



# Manual SENTÉMONOS A CONVERSAR 2023

Cuando nos escuchamos **crecemos**

**Sigamos sumando voces**





## INTRODUCCIÓN

### ¡Bienvenidos y Bienvenidas!

Estamos Muy felices de poder continuar por quinto año consecutivo con la gran labor del **"Sentémonos a conversar"**.

Durante este 2023, seguiremos apoyando a las empresas socias de la Cámara Chilena de la Construcción, propiciando se ejecuten estos espacios de encuentro llamado "Sentémonos a conversar", para que sea la mejor oportunidad de seguir creciendo junto a los trabajadores y trabajadoras del sector y que las empresas sigan fortaleciendo el vínculo con sus equipos de trabajo desde la escucha plena y el compromiso personal y grupal, para así seguir construyendo un mejor país.

Esta metodología, que ya lleva varios años, ya ha sido incorporada en muchas empresas, generando grandes beneficios e impacto a nivel interno y externo, permitiendo mayor colaboración entre las personas de las empresas y sus colaboradores externos (subcontratistas y proveedores). Por ejemplo, se han generado mejores ambientes laborales y relaciones comerciales, desde una mirada más humana, manteniendo y mejorando los estándares de eficiencia y competitividad de manera más sana.

## OBJETIVO GENERAL

Continuaremos apoyando a las empresas y las acompañaremos en la realización periódica de estos espacios de conversación durante el año para seguir aumentando la cercanía y los vínculos permanentes con sus trabajadores y trabajadoras.

La Cámara Chilena de la Construcción les entrega esta metodología que considera herramientas para el diálogo y capacitación, que ha sido elaborada para que las empresas puedan desarrollar mejores competencias y habilidades para llevar a cabo estas dinámicas de diálogo grupales, con un enfoque integral, logrando una comunicación efectiva hacia sus equipos de trabajo.

## OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Dejar implícita la cultura de comunicación y diálogo entre la empresa y sus trabajadores y trabajadoras.
- Hacer permanente un espacio de comunicación, cercano y acogedor entre líderes de las empresas con sus equipos de trabajado.
- Permitir que los trabajadores y trabajadoras cuenten de manera estable con estas instancias para continuar expresando desde el respeto, lo que sienten y piensan generando confianza y empatía entre todas las áreas para ir dando soluciones a las problemáticas que surjan y hacerse cargo de lo que está sucediendo y están necesitando como empresa.

## EQUIPO FACILITADOR

Las empresas pueden elegir una o varias personas de sus equipos para que faciliten los diálogos del Sentémonos a Conversar. Pueden ser de la alta dirección de la empresa, representantes de los equipos de trabajo, contratistas y subcontratistas.

La persona que facilita los diálogos debe ser empática, sociable e imparcial y debe ser capaz de contener a un grupo de personas, ejerciendo un liderazgo positivo y abordando situaciones de conflicto a través de una mediación respetuosa y eficaz.

Recuerden, siempre sugerimos que en los grupos de conversación participen como máximo de 20 personas.

Para cuidar la horizontalidad del grupo y sostener la confianza, la persona que facilita el diálogo deberá mantenerse siempre sentada, parándose solo cuando deba asistir a un participante o ir a la pizarra.

## CONTEXTO GENERAL DE LA CONVERSACIÓN

Para enmarcar la actividad, lo primero es elegir un tema que la empresa esté necesitando abordar según las circunstancias del momento, que sean inquietudes de sus equipos de trabajo en general.

### Ejemplos de temas a conversar:

- Contexto nacional
- Contexto económico (inflación, costo de vida, entre otros)
- Problemáticas sociales de los trabajadores/as (salud, conflictos familiares, vivienda, etc).
- Contexto mundial

El ideal es que la temática se escoja previamente a la actividad. Pueden ser temas propuestos por los equipos de trabajo en relación a una necesidad detectada en la empresa, o bien, temas que elija la empresa porque quiere indagar sobre ellos en la actividad.

Para que la conversación sea exitosa, y de manera espontánea, si surge otro tema más urgente durante el encuentro, es importante flexibilizar y darle prioridad a esa situación planteada.

Para desarrollar el tema, y sentarse a conversar, la persona que facilite el diálogo deberá preparar 3 a 4 preguntas que mostraremos más adelante, para guiar, crear y sostener una conversación ordenada, respetuosa, y concluir compromisos que surjan y sean importantes para todo el grupo para abordar en un próximo encuentro.

