

Test Escucha Activa

Objetivo: Reflexionar respecto de la propia capacidad de escucha, en específico, en cuatro dimensiones:



01

Escuchar sin interrumpir (menos contradecir)

02

Escuchar prestando 100% de atención

03

Escuchar más allá de las palabras

04

Escuchar incentivando al otro a profundizar

Instrucciones

Responda cada una de las aseveraciones planteadas con un sí o no.

No hay respuestas correctas ni incorrectas.

Registra el número de pregunta y la respuesta (sí o no).

Una vez que finalice el test, por favor, siga las instrucciones para calcular sus puntajes.

1.

EN UNA CONVERSACIÓN, CUANDO ME DOY CUENTA DE QUE EL OTRO QUIERE HACERME UNA PREGUNTA, SIMPLEMENTE LE RESPONDO SIN ESPERAR A QUE ME PREGUNTE, PORQUE ASÍ ES MÁS FÁCIL Y RÁPIDO.

SÍ

NO

2.

MUCHAS VECES, CUANDO UNA PERSONA ME HABLA, PIENSO EN QUÉ LE RESPONDERÉ ANTES DE QUE TERMINE DE HABLAR.

3.

EN LA MAYORÍA DE LOS CASOS, CUANDO UNA PERSONA ME HABLA CONSIDERO MÁS IMPORTANTE EL CONTENIDO DE LO QUE ME ESTÁ DICIENDI ANTES QUE LA FORMA EN QUE LO ESTÁ EXPRESANDO.

4.

EN CONVERSACIONES, MIENTRAS ESCUCHO A LA OTRA PERSONA, DIGO EXPRESIONES QUE CREO PUEDEN AYUDARLE A CONFIRMAR QUE LE PRESTO ATENCIÓN Y ENTIENDO LO QUE DICE (EJ. “AJÁ” “CLARO” “UHUM”)

SÍ

NO

5.

GENERALMENTE, PIENSO QUE A LAS PERSONAS NO LE MOLESTA QUE LAS INTERRUMPAN, SI ES QUE LO QUE DIGO AL INTERRUMPIRLAS LAS AYUDA EN SUS PROBLEMAS. “CLARO” “UHUM”)

6.

MUCHAS VECES CUANDO ESTOY OYENDO A ALGUIEN HABLAR, PIENSO ¿POR QUÉ SE DAN TANTAS VUELTAS Y NO VA AL ASUNTO PRINCIPAL?

7.

CUANDO UNA PERSONA ESTÁ MUY ENOJADA DEMOSTRANDO SU MOLESTIA, YO NO CONSIDERO SU MALESTAR Y TRATO DE NO METERME NI INVOLUCRARME.

SÍ

NO

8.

FRECUENTEMENTE, SI NO ENTIENDO LO QUE DICE ALGUIEN, LE PREGUNTO PARA ACLARAR MIS DUDAS HASTA QUE CREA ESTAR SEGURO DE ENTENDER SU PUNTO.

9.

SOLO DISCUTO CON ALGUIEN CUANDO ESTOY ABSOLUTA Y COMPLETAMENTE SEGURO DE LO QUE DIGO ES CORRECTO.

10.

CUANDO ALGUIEN SE QUEJA SIEMPRE DE LO MISMO, LA MAYORÍA DEL TIEMPO PIENSO EN OTRA COSA, MIENTRAS HAGO COMO QUE ESCUCHO.

SÍ

NO

11.

CREO QUE EL TONO Y LA FORMA COMO DICE ALGO ALGUIEN ES MUCHO MÁS IMPORTANTE QUE LAS PALABRAS QUE UTILIZA.

12.

CUANDO VEO QUE A ALGUIEN LE CUESTA DECIRME O CONTARME ALGO, TRATO DE AYUDARLE A COMUNICARSE MÁS EFICAZMENTE.

13.

CREO QUE ES APROPIADO INTERRUMPIR A LA GENTE QUE SE CARACTERIZA POR HABLAR DEMASIADO, POR LO MISMO, MUCHAS VECES LES PIDO QUE DEJEN DE HABLAR O QUE VAYAN MÁS DIRECTAMENTE AL GRANO PARA TERMINAR MIS COSAS (INCLUSO SI YO HE HECHO UNA PREGUNTA).

SÍ

NO

14.

PIENSO QUE HAY PERSONAS QUE HABLAN DEMASIADO, A VECES INCLUSO DE COSAS COMPLICADAS, ASÍ QUE CUANDO ME SIENTO “SUPERADO” O QUE NO PUEDO RETENERLO TODO TRATO DE PENSAR EN OTRA COSA PARA NO PONERME NERVIOSO O ENOJADO.

