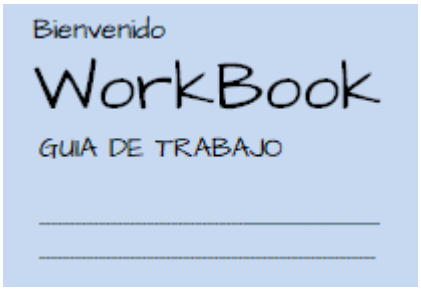

Guía de Trabajo de

ESCUCHA EMPATICA

Imprime y utiliza esta guía

Escucha Empática

Piensa en situaciones que te suceden.

Elije a una persona con la que relacionas. _____

Piensa cómo es tu escucha, cómo en su capacidad de indagar, de comprender lo que te está diciendo.

Ahora piensa cómo sientes que es la escucha de esa persona hacia ti.
En qué medida sientes que comprende lo que le quieres decir, y por sobre todo de cómo te sientes.

✓ Autoevaluación	Si 5	4	3	2	No 1
Escuchas atentamente y evito pensar "que voy a responder"	❍	❍	❍	❍	❍
Escucho sin interrumpir	❍	❍	❍	❍	❍
No permito que nada interrumpa mi escucha, ni celulares, ni computadora, ni tv, ninguna distracción.. Cuando me hablan "eso" es lo más importante.	❍	❍	❍	❍	❍
Escucho con todo mi cuerpo. Pongo la emocionalidad adecuada para escuchar de la mejor manera..	❍	❍	❍	❍	❍
Dedico en forma regular tiempo a escuchar a las personas que están a mi alrededor. Colaboradores, Amigos, Familia	❍	❍	❍	❍	❍
Trato de comprender cómo está Observando la situación la otra persona	❍	❍	❍	❍	❍
Intento suspender mis juicios, evito una respuesta apresurada	❍	❍	❍	❍	❍
Priorizo comprender, antes que querer tener la razón.	❍	❍	❍	❍	❍
Cuando dialogo, siento "realmente" que la escucha es una competencia importante que me permite lograr mejores resultados con los demás	❍	❍	❍	❍	❍

Dirías que es más factible que hables 80% y escuches 20% o al revés

_____

_____

De 1 a 5, siendo 5 lo mejor, cómo evaluarías tu capacidad de ESCUCHA _____

Menciona 5 cosas que te gustaría mejorar relacionadas a tu capacidad de ESCUCHA

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Caso Práctico

PRACTICANDO LA ESCUCHA

Luego de la DINAMICA comenta

¿Cómo te has sentido?

.....

¿Te resultó fácil ESCUCHAR durante 3 minutos?

.....

¿Te sentiste cómodo/a HABLANDO?

.....

¿Sientes que APRENDISTE algo? ¿Puedes compartirlo?

.....

El Observador que somos

¿Crees que hay situaciones en las que se te ha presentado casos como éste?
Si la respuesta es “si”, ¿podrías señalar algunos ejemplos?

¿Y qué harías a partir de ahora para darte cuenta cuando esto puede estar sucediendo?

Enfoque Único o Múltiple

Piensa en personas que se mueven más con un enfoque único.
¿Cómo recuerdas que eran sus conversaciones?

Piensa en personas que se mueven más con un enfoque múltiple.
¿Cómo recuerdas que eran sus conversaciones?

¿Recuerdas algunas conversaciones en las que tú has actuado más con enfoque único?
¿Puedes señalar en qué casos, con qué personas. Cómo fueron esas conversaciones?

¿Y aquellas en las que te mueves con un enfoque Múltiple?

Evito el enfoque único, por el contrario tengo Enfoque Múltiple en todas las conversaciones y con todas las personas.

_____

_____

Con las personas con las que me relaciono no les doy órdenes, sino que acordamos las acciones.

_____

_____

Escucho opiniones diferentes y trato de comprender lo que quieren decir.

_____

_____

En mi área hay buen clima, en mi equipo apreciamos los espacios de participación, surgen ideas nuevas. Puedo dar ejemplo de ello.

_____

_____

Evito el enfoque único, por el contrario tengo Enfoque Múltiple en todas las conversaciones y con todas las personas.

_____

_____

Con las personas con las que me relaciono no les doy órdenes, sino que acordamos las acciones.

_____

_____

Escucho opiniones diferentes y trato de comprender lo que quieren decir.

_____

_____

En mi área hay buen clima, en mi equipo apreciamos los espacios de participación, surgen ideas nuevas. Puedo dar ejemplo de ello.

_____

_____

Páginas para anotaciones

Páginas para anotaciones