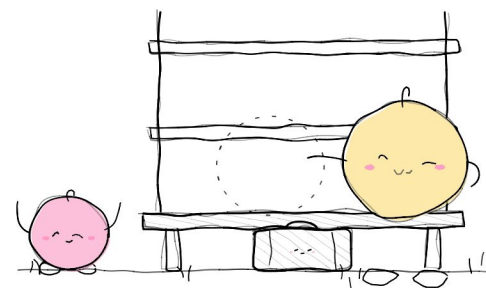


Banquita

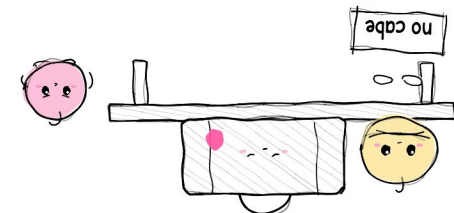
hacer sitio al otro



hay sitio para uno más

1 sitio

Había un banco, una maleta enorme y alguien que quería sentarse.



Así que la maleta se fue al suelo, cerquita. No se botó: solo se corrió.

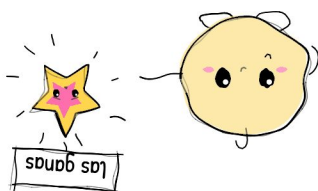


Tener razón no basta: si ocupas todo el banco, el otro no cabe.

¿Dónde has visto una maleta ocupando todo el banco?

2 suspender

Cuando el otro empezó a hablar, le dieron unas ganas enormes de explicarle por qué tenía razón.



tres respiraciones

1 2 3

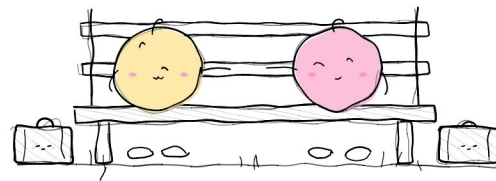
Podía no soltarlas encima del otro y tampoco aplastarlas: podía mirartlas de frente.

Respira, y decide después.

En un estudio, bastaron siete minutos de pensar cosas buenas para un desconocido para que la gente se sintiera más cerca de él.

datíco

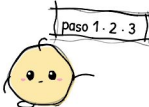
para llevar



«Me callo del todo.»
Callarte no es suspender:
es aplastar las ganas.



«Sigo los pasos.»
Si usas la técnica como
fórmula, el otro lo nota.



«Yo salí lleno.»
Si el otro sale vacío, todavía
hay una maleta puesta.



Banquita · hacer sitio al otro

Bogotá · septiembre de 2026 · ed y ñavita ♥

1 hoja · 1 corte · 8 páginas

dominio público (CC0) · si haces una, déjala libre como esta

tres trampas

3 escuchar

Entonces escuchó. No solo lo que el otro decía, sino lo que todavía no tenía palabras.



Se lo dijo con palabras flojas, y dejó que el otro lo corrigiera.

Di lo que crees que el otro siente, y deja que te corrija.

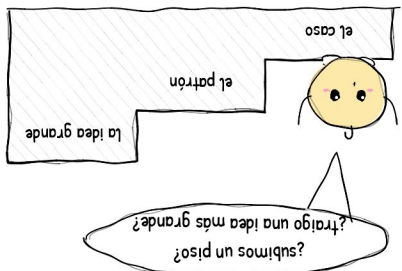
¿Cuándo fue la última vez que alguien te dijo «sí, eso»?

datíco

En un estudio con más de 300 personas, hablar y escuchar a fondo en parejas, de 10 a 15 minutos, hizo que se sintieran más cerca y bajó su hormona del estrés.

4 subir de piso

La charla iba por un caso concreto. Quiso subir a una idea más grande, pero antes avisó.



el patrón

el caso

la idea grande



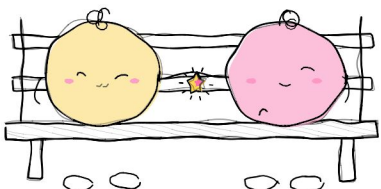
Si el otro no quiere subir, se baja.

Antes de pasar del ejemplo a la teoría, pide permiso.

¿Te ha pasado que alguien salte del ejemplo a la teoría sin avisar?

5 juntos

Un día, lo que el otro dijo le cambió cómo lo entendía.



Cada uno tiene un dibujito del otro en la cabeza. A veces el dibujito se rehace.

Si el otro te cambia, ayuda decirlo en voz alta.

datíco

En un estudio, los profesores que admitían que podían estar equivocados lograron que sus estudiantes se interesaran más.