15.

CREO QUE LO MEJOR QUE PUEDO HACER FRENTE A UNA PERSONA FURIOSA ES ESCUCHAR TODO LO QUE TIENE QUE DECIR Y PERMITIR QUE SE DESAHOGUE.

16.

CREO QUE SI ENTENDÍ
LO QUE ALGUIEN ME
DIJO, NO NECESITO
VOLVER A PREGUNTAR
PARA REVISAR SI
EFECTIVAMENTE
COMPRENDÍ BIEN.

SÍ

NO

17.

CREO QUE CUANDO ALGUIEN
ESTÁ EQUIVOCADO EN ALGO
HAY QUE INTERRUPTIRLO Y
LOGRAR QUE CORRIJA SU
ERROR ANTES DE SEGUIR
HABLANDO.

18.

MUCHAS VECES CUANDO HE
TENIDO UNA DISCUSIÓN O
PELEA CON ALGUIEN ME
QUEDO PENSANDO EN LO
DICH O QUÉ DEBERÍA HABER
DICH O, INCLUSO SI ESTOY CON
OTRA PERSONA.

19.

MUCHAS VECES, LA FORMA EN QUE RESPONDO LAS PREGUNTAS QUE ME HACEN DEPENDE DE CÓMO CREO QUE SE SIENTE LA PERSONA QUE ME PREGUNTÓ.

SÍ

20.

EN GENERAL, SI ALGUIEN NO ES CAPAZ DE EXPRESARME CÓMO O CON QUÉ PUEDO AYUDARLO, CREO YO NO PUEDO HACER NADA AL RESPECTO.

NO

01

Escuchar sin interrumpir (menos contradecir)

PREGUNTAS 1, 5, 9, 13, 17
SUMAR 1 PUNTO POR CADA NO

5 PUNTOS

UD SABE ESCUCHAR SIN INTERRUMPIR. SU PACIENCIA LE PERMITIRÁ GENERAR MUY BUENAS RELACIONES.

3 - 4 PUNTOS

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 SATISFATORIOS.

0 - 2 PUNTOS

UD. PARECE ESTAR TAN ANSIOSO POR HABLAR QUE NO PUEDE ESCUCHAR... ¿CÓMO PUEDE RELACIONARSE CON LAS PERSONAS SI NO LAS ESCUCHA?

02

Escuchar prestando
100% de atención.

PREGUNTAS 2, 6, 10, 14, 18
SUMAR 1 PUNTO POR CADA NO

5 PUNTOS

UD. TIENE LA DISCIPLINA Y SERENIDAD PARA PRESTAR A LAS PERSONAS LA ATENCIÓN QUE MERECE. ESTO LE PERMITIRÁ DESARROLLAR EXCELENTE RELACIONES INTERPERSONALES. ¡FELICITACIONES!

3 - 4 PUNTOS

SI LOGRARA NO DESCONCENTRARSE, UD LOGRARÍA CONTACTOS PERSONALES MÁS DURADEROS Y SATISFACTORIOS.

0 - 2 PUNTOS

SEGURAMENTE UD. CON FRECUENCIA SE ENCUENTRA DICIENDO... ¿QUÉ? ¿CÓMO? ¿QUÉ DIJO? RECONOZCA QUE ENTENDER A LAS PERSONAS REQUIERE EL 100% DE SU ATENCIÓN.

03

Escuchar más allá de las palabras.

PREGUNTAS 3,7
SUMAR 1 PUNTO POR CADA
NO MÁS

PREGUNTAS 11, 15, 19
1 PUNTO POR CADA SÍ

5 PUNTOS

UD. ES UN OYENTE EMPÁTICO... LOGRA PERCIBIR CÓMO SE SIENTEN LAS PERSONAS CON QUE HABLA... UD. TIENE LA CAPACIDAD PARA ENTENDER Y AYUDAR A LAS PERSONAS.

3 - 4 PUNTOS

UD. SE DA CUENTA DE CÓMO SE SIENTEN LAS PERSONAS... PERO LE DA MÁS PESO AL MENSAJE EXPLÍCITO.

0 - 2 PUNTOS

UD. NO PARECE DARSE CUENTA DE CÓMO SE SIENTEN LAS PERSONAS CON QUE HABLA.

04

Escuchar
incentivando al otro
a profundizar.

