



1.

ESCUCHAR CON EL CORAZÓN

GRUPOTCP.COM
 TRANSFORMACIÓN Y CRECIMIENTO PERSONAL
 Vico Bonilla - vicobonilla@gmail.com

¿CÓMO ESTÁN MIS HABILIDADES PARA ESCUCHAR CON EL CORAZÓN? SOLO ME MEJORA LO QUE SE EVALÚA

A continuación, se presentan situaciones personales que pueden revelar cómo están sus habilidades para escuchar atentamente

Aspectos de la vida	AUTOEVALUACIÓN	
	Lo que hago bien	Lo que puedo mejorar
Aquieto mi mente y preparo mi corazón para escuchar. Me pido permiso para escuchar		
Conciente que todo yo escucho: AQUÍ ESTOY PARA TI		
REFLEJAR: Punto central de la escucha, que el otro se dé cuenta que le estoy escuchando. SOLO ESCUCHAR		
Muestro respeto por la persona sin importar lo que crea o piense. Lo que tiene que decir es digno de respeto		
Manejo los silencios que aparecen en la conversación		
NO doy mi opinión NO le digo lo que tiene que hacer, NO DAR CONSEJOS NI OPINIONES, NO JUZGAR, "LO QUE PASA ES QUE USTED"		
NO asumo actitudes paternalistas: "yo lo resuelvo" "tengo amigos que lo pueden hacer". ESCUCHAR NO SIGNIFICA RESOLVER, NO SE ESCUCHA PARA RESOLVER		
NO le resto importancia a sus experiencias y a sus temores "no se preocupe por eso", "eso no es nada", no se enoje", "no se ponga triste"		
NO mostrar lástima o desprecio.		
NO hacerle razonar "no se da cuenta que..", "lo que debería hacer es"		
NO le cuento cosas parecidas que me han pasado a mí o a otros. ES SU TIEMPO, NO EL MÍO		
Contarles a otras personas lo que nos cuenta o lo que se ha escuchado		