

**GUIA TALLER 7 – Trabajando en Equipo**

**OBJETIVO:**

- Potenciar en los participantes las habilidades sociales individuales y comunitarias con el fin de promover actitudes proactivas, creativas, emprendedoras, autónomas e independientes partiendo del trabajo en equipo con unidad de criterio como base fundamental de aprendizaje, que facilite el desarrollo de habilidades y destrezas organizativas desde la comunicación asertiva y el manejo de conflictos interpersonales.

**Fuente de verificación:** Lista de asistencia, registro fotográfico, formatos de programación participativa, formatos de ejercicios individuales.

**Tiempo:** 5 Horas

**Materiales:** Tarjetas en colores, marcadores grandes y pequeños, cinta de enmascarar, fotocopia con formatos de ejercicios individuales, papel kraft, vendas de tela, 4 paquetes de pan, 4 trozos de mantequilla, 1 cuchillo de mesa.

**ORDEN DEL DIA**

1. Saludo y Presentación de los objetivos y contenidos del taller (15 minutos)
2. Ejercicio de integración "El Perdido" (30 minutos)
3. Ejercicios de Comunicación y Asertividad (3 horas)
4. Plenaria (30 minutos)
5. Evaluación y compromisos de la sesión (30 minutos)

## **PROCEDIMIENTO PARA EL DESARROLLO DE LA SESIÓN 1**

### **1. Saludo y presentación de los objetivos y contenidos del taller (15 minutos)**

Se explican brevemente los objetivos y los contenidos del taller, recordando que todo este proceso hace parte del empoderamiento de los asistentes. En este taller se trabajarán los temas de comunicación y asertividad, vistas como habilidades sociales para el manejo adecuado de conflictos interpersonales.

### **2. Ejercicio de integración (15 minutos)**

#### **Juego de Comunicación “El perdido”**

Se ubican los participantes sentados en círculo. Se solicita que tres (3) personas salgan del círculo y en un salón aparte se les explica que ellos deberán encontrar a los tres perdidos dentro del grupo que quedo en el otro salón.

Para identificarlos solamente deberán hacer 5 preguntas al grupo completo y este les responderá afirmativa o negativamente. Deberán hacer preguntas que se relacionen con la persona en general (sus gustos, su vida familiar o laboral, su sitio de vivienda, etc) pero en ningún caso podrán hacer preguntas sobre su físico o la ropa que llevan puesta.

El grupo del primer salón deberá elegir a los 3 perdidos, que serán encontrados por las tres personas que salieron del salón. A las preguntas que les hagan deberán solamente decir “sí” o “no”. También deberán mirar a todo el grupo en general y evitar centrar su atención en los perdidos y de esta manera ponerles en evidencia.

La dinámica termina cuando sean identificados los tres perdidos.

La reflexión se hará en torno la necesidad de tener códigos de comunicación compartidos y que en la comunicación interpersonal es importante conocer a las personas antes de juzgarlas.

### **3. Ejercicios de Comunicación (1 hora)**

#### **Ejercicio 1: Versiones diferentes (30 minutos)**

Para ambientar el tema de la comunicación interpersonal se conformaran tres grupos para que lean y dramaticen la historia de Caperucita Roja y conocer la versión de los hechos desde el punto de vista del Lobo, de Caperucita Roja y la versión inicial de los hermanos Grimm (autores del cuento). Cada grupo tendrá copia de la lectura de una versión así:

Grupo 1: La versión tradicional de los hermanos Grimm

Grupo 2: La versión de El Lobo

Grupo 3: La versión de Caperucita Roja

#### **Reflexión para el análisis de la actividad**

En las personas juega un papel especial la percepción: muchas veces pensamos que si uno tiene la razón no puede ser que el otro también la tenga. Para poder ver otro punto de vista, necesitamos abrirnos y escuchar al otro.