PREGUNTAS 16, 20
SUMAR 1 PUNTO POR CADA
NO MÁS

PREGUNTAS 4, 8, 12 - 1
PUNTO POR CADA SÍ

5 PUNTOS

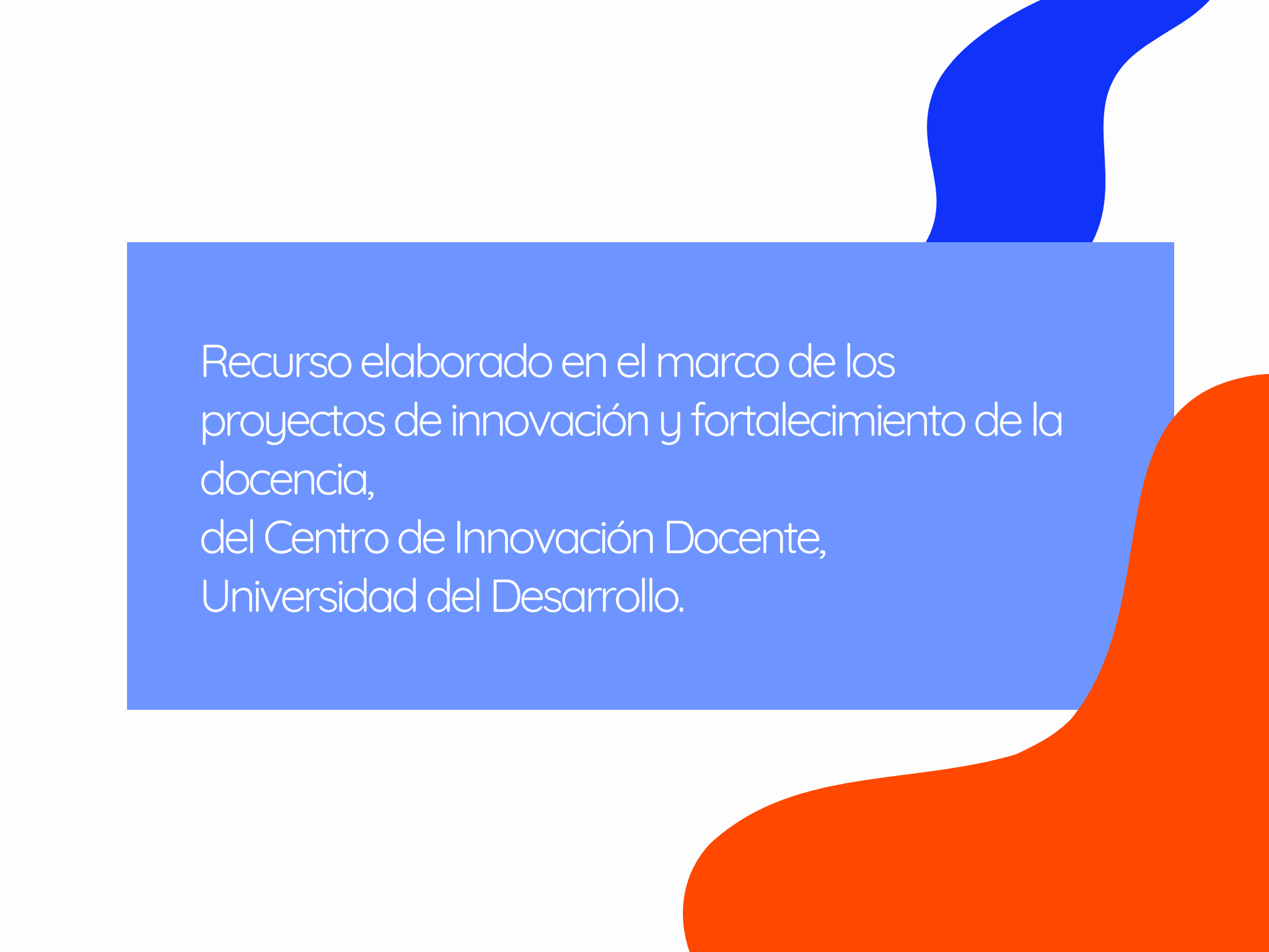
UD. HACE TODO LO NECESARIO PARA QUE LA OTRA PERSONA SE PUEDA EXPRESAR... UD. LOGRARÁ CONTACTOS MUY SATISFATORIOS.

3 - 4 PUNTOS

UD. ES UN OYENTE ACTIVO... PERO NO ESTÁ HACIENDO TODO LO POSIBLE.

0 - 2 PUNTOS

UD PARECE NO QUERER INVOLUCRARSE DEMASIADO EN SUS CONTACTOS.

The image features a white background with abstract, organic shapes in blue and orange. A large blue shape is in the top right corner, and a larger orange shape is in the bottom right corner. A blue rectangular box is positioned in the middle-left area, containing white text.

Recurso elaborado en el marco de los
proyectos de innovación y fortalecimiento de la
docencia,
del Centro de Innovación Docente,
Universidad del Desarrollo.