

Estrategias metodológicas para el desarrollo de la comunicación asertiva

Methodological strategies for the development of assertive communication

Estratégias metodológicas para o desenvolvimento da comunicação asertiva

Jeremy Jamil Muentes Zambrano¹

Unidad Educativa Puerto Quito

jeremy.muentes@educacion.gob.ec

<https://orcid.org/0009-0004-9074-910X>



Danny Meliton Meza Arguello²
Universidad Técnica Luis Vargas Torres de Esmeraldas

danny.meza.arguello@utelvt.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0001-5825-9312>



Cristhian Andrés Macías García³

Unidad Educativa La Unión

cristhian.maciasg@educacion.gob.ec

<https://orcid.org/0000-0002-0112-6057>



Fernanda Leonela Arguello Dueñas⁴

Unidad Educativa Monseñor Leonidas Proaño PECE

fernanda.arguello@educacion.gob.ec

<https://orcid.org/0009-0002-7651-043X>



Ana Gabriela Yucailla Mendoza⁵

Unidad Educativa Ana Reyna Muñoz

ana.yucailla@educacion.gob.ec

<https://orcid.org/0000-0002-9177-7549>



 DOI / URL: <https://doi.org/10.55813/gaea/ccri/v5/n2/637>

Como citar:

Muentes, J., Meza, D., Macias, C., Arguello, F. & Yucailla, A. (2024). Estrategias metodológicas para el desarrollo de la comunicación asertiva. *Código Científico Revista de Investigación*, 5(2), 1837-1848.

Recibido: 23/11/2024

Aceptado: 20/12/2024

Publicado: 31/12/2024

¹Licenciado en Ciencias de la Educación Básica por la Universidad Tecnológica Indoamérica. Docente de la Unidad Educativa Puerto Quito.

²Doctorando en Ciencias de la Educación por la Universidad Enrique José Varona, La Habana-Cuba. Magíster en Innovación en Educación. Docente de la Universidad Técnica Luis Vargas Torres, Esmeraldas, Ecuador.

³Magíster en Innovación en Educación. Docente de la Unidad Educativa La Unión.

⁴Magíster en Pedagogía Formación Técnica y Profesional Por la Universidad Bolivariana del Ecuador. Docente del área de Contabilidad en la Unidad Educativa Monseñor Leonidas Proaño PECE.

⁵Magíster en Innovación en Educación. Docente de la Unidad Educativa Ana Reyna Muñoz.

Resumen

Esta investigación sobre estrategias metodológicas para el desarrollo de la comunicación asertiva se ha basado en una metodología documental, que consistió en la revisión teórica de fuentes académicas especializadas. Este enfoque permitió analizar diversas teorías, enfoques y metodologías relacionadas con la comunicación asertiva. La investigación es de tipo descriptivo, ya que su objetivo principal ha sido identificar y caracterizar las estrategias más efectivas para promover la comunicación asertiva en distintos contextos. Entre las metodologías estudiadas se encuentran los juegos de rol, el entrenamiento en habilidades sociales, el modelado de comportamientos, y las técnicas de autorregulación emocional, que son fundamentales para enseñar a las personas a expresar sus pensamientos, emociones y necesidades de manera clara y respetuosa. Además, se destacó la importancia de la práctica constante, la reflexión sobre experiencias previas, y el establecimiento de límites claros, elementos clave para consolidar estas habilidades. En resumen, esta investigación proporciona un análisis detallado sobre cómo fomentar la comunicación asertiva a través de diversas estrategias metodológicas.

Palabras Clave: Estrategias metodológicas; acrecentamiento; comunicación asertiva.

