



"Comportamientos asertivos"

Objetivo: Analizar las expresiones y conductas que bloquean la óptima comunicación. Identificar los comportamientos que entorpecen la comunicación y adquirir herramientas para modificar nuestras conductas.

Factor de impacto: Evaluación del desempeño

Tamaño del grupo: Cualquier número de integrantes.

Material utilizado: Lista de conductas impresa, espacio que permita la interacción de cada participante, lápiz o pluma.

Tiempo requerido: 30 minutos.

Método:

- Formar equipos de cuatro a seis integrantes, es necesario distribuirlos de tal manera que no trabajen juntas las personas que suelen hacerlo.
- Indicar que se distribuirá una hoja con una lista de comportamientos para que analicen y reflexionen.
- En cada equipo deben debatir si cada comportamiento enlistado se refiere a un **Comportamiento Bloqueante** o un **Comportamiento No Bloqueante**. Entendiendo que el primero obstaculiza la comunicación efectiva mientras que el segundo posibilita el crecimiento de las personas y el equipo.
- Cuando identifiquen un Comportamiento Bloqueante deberán describir por qué es bloqueante.
- Para concluir, invitar a las personas a compartir con el total de participantes el análisis realizado en cada grupo.



A continuación se deja una lista de conductas para distribuirla a cada grupo, puedes quitar o sumar otras según las necesidades.

Lista de comportamientos

Comportamiento	Bloqueante	No bloqueante
Sarcasmo		
Tono de voz		
Escuchar lo que uno no quiere oír		
Silencio		
Hablar a oído a una persona delante de otras		
Actitud pesimista		
Mostrarse siempre apurado		
Cortar a una persona		
Clasificar a las personas		
Levantar la voz y gritar		
Actitudes físicas amenazadoras		
Expresión del rostro		
Ser muy insistente		
Monopolizar la palabra		
No mirar al otro		
Uso excesivo de palabras técnicas		
Actitud defensiva		
Hablar por encima de otra persona cuando está hablando		
Mirar el teléfono móvil mientras habla		
No decir la verdad		
Espíritu burlón		