

Escucha activa y empatía en relaciones interpersonales

Persona y sociedad | Comunicación asertiva

Descripción del Curso

Este curso de Comunicación Asertiva está diseñado para estudiantes mayores de 17 años y tiene como propósito desarrollar habilidades para expresar ideas y necesidades de forma clara, respetuosa y efectiva, así como escuchar, entender y responder de manera empática. Se fomenta un clima de respeto y seguridad en el que cada estudiante puede participar, cuestionar y compartir ideas sin miedo al juicio, fortaleciendo las relaciones académicas y personales. A través de actividades prácticas, debates, simulaciones y proyectos, los estudiantes aprenderán a manejar conversaciones difíciles, a establecer límites sanos y a comunicarse con responsabilidad en contextos presenciales y digitales. La propuesta se estructura en 6 unidades que abordan: fundamentos de la comunicación asertiva, escucha activa y feedback, lenguaje verbal y no verbal, gestión de emociones y límites personales, resolución de conflictos y negociación, y comunicación en entornos digitales y presentaciones orales. Cada unidad combina teoría breve, análisis de ejemplos, prácticas guiadas y retroalimentación entre pares para favorecer la aplicación real de lo aprendido.

Unidad 1: Fundamentos de la comunicación asertiva y autoconocimiento. Conceptos clave, diferencias entre estilos de comunicación y desarrollo de la autoconciencia para elegir respuestas asertivas. Unidad 2: Escucha activa, empatía y feedback. Técnicas de escucha, parafraseo, validación emocional y retroalimentación constructiva. Unidad 3: Lenguaje verbal y no verbal. Uso adecuado del tono, volumen, claridad, vocabulario y lenguaje corporal para alinear mensaje y mensaje recibido. Unidad 4: Gestión de emociones y límites personales. Identificación de emociones propias y ajenas, expresión de necesidades y establecimiento de límites mediante enunciados en primera persona. Unidad 5: Resolución de conflictos y negociación. Estrategias de resolución, acuerdos, mediación y manejo de situaciones difíciles de forma ética. Unidad 6: Comunicación en entornos digitales y presentaciones orales. Netiqueta, manejo responsable de redes y herramientas digitales, y técnicas para presentar ideas de forma clara y persuasiva. Metodología y evaluación: el curso combina exposición dialogada, análisis de casos, role plays, debates, proyectos en equipo y presentaciones individuales. La evaluación será formativa y sumativa, con observación de participación, autoevaluación y retroalimentación entre pares, además de entregas de trabajos y pruebas cortas al final de cada unidad.

Competencias

- Expresar ideas y necesidades de forma clara, respetuosa y asertiva en contextos orales y escritos.
- Escuchar activamente, comprender perspectivas ajenas y responder con empatía.
- Identificar y gestionar emociones propias y ajenas para mantener relaciones saludables.
- Establecer límites personales y comunicarlos de manera adecuada.
- Resolver conflictos y negociar acuerdos de forma ética y colaborativa.
- Comunicar de manera efectiva en entornos presenciales y digitales, utilizando herramientas adecuadas y respetuosas.

- Trabajar en equipo, argumentar ideas con claridad y aceptar retroalimentación para mejorar.

Requerimientos

- Asistencia regular y participación activa en las actividades propuestas.
- Acceso a internet y dispositivo para actividades en línea, presentaciones y entrega de trabajos.
- Compromiso para realizar prácticas de role-play, debates y tareas de reflexión personal.
- Respeto a la diversidad, normas de convivencia y uso responsable de tecnologías.

Unidades del Curso

Unidad 1: Unidad 1: Escucha activa y fundamentos

Objetivos de Aprendizaje

- Definir escucha activa y empatía, y explicar la diferencia entre oír y escuchar.
- Identificar señales verbales y no verbales de una escucha eficaz y posibles barreras.
- Practicar técnicas básicas de escucha activa en parejas, como parafraseo y reflejo simple, con retroalimentación.

Contenidos Temáticos

1. Introducción a la escucha activa — definición, importancia y diferencias entre oír y escuchar.
2. Señales de escucha y barreras — señales verbales y no verbales, barreras comunes y cómo superarlas.
3. Parafraseo y reflejos básicos — técnicas para verificar la comprensión y mostrar atención.
4. Autoevaluación de hábitos de escucha — reflexión personal sobre prácticas actuales y metas de mejora.

Actividades

- **Observación y análisis de un diálogo** — En parejas, se presenta un breve diálogo para identificar señales de escucha y barreras. Puntos clave: reconocer atención, silencio, preguntas orientadas, y respuestas empáticas.
Aprendizaje: distinguir entre oír y escuchar y valorar la atención consciente.
- **Parafraseo en parejas** — Uno habla y el otro parafrasea lo dicho con palabras propias y verifica comprensión.
Aprendizajes: precisión en la repetición de ideas y validación de la fuente.
- **Registro de conversaciones diarias** — Durante tres días registra al menos dos interacciones, identificando prácticas de escucha y proponiendo mejoras.
- **Autoevaluación de hábitos de escucha** — Completar una rúbrica personal para identificar fortalezas y áreas de mejora, con plan de acción breve.

