

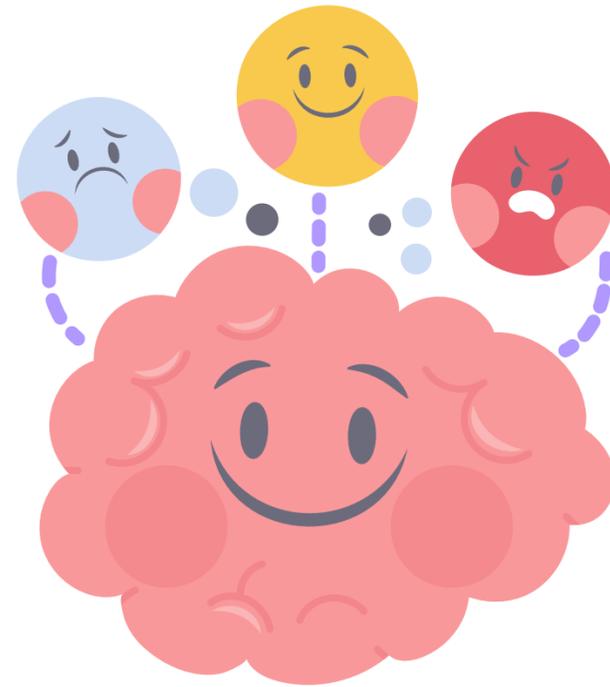
COMUNICACIÓN ASERTIVA: EXPRESANDO EMOCIONES DE MANERA EFECTIVA

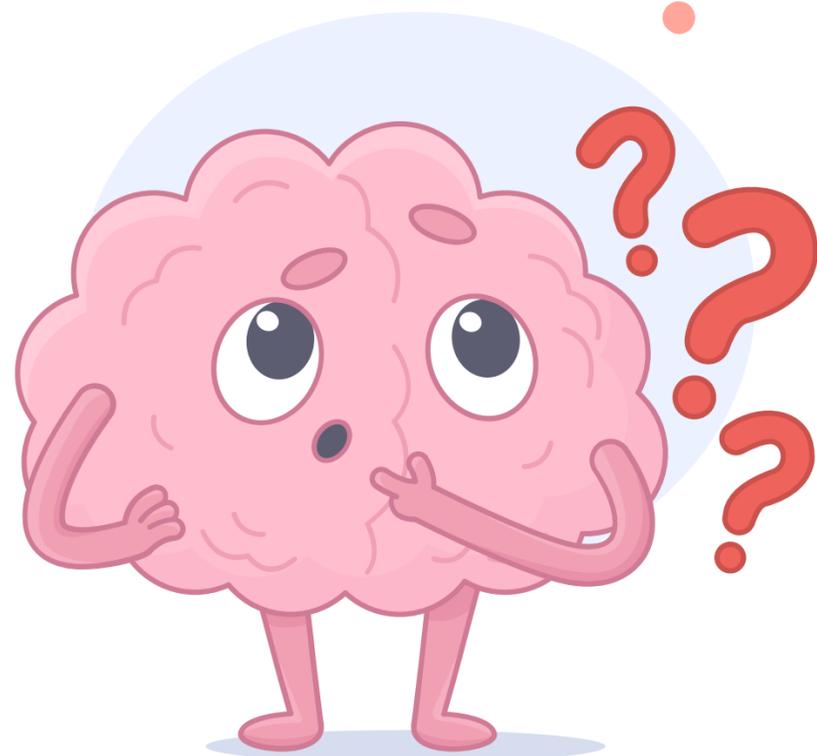
presentado por: Evelyn Schipper



ACTIVIDAD #1

La pelota y las emociones





¿QUÉ ES LA COMUNICACIÓN ASERTIVA AL EXPRESAR EMOCIONES?

Es la habilidad social que nos permite **expresar pensamientos, sentimientos, necesidades y opiniones de manera clara, honesta y respetuosa**, sin herir a los demás ni permitir que nos hieran.

Al hacerlo, fortalecemos nuestras relaciones y mejoramos nuestra autoestima.





