

An illustration on the left side of the slide shows a group of five diverse people. From top to bottom: a man with blonde hair, a woman with dark hair, a woman with red hair, a man with a grey beard, and a woman with purple hair. Each person has a speech bubble of a different color (white, yellow, blue, purple, white) coming from their mouth. The background is a solid purple color with faint, larger speech bubble shapes.

# Dinámicas comunicacionales y estrategias para una comunicación asertiva.

Ps. Rina Castillo León  
DAE- FOUCH

---

# Qué son las HHSS??



- Son conductas adquiridas a través del aprendizaje (imitación, ensayo, etc.)
- Son respuestas específicas a situaciones concretas.



Nos sirven para

- **Habilidades comunicacionales básicas.** (presentarse, abrir- mantener- cerrar conversación, etc.)
- **Expresar pensamientos y sentimientos** (aceptar cumplidos, expresar agrado, decir no, responder a bromas),
- **Tomar decisiones** (planificar, definir objetivos, resolver conflictos)



- Comunicarnos con los demás de forma eficaz.
- Mantener relaciones interpersonales satisfactorias, red de apoyo, apoyo social.
- Fuente de bienestar. Autoestima sana. CV.
- Obtener lo que queremos. Relación con nuestros objetivos y nuestro bienestar.



# ¿Cómo nos comunicamos actualmente?



Cuando el profe dice que no estas participando en clases pero tú ya has respondido "si se escucha" 5 veces

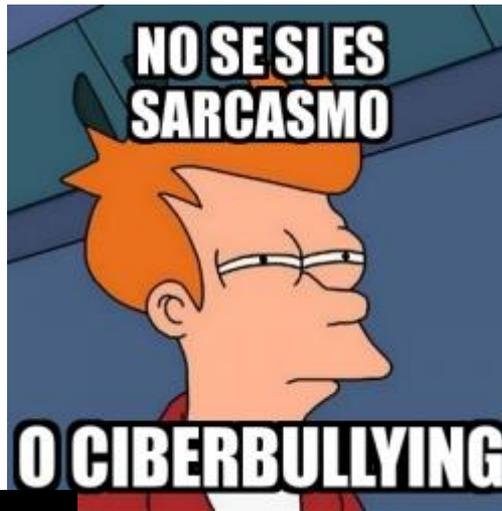


Zoom Participant ID: 17 40Minutes Meeting ID: 469-693-483  
cuando el profesor nos pone en grupos de discusión y nadie quiere hablar primero



- Menos HHSS, menos experiencias en resolución de conflictos y asertividad.





- Vulneración de los derechos del otr@ ( ej, agresiones, trasgresión de límites)
- Poca capacidad de ponerse en el lugar del otr@
- Despersonalización



- Anonimato, permisividad.
- No hay consecuencias, poca fiscalización

# La comunicación

Es imposible no comunicar



## Verbal

El contenido.  
El mensaje  
Elementos paralingüísticos  
(volumen, ritmo, tono, muletillas,  
etc)



## Barreras/ Filtros

Emocionales  
Pensamientos e interpretaciones  
Físicas  
Socioculturales  
Semánticas



## No Verbal

Orientación corporal  
Proximidad  
Gestos y ademanes  
Mirada  
Expresión facial

22:34

Todas las publicaciones

designhome  
Publicidad



FLOOR



Instalar

22.283 reproducciones

designhome Over 100M+ have downloaded this... más

Ver traducción

Home Search Instagram Heart Profile

Para todos nosotros, los que sabemos controlar nuestra lengua pero no nuestra expresión facial



