

<h1>Habla claro, escucha mejor: el poder de la comunicación asertiva</h1>

Ética y Valores | Ética y valores | Aprendizaje Invertido

Descripción

Este plan de Ética y Valores busca que los estudiantes comprendan y practiquen la comunicación asertiva como una forma respetuosa, clara y responsable de expresar pensamientos, emociones, necesidades y desacuerdos. A través de la metodología de Aprendizaje Invertido, los estudiantes revisarán en casa un video breve y una lectura sencilla sobre los estilos de comunicación: pasivo, agresivo y asertivo. En el aula, dedicarán la mayor parte del tiempo a analizar situaciones cotidianas, tomar decisiones, representar diálogos y ofrecer retroalimentación a sus compañeros.

El tema es relevante porque los estudiantes se comunican constantemente con familiares, amigos, docentes y compañeros, tanto de manera presencial como mediante mensajes y redes sociales. Aprender a decir “no”, expresar una molestia sin insultar, pedir ayuda, resolver un malentendido o defender los propios derechos sin pasar por encima de los demás favorece la convivencia y previene conflictos. Durante las sesiones, los estudiantes emplearán mensajes en primera persona, escucha activa, tono respetuoso y lenguaje corporal coherente. Al finalizar, crearán y representarán respuestas asertivas para situaciones reales de su edad, reflexionando sobre cómo pueden aplicar estas habilidades en el colegio, el hogar y los espacios digitales.

Objetivos de Aprendizaje

- **Identificar** las características de la comunicación pasiva, agresiva y asertiva en situaciones cotidianas.
- **Analizar** conflictos comunicativos de su entorno y explicar cómo afectan las palabras, el tono y el lenguaje corporal.
- **Aplicar** la fórmula “Yo siento..., cuando..., necesito o propongo...” para expresar emociones, límites y necesidades de manera respetuosa.
- **Evaluar** su propio desempeño y el de sus compañeros utilizando criterios de claridad, respeto, escucha y búsqueda de acuerdos.

Recursos Necesarios

- Proyector, computador y parlantes.
- Video educativo de 4 a 6 minutos sobre comunicación asertiva, estilos de comunicación y mensajes en primera persona.
- Lectura impresa de una página titulada “Tres formas de comunicarnos”.
- 24 tarjetas de situaciones problemáticas, una por pareja o grupo.

- Hojas tamaño carta, cuadernos y lápices.
- Marcadores y papelógrafos o cartulinas, uno por grupo de 3 o 4 estudiantes.
- Notas adhesivas de tres colores: verde, amarillo y rojo.
- Lista de cotejo para observar representaciones y rúbrica breve de desempeño.
- Herramienta digital opcional: formulario de Google Forms, Microsoft Forms o Quizizz para comprobar la preparación previa.
- Reloj o cronómetro visible para controlar los tiempos.

Requisitos Previos

- Reconocer emociones básicas como alegría, tristeza, enojo, miedo y frustración.
- Distinguir entre una opinión, una petición y una orden.
- Conocer normas básicas de convivencia: respeto, escucha, turnos de participación y solución pacífica de conflictos.
- Haber participado anteriormente en conversaciones, debates o trabajos colaborativos.
- Revisar en casa el video y la lectura asignados antes de la primera sesión.

Actividades

Sesión 1: Reconocemos cómo nos comunicamos

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos.

Propósito de la sesión: Activar los conocimientos previos y reconocer que una misma idea puede expresarse de diferentes maneras. El docente explica: “Hoy aprenderemos a identificar cuándo una forma de comunicarnos ayuda a resolver un problema y cuándo puede empeorarlo”.

Activación de conocimientos previos y enganche

- **Docente:** Proyecta la frase: “Devuélveme mi cuaderno ahora”. Pregunta: “¿Qué podría cambiar si la persona lo dice gritando, si lo dice con miedo o si lo dice con calma?”.
- **Estudiantes:** Piensan individualmente durante 30 segundos y luego comparten dos posibles formas de decir la frase.
- **Docente:** Presenta tres versiones breves: una agresiva, una pasiva y una asertiva. Pregunta: “¿Cuál de las tres permite defender el derecho a recuperar el cuaderno sin atacar al compañero?”.
- **Estudiantes:** Levantan una nota adhesiva verde para la opción que consideran respetuosa, amarilla si tienen dudas y roja si consideran que genera conflicto. Justifican algunas respuestas.

