

Ejercicio 1

Vamos a conocernos los unos a los otros.

Escriba las respuestas a las siguientes preguntas:

1. ¿Cómo quieres que te traten durante el taller? Haz un dibujo de tu interlocutor en el reverso de tu papel.
2. ¿A qué te dedicas, ¿cuál es tu pasión?
3. ¿Cómo sabes que estás aprendiendo algo valioso?
4. Si tuvieras que terminar la frase "Hoy estoy (sustantivo, adjetivo)" ¿cómo sonaría? Explicar.
5. ¿Cuál sería el resultado más ideal para usted de este taller?
6. ¿Qué aportas a este grupo?

Ejercicio 5. Caso de estudio

"Klin" es una pequeña productora. Emplea a 10 personas. Stefan es el director de la empresa. Presta gran atención a la precisión y el detalle de su trabajo y el de sus subordinados. Marcin trabaja en la empresa desde hace 3 meses y forma parte del equipo dirigido por Stefan.

Las tareas de Marcin incluyen principalmente el embalaje de productos para su envío. Martín trabaja junto con Robert, que ha trabajado en la empresa durante más de 2 años. Ambos empleados a menudo se pelean, lo que genera una atmósfera negativa. Robert, que tiene antigüedad, le pide a Marcin que realice todas las tareas que se le asignan con más diligencia y precisión.

Marcin, como nuevo empleado, no tiene experiencia, pero adopta una postura defensiva y no intenta mejorar la calidad de su trabajo. Marcin informó de toda la situación a Stefan, que es el director de ambos empleados.

"Tax" es una oficina de contabilidad con 10 empleados que se ocupa de empresarios individuales. La empresa pertenece a dos hermanas que también son contables.

Los propietarios ven la calidad del trabajo de sus empleados de otra manera.

Kasia, la mayor de las hermanas, no está satisfecha con el trabajo de la joven Emilia, que lleva 8 meses en la empresa. Kasia reprende públicamente a Emilia para que preste más atención a las tareas realizadas, haciéndolo frente a todo el equipo. Emilia intenta concentrarse en trabajar. Sin embargo, los constantes comentarios de Kasia la hacen sentir cada vez menos segura de sí misma y de su propia competencia. Aunque hay personas en el equipo que cometen más errores que Emilia, hasta ahora nunca han sido señalados ante el público. En general hay un ambiente agradable y de apoyo en el equipo. Ambas hermanas rara vez pasan horas trabajando en la oficina.

Patryk trabaja desde hace un año en la empresa de seguridad "Odys". Su trabajo consiste en la supervisión nocturna de las obras, donde junto con Jarek vigilan los equipos de construcción que quedan en la obra. Patryk está muy comprometido con su trabajo, mientras que Jarek no. Además,

Jarek trata a Patryk de manera irrespetuosa, dándole órdenes repetidas veces y culpándolo por sus propios errores. Jarek suele llegar tarde al trabajo, a menudo se queda dormido y luego inventa excusas, culpa a Patryk e informa sobre él a Recursos Humanos. Patrick es una persona reservada y pacífica, que es incapaz de defenderse y oponerse al trato dado a Jarek.

Ejercicio 10: TEST DE ASERTIVIDAD

El siguiente test es un cuestionario de autopercepción realizado por Anni Townend (la publicación "Cómo mejorar la asertividad").

Hay 80 preguntas cortas en la prueba. Para cada respuesta que se acerque más a la verdad, marque SÍ o NO. No debería llevar más de 10 minutos.

Luego vaya a la clave de respuestas para interpretar sus resultados.

1. Tiendo a pensar que los demás son mejores que yo.
Sí No
2. A menudo sospecho de los motivos de otras personas.
Sí No
3. Generalmente prefiero que otros tomen decisiones por mí.
Sí No
4. A menudo siento ira hacia los demás.
Sí No
5. Tiendo a dejar que otros se hagan responsables de mí.
Sí No
6. Generalmente me siento bien.
Sí No
7. A menudo me resulta difícil estar cerca de la gente.
Sí No
8. Tengo la costumbre de desconfiar de los demás.
Sí No
9. Normalmente me guardo mis pensamientos para mí.
Sí No
10. Prefiero que otros tomen la iniciativa para poder seguirlos.
Sí No
11. Normalmente expreso abiertamente mis sentimientos hacia los demás.
Sí No
12. A menudo pienso que no conseguiré lo que quiero.
Sí No
13. A menudo pienso que los demás quieren algo de mí cuando me lo agradecen.
Sí No
14. A menudo me siento deprimido.
Sí No
15. Cuando pido algo, normalmente no dejo a la otra persona otra opción.
Sí No
16. Normalmente doy órdenes a los demás, en lugar de preguntar.
Sí No