1,3M

8733

135,4K

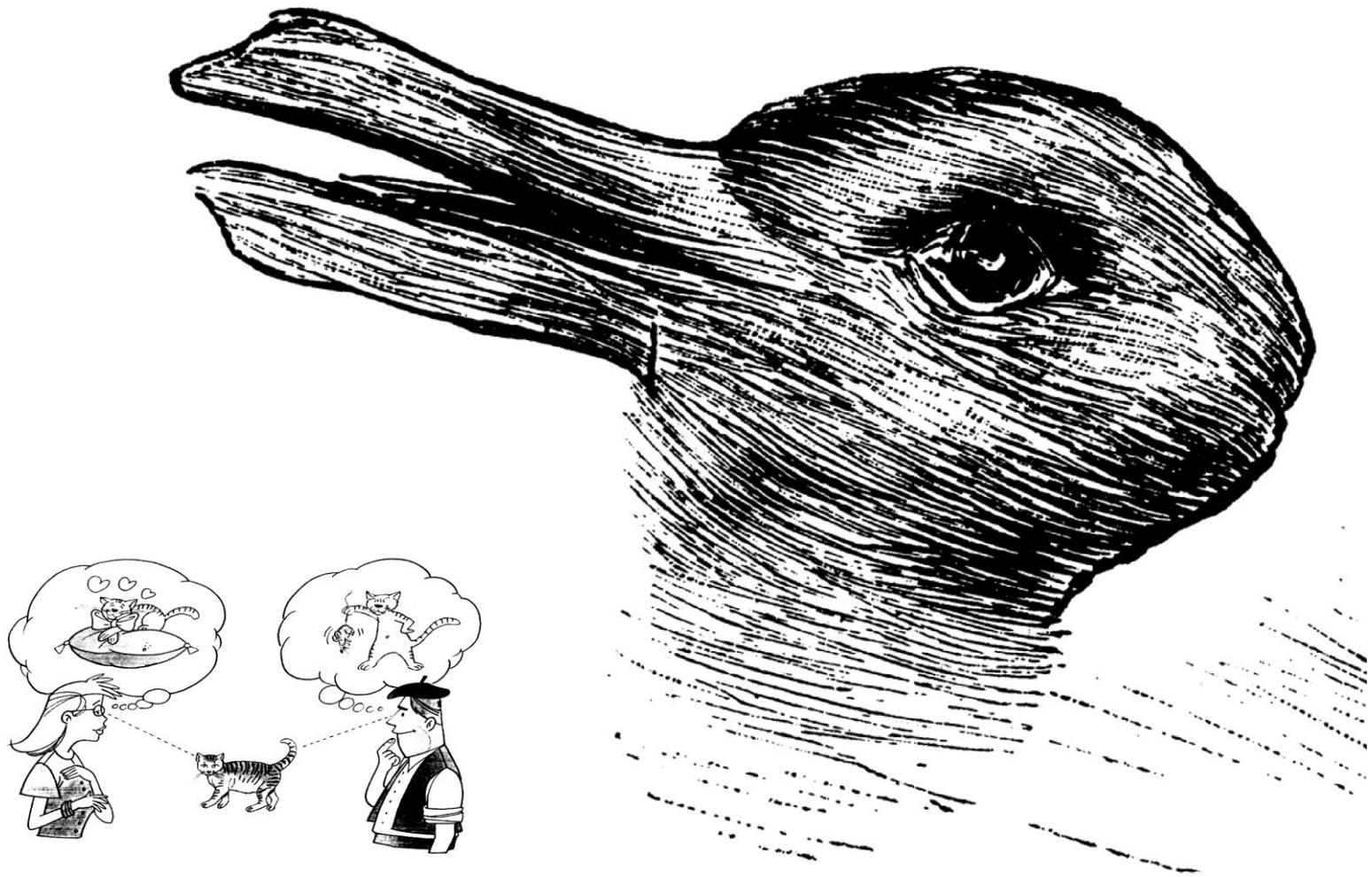
112,3K

Audrey ✨ · 7-14

Parte 65 | Me incluyo! #memesespañol #humores #reiresvivir #cillianmurphy

🎵 Gangsta's Paradise (feat. L.V.) - @Coo...

JOL



# Cuadrantes de comunicación

“Asertividad es un espacio de mutua validación y respeto”

Defiendo tus derechos

## PASIVO

Dejo que los derechos de los demás se antepongan a los míos. No me atrevo a defender mis derechos

## ASERTIVO

Respeto tus derechos, pero defiendo también los míos, y si tengo que decirte que “no” a algo, lo hago.

Defiendo mis derechos

No defiendo mis derechos

## PASIVO-AGRESIVO

No me atrevo a defender mis derechos ni estoy defendiendo los tuyos. Suelo llegar a un punto que no aguanto más y exploto.

## AGRESIVO

No me interesan tus derechos y los míos se anteponen a los tuyos. Yo consigo lo que quiero.

No defiendo tus derechos

# ¿Cómo comunicarnos satisfactoriamente?

**Escucha Efectiva**

**Comunicación  
Efectiva /Asertividad**



# Escucha Activa (participación activa- interés genuino)

## VERBAL

Preguntas abiertas  
Asentimientos  
Resumir y parafrasear



Interrogar  
Devaluar  
enjuiciar

## NO VERBAL

Gestos de  
asentimiento  
Atención  
Interés  
Contacto visual.



Sin contacto visual  
Expresar desinterés  
Ver otra cosa, ruidos, etc.

