

Comunicación Asertiva: Descubre y Mejora Tu Estilo en la Vida Diaria

Comunicación y Relaciones Interpersonales | Comunicación verbal clara y concisa | Aprendizaje Colaborativo

Descripción

Este plan de clase está diseñado para que los adultos en educación para el trabajo identifiquen y comprendan su nivel de asertividad en la comunicación cotidiana. A través de actividades colaborativas, los estudiantes explorarán qué significa ser asertivo, reconocerán sus propios estilos comunicativos y aprenderán estrategias para expresarse de manera clara, respetuosa y efectiva. La asertividad es una habilidad clave para mejorar las relaciones interpersonales, resolver conflictos y aumentar la confianza en el entorno laboral y personal.

La relevancia de este aprendizaje radica en que, al mejorar la comunicación asertiva, los estudiantes podrán influir positivamente en su entorno, expresar sus ideas y necesidades sin agresividad ni pasividad, lo que favorece un clima de respeto y cooperación. Asimismo, esta competencia fortalece su desarrollo profesional y social, facilitando el éxito en cualquier ámbito de su vida.

El enfoque colaborativo permite que los estudiantes aprendan activamente, compartan experiencias, reflexionen en grupo y construyan conocimiento de manera conjunta, fomentando un ambiente de apoyo mutuo y compromiso con el aprendizaje.

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar y analizar el propio nivel de asertividad en situaciones cotidianas.
- Reconocer las características de la comunicación asertiva, pasiva y agresiva.
- Aplicar estrategias básicas para mejorar la comunicación asertiva en interacciones diarias.

Recursos Necesarios

- Hojas impresas con cuestionarios de autoevaluación sobre asertividad (1 por estudiante).
- Cartulinas y marcadores para elaboración de mapas conceptuales (suficiente para grupos de 4).
- Video corto (5 minutos) sobre ejemplos prácticos de comunicación asertiva.
- Pizarra blanca o rotafolios y plumones.
- Proyector o pantalla para presentación audiovisual.
- Hojas y bolígrafos para anotaciones individuales.

Requisitos Previos

- Conocimientos básicos sobre comunicación interpersonal.

- Habilidades para trabajar en equipo y expresar opiniones.
- Experiencia previa en situaciones de comunicación cotidiana (laboral, familiar, social).

Actividades

Fase de Inicio

Tiempo estimado:

30 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: Explica que hoy aprenderán sobre la asertividad para comunicarse mejor en su vida diaria y laboral, resaltando la importancia de expresar opiniones y necesidades de forma clara y respetuosa.

Estudiantes: Escuchan y se preparan para participar activamente.

Activación de conocimientos previos:

Docente: Plantea la siguiente pregunta para reflexión y breve discusión en parejas: “¿Cómo reaccionas cuando alguien no está de acuerdo contigo? ¿Tiendes a quedarte callado, a enojarte o a decir lo que piensas con respeto?”

Estudiantes: Discuten en parejas por 5 minutos y luego comparten ejemplos breves en plenaria.

Motivación y enganche:

Docente: Presenta un dato curioso: “¿Sabían que las personas que practican la comunicación asertiva tienen menos estrés y mejores relaciones laborales?” Luego muestra un video corto de 5 minutos con ejemplos reales y cotidianos de comunicación asertiva, pasiva y agresiva.

Estudiantes: Observan el video atentamente y anotan ejemplos que les llamen la atención.

Contextualización:

Docente: Conecta el tema con la realidad de los estudiantes: “En nuestro trabajo y vida diaria, comunicarnos asertivamente nos ayuda a evitar malentendidos, expresar lo que necesitamos y mejorar nuestras relaciones.”

Estudiantes: Reflexionan sobre situaciones personales donde la comunicación asertiva podría ayudarles.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado:

120 minutos

Presentación del contenido:

Docente: Introduce brevemente las características de los estilos de comunicación (asertivo, pasivo, agresivo) con apoyo visual en la pizarra, utilizando lenguaje sencillo y ejemplos claros. Invita a los estudiantes a compartir sus ideas sobre cada estilo para fomentar el aprendizaje colaborativo.

Actividad 1: Autoevaluación del nivel de asertividad

- **Objetivo:** Identificar y analizar el propio nivel de asertividad.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Entrega el cuestionario de autoevaluación y explica cómo responderlo honestamente.
 - **Estudiantes:** Responden individualmente el cuestionario durante 15 minutos.
 - **Docente:** Solicita que formen grupos de 4 y compartan sus resultados y reflexiones.
 - **Estudiantes:** Discuten en grupos durante 15 minutos, identificando puntos fuertes y áreas de mejora.
- **Organización:** Individual y grupos pequeños (4 personas).
- **Producto:** Resultados de autoevaluación y resumen de discusión grupal anotado en hoja.
- **Rol docente:** Observa discusiones, realiza preguntas guía para profundizar (ej: “¿Qué situaciones les generan dificultad para ser asertivos?”).
- **Tiempo:** 30 minutos

Actividad 2: Mapas conceptuales colaborativos sobre comunicación asertiva

- **Objetivo:** Reconocer características y beneficios de la comunicación asertiva.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Divide a los estudiantes en grupos de 4 y entrega materiales para elaborar un mapa conceptual.
 - **Estudiantes:** En grupo, elaboran un mapa que incluya definiciones, ejemplos y beneficios de la comunicación asertiva en 30 minutos.
 - **Docente:** Facilita y guía con preguntas (ej: “¿Cómo se diferencia la comunicación asertiva de la agresiva?”).
- **Organización:** Grupos de 4 personas.
- **Producto:** Mapa conceptual grupal.
- **Rol docente:** Monitorea trabajo en grupo, promueve participación equitativa.
- **Tiempo:** 30 minutos

Actividad 3: Role playing para practicar respuestas asertivas

- **Objetivo:** Aplicar estrategias básicas para mejorar la comunicación asertiva.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Presenta diferentes situaciones cotidianas (ej: pedir un turno, expresar desacuerdo, decir “no” respetuosamente).

