**Intrucciones:**

De acuerdo a lo aprendido en la lección relacionada a la escucha, realiza el siguiente test de manera personal y sube tus resultados a la Plataforma. Te servirá como reflexión acerca de qué tan bien escuchas a los demás y cómo afecta o beneficia ello a tus relaciones interpersonales.

Saber escuchar es una de las habilidades comunicativas más importantes a nivel de relaciones interpersonales. Haz esta prueba para que evalúes tu capacidad de escuchar. Palomea la alternativa que mejor te describe y descubre después los resultados.

**MIENTRAS ALGUIEN HABLA YO:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ITEMS | Casi siempre | Algunas veces | Pocas veces |
| 1 | Pienso lo que voy a responder. |  |  |  |
| 2 | Miro a los ojos a quien habla. |  |  |  |
| 3 | Tomo notas de lo que se habla. |  |  |  |
| 4 | Trato de captar detrás de las palabras. |  |  |  |
| 5 | Pienso en otras cosas mientras me hablan. |  |  |  |
| 6 | Me ubico frente a la persona que habla. |  |  |  |
| 7 | Trato de leer el lenguaje corporal de quien habla. |  |  |  |
| 8 | Interrumpo para plantear mi posición. |  |  |  |
| 9 | Me distraigo con facilidad. |  |  |  |
| 10 | Escucho sin juzgar o evaluar. |  |  |  |
| 11 | Hago preguntas para ayudar a quien me habla. |  |  |  |
|  | ITEMS | Casi siempre | Algunas veces | Pocas veces |
| 12 | Recapitulo lo dicho para aclarar algunas cosas. |  |  |  |
|  | TOTAL |  |  |  |

Una vez que has terminado el test, checa tus resultados en base a la siguiente información:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ITEM | Casi siempre | Algunas veces | Pocas veces |
| 1 | 1 | 3 | 5 |
| 2 | 5 | 3 | 1 |
| 3 | 5 | 3 | 1 |
| 4 | 5 | 3 | 1 |
| 5 | 1 | 3 | 5 |
| 6 | 5 | 3 | 1 |
| 7 | 5 | 3 | 1 |
| 8 | 1 | 3 | 5 |
| 9 | 1 | 3 | 5 |
| 10 | 5 | 3 | 1 |
| 11 | 5 | 3 | 1 |
| 12 | 5 | 3 | 1 |

**Los resultados:**

De 44 a 60 puntos obtenidos: Alta capacidad de escucha.

De 28 a 43 puntos obtenidos: Mediana capacidad de escucha.

De 12 a 27 puntos obtenidos: Baja capacidad de escucha.

**Lista de Cotejo**

|  |
| --- |
| Realizó el test |
| Se observa que domina el tema |

*Envíala a través de la Plataforma Virtual.* *R*

*ecuerda que el archivo debe ser nombrado:*

***Apellido Paterno\_Primer Nombre\_E\_Test\_Escucha\_Activa***