

Trabajo final del curso

Plan personal de acción para un nuevo liderazgo y gestión de equipo en mi centro educativo

Tarea Sesión 3: Lenguaje no verbal y competencias conversacionales¹

Ejercicio: Radiografía de las competencias conversacionales

<p>Requisitos del ejercicio:</p> <ul style="list-style-type: none">• Videos de la sesión.• Lectura de documento básico sobre Competencias conversacionales y videos complementarios.• Ambiente para reflexionar con calma, si es posible sin interrupciones <p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none">• Matriz de porcentajes• Instrumento Rueda de las Competencias Conversacionales².• Instructivo• Lápiz de grafito• Dos lápices de color diferente	<p>Objetivo Ejercicio:</p> <p>Participantes reflexionan y valoran sobre su situación actual y deseada en las diferentes competencias conversacionales</p> <hr/> <p>El ejercicio:</p> <p>1 Para la realización de este ejercicio es necesario haber visto los videos de la sesión, realizada las lecturas, ya que le servirán de apoyo.</p> <p>2 El instrumento de las competencias conversacionales toma una radiografía de cómo andamos en las competencias. Permite medir en porcentaje donde te encuentras en este momento en cada una de las áreas. Permite también la fijación de metas y poder trazar un plan personal para fortalecer o mejorar las competencias.</p> <p>3 Este es un ejercicio de reflexión personal, por lo tanto, te sugiero realizarlo de esa forma, cualquier intervención externa puede sesgar los resultados. Recordemos que los cambios empiezan en nosotros mismos. Si cambiamos nosotros, cambia el resto.</p> <p>4 En el anexo encontrarás las instrucciones que te llevarán paso a paso a través del ejercicio. Te deseo tengas una excelente vivencia en la revisión de tus competencias.</p>
<p>Elaborado por: Landero V, Marlen. Adaptación de la Rueda de la vida, Coaching</p> <p>Fuente: Competencias conversacionales, Oscar Anzorena, DPO Consulting - Escuela de Liderazgo y Coaching, 2021</p>	

Instrucciones de tarea:

¹ Esta tarea es la tercera de avance al proyecto final del curso.

² Elaborado por: Landero V, Marlen. Adaptación de la Rueda de la vida, Coaching. Fuente: Competencias conversacionales, Oscar Anzorena, DPO Consulting - Escuela de Liderazgo y Coaching, 2021

Trabajo final del curso

Plan personal de acción para un nuevo liderazgo y gestión de equipo en mi centro educativo

Luego de haber escuchado la grabación de la sesión, revisado lecturas sugeridas, y tomado nota sobre aspectos de tu interés particular, realiza la siguiente tarea de avance.

En este ejercicio tomarás una radiografía de cómo están tus competencias conversacionales. Es para su uso personal, para su crecimiento, por lo que le pedimos total honestidad al hacerlo. Favor siga los pasos indicados

Paso No.1: Prepárese para la valoración

Para hacer la valoración ten a mano dos hojas de papel, lápiz grafito, reflexiona y marca donde consideras te encuentras en cada una de las competencias. Hágalo con mucha honestidad.

Esto no tiene calificación, ni es comparativo con nadie.

Recuerda las cinco competencias:

1. Hablar con poder
2. Escuchar con profundidad
3. Indagar con maestría
4. Entrar en sintonía
5. Conversar en forma constructiva

Trabajo final del curso

Plan personal de acción para un nuevo liderazgo y gestión de equipo en mi centro educativo

Rayos X de valoración de competencias conversacionales

Apóyate en esta matriz para valorar de forma porcentual sus competencias. Entendiendo que 10 es lo óptimo y 0 es lo mínimo.

Matriz No.1	
Rayos X de valoración de competencias	
Competencias	Actual 1-10% (evaluación)
Hablar con poder	Ej: 4
Escuchar con profundidad	6
Indagar con maestría	3
Entrar en sintonía	6
Conversar en forma constructiva	7

Paso No. 2: Tome su radiografía

Revisa cómo te encuentras en cada una de las competencias. Hemos dejado algunas preguntas como guías, sin embargo, puedes formular nuevas que apoyen tu valoración.

1. Hablar con poder:

- Soy una persona que me cuestiono al actuar, me pregunto qué acciones hago a través del lenguaje. ¿Qué observó sobre mi manera de hablar?
- ¿Me pongo en contacto con los actos que hago en soledad? ¿Qué me afirmo?, tengo la certeza que es así?) cómo andan mis juicios, opiniones
- ¿Cómo valoró los actos que hago con otros? (ofrecimientos, peticiones y compromisos).

