



## ¿CÓMO DESACTIVAR UN RUMOR?

Acabar con un rumor es un trabajo a largo plazo. Nuestro objetivo debe ser acompañar a las personas de nuestro entorno a que se cuestionen la información que les llega y no se dejen llevar “por lo primero que escuchan”.

Para ello es fundamental una comunicación eficaz, que huya de “sermones” y se instale en el diálogo. Es un reto y, como tal, necesita de práctica y de superar decepciones.

## CUESTIONES A TENER EN CUENTA

### ENCUENTRA EL MOMENTO

**Valora** si dispones de tiempo para desarrollar la conversación.

**Decide** si el entorno es adecuado para iniciar la conversación.

### MUESTRA RESPETO

Debes estar dispuesto o dispuesta a escuchar los argumentos de la otra persona. No es una confrontación.

Acaba la conversación de forma cómoda. Eso ayudará a que la persona reflexione sobre lo que habéis hablado y a que tú te sientas mejor.

### VALORA A LA OTRA PERSONA

Los rumores tienen que ver con nuestras preocupaciones y miedos.

Intenta entender y reconocer las inquietudes de la otra persona para conseguir una mejor receptividad. Evita acusaciones.

### ESCUCHA ACTIVAMENTE

La escucha activa ayuda a comprender los pensamientos, sentimientos y acciones de la otra persona y a darle un sentido a lo que nos dijo.

Para escuchar hay que dejar hablar, no interrumpas o hables por encima.

Haz preguntas.

### CAPTA SU ATENCIÓN

Tus argumentos deben ser **cortos y claros**. Con un lenguaje cercano.

Usa ejemplos **reales y cercanos**.

### MANTÉN LA CALMA

Una **actitud positiva** favorece el éxito del diálogo.

**Domina tus emociones** y aporta respuestas serenas.

Si no puedes controlarte no continúes con la conversación, **ciérrala de la mejor manera** y busca otro momento.

Financia



Cofinancia



Desarrolla

