



# Mejore las relaciones con una escucha más atenta

## Para mejorar sus habilidades para escuchar, pruebe estas técnicas:

- Elimine las distracciones que podrían evitar que preste toda su atención a una persona. A menos que esté esperando noticias, ignore las llamadas entrantes, los mensajes de texto o los correos electrónicos.
- Evite interrumpir, por más tentador que sea.
- Establezca contacto visual para demostrar que su atención está enfocada en esa persona.
- Con sus propias palabras, repita lo que escuchó para asegurarse de haber entendido correctamente.
- Haga preguntas para demostrar que considera activamente lo que dijo esa persona.

## SU ACTIVIDAD DE BIENESTAR

### ORGANICE UNA REUNIÓN

Organice una reunión con los miembros más cercanos de su red de apoyo y con aquellas personas a las que desee invitar.

Proporcionado por

**navigate**<sup>o</sup>

*Este boletín informativo/póster se suministra para fines informativos generales únicamente y no debe considerarse como asesoramiento médico, diagnóstico ni recomendaciones de tratamiento.*



**Gallagher**

Insurance | Risk Management | Consulting