- **Estudiantes:** En parejas, practican los diálogos con roles, rotando para que todos participen durante 30 minutos.
- **Docente:** Observa, da retroalimentación puntual y motiva a usar lenguaje claro y respetuoso.
- **Organización:** Parejas.
- **Producto:** Presentación oral y práctica de respuestas asertivas.
- **Rol docente:** Proporciona retroalimentación inmediata y refuerza técnicas asertivas.
- **Tiempo:** 30 minutos

Diferenciación

- **Estudiantes que terminan antes:** Pueden profundizar creando ejemplos adicionales o reflexionando sobre retos personales para ser asertivos.
- **Estudiantes que necesitan más apoyo:** Reciben guía adicional del docente, ejemplos concretos y apoyo para expresar sus ideas en actividades grupales.

Transiciones

Al terminar cada actividad, el docente conecta con la siguiente resaltando cómo cada paso construye conocimiento para mejorar la comunicación y autoconocimiento.

Fase de Cierre

Tiempo estimado:

30 minutos

Síntesis

Docente: Solicita a cada grupo elaborar un resumen en 3 ideas clave sobre la asertividad y compartirlo en plenaria. Usa la pizarra para recoger las ideas y construir un mapa mental colectivo.

Estudiantes: Participan con aportes, sintetizan lo aprendido y escuchan a otros grupos.

Reflexión metacognitiva

Docente: Propone responder por escrito las siguientes preguntas:

- ¿Qué aprendí sobre mi estilo de comunicación y asertividad?
- ¿Cómo puedo aplicar la comunicación asertiva en mi trabajo o vida diaria?
- ¿Qué desafío personal tengo para ser más asertivo y cómo puedo enfrentarlo?

Estudiantes: Responden individualmente y comparten voluntariamente alguna reflexión.

Retroalimentación

Docente: Brinda retroalimentación inmediata resaltando logros, reconociendo esfuerzos y sugiriendo estrategias para seguir mejorando.

Transferencia

Docente: Invita a los estudiantes a practicar la comunicación asertiva en sus hogares y trabajos, y a observar cómo les afecta positivamente.

Tarea o reto

Docente: Propone anotar durante la semana tres situaciones donde hayan aplicado la comunicación asertiva y los resultados obtenidos para compartir en la próxima reunión o sesión.

Evaluación

Tipo de evaluación: Diagnóstica al inicio con la activación de conocimientos y cuestionario; formativa durante las actividades colaborativas; sumativa en la síntesis y reflexión final.

Criterios de evaluación:

- Capacidad para identificar y analizar el propio nivel de asertividad (objetivo 1).
- Comprensión clara de las características y diferencias entre estilos comunicativos (objetivo 2).
- Aplicación práctica de estrategias asertivas en role playing y discusión (objetivo 3).

Instrumentos sugeridos:

- Lista de cotejo para observación durante role playing.
- Rúbrica para evaluar mapas conceptuales (claridad, contenido, trabajo en equipo).
- Autoevaluación y reflexión escrita al cierre.
- Observación directa y notas anecdóticas del docente.

Evidencias de aprendizaje:

- Cuestionario de autoevaluación completado con reflexión.
- Mapa conceptual grupal sobre comunicación asertiva.
- Desempeño en role playing con respuestas asertivas.
- Resumen colectivo y respuestas a preguntas metacognitivas.

Enriquecimientos

Inicio - Contextualizar

Contextualización para la Fase de Inicio

En nuestro día a día, ya sea en el trabajo, en la familia o con amigos, la forma en que comunicamos nuestras ideas, necesidades y emociones impacta directamente en nuestras relaciones y resultados. Muchas veces, las situaciones cotidianas nos ponen a prueba: ¿cómo expresar una opinión diferente sin generar conflictos? ¿Cómo decir “no” sin sentir culpa o temor? En el entorno laboral, una comunicación clara y asertiva puede marcar la diferencia entre un

equipo eficiente y uno lleno de malentendidos.

Actualmente, con la rapidez y variedad de medios de comunicación que usamos, saber ser asertivo es más importante que nunca para evitar confusiones y mantener relaciones saludables. Por ejemplo, en una entrevista de trabajo o al negociar condiciones con un cliente, la comunicación asertiva nos ayuda a expresar lo que realmente pensamos y sentimos, sin dejar de respetar a los demás.

Durante esta sesión, exploraremos juntos qué tan asertivos somos en nuestra comunicación cotidiana y aprenderemos estrategias para mejorar esta habilidad tan valiosa. Este espacio es seguro para compartir experiencias, reconocer nuestras fortalezas y desafíos, y apoyarnos mutuamente en el proceso de crecimiento.

Antes de comenzar, tómate un momento para pensar en una situación reciente donde sentiste que no pudiste comunicarte como quisieras. ¿Qué te hubiera gustado decir o hacer diferente? Esta reflexión nos ayudará a conectar con el tema y prepararnos para aprender de manera colaborativa.