## ACTITUD

Receptiva y de  
validación.  
Tranquilidad  
No interrumpir  
No apresurar



Interrumpir  
Apurar,  
imponer

## Empatía.

Reconocimiento de  
emociones  
Comprender contexto  
Escuchar con interés



Minimizar  
Enjuiciar  
Criticar

# Comunicación Asertiva

**Clara y Directa**

**Honesta**

**Congruente**

**Responsable**

**Compartida**

**Actual**

**Circunstancia Adecuada**



# Asertividad / reconocimiento, valoración y respeto

Yo creo que...

Te parece sí..?

Entiendo lo que dices,  
pero a mi me pasa ...

También en  
redes sociales



**ANTES DE POSTEAR**

**TRES PREGUNTAS**

MI COMENTARIO

¿ES BUENA ONDA?

¿ES VERDAD?

¿ES NECESARIO?

**HAY PALABRAS  
QUE MATAN**

DETENGAMOS EL CIBERACOSO



## Entrenamiento conversación Asertiva

Describe el  
hecho o  
conducta  
objetivamente

Reconoce  
emociones y  
pensamientos  
propios

- **Describir hecho** y evitar etiquetar o enjuiciar
- **Describir comportamiento particular en contexto**, evitar generalizar. "siempre, nunca"

Eres muy floj@ v/s en el grupo de ayer no entregaste tu parte del trabajo.

- **Primera persona** "yo creo, yo siento, a mi me pasa.."
- Evita atacar, culpar, criticar.

Tú hiciste, tú dijiste v/S  
Yo me siento, yo pienso...

Pedir  
directamente  
lo que  
esperamos

No nos quedemos en el problema, mencionemos que esperamos o deseamos que ocurra.

Potenciar el  
acuerdo y  
cooperación

- Considera que tus emociones son válidas al igual que las de l@s demás.
- Incentiva la participación  
¿Te parece? ¿Qué crees tú?
- Enfoque en Nosotr@s.  
Participa de la solución

# Conversación Asertiva

Describe el  
hecho o  
conducta  
objetivamente

1

¿qué ocurrió?  
Concretamente

Expresa tus  
sentimientos

2

¿cómo te hace  
sentir la  
situación?  
Yo me siento...  
Yo pienso que...

Pedir  
directamente lo  
que esperamos

3

¿Qué es lo que  
esperas de la  
situación?  
Qué necesitas...  
“ me gustaría  
que ...

Propuesta  
Efectos positivos.  
Consecuencias.

4

¿Cuáles son los  
acuerdos?  
Solicitudes  
Decisiones al  
respecto

# Técnicas Asertivas para Resolver Conflictos

## Banco de Niebla

Aparentar ceder terreno sin ceder realmente “es posible que tengas razón, pero”

## Acuerdo Asertivo

Admitir el error pero enfatizar la conducta habitual. “me olvide, suelo ser más responsable”

## Pregunta Asertiva

Profundizar en la razón de la crítica “entiendo que te enojaste, ¿qué fue lo que no te gustó de mi comportamiento?”

## Disco Rayado

Repetir nuestro punto de vista con calma. “Sí estoy de acuerdo, pero...” “lo entiendo, pero yo pienso..”

## Ofrecer Alternativas

Rechazar algo, pero proponer una alternativa positiva para el/la interlocutor/a “Esta vez no quiero, pero te parece si nos reunimos x día...”

