

# 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 interrumpiría 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 plantea 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.