

A woman with long dark hair and a man with short blonde hair are looking at a blue folder together. The woman is on the left, wearing a black top with a floral pattern, and the man is on the right, wearing a dark blue shirt. They are both looking at the folder with interest.

Estilos de comunicación

Lic. Carmen Tocha
Número de Palabras: 417

Cuestionario

–Estilos de Comunicación

A continuación encontrarás unas preguntas que te ayudarán a reflexionar y darte cuenta de aspectos que puedes mejorar para llegar a tener una comunicación asertiva. Anota tus respuestas en una hoja, nadie más que tú verá tus respuestas. Responde de forma honesta.

Un compañero te está llamando con un apodo que te disgusta, tú...

- a) Te sientes molesto, pero le dices la verdad: “Lo que estás haciendo me disgusta, por favor deja de hacerlo”
- b) Te enfureces, le dices: “¡No me molestes! ¿Acaso tú eres perfecto?”
- c) Te quedas callado y actúas como si no te hubiese dicho nada.

2. Un amigo acaba llegar a cenar, pero una hora más tarde de lo que había dicho. No ha llamado para avisar que se retrasaría. Estás irritado por la tardanza... ¿qué haces?

- a) Lo saludas como si nada y le dices “Entra, la cena está en la mesa”.
- b) Le dices “He estado esperando durante una hora sin saber lo que pasaba. Me has puesto nervioso e irritado, si otra vez te retrasas avísame, harás la espera más agradable.”
- c) Le dices “¿Tan tarde llegas?! Nunca más te vuelvo a invitar... ¡¿No puedes ser puntual?!”

3. Un compañero(a) te da constantemente su trabajo para que lo hagas. Decides terminar con esta situación, ¿qué le dices?

- a) Que estás bastante ocupado, pero si no consigue hacerlo, te avise porque le puedes ayudar.
- b) Que es un desconsiderado, que tú también tienes tareas por hacer y que no te vuelva a molestar.
- c) Que siempre te pide que le ayudes en sus tareas, porque no le da tiempo o porque no sabe hacerlo, pero que ya estás cansado de hacer su trabajo.

4. Vas a un restaurante a cenar, cuando el mesero trae lo que has pedido, te das cuenta de que tu vaso está sucio... ¿Qué haces?

- a) Nada, usas el vaso sucio aunque a disgusto.
- b) Armas un gran escándalo en el local y dices que el servicio es pésimo y que jamás volverás a poner un pie en ese lugar.
- c) Le explicas la situación y le pides que por favor te cambie el vaso.

5. Estás en una larga fila para entrar al banco, llega un señor y se mete en la fila, delante de ti, tú...

- a) Le gritas diciéndole que has llegado antes, que no sea abusivo y que espere su turno.
- b) Te quedas callado, al fin y al cabo todos van a ser atendidos.
- c) Le dices que por favor se vaya a la cola, porque has estado aquí antes que él y debe de respetar la fila.

6. Estás en un grupo haciendo un trabajo, propones una idea nueva para mejorar, sin embargo tu compañero dice que está mal, que no sirves para nada, tú...

- a) Le explicas de nuevo tu idea y le pides al resto del grupo su opinión al respecto.
- b) Te quedas callado, y te dices a ti mismo que nunca más volverás a proponer ideas.
- c) Te enojas con la persona, y le dices: “Mejor hazlo tú, contigo no se puede trabajar.”

7. Estás en un cine viendo una película, de pronto suena el celular de una persona y contesta, ¿tú qué haces?

- a) Le dices que por favor apague su celular, y que se retire porque quieres escuchar la película.
- b) Armas un escándalo, diciéndole que allí no es lugar para hablar por teléfono, que no sea maleducado.
- c) No le dices nada, aunque te disgusta no poder escuchar la película.

8. Estás en una fiesta, una persona te invita a bailar, sin embargo no te agrada su personalidad, ¿qué le dices?

- a) Te niegas.
- b) Aceptas, aunque no quieras.
- c) Le dices que está loco(a), que nunca bailarías como alguien como él /ella.

9. Un compañero se han burlado de tu respuesta en clase, tú...

- a) Le gritas que se calle, que de todas formas tú eres mejor que él.
- b) Evitas volver a levantar la mano, tienes miedo de quedar otra vez como un tonto.
- c) Les dices: "Tienes razón, mi respuesta ha estado mal, pero por favor no te burles, porque todos podemos cometer errores"

10. Estás haciendo un examen, y te das cuenta que tu compañero está copiando tus respuestas... ¿qué haces?

- a) Le acusas con la profesora en voz alta para que todos se enteren y sepan que no estudió..
- b) Le dices en voz baja que por favor deje de copiar porque de otra manera tendrás que decirle al profesor.
- c) Dejas que te copie, sin embargo no te agrada la idea.

Para poder saber cuál es el estilo de comunicación que tiendes a usar debes darles valor a tus respuestas.

PUNTAJE:

- 1. A (3), B (2), C (1)
- 2. A (1), B (3), C (2).
- 3. A (1), B (2), C (3).
- 4. A (1), B (2), C (3).
- 5. A (2), B (1), C (3).
- 6. A (3), B (1), C (2).
- 7. A (3), B (2), C (1).
- 8. A (3), B (1), C (2).
- 9. A (2), B (1), C (3).
- 10. A (2), B (3), C (1).



RESULTADOS:

De 10 a 16 puntos

Tiendes a tener un estilo es pasivo - sumiso, sueles permitir que el resto decida por ti, no te expresas abiertamente, dejas pasar comportamientos que te disgustan.

De 17 a 24 puntos

¡Cuidado! Tiendes a comunicarte de forma agresiva. Cuando quieres dar a conocer tus pensamientos, sentimientos u opiniones lo haces de manera inapropiada, es decir que no tomas en cuenta los sentimientos, opiniones y derechos de los demás.

De 25 a 30 puntos

¡Asertivo! Felicitaciones sabes cómo comportarte en diferentes situaciones de conflicto, das tu punto de vista, sin que parezca una imposición

Recuerda que las relaciones interpersonales se aprenden, si te lo propones y trabajas en ello, podrás llegar a ser una persona asertiva y tener relaciones interpersonales estables y duraderas.

Glosario

- **Ceder.** Dar o traspasar alguna cosa.
- **Conflicto.** Situación difícil, lucha, pelea.
- **Conjunto.** Grupo.
- **Conllevar.** Abarcar, contener.
- **Emitir.** Dar, manifestar por escrito o de viva voz un juicio o una opinión.
- **Empatía.** Identificación mental o afectiva de un sujeto con el estado de ánimo de otro.
- **Eventualmente.** Incierta o casualmente.
- **Interpersonal.** Que sucede entre dos o más personas.
- **Pasivo.** Se dice de una persona que deja actuar a los demás, sin hacer cosa alguna.
- **Prepotente.** Que abusa de su poder y hace alarde de él.
- **Sumiso.** Se dice de una persona obediente que se rinde ante los deseos de los demás.

Referencias

- De la Cruz, M.V. y Mazaira, M.C., “DSA- Programa de Desarrollo Socio-Afectivo”, Madrid, TEA ediciones, 2008
- Greenberger, Dennis; Padesky, Christine., “El control de tu estado de ánimo”, Madrid, ed. Paidós, 2010
- Inglés Saura, Cándido., “Enseñanza de habilidades interpersonales para adolescentes”, Madrid, ed. Pirámide, 2009
- <http://marcaladiferencia.com>
- http://asertividadma.blogspot.com/2011/06/test-de-la-comunicacion_6974.html
- Foto de portada: www.shutterstock.com