**Test de escucha activa**

Ejercicio simple para Autoevaluación de la capacidad de escucha Cuestionario:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Preguntas** | **SI** | **NO** |
| 1 | Si me doy cuenta de lo que el otro está por preguntar, me anticipo y le contesto directamente, para ahorrar tiempo... |  | X |
| 2 | Mientras escucho a otra persona, me adelanto en el tiempo y me pongo a pensar en lo que le voy a responder |  | X |
| 3 | En general procuro centrarme en que está diciendo el otro, sin considerar cómo lo está diciendo... |  | X |
| 4 | Mientras estoy escuchando, digo cosas como Ajá! Hum... Entiendo... para hacerle saber a la otra persona que le estoy prestando atención... | X |  |
| 5 | Creo que a la mayoría de las personas no le importa que las interrumpa...  Siempre que las ayude en sus problemas... | X |  |
| 6 | Cuando escucho a algunas personas, mentalmente me pregunto ¿por qué les resultará tan difícil ir directamente al grano..? | X |  |
| 7 | Cuando una persona realmente enojada expresa su cólera, yo dejo que lo que dice “me entre por un oído y me salga por el otro” |  | X |
| 8 | Si no comprendo lo que una persona está diciendo, hago las preguntas necesarias hasta entenderla... | X |  |
| 9 | Solamente discuto con una persona cuando sé positivamente que estoy en lo cierto... | X |  |
| 10 | Dado que he escuchado las mismas quejas y protestas infinidad de veces, generalmente me dedico mentalmente a otra cosa mientras escucho... | X |  |
| 12 | Si una persona tiene dificultades en decirme algo, generalmente la ayudo a expresarse... | X |  |
| 13 | SI no interrumpiera a las personas de vez en cuando, ellas terminarían hablándome durante horas..! | X |  |
| 14 | Cuando una persona me dice tantas cosas juntas que siento superada mi | X |  |
|  | Capacidad para retenerlas, trato de poner mi mente en otra cosa para no alterarme... | X |  |
| 15 | Si una persona está muy enojada, lo mejor que puedo hacer es escucharla hasta que descargue toda la presión... | X |  |
| 16 | Si entiendo lo que una persona me acaba de decir, me parece redundante volver a preguntarle para verificar... | X |  |
| 17 | Cuando una persona está equivocada acerca de algún punto de su problema, es importante interrumpirla y hacer que replantee ese punto de manera correcta... | X |  |
| 18 | Cuando he tenido un contacto negativo con una persona (discusión, pelea...) no puedo evitar seguir pensando en ese episodio... aún después de haber iniciado un contacto con otra persona... |  | X |
| 19 | Cuando le respondo a las personas, lo hago en función de la manera en que percibo cómo ellas se sienten.... | X |  |
| 20 | Si una persona no puede decirme exactamente que quiere de mí, no hay nada que yo pueda hacer... | X |  |

**Evaluación**

A través de las respuestas evaluaremos nuestra capacidad para

1. Escuchar sin interrumpir
2. Escuchar prestando 100% de atención

|  |  |
| --- | --- |
| 5 puntos | Usted sabe escuchar sin interrumpir. Su paciencia le permitirá generar muy buenas relaciones. |
| 3-4 | A veces Ud. se pone a hablar encima de la otra persona... Si Ud. permitiera que las personas terminen antes de comenzar a hablar, sus contactos con ellas serán más simples y satisfactorios |
| 0-2 | Ud. parece estar tan ansioso por hablar que no puede escuchar... ¿Cómo puede relacionarse con las personas si no las escucha? |

1. Escuchar más allá de las palabras
2. Escuchar incentivando al otro a profundizar
3. **Escuchar sin interrumpir... y menos contradecir...!**

Preguntas 1, 5, 9,13 ,17 – 1 punto por cada NO

1. **Escuchar prestando 100% de atención**

Preguntas 2, 6,10,14,18 – 1 punto por cada NO

|  |  |
| --- | --- |
| 5 puntos | Usted tiene la disciplina y serenidad para prestar a las personas la atención que merecen. Esto le permitirá desarrollar excelente relaciones interpersonales. Felicitaciones! |
| 3-[[1]](#footnote-1) | Si lograra no desconcentrarse, usted lograría contactos personales más duraderos y satisfactorios |
| 0-2 | Seguramente usted con frecuencia se encuentra diciendo... ¿Qué? ¿Cómo? ¿Qué dijo? Reconozca que entender a las personas requiere el 100% de su atención..!!! |

1. **Escuchar más allá de las palabras** Preguntas 3,7 – 1 punto por cada NO

Preguntas 11,15,19 –1 punto por cada SI

|  |  |
| --- | --- |
| 5 puntos | Es un oyente empático... logra percibir cómo se sienten las personas con las que habla... Usted tiene la capacidad para entender y ayudar a las personas... |
| 3-4 | Usted se da cuenta de cómo se sienten las personas... pero le da más peso al mensaje explícito... |
| 0-2 | Usted no parece darse cuenta de cómo se sienten las personas con las que habla.. |
| 5 puntos | Usted hace todo lo necesario para que la otra persona se pueda expresar... Usted logrará contactos muy satisfactorios.... |
| 3-4 | Usted es un oyente activo... pero no está haciendo todo lo posible... |
| 0-2 | Usted parece no querer involucrarse demasiado en sus contactos... |

1. . Escuchar incentivando al otro a profundizar Preguntas 4,8,12 – 1 punto por cada SI

   Preguntas 16, 20 – 1 punto por cada NO [↑](#footnote-ref-1)