

#BogotáEsEscuela



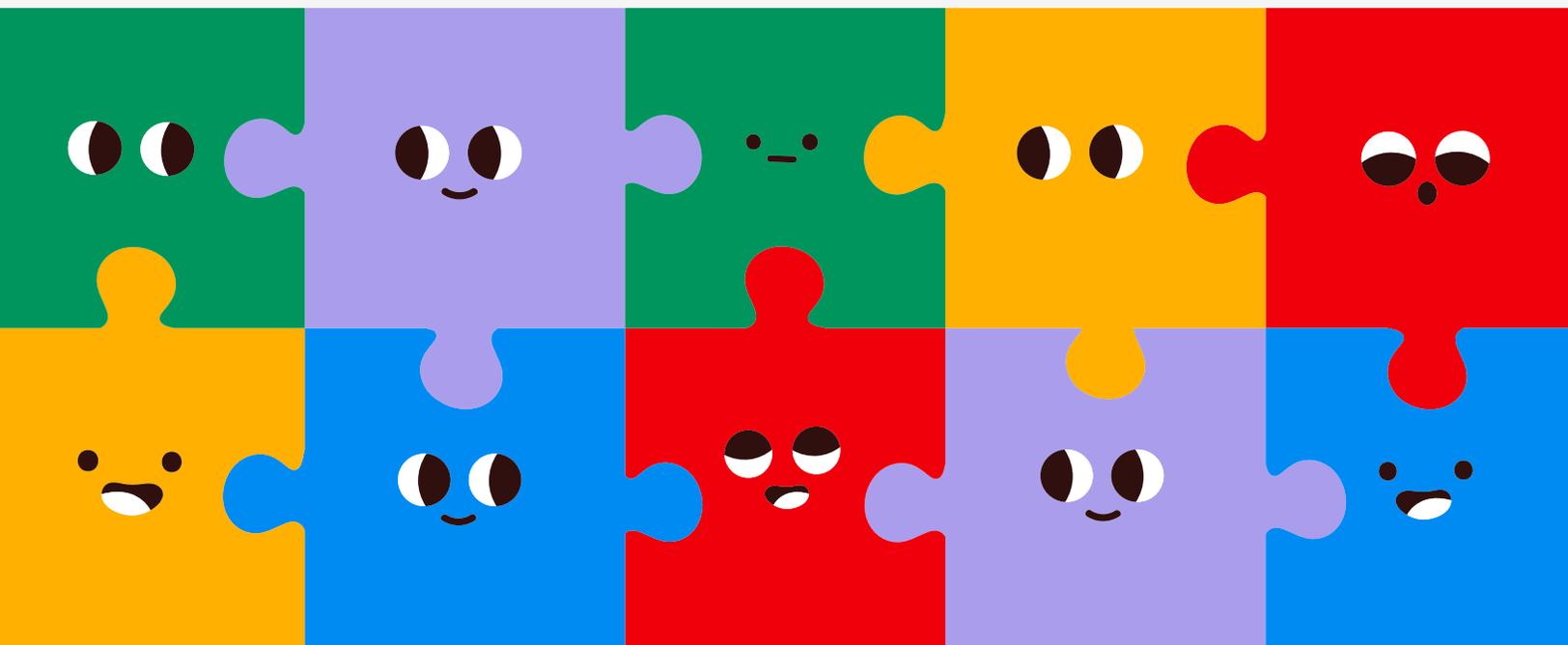
IDPAC



# Test de desaprendizaje para la Filbo 2022

## Gerencia escuela de participación

Elaborado por: Mateo Moreno Acosta



## Test de escucha activa

Ejercicio simple para Autoevaluación de la capacidad de escucha

1. \_\_\_ *Si me doy cuenta de lo que el otro está por preguntar, me anticipo y le contesto directamente, para ahorrar tiempo... SÍ O NO*
2. \_\_\_ *Mientras escucho a otras personas, me adelanto en el tiempo y me pongo a pensar en la que le voy a responder SÍ O NO*
3. \_\_\_ *En general procuro centrarme en que está diciendo el otro, son considerar cómo lo está diciendo... SÍ O NO*
4. \_\_\_ *Mientras estoy escuchando, digo cosas como Ajám Hum... Entiendo... para hacer saber a a las otras personas que le estoy prestando atención... SÍ O NO*
5. \_\_\_ *Creo que a la mayoría de las personas no les importa que la interrumpa... siempre que las ayude en sus problemas... SÍ O NO*
6. \_\_\_ *Cuando escucho a algunas personas, mentalmente me pregunto ¿por qué les resultará tan difícil ir directamente al grano? SÍ O NO*
7. \_\_\_ *Cuando una persona realmente enojada expresa su bronca, yo simplemente dejo que lo que dice “me entre por un oído, me salga por el otro” SÍ O NO*
9. \_\_\_ *Solamente discuto con una persona cuando sé positivamente que estoy en lo cierto... SÍ O NO*
10. \_\_\_ *Dado que le escuchando las mismas quejas y protestas infinitas de veces, generalmente me dedico mentalmente a otra cosa mientras escucho... SÍ O NO*