17. Tengo la costumbre de culpar a los demás cuando las cosas van mal.
Sí No
18. Cuando tomo decisiones que conciernen a otros, suelo pedirles su opinión.
Sí No
19. Tengo la costumbre de mantener baja mi autoestima.
Sí No
20. A menudo no sé lo que quiero cuando me piden que me exprese.
Sí No
21. Normalmente tengo cuidado cuando les hablo a los demás sobre mí.
Sí No
22. Suelo escuchar las opiniones de los demás y tenerlas en cuenta.
Sí No
23. Normalmente disfruto de mi trabajo.
Sí No
24. Normalmente resuelvo situaciones de conflicto de forma abierta y directa.
Sí No
25. Rara vez digo "no" cuando alguien me pide algo.
Sí No
26. Tiendo a ser sarcástico.
Sí No
27. Tengo dificultad para delegar trabajo en otros.
Sí No
28. Normalmente encuentro soluciones constructivas a los problemas.
Sí No
29. Cuando rechazo una petición, normalmente me siento culpable.
Sí No
30. Normalmente me preocupa lo que los demás piensan de mí.
Sí No
31. Normalmente evito asumir responsabilidades.
Sí No
32. Normalmente considero a los demás más importantes que a mí mismo.
Sí No
33. A menudo me siento criticado.
Sí No
34. A menudo pienso que soy la única persona que puede hacer bien el trabajo.
Sí No
35. Normalmente resuelvo situaciones de conflicto de forma indirecta.
Sí No
36. Normalmente me gusta intercambiar ideas con otras personas.
Sí No
37. Rara vez elogio a los demás.
Sí No
38. Normalmente me resulta difícil afrontar mis problemas.
Sí No
39. La gente normalmente no se da cuenta de mi comportamiento.
Sí No
40. Normalmente aprecio el trabajo de los demás.

Sí No

41. La gente suele expresar aprecio por lo que hago.

Sí No

42. Resulta que soy inconsistente en lo que le digo a la gente.

Sí No

43. Critico a los demás con demasiada frecuencia.

Sí No

44. Me lastimo fácilmente.

Sí No

45. Normalmente dejo que otros tomen decisiones por mí.

Sí No

46. A menudo soy hostil con la gente.

Sí No

47. A menudo pierdo la paciencia con los demás.

Sí No

48. Normalmente disfruto involucrarme en nuevas tareas.

Sí No

49. Normalmente considero las necesidades de los demás.

Sí No

50. Normalmente evito el contacto visual.

Sí No

51. A menudo guardo rencor a los demás.

Sí No

52. Rara vez pido lo que quiero.

Sí No

53. Normalmente pienso que no conseguiré lo que quiero.

Sí No

54. A menudo me siento solo.

Sí No

55. A menudo me siento decepcionado por los demás.

Sí No

56. Normalmente hago una pregunta si quiero recopilar información.

Sí No

57. Normalmente confronto mis suposiciones con las personas a las que conciernen.

Sí No

58. Intento no ofender a los demás.

Sí No

59. A menudo me imagino pagando a los demás por "el dolor" que me han causado.

Sí No

60. Normalmente digo exactamente lo que pienso.

Sí No

61. Normalmente digo "lo siento" cuando he cometido un error.

Sí No

62. Acepto fácilmente que a veces la gente me diga "no"

Sí No

63. Tiendo a sacar conclusiones precipitadas.

Sí No

64. Rara vez les cuento a los demás mis verdaderos sentimientos y pensamientos.
Sí No
65. Suele someterse a los deseos ajenos.
Sí No
66. Normalmente me siento inferior a los demás.
Sí No
67. A menudo pierdo la motivación para trabajar.
Sí No
68. Muchas veces me lleno de dudas sobre todo.
Sí No
69. Tiendo a ignorar las necesidades y deseos de los demás.
Sí No
70. Generalmente respeto a otras personas independientemente de sus puntos de vista.
Sí No
71. Acepto voluntariamente la responsabilidad.
Sí No
72. A menudo descuido las ideas de otras personas.
Sí No
73. Normalmente tengo miedo de molestar a alguien.
Sí No
74. Necesito sentirme aceptado por la gente que me rodea.
Sí No
75. Intento encontrar puntos débiles en las teorías de otras personas.
Sí No
76. A menudo pienso negativamente sobre mí y los demás.
Sí No
77. Normalmente me considero igual a los demás.
Sí No
78. A menudo pienso que no le agradaré a la gente.
Sí No
79. La gente que me rodea suele aprovecharse de mí.
Sí No
80. Normalmente asumo que los demás no se llevarán bien conmigo.
Sí No

