

Comunicación emocional asertiva: expresar emociones con respeto

Persona y sociedad | Habilidades Socioemocionales

Descripción del Curso

Este curso de Habilidades Socioemocionales tiene como objetivo promover el desarrollo integral de los estudiantes a través de la comprensión y gestión de emociones, la mejora de la comunicación interpersonal y la resolución positiva de conflictos en distintos contextos de la vida diaria. Se propone un enfoque práctico y reflexivo, combinando lectura de casos, análisis crítico, síntesis y prácticas supervisadas que faciliten la transferencia de lo aprendido a situaciones reales, escolares y comunitarias.

La estructura de la asignatura contempla cuatro unidades, cada una centrada en habilidades clave para el ámbito personal y social. En unidad se enfatizará la autorregulación emocional, la empatía, la escucha activa y la colaboración en equipos para alcanzar acuerdos y resolver desacuerdos de forma constructiva. En la Unidad 2, específicamente, se analiza el impacto de la comunicación emocional asertiva en la resolución de conflictos. A partir de un caso breve, el alumnado evaluará el efecto de expresar emociones de forma asertiva y elaborará un resumen que identifique al menos dos beneficios observables. Se trabajará con lectura de caso, análisis crítico, síntesis y reflexión sobre prácticas de resolución de conflictos.

El curso está pensado para estudiantes a partir de los 17 años, con o sin experiencia previa en habilidades socioemocionales, y busca fomentar la capacidad de aplicar lo aprendido en situaciones reales, promoviendo decisiones éticas, autoconocimiento y relaciones interpersonales saludables.

La metodología combinará aprendizaje activo, discusión guiada, tareas de síntesis y retroalimentación formativa. Al finalizar cada unidad, se espera que el estudiantado demuestre mayor autonomía para gestionar emociones propias y comprender las perspectivas de otros, así como una capacidad más clara para proponer respuestas adecuadas ante conflictos y colaborar en su resolución.

Competencias

- Desarrolla comunicación emocional asertiva para expresar necesidades y emociones de forma clara y respetuosa ante conflictos o tensiones interpersonales.
- Analiza críticamente casos prácticos, identificando elementos de la comunicación asertiva que influyen en la resolución de conflictos.
- Redacta resúmenes analíticos que expliquen el impacto de la asertividad en la resolución de conflictos y describan beneficios observables.
- Diseña respuestas alternativas asertivas ante situaciones de conflicto y justifica su posible efecto en la resolución.

- Practica la escucha activa y la empatía para comprender diversas perspectivas y fomentar negociaciones colaborativas.
- Trabaja en equipo para negociar acuerdos, promover ambientes de resolución positiva y fortalecer habilidades de convivencia.
- Desarrolla autorregulación emocional y reflexión ética para tomar decisiones adecuadas en situaciones de presión.

Requerimientos

- Participación activa en clases y en actividades de lectura y análisis de casos, especialmente la Unidad 2.
- Lectura de caso breve de conflicto y preparación de un resumen que identifique al menos dos beneficios observables de la comunicación asertiva.
- Elaboración de una respuesta alternativa asertiva al caso y justificación de su posible efecto en la resolución del conflicto.
- Realización de prácticas de escucha activa, reflexión personal y debates orientados a la resolución pacífica de desacuerdos.
- Entrega de trabajos en formato digital con rúbrica de evaluación correspondiente y cumplimiento de plazos.
- Uso de cuaderno de notas para registrar avances, ideas y estrategias aplicables a situaciones reales.
- Con tratos de convivencia y respeto, cumplimiento de normas de convivencia y ética académica durante el curso.

Unidades del Curso

Unidad 1: Unidad 1: Expresión asertiva de emociones en situaciones cotidianas

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar una emoción en una situación dada y expresar esa emoción en una oración en primera persona que describa el comportamiento observado, el efecto en mí y una solicitud concreta.
- Describir de forma objetiva el comportamiento observado de la otra persona y el efecto que genera en mí, utilizando un lenguaje que conecte emociones y necesidades.
- Formula una solicitud concreta y respetuosa para gestionar la situación, utilizando estructuras claras y respetuosas (p. ej., "¿Podrías...?" o "Me gustaría que...").

Contenidos Temáticos

1. Tema 1: Reconocimiento de emociones propias en una situación dada

Descripción corta: Identificar qué emoción surge, en qué situación y por qué es importante expresarla con claridad y respeto.