Abstract

This research on methodological strategies for the development of assertive communication has been based on a documentary methodology, which consisted of the theoretical review of specialized academic sources. This approach allowed us to analyze various theories, approaches and methodologies related to assertive communication. The research is descriptive in nature, since its main objective has been to identify and characterize the most effective strategies to promote assertive communication in different contexts. Among the methodologies studied are role-playing games, social skills training, behavioral modeling, and emotional self-regulation techniques, which are essential for teaching people to express their thoughts, emotions, and needs in a clear and respectful manner. . In addition, the importance of constant practice, reflection on previous experiences, and establishing clear limits were highlighted, key elements to consolidate these skills. In summary, this research provides a detailed analysis of how to foster assertive communication through various methodological strategies.

Keywords: Methodological strategies; enhancement; assertive communication.

Resumo

Esta investigação sobre estratégias metodológicas para o desenvolvimento da comunicação assertiva baseou-se numa metodologia documental, que consistiu na revisão teórica de fontes académicas especializadas. Esta abordagem permitiu-nos analisar diversas teorias, abordagens e metodologias relacionadas com a comunicação assertiva. A investigação é de natureza descritiva, uma vez que o seu objetivo principal foi identificar e caracterizar as estratégias mais eficazes para promover a comunicação assertiva em diferentes contextos. Entre as metodologias estudadas

estão os jogos de RPG, o treinamento de habilidades sociais, a modelagem comportamental e as técnicas de autorregulação emocional, essenciais para ensinar as pessoas a expressar seus pensamentos, emoções e necessidades de maneira clara e respeitosa. Além disso, foram destacadas a importância da prática constante, da reflexão sobre experiências anteriores e do estabelecimento de limites claros, elementos-chave para consolidar essas competências. Em resumo, esta pesquisa fornece uma análise detalhada de como fomentar a comunicação assertiva por meio de diversas estratégias metodológicas.

Palavras-chave: Estratégias metodológicas; aprimoramento; comunicação assertiva.

Introducción

La comunicación asertiva es un componente esencial dentro de la interacción humana, especialmente en contextos profesionales, educativos y sociales. Se refiere a la capacidad de expresar pensamientos, emociones y creencias de manera clara y respetuosa, respetando tanto los derechos propios como los de los demás (García, 2020). Esta habilidad no solo favorece la resolución de conflictos, sino que también promueve relaciones más saludables y eficaces en diversos entornos. Sin embargo, el desarrollo de la comunicación asertiva no es un proceso automático; requiere de la implementación de estrategias metodológicas que faciliten su aprendizaje y aplicación.

Las estrategias metodológicas para el desarrollo de la comunicación asertiva abarcan diversos enfoques, desde el entrenamiento de habilidades sociales hasta el uso de técnicas de retroalimentación y modelado de comportamientos. Según Rodríguez y Pérez (2021), las metodologías centradas en la práctica y en la reflexión son fundamentales para consolidar estas habilidades. Estas incluyen ejercicios de simulación, juegos de rol, y el análisis de situaciones de la vida cotidiana, que permiten a los individuos experimentar diferentes formas de interacción y reflexionar sobre las consecuencias de sus conductas comunicativas.

Además, se considera importante la integración de teorías psicológicas que sustentan el desarrollo de la asertividad. La teoría de la comunicación de Albert Mehrabian, por ejemplo,

enfatisa que la asertividad no solo depende de las palabras, sino también del tono de voz, la postura y las expresiones faciales (Mehrabian, 1972). A través de este enfoque holístico, se busca que los individuos desarrollen una conciencia plena de su lenguaje no verbal y aprendan a ajustarlo de manera que refuerce sus mensajes verbales.

El entrenamiento en comunicación asertiva también se beneficia de técnicas de autorregulación emocional. Según Fernández (2019), el control de las emociones juega un papel crucial en la comunicación efectiva, ya que permite a los individuos mantener la calma y responder de manera racional en situaciones conflictivas. Esto es particularmente importante en contextos de alta presión, donde las respuestas impulsivas pueden conducir a malentendidos o escalada de conflictos.