RESULTADOS

Vaya a la tabla de resultados y marque con cruces todos los números donde su respuesta fue positiva (SI), ignorando aquellas a las que respondió NO.

Obtienes un punto por cada respuesta positiva.

Resuma los resultados en columnas verticales e introdúzcalos al final de la tabla.

Ir a la sección **Interpretación de Resultados**

ACTITUDES

SUMISIVO – PASIVO
MANIPULATIVO
AGRESIVO
ASERTIVO

Total de respuestas Sí:

interpretación de resultados

¿En qué columna obtuvo más puntos de Sí?

Recuerde que los resultados pueden ser similares entre sí. En tal caso lea todos los tipos de actitudes relacionadas con usted.

14 a 20 puntos

Esta puntuación muestra tu forma principal de pensar y percibirte a ti mismo y los demás y tu comportamiento hacia ellos. Esta es tu actitud habitual (dependiendo de la intensidad del número de puntos).

7 a 13 puntos

Una puntuación que demuestra que a menudo piensas y te comportas de esta manera. Estás dentro o ligeramente fuera del alcance de esta actitud (dependiendo del número de puntos de intensidad).

0 a 6 puntos

El resultado sugiere que rara vez piensas así sobre ti mismo y los demás. Rara vez te comportas de esta manera. Esta no es tu actitud (dependiendo de la intensidad del número de puntos).

ACTITUDES PERSONALES

Características de una actitud **SUMISA, PASIVA**. Desafortunadamente, un poco negativos en su comportamiento hacia ellos mismos y hacia los demás. Vuelve al artículo del blog y lee la descripción de la actitud sumisa o mira a continuación porque probablemente tengas algunas de las siguientes características:

- falta de confianza y baja autoestima
- falta de respeto por uno mismo
- auto humillación
- sentimientos y pensamientos negativos sobre uno mismo
- transferir el control de la situación a otros, sentimiento de culpa
- falta de motivación

Rasgos característicos de la **ACTITUD MANIPULADORA**:

Si su puntuación más alta (o una de sus puntuaciones más altas) se encuentra en la columna de comportamiento manipulador, entonces se le pueden asignar algunos de las siguientes características:

- falta de confianza en uno mismo y baja autoestima
- falta de respeto hacia uno mismo y hacia otras personas
- Sospecha e incredulidad hacia los motivos de quienes te rodean.
- Pensamientos y sentimientos negativos sobre otras personas y sobre usted mismo.
- gran precaución hacia los demás
- deshonestidad y falta de sinceridad
- distorsionar el significado de las declaraciones de otras personas
- Cuestionar el sentido de dignidad de otras personas.
- depresión y falta de motivación

Rasgos característicos de la **ACTITUD AGRESIVA**:

Si su puntuación más alta (o una de las más altas) estaba en la columna comportamiento agresivo, luego regrese al blog o mire a continuación como lo ha hecho algunas de las siguientes características:

- falta de confianza en uno mismo y baja autoestima
- falta de respeto hacia los demás
- desprecio por los demás
- sentimiento de superioridad
- El deseo de controlar lo que sucede a tu alrededor.
- falta de interés en los sentimientos y pensamientos de otras personas
- ira hacia otras personas y la tendencia a culparlas,
- incapacidad para escuchar y hacer preguntas
- ignorar las reacciones de los demás

Rasgos característicos de la **ACTITUD ASERTIVA** (¡enhorabuena!):

Si su puntuación más alta (o una de las más altas) estaba en la columna de comportamiento asertivo, luego regrese al blog o mire a continuación, ya que tiene las siguientes características:

- confianza en uno mismo y alta autoestima
- respeto por uno mismo y los demás
- responsabilidad por tus acciones
- motivación para hacer un buen trabajo
- Interés en los sentimientos y pensamientos de otras personas.
- capacidad de hacer preguntas
- honestidad y franqueza
- capacidad de escuchar a los demás
- la necesidad de recibir comentarios de los demás

Ejercicio 11: entrenamiento de la asertividad

Su superior le pidió a Agnieszka que completara urgentemente un informe para una reunión del día siguiente. A pesar de tener planes de pasar la tarde con su marido, no pudo negarse. Sabe que pasará la noche siguiente creando el informe anterior y que mañana estará cansada y con sueño. Se siente enojada consigo misma, pero siente que no tenía otra opción.

