

# EJERCICIO

**CAIS** | COMUNICACIÓN

# Claves para realizarlo:

Este ejercicio es útil para mejorar la comunicación con el equipo y permite reflexionar sobre la cercanía y la calidad de las conversaciones con cada miembro. Aquí tienes una guía para implementarlo:

Ejercicio: "Mapa de Cercanía en la Comunicación"

Objetivo

Identificar la calidad y frecuencia de la comunicación con cada miembro del equipo y diseñar estrategias para mejorarla.

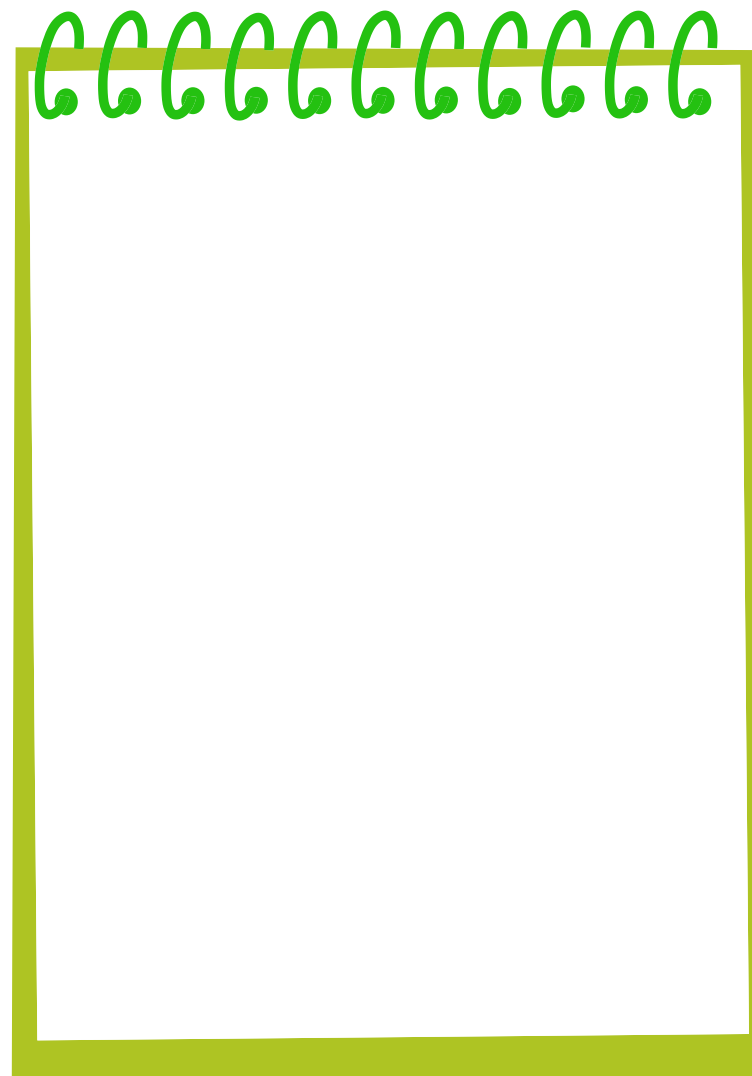
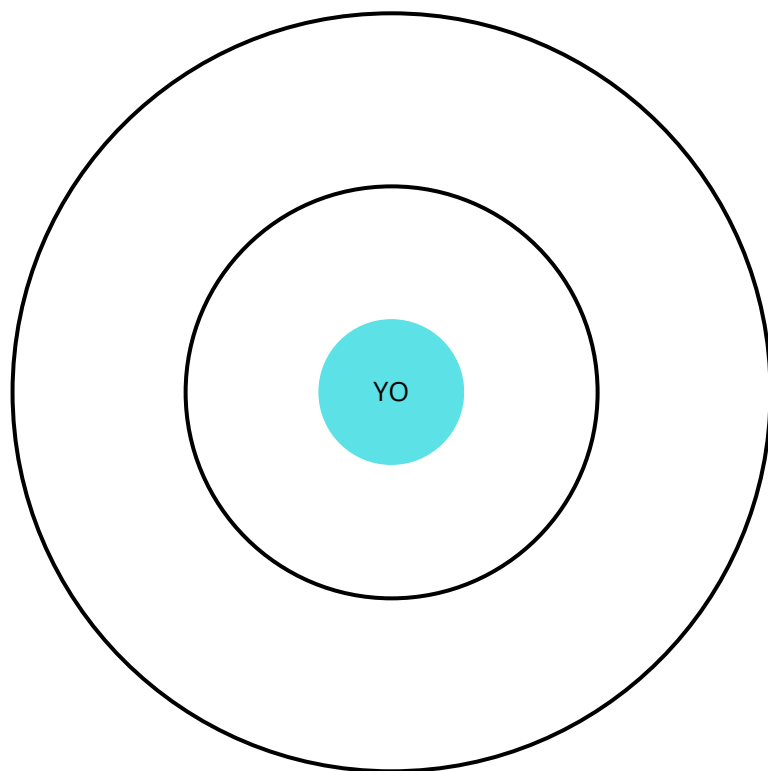
Materiales

