

Diálogo = **Hablar Auténticamente**
Escuchar Activamente
Preguntar para Entender
Abierto al Cambio



Diálogo es más que una simple conversación o discusión.

Diálogo se refiere al proceso de apertura a nuevas ideas y perspectivas.

Es fundamental para la experiencia humana y se encuentra en todas las culturas del mundo.

Recompensas de Diálogo

comprensión
conexión
confianza
influencia
creatividad
curación
transformación

Hablar Auténticamente

Comparta sus propios pensamientos y sentimientos antes de responder a otra persona.

Intenta explicar opiniones y juicios – por qué piensas y sientes como lo haces.

Reconozca que hay cosas que no entiende o que no ha considerado.

Evite disculpas y actitud defensiva.

Escuchar Activamente

Suspenda críticas.

Tenga cuidado de no interrumpir.

Pausa después de que alguien hable.

Esté atento a las señales no verbales.

Sea consciente de las emociones.

Reconozca el hablante, las emociones

y el valor de compartir, incluso si no está de acuerdo.



Preguntar para Entender

Haga preguntas claras y abiertas, una a la vez.

Evite preguntas cerradas que asuman una respuesta correcta o sean líderes.

Indaga más con apertura y curiosidad:

- *¿Puede decir más? Estoy empezando a entender.*
- *¿Puede compartir un ejemplo?*
- *¿Cómo...te afecta?*
- *Puede contarme más sobre...*

Abierto al Cambio, Considerando Poder y Privilegio

Reflexione sobre su poder y privilegio en relación con los demás.

Conozca la historia de cada persona, incluido su privilegio y su dolor.

Mostrar gratitud por la vulnerabilidad.

Sea consciente de sus emociones propias y energía.

Establezca límites saludables para lo que está dispuesto y es capaz de dar en el diálogo.

Respete los límites de otras personas. Deje espacio para procesar.

Verifique sus propios supuestos y normas.

Reconozca lo que está más allá de su comprensión y experiencia.