

## EJERCICIO

### HABILIDADES PARA ESCUCHAR

Elija la respuesta que describa mejor con qué frecuencia lleva a cabo el comportamiento. Escriba sobre la línea de cada enunciado la letra correspondiente:

S (Siempre),  
F (Frecuentemente),  
C (Comúnmente),  
O (Ocasionalmente),  
N (Nunca).

- \_\_\_ 1. Me gusta escuchar a la gente cuando habla.
- \_\_\_ 2. Presto más atención a quienes se me parecen que a los que son distintos.
- \_\_\_ 3. Evalúo las palabras de las personas y su comunicación no verbal.
- \_\_\_ 4. Evito las distracciones cuando me comunico con alguien.
- \_\_\_ 5. Cuando alguien me interrumpe y me pide le preste atención, yo lo hago.
- \_\_\_ 6. No interrumpo a quien esté hablando hasta que termine.
- \_\_\_ 7. No presto atención a quien no está de acuerdo con mis opiniones.
- \_\_\_ 8. Cuando otro está hablando mi mente divaga en asuntos personales.
- \_\_\_ 9. Cuando otro está hablando me apoyo en su expresión no verbal para entenderlo.
- \_\_\_ 10. Cuando no comprendo el tema dejo de prestar atención.
- \_\_\_ 11. Mientras el otro habla yo pienso y estoy preparando mi respuesta.
- \_\_\_ 12. Cuando necesito aclarar algo pido explicaciones directas.
- \_\_\_ 13. Cuando no entiendo algo procuro que la otra persona se entere de ello.
- \_\_\_ 14. Cuando escucho a otro trato de ponerme en su lugar y ver las cosas como él.
- \_\_\_ 15. Durante la conversación repito lo dicho por el otro para verificar si lo entendí.

## PUNTUACIÓN

REACTIVOS 1,4,5,6,9,12,13,15	REACTIVOS 2,3,7,8,10,11
5 S 4 C 3 F 2 O 1 N	5 N 4 O 3 F 2 C 1 S

Al sumar los puntos, su calificación debe ubicarse entre 15 y 75.  
Cuanto mayor sea, mejores serán sus habilidades para escuchar activamente.

15    20    25    30    35    40    45    50    55    60    65    70    75

Mal escucha Buen escucha