- Un papel grande o una pizarra
- Post-its o papeles con los nombres de cada miembro del equipo
- Un marcador para dibujar el esquema

Pasos a Seguir

1. Dibuja el Centro de la Comunicación
2. En el papel o pizarra, dibuja un círculo en el centro que te represente a ti (líder o participante del equipo). Este círculo representa tu "centro de comunicación", el punto desde el que se mide la cercanía o distancia en las relaciones de comunicación con cada miembro del equipo.
3. Ubica a los Miembros del Equipo
4. Usa post-its o papeles con el nombre de cada miembro del equipo. Coloca a cada persona más cerca o más lejos del círculo central (tú) dependiendo de la calidad de tus conversaciones con ellos.
  - Más cerca: Personas con las que tienes conversaciones frecuentes, abiertas y de calidad, donde ambas partes se sienten comprendidas y escuchadas.
  - Más lejos: Personas con las que tienes menos conversaciones o con quienes sientes que la comunicación es superficial o menos efectiva.
5. Reflexiona Sobre el Mapa
6. Observa el "mapa de cercanía" resultante. Pregúntate:
  - ¿Por qué ciertas personas están más cerca y otras más lejos?
  - ¿Hay personas que deberían estar más cerca porque su rol lo amerita?
  - ¿Qué factores están afectando la comunicación con aquellos que están más lejos? (Por ejemplo, ¿es por tiempo, temas de personalidad, falta de confianza, o porque no se han creado suficientes oportunidades de conversación?)
7. Identifica Áreas de Mejora
8. Ahora, elige a 2-3 personas que se encuentran más lejos y reflexiona sobre acciones específicas que podrías tomar para mejorar la calidad de las conversaciones con ellas. Algunos ejemplos incluyen:
  - Programar reuniones individuales regulares para establecer una relación más sólida.
  - Preguntar sobre sus metas, opiniones o ideas en proyectos clave para que sientan que sus aportes son valorados.
  - Ajustar tu estilo de comunicación para que se sientan más cómodos (por ejemplo, escuchar más o hacer preguntas abiertas).
9. Establece un Plan de Acción
10. Crea un plan sencillo de comunicación para mejorar el acercamiento con las personas que están más lejos. Define una acción específica para cada una, como:
  - Frecuencia: Define una frecuencia para comunicarte (una vez a la semana, cada dos semanas).
  - Calidad: Decide en qué temas o aspectos puedes profundizar para generar más confianza.
  - Medio: Elige el mejor medio de comunicación (reuniones en persona, mensajes informales, etc.).
11. Evalúa Progresos Regularmente
12. Revisa este "mapa de cercanía" cada mes y vuelve a ubicar a las personas según el progreso en la calidad de la comunicación.

# Red de conversaciones actuales



# Red de conversaciones futuras