Contextualización

Docente: Relaciona el tema con situaciones de su edad: pedir que respeten un turno, responder a una burla, expresar desacuerdo en un trabajo grupal, solicitar que bajen el volumen o escribir un mensaje cuando algo les molestó. Aclara que ser asertivo no significa ganar una discusión, sino expresar lo que se piensa y escuchar a la otra persona buscando una solución justa.

Transición: El docente indica: “Ya observamos que no solo importa lo que decimos, sino también cómo lo decimos. Ahora vamos a comprobar qué ideas del video y la lectura podemos aplicar”.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos. El desarrollo comienza recuperando el material revisado en casa, de acuerdo con el enfoque de Aprendizaje Invertido. El docente no repite toda la explicación; formula preguntas, aclara dudas y organiza actividades prácticas.

Actividad 1: Semáforo de los estilos comunicativos

Objetivo específico: Identificar las características de la comunicación pasiva, agresiva y asertiva.

Tiempo estimado: 12 minutos. Organización: parejas.

- **Docente:** Entrega a cada pareja tres tarjetas: pasiva, agresiva y asertiva. Lee las siguientes frases: “Está bien, haz lo que quieras, aunque me moleste”; “Si no haces mi parte del trabajo, te voy a acusar con todos”; “Me siento preocupado porque no terminamos; propongo que repartamos las tareas”.
- **Estudiantes:** Levantan la tarjeta del estilo que corresponde a cada frase y escriben una razón relacionada con el tono, el respeto o la forma de expresar la necesidad.
- **Docente:** Pregunta: “¿La persona expresa lo que necesita?”, “¿Respeto a la otra persona?”, “¿Intenta controlar o evitar el conflicto?”.
- **Estudiantes:** Comparan sus respuestas con otra pareja y corrigen si es necesario.

Producto: Tabla de tres columnas con características y ejemplos de cada estilo.

Actividad 2: Detectives del conflicto

Objetivo específico: Analizar cómo las palabras, el tono y el lenguaje corporal influyen en un conflicto.

Tiempo estimado: 15 minutos. Organización: grupos de 3 o 4.

- **Docente:** Entrega una tarjeta con una situación, por ejemplo: “En un grupo de trabajo, dos estudiantes hacen todo y otro no participa”; “Un compañero publica una foto tuya sin permiso”; “Alguien se adelanta repetidamente en la fila”.
- **Estudiantes:** Responden en una hoja: “¿Qué ocurrió?”, “¿Qué siente cada persona?”, “¿Qué respuesta pasiva podría aparecer?”, “¿Qué respuesta agresiva podría aparecer?” y “¿Qué respuesta asertiva sería más útil?”.
- **Docente:** Recorre los grupos y pregunta: “¿Qué derecho o necesidad está en juego?”, “¿Su propuesta ataca a la persona o se concentra en la situación?”.
- **Estudiantes:** Preparan una explicación de un minuto para compartirla con el curso.

Producto: Análisis escrito de la situación y propuesta de respuesta asertiva.

Actividad 3: Transformamos la frase

Objetivo específico: Aplicar la fórmula “Yo siento..., cuando..., necesito o propongo...”.

Tiempo estimado: 18 minutos. Organización: parejas.

- **Docente:** Escribe en el tablero la fórmula: “Yo siento _____ cuando _____. Necesito o propongo _____”.
Modela: “Yo siento frustración cuando interrumpen mi explicación. Necesito que me escuchen hasta el final y después pueden opinar”.
- **Estudiantes:** Transforman tres frases acusadoras: “Tú nunca ayudas”, “Eres muy irrespetuoso” y “Siempre haces lo que quieres”.
- **Docente:** Solicita que eviten palabras como “siempre” y “nunca”, y que describan una conducta concreta.
- **Estudiantes:** Intercambian sus frases con otra pareja, que revisa si incluyen emoción, situación y petición.

Producto: Tres mensajes asertivos escritos.

Diferenciación y transición

Para quienes necesitan apoyo, el docente ofrece un banco de emociones y verbos de petición: “me preocupa”, “me molesta”, “me siento excluido”, “necesito”, “propongo” y “podemos”. También permite ensayar primero por escrito antes de hablar. Quienes terminan antes crean una cuarta respuesta aplicable a un chat grupal y explican cómo cambiarían el tono para evitar malentendidos. El docente cierra diciendo: “Hoy identificamos estilos y construimos mensajes. En la próxima sesión comprobaremos si podemos usarlos en una conversación real”.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos.

