

EJERCICIO: EVALUACIÓN DE ESCUCHA ACTIVA

Instrucciones: Lee cada una de aseveraciones y responde con un sí cuando sea cierto y no cuando sea falso. Luego siga las instrucciones al final del cuestionario para corregirlo e identificar la calificación obtenida.

	ASEVERACIONES	SÍ	NO
1	Si me doy cuenta de lo que el otro va a preguntar, me anticipo y le contesto directamente, para ahorrar tiempo.		
2	Mientras escucho a otra persona, me adelanto en el tiempo y me pongo a pensar en lo que le voy a responder.		
3	En general procuro centrarme en que está diciendo el otro, sin considerar cómo lo está diciendo.		
4	Mientras estoy escuchando, digo cosas como; ¡ajá! hum... entiendo... para hacerle saber a la otra persona que le estoy prestando atención.		
5	Creo que a la mayoría de las personas no le importa que las interrumpa... siempre que las ayude en sus problemas.		
6	Cuando escucho a algunas personas, mentalmente me pregunto, ¿por qué les resultará tan difícil ir directamente al grano?		
7	Cuando una persona realmente enojada expresa su bronca, yo simplemente dejo que lo que dice "me entre por un oído y me salga por el otro".		
8	Si no comprendo lo que una persona está diciendo, hago las preguntas necesarias hasta entenderla.		
9	Solamente discuto con una persona cuando sé positivamente que estoy en lo cierto.		
10	Dado que he escuchado las mismas quejas y protestas infinidad de veces, generalmente me dedico mentalmente a otra cosa mientras escucho.		
11	El tono de la voz de una persona me dice, generalmente, mucho más que las palabras mismas.		
12	Si una persona tiene dificultades en decirme algo, generalmente la ayudo a expresarse.		
13	Si no interrumpiera a las personas de vez en cuando, ellas terminarían hablándome durante horas.		
14	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.		
15	Si una persona está muy enojada, lo mejor que puedo hacer es escucharla hasta que descargue toda la presión.		
16	Si entiendo lo que una persona me acaba de decir, me parece redundante volver a preguntarle para verificar.		
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.		
18	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.		
19	Cuando le respondo a las personas, lo hago en función de la manera en que percibo cómo ellas se sienten.		
20	Si una persona no puede decirme exactamente qué quiere de mí, no hay nada que yo pueda hacer.		

CORRECCIÓN Y PUNTUACIONES DE LA EVALUACIÓN DE ESCUCHA ACTIVA

1. Escuchar sin interrumpir

Instrucciones: Asígnales un (1) punto por cada **NO** en las preguntas 1, 5, 9, 13 y 17.

Escala de interpretación de resultados	
5 Puntos	Sabes escuchar sin interrumpir. Tu paciencia te permitirá generar muy buenas relaciones.
3-4 Puntos	A veces te pones a hablar encima de la otra persona. Si permitieras que las personas terminen antes de comenzar a hablar, tu contacto con ellas será mejor.
0-2 Puntos	Pareces estar tan ansioso por hablar que no puedes escuchar. De esta manera, no podrás relacionarte y conectarte con la otra persona.

2. Escuchar prestando 100% de atención

Instrucciones: Asígnales un (1) punto por cada **NO** en las preguntas 2, 6, 10, 14 y 18.

5 Puntos	Tienes la disciplina y serenidad para prestar la atención que las personas necesitan. Esto te permitirá desarrollar excelentes relaciones. ¡Felicitaciones!
3-4 Puntos	Si lograra no desconcentrarse, lograrías una conexión más duradera y satisfactoria.
0-2 Puntos	Seguramente con frecuencia te encuentra diciendo; ¿Qué?, ¿Cómo?, ¿Qué dijo? Reconoce que entender a las personas requiere el 100% de tu atención.

3. Escuchar más allá de las palabras

Instrucciones: Asígnales un (1) punto por cada **NO** en las preguntas 3 y 7; e igualmente un (1) punto por cada **SÍ** en las preguntas 11, 15 y 19.

5 Puntos	Eres un oyente empático. Logras percibir cómo se sienten las personas con quienes hablas. Tienes la capacidad para entender y ayudar a las personas.
3-4 Puntos	Te das cuenta de cómo se sienten las personas, pero le da más peso al mensaje verbal y específico. No puedes inferir.
0-2 Puntos	No logras darte cuenta de cómo se sienten las personas con quienes hablas.

4. Escuchar incentivando al otro a profundizar

Instrucciones: Asígnales un (1) punto por cada **SÍ** en las preguntas 4, 8 y 12; e igualmente un (1) punto por cada **NO** en las preguntas 16 y 20.

5 Puntos	Haces todo lo necesario para que la otra persona se pueda expresar. Logras las relaciones satisfactorias.
3-4 Puntos	Eres un oyente activo, pero no estás haciendo todo lo posible.
0-2 Puntos	Parece que no quieres involucrarse demasiado.