La implementación de estas estrategias metodológicas se presenta como un desafío para educadores, psicólogos y líderes organizacionales, quienes deben diseñar programas adaptados a las necesidades específicas de los participantes. En este sentido, la evaluación continua del proceso de aprendizaje y la adaptación de las estrategias a las características particulares de los individuos son aspectos clave para el éxito de cualquier intervención.

Por lo tanto, las estrategias metodológicas para el desarrollo de la comunicación asertiva requieren un enfoque integral que contemple la práctica, la reflexión, el control emocional y la conciencia del lenguaje verbal y no verbal. Solo a través de una formación adecuada y contextualizada, los individuos podrán desarrollar habilidades comunicativas que les permitan interactuar de manera eficaz, respetuosa y constructiva en diversos escenarios.

Metodología

La presente investigación se ha desarrollado utilizando una metodología documental, basada en la revisión teórica de diversas fuentes académicas y científicas que abordan el tema de

la comunicación asertiva. Este enfoque ha permitido recopilar, analizar y sintetizar información relevante proveniente de libros, artículos de revistas especializadas, tesis y otros documentos académicos que proporcionan una base sólida sobre los conceptos, teorías y estrategias metodológicas relacionadas con la comunicación asertiva (Hernández y Mendoza, 2018).

La investigación ha adoptado un diseño descriptivo, ya que su propósito principal ha sido identificar, caracterizar y exponer las diferentes estrategias metodológicas utilizadas para el desarrollo de la comunicación asertiva. A través de esta metodología, se han examinado las distintas formas de abordar la enseñanza y el aprendizaje de la asertividad, sin intervenir en la realidad de los contextos estudiados, sino más bien proporcionando un análisis exhaustivo de la literatura existente sobre el tema (Yucailla et al., 2020).

La investigación documental y descriptiva ha permitido que los resultados se enfoquen en ofrecer una visión comprensiva de los enfoques teóricos y las aplicaciones prácticas de la comunicación asertiva, facilitando una comprensión profunda de cómo se desarrollan y aplican estas estrategias en diversos contextos. En este sentido, se ha hecho énfasis en las metodologías más utilizadas para enseñar habilidades asertivas, como los juegos de rol, la retroalimentación positiva y las técnicas de autorregulación emocional, entre otras.

Resultados

El desarrollo de la comunicación asertiva es un proceso que requiere de estrategias metodológicas bien estructuradas que permitan a los individuos no solo aprender a expresarse de manera clara y respetuosa, sino también a gestionar sus emociones y a comprender el contexto en el que se desarrollan sus interacciones. A continuación, se presentan algunas de las estrategias metodológicas más efectivas para fomentar la comunicación asertiva:

Técnicas de Role Playing (Juegos de rol)

El uso de juegos de rol es una estrategia altamente eficaz para el desarrollo de la comunicación asertiva, ya que permite a los participantes practicar situaciones reales en un entorno controlado. Durante el role playing, los individuos asumen diferentes roles y practican la expresión de sus pensamientos, emociones y necesidades de manera asertiva (Alonso y Sánchez, 2018). Este enfoque no solo mejora la habilidad para expresarse de manera clara, sino que también permite a los participantes aprender a reconocer las señales no verbales, como el tono de voz y el lenguaje corporal, que son esenciales para una comunicación efectiva (García, 2020).

Entrenamiento en habilidades sociales

El entrenamiento en habilidades sociales es otro enfoque clave. Este tipo de formación se centra en enseñar a los individuos cómo iniciar y mantener conversaciones, cómo hacer solicitudes de manera respetuosa y cómo manejar desacuerdos sin ser agresivos o sumisos. Las estrategias incluyen ejercicios prácticos, discusiones de grupo y simulaciones que permiten a los participantes desarrollar confianza en su capacidad para interactuar de manera asertiva (Rodríguez & Pérez, 2021).

