

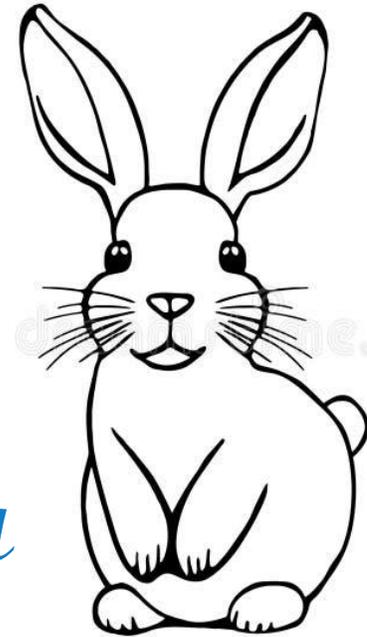
# *CLAVES PARA UNA BUENA CONVERSACIÓN*



*LA MAGIA  
DE  
CONVERSAR*



*Diálogo  
Empatía  
Escucha activa  
Cortesía  
Valentía  
Seducción*



# CLAVE 1: SOMOS UN DIÁLOGO

- *La conversación es un intercambio de mensajes libre, no pautado, entre dos personas (emisor y receptor).*
- *No podemos convertir nuestras charlas en la exposición de nuestros asuntos sin dejar intervenir a nuestro interlocutor. “Yo, mí, me, conmigo” crea situaciones de bloqueo en el otro, de desatención, de hastío.*
- *Seamos breves, concisos, moderados ... Estemos atentos a las señales corporales, al lenguaje no verbal, del receptor.*



*“Una conversación es como tener un peloteo. Un buen compañero te tira la pelota al guante de modo que es casi imposible que se te escape: cuando es él quien recibe, coge todo lo que lanzas, incluso los tiros más erráticos e incompetentes.”*  
*P. Auster*

# CLAVE 2: SEAMOS EMPÁTICOS

- *La empatía es una cualidad de la inteligencia emocional que nos permite ponernos en la situación del otro, a la par que intentamos pensar y entender como la otra persona sin emitir juicios.*

- *La comunicación empática exige:*

**TRANSPARENCIA:** *Podemos estar en desacuerdo con alguien, pero mentir bloquea la comunicación.*

**AUTOCONTROL:** *no imponer nuestras necesidades.*

**ACEPTACIÓN INCONDICIONAL:** *evitar juzgar la conducta de los demás y centrarse en lo que sienten.*



*“Quienes han entrado en una conversación auténtica, difícilmente tendrán tentaciones de dañarse”. Adela Cortina*

## CLAVE 3: ESCUCHEMOS

- *La escucha empática se puede desarrollar activando la inteligencia del corazón.*
- *Silenciar nuestra mente para ser receptivos. Hay que escuchar limpiando nuestra mente de ruidos.*
- *No limitar nuestra escucha a aquello que confirma nuestras opiniones.*
- *No manifestar prisas o distracciones.*
- *Hacer sentir la presencia del otro y estar presente, sin barreras.*



- *Mostrar interés por lo que se nos cuenta, como si nos diera una información valiosa. Opinar, argumentar, aconsejar. No juzgar.*

# CLAVE 4: SEAMOS CORTESSES

- *La cortesía verbal parte del concepto de imagen. Toda persona tiene una imagen positiva: la necesidad de ser apreciada y valorada.*
- *Evitemos vulnerar la imagen del otro siendo verbalmente corteses. La agresividad o violencia verbal conducen al fracaso.*
- *La cortesía evita o repara el daño causado por los actos que amenazan la imagen positiva de nuestro interlocutor. El uso de “atenuantes” es crucial.*



- 1: *NO*
- 2: *No, gracias. Tengo mucho trabajo*
- 3: *Eres muy amable. Pero hoy me es imposible.*

*“HAY PALABRAS QUE SANAN. EL MUNDO NECESITA PRESENCIAS CONSOLADORAS. SI SIENTES ALGO POSITIVO POR LA PERSONA QUE TIENES DELANTE, EXPRÉSALO. UNAS PALABRAS QUE EXPRESEN APRECIO Y AGRADECIMIENTO, SON UN REGALO QUE PUEDES DAR VARIAS VECES AL DÍA”*

GRACIAS

ME TIENES  
A TU LADO

POR  
FAVOR

QUÉ BIEN  
ESTÁS HOY

¿EN QUÉ TE  
PUEDO  
AYUDAR...?

TE FELICITO!!!

SI ERES TAN  
AMABLE...



# CLAVE 5: NO REHUYAMOS LAS CONVERSACIONES NECESARIAS

- *No debemos posponer las conversaciones difíciles. Se enquistan y acaban convirtiéndose en conflictos insalvables.*



- *En situaciones de conflicto es bueno ordenar nuestras ideas y planificar nuestro discurso. escribiendo o meditando nos calmamos.*
- *Hablar al otro desde nuestro propio yo*
- *Pensar lo que vamos a decir, no decir lo que pensamos.*
- *Pedir, no reprochar.*

**!Qué tarde vienes siempre!**

**Me preocupo cuando te espero largo rato...**

# CLAVE 6: HABLAR Y... SEDUCIR

- *En una conversación puede ser más importante “cómo decimos” que “qué decimos”.*
- *La voz, la mirada, los gestos, los silencios, la proximidad... todos los elementos que envuelven la conversación (lenguaje paraverbal) son determinantes para crear un clima conversacional positivo y empático.*
- *Comunicar no es solo transmitir información. Debemos crear historias que atraigan la atención, que muevan las emociones.*

*Y que queden en el recuerdo...*





*GRACIAS POR  
VUESTRA COMPAÑÍA*