Resumen y anticipo

- **Docente:** Solicita que cada estudiante complete oralmente o por escrito: “Una comunicación asertiva se caracteriza por...”, “Una frase que debo evitar es...” y “Una expresión que puedo usar es...”.
- **Estudiantes:** Escriben sus respuestas en una nota adhesiva y la pegan en el mural de salida.
- **Docente:** Lee algunas respuestas, corrige confusiones frecuentes y anticipa: “En la próxima sesión representaremos conflictos y practicaremos la escucha y la búsqueda de acuerdos”.

Sesión 2: Practicamos respuestas que construyen acuerdos

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 8 minutos.

Conexión con la sesión anterior

- **Docente:** Lee tres respuestas del mural de salida de la sesión anterior y pregunta: “¿Cuál expresa una emoción sin culpar?”, “¿Cuál contiene una petición concreta?” y “¿Cuál necesitaría ser mejorada?”.
- **Estudiantes:** Responden en parejas y justifican usando los criterios emoción, situación, petición y respeto.
- **Docente:** Presenta el objetivo: “Hoy vamos a representar situaciones reales, escuchar activamente y evaluar si una respuesta ayuda a resolver el conflicto”.

Como enganche, el docente realiza una demostración de 30 segundos: primero responde mirando el celular y sin escuchar; después repite la conversación mirando a la persona, haciendo una pausa y diciendo: “Entiendo que estás molesto; déjame explicar cómo lo veo”. Pregunta: “¿En cuál versión sería más fácil continuar la conversación y por qué?”.

Transición: “La asertividad no depende únicamente de las palabras. También se demuestra al escuchar, mirar, respetar turnos y comprobar si entendimos”.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 42 minutos. Los estudiantes aplican lo aprendido mediante recuperación activa, diseño de respuestas y dramatizaciones. El docente actúa como guía, observador y facilitador de la retroalimentación.

Actividad 1: Reto relámpago de recuperación

Objetivo específico: Diferenciar y justificar los estilos de comunicación.

Tiempo estimado: 12 minutos. Organización: grupos de 3 o 4.

- **Docente:** Presenta cinco preguntas rápidas en el tablero o en Quizizz: “¿Qué caracteriza a una respuesta agresiva?”, “¿Qué significa hablar en primera persona?”, “¿Por qué conviene describir una conducta concreta?”, “¿Qué demuestra la escucha activa?” y “¿Cuál es una petición respetuosa?”.
- **Estudiantes:** Responden en grupo y levantan una tarjeta con la opción elegida. Después deben explicar una respuesta, no solo decir la letra.
- **Docente:** Aclara dudas y destaca que la comunicación asertiva protege los derechos propios y respeta los derechos ajenos.

Producto: Respuestas del reto y explicación oral de una elección.

Actividad 2: Guion para resolver sin atacar

Objetivo específico: Aplicar la fórmula asertiva y estrategias de escucha activa.

Tiempo estimado: 15 minutos. Organización: grupos de 3 o 4.

- **Docente:** Entrega una situación diferente a cada grupo: recibir mensajes insistentes durante una tarea, no ser incluido en un equipo, tener un desacuerdo sobre las reglas de un juego o sentirse incómodo por una broma.
- **Estudiantes:** Elaboran un guion de seis intervenciones que incluya: saludo o inicio respetuoso, emoción en primera persona, descripción concreta de la situación, petición o propuesta, escucha de la otra persona y acuerdo final.

- **Docente:** Recuerda la frase guía: “Quiero hablar de lo que pasó, no insultarte”. Pregunta: “¿Qué puede decir la otra persona para demostrar que escuchó?”, “¿El acuerdo es posible para ambos?”.
- **Estudiantes:** Ensayan dos veces, cambiando los roles para que todos participen.

Producto: Guion escrito y acuerdo final.

Actividad 3: Dramatización y retroalimentación 2 + 1

Objetivos específicos: Aplicar estrategias asertivas y evaluar el desempeño comunicativo.

Tiempo estimado: 15 minutos. Organización: grupos de 3 o 4 y plenaria.

- **Docente:** Explica la regla: cada grupo tendrá hasta dos minutos para representar su situación y un minuto para recibir comentarios.
- **Estudiantes:** Representan el conflicto procurando usar tono tranquilo, postura abierta, escucha activa y una petición clara.
- **Observadores:** Escriben dos aspectos logrados y una sugerencia de mejora. Deben comenzar con expresiones como “Funcionó cuando...” y “Podría mejorar si...”.
- **Docente:** Usa una lista de cotejo y pregunta después de cada representación: “¿Qué emoción se expresó?”, “¿Qué conducta se describió?”, “¿Qué acuerdo se propuso?” y “¿Cómo se mostró la escucha?”.

