**Test de Autoevaluación de Escucha Activa**

NOMBRES Y APELLIDOS Marjorie Nakama

Preguntas

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | SÍ | NO |
| 1. Si me doy cuenta de lo que el otro está por preguntar, me anticipo y le contesto directamente, para ahorrar tiempo. |  | X |
| 1. Mientras escucho a otra persona, me adelanto en el tiempo y me pongo a pensar en lo que le voy a responder. | X |  |
| 1. En general procuro centrarme en que está diciendo el otro, sin considerar cómo lo está diciendo. | X |  |
| 1. Mientras estoy escuchando, digo cosas como “ajá”, “hum”, “entiendo”, etc. para hecerle saber a la otra persona que le estoy prestando atención. | X |  |
| 1. Creo que a la mayoría de las personas no le importa que las interrumpa, siempre que las ayude en sus problemas. |  | X |
| 1. Cuando escucho a algunas personas, mentalmente me pregunto ¿Por qué les resultará tan difícil ir directamente al grano? | X |  |
| 1. Cuando una persona realmente enojada expresa su ira, yo simplemente dejo que lo que dice “me entre por un oído y me salga por el otro”. | X |  |
| 1. Si no comprendo lo que una persona está diciendo, hago las preguntas necesarias hasta entenderla. | X |  |
| 1. Solamente discuto con una persona cuando sé positivamente que estoy en lo cierto. | X |  |
| 1. Dado que he escuchado las mismas quejas y protestas infinidad de veces, generalmente me dedico mentalmente a otra cosa mientras escucho. | X |  |
| 1. El tono de la voz de una persona me dice, generalmente, mucho más que las palabras mismas. | X |  |
| 1. Si una persona tiene dificultades en decirme algo, generalmente la ayudo a expresarse. | X |  |
| 1. Si no interrumpiera a las personas de vez en cuando, ellas terminaría hablándome durante horas. | X |  |
| 1. Cuando una persona me dice tantas cosas juntas que siento superada mi capacidad para retenerlas, trato de poner mi mente en otra cosa para no alterarme. |  | X |
| 1. Si una persona está muy enojada, lo mejor que puedo hacer escucharla hasta que descargue toda la presión. | X |  |
| 1. Si entiendo lo que una persona me acaba de decir, me parece redundante volver a preguntarle para verificar. |  | X |
| 1. 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 |
| 1. Cuando he tenido un contacto negativo con una persona (discusión, pelea, etc.) no puedo evitar seguir pensando en ese episodio, aún después de haber iniciado un contacto con otra persona. | X |  |
| 1. Cuando le respondo a las personas, lo hago en función de la manera en que percibo cómo ellas se sienten. | X |  |
| 1. 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.

3) Escuchar más allá de las palabras.

4) Escuchar incentivando al otro a profundizar

**1. Escuchar sin interrumpir.**

Preguntas 1,5,9,13,17.

Asignar un (1) punto por cada “NO”, cero (0) puntos por cada “SÍ”

5 puntos:

Sabes escuchar sin interrumpir. Su paciencia le permitirá generar muy buenas relaciones.

3-4 puntos: 3 puntos

A veces hablas encima de la otra persona. Si permitieras que las personas terminen de decir lo que tienen que decir, antes de comenzar a hablar, tu contacto con ellas será más simples y satisfactorios.

0-2 puntos:

Parece estar tan ansioso por hablar que no puede escuchar. ¿Cómo puedes relacionarte con las personas si no las escuchas?

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

Preguntas 2,6,10,14,18.

Asignar un (1) punto por cada “NO”, cero (0) puntos por cada “SÍ”

5 puntos:

Tienes la disciplina y serenidad para prestar a las personas la atención que merecen. Esto te permitirá desarrollar excelente relaciones interpersonales.

3-4 puntos: 4 puntos

Si lograras concentrarte más, podrías lograr contactos personales más duraderos y satisfactorios.

0-2 puntos:

Seguramente, con frecuencia te encuentras diciendo: ¿Qué? ¿Cómo? ¿Qué dijo? Reconoce que entender a las personas requiere el 100% de tu atención.

**3. 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:

Eres un oyente empático, logras percibir cómo se sienten las personas con las que hablas, tienes la capacidad para entender y ayudar a las personas.

3-4: 4 puntos

Te das cuenta de cómo se sienten las personas, pero le das más peso al mensaje explícito.

0-2

Pareces darte cuenta de cómo se sienten las personas con quienes hablas, sin embargo, puedes mejorar más en este aspecto.

**4. Escuchar incentivando al otro a profundizar**

Preguntas 4,8,12: 1 punto por cada “SI”

Preguntas 16, 20: 1 punto por cada “NO”

5 puntos: 5 puntos

Haces todo lo necesario para que la otra persona se pueda expresar. Lograrás contactos muy satisfactorios.

3-4

Eres un oyente active, aunque puedes serlo aún más.

0-2

Pareces no querer involucrarse demasiado en tus contactos. Puedes mejorar en este aspecto.