

## **Liberándonos de las Distracciones del Teléfono: Maximizando la Participación en Reuniones y Talleres**

[Jack Reimon](#) es Partner Internacional de [Trivium](#)

¿No es irónico cómo nuestros dispositivos, destinados a impulsar la productividad, a veces se convierten en los mayores enemigos del enfoque y la participación activa? Esta es una preocupación recurrente entre algunos clientes que están preocupados por el posible impacto de las distracciones móviles durante un taller o reunión importante.

Nuestro mundo está entrelazado con la tecnología, y las constantes notificaciones ha dado lugar a un hábito que a menudo interrumpe el flujo de conexión y comunicación humana. Tendemos a subestimar cómo estas micro-interrupciones pueden impedir la formación de memoria, sofocar la creatividad y, en última instancia, limitar nuestro potencial, por lo tanto, no permitiéndonos rendir a nuestro máximo potencial.

Es aún más preocupante que los profesionales de alto nivel con experiencia a menudo caen más en esta trampa, posiblemente debido a un sentido arraigado de saber más o tener 'peces más grandes que freír'.

Mantener el espacio para que se comprometan sin distracciones es una oportunidad para la autocomtemplación y el crecimiento.

Aquí hay algunas pautas sobre cómo podemos abordar este problema:

**Establece Expectativas Temprano:** Informe a los asistentes de antemano que el uso del teléfono será abiertamente abordado si se nota durante la sesión. No se trata de avergonzar; se trata de crear un ambiente propicio para el compromiso y el crecimiento.

**Apodérate del Espacio:** Como facilitador, es vital sentirse cómodo liderando el grupo y apoderándote de la sala. Esta confianza crea una atmósfera de respeto y atención, facilitando que los asistentes dejen a un lado sus dispositivos y se involucren completamente en la sesión. Recuerda, tu convicción marca el tono de todo el evento.

**Lidera con el Ejemplo:** Es importante recordar que como facilitadores, debemos liderar con el ejemplo. Por lo tanto, intenta no recurrir a tu teléfono móvil durante la sesión. Los participantes a menudo imitan el comportamiento que observan, y nuestras acciones pueden establecer el tono para un entorno enfocado y libre de distracciones.

**Descansos Tecnológicos:** Programa e informa de antemano sobre intervalos cortos para que las personas revisen sus dispositivos. Esto no solo reducirá su ansiedad, sino que también proporcionará una salida para el impulso habitual de mantenerse conectado. Y crea espacio para documentar y tomar fotografías (sé que en mis talleres a la mayoría de la gente le gustaría).

**Establece un Propósito Claro:** Involucra a los asistentes con un propósito bien elaborado desde el inicio. Cuando todos se sienten involucrados desde el principio y entienden el 'por qué', se vuelve más fácil mantenerse enfocado.

**Mantenlo Corto e Interesante:** Las charlas largas y desestructuradas pueden inducir al aburrimiento, provocando que las personas busquen distracciones.

Mientras que colocar los teléfonos en una canasta puede funcionar para algunos, creo que puede resultar un poco agobiante. En cambio, recordemos que es un hábito que todos estamos intentando romper. Mostremos empatía y hagamos el cambio juntos.

Como nota final, el auge de los smartwatches puede suponer un desafío aún mayor en nuestra lucha contra las distracciones digitales. Su naturaleza discreta y la disponibilidad constante en nuestras muñecas pueden dificultar aún más el desenganche y mantener el enfoque.

Después de todo, ¿no están nuestras reuniones y talleres destinados a fomentar conexiones e ideas, en lugar de alimentar nuestras adicciones digitales?

La tecnología debería servirnos, no al revés.

### **Jack Reimon**

Jack Reimon es Partner Internacional de Trivium. Como facilitador tiene más de 14 años de experiencia facilitando talleres y reuniones de estrategia e innovación. También es formador de facilitadores en el Método LEGO® SERIOUS PLAY® de la Association of Master Trainers.

[www.trivium.international](http://www.trivium.international)

<https://www.linkedin.com/in/jackreimon/>