

# Comunicación Asertiva: Expresando Mi Voz con Respeto y Seguridad

Ética y Valores | Ética y valores | Aprendizaje Basado en Proyectos

## Descripción

Este plan de clase tiene como propósito que los estudiantes de secundaria comprendan y desarrollen habilidades de comunicación asertiva, especialmente en el contexto de su vida cotidiana como adolescentes. A través de actividades colaborativas y un proyecto práctico, los alumnos aprenderán a expresar sus ideas, sentimientos y opiniones con respeto hacia sí mismos y hacia los demás, fortaleciendo su autoestima y sus relaciones interpersonales. La comunicación asertiva es una competencia esencial para resolver conflictos, tomar decisiones y convivir armoniosamente. Este aprendizaje es relevante porque los adolescentes enfrentan múltiples situaciones sociales donde saber comunicarse adecuadamente puede mejorar significativamente su bienestar y sus interacciones tanto en la escuela como en su entorno familiar y social. Además, al trabajar en equipo y diseñar un producto que refleje sus aprendizajes, los estudiantes desarrollan autonomía, pensamiento crítico y habilidades sociales, conectando el contenido con problemas reales y su propio contexto.

## Objetivos de Aprendizaje

- Identificar y explicar los principios básicos de la comunicación asertiva en el contexto adolescente.
- Analizar situaciones cotidianas para distinguir entre comunicación pasiva, agresiva y asertiva.
- Practicar técnicas de comunicación asertiva mediante ejercicios prácticos en grupo.
- Crear un cartel o video corto que promueva la comunicación asertiva dirigido a sus compañeros.
- Reflexionar sobre la importancia de la comunicación asertiva para mejorar las relaciones sociales y resolver conflictos.

## Recursos Necesarios

- Cartulinas blancas y de colores (5 unidades)
- Marcadores, plumones y lápices de colores
- Hojas blancas para apuntes y borradores (una por estudiante)
- Proyector o computadora para mostrar videos
- Video corto sobre comunicación asertiva (3-5 minutos) (recurso digital)
- Fichas con situaciones para dramatizar (preparadas por el docente)
- Reproductor de audio o altavoces para el video
- Acceso a cámara o celular para grabar videos (opcional)

- Hojas impresas con guías de autoevaluación y coevaluación

## Requisitos Previos

- Conocimiento básico sobre tipos de comunicación (verbal y no verbal).
- Habilidad para trabajar en equipo y participar en discusiones.
- Experiencia previa con situaciones de convivencia escolar y resolución de conflictos sencillos.
- Lectura y comprensión de instrucciones escritas y orales.

## Actividades

### Sesión 1: Descubriendo la Comunicación Asertiva

#### Fase de Inicio

**Tiempo estimado: 10 minutos**

#### Propósito de la sesión:

Introducir el concepto de comunicación asertiva y su importancia para expresar ideas y emociones de manera respetuosa y efectiva.

#### Activación de conocimientos previos:

**Docente:** "¿Alguna vez han sentido que no pueden decir lo que piensan o que alguien les habla sin respeto? ¿Cómo reaccionaron?"

**Estudiantes:** Responden con ejemplos breves de experiencias personales o conocidas, compartiendo en voz alta o en parejas.

#### Motivación y enganche:

**Docente:** "Les mostraré un video corto que enseña cómo un adolescente usa la comunicación asertiva para resolver un problema con un amigo. ¿Quieren ver cómo lo hace?"

**Estudiantes:** Observan el video atentamente.

#### Contextualización:

**Docente:** Explica que la comunicación asertiva les ayudará a mejorar sus relaciones con amigos, familia y profesores, y a sentirse más seguros expresando lo que piensan y sienten.

**Estudiantes:** Escuchan y hacen preguntas si las tienen.

#### Fase de Desarrollo

## Tiempo estimado: 45 minutos

### Presentación del contenido:

**Docente:** Presenta brevemente las tres formas principales de comunicación: pasiva, agresiva y asertiva, apoyándose en ejemplos claros y sencillos.