CARACTERÍSTICAS DE LA COMUNICACIÓN ASERTIVA:

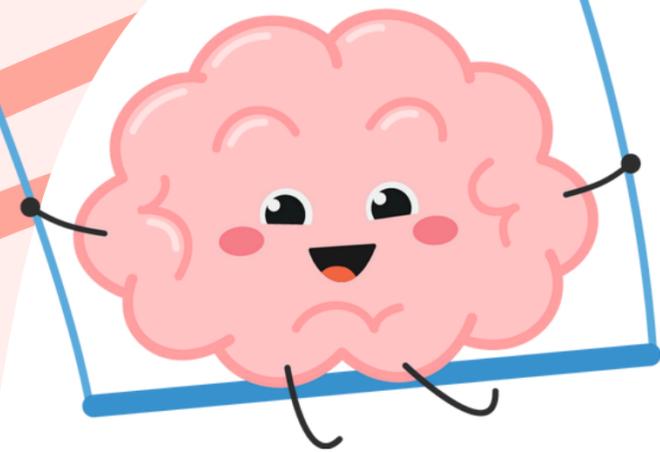
RESPECTO MUTUO:

Se defienden los propios derechos sin violar los de los demás.

CLARIDAD Y FIRMEZA:

Expresiones directas y enfocadas en el mensaje, no en la persona.





**TODAS LAS EMOCIONES SON VÁLIDAS
NO TODAS LAS ACCIONES LO SON.**

Aristóteles decía: “Enojarse es fácil. Enfadarse con la persona adecuada en el grado exacto, en el momento oportuno, con el propósito justo y del modo correcto; eso si que es difícil”



PASIVO:

Evitación de conflictos,
dificultad para
expresar necesidades.

ESTILOS DE COMUNICACIÓN:

AGRESIVO:

Comunicación que
busca imponer ideas o
necesidades sin
considerar a los demás.

ASERTIVO:

Comunicación clara y
respetuosa, promoviendo
relaciones equilibradas.



HERRAMIENTAS PRÁCTICAS PARA UNA COMUNICACIÓN ASERTIVA:

- 1 Uso de la fórmula asertiva
- 2 Escucha activa



01

USO DE LA FÓRMULA ASERTIVA:

“Me siento ...
cuando tu...
porque...
y me gustaría que...”.





Practicando la fórmula asertiva



PRESENTAR LA FRASE:

- ✓ Reflexionar en lo personal qué tipo de comunicación estoy utilizando (Pasivo, agresivo o asertivo)
- ✓ Pedir que participen dando opciones para transformar la frase original a una frase asertiva.



FRASES AGRESIVAS

1. ¡NUNCA PRESTAS ATENCIÓN EN CLASE, NO SÉ PARA QUÉ VIENES!



ASERTIVA:

“Me siento frustrado cuando no prestas atención en clase porque me esfuerzo en preparar las lecciones. Me gustaría que te concentres para aprovechar el tiempo.”



**2. ¡DEJA DE HABLAR YA
O TE VOY A SACAR DEL
SALÓN!**



ASERTIVA:

“Siento que interrumpes la dinámica del grupo cuando hablas mientras explico y los demás también necesitan concentrarse. Me gustaría que esperes a que termine para participar.”



**3. ¡SIEMPRE ENTREGAS
TODO TARDE,
ERES MUY IRRESPONSABLE!**



ASERTIVA



"Me preocupo cuando entregas las tareas tarde, porque no estás cumpliendo con los plazos.

Me gustaría que planifiques mejor tu tiempo."





4. ¡SI NO QUIERES
APRENDER, ESE ES
TU PROBLEMA!



ASERTIVA:

"Siento que no estás aprovechando tu potencial cuando no participas en clase, porque creo que puedes lograr más. Me gustaría que me digas si hay algo que te impide concentrarte."



5. ¡ESTOY CANSADA DE
REPETIR LO MISMO, NADIE
AQUÍ ENTIENDE NADA!



ASERTIVA:



"Me siento frustrada cuando el grupo no responde a mis explicaciones, porque quiero que todos comprendan el tema. Me gustaría que me digan si hay algo que no quedó claro."

FRASES PASIVAS

**6. BUENO, HAGAN
LO QUE QUIERAN,
YO YA ME CANSÉ DE
EXPLICAR.**



ASERTIVA



"Me siento desmotivada cuando creo que no están poniendo atención, porque pienso que no valoran el esfuerzo de la clase. Me gustaría que colaboremos más para avanzar juntos."



