



**TECNOLÓGICO
NACIONAL DE MÉXICO®**



Comunicación Efectiva

**MICROCURSO PARA EL DESARROLLO DE LA COMUNICACIÓN EFECTIVA,
DIRIGIDO A TODA LA COMUNIDAD DEL TECNOLÓGICO NACIONAL DE MÉXICO
(TECNM) Y DE LAS UNIVERSIDADES E INSTITUCIONES AFILIADAS A ANUIES**

48 h

Duración total

6

Capacidades

12 h

Trabajo autónomo



TECNOLÓGICO
NACIONAL DE MÉXICO®



Contenido del microcurso

03 Objetivo general

04 La competencia: comunicación efectiva

05 Estructura del curso

06 - 11 Capacidades H1 - H6

12 Trabajo autónomo

13 Evaluación del curso

14 Producto final

15 Resultado esperado

16 Agradecimiento



TECNOLÓGICO
NACIONAL DE MÉXICO®



Comunicarse con claridad, asertividad y empatía en el entorno institucional

Desarrollar en toda la comunidad del TecNM —estudiantes, docentes y personal administrativo— y de las universidades e instituciones afiliadas a ANUIES las habilidades necesarias para comunicarse de manera clara, asertiva y empática, fortaleciendo la escucha activa, la expresión verbal y no verbal, la retroalimentación y el manejo de conversaciones difíciles.



ANUIES

Presentado por CITIA ante la Asamblea de ANUIES como propuesta de fortalecimiento de competencias transversales para toda la comunidad del TecNM y de las universidades e instituciones afiliadas.

CITIA · Consejo de Institutos Tecnológicos e Instituciones Afines

FICHA TÉCNICA



Duración total

48 horas (36 h con instructor + 12 h trabajo autónomo)



Dirigido a

Comunidad del TecNM (estudiantes, docentes y personal administrativo) y de universidades e instituciones afiliadas a ANUIES



Modalidad

Presencial, virtual o híbrida



Metodología

30% teoría · 70% práctica

LA COMPETENCA

¿Qué caracteriza a una persona con comunicación efectiva?

Capacidad de expresar ideas, información y emociones con claridad y respeto, adaptando el mensaje al interlocutor y al contexto — combinando escucha activa, retroalimentación y uso adecuado del lenguaje verbal y no verbal.



Expresa con claridad

Ideas ordenadas y comprensibles para el interlocutor.



Escucha activamente

Demuestra interés y confirma comprensión.



Se adapta al contexto

Ajusta lenguaje y estilo según persona y objetivo.



Cuida lo no verbal

Tono, gestos y lenguaje corporal congruentes.



Da y recibe retroalimentación

De forma constructiva y orientada a la mejora.



Maneja el desacuerdo

Comunica diferencias de forma asertiva y respetuosa.

36 horas con instructor + 12 horas de trabajo autónomo

Cada capacidad triplica su duración original para profundizar en la práctica guiada; el trabajo autónomo consolida el aprendizaje entre sesiones.

H1	Fundamentos de la comunicación efectiva	2 h → 4 h	6 h
H2	Escucha activa	2 h → 4 h	6 h
H3	Comunicación asertiva	2 h → 4 h	6 h
H4	Comunicación no verbal	2 h → 4 h	6 h
H5	Retroalimentación y conversaciones difíciles	2 h → 4 h	6 h
H6	Comunicación aplicada al entorno laboral	2 h → 4 h	6 h

Total presencial: 36 h + 12 h trabajo autónomo = 48 h



TECNOLÓGICO
NACIONAL DE MÉXICO®



CAPACIDAD H1 · 6 HORAS



Fundamentos de la comunicación efectiva

ATRIBUTOS DE LA COMPETENCIA

- Comprende el proceso de comunicación.
- Identifica los elementos de una comunicación efectiva.
- Reconoce las principales barreras de comunicación.

ACTIVIDAD PRÁCTICA

Análisis en equipos de casos de comunicación deficiente en la vida universitaria y tecnológica, identificando qué elementos provocaron el malentendido y proponiendo alternativas.

CONTENIDOS (6 HORAS)

- Concepto e importancia de la comunicación.
- Emisor, receptor, mensaje, canal y retroalimentación.
- Barreras físicas, emocionales, culturales y lingüísticas.
- Comunicación verbal y no verbal.
- Taller ampliado de análisis de casos institucionales.



TECNOLÓGICO
NACIONAL DE MÉXICO®



CAPACIDAD H2 · 6 HORAS



Escucha activa

ATRIBUTOS DE LA COMPETENCIA

- Desarrolla la capacidad de escuchar para comprender.
- Utiliza preguntas y técnicas de confirmación.

ACTIVIDAD PRÁCTICA

Ejercicio en parejas: una persona expone una situación durante varios minutos y la otra practica escucha activa sin interrumpir; después explica lo que comprendió. Ronda adicional con rotación de roles y observador.

CONTENIDOS (6 HORAS)

- Diferencia entre oír y escuchar.
- Atención plena durante una conversación.
- Preguntas abiertas y cerradas.
- Parafraseo y confirmación.
- Empatía.
- Práctica extendida en tríadas con observador y retroalimentación.



