“LA COMUNICACIÓN ASERTIVA COMO BASE DE LOS PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS”

¿QUÉ ES LA COMUNICACIÓN ASERTIVA?

Es la capacidad de expresar pensamientos, sentimientos y necesidades de forma clara, directa y respetuosa, sin agredir ni someterse.

- Nos permite:
  - Conectar emocionalmente con los estudiantes.
  - Acompañar mejor sus crisis o conflictos.
  - Prevenir reacciones agresivas o autoritarias.
  - Modelar una comunicación saludable para ellos.



¿POR QUÉ ES IMPORTANTE PARA LOS DOCENTES?

👩‍🏫 En el aula, la comunicación asertiva es una herramienta pedagógica y emocional.
Permite:

- Escuchar sin juzgar a los niños.
- Intervenir en situaciones difíciles sin escalar el conflicto.
- Enseñar con el ejemplo cómo manejar emociones.
- Cuidar también el bienestar emocional del docente.

ESTILOS DE COMUNICACIÓN EN EL AULA

Estilo	Cómo se expresa el docente	Cómo se siente el estudiante
Pasivo	“Bueno… como quieran.”	Confundido, inseguro
Agresivo	“¡Ya me tienen cansado, cállense!”	Asustado, humillado
Asertivo	“Necesito que me escuchen, hablemos luego.”	Escuchado, respetado

ESTRATEGIAS CLAVE PARA UNA COMUNICACIÓN ASERTIVA

- Mensajes en primera persona
- "Yo necesito que haya silencio para poder explicar."
- Validar emociones
- "Entiendo que estés molesto, eso también me ha pasado."
- Poner límites sin dañar
- "No está bien interrumpir, pero puedes hablar cuando termine."
- Ofrecer opciones con empatía
- "Puedes elegir entre hablar ahora o escribirme lo que sientes."
- Cuidar el tono, el cuerpo y la mirada
- La forma en que dices algo cambia completamente el mensaje.

EJEMPLOS REALES DEL AULA (FRASES PARA TRANSFORMAR)

Situación común	Frase impulsiva (a evitar)	Frase asertiva sugerida
Niño interrumpe mucho	“¡Otra vez tú hablando!”	“Sé que quieres participar, te escucharé después.”
Llanto sin motivo claro	“¡No más show!”	“¿Quieres que hablemos o prefieres calmarte un poco?”
Estudiante desafiante	“¡No me hables así!”	“Puedo escucharte si me hablas con respeto.”
Docente abrumado	“¡Ya no sé qué hacer con ustedes!”	“Necesito que todos colaboren para que esto funcione.”

COMUNICACIÓN ASERTIVA EN CRISIS (INTEGRACIÓN CON PAP)

📌 En momentos de crisis emocional del estudiante (llanto, rabia, retraimiento), la comunicación asertiva no busca resolver, sino acompañar.
Frases útiles:

- "Estoy aquí para ti."
- "¿Quieres estar solo o que me quede contigo?"
- "Puedes llorar, eso ayuda a liberar lo que sientes."
- "No estás solo, lo vamos a manejar juntos."

🧠 La forma en que el adulto responde a la emoción del niño modela cómo él responderá a su emoción en el futuro.

ASERTIVIDAD PARA EL AUTOCUIDADO DOCENTE

🔸 Los docentes también tienen derecho a decir "no", pedir apoyo o marcar límites con asertividad.

Ejemplos:

- "En este momento no puedo ayudarte, pero apenas termine, lo haré."
- "Entiendo que sea urgente, pero necesito que lo hablemos con más calma."
- "Estoy gestionando muchas cosas, agradecería apoyo en esto."

💡 Cuidarte a ti también es cuidar mejor a los demás.



CONCLUSION

La comunicación asertiva no es solo una herramienta para enseñar, sino una forma profunda de cuidar emocionalmente.
En momentos de crisis, lo que decimos —y cómo lo decimos— puede ser tan reconfortante como un abrazo. Aplicar Primeros Auxilios Psicológicos desde una comunicación asertiva significa estar presentes con respeto, firmeza y empatía, incluso cuando no tenemos todas las respuestas.
Ser asertivos nos permite poner límites sin herir, contener sin juzgar y acompañar sin imponer, y eso es justamente lo que más necesitan nuestros estudiantes en sus momentos difíciles.
Cuando un niño está en crisis, no necesita que le resolvamos la vida, sino que lo escuchemos sin herir, lo validemos sin justificar su conducta y le recordemos que no está solo. Y todo eso se logra, principalmente, con palabras que cuidan.





MUCHAS GRACIAS