7. SI NO QUIEREN
HACER LA TAREA,
NO IMPORTA, ES
SU PROBLEMA.



ASERTIVA:

"Me preocupo cuando no hacen la tarea porque no están practicando lo necesario para mejorar.

Me gustaría que la realicen para que podamos reforzar lo aprendido."





8. TAL VEZ MI CLASE NO SEA TAN INTERESANTE PARA USTEDES.



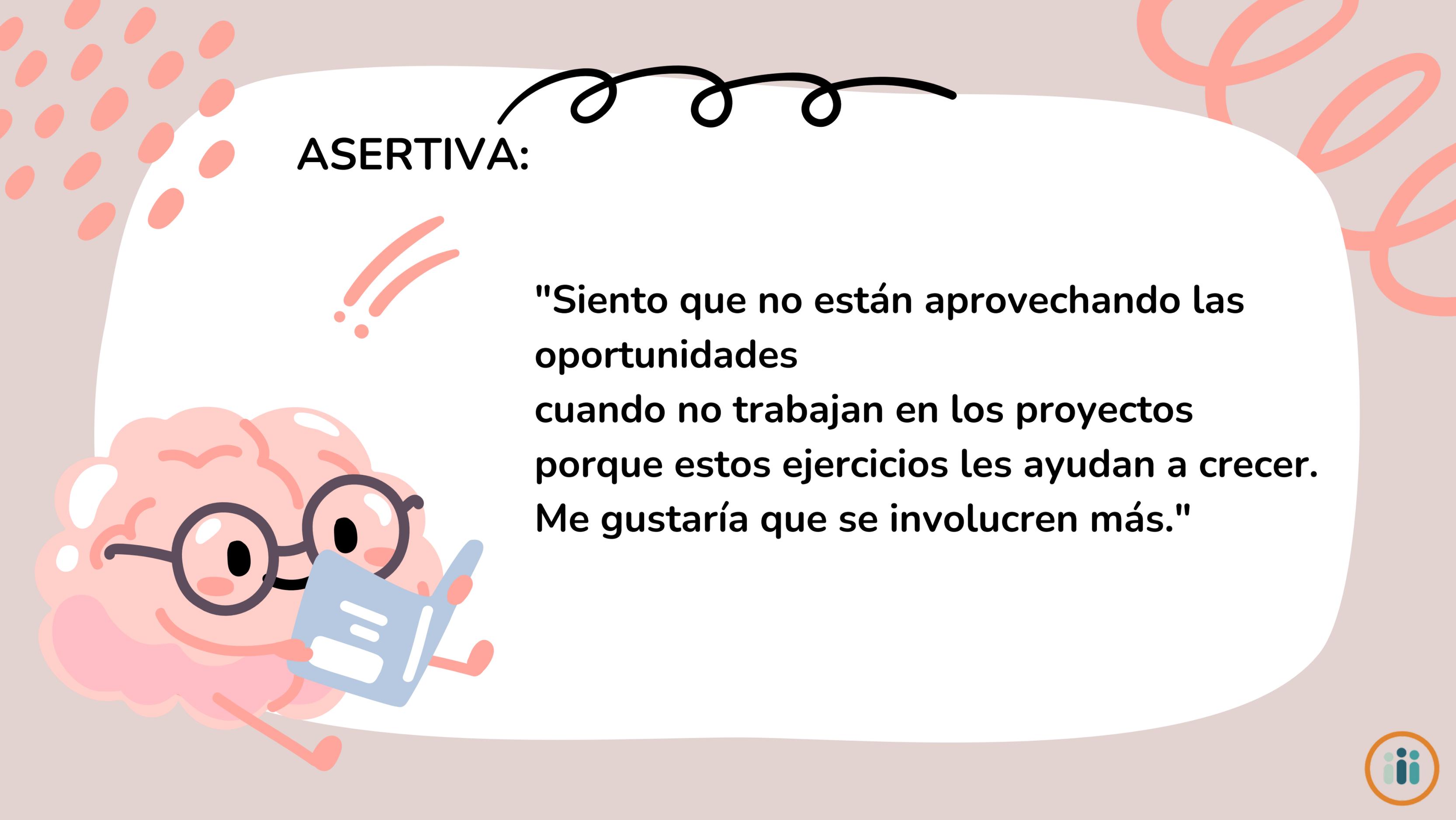
ASERTIVA:

"Siento que algo no está funcionando cuando noto que están distraídos, porque me gustaría que se interesen en el tema. Sería de mucho valor que me digan cómo podemos hacerlo más dinámico."



