

Cuaderno de prácticas

Ejercicios individuales para entrenar claridad, escucha, feedback y comunicación digital

Cómo usar este cuaderno

Este cuaderno está pensado para trabajar de forma individual, sin necesidad de exposición pública. Algunas prácticas pueden compartirse en parejas o con la formadora, pero también pueden quedarse como reflexión personal. Lo importante es probar, observar y mejorar.

Instrucción general

No busques respuestas perfectas. Busca respuestas más claras, más cuidadas y más útiles que la primera versión.

1. Mi mapa de comunicación

Antes de empezar, identifica cómo sueles comunicarte.

Una situación en la que me comunico bien:

Una situación en la que me bloqueo o me lío:

Una frase que digo mucho cuando no sé cómo pedir algo:

Una habilidad que quiero mejorar hoy:

2. Recortar sin perder sentido

Cuenta una misma idea con distintos niveles de tiempo.

Idea que quiero contar:

Versión de 1 minuto:

Versión de 30 segundos:

Versión de 15 segundos:

Versión de 5 segundos:

¿Qué he tenido que eliminar?

¿Qué era imprescindible mantener?

3. Contexto + idea + petición

Reescribe un mensaje confuso para hacerlo más claro.

Mensaje original:

Contexto:

Idea principal:

Petición concreta:

Plazo o siguiente paso:

Versión final del mensaje:

4. Mini pitch de 45 segundos

Prepara una explicación breve de una idea, proyecto, candidatura o mejora.

Gancho inicial:

Problema o necesidad:

Solución o propuesta:

Valor que aporta:

Qué lo hace diferente:

Invitación final:

Versión completa del pitch:

5. Escucha activa

Trabaja una respuesta desde distintos niveles de escucha.

Frase de partida: “No entiendo bien lo que tengo que hacer y me está costando seguir el ritmo”.

Respuesta automática:

Respuesta factual:

Respuesta empática:

Respuesta generativa:

¿Qué cambia en la relación cuando cambia mi escucha?

6. Hechos, juicios y declaraciones

Distingue qué tipo de frase estás usando.

Escribe tres afirmaciones comprobables sobre una situación:

Escribe tres juicios que te aparecen sobre esa situación:

Elige un juicio y funda con hechos:

Escribe una declaración que abra una posibilidad:

Escribe una petición concreta asociada:

7. Fundar un juicio

Convierte un juicio general en una observación más útil.

Juicio inicial:

¿Para qué quiero decirlo?

¿En qué ámbito concreto ocurre?

¿Qué hechos observables lo sostienen?

¿Qué hechos podrían sostener lo contrario?

Juicio reformulado con más cuidado:

8. Feedback constructivo

Transforma un reproche en feedback útil.

Reproche o frase dura:

Hecho observable:

Efecto o impacto:

Petición o propuesta de mejora:

Versión final del feedback:

¿Cuál sería el mejor canal para decirlo?

9. Comunicación digital

Elige canal y escribe un mensaje claro.

Situación:

Nivel de urgencia:

Nivel de complejidad:

Nivel de emoción o tensión:

Canal elegido:

Mensaje final con asunto, contexto, petición y cierre:

10. Mi compromiso mínimo

Elige una acción pequeña para aplicar esta semana.

Una cosa que voy a practicar:

Dónde la voy a practicar:

Con quién:

Qué señal me dirá que lo he hecho mejor:

Fecha de revisión:
