

Annex 1. Qüestionari d'escolta activa

Instruccions

S'haurà de marcar amb una X el grau (Molt poc / De tant en tant / Sempre) en què realitzem les conductes i accions que ens proposa cadascun dels ítems de la prova.

Correcció

S'ha de sumar el total de punts obtinguts en cada columna i al final sumar el total de les columnes (A, B, C, D, E, F), de manera que ens dóna l'interval en què ens posicionem per determinar el grau d'escolta activa.

| | | | |
|---|--|--|--|
| 1. Tendeixo a anticipar-me al que em dirà l'altre i deixo d'escoltar-lo amb la màxima atenció. | | | |
| 2. M'és difícil recordar part del que m'han dit. | | | |
| 3. Quan em diuen alguna cosa amb què no estic d'acord, no puc evitar posar menys atenció o no escoltar. | | | |
| 4. Mentre despatxo amb algú, també atenc el telèfon o altres persones. | | | |
| 5. Quan parlo amb algú, el miro als ulls. | | | |
| 6. Sóc capaç de resumir en poques paraules el que acaba de dir-me el meu interlocutor. | | | |
| 7. Intento aprendre alguna cosa del que em diuen els meus interlocutors, encara que siguin coses senzilles. | | | |
| 8. Animo els meus interlocutors a seguir parlant del tema que debatem. | | | |
| 9. Simulo prestar atenció a la persona que em parla. | | | |
| 10. Critico mentalment les expressions i la forma de parlar de l'altre, si em són xocants i desagradables. | | | |
| 11. Quan em parlen, els meus pensaments, conscients i inconscients, solen estar en una altra banda. | | | |
| 12. Després d'una entrevista, recordo la mirada, les expressions i els gestos dels meus interlocutors. | | | |

| | | | |
|--|--|--|--|
| 13. Tracto de descobrir el significat de les paraules de l'altre, encara que no em siguin familiars. | | | |
| 14. Acostumo a demanar aclariments sobre aquells temes dels quals no entenc bé el significat o la intencionalitat. | | | |
| 15. Acostumo a impacientar-me i demostro nerviosisme i ganas d'anar-me'n si la conversa dura més del previst. | | | |
| 16. Quan em parlen, acostumo a pensar en el que contestaré abans que acabin. | | | |
| 17. Durant les converses o després, acostumo a prendre notes dels temes que considero interessants. | | | |
| 18. Acostumo a demostrar el meu interès mitjançant signes no verbals, gestos i expressions corporals. | | | |
| 19. Intento atendre a les idees principals dels meus interlocutors i no als aspectes trivials. | | | |
| 20. Tracto d'acabar algunes de les frases de les persones amb qui parlo sense esperar que acabin. | | | |
| 21. Normalment acostumo a escoltar la part del missatge que considero més interessant. | | | |
| 22. Tendeixo a jutjar els altres només pel que diuen. | | | |
| 23. Sóc capaç de centrar-me en el significat del que diu el meu interlocutor i no en el seu aspecte físic. | | | |
| 24. Faig el possible perquè l'altre se senti còmode. | | | |
| 25. Els meus interlocutors em tenen per una persona que atén i sap escoltar. | | | |

| Qüest. | Molt poc (3 p.) (100%) | De tant en tant (2 p.) | Sempre (1 p.) |
|--------|-------------------------------|------------------------------|------------------|
| 1 | | | |
| 2 | | | |

| Qüest. | Molt poc (1 p.) | De tant en tant (2 p.) | Sempre (3 p.) |
|--------|---------------------|------------------------------|------------------|
| 5 | | | |
| 6 | | | |

| | | | | | | | | |
|--------------------------|---|---|---|--------------------------|---|---|---|----------------------------------|
| 3 | | | | 7 | | | | |
| 4 | | | | 8 | | | | |
| 9 | | | | 12 | | | | |
| 10 | | | | 13 | | | | |
| 11 | | | | 14 | | | | |
| 15 | | | | 17 | | | | |
| 16 | | | | 18 | | | | |
| 20 | | | | 19 | | | | |
| 21 | | | | 23 | | | | |
| 22 | | | | 24 | | | | Total TEST A+B+C+ D+E+F |
| | | | | 25 | | | | |
| Total₁ | A | B | C | Total₂ | D | E | F | |

| Punts | Capacitat d'escolta activa |
|---------------------|--------------------------------------|
| 25 punts – 35 punts | Molt poca capacitat d'escolta activa |
| 36 punts – 45 punts | Poca capacitat d'escolta activa |
| 46 punts – 55 punts | Capacitat mitjana d'escolta activa |
| 56 punts – 65 punts | Força capacitat d'escolta activa |
| 66 punts – 75 punts | Molta capacitat d'escolta activa |