

Regional Distrito Capital

Centro de Electricidad, Electrónica y Telecomunicaciones

CUESTIONARIO SOBRE HABILIDADES COMUNICATIVAS

Desarrollando una reflexión alrededor de sus propias habilidades de comunicación, marque con X en la casilla según se identifique con cada ítem planteado en cada una de las tres categorías relacionadas a continuación, y luego calcule sus resultados:

**Comunicación directa con una persona**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ITEM** | **A menudo** | **A veces** | **Casi Nunca** |
| 1. ¿Cree que la gente suele “entenderle todo al revés” y le malinterpretan? |  |  | **x** |
| 1. Cuando habla con otras personas, ¿pierde el hilo de lo que intenta decir? |  |  | **x** |
| 1. ¿La gente le pide que aclare lo que acaba de explicar? |  |  | x |
| 1. ¿Es sarcástico? |  | x |  |
| 1. ¿Evita utilizar la comunicación directa? |  |  | x |
| 1. ¿Intenta expresar sus ideas de un modo que considera apropiado para la persona con la que habla? |  | x |  |
| 1. ¿Mantiene el contacto visual cuando conversa con una persona? | x |  |  |
| 1. ¿Pregunta a su interlocutor si ha entendido lo que usted ha dicho? |  | x |  |
| 1. ¿Se esfuerza en encontrar el momento y el lugar adecuados para hablar? |  | x |  |
| 1. ¿Alguna vez explica a los demás la razón por la que les pide que hagan algo? |  | x |  |
| 1. Si el tema es embarazoso o complicado, ¿se plantea antes la manera de decirlo? |  | x |  |
| 1. ¿Pide la opinión de los demás? |  | x |  |

Puntuación: Preguntas 1 a 5: A menudo: 1 punto; A veces: 2 puntos; Casi nunca: 3 puntos/ Preguntas 6 a 12: A menudo: 3 puntos; A veces: 2 puntos; Casi nunca: 1 punto

RESULTADOS:

Preguntas 1 a 5: 14 puntos.

Preguntas 6 a 12: 15 puntos.

Total: 29

MÁS DE 32 PUNTOS: Sus habilidades de comunicación directa parecen ser buenas. Podría mejorar en algunos puntos.

DE 26 A 32 PUNTOS: tiene cierta aptitud, pero podría lograr progresos considerables.

MENOS DE 26 PUNTOS: necesita mejorar sustancialmente en muchos aspectos.

**Comunicación directa con un grupo**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ITEM** | **A menudo** | **A veces** | **Casi Nunca** |
| 1. Me pone nervioso el hecho de dirigirme a un grupo | **x** |  |  |
| 1. Planifico mucho tiempo antes lo que voy a decir cuando voy a hablarle a un grupo | **x** |  |  |
| 1. En las reuniones de equipo sólo hablo yo |  | x |  |
| 1. En las reuniones de equipo dejo que todos hablen cuando quieran | x |  |  |
| 1. Permito las discusiones para despejar el ambiente |  | x |  |
| 1. Siempre pregunto si hay algún tema que se quiera abordar aparte de los que yo expongo |  | x |  |
| 1. Siempre doy el mismo trato a todos los grupos a los que me dirijo | x |  |  |

Puntuación: Preguntas 1, 3, 4, 5, 7: A menudo: 1 punto; A veces: 2 puntos; Casi nunca: 3 puntos/ Preguntas 2, 6: A menudo: 3 puntos; A veces: 2 puntos; Casi nunca: 1 punto

RESULTADOS:

Preguntas 1, 3, 4, 5, 7: 13 puntos.

Preguntas 2, 6: 5 puntos.

Total: 18 puntos.

MÁS DE 18 PUNTOS: sus habilidades de comunicación directa con un grupo parecen buenas. No obstante, podría perfeccionar algunos puntos.

DE 12 A 18 PUNTOS: tiene cierta capacidad, pero podría lograr mejoras considerables.

MENOS DE 12 PUNTOS: necesita mejorar sustancialmente en muchos aspectos.

**Comunicación escrita**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ITEM** | **A menudo** | **A veces** | **Casi Nunca** |
| 1. Si puedo, evito los mensajes escritos |  |  | **x** |
| 1. Las personas me piden que aclare lo que he anotado |  |  | **x** |
| 1. Planifico lo que voy a escribir antes de empezar |  | x |  |
| 1. Envío lo primero que escribo |  | x |  |
| 1. Mis mensajes están llenos de frases largas y palabras técnicas |  | x |  |
| 1. Todas mis comunicaciones escritas son claras y concisas | x |  |  |
| 1. Pido a alguien que revise los textos importantes que yo redacto |  |  | x |
| 1. Nunca recurro a la comunicación escrita si puedo hablar con la persona implicada | x |  |  |
| 1. Las personas a las que envío mis anotaciones entienden mis mensajes | x |  |  |
| 1. Creo que hacer informes para mí no supone ningún problema |  | x |  |

Puntuación: Preguntas 1,2,4,5,8: A menudo: 1 punto; A veces: 2 puntos; Casi nunca: 3 puntos/ Preguntas 3, 6,7,9,10: A menudo: 3 puntos; A veces: 2 puntos; Casi nunca: 1 punto

RESULTADOS:

Preguntas 1,2,4,5,8: 11 puntos.

Preguntas 3, 6,7,9,10: 11 puntos.

MÁS DE 26 PUNTOS: sus habilidades escritas parecen buenas, aunque puede mejorar en algunos aspectos.

DE 26 A 32 PUNTOS: tiene cierta capacidad, pero podría lograr mejoras considerables.

MENOS DE 26 PUNTOS: necesita mejorar sustancialmente en muchos aspectos.

A partir de los resultados encuentro que, en cuanto a:

* En mi comunicación directa con una persona, presento como fortalezas mi claridad de expresión, ya que puedo transmitir mis ideas de manera directa y comprensible para la otra persona, y mi empatía, ya que comprendo la importancia de ponerse en el lugar de los demás. Sin embargo, identifico como debilidad mi comunicación no verbal, debido a que no he tenido la oportunidad de recibir retroalimentación o formación específica en este aspecto. El plan de mejora que me propongo en este aspecto consiste en practicar frente al espejo mi lenguaje corporal, lo cual me brinda la oportunidad de observarme a mí mismo de manera controlada y notar gestos, posturas o expresiones faciales que tal vez no había identificado previamente.
* En mi comunicación directa con un grupo, presento como fortalezas mi organización, ya que he demostrado habilidades organizativas en el pasado al llevar un seguimiento de las tareas y responsabilidades del grupo; mi gestión del tiempo, ya que he sido capaz de asignar mi tiempo de manera productiva en situaciones grupales; y mi trabajo en equipo, debido a mi experiencia en ambientes laborales. Como debilidades, identifico mi nerviosismo y ansiedad, que se deben a la falta de experiencia en situaciones grupales en mi vida. El plan de mejora que me propongo en este aspecto consiste en la práctica constante para ganar experiencia y en la realización de técnicas de relajación.
* En mi comunicación escrita, yo presento como fortalezas mi claridad y coherencia, ya que me es sencillo expresar mis ideas. Además, mi buena gramática y ortografía por mi educación recibida. Por otro lado, tengo debilidades en mi capacidad para mantener la atención del lector por falta de conocimiento en elementos persuasivos y atractivos. El plan de mejoramiento que me propongo en este aspecto, consiste en ampliar mi vocabulario y consultar recursos para el estilo de escritura.

Nombre aprendiz: Javier Felipe Pulido Herrera

Ficha: 2823506-G1

Fecha: 18/10/2023