Modelado de comportamientos

El modelado es una estrategia que consiste en observar a personas que demuestran comportamientos asertivos y luego replicar esos comportamientos (Meza et al., 2024). Este enfoque es particularmente útil en entornos educativos o laborales, donde los líderes o facilitadores pueden modelar situaciones específicas de comunicación asertiva, mostrando cómo enfrentar una situación conflictiva de manera tranquila y respetuosa. El modelado puede ir acompañado de retroalimentación, lo que permite a los participantes ajustar y perfeccionar sus

habilidades comunicativas (Fernández, 2019).

Uso de la retroalimentación positiva

La retroalimentación es una herramienta esencial en cualquier proceso de aprendizaje. En el contexto de la comunicación asertiva, se recomienda proporcionar retroalimentación positiva, resaltando lo que se hizo bien, así como sugerencias de mejora en aspectos específicos. La retroalimentación constructiva permite que los participantes se sientan motivados a seguir practicando y aprendiendo, fortaleciendo su confianza en la comunicación asertiva (García, 2020). Además, esta retroalimentación debe ser específica y orientada a acciones concretas, no solo a actitudes generales.

Técnicas de relajación y autorregulación emocional

La autorregulación emocional es crucial para que la comunicación asertiva se logre en situaciones de alta presión o conflicto. Técnicas como la respiración profunda, la meditación y la relajación progresiva pueden ayudar a los participantes a controlar sus emociones y a evitar respuestas impulsivas. La capacidad de calmarse antes de responder permite una comunicación más reflexiva y asertiva, especialmente en situaciones conflictivas o cuando se experimentan emociones intensas (Fernández, 2019).

Entrenamiento en el uso de "yo" en las declaraciones

Una de las características fundamentales de la comunicación asertiva es que el individuo se expresa desde su propia experiencia, utilizando declaraciones en primera persona, tales como "yo siento", "yo pienso" o "yo necesito". Esta técnica evita culpar o atacar a los demás y en su lugar fomenta una expresión honesta de las propias necesidades y emociones. El uso de estas expresiones ayuda a reducir los malentendidos y promueve una comunicación más abierta y

efectiva (Rodríguez & Pérez, 2021).

Técnicas de escucha activa

La escucha activa es fundamental para una comunicación asertiva efectiva. Para practicarla, es necesario que los participantes aprendan a escuchar atentamente lo que la otra persona está diciendo, mostrando interés y comprensión (Meza y Herrera, 2021). Esto implica no solo escuchar las palabras, sino también observar el lenguaje corporal, los tonos de voz y los gestos. La retroalimentación verbal y no verbal adecuada durante el proceso de escucha también ayuda a que las personas se sientan respetadas y comprendidas (Mehrabian, 1972).

Simulaciones de situaciones de conflicto

Las simulaciones de situaciones de conflicto permiten que los participantes enfrenten y resuelvan situaciones difíciles de forma práctica. A través de la simulación, pueden aprender a mantener una postura asertiva, incluso cuando se enfrentan a actitudes agresivas o pasivas. Las situaciones de conflicto pueden incluir desde negociaciones hasta desacuerdos entre compañeros, lo que permite desarrollar tanto la comunicación asertiva como habilidades de resolución de conflictos (García, 2020).

Establecimiento de límites claros

Una estrategia clave en el desarrollo de la comunicación asertiva es aprender a establecer y mantener límites personales de manera clara y respetuosa. Establecer límites no significa ser agresivo o rechazar a las personas, sino más bien comunicar de manera firme y directa qué es aceptable y qué no lo es en cuanto a las interacciones. Esta estrategia es fundamental para evitar situaciones de abuso o de sobrecarga emocional, y permite que los individuos se sientan más seguros y respetados. A través del entrenamiento en cómo expresar sus límites de manera clara,

las personas aprenden a defender sus derechos sin invadir los de los demás, promoviendo interacciones más equilibradas y saludables (García, 2020).

