

**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.