Evaluación

- **Objetivos específicos 1 y 2:** evaluación mediante cuestionario corto y análisis de grabaciones de diálogo para distinguir oír de escuchar, y la identificación de señales y barreras en al menos dos ejemplos prácticos.
- **Objetivo específico 3:** evaluación de la aplicación de parafraseo y reflejo en las actividades de parejas, con retroalimentación estructurada.
- Participación y reflexión en journal de escucha (autoevaluación) para contribuir al objetivo general.

Unidad 2: Unidad 2: Empatía y respuesta afectiva en la interacción social

Objetivos de Aprendizaje

- Diferenciar empatía de simpatía y reconocer emociones propias y ajenas.
- Practicar técnicas de respuesta empática (parafrasis emocional, reflejo, validación) en situaciones simuladas.
- Aplicar estrategias de validación emocional para apoyar a otros en conversaciones difíciles.

Contenidos Temáticos

1. Concepto de empatía y diferencia con simpatía — comprender el alcance emocional de la empatía.
2. Identificación de emociones propias y ajenas — vocabulario emocional y lectura de señales internas y externas.
3. Técnicas de respuesta empática — parafraseo emocional, reflejo y validación para acompañar a otros.
4. Escenarios de práctica de empatía — aplicación en situaciones cotidianas y escolares.

Actividades

- **Rueda de emociones** — En parejas, se describe una situación y el otro identifica emociones implicadas y responde con empatía verbal y no verbal. Aprendizajes: reconocer emociones, responder con cuidado y validar la experiencia del otro.
- **Parafrasis emocional en parejas** — Lectura de una breve historia emocional, parafraseo de la emoción reportada y verificación de la comprensión por parte del emisor.
- **Role-play de validación emocional** — Escenarios difíciles donde se practica validar emociones sin juzgar.
- **Diario de empatía** — Registro de interacciones diarias con foco en identificar emociones y respuestas empáticas utilizadas o planificadas.

Evaluación

- Objetivo específico 1: observación de capacidad para identificar emociones propias y ajenas en role-plays y escritos breves.
- Objetivo específico 2: desempeño en la práctica de parafraseo emocional, reflejo y validación, evaluado con rúbrica de interacción.
- Objetivo específico 3: calidad de la validación emocional en situaciones simuladas y en el diario de empatía.
- Evaluación de participación y reflexión individual para apoyar el desarrollo global de la unidad.

Unidad 3: Unidad 3: Aplicación de escucha activa y empatía en resoluciones de conflicto

Objetivos de Aprendizaje

- Aplicar escucha activa y empatía en conversaciones difíciles, manteniendo la calma y reduciendo la defensividad.
- Identificar y aclarar malentendidos usando preguntas clarificadoras y parafraseo.
- Diseñar un plan personal de mejora de habilidades de escucha para relaciones cercanas.

Contenidos Temáticos

1. Comunicación asertiva y escucha en conflictos — cómo expresar ideas y escuchar activamente al otro.
2. Técnicas para mantener la calma y reducir la defensividad — gestión emocional y estrategias de diálogo.
3. Aclaración de malentendidos y preguntas clarificadoras — técnicas de sondeo y parafraseo para evitar malentendidos.
4. Plan de mejora personal de habilidades de escucha — elaboración de compromisos de práctica.

Actividades

- **Simulación de conflicto con roles** — Puesta en escena de una situación de desacuerdo, aplicando escucha activa y respuestas empáticas. Puntos clave: mantener la calma, usar parafraseo y validar emociones; aprendizaje: reducción de defensividad y mejora de la comprensión mutua.
- **Análisis de casos de malentendidos** — Lectura de casos y discusión en grupo sobre qué señales faltaron y cómo se podría haber aclarado con preguntas y parafraseo.
- **Elaboración de un plan de mejora personal** — Cada estudiante identifica una meta de escucha activa y detalla pasos para practicarla en su entorno cercano.
- **Sesión de retroalimentación en grupo** — Compartir experiencias de prácticas y recibir retroalimentación constructiva de pares y docente.

Evaluación

- Objetivo específico 1: desempeño en simulaciones de conflicto y capacidad para mantener la calma y describir respuestas empáticas.
- Objetivo específico 2: efectividad de preguntas clarificadoras y parafraseo para aclarar malentendidos en role-plays y análisis de casos.
- Objetivo específico 3: calidad y claridad del plan de mejora personal, con metas medibles y cronograma de prácticas.
- Evaluación global de participación, colaboración y reflexiones del diario de aprendizaje.