Revise y coloque en la columna 2 “**Actual 1-10%**) su valoración

Trabajo final del curso

Plan personal de acción para un nuevo liderazgo y gestión de equipo en mi centro educativo

2. Escuchar con profundidad

- Me hago cargo de lo que sucede dentro de mi al escuchar al otro
- ¿Qué consecuencia tiene en mi lo que escucho? ¿Me genera esa conversación emociones, intenciones y sensaciones?
- Me pregunto ¿qué me quiso decir? y ¿para qué dijo lo que dijo? ¿por qué me preguntó?
- Uso herramientas para verificar lo que escuche, ¿uso el parafraseo, las preguntas poderosas?

Recuerda que cuando escuchas, escucha emociones, sensaciones, intenciones del otro.

Revise y coloque su valoración en la columna 2 “**Actual 1-10%**”

3. Indagar con maestría

- ¿Hago preguntas abiertas? Las preguntas me ayudan a explorar el interior de la otra persona
- ¿Cómo?
- ¿Cuándo?
- ¿Qué?
- ¿Quién?
- ¿Dónde?
- ¿Evito el “pero”?
- ¿No abuso del “¿por qué”?

Revise y coloque su valoración en la columna 2 “**Actual 1-10%**”

4. Entrar en sintonía

- ¿Me hago cargo del vínculo? ¿Lo cuido?
- ¿Qué tanta emocionalidad genero que me lleva a abrir mi escucha o cerrarla?
- ¿Me mantengo a la defensiva?
- ¿Genero *Rapport*? (¿capaz de entrar en el mundo del otro, comprenderlo?)
- ¿Tengo coherencia entre lo que digo y cómo lo digo?
- ¿Genero confianza cuando converso?

Revise y coloque su valoración en la columna 2 “**Actual 1-10%**”

Trabajo final del curso

Plan personal de acción para un nuevo liderazgo y gestión de equipo en mi centro educativo

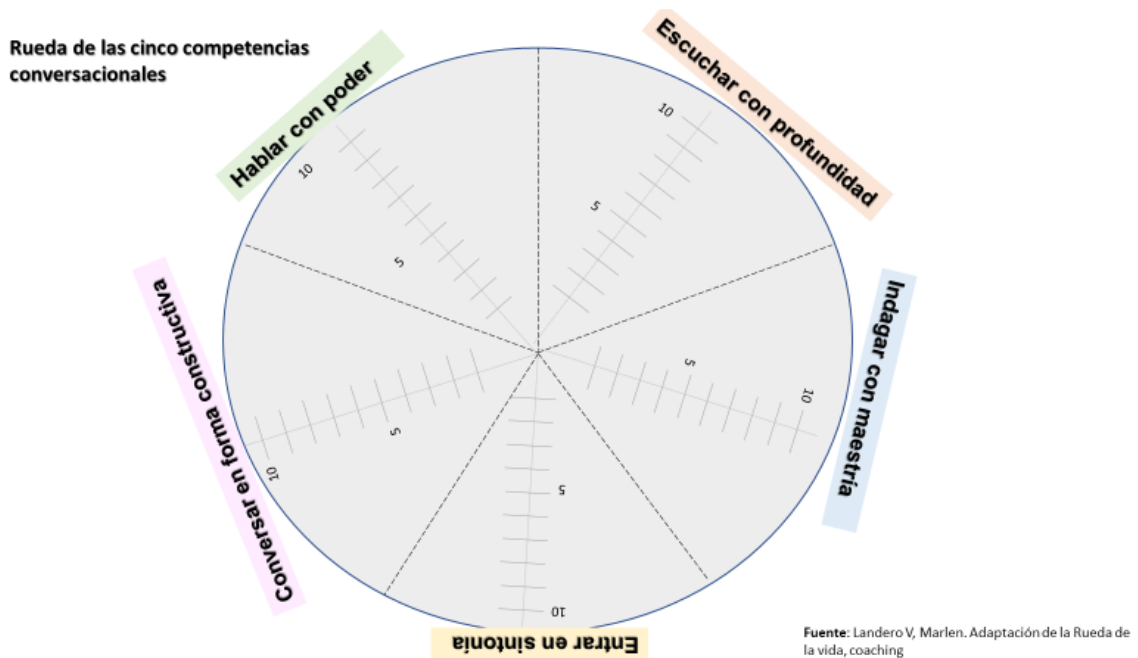
5. Conversar en forma constructiva

- ¿Con qué actitud entro a una conversación?
- ¿Quiero ganar e imponer mi punto de vista?
- ¿Acepto que el otro es diferente?
- ¿Soy empático poniéndome en el lugar de la otra persona?
- ¿Busco que las dos personas salgamos fortalecidas, satisfechas?
- Si no estamos de acuerdo ¿cuido que el vínculo no se destruya?

