

---

# **TRANSFORMA TU MENTE PARA EL ÉXITO**

basado en el libro “7 hábitos de la gente altamente efectiva” de Stephen Covey



---

# PRIMERO COMPRENDER Y LUEGO, SER COMPRENDIDOS

5to. hábito



---

**Pasamos años  
aprendiendo a leer,  
escribir y hablar  
...y a escuchar?**



# ESCUCCHAR



- Es imposible desarrollar **buenas relaciones** sin esta habilidad.
- Si no **comprendo verdaderamente** la situación y los sentimientos del otro, difícilmente pueda aconsejarlo. El otro dirá: “todo lo que decís es muy bueno pero no tiene nada que ver conmigo”.
- La mayor parte de las personas no escuchan con la **intención de comprender**, sino de contestar. Mientras alguien les habla, ellos ya están hablando o preparándose para hablar.

---

# ESCUCHAR



- Entonces, **la clave** si aun no tenés esta habilidad desarrollada, es que **intentés** no interrumpir a la otra persona y **te esfuerces** por mantener **un profundo interés** y curiosidad para lograr entender a tu interlocutor.
- Comprender a otro requiere **esfuerzo y consideración** de tu parte y hacerte entender requiere valentía y precisión para decir lo que realmente piensas.
- Todo lo filtramos a través de nuestros propios paradigmas, vemos nuestra autobiografía en la vida de las otras personas.

---

## Generalmente nos situamos en alguna de estas 4 formas de escuchar



- ✓ **Ignoramos**, no escuchamos en absoluto.
  - ✓ **Fingimos**, hacemos como que.
  - ✓ **Escucha selectiva**, oímos sólo partes de la conversación.
  - ✓ Finalmente, practicamos la **escucha atenta**, prestando atención y centrando toda nuestra energía en las palabras que se pronuncian.
- Pero muy pocos de nosotros nos situamos en el quinto nivel, la forma más alta de escuchar, la **escucha empática**.

---

## Qué significa **empatía**?

- ✓ **Empatía** no es sinónimo de simpatía, y no consiste en estar de acuerdo, consiste en comprender profunda y completamente al otro.
- ✓ **Empatía** es tener la capacidad de identificarse con alguien y compartir sus sentimientos, o dicho más simple, tener la capacidad de ponerse en los zapatos del otro .



---

# RESUMIENDO...



- ✓ Nunca abordaremos el verdadero problema del otro si estamos encerrados en nuestro propio mundo.
- ✓ Un **oyente empático** que tiene discernimiento, puede interpretar con rapidez lo que sucede en un nivel profundo.
- ✓ Cuanto **más y mejor escuchemos** más efectivos vamos a ser a la hora de ayudar a otros.

---

**MUCHAS GRACIAS POR TU ATENCIÓN!**

Esperamos recibir tus comentarios!