Después de una breve explicación de la actividad, se recomienda siempre comenzar preguntando ¿cómo están?, solicitándoles que definan el cómo están a través de una emoción, dándoles ejemplos (alegres, ansiosos, tristes, tranquilos, etc.). Podrán apoyarse en la ficha de registro de la actividad para enumerar las emociones (ver en plataforma)

Recuerda, esto es una pauta, pueden variar los pasos y durante la conversación, podrían surgir otros temas novedosos o creativos.

\*\*Puedes encontrar más información y contenido para establecer las conversaciones en [sentemonosaconversar.cl](https://sentemonosaconversar.cl) donde la empresa puede acceder a material exclusivo.





## MATERIALES:

- Papelógrafo o pizarra para anotar ideas, conceptos y hacer votaciones si es necesario. La idea es que las ideas y conclusiones estén visibles para todas las personas que participan.
- Plumones de colores
- Espacio cómodo
- Sillas dispuestas en forma de círculo o en U para que las personas puedan mirarse al conversar.

## GUÍA PRÁCTICA

### "Sentémonos a conversar "

Manual para facilitadores y facilitadoras de talleres para la escucha y conversaciones con trabajadores y trabajadoras.

**La conversación puedes dividirla en 6 etapas:**

I

INICIO

II

CONTEXTO

III

CONVERSEMOS

IV

COMPROMISOS

V

CIERRE

VI

REGISTRO

# I. INICIO

Espacio preparado, siempre ventilado y con las medidas de seguridad implementadas. Ideal si es en el exterior y presencial, pero también se puede realizar de manera híbrida o virtual. Es necesario que asegures un espacio tranquilo y acogedor, que hayan llegado todas las personas que participarán y que estén bien instaladas.

**IMPORTANTE:** Antes de iniciar la reunión, y tal como lo propia la Cámara Chilena de la Construcción, recuerda siempre realizar una breve Reflexión de Seguridad con los trabajadores y trabajadoras.

## I.1 Bienvenida

Te recomendamos que, antes de recibir a los participantes, respires profundo, sintiendo tus pies en la tierra y cuando les recibas dales una bienvenida alegre y cálida, recuerda siempre el visual y sonreír, ¡Ya podemos tener mayor contacto físico que antes, durante la pandemia!

### IMPORTANTE

Si como empresa participaste en las versiones anteriores de los Sentémonos a Conversar, es importante que, al comenzar esta nueva versión, les comentes a las y los participantes que esta es una actividad que la empresa ya ha realizado anteriormente.

Asimismo, y aún más importante es informar que, si a partir de la información obtenida en los sentémonos a conversar, la empresa ha implementado mejoras a los temas de bienestar u otros, también esto sea señalado, de modo los trabajadores/as visualicen la relevancia de esta instancia, y que su participación en ellas es un real aporte.

# II. CONTEXTO

## II.1 Contexto

Explicas que esta instancia de escucha y conversación se está realizando de forma permanente al interior de la empresa para avanzar en conjunto hacia un objetivo mayor. Destacas que es necesaria y ha sido beneficiosa en este último tiempo, porque ha permitido una mayor comunicación entre trabajadores, trabajadoras y la empresa y que les ha permitido entender y tener una mejor radiografía de los que les pasa como trabajadores y trabajadoras, dentro y fuera de la empresa y en la sociedad. Que estas instancias, han permitido mejor crecimiento para todas las personas que han participado y que sus compromisos colaboran activamente en un objetivo mayor común.

## II.2 Introducción

Presentas el tema elegido previamente, les cuentas cómo y por qué fue elegido y les consultas si es lo que les gustaría abordar hoy en esta jornada, o bien que el tema puede surgir de quienes están participando, por medio de alguna votación o de común acuerdo. Si previamente has levantado varios temas de interés puedes anotarlos y hacer una votación para elegir el que van a hablar durante la jornada. Los temas que quedan anotados pueden quedar definidos para próximos encuentros para que los trabajadores y trabajadoras se preparen y traigan ideas.