### Actividad 1: Identificando tipos de comunicación

- **Objetivo:** Identificar y diferenciar los estilos de comunicación.
- **Instrucciones:**
  - El docente reparte fichas con breves situaciones escritas que ejemplifican comunicación pasiva, agresiva o asertiva.
  - En grupos de 3-4, los estudiantes leen las situaciones, discuten y clasifican cada una según el tipo de comunicación.
  - Después, cada grupo comparte un ejemplo y explica su clasificación.
- **Organización:** Grupos de 3-4 estudiantes.
- **Producto:** Clasificación escrita de situaciones en un cuadro sencillo.
- **Tiempo:** 20 minutos.
- **Rol del docente:** Circula entre grupos, pregunta "¿Por qué clasificaron así esta situación?", fomenta la reflexión y corrige conceptos erróneos.

### Actividad 2: Dramatización de situaciones

- **Objetivo:** Practicar la comunicación asertiva a través de roles.
- **Instrucciones:**
  - Cada grupo escoge una situación donde se presenta un conflicto o necesidad de expresar una opinión.
  - Preparan una pequeña dramatización mostrando la situación con comunicación pasiva o agresiva, y luego cómo sería con comunicación asertiva.
  - Presentan ante el grupo completo.
- **Organización:** Mismos grupos de 3-4 estudiantes.
- **Producto:** Actuación breve y reflexión grupal.
- **Tiempo:** 25 minutos.
- **Rol del docente:** Ayuda a preparar guiones, plantea preguntas para mejorar la asertividad, y guía la reflexión post-presentación.

### Diferenciación:

- **Para quienes terminan antes:** Proponerles que creen un listado de frases asertivas que podrían usar en diferentes contextos personales.

- **Para quienes necesitan apoyo:** Asignar roles más sencillos en la dramatización, usar ejemplos más claros y brindar apoyo individual para la comprensión.

### **Transición:**

**Docente:** "Ahora que sabemos qué es la comunicación asertiva y la hemos practicado, en la siguiente sesión usaremos lo aprendido para crear un mensaje que ayude a otros jóvenes a comunicarse mejor."

## **Fase de Cierre**

**Tiempo estimado: 5 minutos**

### **Síntesis:**

**Docente:** Solicita a cada estudiante escribir en una hoja una frase que resuma qué es la comunicación asertiva y por qué es importante.

**Estudiantes:** Escriben su frase y la comparten voluntariamente.

### **Reflexión metacognitiva:**

- ¿Qué aprendí hoy sobre cómo expresar mis ideas y emociones?
- ¿Cómo puedo usar la comunicación asertiva en mi día a día?
- ¿Qué me pareció más difícil o fácil al practicar la comunicación asertiva?

### **Retroalimentación:**

**Docente:** Escucha las respuestas, refuerza ideas correctas y aclara dudas. Elogia la participación y esfuerzo del grupo.

### **Transferencia:**

**Docente:** Anuncia que en la siguiente sesión diseñarán un cartel o video para promover la comunicación asertiva entre sus compañeros.

### **Tarea o reto:**

Observar durante la semana situaciones en las que puedan practicar la comunicación asertiva y traer un ejemplo para compartir en la próxima sesión.

## **Sesión 2: Creando y Promoviendo la Comunicación Asertiva**

### **Fase de Inicio**

**Tiempo estimado: 10 minutos**

### **Propósito de la sesión:**

Repasar lo aprendido sobre comunicación asertiva y preparar a los estudiantes para crear un producto que promueva esta habilidad en su comunidad escolar.

### **Activación de conocimientos previos:**

**Docente:** "¿Qué recuerdan sobre la comunicación asertiva y cómo la practicaron esta semana? ¿Alguien quiere compartir una experiencia?"

**Estudiantes:** Comparten ejemplos y reflexiones breves.

### **Motivación y enganche:**

**Docente:** Muestra ejemplos breves y atractivos de carteles y videos escolares que promueven mensajes positivos.

**Estudiantes:** Observan y comentan qué les gusta y qué podrían hacer diferente.

### **Contextualización:**

**Docente:** Explica que su proyecto ayudará a que más adolescentes aprendan a comunicarse de forma asertiva, mejorando la convivencia en la escuela.

**Estudiantes:** Se motivan para iniciar el proyecto.

## **Fase de Desarrollo**

### **Tiempo estimado: 45 minutos**

#### **Presentación del contenido:**

**Docente:** Explica que en equipos diseñarán un cartel o video corto con mensajes claros y positivos sobre la comunicación asertiva.