2. Tema 2: Estructura de la oración asertiva en primera persona

Descripción corta: Practicar la construcción de oraciones en primera persona que incluyan emoción,

comportamiento observado, efecto y solicitud concreta.

3. **Tema 3: Descripción del comportamiento observado y de su efecto**

Descripción corta: Diferenciar entre juicio y observación objetiva; expresar el impacto emocional y necesidad subyacente.

Actividades

1. **Actividad 1: Mini-diálogo guiado**

Descripción: En parejas, practicar expresar una emoción específica ante una situación simulada (por ejemplo, sentir frustración por una tarea no cumplida). Usar una estructura de cuatro partes: emoción (en primera persona), comportamiento observado, efecto en mí y solicitud concreta. Punto clave: claridad y respeto; aprendizaje esperado: expresar con precisión y escuchar al otro.

2. **Actividad 2: Redacción de oraciones asertivas**

Descripción: Escribir 2-3 oraciones en primera persona que expresen una emoción, describan el comportamiento observado, el efecto en el emisor y una solicitud. Revisión entre pares para verificar que la oración sea específica, no acusatoria y con una solicitud clara.

3. **Actividad 3: Role-play de resolución de situaciones**

Descripción: En grupos pequeños, representar una situación real o hipotética y practicar la expresión asertiva. Después de cada intervención, se realiza retroalimentación centrada en la claridad de la emoción, la observación, el efecto y la solicitud.

4. **Actividad 4: Reflexión individual**

Descripción: Escribir una breve reflexión sobre lo aprendido, destacando un aprendizaje clave y un compromiso para aplicar la comunicación asertiva en una situación real de la semana.

Evaluación

La evaluación de esta unidad se alinea con el Objetivo General y los Objetivos Específicos:

- Evaluación formativa de las oraciones asertivas redactadas (alineación con el objetivo de expresar emoción en primera persona, describir comportamiento observado, efecto y solicitud).
- Observación en las actividades de role-play para verificar claridad, precisión en la observación y calidad de la solicitud.
- Revisión entre pares de las oraciones y de las actividades de escritura para asegurar uso correcto de la primera persona y lenguaje respetuoso.

Unidad 2: Unidad 2: Análisis del impacto de la comunicación emocional asertiva en la resolución de conflictos

Objetivos de Aprendizaje

- Leer y analizar un caso breve de conflicto para identificar elementos de la comunicación emocional asertiva que influyen en la resolución.
- Redactar un resumen que explique el impacto de la asertividad en la resolución y describa al menos dos beneficios observables.
- Proponer una respuesta alternativa asertiva al caso y justificar su efecto potencial en la resolución del conflicto.

Contenidos Temáticos

1. Tema 1: Casos breves de conflicto y roles en la comunicación asertiva

Descripción corta: Análisis de un conflicto sencillo y cómo la expresión emocional asertiva puede cambiar su dirección hacia la resolución.

2. Tema 2: Lenguaje y estructura en oraciones asertivas para conflictos

Descripción corta: Revisión de oraciones en primera persona y su función para describir emociones, observaciones y solicitudes en un marco de resolución.

3. Tema 3: Elaboración de resúmenes y beneficios observables

Descripción corta: Control de habilidades para sintetizar información y señalar beneficios como claridad y cooperación.

Actividades

1. Actividad 1: Lectura y extracción de elementos clave

Descripción: Lectura de un caso breve de conflicto. Identificar emoción expresada, comportamiento observado, efecto en las partes y solución propuesta. Extraer elementos que indiquen el uso de comunicación asertiva.

2. Actividad 2: Análisis de impacto

Descripción: En pares, analizar cómo la expresión asertiva influye en la resolución del conflicto, destacando dos beneficios observables (p. ej., mayor claridad de necesidades, reducción de tensión).

3. Actividad 3: Redacción de resumen con beneficios

Descripción: Redactar un breve resumen que explique el impacto de la comunicación asertiva y describa al menos dos beneficios observables, con apoyo de citas o referencias del caso.

4. Actividad 4: Propuesta de respuesta alternativa

Descripción: Proponer una respuesta asertiva alternativa al caso y justificar cómo podría favorecer la resolución y cooperación entre las partes.

Evaluación

La evaluación de la Unidad 2 abarca:

- Comprensión y análisis del caso breve, identificando elementos de comunicación asertiva y su relación con la resolución del conflicto.
- Calidad del resumen: claridad, precisión y identificación de al menos dos beneficios observables.

- Aplicación práctica: capacidad para proponer una respuesta asertiva alternativa y justificar su impacto positivo.