

COMPORTAMIENTO ORGANIZACIONAL

AUTOEVALUACIÓN DE ESCUCHA ACTIVA

Identifique su manera de actuar con 1. Desacuerdo; 2. Medianamente En Desacuerdo; 3 Bastante De Acuerdo; 4 Totalmente De Acuerdo. Sea espontáneo, piense como actúa, no como le gustaría actuar.

1. Si me doy cuenta de lo que el otro está por preguntar, me anticipo y le contesto directamente para ahorrar tiempo. ()
2. Mientras escucho a otra persona, me adelanto en el tiempo pensando que le voy a contestar ()
3. En general procuro centrarme en lo que está diciendo el otro sin considerar en cómo lo está diciendo ()
4. Mientras estoy escuchando no acostumbro a decir: *.Aja, Entiendo..* para hacerle saber que estoy prestando atención ()
5. Creo que a la mayoría de las personas no les importa que la interrumpan siempre que las ayude en sus problemas ()
6. Cuando escucho algunas personas mentalmente me pregunto por qué les resulta tan difícil ir al grano ()
7. Cuando una persona muy enojada expresa su bronca yo dejo que me entre por un oído y me salga por otro. ()
8. Si no comprendo lo que una persona está diciendo, no acostumbro a hacer preguntas 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 un montón de veces, mentalmente me dedico a otra cosa ()
11. El tono de voz de una persona no me dice mucho más que las palabras mismas ()
12. Si una persona tiene dificultades en decirme algo generalmente no la ayudo a expresarse ()
13. Si no interrumpiré a las personas de vez en cuando, terminarían hablándome por horas ()
14. Cuando una persona me dice muchas cosas juntas, siento superada mi capacidad de retenerlas y pongo mi mente en otra cosa para no alterarme. ()
15. Si una persona está muy enojada, lo mejor es irme o dejar de escuchar hasta que se calme ()
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 hasta que se plantee ese punto correctamente. ()
18. Cuando he tenido un contacto negativo con una persona (Discusión, pelea) no puedo evitar seguir pensando en ese episodio aún después de empezar a hablar con otra persona. ()
19. Cuando le respondo a las personas no tomo en cuenta la manera en que percibo cómo ellas se sienten. ()
20. Si una persona no puede decirme exactamente que quiere de mí no hay nada que yo pueda hacer. ()

Resultados:

- i. **Escuchar sin interrumpir: Sume las preguntas 1, 5, 9,13 17 =**
Entre 5-10: sabe escuchar sin interrumpir. Su paciencia le genera buenas relaciones.
Entre 11-15: A veces habla sobre la otra persona. Si les permite terminar la idea sus contactos serán más satisfactorios.
Entre 16-20: Ud es tan ansioso por hablar que no puede escuchar.
- ii. **Escuchar prestando toda la atención necesaria: Sume las preguntas 2, 6,10,14,18 =**
Entre 5-10: tiene la serenidad y disciplina para prestar la atención que las personas merecen. Excelente relaciones.
Entre 11-15: Si logra no desconcentrarse, obtendrá contactos duraderos y satisfactorios.
Entre 16-20: Reconozca que atender a las personas requiere concentración. Si no se estará preguntando qué? Quien lo dijo?
- iii. **Escuchar más allá de las palabras: Sume las preguntas 3, 7,11,15,19 =**
Entre 5-10: Ud es empático. Tiene la capacidad para entender y ayudar a las personas.
Entre 11-15: Se da cuenta como se sienten las personas pero valora más el mensaje explícito.
Entre 16-20: Ud. no parece darse cuenta como se sienten las personas con las que habla.
- iv. **Escuchar incentivando al otro a expresarse mejor: Sume las preguntas 4, 8,12,16,20 =**
Entre 5-10: Ud hace todo lo necesario para que la persona llegue a expresarse de la mejor manera posible..
Entre 11-15: Ud es oyente activo pero no hace todo lo que puede
Entre 16-20: Ud. no parece querer involucrarse con sus contactos.