

AutoTest

LA ESCUCHA

el lado oculto del Lenguaje



¿En qué consiste **saber escuchar**?



FORMACIÓN EN COACHING Y CAPACITY BUILDING
Programa integral para el desarrollo personal y profesional

1. Te invito a tomarte unos momentos y reflexionar sobre tu capacidad de escuchar.
2. Para ayudarte en esta tarea te propongo que leas las siguientes frases y marques con un tilde aquellas con las que te sientas identificado:

Al lado mío las personas sienten que tienen permiso para hablar y dar su opinión	<input type="checkbox"/>
Genero un espacio de confianza para que el otro sienta que puede hablar con tranquilidad y sin ser enjuiciado	<input type="checkbox"/>
Me encuentro a menudo yendo a mi conversación interna, buscando respuestas mientras la otra persona me está hablando	<input type="checkbox"/>
Me muestro presente en la conversación mirando a mi interlocutor y asintiendo cuando estoy de acuerdo, pidiendo que me expliquen con más detalles cuando no comprendo	<input type="checkbox"/>
Por lo general escucho mostrando un claro interés, atento y esperando que mi interlocutor termine para hablar antes de que yo responda	<input type="checkbox"/>
Cuando participo de una conversación, respondo en función de lo que escucho	<input type="checkbox"/>
Me pongo en los zapatos de la persona mientras me está contando algo personal o doloroso, para considerar la situación desde su punto de vista	<input type="checkbox"/>
Soy suficientemente paciente como para darle tiempo a la otra persona para encontrar la palabra justa para expresar lo que quiere sin lanzarme a responderle interrumpiéndola	<input type="checkbox"/>



¿En qué consiste **saber escuchar**?



FORMACIÓN EN COACHING Y CAPACITY BUILDING
Programa integral para el desarrollo personal y profesional

Cuando participo de una conversación en relación a mi propia experiencia:

Le permito al otro tener su propio punto de vista sin criticarlo o juzgarlo interrumpiéndolo con mi opinión cuando está hablando	<input type="checkbox"/>
Chequeo mi escucha con preguntas como "¿Me podrías decir si entendí bien?" O "Corregime si me equivoco"	<input type="checkbox"/>

3. Ahora que ya leiste las frases, ¿de qué te diste cuenta? ¿qué podrías hacer para mejorar tu escucha?

.....

.....

.....

¿Para qué ámbitos?

Para mejorar mi comunicación	<input type="checkbox"/>
Para mejorar mis relaciones	<input type="checkbox"/>
Para entender diferentes posturas	<input type="checkbox"/>
Para acallar el murmullo de mi conversación interna	<input type="checkbox"/>
Para enriquecer y compartir conocimientos	<input type="checkbox"/>

Otros:

.....

.....

.....