11. \_\_\_ *El tono de la voz de una persona me dice, generalmente, mucho más que las palabras mismas... SÍ O NO*
12. \_\_\_ *Si una persona tiene dificultades en decirme algo, generalmente la ayudo a expresarse... SÍ O NO*
13. \_\_\_ *Si no interrumpiera a las personas de vez en cuando, ellas terminarían hablándome durante horas... SÍ O NO*
14. \_\_\_ *Cuando una persona me dice tantas cosas juntas que siento superada mi capacidad para retenerlas, trato de poner mi mente en otra cosa para no alterarme... SÍ O NO*

15. \_\_\_ *Si una persona está muy enojada, lo mejor que puedo hacer escucharla hasta que descargue toda la presión... SÍ O NO*

16. \_\_\_ *Si entiendo lo que una persona me acaba de decir, me parece redundante volver a preguntarle para verificar... SÍ O NO*

17. \_\_\_ *Cuando una persona está equivocada acerca de algún punto de su problema, es importante interrumpirla y hacer que replantee ese punto de manera correcta... SÍ O NO*

18. \_\_\_ *Cuando he tenido un contacto negativo con una persona (discusión, pelea...) no puedo evitar seguir pensando en ese episodio... aun después de haber iniciado un contacto con otra persona... SÍ O NO*

19. \_\_\_ *Cuando le respondo a las personas, lo hago función de la manera en que percibo cómo ellas se sienten... SÍ O NO*

20. \_\_\_ *Si una persona no puede decirme exactamente que quiere de mí, no hay nada que yo pueda hacer... SÍ O NO*