9. ESTÁ BIEN, SI NO QUIEREN
TRABAJAR, YO NO LOS PUEDO
OBLIGAR.





ASERTIVA:



"Siento que no están aprovechando las oportunidades cuando no trabajan en los proyectos porque estos ejercicios les ayudan a crecer. Me gustaría que se involucren más."

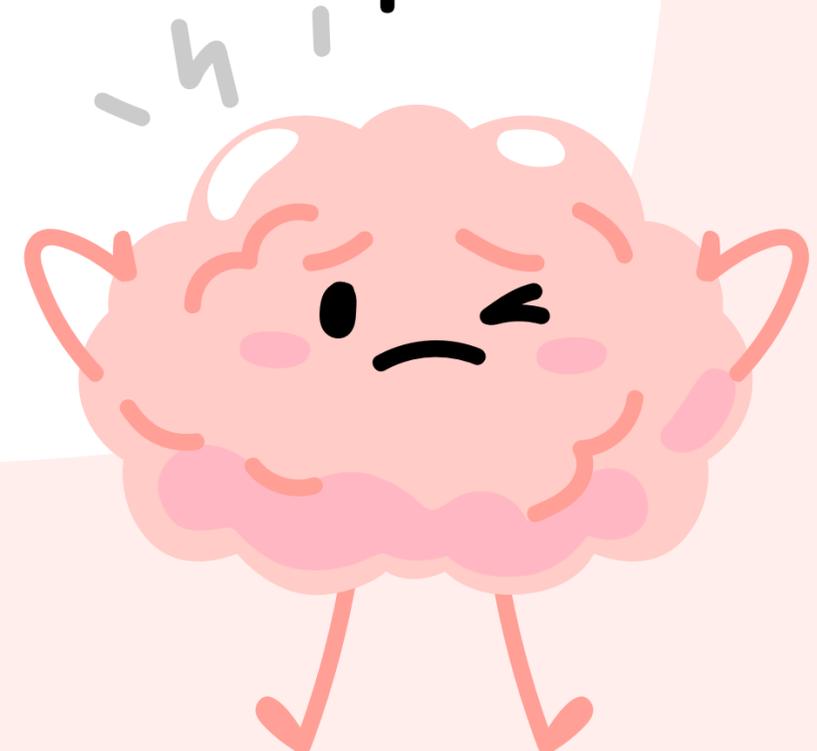


**10. SI NO
PARTICIPAN,
ENTONCES
SEGUIMOS
AVANZANDO Y YA.**



ASERTIVA:

"Siento que no están conectados con el tema cuando no participan, porque para mí, sus ideas son importantes. Me gustaría que compartan sus opiniones para enriquecer la clase."



FRASES PASIVO-AGRESIVAS

11. QUÉ BUENO QUE ALGUNOS SÍ PRESTAN ATENCIÓN... PORQUE OTROS NI SIQUIERA SE ESFUERZAN.



ASERTIVA



"Siento que no todos están aprovechando el tiempo cuando noto que algunos no están atentos, porque creo que todos pueden aprender más. Me gustaría que me pregunten si tienen dudas."





12. ¡AH, CLARO!
NADIE HIZO LA
TAREA, COMO
SIEMPRE.



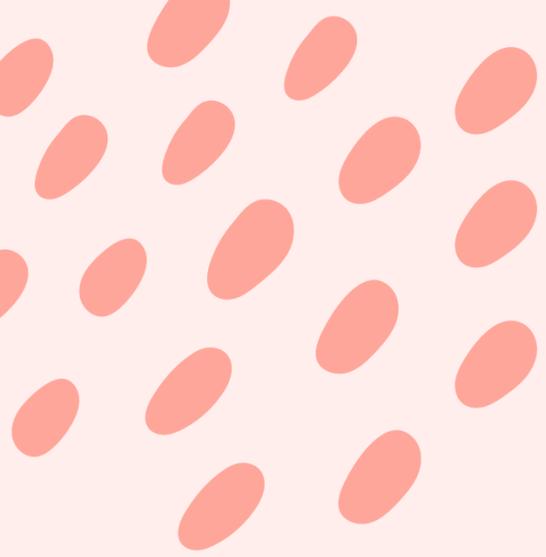
ASERTIVA:



"Siento que dejan de reforzar el aprendizaje cuando no hacen la tarea, porque hacer la tarea es una herramienta importante.