Producto: Dramatización, lista de cotejo y retroalimentación escrita.

Diferenciación, apoyo y transición

Los estudiantes que requieren apoyo pueden usar tarjetas con frases incompletas: “Yo siento...”, “cuando ocurre...”, “necesito que...” y “¿podemos acordar...?”. También pueden participar inicialmente como narradores u observadores antes de representar. Quienes terminan antes elaboran una segunda versión de la misma escena para un mensaje de texto, incorporando emojis con cuidado y evitando mayúsculas que parezcan gritos. Al finalizar, el docente conecta con el cierre: “Ya practicamos y observamos la comunicación asertiva; ahora comprobaremos qué aprendimos y cómo lo aplicaremos fuera del aula”.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 10 minutos.

Síntesis y reflexión metacognitiva

- **Docente:** Dibuja en el tablero cuatro palabras: emoción, situación, petición y acuerdo. Pide a los estudiantes construir oralmente un ejemplo que incluya las cuatro.
- **Estudiantes:** Elaboran un ticket de salida con la frase: “La próxima vez que tenga un conflicto, diré...”. Deben incluir una emoción, una situación concreta y una propuesta.
- **Estudiantes:** Responden por escrito las siguientes preguntas: “¿Pude expresar una necesidad sin culpar o insultar?”, “¿Qué hice para demostrar que estaba escuchando?”, “¿Qué parte de la fórmula asertiva todavía necesito practicar?” y “¿En qué situación real de esta semana puedo aplicar lo aprendido?”.

- **Docente:** Recoge los tickets, ofrece retroalimentación breve con códigos: C para claridad, R para respeto, E para escucha y A para acuerdo. Explica al grupo dos fortalezas observadas y una meta de mejora.

Transferencia: El docente invita a utilizar la fórmula en una conversación familiar, escolar o digital durante la semana.

Como reto opcional, cada estudiante registra una situación en la que haya usado una respuesta asertiva, qué dijo, cómo reaccionó la otra persona y qué cambiaría. Se aclara que no deben escribir nombres ni detalles privados.

Evaluación

Tipo de evaluación y momentos

- **Diagnóstica:** durante el Inicio de la sesión 1, mediante las respuestas a las tres versiones de la frase “Devuélveme mi cuaderno ahora” y la clasificación inicial de los estilos comunicativos.
- **Formativa:** durante las actividades “Semáforo de los estilos”, “Detectives del conflicto”, “Transformamos la frase”, “Reto relámpago” y “Guion para resolver sin atacar”. El docente observa, formula preguntas y corrige en el momento.
- **Sumativa:** en la dramatización de la sesión 2 y en el ticket de salida, valorando la aplicación autónoma de la comunicación asertiva.

Criterios de evaluación vinculados con los objetivos

- **Identifica** correctamente las características de la comunicación pasiva, agresiva y asertiva. *Vinculado con el objetivo 1.*
- **Analiza** la emoción, la conducta, la necesidad y el posible efecto de las palabras, el tono y el lenguaje corporal en un conflicto. *Vinculado con el objetivo 2.*
- **Aplica** la fórmula “Yo siento..., cuando..., necesito o propongo...” y realiza una petición concreta, respetuosa y posible. *Vinculado con el objetivo 3.*
- **Evalúa** su desempeño y el de sus compañeros utilizando evidencias relacionadas con claridad, respeto, escucha activa y búsqueda de acuerdos. *Vinculado con el objetivo 4.*

Instrumentos sugeridos

- Lista de cotejo para la dramatización: expresa una emoción, describe una situación concreta, formula una petición, escucha sin interrumpir, utiliza tono respetuoso y propone un acuerdo.
- Rúbrica breve de cuatro niveles: inicial, en proceso, logrado y destacado.
- Observación directa con registro anecdótico durante el trabajo grupal.
- Coevaluación “2 + 1”: dos logros y una sugerencia de mejora.
- Autoevaluación mediante las preguntas del ticket de salida.

Evidencias de aprendizaje

- **Objetivo 1:** tabla de clasificación, respuestas del reto relámpago y justificaciones orales.

- **Objetivo 2:** análisis escrito de la tarjeta de conflicto, identificando emociones, conductas y necesidades.
- **Objetivo 3:** tres mensajes asertivos, guion grupal y dramatización.
- **Objetivo 4:** lista de cotejo, retroalimentación “2 + 1” y respuestas del ticket de salida.