La comunicación es imprescindible para llegar a una comprensión mutua y un entendimiento mayor de la realidad. Cuando escuchamos solo a una persona de la situación, podemos correr el riesgo de tomar partido de un lado, incluso enjuiciar a quien no se encuentre presente.

#### **Ejercicio 2: Técnica “Elaboración de un sandwich” (30 minutos)**

Se organizan cuatro subgrupos y cada uno deberá escribir las indicaciones para hacer unos sandwich de pan con mantequilla. Se dejara que los grupos en 10 minutos escriban las indicaciones y elijan a un representante de su grupo.

Luego cada grupo entregara al facilitador sus indicaciones y se mezclaran para que cada representante haga lo que diga las indicaciones de otro grupo. Se les entregara una bolsa con pan, un cuchillo y la mantequilla. El facilitador será enfático en que los representantes sigan al pie de la letra las indicaciones.

### **Reflexión para el análisis de la actividad**

Al finalizar la actividad se analizará los mensajes elaborados, la recepción del mensaje y la efectividad de la comunicación cuando se tienen códigos comunes y se manejan los mismos términos.

Para terminar el tema de comunicación se hace la lectura de las barreras de la comunicación y la lectura final del camionero (Ver guía del facilitador)

## **4. Ejercicios de Asertividad**

### **Ejercicio 1: Estatuas sumisas, agresivas y asertivas**

Con este ejercicio se busca que los participantes logren experimentar y diferenciar los comportamientos no verbales asertivos, de aquellos comportamientos agresivos o de sumisión, también aumentar la conciencia del comportamiento asertivo.

#### **Etapas del ejercicio:**

- I. Se organizan tres murales y en cada uno se escribe un título de "sumiso", "agresivo" y "asertivo" y en cada mural se solicita a los participantes que escriban de forma individual una palabra que asocien con los temas.
- II. Se les pide que piensen en el individuo "más sumiso" que conozcan, (es decir; no asertivo) y se imaginen las características de conducta que asocian con esas personas. Posteriormente, se les indica que caminen durante tres minutos de un lado para otro tomando actitudes sumisas, sin utilizar palabras.
- III. Después de tres minutos, se les pide a los participantes que se queden como *estatuas* en una posición que demuestre comportamiento sumiso y miren a la gente de su alrededor e identifiquen similitudes en sus comportamientos.
- IV. Después de que todas los participantes han asumidos la postura sumisa, se les pide que cambien de su comportamiento de sumisión a uno de agresividad. Nuevamente, se les dice que piensen en el comportamiento de la persona más "agresiva" que hayan visto utilizando el salón en la forma que lo deseen para desempeñar su papel agresivo con actitudes no-verbales. La única restricción que existe es que no haya abusos físicos o destrucción del lugar. Otra vez tienen tres minutos para este paso.
- V. Al final de los tres minutos, el facilitador ordena permanecer en una "posición de estatuas" mostrando un comportamiento agresivo y mirando a su alrededor para observar similitudes en el comportamiento de otros miembros.
- VI. El facilitador dirige a los participantes para que nuevamente piensen en una persona que hayan observado y que se adapte lo mejor posible a la descripción de una persona asertiva y representen el comportamiento de esa persona en forma no verbal.
- VII. Después de los tres minutos, se da la orden de "quédense como estatuas" como se hizo con anterioridad y que observen y comparen la conducta de los demás.

Sin hacer aun la reflexión sobre el ejercicio 1, se pasa al ejercicio 2.

### **Ejercicio 2: actuando situaciones**

Se organizan tres grupos para que representen las siguientes situaciones en las cuales se ven las actitudes experimentadas en el ejercicio anterior. Cada grupo deberá representar una situación, pero en cada una deberá actuar las tres opciones de comportamiento: el sumiso, el agresivo y el asertivo.

El facilitador deberá motivar a los grupos para que tomen los textos como guías de su actuación, pero que pueden crear situaciones propias o diálogos nuevos.