Análisis de experiencias previas (Reflexión y autoevaluación)

El análisis de experiencias previas es una estrategia que consiste en reflexionar sobre situaciones pasadas de comunicación para identificar qué salió bien y qué se podría mejorar. Este ejercicio de autoevaluación ayuda a las personas a reconocer patrones de comportamiento, emociones y respuestas en sus interacciones (Meza et al., 2023). A través de este proceso, pueden identificar cuándo actuaron de manera asertiva y cuándo no, lo que les permite aprender de sus errores y ajustar sus comportamientos en futuras interacciones. La reflexión y autoevaluación también ofrecen un espacio para el autocuidado emocional, ya que permiten a los individuos reconocer sus logros y desafíos en el desarrollo de la comunicación asertiva (Rodríguez & Pérez, 2021).

Técnica de la aserción positiva

La aserción positiva es una estrategia que se centra en enseñar a los individuos a expresar sus pensamientos y emociones de manera clara y positiva, enfocándose en lo que desean en lugar de lo que no desean. Esta técnica se utiliza para reforzar la confianza en la expresión personal, utilizando frases afirmativas que reflejan las necesidades y deseos del individuo sin caer en actitudes pasivas o agresivas. Un ejemplo práctico sería reemplazar "No me gusta que me interrumpas" por "Prefiero que me dejes terminar de hablar". De esta manera, la persona transmite su mensaje de forma directa y respetuosa, promoviendo un ambiente de comunicación abierta (Meza et al., 2024).

La técnica del "sandwich" de retroalimentación

La técnica del "sandwich" es una estrategia de retroalimentación asertiva en la que se combinan comentarios positivos, una crítica constructiva y nuevamente un reconocimiento positivo. Esta estructura permite que el mensaje se reciba de manera más efectiva, al suavizar el impacto de las críticas mientras se destacan los logros. Por ejemplo, al dar retroalimentación en un contexto laboral o educativo, se podría decir: "Has hecho un gran trabajo en la presentación, aunque creo que podrías mejorar la claridad en algunos puntos. Sin embargo, me impresiona tu dedicación y esfuerzo". Esta técnica fomenta una comunicación respetuosa y motivadora, favoreciendo el desarrollo y el aprendizaje (Meza et al., 2024).

Conclusiones

La comunicación asertiva mejora las relaciones interpersonales. La comunicación asertiva es fundamental para el establecimiento de relaciones interpersonales saludables. Al ser capaz de expresar pensamientos, sentimientos y necesidades de manera clara y respetuosa, se reduce la probabilidad de malentendidos y conflictos innecesarios. Esto permite que las interacciones sean más efectivas, creando un ambiente de respeto mutuo y comprensión tanto en el ámbito personal como en el profesional.

Las estrategias metodológicas son esenciales para el aprendizaje. El uso de diversas estrategias metodológicas, como los juegos de rol, la retroalimentación positiva y la práctica de habilidades sociales, son esenciales para el desarrollo de la comunicación asertiva. Estas estrategias permiten a los individuos experimentar situaciones reales de forma controlada, lo que ayuda a desarrollar confianza y competencia en la comunicación. Además, el enfoque en la autorregulación emocional favorece la habilidad de mantener un control adecuado de las emociones, lo que resulta en una comunicación más reflexiva y efectiva.

La práctica constante es clave para consolidar la asertividad. El aprendizaje de la comunicación asertiva es un proceso que requiere de práctica constante y reflexión. La repetición de situaciones y la revisión de experiencias pasadas ayudan a los individuos a identificar áreas de mejora y fortalecer sus habilidades. Este enfoque práctico y de autoevaluación es crucial para consolidar la asertividad a lo largo del tiempo, permitiendo que las personas se expresen de manera más clara y respetuosa en diversas situaciones.

La comunicación asertiva facilita la resolución de conflictos. Una de las principales aplicaciones de la comunicación asertiva es en la gestión de conflictos. Al adoptar un enfoque asertivo, las personas pueden expresar sus puntos de vista y necesidades sin caer en agresividad ni sumisión, lo que facilita la resolución de desacuerdos de manera constructiva. Este enfoque promueve la negociación y el acuerdo mutuo, evitando la escalada de los conflictos y contribuyendo a mantener un ambiente armonioso.