## Evaluación

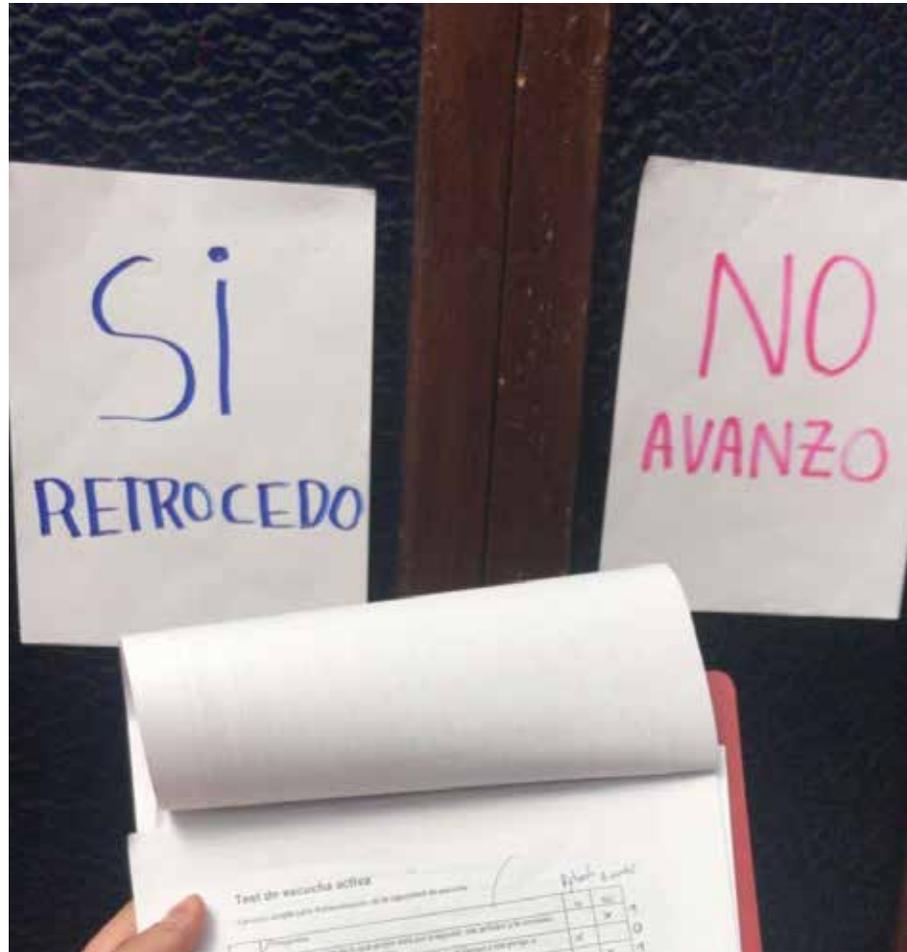
A través de las respuestas evaluaremos nuestra capacidad para

1. Escuchar sin interrumpir
2. Escuchar prestando 100% de atención
3. Escuchar más allá de las palabras
4. Escuchar incentivando al otro profundizar

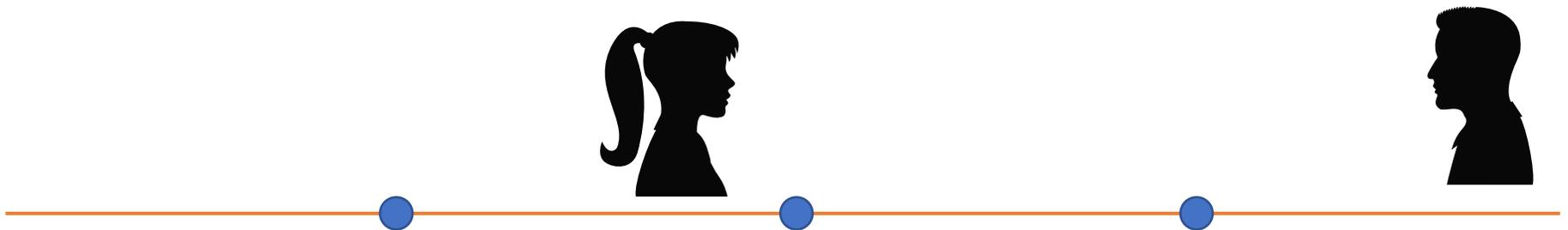
**¿Desde dónde y cómo escucho y siento al otro(a)?**



**¿Desde dónde y cómo escucho y siento al otro(a)?**



**¿Desde dónde y cómo escucho y siento al otro(a)?**



**¿Desde dónde y cómo escucho y siento al otro(a)?**









## **Creditos**

**Instituto Distrital de la Participación y Acción  
Comunal - IDPAC**

Alexander Reina Otero Director general

**Subdirectora de Promoción de la Participación**

Marcela Pérez Cárdenas

**Gerente Escuela de Participación**

Astrid Lorena Castañeda Peña

**Escritor**

Mateo Moreno Acosta

**Diseño y diagramación**

Natalia Betancourt Herran