

*maia torreira*

coaching y gestión emocional

GUÍA PRÁCTICA PARA TU DESARROLLO PERSONAL

# TU ESCUCHA AL SERVICIO DEL OTRO

---

ESTAMOS TODOS LOCOS | S01 | EPISODIO 05

**ESTAMOS  
-TODOS-  
LOCOS**



# PRÁCTICA DE REFLEXIÓN

NOMBRE:

FECHA:

## 1 | Distingue entre hechos y juicios:

Poder diferenciar un hecho de un juicio es vital, ya que muchas decisiones que tomemos se basarán en ellos. Es fundamental saber si estamos decidiendo tomar una acción basándonos en una idea o creencia o si nos basamos en hechos verificables.

(Marca en la tabla los casilleros para indicar si las afirmaciones son HECHOS o JUICIOS)

AFIRMACIÓN	HECHO	JUICIO
Durante el otoño en París, las hojas de los árboles se caen.	<input checked="" type="checkbox"/>	
Las crisis son también oportunidades.		<input checked="" type="checkbox"/>
Los millenials están más y mejor preparados para trabajar en marketing digital.		
A los guapos les cuesta menos conseguir pareja.		
Un perro viejo no puede aprender nuevos trucos.		
Hay tormenta: llueve y veo relámpagos.		
Las horas invertidas en LinkedIn son las mejor invertidas a la hora de buscar trabajo.		
El código binario está compuesto de unos y ceros.		
El clima está agradable, salió el sol y hacen 25 grados.		
Los políticos son todos unos ladrones.		
El éxito viene de la noche a la mañana.		
Hay que trabajar mucho y tener paciencia para que a uno le vaya bien.		
La adolescencia termina a los 18 años.		
Comer sano es beneficioso para la salud.		
Comer sano asegura longevidad.		

### JUICIOS:

creencias que construimos a partir de nuestras experiencias y estados de ánimo.

### HECHOS:

algo que independientemente de la persona, todos interpretamos de la misma manera.

2 | Imagina que estás con un amigo y empiezan a conversar sobre aquello que tú quieres conseguir, lo que llamamos "objetivo" en el primer ejercicio. ¿Qué juicios sobre tu objetivo te has creído de manera tan firme que te impiden escuchar lo que dice tu amigo cuando opina sobre tus planes?

**LISTA DE JUICIOS:**

Blank area for writing the list of judgments.



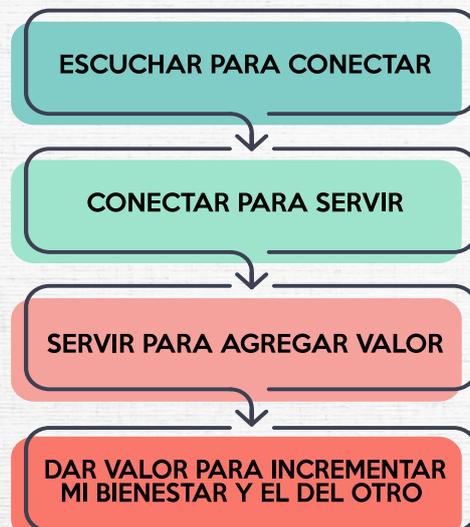
**3 | ¿Recuerdas conversaciones en donde hayas estado *extraordinariamente* presente? ¿Cómo fue? Te dejo algunas afirmaciones para que contestes "si o no" con el objetivo de ayudarte a distinguir en qué condiciones puedes ejercer mejor tu escucha activa.**

AFIRMACIONES	SI	NO
Estabas mirando el móvil, la tele o escuchando música.		
Estabas en un lugar cerrado.		
Era una persona nueva en tu vida.		
Estabas más interesado/a en saber qué tenía para decir que en comentarle tu opinión.		
Estabas preocupado/a por impresionar a la otra persona.		
Estabas esperando ansiosamente ese momento.		
Tenías grandes expectativas sobre lo que esa persona iba a decir o hacer.		
Te habló de algo que te interesaba.		
Se quejó mucho durante la conversación.		
Te habló de algo que ya conocías.		
Tenías que irte a hacer otra cosa después de verte con esa persona.		
Tu interlocutor miró mucho el teléfono.		
El tiempo se te pasó volando.		
Te contó cosas muy interesantes, que si te las hubiera contado un amigo o alguien a quien conoces bien, las hubieras descartado.		
Tu estado emocional era predominantemente de aceptación.		
Tu estado emocional era predominantemente de resistencia.		
La pasaste bien.		
Te gustaría tener más de ese tipo de conversaciones.		
Escuchar te dio poder, sentiste "empoderamiento".		
Para tener más de esas conversaciones hace falta que el otro sea de una manera específica. No puedo hacer esto con cualquiera.		

# RESULTADOS DEL EJERCICIO 1

MENSAJE	HECHO	JUICIO
Durante el otoño en París, las hojas de los árboles se caen.	X	
Las crisis son también oportunidades.		X
Los millenials están más y mejor preparados para trabajar en marketing digital.		X
A los guapos les cuesta menos conseguir pareja.		X
Un perro viejo no puede aprender nuevos trucos.		X
Hay tormenta: llueve y veo relámpagos.	X	
Las horas invertidas en LinkedIn son las mejor invertidas a la hora de buscar trabajo.		X
El código binario está compuesto de unos y ceros.	X	
El clima está agradable, salió el sol y hacen 25 grados.		X
Los políticos son todos unos ladrones.		X
El éxito viene de la noche a la mañana.		X
Hay que trabajar mucho y tener paciencia para que a uno le vaya bien.		X
La adolescencia termina a los 18 años.		X
Comer sano es beneficioso para la salud.	X	
Comer sano asegura longevidad.		X

**RECUERDA >>>**



# **ESPACIO PARA TUS PROPIAS NOTAS Y REFLEXIONES:**



**LAS 3 IDEAS / FRASES QUE MÁS ME IMPACTARON SON:**



*maia torreira*

coaching y gestión emocional

**ESTAMOS**  
- TODOS -  
**LOCOS**



[www.maiatorreira.com](http://www.maiatorreira.com)