	Plan de Intervenciones Colectivas **Acta de Concertación y Socialización de la Estrategia**	

ACTA			
Nombre de la reunión: PRIMER ENCUENTRO DOCENTES			
Fecha:	15/09/2025	**Hora inicio: 10:00 am**	**Hora final: 12:30 pm**
Tema:	Comunicación Asertiva como fundamento de los PAP		
Responsable:	Laura Peña López- Psicóloga		
Objetivo de la reunión:	Ofrecer a los docentes un espacio de aprendizaje y práctica sobre la comunicación asertiva, entendida como una herramienta fundamental para la aplicación de los Primeros Auxilios Psicológicos, fortaleciendo la capacidad de escuchar, validar emociones y acompañar respetuosamente a sus pares en situaciones de crisis o conflicto.		
Orden del Día:	1. Bienvenida y contextualización del encuentro. 2. Repaso breve del taller anterior sobre Primeros Auxilios Psicológicos. 3. Introducción a los estilos de comunicación: pasivo, agresivo y asertivo. 4. Ejemplos prácticos y discusión grupal sobre comunicación en el aula. 5. Ejercicio de dramatización (role playing) con situaciones cotidianas. 6. Estrategias clave de la comunicación asertiva. 7. Reflexión grupal y compromisos. 8. Cierre de la sesión.		
Desarrollo de la reunión			
La reunión inició con un ambiente de interés y expectativa, dado que en el taller anterior se había trabajado la temática de los **Primeros Auxilios Psicológicos (PAP)** y los docentes habían expresado inquietudes relacionadas con la forma de comunicarse en situaciones de crisis. Varios participantes manifestaron que, aunque comprendieron el concepto de los PAP, aún tenían dudas sobre qué decir y cómo decirlo al momento de brindar apoyo a un compañero que atraviesa una dificultad emocional. Con base en esta necesidad, se introdujo la sesión del día con el tema: **"La comunicación asertiva como base de los Primeros Auxilios Psicológicos"**. La facilitadora dio la bienvenida agradeciendo la disposición del grupo y contextualizando la importancia del tema. Se subrayó que la comunicación no es únicamente el intercambio de			

palabras, sino un proceso complejo en el que influyen el tono de voz, los gestos, la postura y, sobre todo, la intención de respetar al otro. En este sentido, se recalcó que la comunicación asertiva es la forma de expresión que permite acompañar de manera adecuada a otra persona, especialmente en un momento de crisis.

Introducción y repaso del taller anterior

Se inició con un breve recordatorio del primer taller sobre PAP, recordando el esquema básico de “mirar, escuchar, acompañar y remitir”. La psicóloga explicó que cada uno de esos pasos depende, en gran medida, de la forma en que se comunica el acompañante. Por ejemplo, no basta con escuchar; es necesario demostrar con gestos y palabras que se está comprendiendo y validando al otro. No basta con remitir; se requiere hacerlo con frases que transmitan calma y seguridad. Este repaso permitió a los participantes establecer un puente entre lo aprendido anteriormente y lo que se iba a profundizar en esta nueva sesión.

Estilos de comunicación

Posteriormente, se introdujo la explicación de los tres estilos de comunicación: **pasivo, agresivo y asertivo**. Se mostraron diapositivas ilustrativas en las que se representaban ejemplos cotidianos del aula. Los dicentes reconocieron que el estilo pasivo suele dejar al estudiante confundido e inseguro; el agresivo genera miedo y humillación; y el asertivo logra que el otro se sienta escuchado y respetado

En este punto, se generó un diálogo abierto: varios participantes compartieron experiencias propias. Una estudiante comentó que, cuando ve a un compañero llorando, prefiere no acercarse porque teme empeorar la situación, reflejando una comunicación pasiva. Otro participante reconoció que, cuando se irrita en casa, tiende a gritar, lo cual corresponde a un estilo agresivo. Estas reflexiones individuales ayudaron al grupo a identificar que, en mayor o menor medida, todos han experimentado dificultades para comunicarse de manera adecuada en situaciones de tensión.

Dinámica de reconocimiento personal

Se realizó una dinámica sencilla: cada docente debía pensar en una situación reciente de conflicto y escribir en una tarjeta la frase exacta que había utilizado en ese momento. Luego, se leía en voz alta y el grupo identificaba si correspondía a un estilo pasivo, agresivo o asertivo. Esta actividad generó risas y complicidad, pero también abrió un espacio de autocrítica. Al comparar las frases, se hizo evidente que muchas veces la intención es ayudar, pero la forma en que se comunica el mensaje termina produciendo el efecto contrario.

Comunicación asertiva en los PAP

Con esta base, se introdujo la idea central del taller: la comunicación asertiva como fundamento de los Primeros Auxilios Psicológicos. Se explicó que un PAP no consiste en dar soluciones mágicas, sino en **estar presente con respeto, firmeza y empatía**. Esto solo es posible cuando se utilizan palabras y gestos que transmitan seguridad sin invadir, acompañamiento sin imponer y validación sin minimizar.

