

---

---

# ¿Cómo escuchar bien?

---

---

- Comportamiento 1: precisión
  - Distinga hechos de opiniones
  - Analice los hechos para entender el mensaje
- Comportamiento 2: apoyo
  - Preste atención a la otra persona
  - Demuestre su implicación de forma verbal y no verbal
  - Ayude al otro a sentirse cómodo

---

---

# Desarrolle su capacidad de *reflexionar mientras actúa*

---

---

- Pulse el “botón de pausa”:
  - ¿Qué sensación le produce la interacción?
  - ¿Sabe el cómo y el porqué de su interpretación?
- Posponga las suposiciones
- Piense en cómo sus acciones influyen en la situación
- Utilice la auto observación para lograr el autocontrol