

## Lista de Cotejo

**Uso de las técnicas de comunicación asertiva principales las cuales son:**

- Uso del "Mensaje Yo" en situaciones problemáticas
- Retroalimentación constructiva (dar alternativas)
- Escucha activa (demostrar interés por lo que dice el estudiante)
- Control emocional (tomar una pausa antes de reaccionar)

**Objetivo: Ofrecer una herramienta de uso rápido que permita a los docentes revisar si están aplicando las técnicas de comunicación asertiva correctamente en su día a día.**

**El "Mensaje Yo":** Es una técnica de comunicación que permite expresar cómo te sientes o cómo te afecta una situación sin culpar o atacar a la otra persona. En lugar de decir "Tú siempre interrumpes la clase", el docente podría decir "Yo me siento frustrado cuando se interrumpe la clase porque afecta el ritmo de trabajo".

**La retroalimentación constructiva** se centra en ayudar al estudiante a mejorar su comportamiento o desempeño sin desmotivarlo. En lugar de solo señalar el error, el docente proporciona alternativas para mejorar. Por ejemplo, en lugar de decir "Esta tarea está mal hecha", decir "Esta parte está bien, pero podrías mejorar esta otra parte si haces X o Y".

**La escucha activa** es una habilidad fundamental para la comunicación asertiva. Implica prestar atención a lo que el estudiante dice, hacer contacto visual, asentir para mostrar comprensión y responder de manera reflexiva. Esto le muestra al estudiante que su opinión es valorada y que su participación en la clase importa.

El **control emocional** se refiere a la capacidad de reconocer, regular y expresar de manera adecuada las propias emociones, especialmente en situaciones desafiantes. Para los docentes, es crucial mantener la calma frente a conductas disruptivas, conflictos o momentos de frustración para tomar decisiones racionales y constructivas.

Técnica	Instrucción	¿Lo apliqué hoy?
"Mensaje Yo"	Expresé cómo me siento sin culpar	
Retroalimentación constructiva	Ofrecí alternativas al comportamiento	
Escucha Activa	Presté atención completa al estudiante	
Control Emocional	Tomé una pausa para identificar cómo me siento antes de responder ante una conducta difícil.	