SESIÓN 4 – Cuarto espacio de escucha.

1. TEMA DE LA SESIÓN:
Comunicación asertiva
2. OBJETIVO DE LA SESIÓN:
Fortalecer la comunicación asertiva en los estudiantes como una herramienta clave para el bienestar emocional, la gestión saludable de sus relaciones interpersonales y el cuidado de su salud mental.
3. DESCRIPCIÓN GENERAL DE LA SESIÓN (METODOLOGÍA IMPLEMENTADA):

Momento 1: (*Actividad rompe hielo*.) Se le pide al grupo ubicarse en circulo, todos deben estar atentos a la pelota porque al momento de ser entregada algún estudiante las personas que están al lado de ella deberán agacharse inmediatamente, por lo tanto, los demás estudiantes deben estar atentos a recibir la pelota o agacharse, las personas que vayan perdiendo irán saliendo del círculo.

Momento 2: el grupo se divide en subgrupos, allí deberán construir una historia entre todos los estudiantes, y después cada grupo elige un representante para que al frente del grupo cuente la historia de manera detallada según lo acordado dentro de los grupos de trabajo.

Momento 3: A través de la pelota preguntona se conocerán los presaberes de los estudiantes frente al tema que se está trabajando.

- ¿Qué entiendes por “comunicación”?
- ¿Por qué es importante saber comunicarnos bien con los demás?
- ¿Qué crees que hace que una comunicación sea efectiva?

A partir de lo que conocen los estudiantes se hace la explicación del tema:

¿Qué es la comunicación asertiva? La comunicación asertiva es una forma de expresarse con claridad, respeto y confianza. Significa decir lo que pensamos, sentimos o necesitamos sin herir a los demás, pero también sin dejar de lado nuestras propias ideas o derechos. Ser asertivo no es lo

mismo que ser agresivo. Una persona agresiva impone sus opiniones y puede herir con sus palabras. En cambio, alguien pasivo no se defiende ni expresa lo que realmente piensa, por miedo al rechazo o al conflicto. La comunicación asertiva es el punto de equilibrio entre ambos extremos: es hablar con firmeza, pero con respeto. Este tipo de comunicación ayuda a mejorar las relaciones con los demás porque permite resolver problemas, expresar desacuerdos y poner límites sin generar conflictos innecesarios. También fortalece la autoestima, ya que nos permite sentirnos escuchados y valorados. Aprender a comunicarse de manera asertiva requiere práctica. Algunas claves para lograrlo son: mantener un tono de voz calmado, usar frases como “yo pienso que…” o “me siento…” en lugar de culpar a los demás, mirar a los ojos, y escuchar con atención cuando el otro habla.

Tipos de comunicación

Agresiva: La comunicación agresiva es una forma de expresarse en la que una persona impone sus ideas, deseos o emociones sin tener en cuenta los sentimientos, derechos ni opiniones de los demás. A menudo, este estilo de comunicación incluye gritos, insultos, sarcasmos, amenazas o actitudes dominantes que generan miedo, incomodidad o conflictos. Quienes se comunican de forma agresiva suelen hacerlo para controlar, defenderse o llamar la atención, pero este comportamiento suele alejar a los demás y deteriorar las relaciones. Aunque en algunos casos puede parecer una muestra de "fuerza" o "seguridad", en realidad refleja inseguridad, frustración o una mala gestión emocional. La comunicación agresiva no solo daña al que la recibe, sino también a quien la usa, ya que impide el diálogo, genera rechazo y puede provocar sentimientos de culpa o soledad. Además, este tipo de comunicación dificulta la resolución pacífica de los problemas y puede generar ambientes de tensión o violencia. Es importante reconocer cuándo estamos siendo agresivos para poder cambiar y aprender formas más saludables de relacionarnos. La mejor alternativa es la comunicación asertiva, que permite expresar lo que pensamos y sentimos de manera clara, respetuosa y equilibrada.

