



COMUNICA SIN CONFLICTOS EN VERANO

HABLA CON CLARIDAD. DISFRUTA SIN
TENSIONES.



PROGRAMA DE BIENESTAR



SEMANA 3: No me toca organizarlo todo

“Siempre acabas encargándote de la planificación: viajes, alojamientos, comidas, actividades...”

En esta tercera semana vamos a centrarnos en un reto muy habitual en vacaciones, pero también en la vida cotidiana y el entorno laboral: cuando una persona acaba asumiendo toda la organización de planes, actividades o proyectos. Este patrón, cuando se repite, no solo genera sobrecarga, sino que alimenta la frustración, reduce el disfrute y puede deteriorar la relación con las demás personas implicadas.

¿Por qué? Porque cuando siempre asumes el papel de organizador/a:

- ✓ La responsabilidad se convierte en una carga.
- ✓ Las demás personas pueden acomodarse y dejar de implicarse.
- ✓ El trabajo invisible se da por hecho y rara vez se reconoce.
- ✓ Si algo sale mal, el malestar suele dirigirse solo hacia ti.

En este cuadernillo aprenderás a delegar de forma **clara, concreta y respetuosa**, fomentando un reparto equitativo de tareas que te permita disfrutar más de tus planes, compartir la organización y mejorar la implicación de las personas que te rodean.

¡Comencemos!

COMUNICA SIN CONFLICTOS EN VERANO



La técnica "Divide y Vencerás"

La técnica se basa en un método sencillo de 5 pasos:





Beneficios de delegar bien

1.

Alivias tu carga mental y emocional.



Implicas a todas las personas en la organización, fomentando la corresponsabilidad.

2.



3.

Mejoras la comunicación en el grupo y reduces malentendidos.



Fortaleces la cohesión y el respeto mutuo.

4.



5.

Te permite disfrutar más del proceso y del resultado.

COMUNICA SIN CONFLICTOS EN VERANO



Revisa los siguientes ejercicios y aplica uno o todos como una actividad de autoreflexión

1.

Autoanálisis: tus creencias sobre delegar

Completa estas preguntas para identificar tus pensamientos y emociones respecto a la delegación:



- ¿Qué te lleva a asumir siempre la organización de los planes?

- ¿Qué es lo que más te cuesta al delegar (por ejemplo: miedo a que no cumplan, sensación de perder el control, inseguridad)?

- ¿Cómo te gustaría sentirte al compartir las tareas?

- ¿Qué cambiaría en tu vida si aprendieras a delegar de forma natural y eficaz?

¿Cómo me sentí con esta actividad?





2.

Matriz de organización “Divide y Vencerás”

Utiliza esta tabla para planificar el reparto de tareas de tu próximo plan o actividad:



Nº	Tarea a realizar	Responsable asignado	Fecha límite o plazo	Estado (Pendiente / En progreso / Terminado)	Notas adicionales
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					

Puedes completar esta tabla de forma individual y luego compartirla con el grupo para consensuarla y mantenerla actualizada.

¿Cómo me sentí con esta actividad?



COMUNICA SIN CONFLICTOS EN VERANO



3. Ejercicio de planificación real

Elige un plan que tengas previsto organizar próximamente (por ejemplo: un fin de semana, una actividad grupal o un evento laboral) y describe aquí en qué consiste:



Descripción breve del plan:

¿Cómo me sentí con esta actividad?





4.

Haz una lista de tareas principales para ese plan



Nº	Tareas principales
1	
2	
3	
4	



Escribe cómo vas a comunicar el reparto de tareas a las personas implicadas, utilizando un tono claro, respetuoso y positivo:

- Mensaje que enviarás o frase que dirás en la reunión:

¿Cómo me sentí con esta actividad?





5

Tabla de seguimiento

Utiliza esta tabla para anotar la evolución del reparto durante la semana:



Nº	Tarea revisada o avance	¿Hubo colaboración? (Sí/No)	¿Cómo te sentiste al delegar?	¿Hubo dificultades o resistencias?
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				

¿Cómo me sentí con esta actividad?





6. Modelos de frases para pedir colaboración

Practica cómo proponer el reparto de forma directa, clara y constructiva. Aquí tienes algunos ejemplos que puedes adaptar a tu estilo:



"He preparado un listado de todo lo que hay que organizar. ¿Os parece si repartimos las tareas para que sea más fácil y podamos disfrutar todos?"

"Para que no recaiga todo en una sola persona, ¿os gustaría que cada uno se encargue de una parte? Así compartimos la responsabilidad."

"He pensado que si dividimos la organización, será más ligero y podremos centrarnos en disfrutar juntos."

- Escribe aquí tu frase personalizada para practicarla antes de comunicarla:

¿Cómo me sentí con esta actividad?





Reflexión final

Al finalizar la semana, dedica un momento para reflexionar sobre tu experiencia:



- ¿Qué aprendiste al compartir la organización con otras personas?

- ¿Qué emociones experimentaste al delegar tareas?

- ¿Qué podrías mejorar en tu forma de repartir responsabilidades en el futuro?

¿Cómo me sentí con esta actividad?





Recuerda

- ✓ Delegar no es un signo de debilidad, sino una habilidad clave para una convivencia o un equipo saludable.
- ✓ La claridad en la comunicación es esencial para evitar malentendidos y frustraciones.
- ✓ Reconocer y agradecer la colaboración fortalece el compromiso del grupo y reduce tensiones.





¡Únete a nuestros programas y
aprende técnicas y herramientas
para alcanzar un bienestar pleno!