## Para ti – Para mí

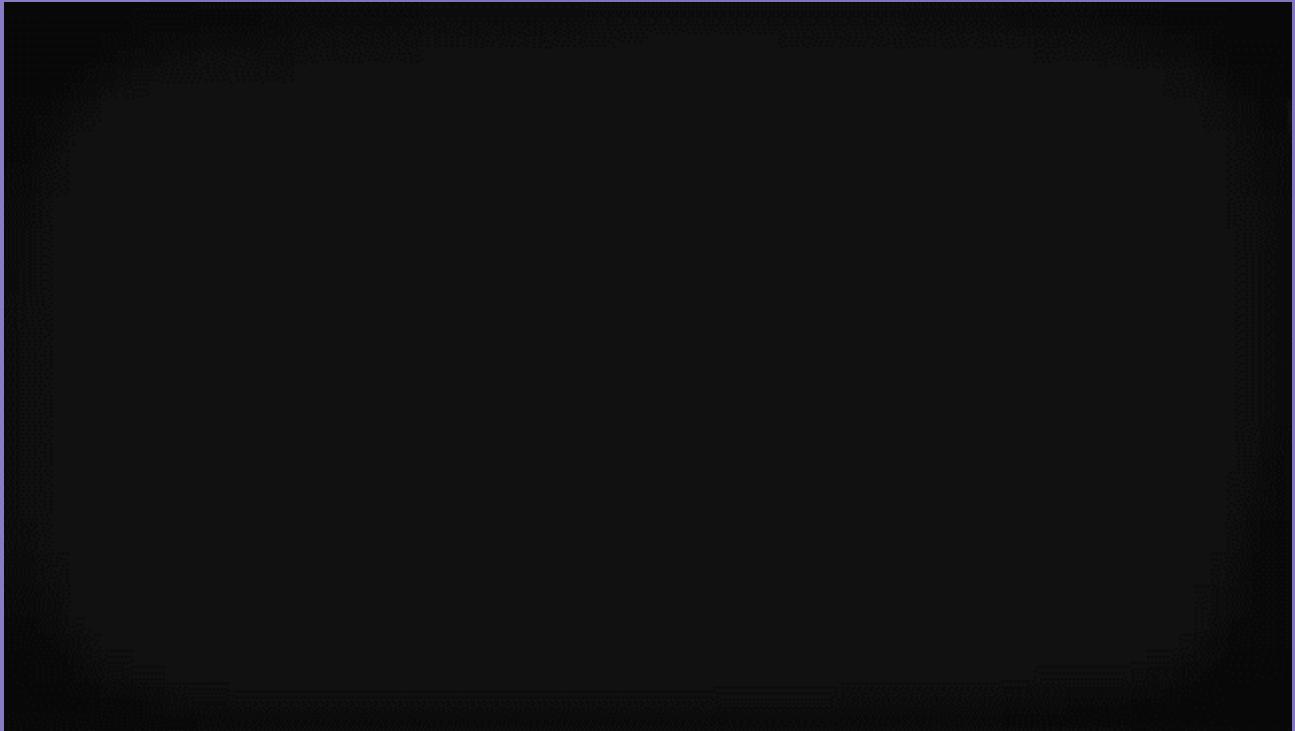
“Para ti será aburrido, pero para mí...”

## Aplazamiento Asertivo

Aplazar la respuesta hasta sentirse tranquilo. “prefiero que lo veamos luego” “necesito un momento para pensarlo..”

## Ironía Asertiva

Responder positivamente a una crítica hostil. “Gracias por tu opinión”



**¿Cuáles son los desafíos para una comunicación eficaz en espacios universitarios (presenciales, virtuales, futuro equipo de trabajo, etc)**

**¿Qué suma ?**

**¿Qué resta?**

# Actividad evaluada 1.

Esta actividad evalúa las 4 primeras clases de este curso (Regulación académica y emocional).

Modalidad: Análisis de caso y reflexión grupal. Se presentará un caso que deberán analizar y responder a las preguntas planteadas. En el análisis grupal integrar elementos de lo visto en clases y de su propio proceso reflexivo (personal/colectivo).

Instrucciones generales:

- Grupo conformado entre 7-8 personas. (no serán aceptados trabajos individuales, acercarse a equipo docente).
- Extensión máxima de 3 planas, incluyendo portada.
- La portada debe llevar el nombre y dos apellidos de cada integrante del grupo.
- Arial 12, interlineado 1,15. Formato PDF.
- Fecha de entrega **máxima 3 de octubre**. Subir a través de plataforma en carpeta tareas “actividad evaluada 1”. Solo un integrante sube la tarea.

De acuerdo al caso presentado. (Se subirá el caso y las instrucciones durante el día en pestaña tareas, actividad evaluada 1)

1. Identifique las principales problemáticas y desafíos presentados en el caso, incorporando elementos de su experiencia personal y colectiva vivenciados hasta el momento.
2. Identifique y comente 3 estrategias a nivel individual que podrían apoyar en el afrontamiento frente a su proceso personal, emocional y académico.
1. Identifique y comente 3 propuestas estratégicas para abordar a nivel colectivo los desafíos presentados. Consideren propuestas desde la comunidad como la vinculación, sentido de pertenencia, mejoramiento de la calidad de vida universitaria, bienestar académico, entre otras.



**COMUNIDAD  
FOUCH**



# ¿Y SI HABLAMOS DE LAS FUNAS?

DIRIGE PS. SALVADOR BELLO, MIEMBRO DEL EQUIPO DE  
GÉNERO, SALUD MENTAL SEMDA



**27 de  
septiembre**

**11:00 a 12:30 hrs  
auditorio 2**



inscripciones

COLABORAN