Tiempo total Etapa II - Contexto: 5 minutos

# III. CONVERSEMOS

## III.1 ¿Cómo llegamos? o ¿Cómo están hoy?

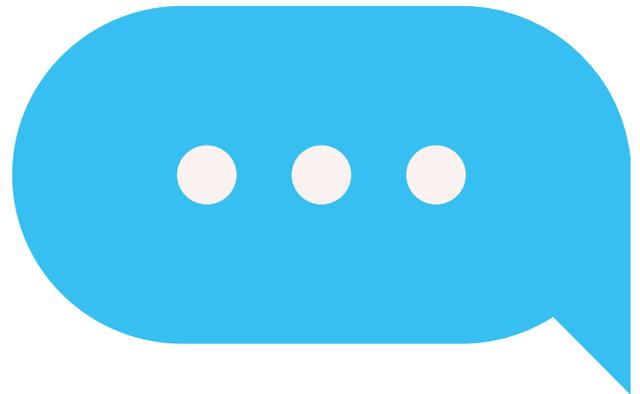
Con esta pregunta a cada participante, en una ronda, inician la conversación para chequear cómo están y el ánimo del grupo. Para esto señalarles que expresen en una palabra ¿qué sienten? O ¿cómo llegan? O ¿cómo están?



## I.2 Creando el espacio

Les agradeces el estar aquí y les invitas a que en este espacio colaboren con una disposición positiva y de respeto para escucharse, permitiendo una comunicación efectiva y diálogo de equipo y de colaboración para avanzar juntos en conjunto en los desafíos y metas.

Tiempo total Etapa I – Inicio: 3 minutos



## Ejemplo:

### ¿Cómo llegan hoy?

Un trabajador responde:  
Llego contento, a pesar de que está todo complejo...

Para poder mostrar el diagnóstico general, los llevas a una segunda pregunta como:

### ¿Qué creen que podemos hacer para sentirnos mejor?

Guías la conversación a que casi todas las personas opinen al respecto, y se escuchen. Puedes ir anotando en el papelógrafo, haciendo que participen y empaticen con el primer trabajador y vas creando horizontalidad y entendimiento, generando empatía, mostrando que todos tenemos preocupaciones y emociones similares. De esta manera generas el ambiente para luego conversar sobre el o los temas elegidos.

En esta primera pregunta, podría haber alguien que no quiera hablar, no le insistas. O bien puede haber alguien que necesite

más tiempo, atención y respeto, para que consideres pongas atención a esto y hagas una pausa si es necesario para el grupo, conteniendo a quien lo esté necesitando.

La idea es que en esta parte no te tomes más de 15 minutos.

## III.2 Preguntas para guiar la conversación.

Según la temática elegida, puedes generar las próximas preguntas. Éstas son globales que pueden ayudarte a encauzar la conversación a conclusiones y compromisos del grupo.

Ejemplos de preguntas que puedes utilizar:

¿Qué están necesitando para continuar?, ¿Cómo podemos abordarlo en conjunto?

¿Cómo puedo mejorar o colaborar como trabajador/a con la empresa?

¿Cuál puede ser mi compromiso o meta de aquí al próximo Sentémonos a conversar?

Recuerda ir registrando la conversación en el papelógrafo con las principales ideas que van saliendo en la conversación.

Tiempo Total Etapa III – Conversemos: 40 minutos



## IV. COMPROMISOS

### IV.1 Compromiso hasta el próximo encuentro y conclusiones

En esta etapa, se definen los objetivos. Motivamos a definir de manera individual y grupal los próximos pasos y los compromisos que como trabajadores/as y cómo equipo asumimos para colaborar con la empresa según el tema elegido.

A modo de cierre, puedes preguntar cuál sería el aporte de cada participante al país y al mundo, en el actual contexto en el que nos encontramos. Dale la palabra solo a quienes quieran compartir esos compromisos y los aportes.

Recuerda siempre ir registrando todas las conclusiones para que queden para la próxima experiencia. Podrás ir revisando y observando los avances junto a los trabajadores y trabajadoras y seguir trabajando en ello en próximas jornadas de conversación.

**Para el cierre del espacio, invitas a ponerse de pie, a formar un círculo y a griten con fuerza en conjunto:**

**¡NUESTRO  
COMPROMISO NOS  
HACE CRECER!**

## IV.2 Ejercicios dinámicos de grupo:

Los ejercicios prácticos que te mostraremos a continuación se sugieren de manera alternativa, se necesitan distender al grupo, y si tiene el tiempo para realizarlas. Estas dinámicas permiten que las personas anclen el aprendizaje y se vayan con toda la experiencia en el cuerpo, en la mente y conecten con sus emociones.

A continuación, te sugerimos 2 dinámicas:

### 1. DUPLAS 5 – 7 minutos

Juntarse en duplas, si queda una persona sola se une como tercera a una dupla.

El objetivo es que en 2 minutos cada uno comente la conclusión que saca del encuentro, puede ser en una palabra o frase. Si quieren lo comparten grupalmente y se levantan los testimonios de quienes lo quieran compartir, o se pueden ir con ese último registro de manera individual.