Me gustaría que intenten completarla para que podamos discutirla en clase."





**13. SUPONGO QUE MIS
EXPLICACIONES NO SON TAN
BUENAS SI NADIE PARTICIPA.**

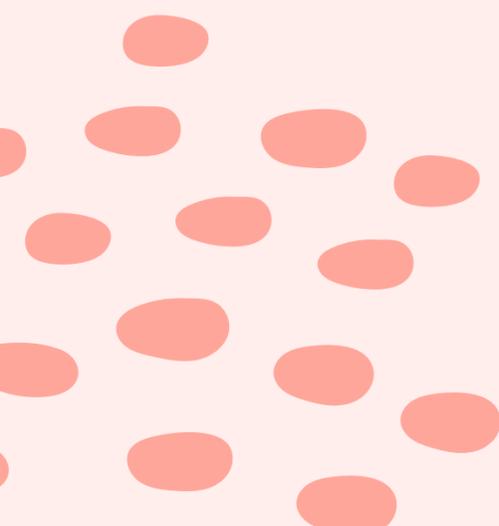


ASERTIVA:

“Siento que no estoy logrando conectar con ustedes cuando no participan, porque necesito saber si tienen dudas. Me gustaría que levanten la mano y pregunten si algo no está claro.”



**14. BUENO, COMO
NUNCA TRAEN LOS
MATERIALES, YA NO
IMPORTA.**



**"Siento que no podemos trabajar de manera efectiva cuando no traen los materiales porque los necesitamos para las actividades.
Me gustaría que los revisen antes de venir."**

ASERTIVA



**15. DE SEGURO
TODOS ESTÁN MUY
OCUPADOS PARA
LEER LAS
INSTRUCCIONES.**



ASERTIVA:

"Siento que estamos perdiendo tiempo cuando no leen las instrucciones porque es importante seguir los pasos correctamente para evitar confusiones. Me gustaría que las lean antes de preguntar."



2

ESCUCHA ACTIVA:

Es una **habilidad de comunicación** que implica **no solo oír** lo que la otra persona dice, sino **comprender su mensaje** de manera profunda, prestar atención plena y responder de forma empática.

Fue desarrollada principalmente por **Carl Rogers** dentro del enfoque **centrado en la persona** y se utiliza ampliamente en psicología, educación y relaciones interpersonales.



COMPONENTES CLAVE DE LA ESCUCHA ACTIVA:



1

LENGUAJE VERBAL:

- Cuidar el tono y volúmen de voz.
- Hacer preguntas abiertas y aclaratorias:
"¿Qué quisiste decir con...?"
- Usar expresiones de refuerzo:
"Entiendo", "Cuéntame más", "Ya veo".

2

LENGUAJE NO VERBAL:

- Mantener contacto visual.
- Mostrar interés con gestos (asentir) y postura abierta.

3

GESTIÓN EMOCIONAL:

- Reconocer las emociones del otro y reflejarlas para validar su experiencia.



TÉCNICA QUE PUEDE AYUDAR:

PARAFRASEAR:

Reformular el contenido del mensaje recibido en tus propias palabras.

Situación: Un estudiante está frustrado porque no entiende un tema de matemáticas.

Estudiante: "No entiendo nada de lo que explica en clase, me siento tonto y ya no quiero intentarlo más."

Docente: "Escucho que, te sientes frustrado porque las explicaciones no te están ayudando a comprender el tema y eso te hace pensar que no puedes lograrlo."



TÉCNICA QUE PUEDE AYUDAR:

ESPEJEAR:

Repetir o reflejar directamente las palabras o emociones expresadas, sin interpretarlas ni modificarlas.

Situación: Un estudiante comenta que le cuesta trabajar en equipo porque siente que sus compañeros no lo toman en cuenta.

Estudiante: "Siempre soy yo quien hace todo en el equipo y mis compañeros ni siquiera me escuchan."

Docente: "Entiendo que sientes que siempre terminas haciendo todo tú y que tus compañeros no te están escuchando."



ACTIVIDAD #3 EN PAREJAS:



PRACTICANDO LA ESCUCHA ACTIVA



BENEFICIOS DE EXPRESAR EMOCIONES DE MANERA ASERTIVA:

Mayor claridad:
Evita malentendidos y facilita la resolución de conflictos.

Mejora las relaciones:
Fortalece los vínculos con los demás al fomentar la empatía y la comprensión mutua.

Aumenta la autoestima:
Te permite reconocer y valorar tus propias emociones.

Reduce el estrés:
Expresar tus sentimientos te ayuda a liberar tensiones acumuladas.



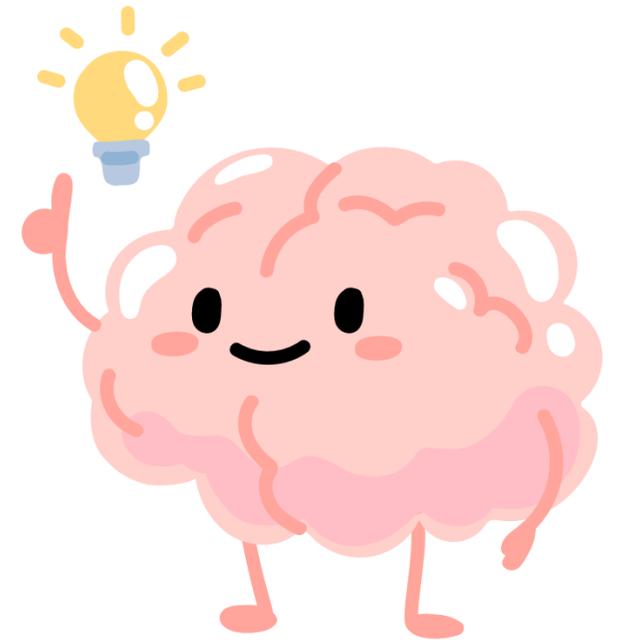


**¿QUÉ APRENDIZAJE TE LLEVAS
SOBRE EXPRESAR LAS EMOCIONES
DE MANERA ASERTIVA?**



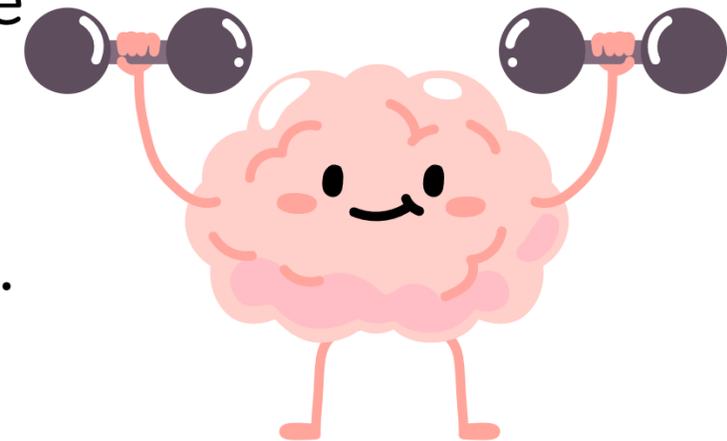
CONSEJOS PARA EXPRESAR EMOCIONES DE MANERA ASERTIVA:

- 1 Antes de expresarte, tómate un momento para reconocer y nombrar lo que sientes.
- 2 Busca un momento tranquilo y privado para hablar con la persona involucrada.
- 3 En lugar de culpar al otro, expresa cómo te sientes usando frases en primera persona (por ejemplo, "Me siento triste cuando...").
- 4 Evita rodeos y expresa tus sentimientos de manera directa y clara.
- 5 Permite que la otra persona exprese su punto de vista y demuestra que la estás escuchando.



CONT. CONSEJOS PARA EXPRESAR EMOCIONES DE MANERA ASERTIVA:

- 6 Expresa tus emociones de manera respetuosa, evitando insultos o acusaciones.
- 7 Recuerda que tú eres responsable de tus sentimientos, aunque hayan sido provocados por alguien más.
- 8 Busca una solución que satisfaga las necesidades de ambas partes.



LA COMUNICACIÓN ASERTIVA
ES UNA HABILIDAD QUE SE DESARROLLA CON LA PRÁCTICA.



Escuchar con el corazón y hablar con respeto
son los cimientos para construir relaciones
más humanas y significativas
en nuestras aulas y en nuestra comunidad.



GRACIAS

