

# Ten Rules for Being a Good Listener

## Diez reglas del buen oyente



1. Stop talking. You cannot listen if you are speaking.
2. Make the speaker comfortable. Help him/her feel that he/she is free to talk.
3. Show him/her that you want to listen to him/her. Look and act like you are genuinely interested.
4. Eliminate and avoid distractions. Do not get distracted by playing with pieces of paper, writing, etc.
5. Try to be empathetic to the other. Try to put yourself in their shoes, understand their point of view.
6. Be patient. Take the time, do not interrupt.
7. Stay calm and in a good mood. An angry person takes the worst sense of words.
8. Avoid discussions and criticism, be cautious with your arguments.
9. Ask questions. This stimulates the other and shows that you are listening.
10. Stop talking. This is the first and last. All other rules depend on this. You cannot be a good listener while you are speaking.

1. Deje de hablar. Usted no puede escuchar si está hablando.
2. Hacer que el que habla se sienta cómodo. Ayúdelo a sentirse que es libre de hablar.
3. Demuéstrele que desea escucharlo. Parezca y actúe como si estuviera sinceramente interesado.
4. Elimine y evite las distracciones. No se distraiga jugando con pedazos de papel, escribiendo, etc.
5. Trate de ser empático con el otro. Intente ponerse en su lugar, comprender su punto de vista.
6. Sea paciente. Dedíquele el tiempo necesario, no interrumpa.
7. Mantenga la calma y su buen humor. Una persona colérica toma el peor sentido de las palabras.
8. Evite discusiones y críticas, sea prudente con sus argumentos.
9. Haga preguntas. Esto estimula al otro y muestra que usted está escuchándolo.
10. Pare de hablar. Esto es lo primero y lo último. Todas las otras reglas dependen de esto. Usted no puede ser un buen escucha mientras esté hablando.