



Ejercicios para la Comunicación Asertiva

Técnica: Escalada

Objetivo

Practicar la comunicación en una situación de tensión.

Tiempo necesario

60 minutos aproximadamente.

Tamaño del grupo

Ilimitado.

Lugar

Modalidad en línea en el que los participantes puedan trabajar por subgrupos.

Materiales necesarios

Folios y bolígrafo para cada participante.

Pasos a seguir:

El tutor presenta el objetivo de la dinámica y guía una tormenta de ideas sobre situaciones en las que nos sentimos en tensión.

A continuación, define la comunicación asertiva y presenta una serie de consejos y fórmulas. Se recomienda practicar con un par de ejemplos.

Cada uno, de manera individual, escribe una situación (real o hipotética) que les produzca tensión y en la que le gustaría practicar la comunicación asertiva.

Se forman subgrupos de entre 4 y 6 participantes. Cada uno, en el subgrupo, compartirá la situación con sus compañeros.

Se produce un debate con el grupo grande en el que se identifiquen los elementos que han obstaculizado la comunicación y qué herramientas y estrategias se han utilizado.

Técnica: Pasivo, agresivo y asertivo

Objetivo

Discernir entre los distintos tipos de comunicación.

Tiempo necesario

Alrededor de 60 minutos.

Tamaño del grupo

Ilimitado.

Lugar

Espacio amplio en el que los participantes puedan trabajar por subgrupos.

Materiales necesarios

Folios, bolígrafos y una pizarra.

Pasos a seguir:

El tutor dirige una lluvia de ideas sobre la asertividad.

Después, de manera individual, cada uno debe pensar en la persona más sumisa que conozcan y anotar características sobre su comportamiento.

Se les pide que se levanten todos y actúen con una actitud sumisa, utilizando exclusivamente el lenguaje no verbal.

El tutor les pide que se queden quietos, como estatuas, adoptando gesto sumiso. Va comentando y tomando nota de cómo el grupo ha caracterizado este comportamiento.

A continuación, se cambia de comportamiento sumiso a agresivo. Previamente, han de escribir de manera individual las características de la comunicación agresiva.

De nuevo, han de quedarse paralizados y el tutor irá comentando y pidiendo la colaboración del grupo para tomar nota.

Los integrantes del grupo van tomando asiento y elaboran, en grupo, una lista de comportamientos de una persona asertiva, sobre todo en relación a la conducta no verbal.

Otra vez, han de moverse tomando una actitud asertiva y en silencio. El tutor repite el pedirles que se queden como estatuas y tomar nota del comportamiento no verbal.

El tutor dirige un debate en el que se analizan los distintos estilos comunicativos y cómo se han sentido los participantes de la dinámica en cada uno de ellos. Posteriormente, se introducen situaciones en las que el comportamiento es asertivo y se practican. También, se pueden usar ejemplos de situaciones en las que practicar el estilo asertivo.