

Hablar menos, escuchar más

Evalúa tu capacidad de escuchar

De 1 a 10 (donde 1 es pésimo y 10 es excelente), califica tu capacidad para realizar cada una de las siguientes acciones cuando conversas con las demás personas:

ACCIÓN	CALIFICACIÓN (de 1 a 10)
Mirar a los ojos, mantener el contacto visual	
Guardar silencio mientras la persona habla	
Observar el lenguaje corporal (gestos, miradas, movimientos, forma de respirar, etc)	
Hacer preguntas en vez de sólo contestar	
Asentir con la cabeza o la voz para demostrar que estás prestando atención	
Parafrasear (repetir palabras que la otra persona dice)	
Recordar lo que la otra persona ha dicho	
Hablar para ampliar las ideas de la otra persona, más que para dar tu punto de vista	
Comprender las emociones de las personas a través de sus palabras y su lenguaje corporal	

Teniendo en cuenta las puntuaciones anteriores, completa el siguiente cuadro:

Con base en el análisis de mi competencia de Escucha, yo descubro/decido que:		
Soy bueno (a) para...	Necesito mejorar en...	Me comprometo a...
(Ej: Recordar lo que las personas dicen)	(Ej: Mirar a las personas a los ojos)	(Ej: Guardar silencio cuando las personas hablan)

¿Qué reflexiones te genera este análisis?
