Módulo 2 – Actividad 7: Sí o No – Escucha activa

A continuación, debes contestar el cuestionario para indagar sobre tu capacidad de escucha.

**Contesta sí o no**.

a) No dejo a mis compañeros terminar de hablar. Siempre me adelanto.

b) Cuando un amigo me cuenta algo, estoy pensando en otra cosa.

c) Mientras escucho hago gestos y digo expresiones como Aja!, Ya, etc., para hacerle saber a la otra persona que le estoy prestando atención.

d) Pienso que a las personas no les importa que las interrumpa.

e) Me aburre cuando un amigo me cuenta un problema.

f) Cuando me regañan, “por un oído me entra y por otro me sale”.

g) Si no comprendo lo que una persona me dice, pregunto para entenderla.

h) Solo discuto si estoy seguro de llevar razón.

i) Si no interrumpiera a los adultos mientras me hablan, seguirían durante horas.

j) Si se enfadan conmigo, lo mejor que puedo hacer es escuchar y callar.

k) He escuchado la misma regañina infinidad de veces. Así que pienso en otra cosa mientras escucho.

l) Si no me dicen exactamente lo que quieren de mí, yo no puedo hacer nada

**VALORACION:** Un punto por cada NO

**Más de 5 puntos**: Sabes escuchar sin interrumpir. Prestas a las personas la atención que merecen. Esto te permitirá desarrollar excelentes relaciones. ¡Felicidades!

**Menos de 5 puntos**: No dejas hablar a las personas y no te concentras en lo que te dicen. Debes saber que entender a las personas requiere toda tu atención. Y darte cuenta de cómo se siente la persona que te habla. Solo así lograras que tus relaciones con los demás sean satisfactorias y duraderas.