



**CORPORACIÓN CIENTÍFICA DE CONSULTORÍA HOLÍSTICA EN
GERENCIA, EDUCACIÓN Y SALUD**

RIF: J-31355595-9

NIT: 0429262135

**UNIDAD PARA EL DESARROLLO INTEGRAL DEL SER HUMANO
0274 : 271 24 52, 221 78 03, E.mail: ccchges@cantv.net**



Escucha Activa

Con el escuchar sucede como con otras funciones tan corrientes como el respirar. Todos tenemos que respirar, pero muy pocos respiran bien. Es algo que nunca se nos enseña, y sin embargo es una destreza que ocupa el 60% de nuestra actividad comunicativa y que puede verse afectada por falta de atención, motivación, concentración, excesiva ansiedad...

Cada persona interpreta individualmente la realidad que le rodea. Escuchamos, vemos y sentimos aquellas cosas que nuestra estructura biológica nos permite de manera determinada. No vemos las cosas tal como son, sino tal como somos.

Cuando alguien nos habla, estamos pensando que nos quiere decir desde nuestra interpretación, nuestro estado de ánimo, nuestros juicios, nuestras circunstancias, nuestro ser especial.

Cuántas veces suponemos lo que nos van a decir. Cuántas veces, mientras nos hablan, pensamos que vamos a responder.



escuchar

=

oír + interpretar

Existen grandes diferencias entre oír y escuchar. Oír es un fenómeno de orden fisiológico. Nuestra estructura biológica nos permite percibir sonidos en mayor o menor grado. Oír es simplemente percibir vibraciones de sonido. Oír es pasivo. No podemos dejar de oír, a menos que nos tapemos los oídos.

Escuchar es la capacidad de recibir, atender, interpretar y responder a los mensajes verbales y otras expresiones, tales como el lenguaje corporal. Significa entender, comprender y dar sentido a lo que se oye.

Escuchar pertenece al mundo interpretativo del lenguaje, implica la comprensión e interpretación personal del lenguaje. La capacidad de escucha se extiende a la estructura interna de la persona aún cuando no hay sonidos. Escuchamos los silencios del otro, sus gestos, sus posturas y le damos una interpretación personal. Escuchar es un proceso psicológico y activo. Podemos dejar de escuchar cuando queramos.

Escuchar no es simplemente estar callado. La escucha es, en realidad, la suma de tres cosas: arte, ciencia y cualidad social. Y todo está soportado por una base que es la actitud. Actitud positiva hacia la importancia que tiene el hecho de escuchar. La persona que sabe escuchar aprende a practicar la autodisciplina, a evitar o reducir los malentendidos y a encontrar el momento oportuno para hacer una pregunta o una afirmación.

Test de Capacidad de Escucha Activa

Encierra en un círculo la respuesta que te caracteriza al momento de tener una comunicación con otras personas.

- | | | |
|--|----|----|
| 1. ¿Recuerdas el color de los ojos de tu interlocutor? | Sí | No |
| 2. ¿Respondes al teléfono mientras otras personas te hablan? | Sí | No |

3. ¿Te concentras en el mensaje de tu interlocutor?	Sí	No
4. ¿Piensas en la respuesta que harás, mientras tu interlocutor habla?	Sí	No
5. ¿Prestas atención a los gestos de quien te habla?	Sí	No
6. ¿Animas a la otra persona para que siga hablando?	Sí	No
7. En tu última entrevista, ¿interrumpiste a tu interlocutor?	Sí	No
8. ¿Sueles resumir el mensaje principal de lo escuchado?	Sí	No
9. ¿Terminas alguna frase de la persona que te habla sin esperar que ella finalice?	Sí	No
10. ¿Asientes con la cabeza mientras te hablan?	Sí	No
11. ¿Escuchas parcialmente sólo lo que te interesa del mensaje?	Sí	No
12. ¿Prejuizas la forma de hablar o vestir de tu interlocutor?	Sí	No
13. ¿Recuerdas el mensaje central de una entrevista que mantuviste el día anterior?	Sí	No
14. ¿Intentas aprender algo de lo que te cuentan?	Sí	No
15. Mientras estás escuchando, ¿juegas con algún objeto?	Sí	No
16. ¿Le pides a tu interlocutor que te aclare algún punto?	Sí	No
17. ¿Cuándo te dicen algo con lo que no estás de acuerdo, dejas de escuchar?	Sí	No
18. ¿Interpretas el mensaje de tu interlocutor desde su punto de vista?	Sí	No

Puntuación

Suma 1 punto a cada respuesta según:

Sí: preguntas 1, 3, 5, 6, 8, 10, 13, 14, 16, 18

No: preguntas 2, 4, 7, 9, 11, 12, 15, 17

Suma el total de puntos obtenidos.

Análisis de Resultados

Entre 0 y 8 puntos: no te gusta escuchar. Prestas poca atención a quienes te hablan.

Entre 9 y 14 puntos: tu capacidad de escucha es buena. Tu nivel de comprensión de lo escuchado es aceptable.

Entre 15 y 18 puntos: sabes escuchar de forma excelente. Captas fielmente el mensaje de tu interlocutor

“La Comunicación Consciente es la clave para la FELICIDAD y su pilar fundamental es la ESCUCHA ACTIVA”