Revise y coloque su valoración en la columna 2 “Actual 1-10%)

Paso No.3: Grafique sus resultados

Para visualizar mejor los puntajes asignados anótelos en la herramienta llamada la Rueda de las Competencias Conversacionales



Cada una de las competencias tiene una línea punteada del 1 al 10%. Traslada ahí el puntaje que asignaste en la matriz No. 1 (Rayos X de competencias conversacionales).

Trabajo final del curso

Plan personal de acción para un nuevo liderazgo y gestión de equipo en mi centro educativo

Puedes iluminar en colores diferentes o simplemente sombrear el nivel asignado a esa competencia.

¿Qué te parece? ¿Qué te dice al verla así? Felicidades, **has hecho la valoración de tus competencias.**

Observa si tienes unas más desarrolladas que otras. Imagina que esa es la rueda de tu bicicleta, tu carro, o el bus en que te movilizas todos los días, seguramente tendrías problemas para rodar. ¿Te satisfacen los resultados?

Las competencias conversacionales están en armonía, el pobre funcionamiento de una puede afectar al resto. Un buen balance permitirá tener conversaciones poderosas, lograr mejores acuerdos, alianzas y avanzar con más fluidez. ¿Te gustaría mejorar tus puntuaciones? **Toma las riendas, ha llegado el momento que te hagas cargo de tu mejora.**

Paso No. 4: Define tu meta

Todos tenemos una meta, un sueño, un objetivo que alcanzar. Agrega una columna a tu matriz de rayos X de competencias conversacionales y puntea donde quisiera estar, fijate un tiempo no más de 60 días. Un hábito se crea cuando lo repetimos y en un tiempo de 60 días repitiendo conductas es posible que lo logres con éxito.

Realiza el mismo ejercicio con cada una de las competencias y da el valor donde quieres estar, esa es tu meta.

Matriz No.2		
Rayos X de valoración de competencias		
Competencias	Actual 1-10%	Meta
Hablar con poder	Ej: 4	Ej: 8
Escuchar con profundidad	6	8
Indagar con maestría	3	8
Entrar en sintonía	6	8

Trabajo final del curso

Plan personal de acción para un nuevo liderazgo y gestión de equipo en mi centro educativo

Conversar en forma constructiva	7	8
---------------------------------	---	---

Paso No. 5: Elabora tu plan

De nada sirve si tomas la radiografía de tus competencias, defines una meta, si no tienes un plan. Sin él no irás a ningún lado.

Aquí te preguntas ¿Qué quiero? ¿Qué recursos voy a utilizar? ¿Cuándo lo voy a hacer? ¿Con quién lo voy a hacer? ¿Para qué lo voy a hacer? Y ¿Cómo voy a demostrar que lo estoy haciendo?

Plan						
Competencias	¿Qué quiero? (Comportamiento observable y medible)	¿Qué recursos voy a utilizar?	¿Cuándo lo voy a hacer? (tiempo, fechas, periodicidad)	¿Con quién lo voy a hacer? (familia, colegas, alumnado)	¿Para qué lo voy a hacer? (motivo, razón, objetivo)	¿Cómo voy a demostrar que lo estoy haciendo? (testimonios, resultados, acuerdos, etc)
Hablar con poder	Ej: haré peticiones Verificaré en el otro mi petición	Ej: ejercitar mi lenguaje, mi tono de voz y mis gestos	Ej: todos los lunes en reunión de coordinación	Colegas	Para que estén claros los encargos de la semana	<ul style="list-style-type: none"> • Actas de reunión • Verificación de ejecución de las peticiones • Verificación del encargo con colegas
Escuchar con profundidad						
Indagar con maestría						

Trabajo final del curso

Plan personal de acción para un nuevo liderazgo y gestión de equipo en mi centro educativo

Entrar en sintonía						
Conversar en forma constructiva						

Paso No. 6: Evalúa periódicamente

Para tener un buen control sobre el desarrollo de competencias conversacionales, evalúa semanalmente que tal estuvo, así podrás medir tus avances y hacer los ajustes necesarios para desarrollar tu musculatura conversacional.

Recuerda considerar los imprevistos.

Éxitos y disfruta tu fortalecimiento personal. Todo empieza por uno mismo!