

“Comunicar con asertividad no es imponer ni ceder, es expresarte con honestidad, escuchar con respeto y construir puentes en lugar de muros. Este curso es el primer paso hacia relaciones más auténticas y efectivas.”

Curso-Taller: Comunicación Asertiva

Modalidad: En línea / presencial

Duración total: 24 horas (6 sesiones de 4 h u 8 sesiones de 3 h)

Ideal para: Profesionales, líderes, docentes, equipos de trabajo, personal administrativo y personas que deseen mejorar su expresión con equilibrio, claridad y respeto.

Objetivo General

Fortalecer la capacidad de expresarse con seguridad, claridad y respeto, desarrollando una comunicación asertiva que facilite relaciones interpersonales más efectivas, mejora del ambiente laboral y resolución constructiva de conflictos.

Módulos del Curso

1. ¿Qué es la comunicación asertiva? (4 h)

- Fundamentos de la comunicación asertiva
 - Diferencia entre pasividad, agresividad y asertividad
 - Ventajas de la asertividad en contextos personales y profesionales
 - Diagnóstico personal de estilo comunicativo
 - Ejercicios de autoconciencia y reflexión
-

2. Técnicas para comunicarse con claridad y respeto (4 h)

- Lenguaje verbal, no verbal y paraverbal
-

- Técnicas clave: “yo-mensajes”, escucha empática, disco rayado
 - Cómo estructurar mensajes asertivos
 - Prácticas guiadas de expresión de ideas, emociones y límites
 - Role plays en situaciones comunes
-

3. Gestión emocional para una comunicación equilibrada (4 h)

- Conexión entre emociones y comunicación
 - Regulación emocional en conversaciones difíciles
 - Asertividad y autoestima
 - Estrategias de autocuidado comunicativo
 - Taller práctico: identificar y nombrar emociones
-

4. Asertividad en el entorno laboral (4 h)

- Cómo decir “no” con respeto y firmeza
 - Peticiones y acuerdos efectivos
 - Comunicación en reuniones, correos, retroalimentación y negociaciones
 - Confianza para hablar en público o con figuras de autoridad
 - Análisis de casos reales
-

5. Asertividad en relaciones interpersonales (4 h)

- Relaciones de pareja, amistad y familia
 - Cómo manejar desacuerdos sin confrontar
 - Comunicación empática para resolver tensiones
 - Escucha activa y validación del otro
-

- Escenificación de conversaciones reales
-

6. Plan personal de mejora comunicativa (4 h)

- Identificación de retos individuales
 - Diseño de objetivos y estrategias de mejora
 - Registro de progresos y compromisos
 - Actividad de cierre con retroalimentación en grupo
 - Cierre vivencial y entrega de materiales de seguimiento
-

Incluye

- Guía práctica de herramientas de asertividad
 - Dinámicas vivenciales y juegos de rol
 - Diagnóstico inicial y final
 - Casos reales y ejercicios aplicados
 - Certificado de participación
-