



**Dr. Henry Barrios-Cisnero**  
**Especialista en Medicina Interna**  
**Investigador en Salud Holística**  
**Naturista Quiropráctico**  
**Experto en Peso Saludable**  
**Psicoterapeuta Holístico**  
**Estrés, ansiedad y depresión**



**Test de capacidad de escucha activa.**

Fecha \_\_\_\_\_

Tomado de la Web: <http://www.solonegociadores.com/comunidad/docs/EnFeb07/EActiva.pdf>,

1. ¿Recuerda el color de los ojos de su interlocutor?  Sí  No
2. ¿Responde al teléfono mientras otras personas le hablan?  Sí  No
3. ¿Se concentras en el mensaje de su interlocutor?  Sí  No
4. ¿Piensa en la respuesta que hará, mientras el interlocutor le habla?  Sí  No
5. ¿Presta atención a los gestos de quien le habla?  Sí  No
6. ¿Anima a la otra persona para que siga hablando?  Sí  No
7. En su última entrevista, ¿interrumpió a su interlocutor?  Sí  No
8. ¿Suele resumir el mensaje principal de lo escuchado?  Sí  No
9. ¿Termina alguna frase de la persona que le habla sin esperar que ella finalice?  Sí  No
10. ¿Asiente con la cabeza mientras le hablan?  Sí  No
11. ¿Escucha parcialmente sólo lo que le interesa del mensaje?  Sí  No
12. ¿Prejuzga la forma de hablar o vestir de su interlocutor?  Sí  No
13. ¿Recuerda el mensaje central de una entrevista que mantuviste el día anterior?  Sí  No
14. ¿Intenta aprender algo de lo que le cuentan?  Sí  No
15. Mientras está escuchando, ¿juega con algún objeto?  Sí  No
16. ¿Le pide a su interlocutor que le aclare algún punto?  Sí  No
17. ¿Cuándo le dicen algo con lo que no está de acuerdo, deja de escuchar?  Sí  No
18. ¿Interpreta el mensaje de su interlocutor desde su punto de vista?  Sí  No

Suma 1 punto a cada respuesta según:

**Sí**, a las preguntas 1, 3, 5, 6, 8, 10, 13, 14, 16, 18 y **No**, a las preguntas 2, 4, 7, 9, 11, 12, 15, 17

**Suma el total de puntos obtenidos:** \_\_\_\_\_

**Entre 0 y 6 puntos**, no le gusta escuchar. Presta poca atención, a quienes le hablan. Tiene mucho por aprender con persistencia.

**Entre 7 y 11 puntos**, su capacidad de escucha es regular. Su nivel de comprensión de lo escuchado es poco aceptable. Necesitas permitirte aprender.

**Entre 12 y 15 puntos**, su capacidad de escucha es buena. Su nivel de comprensión de lo escuchado es aceptable. Si se lo propones puedes mejorar para ser un excelente comunicador.

**Entre 16 y 18 puntos**, felicitaciones, sabe escuchar de forma excelente. Capta fielmente el mensaje de su interlocutor. Continúe practicando para mejorar su calidad y consciencia.

Aprender la ciencia y arte de escuchar requiere: de mucha **humildad** para aceptar las limitaciones que se tienen al respecto, del **deseo de aprendizaje** significativo para crecer como Ser humano mediante la practica persistente del conocimiento que se adquiere y **amor** para disfrutar aportando con excelencia lo mejor de lo que ya se sabe hacer muy bien. Que su persistente y humilde ejemplo vivencial sea la mejor escuela de comunicación.

*En el arte y la ciencia de la comunicación consciente el saber escuchar con humildad, es más importante que el saber transmitir el mensaje.*