Se presentaron ejemplos de frases útiles para aplicar en crisis emocionales:

- "Estoy aquí para ti."
- "Entiendo que estés molesto, eso también me ha pasado."
- "Puedes llorar, eso ayuda a liberar lo que sientes."
- "No estás solo, lo vamos a manejar juntos"

Los participantes analizaron cómo estas frases son sencillas, pero transmiten un mensaje profundo de apoyo. Se contrastaron con frases inadecuadas como: "no llores más", "eso no es tan grave" o "tienes que ser fuerte", que suelen aumentar la angustia de quien sufre.

Ejercicios de dramatización

Se organizaron grupos pequeños para dramatizar situaciones escolares comunes: un compañero que interrumpe constantemente la clase, un estudiante que se muestra desafiante con el docente, un joven que llora tras recibir una mala nota. Cada grupo debía representar tres versiones de la misma escena: una con respuesta pasiva, otra con respuesta agresiva y una con respuesta asertiva.

El ejercicio permitió visualizar claramente los efectos de cada estilo. En la versión pasiva, la falta de intervención dejaba el conflicto sin resolver y generaba frustración en los involucrados. En la versión agresiva, la tensión aumentaba y los estudiantes se sentían humillados. En la versión asertiva, en cambio, se lograba contener la situación, expresar límites claros y abrir la puerta al diálogo. Los dicentes coincidieron en que la asertividad es la única forma de comunicación que construye y no destruye en medio de la crisis.

Estrategias clave de comunicación asertiva

Después de las dramatizaciones, se presentaron cinco estrategias fundamentales:

1. **Mensajes en primera persona:** hablar desde el "yo" evita la confrontación directa y responsabiliza al hablante de sus emociones. Ejemplo: "Yo necesito silencio para poder explicar", en lugar de "ustedes nunca ponen atención".

2. **Validar emociones:** reconocer lo que siente el otro sin juzgar. Ejemplo: “Entiendo que estés enojado, es normal sentirse así en esta situación”.
3. **Poner límites sin herir:** marcar claramente lo que no es adecuado, pero sin descalificar. Ejemplo: “No está bien interrumpir, pero puedes hablar cuando termine”.
4. **Ofrecer opciones con empatía:** brindar alternativas que den sensación de control. Ejemplo: “Puedes elegir entre hablar ahora o escribirme lo que sientes”.
5. **Cuidar el tono, el cuerpo y la mirada:** se enfatizó que la forma en que se dice un mensaje cambia completamente su impacto

Comunicación asertiva y autocuidado

Un momento especial de la sesión se dedicó al **autocuidado del docente**. Se explicó que ser asertivo también significa reconocer las propias limitaciones y aprender a pedir apoyo. Frases como “en este momento no puedo ayudarte, pero apenas termine lo haré” o “agradezco que me apoyes en esto porque estoy gestionando varias cosas” fueron ejemplos de cómo cuidar la salud emocional propia sin dejar de apoyar a los demás

Esta parte generó un diálogo profundo: varios participantes reconocieron que muchas veces se sienten agotados porque no saben decir “no” de manera adecuada. Se concluyó que el autocuidado no es egoísmo, sino una condición necesaria para poder cuidar de los otros.

Círculo de reflexión y cierre

La sesión concluyó con un círculo de palabras en el que cada dicente expresó lo que se llevaba del taller. Algunos comentarios fueron:

- “Me doy cuenta de que yo suelo ser agresivo y quiero empezar a hablar con más respeto.”
- “Aprendí que ayudar no siempre es dar consejos, a veces es solo escuchar.”
- “Voy a practicar frases asertivas en mi casa porque también me sirven con mi familia.”

El grupo se comprometió a practicar la comunicación asertiva en su vida diaria y, especialmente, en los momentos en que deban aplicar lo

Conclusiones

El segundo taller, enfocado en la comunicación asertiva como base de los Primeros Auxilios Psicológicos, dejó como resultado una serie de aprendizajes profundos y significativos que permiten comprender la importancia de la palabra y la forma en que se transmite en los momentos de crisis. A lo largo de la sesión, los dicentes lograron reconocer que los PAP no pueden aplicarse de manera efectiva si no se cuenta con un estilo de comunicación que equilibre el respeto, la claridad y la empatía. De nada sirve tener la intención de ayudar a un compañero si lo que se transmite son frases agresivas que hieren o actitudes pasivas que generan indiferencia; solo la

comunicación asertiva garantiza que la otra persona se sienta escuchada, contenida y acompañada. Esta comprensión se consolidó como la conclusión más importante del encuentro, pues permitió a los participantes dimensionar la relevancia de “cómo decir” lo que quieren expresar y no únicamente el “qué decir”.

Durante la jornada, los docentes se dieron cuenta de que, en la práctica, muchos de ellos suelen ubicarse en los extremos de la comunicación pasiva o agresiva. Algunos callan para evitar conflictos y cargan con la frustración de no expresar lo que sienten, mientras otros levantan la voz o utilizan expresiones descalificadoras que aumentan la tensión en lugar de resolverla. Los ejercicios de dramatización permitieron evidenciar con claridad que ninguno de estos estilos construye vínculos saludables. Fue solo al practicar frases asertivas, acompañadas de un tono calmado y un lenguaje corporal respetuoso, que los participantes experimentaron el efecto positivo de esta forma de comunicación. Esta vivencia concreta reforzó la idea de que la asertividad no es un concepto teórico, sino una habilidad práctica que transforma las relaciones interpersonales y que resulta indispensable para brindar un apoyo emocional adecuado en el marco de los PAP.

