amigos, y observen cómo cambia la manera en que se relacionan."

Tarea o reto:

- Escribir un breve diario (3-5 líneas) cada día durante una semana sobre una situación en la que usaron la comunicación asertiva o identificaron un estilo diferente.

Evaluación

Tipo de evaluación: La evaluación es diagnóstica al inicio con la pregunta detonadora, formativa durante el análisis de casos y role playing, y sumativa en la fase de cierre mediante el ticket de salida y la reflexión.

Criterios de evaluación:

- Identifica correctamente los estilos de comunicación en los casos presentados (Objetivo 2).
- Aplica técnicas de comunicación asertiva en las dramatizaciones (Objetivo 3).
- Expresa ideas claras y respetuosas en el debate y reflexiones (Objetivos 1 y 4).

Instrumentos sugeridos:

- Lista de cotejo para observar participación y aplicación en role playing.
- Rúbrica simple para evaluar claridad y respeto en las dramatizaciones.
- Revisión del ticket de salida como evidencia escrita.
- Autoevaluación breve al concluir la sesión, con preguntas sobre lo aprendido.

Evidencias de aprendizaje:

- Cartulinas con análisis de estilos de comunicación.
- Presentaciones dramatizadas que demuestran uso de comunicación asertiva.
- Respuestas en el ticket de salida y participación en el debate.