Pasiva: La comunicación pasiva es un estilo de expresión en el que una persona no defiende sus derechos, evita expresar sus opiniones o sentimientos, y generalmente prioriza las necesidades de los demás por encima de las propias. Quienes se comunican de forma pasiva suelen decir “sí” aunque quieran decir “no”, guardan silencio cuando algo les molesta y sienten miedo o incomodidad al expresar lo que realmente piensan. Este tipo de comunicación suele estar relacionada con la baja autoestima, el miedo al rechazo o la necesidad de evitar conflictos. Las personas pasivas a menudo

se sienten invisibles, poco valoradas o frustradas por no poder decir lo que desean. Además, pueden ser más propensas a ser manipuladas o a cargar con responsabilidades que no les corresponden. Un ejemplo típico de comunicación pasiva es quedarse callado ante una injusticia o aceptar hacer algo que no se quiere solo por miedo a molestar a otros. Con el tiempo, esto puede afectar la salud emocional, ya que la persona reprime sus emociones y no establece límites saludables. Aprender a identificar este estilo de comunicación es el primer paso para cambiarlo. La alternativa más positiva es la **comunicación asertiva**, que permite expresarse con respeto hacia uno mismo y hacia los demás, sin miedo ni agresividad.

Asertiva: La comunicación asertiva es una forma de expresarse en la que una persona es capaz de decir lo que piensa, siente o necesita de manera clara, directa y respetuosa. Es un estilo de comunicación que busca el equilibrio entre defender los propios derechos sin agredir ni someterse a los demás. Ser asertivo no significa ser agresivo ni pasivo. Alguien agresivo impone sus ideas sin considerar a los demás, y alguien pasivo calla o cede por miedo a molestar. En cambio, la persona asertiva se comunica con confianza y empatía, expresando su punto de vista sin herir, pero también sin dejarse pisotear. Este tipo de comunicación es fundamental para mantener relaciones sanas, resolver conflictos y fortalecer la autoestima. Nos permite establecer límites, expresar desacuerdos y decir “no” cuando es necesario, sin sentir culpa ni generar enfrentamientos. Algunas claves de la comunicación asertiva son: usar un lenguaje claro y respetuoso, mantener el contacto visual, hablar desde uno mismo (por ejemplo, diciendo “yo siento…” en lugar de “tú me haces sentir…”), y también saber escuchar activamente al otro. La comunicación asertiva es una herramienta poderosa para mejorar la forma en que nos relacionamos con los demás y con nosotros mismos. Nos ayuda a vivir con mayor seguridad, respeto y bienestar emocional.

¿Por qué es importante trabajar en la comunicación asertiva?

La adolescencia es una etapa llena de cambios, emociones intensas y búsqueda de identidad. En este proceso, la comunicación asertiva se convierte en una herramienta clave para que los jóvenes aprendan a expresarse con claridad, defender sus ideas y establecer relaciones sanas. Ser asertivo permite que un joven diga lo que piensa y siente sin temor al rechazo y sin necesidad de herir a otros. Es la forma más saludable de comunicarse, ya que evita tanto la agresividad como la pasividad. Gracias a este estilo de comunicación, los adolescentes pueden resolver conflictos, decir “no” con firmeza, pedir ayuda cuando lo necesitan y expresar desacuerdos con respeto. Además, la

comunicación asertiva fortalece la autoestima, porque ayuda a los jóvenes a sentirse escuchados, valorados y seguros de sí mismos. También mejora su capacidad para tomar decisiones, establecer límites personales y evitar situaciones de presión o manipulación, muy comunes en esta etapa. En un mundo donde muchas veces se comunica más por redes sociales que cara a cara, aprender a ser asertivo también significa saber cuándo y cómo hablar, cómo escuchar y cómo ponerse en el lugar del otro. Esto mejora no solo la vida personal, sino también el rendimiento académico, las relaciones familiares y las amistades.

Momento 4: Con el propósito de afianzar lo aprendido se enumera los estudiantes del 1 al 3 con el objetivo de formar tres grupos de trabajo, al formar los equipos se les entregara una hoja con un círculo en la parte superior derecha que representa un estilo de comunicación (Comunicación agresiva = **Rojo**, comunicación pasiva = **azul**, comunicación asertiva = **verde**), allí deberán escribir cuáles son esas expresiones que usan en el entorno escolar, familiar y social para comunicarse, con el propósito de reconocer si es la forma más adecuada.

