

Comunícate de manera asertiva: Estrategias para una expresión clara y respetuosa

Persona y sociedad | Comunicación asertiva | para estudiantes de secundaria (12-15 años) | 4 semanas

Descripción del Curso

Este curso está diseñado para estudiantes de secundaria entre 12 y 15 años, con el propósito de desarrollar habilidades de comunicación asertiva que les permitan expresar sus ideas, emociones y necesidades de manera clara, respetuosa y efectiva. A lo largo de cuatro semanas, los estudiantes explorarán conceptos básicos sobre la comunicación, identificarán distintos estilos comunicativos y aprenderán a aplicar estrategias concretas para manejar situaciones cotidianas utilizando el conducto regular y otras técnicas de interacción social.

El curso está enfocado en el área de Persona y Sociedad, integrando contenidos teóricos y prácticos para fomentar tanto la autoconciencia como la empatía hacia los demás. Se empleará una metodología activa y participativa que incluye análisis de casos, actividades grupales, role playing y reflexiones personales, promoviendo un ambiente de aprendizaje colaborativo y seguro.

Al finalizar, los estudiantes serán capaces de reconocer y utilizar el estilo de comunicación asertiva en diferentes contextos, aplicar estrategias para resolver conflictos y expresar sus opiniones sin agresividad o pasividad, contribuyendo así a mejorar sus relaciones interpersonales y su bienestar emocional.

Objetivos Generales

- Reconocer los diferentes estilos de comunicación y sus características específicas.
- Analizar la importancia de la comunicación asertiva en el contexto personal y social.
- Aplicar estrategias de comunicación asertiva para expresar opiniones y sentimientos de manera respetuosa.
- Utilizar el conducto regular como un recurso para resolver conflictos y comunicar ideas formalmente.
- Desarrollar habilidades para escuchar activamente y responder de forma empática.

Competencias

- Identifica y diferencia los estilos de comunicación: pasivo, agresivo, pasivo-agresivo y asertivo.
- Aplica técnicas básicas de comunicación asertiva en situaciones cotidianas y escolares.
- Utiliza el conducto regular para expresar opiniones y resolver conflictos de manera adecuada.
- Demuestra habilidades para escuchar activamente y empatizar con los interlocutores.
- Desarrolla confianza para expresar sus ideas y sentimientos respetando los derechos propios y ajenos.

Requerimientos

- Conocimientos básicos de interacción social y convivencia escolar.
- Material para toma de notas (cuaderno, bolígrafo o dispositivo electrónico).
- Acceso a espacios para realizar actividades grupales y role playing.
- Disposición para participar activamente en dinámicas y debates.

Unidades del Curso

Unidad 1: Fundamentos de la comunicación y estilos comunicativos

Unidad 2: Principios y beneficios de la comunicación asertiva

Unidad 3: Estrategias para comunicarte de manera asertiva

Unidad 4: Aplicación del conducto regular y resolución de conflictos