El grupo también concluyó que la comunicación asertiva no se limita a los momentos de crisis, sino que debe convertirse en un hábito cotidiano que impacta directamente la convivencia escolar. La manera en que los estudiantes se expresan entre sí y con sus docentes incide en el ambiente del aula, en la resolución de conflictos y en la construcción de un clima de respeto mutuo. Al reconocer esto, los participantes asumieron el compromiso de aplicar la asertividad no solo como una herramienta de emergencia, sino como una práctica permanente que fortalece la vida escolar y previene la violencia. Este compromiso colectivo refleja que el taller no solo transmitió conocimientos, sino que generó una transformación en la forma de entender y vivir la comunicación.

En el plano individual, los dicentes desarrollaron habilidades específicas que constituyen avances significativos. Aprendieron a utilizar mensajes en primera persona, evitando la confrontación directa; comprendieron el valor de validar emociones, reconociendo que frases como “entiendo que estés triste” son más poderosas que cualquier consejo apresurado; adquirieron la capacidad de poner límites sin herir, comprendiendo que se puede decir “no” sin necesidad de agredir; y practicaron el uso de expresiones asertivas que transmiten acompañamiento en momentos de crisis, tales como “estoy aquí para ti” o “no estás solo”. Estos aprendizajes se convierten en competencias para la vida, útiles no solo en el ámbito académico, sino también en las relaciones familiares y sociales.

El taller también tuvo un impacto en el nivel grupal. El ambiente de confianza que se generó permitió que los docentes compartieran experiencias personales sin temor al juicio, lo cual fortaleció la cohesión y la solidaridad entre ellos. Al observar y experimentar juntos los efectos de los diferentes estilos de comunicación, comprendieron que la asertividad es una responsabilidad compartida que beneficia a todo el colectivo. Esta vivencia grupal dejó la sensación de que la comunicación asertiva no solo mejora las relaciones individuales, sino que también construye comunidad, genera seguridad emocional y favorece el bienestar de todos.

Un aspecto que emergió con fuerza en la reflexión final fue el valor de la asertividad para el autocuidado. Los docentes reconocieron que muchas veces se sienten sobrecargados porque no saben expresar sus propias necesidades ni poner límites de manera adecuada. Al aprender que ser asertivo también significa cuidarse, pedir ayuda y reconocer las propias emociones, comprendieron que el bienestar personal es condición indispensable para poder acompañar a otros. Esta conclusión es especialmente valiosa porque rompe con la idea de que ayudar implica sacrificarse sin medida, y abre la puerta a un concepto más equilibrado de cuidado mutuo, donde tanto el que acompaña como el acompañado tienen derecho a ser escuchados y respetados.

El impacto institucional también fue evidente. El taller contribuyó a consolidar una cultura de convivencia basada en la comunicación respetuosa y empática, lo cual es un avance en la prevención de conflictos y en la promoción de la salud mental escolar. Así mismo, reforzó la idea de que los dicentes, al adquirir estas herramientas, se convierten en agentes de apoyo para sus compañeros, generando redes de cuidado que fortalecen a la comunidad educativa en su conjunto. La institución, al acoger este tipo de procesos, demuestra su compromiso con la formación integral de sus estudiantes y con la construcción de entornos protectores. Finalmente, el grupo coincidió en la necesidad de continuar con espacios de formación similares, donde se aborden temáticas relacionadas como el manejo de emociones, la resolución pacífica de conflictos y la prevención del suicidio. Se reconoció que la comunicación asertiva es una habilidad que requiere práctica constante y que puede perfeccionarse a través de ejercicios vivenciales como los realizados en este taller. Asimismo, se sugirió que esta formación debería extenderse no solo a los estudiantes, sino también a docentes, directivos y familias, para lograr un impacto más amplio y sostenible.

En conclusión, el taller permitió que los dicentes comprendieran que la comunicación asertiva es el puente que convierte la intención de ayudar en un acompañamiento efectivo. La sesión dejó como resultado la convicción de que, en los momentos de crisis, lo que más necesita una persona no son soluciones rápidas ni consejos vacíos, sino palabras que cuidan, que validan y que acompañan. La comunicación asertiva, al equilibrar firmeza y respeto, se reveló como la clave

para aplicar los Primeros Auxilios Psicológicos con humanidad y eficacia. De esta manera, el grupo no solo adquirió conocimientos, sino que también se transformó en su manera de relacionarse, comprometiéndose a practicar la asertividad en su vida diaria y a convertirse en agentes de cambio dentro de su comunidad educativa.

SE ADJUNTA REGISTRO DE ASISTENCIA



LAURA PEÑA LOPEZ
PSICOLOGA