



---

*Aplica estas preguntas a tus conversaciones*

- Espero a que el otro termine de hablar antes de decidir cómo responder.
- Me aproximo a situaciones de escucha importantes despejando mi mente y tomando medidas para prevenir interrupciones o distracciones.
- No me involucro en otras actividades (mirar el teléfono) mientras estoy escuchando
- Resisto la tentación de asumir lo que el otro va a decir, dejando de prestar atención como resultado.
- Nunca termino las frases de otros cuando ellos vacilan o pausan.
- Evito que mis prejuicios me provoquen dejar de prestar atención.
- Evito dejar de prestar atención a otros cuando estos dicen cosas con las que yo no estoy de acuerdo, o dicen cosas que yo no quiero escuchar.
- Resisto a crear una refutación en mi mente, mientras el otro aún está hablando.
- Presto atención a las pistas no verbales como voz, entonación, postura y ritmo.
- Voluntariamente le pregunto a las personas que repitan lo que dijeron para clarificar un punto.
- Evito moverme inquietamente cuando el otro habla muy lento o cuando su conversación me resulta aburrida.
- Trabajo duro para no preocuparme por aspectos del otro que no tienen relación con la conversación (vestimenta, manierismos, etc.). Resisto soñar despierta cuando otros hablan.
- Evito usar la misma respuesta repetidamente (Ej. “cierto”, “a-ha”) en lugar de escuchar de verdad.
- Observo la tendencia de usar lenguaje corporal que no propicie a la comunicación.
- Resisto la necesidad de llenar el silencio.