

## SISTEMAS COLABORATIVOS

Prof. Dilsa E. Vergara D.



1

## EL ARBOL DE LOS 7 HÁBITOS



2

## HÁBITO No. 5

Busca **Primero Entender**, luego Ser Entendido

**Tienes dos orejas y una boca... ¡HOLA!**



3

VIDEO: BUSCA PRIMERO ENTENDER, LUEGO SER ENTENDIDO

SC



PARA VER EL VÍDEO ENTRE A ESTE ENLACE

[https://www.youtube.com/watch?v=Vdwtmt1VNSw&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?v=Vdwtmt1VNSw&feature=emb_logo)

<https://www.youtube.com/watch?v=QlsYxexaQo>

4

¿Por qué este hábito es la clave de la comunicación?

SC

- La necesidad más profunda del corazón humano es ser comprendido para ello se debe escuchar.
- Antes de ponerme los zapatos de otro primero debo quitarme los míos. Esta frase señala que primero debemos escuchar no sólo las palabras sino el tono de voz y el lenguaje corporal, para poder conocer el problema y entender a la persona.
- Todo individuo desea ser respetado y valorado por lo que es: un individuo único en su tipo, que nunca podrá ser replicado.



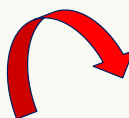
5

¿Qué nos enseña el Hábito No.5?

SC

Una mejor manera de comunicarnos.

- No dice: No podemos confiar en personas que nos den soluciones antes de comprender cuáles son nuestras necesidades.



Clave: ESCUCHAR



6

### Cinco Malos Estilos para Escuchar

SC

1. **Distraerse** (ignoramos, la mente está en otra galaxia).
2. **Fingir que se escucha** (sin poner atención "sí, aja", "bueno").
3. **Escuchar selectivamente** (parte de la conversación).
4. **Escuchar sólo a palabras** (poner atención al otro).
5. **Escuchar de forma egocéntrica** (vemos nuestro punto de vista e inmediatamente juzgamos, aconsejamos y sondeamos. En vez de ponernos en el lugar del otro, queremos que ellos se pongan en el nuestro.)

7

### ESCUCHAR GENUINAMENTE

SC

Se deben realizar tres pasos:

#### 1- Escucha con los ojos, corazón y oído:

- ✓ 7 % palabras
- ✓ 40% tono/sentimiento
- ✓ 53 % lenguaje corporal



8

### ESCUCHAR GENUINAMENTE

SC



#### 2. Ponte en su lugar:

- (Salir de tu lugar y ponerte en el del otro)

9

### ESCUCHAR GENUINAMENTE

#### 3- Practica el reflejo

- (Piensa como un espejo)

#### Qué hace el espejo

- No juzga,
- No da consejos,
- Refleja



10

### ESCUCHAR GENUINAMENTE



IMITAR ES:	REFLEJAR ES:
Repetir palabras	Repetir el significado
Utilizar las mismas palabras	Utilizar tus propias palabras
Frío e indiferente	Cálido y atento

11

### Luego Busca Ser Entendido



- Primero entender requiere consideración, pero buscar ser entendido requiere valor.
- Debes hablar de tus sentimientos o te comerán por dentro;
- Los sentimientos que no se expresan nunca mueren;
- Quedan enterrados vivos y luego salen de maneras más desagradables.

12

## REFLEXIÓN

- El hábito 5 es quizás el más difícil de practicar.
- Centra la atención en la persona que está hablando.
- Revisa mentalmente el tema.
- Evita distracciones.
- Evita la euforia.
- Creemos que las cosas sólo pueden ser de la manera en que nosotros las vemos
- Escucha con generosidad



***“Tienes dos orejas y una boca”***

13

**SC**


14

## Correo Electrónico:

1. [diisa.Vergara@utp.ac.pa](mailto:diisa.Vergara@utp.ac.pa)
2. Teams del Grupo de Clase
3. [ecampus.utp.ac.pa/moodle/Mensajes](https://ecampus.utp.ac.pa/moodle/Mensajes)



15