Referencias bibliográficas

- Alonso, M., y Sánchez, J. (2018). *La comunicación asertiva en el entorno laboral: Estrategias y herramientas para mejorar las interacciones en equipos de trabajo*. Editorial Gestión y Desarrollo.
- Fernández, M. (2019). *La gestión emocional en la comunicación asertiva*. Editorial Psicología y Sociedad.
- García, A. (2020). *La comunicación asertiva: Teoría y práctica*. Ediciones Universitarias.
- Hernández, R., & Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativas, cualitativas y mixtas*. México: Limusa.
- Mehrabian, A. (1972). *Nonverbal communication*. Aldine-Atherton.
- Meza Arguello, D. M., y Herrera Navas, C. D. (2021). La música como estrategia metodológica para el desarrollo del lenguaje oral en estudiantes de tercer año de educación básica : guía musical como estrategia metodológica. *UNESUM - Ciencias. Revista Científica Multidisciplinaria*, 5(1), 25–42. <https://doi.org/10.47230/unesum-ciencias.v5.n1.2021.249>

- Meza-Arguello, D. M., Barcia-Cedeño, E. I., Sigcho-Ocampo, M. V., & Carrión Arias, N. J. (2024). El arte de escribir bonito y su impacto en el área de lengua y literatura. *Revista Científica Multidisciplinaria Ogma*, 3(1), 1-12. <https://doi.org/10.69516/b9vm7s92>
- Meza -Arguello, D. M., Estrada -Realpe, K. J., Franco -Valdez, J. L., Pazmiño -Gómez, G. Y., Luzuriaga-Peña, L. L., & Rodríguez-Paredes, C. L. (2024). La música como vehículo cultural: Impacto de las canciones en la identidad y cohesión social. *Revista Científica MultidisciplinariaOgma*,3(3),55-68.<https://doi.org/10.69516/xbfv6g57>
- Meza-Arguello, H. L., Eras-Briones, V. I., Meza-Arguello, D. M., Simisterra-Muñoz, J. M., y Franco-Valdez, J. L. (2024). Escuela tradicional y escuela nueva: Estudio comparativo. *Código Científico Revista De Investigación*, 5(1), 838–850. <https://doi.org/10.55813/gaea/ccri/v5/n1/410>
- Meza-Arguello, D. M., Estrada-Realpe, K. J., López-Proañó, A. A., Obando-Burbano, M. de los Ángeles, Mina -Ballesteros, J. E., y Valverde -Vera, K. M. (2024). Expresión oral en la asignatura de pensamiento académico en la carrera de educación inicial. *Revista Científica Multidisciplinaria Ogma*, 3(2), 1-14. <https://doi.org/10.69516/sjmabbv25>
- Meza-Arguello, D. M. M., Barcia-Cedeño, E. I., Orellana-Márquez, L. V., Becerra-García, A. E., & Batalla-Benavides, C. V. (2023). Correlación entre la motivación y el desempeño académico en la carrera de educación inicial. *Código Científico Revista De Investigación*, 4(2), 884–900. <https://doi.org/10.55813/gaea/ccri/v4/n2/260>
- Rodríguez, P., & Pérez, L. (2021). *Estrategias de enseñanza para el desarrollo de habilidades comunicativas*. *Revista de Psicología Educativa*, 35(2), 112-125.
- Yucailla-Mendoza, A. G., Moreira-Ramirez, L. V., y Meza-Arguello, D. M. (2020). Diseño metodológico en el área de lengua y literatura aplicado a docentes de educación media. *Código Científico Revista De Investigación*, 1(2), 1–23. Recuperado a partir de <http://www.revistacodigocientifico.itslosandes.net/index.php/1/article/view/6>