Patryk no completó la tarea que se le había encomendado. Su superior Marcin dijo: "Siempre tienes que estropear algo, nunca puedo confiar en ti. Sería mejor si lo hiciera yo mismo y no te dejara encargarte". Patryk aceptó las críticas sabiendo que era culpa suya.

Teresa, su compañera de trabajo, le pidió a Karolina que cambiara de turno los fines de semana.
teresa

Tenía un viaje importante por delante y quería poder ir. Sin embargo, Karolina también tenía planes para ese fin de semana en concreto y le dijo a Teresa que a pesar de sus sinceras intenciones no podía hacerlo.

Su superior le encargó a Rafał una tarea que él no entendía ni sabía cómo realizar. Sin embargo, no comunicó sus dudas a su superior, fingiendo que sabía exactamente qué hacer. Rafał volvió a su habitación y empezó a hablar a sus compañeros de la incompetencia y el desinterés del superior. Sentía frustración interna y enojo hacia sí mismo y hacia el superior.

Ejercicio 13: TOXINAS COMUNICATIVAS

1. Culpar/criticar – dirigido a la persona y no a su comportamiento.

Muy a menudo, las críticas o las culpas se expresan de forma indirecta. La generalización del comportamiento, por ejemplo "Tú siempre...", "Tú nunca..." ocurre con frecuencia.

2. Actitud defensiva: suele ser una respuesta a la primera toxina. La persona que es atacado comienza a defenderse. Lo más notable de estos casos son las emociones y una lucha mutua sobre quién tiene razón, qué hace que el tema de la conversación/el conflicto desaparece

3. Negligencia, desprecio: la toxina más fuerte y peligrosa. Se manifiesta en forma de cinismo, sarcasmo, insultos y comentarios maliciosos. Puede manifestarse en comportamientos como: poner los ojos en blanco, resoplar sugestivamente de risa, mostrar abruptamente aburrimiento. La exposición prolongada a esta toxina puede provocar trastornos somáticos.

4. Retiro ("días tranquilos"): esta es una situación en la que se corta la comunicación, no hay reacción/respuesta a correos electrónicos o teléfonos. Puede ser el efecto de acumulación de toxinas previas, que la única forma (lamentablemente aparente) es aislarse. En caso de que un miembro del equipo se retire, el grupo no tiene acceso a información importante, hipótesis (a menudo inexactas), que pueden provocar emociones difíciles.

¿Qué toxinas de la comunicación utilizas habitualmente?

.....

¿Cómo afecta esto su cooperación con los demás?

.....

Sabiendo esto, ¿qué quieres cambiar en la forma en que te comunicas con los demás para mejorar aún más el trabajo en equipo?

Ejercicio 1 4: El mensaje "yo" (tabela)

El mensaje TÚ

- Por tu culpa, el cliente canceló el pedido.
- Me cabreas... necesito repetir lo mismo tantas veces.
- ¡Olvidaste hacerlo de nuevo, no tienes remedio!
- Nunca se puede confiar en ti
- Llegas nuevamente tarde

El mensaje "yo"

Cuando se utiliza correctamente, el mensaje "Yo" nos ayuda a:

- cambiar una situación que nos resulta incómoda
- Reducir la aparición de tales situaciones.
- mantener una buena relación con nuestro interlocutor
- proteger la dignidad de nuestro interlocutor

Construyendo el "mensaje yo":

Comportamiento específicamente descrito: "Cuando no me dices que hay un problema en la realización de la tarea que te ha sido asignada..."

el impacto de este comportamiento en mí: "Espero que la tarea se complete como acordamos..."

estado emocional: "...y me enfado cuando resulta lo contrario"

expectativas con respecto al comportamiento de la otra parte: "Realmente quiero que me cuentes sobre tales problemas la próxima vez para que podamos evitar que tales situaciones sucedan. Esto hará que nuestra cooperación sea aún más eficaz".