Momento 5: Los estudiantes deberán tener una hoja en blanco y un lápiz, se realizará un dictado de dibujo, se indicará saca instrucción solo una vez, con el objetivo de que ellos presten su atención y sigan instrucciones.

Después se presentarán algunas expresiones que se utilizan en la vida diaria para que los estudiantes identifiquen que tipo de comunicación se evidencia allí.

Comunicación asertiva

- "Me gusta tu idea, pero me gustaría aportar algo diferente."
- "No quiero ir hoy, necesito descansar."
- "Te agradezco que me hayas escuchado."
- "Prefiero que me hables con más calma, así te entiendo mejor."
- "No estoy de acuerdo, pero respeto tu punto de vista."
- "Esto me molesta, ¿podemos hablarlo?"

Comunicación pasiva

- "Bueno… está bien, como tú digas."
- "No importa, no es tan grave."
- "Mejor no digo nada, para evitar problemas."

- "Yo no sé, decide tú."
- "No me gusta, pero igual lo haré si todos quieren."
- "Quizá estoy exagerando… olvida lo que dije."

Comunicación agresiva

- "¡Haz lo que te digo y punto!"
- "Tú nunca haces nada bien."
- "¿Eres tonto o qué? Eso es obvio."
- "Me da igual lo que pienses."
- "Cállate, no tienes idea de nada."
- "Si no lo haces, atente a las consecuencias."

Momento 6: Se agradece la participación y compromiso de los estudiantes por hacer parte del espacio de escucha, donde se trabaja en pro de fortalecer su personalidad y así mismo contribuir al cuidado de la salud mental

4. RESULTADOS OBTENIDOS:

Durante el desarrollo del espacio de escucha enfocado en la comunicación asertiva, se evidenciaron avances significativos en la participación, comprensión y autorreflexión por parte de los estudiantes. Este espacio permitió no solo identificar los estilos comunicativos más frecuentes en su vida diaria, sino también promover un entorno seguro para expresar emociones, dudas y experiencias personales.

Uno de los principales resultados fue el **reconocimiento por parte de los estudiantes de los tres estilos de comunicación (pasiva, agresiva y asertiva)**, lo que facilitó un análisis más consciente de sus propias formas de relacionarse. La mayoría logró identificar que en algunas situaciones tienden a usar un estilo pasivo o agresivo, lo cual generó apertura para el aprendizaje de estrategias asertivas.

Asimismo, se observó un **mayor interés en mejorar la forma de comunicarse con sus compañeros, docentes y familiares**, destacando frases como: *"A veces no digo lo que siento por miedo a que se enojen"* o *"Me di cuenta de que puedo expresar mis ideas sin*

pelear". Estos comentarios reflejan una toma de conciencia sobre la necesidad de comunicar desde el respeto, sin dejar de lado sus propios derechos.

En cuanto a la participación, los estudiantes se mostraron receptivos y activos, especialmente en las actividades vivenciales como análisis de frases cotidianas. Estas dinámicas facilitaron la comprensión práctica de los conceptos, generando una experiencia más significativa.

También se evidenció que algunos estudiantes aún presentan dificultades para expresar desacuerdos o emociones incómodas sin recurrir a respuestas evasivas o reacciones impulsivas, lo que indica la necesidad de continuar reforzando habilidades socioemocionales como la empatía, la autorregulación y la escucha activa.

En conclusión, el espacio de escucha permitió visibilizar la importancia de la comunicación asertiva como herramienta para el bienestar emocional y la resolución pacífica de conflictos. Se generaron reflexiones profundas, se promovió el respeto mutuo y se sentaron las bases para continuar fortaleciendo este tipo de competencias dentro del entorno escolar.

5. ANEXOS

Del tercer espacio de escucha con los estudiantes de la IE Escuela Normal Superior de la Presentación se anexa la siguiente información.

- Listado de asistencia.
- Certificado expedido por la docente.
- Base de datos.

Yuliet Ramirez G.

NOMBRE PROFESIONAL
PSICOLOGA
T.P: 292930