#### **Situación 1:**

Un amigo acaba llega a la reunión, pero dos horas más tarde de lo que había dicho. No ha llamado para avisar que se retrasaría. Estás muy molesto por la tardanza, ya que debían presentar un informe de trabajo de toda la organización. Tienes estas alternativas:

- **CONDUCTA SUMISA:** Saludarle como si nada y decirle "Entra que ya comenzamos la reunión".
- **CONDUCTA ASERTIVA:** He estado esperando durante dos horas sin saber lo que pasaba (le expones los hechos). Me has puesto nervioso e irritado (le cuentas tus sentimientos). Si otra vez te demoras avísame (le muestras una conducta concreta), seguro yo te excuso ante los demás y no hay problema (le muestras las posibles consecuencias positivas).
- **CONDUCTA AGRESIVA:** Mire que ya casi termina la reunión, usted si que es muy irresponsable. La próxima vez no se comprometa si sabe que va a llegar tan tarde.

### **Situación 2:**

Un compañero de trabajo te da constantemente su trabajo para que lo hagas. Decides terminar con esta situación. Puedes crear la situación preguntándole como va con su trabajo o esperar a que el nuevamente te pida ayuda. Las alternativas podrían ser:

- **CONDUCTA SUMISA.** Estoy bastante ocupado, pero yo te ayudo en un rato.
- **CONDUCTA AGRESIVA.** Qué le pasa?? Olvídalo. No sea tan descarado. Cree que soy su esclavo o qué?
- **CONDUCTA ASERTIVA.** Mira, no es la primera vez que me pides ayuda con algo que es tu responsabilidad, porque no te rinde el tiempo porque no sabes cómo (le muestras los hechos). Estoy cansado de hacer, además de mi trabajo, el tuyo (les muestras tus sentimientos), así que mejor inténtalo tu solo (muéstrale una posible conducta) y seguro que así será mas fácil la próxima vez (dale a entender las consecuencias que se pueden dar con su nueva actitud).

### **Situación 3**

Vas a un restaurante a cenar. Cuando el mesero trae lo que has pedido, te das cuenta de que la copa está sucia, con marcas de pintura de labios de otra persona. Como la idea es tener una buena relación con la persona que te atiende, piensas que de todos modos esto muestra que no es un buen servicio, entonces podrías:

- **CONDUCTA PASIVA.** Te disgustas, pero no dices nada y usas la copa sucia.
- **CONDUCTA AGRESIVA.** Armar un gran escándalo en el local y decir al mesero que el servicio es asqueroso, que son unos sucios y que nunca volverás a ir a ese establecimiento.
- **CONDUCTA ASERTIVA.** Llamar al mesero y, mirándole a la cara y sonriendo, pedirle que por favor te cambie la copa y que en una próxima oportunidad sea mas cuidadoso con el servicio.

### **Reflexiones para el análisis de la actividad**

La asertividad reúne las conductas y pensamientos que nos permiten defender los derechos de cada uno sin agredir ni ser agredido.

Una de las razones por la cual la gente es poco asertiva, es debido a que piensan que no tienen derecho a sus creencias, derechos u opiniones.

En este sentido, trabajar la asertividad no consiste en convertir personas sumisas en personas que se quejen por todo, sino en mostrar que la gente tiene derecho a defender sus derechos ante situaciones que a todas luces son injustas.

Se finaliza el tema con la lectura de lo FALSO y VERDADERO de los derechos y la asertividad.

### **5. Plenaria (30 minutos)**

La plenaria recogerá las opiniones de todos los participantes en torno a sus percepciones frente a los temas tratados y de qué manera los ejercicios realizados, les permite reflexionar sobre su actitud en las relaciones interpersonales con familiares, amigos, otros asociados de la organización.

### **6. Evaluación y Compromisos (30 minutos)**

Se indaga en los participantes, como se sintieron con las diferentes actividades.

Finalmente se pone a consideración los compromisos.

**Compromiso 1:**

Traiga para la siguiente sesión dos refranes alusivos a la comunicación