PROCESO DE GESTIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

FORMATO GUÍA DE APRENDIZAJE

IDENTIFICACIÓN DE LA GUIA DE APRENDIZAJE

Denominación del Programa de Formación:	**COMUNICACION ASERTIVA Y EFECTIVA EN EQUIPOS DE TRABAJO**
Código del Programa de Formación:	**12260001**
Nombre del Proyecto (si es formación Titulada):	
Fase del Proyecto (si es formación Titulada):	
Competencia:	
Resultados de Aprendizaje Alcanzar:	
01 ESTABLECER LA METODOLOGÍA DE PLANEACIÓN ORGANIZACIONAL. RECONOCER QUE LOS OBJETIVOS CUMPLEN EL PROPÓSITO DE LA COMUNICACIÓN EFECTIVA DENTRO DE LA ORGANIZACIÓN	
Duracion de la guía:	**3 horas**

1. PRESENTACIÓN

Según el Diccionario de la Real Academia de la Lengua Española, "una persona asertiva es aquella que expresa su opinión de manera firme", clara, respetando tanto las ideas del otro como las propias. Esto no quiere decir que para ser asertivos debamos estar siempre de acuerdo con los argumentos que se nos presentan; podemos disentir sin que esto sea motivo de discusión. Comunicarse asertivamente significa decir lo que uno quiere decir, sin herir los sentimientos de los demás.

2. FORMULACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

¿Qué debemos tener en cuenta en la comunicación asertiva?

Ser claros y concretos. Decir específicamente lo que queremos. Si nos limitamos a insinuar, corremos el riesgo de ser mal interpretados por los demás.

Ser breves. Ya lo dice el adagio popular "lo bueno, si breve, dos veces bueno". Si argumentamos extensa y constantemente, nuestros argumentos perderán peso.

Disculparse, cuando es necesario, está bien: si hacemos reclamos legítimos, las excusas sobran; de otra manera, parecerá que nos sentimos culpables y nos veremos inseguros. No obstante, siempre debemos hablar con respeto.

Ventajas de ser asertivo(a)

Utilizar la comunicación asertiva disminuye los niveles de estrés (no nos sobrecargamos con excesivas responsabilidades, como les ocurre a las personas que no saben decir "no"), nos ayuda a controlar el mal genio, y mejora nuestras habilidades de afrontamiento, pues nos permite expresarnos efectivamente, defender nuestro punto de vista, a la vez que respetamos el de los demás.

En resumen:

Mejora la autoconfianza y el autoestima.

Podemos identificar nuestros sentimientos.

Cuando respetamos al otro, nos ganamos el respeto de los demás.

Mejoramos nuestras habilidades comunicativas.
Podemos tomar mejores decisiones.
Construimos relaciones sociales y laborales basadas en la sinceridad.

Para lograrlo, la comunicación asertiva debe tener presentes estos tres aspectos:

1.Confianza: creo en mi habilidad para manejar una situación.
2.Claridad: mi mensaje es claro y fácil de entender.
3.Control: doy la información de manera calmada y controlada.

Recomendaciones para ser una persona asertiva

Evalúa la forma en la que te comunicas. ¿Expresas tus opiniones o te quedas callado? ¿Dices sí a todo lo que te digan los demás? ¿Juzgas o culpas a los demás constantemente? Identifica tu estilo comunicativo, para poder realizar los cambios a que haya lugar.

Exprésate, incluyéndote en lo que dices. Esto te permitirá hacerle saber a los demás lo que estás pensando o sintiendo, sin parecer que estás acusando.

Practica decir "no".

Ensaya lo que quieres decir.

Utiliza el lenguaje corporal. Recuerda que la comunicación no es sólo verbal. Mantén una postura erguida, haz contacto visual regular, mantén una expresión facial neutra o positiva, no cruces los brazos ni las piernas.

Mantén tus emociones bajo control. El conflicto es difícil para la mayoría de nosotros. Tal vez estés enojado/a o frustrado/a, o tengas ganas de llorar. Aunque estos sentimientos son normales, pueden dificultarnos el resolver los conflictos. Si estás emocionalmente afectado/a, espera un poco. Respira profundo, mantén la calma y habla con voz uniforme y firme.

Hazlo poco a poco. Es importante que practiques estas habilidades con personas cercanas a ti. Esto te permitirá evaluarte, y de ser necesario, hacer los ajustes correspondientes.

3. Taller: Capacidad de plantear escenarios donde la comunicación asertiva es necesaria
Descripcion: Planteamiento del escenario
Material: Descripcion de actividad de transito
Actividad: Imagine que va conduciendo su vehiculo por una calle. De improviso, otro conductor en un vehicul o similar, al girar para incorporarse a la via, golpea su vehiculo contra el suyo, generando un choque que arruina la puerta y el cristal. Ambos vehículos se detienen. Pero, el conductor del otro vehiculo comienza a tocar la bocina de forma estridente, al tiempo que le hace gestos para que mueva el suyo fuera del camino.

En este escenario, plantee dos tipos de reacciones diferentes que, animado por la sopresa, puede tener ante esta situación. Tenga en cuenta que, la primera que venga a su mente, suele ser la mas vinculada a su personalidad. La segunda será mas motivada por la racionalización. Ninguna respuesta es mejor que otra en este momento, ya que el reto consiste en plantear los tres escenarios hilando tres historias que tienen un inicio – el choque – un desarrollo – la interaccion entre usted y el otro conductor – y un descenlace.

HISTORIA UNO:
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

HISTORIA DOS:

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Crearemos una retroalimentación positiva en la próxima sesión.

4. BIBLIOGRAFIA

Berridge, K. C; Kringelbach, M. L. (2013). Neuroscience of affect: brain mechanisms of pleasure and displeasure. Current Opinion in Neurobiology. 23 (3): pp. 294 - 303.

5. CONTROL DEL DOCUMENTO

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha
Autor	**JAIRO LEONARDO FIERRO MOYA**	**INSTRUCTOR**	**COMERCIO Y TURISMO**	**29/08/2023**

8. CONTROL DE CAMBIOS (diligenciar únicamente si realiza ajustes a la guía)

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha	Razón del Cambio
Autor (es)					