#### **Actividad 1: Planificación del mensaje**

- **Objetivo:** Organizar ideas y definir el mensaje clave de comunicación asertiva que quieren transmitir.
- **Instrucciones:**
  - Los grupos revisan lo aprendido y eligen el formato (cartel o video).
  - Discuten y escriben frases, imágenes o escenas que representen la comunicación asertiva.
  - Elaboran un esquema o guion básico.
- **Organización:** Grupos de 3-4 estudiantes.
- **Producto:** Guion o boceto para cartel o video.
- **Tiempo:** 20 minutos.
- **Rol del docente:** Apoya con ideas, fomenta el trabajo colaborativo y verifica que el mensaje sea claro y apropiado.

#### **Actividad 2: Creación del producto**

- **Objetivo:** Elaborar un cartel o grabar un video que promueva la comunicación asertiva.

- **Instrucciones:**

- Utilizan materiales para diseñar el cartel o graban el video según el plan.
- Incorporan frases asertivas y ejemplos visuales.
- Ensayan y mejoran la presentación en el caso del video.

- **Organización:** Grupos de 3-4 estudiantes.

- **Producto:** Cartel terminado o video grabado.

- **Tiempo:** 25 minutos.

- **Rol del docente:** Supervisa, da retroalimentación para mejorar el contenido y apoya en uso de materiales y tecnología.

## **Diferenciación:**

- **Para quienes terminan antes:** Proponerles que diseñen un breve mensaje para redes sociales o un meme sobre comunicación asertiva.
- **Para quienes necesitan apoyo:** Facilitar plantillas y guías más estructuradas, asignar roles específicos dentro del grupo.

## **Transición:**

**Docente:** "Ahora vamos a compartir y reflexionar sobre lo que creamos para ver cómo podemos mejorar y usar estos mensajes en nuestra escuela."

## **Fase de Cierre**

**Tiempo estimado: 5 minutos**

### **Síntesis:**

**Docente:** Organiza una puesta en común rápida donde cada grupo presenta su cartel o video y explica el mensaje central.

**Estudiantes:** Presentan sus productos y escuchan a sus compañeros.

### **Reflexión metacognitiva:**

- ¿Cómo me ayudó esta actividad a entender mejor la comunicación asertiva?
- ¿Qué aprendí sobre trabajar en equipo para crear un mensaje importante?
- ¿Cómo puedo aplicar lo aprendido para mejorar mis relaciones en la escuela?

### **Retroalimentación:**

**Docente:** Felicita el esfuerzo, destaca aspectos positivos de los productos y ofrece sugerencias para fortalecer los mensajes.

### **Transferencia:**

**Docente:** Invita a los estudiantes a colocar los carteles en lugares visibles del plantel o compartir los videos en plataformas escolares, para que más compañeros aprendan sobre comunicación asertiva.

### **Tarea o reto:**

Invitar a practicar durante la semana alguna técnica de comunicación asertiva y anotar los resultados para compartir en futuras actividades.

## **Evaluación**

### **Tipo de evaluación:**

- **Diagnóstica:** Al inicio de la primera sesión, mediante preguntas sobre experiencias previas en comunicación.
- **Formativa:** Durante el desarrollo de ambas sesiones, observando participación en actividades, análisis y práctica en dramatizaciones y creación de productos.
- **Sumativa:** Al final de la segunda sesión, evaluando el cartel o video elaborado y la reflexión final.

### **Criterios de evaluación:**

- Capacidad para identificar y explicar los tipos de comunicación, especialmente la asertiva.
- Participación activa y colaborativa en las dramatizaciones y actividades grupales.
- Calidad y claridad del mensaje transmitido en el cartel o video, reflejando comprensión de la comunicación asertiva.
- Habilidad para reflexionar sobre la importancia y aplicación práctica de la comunicación asertiva.

### **Instrumentos sugeridos:**

- Lista de cotejo para participación y colaboración en actividades grupales.
- Rúbrica para evaluar el cartel o video, considerando creatividad, claridad del mensaje y adecuación al tema.
- Guía de autoevaluación y coevaluación para que los estudiantes valoren su propio aprendizaje y el de sus compañeros.
- Observación directa del docente durante dramatizaciones y presentaciones.

### **Evidencias de aprendizaje:**

- Respuestas y ejemplos compartidos en la fase de activación y dramatizaciones.
- Producto tangible: cartel o video que promueve la comunicación asertiva.
- Frases escritas que resumen el concepto y la importancia de la comunicación asertiva.
- Reflexiones personales y grupales durante el cierre de ambas sesiones.