### 2. EMPATICEMOS 10 minutos

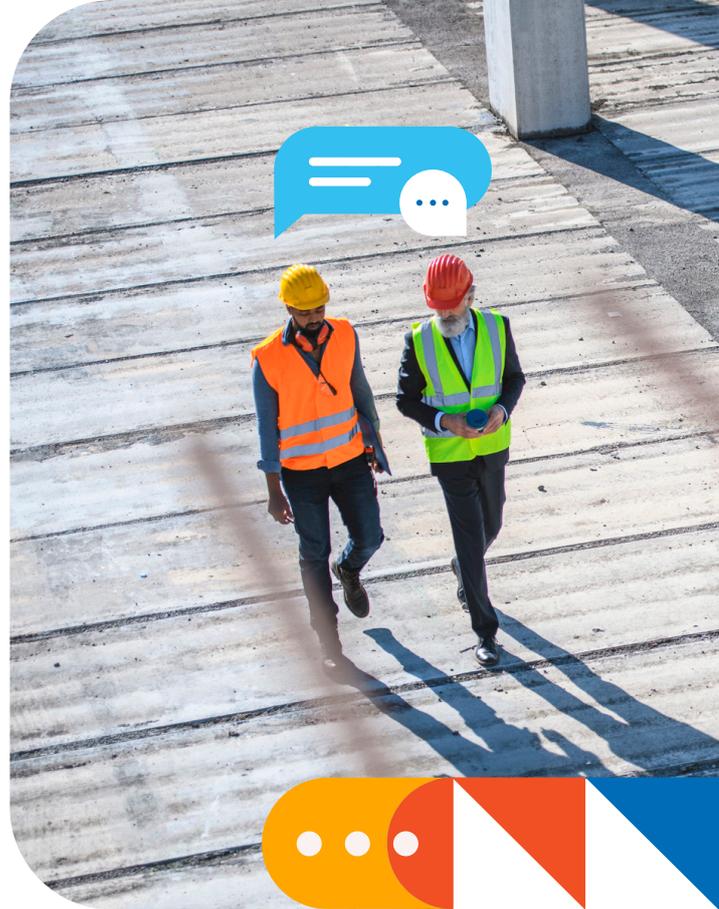
Se reparten 2 post-it de colores y un lápiz a cada participante. Deberán anotar una palabra para algún compañero/a que les haya llamado la atención o hayan sentido empatía. Cuando tengan sus papeles escritos, se van a parar y van a ir donde esa persona y le pegarán los post-it en el cuerpo con un abrazo o mano, quedando todos con una palabra y mirada de quien se los da.

Tiempo total Etapa IV – Compromisos y ejercicios dinámicos: 30 minutos

## V. CIERRE

Finalizas la actividad agradeciendo con un **¡¡MUCHAS GRACIAS!!**

Agradeces a cada participante y al grupo por la instancia compartida y su participación, reforzando que todos son parte de este compromiso.



Antes de finalizar la actividad, es necesario saber cómo se sienten y definir cómo se va cada persona que participó y cómo cambió el ánimo del grupo. Sé tú quien comparta inicialmente esta emoción y luego das la palabra comenzando por la persona de la izquierda. Pídeles que se expresen, en una palabra.

## VI. REGISTRO

Es importante que puedas registrar la actividad en la ficha de registro que encontrarás en la plataforma **[www.sentemonosaconversar.cl](http://www.sentemonosaconversar.cl)**, para llevar un respaldo de los resultados de los conversatorios. Además para la Cámara Chilena de la Construcción, es relevante tener la información de las empresas, para sistematizarla, seguir mejorando esta herramienta y nutrir esta metodología.

La ficha es muy sencilla de completar. Te sugerimos descargarla antes de comenzar la actividad, para que te sirva de apoyo durante la conversación.

En **[www.sentemonosaconversar.cl](http://www.sentemonosaconversar.cl)** dispondremos de un link donde podrás subir tu ficha de registro cuando haya finalizado la actividad, donde la almacenaremos para su posterior análisis.

Compartiremos los resultados a nivel agregado, mostrando las conclusiones generales de los conversatorios de las empresas, para que todos podamos nutrirnos de esta actividad.

**¡Desde ya, agradecemos tu participación!**



# SENTÉMONOS A CONVERSAR 2023

COMPROMISO  
PRO

**chc**  
CAMARA CHILENA DE LA CONSTRUCCION