TECNOLÓGICO
NACIONAL DE MÉXICO®



CAPACIDAD H3 • 6 HORAS



Comunicación asertiva

ATRIBUTOS DE LA COMPETENCIA

- Expresa opiniones y necesidades con claridad y respeto.
- Diferencia comunicación pasiva, agresiva y asertiva.

ACTIVIDAD PRÁCTICA

Role play con situaciones de la vida académica e institucional: asignación de tareas, desacuerdos, solicitudes y establecimiento de límites, con retroalimentación grupal tras cada ronda.

CONTENIDOS (6 HORAS)

- Estilos de comunicación.
- Derechos y responsabilidades en la comunicación.
- Mensajes en primera persona.
- Asertividad ante desacuerdos.
- Cómo decir "no" de manera profesional.
- Banco extendido de role plays institucionales.



TECNOLÓGICO
NACIONAL DE MÉXICO®



CAPACIDAD H4 • 6 HORAS



Comunicación no verbal

ATRIBUTOS DE LA COMPETENCIA

- Reconoce la influencia de la comunicación no verbal.
- Utiliza el lenguaje corporal para reforzar el mensaje.

ACTIVIDAD PRÁCTICA

Presentación breve grabada en video con retroalimentación individual sobre postura, tono de voz, contacto visual y claridad del mensaje, seguida de un plan de ajuste personal.

CONTENIDOS (6 HORAS)

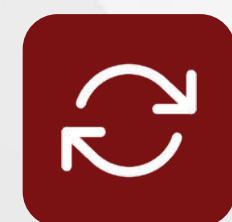
- Postura y gestos.
- Contacto visual.
- Expresión facial.
- Tono, volumen y ritmo de voz.
- Congruencia entre el mensaje verbal y no verbal.
- Grabación y autoanálisis de presentaciones breves.



TECNOLÓGICO
NACIONAL DE MÉXICO®



CAPACIDAD H5 · 6 HORAS



Retroalimentación y conversaciones difíciles

ATRIBUTOS DE LA COMPETENCIA

- Aprende a proporcionar retroalimentación constructiva.
- Maneja conversaciones difíciles de manera profesional.

ACTIVIDAD PRÁCTICA

Simulación de una conversación entre líder y colaborador sobre un problema de desempeño, con variantes de dificultad creciente y sesión de retroalimentación entre pares.

CONTENIDOS (6 HORAS)

- Características de una retroalimentación efectiva.
- Diferencia entre crítica y retroalimentación.
- Cómo abordar conflictos.
- Manejo de emociones.
- Comunicación bajo presión.
- Simulaciones adicionales con distintos niveles de tensión.



TECNOLÓGICO
NACIONAL DE MÉXICO®



CAPACIDAD H6 • 6 HORAS



Comunicación aplicada al entorno laboral

ATRIBUTOS DE LA COMPETENCIA

- Integra las habilidades desarrolladas en las capacidades previas.
- Aplica la comunicación efectiva en reuniones, presentaciones y medios digitales.

ACTIVIDAD PRÁCTICA

Cada participante realiza una presentación breve o resuelve una situación laboral simulada aplicando las técnicas aprendidas en las capacidades anteriores, con retroalimentación del grupo.

CONTENIDOS (6 HORAS)

- Comunicación en reuniones.
- Presentaciones efectivas.
- Comunicación escrita profesional.
- Correo electrónico y mensajería instantánea.
- Comunicación con estudiantes, colegas y colaboradores.
- Actividad final integradora.

TRABAJO AUTÓNOMO • 12 HORAS

Consolidación individual entre sesiones

12 horas distribuidas entre las seis capacidades para reforzar contenidos, practicar de forma individual y preparar el producto final del curso.



4 h

Lecturas y recursos

Revisión de materiales de apoyo de cada capacidad.



4 h

Ejercicios individuales

Prácticas de escucha, asertividad y redacción profesional.



2 h

Autoevaluación reflexiva

Bitácora de avances y áreas de oportunidad por capacidad.



2 h

Plan Personal de Comunicación

Elaboración del producto final del curso.

Ponderación de la evaluación



TOTAL: 100%



TECNOLÓGICO
NACIONAL DE MÉXICO®



PRODUCTO FINAL

Plan Personal de Comunicación

Cada participante elabora, con apoyo de las horas de trabajo autónomo, un plan que identifica:

1 Una fortaleza actual en su comunicación.

2 Dos áreas de oportunidad a trabajar.

3 Una conducta de comunicación que desea modificar.

4 Dos acciones concretas para mejorar.

5 Un indicador para medir su progreso.

6 Una fecha de seguimiento.



TECNOLÓGICO
NACIONAL DE MÉXICO®



RESULTADO ESPERADO

Relaciones laborales e institucionales más sanas y colaborativas

Al concluir el curso, el participante será capaz de comunicarse de manera clara, asertiva, empática y orientada a resultados, reduciendo malentendidos y facilitando la colaboración dentro de su comunidad universitaria o tecnológica.



Impulsado por CITIA para su presentación ante la Asamblea de ANUIES, como propuesta de fortalecimiento de competencias transversales para toda la comunidad del TecNM y de las universidades e instituciones afiliadas a ANUIES.



TECNOLÓGICO
NACIONAL DE MÉXICO®



GRACIAS

Por su atención y disposición para fortalecer la comunicación efectiva en toda la comunidad del TecNM y de las universidades e instituciones afiliadas a ANUIES.