

Test – Estilos Sociales

a) De cada uno de los pares de enunciados, indique con una "X" en la línea punteada el que mejor refleje tu comportamiento.

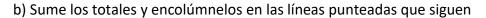
Pregunta 1 – Al formular una opinión	
A: Me mantengo con el cuerpo inclinado hacia atrás al formular una opinión.	Χ
B: Mantengo el cuerpo erguido o inclinado hacia delante al expresarme.	
Pregunta 2 – Al hablar	
C: No uso demasiado las manos cuando hablo.	Χ
D: Suelo usar las manos cuando hablo.	
Pregunta 3 – Muestro una energía	
A: Mesurada, dosificada.	
B: Explícita, desbordante.	
Pregunta 4 – Mi lenguaje Corporal	
C: Es controlado.	
D: Es libre y elocuente.	
Pregunta 5 – Uso gestos fuertes	
A: Es poco frecuente que utilice gestos fuertes, terminantes	
B: Con frecuencia utilizo gestos fuertes, terminantes.	
Pregunta 6 – Las expresiones de mi cara	
C: No siempre expresan lo que siento.	
D: Me "delatan".	
Pregunta 7– Suelo hablar	
A: En voz baja.	
B: en voz alta.	



Pregunta 8- Aparento							
C: Seriedad, circunspección.							
D: Una habitual disposición a divertirme y pasarla bien.							
Pregunta 9- Tiendo a							
A: Preguntar con mayor frecuencia que a enunciar.							
B: Tiendo a enunciar con mayor frecuencia que a preguntar.							
Pregunta 10 – Utilizo							
C: Un rango reducido de inflexiones de voz.							
D: Muchas y muy diversas inflexiones de voz.							
Pregunta 11- En situaciones donde no actúan							
A: No me surge la tendencia a presionar a otros para que actúen.							
B: Me surge la tendencia a presionar a otros para que actúen.							
Pregunta 12- Con mis sentimientos o emociones							
C: No tiendo a mostrar sentimientos espontáneamente.							
D: Tiendo a mostrar sentimientos espontáneamente.							
Pregunta 13- Expreso opiniones							
A: De forma tentativa, reflexiva.							
B: De forma taxativa, contundente.							
Pregunta 14- Mis conversaciones son							
C: Principalmente orientadas a la tarea.							
D: Son orientadas a la gente.							
Pregunta 15- Tiendo a resolver							
A: Situaciones pausadamente.							
B: Situaciones rápidamente.							
Pregunta 16- Me oriento							
C: Más a los hechos y a la lógica.							



D: Más a los sentimientos y a las opiniones.	
Pregunta 17- Mi ritmo natural es	
A: Calmo, "paso a paso".	
B: Acelerado, quizás ansioso.	
Pregunta 18- Con mis anécdotas	
C: Es raro que cuente anécdotas o intervenga en charlas casuales.	
D: Suelo contar anécdotas e intervenir en charlas casuales.	



- A) (-)
- B)
- C) (-)
- D)

c) Sume las líneas A y B, y sume las líneas C y D. Tenga en cuenta que dos líneas están precedidas por un signo "menos".

Total dimensión asertividad (sumatoria líneas A y B):

Total dimensión respuesta emotiva (sumatoria líneas C y D):



d) Ubique en el cuadro los números a los que llegó en el punto anterior. Eso le dará su estilo social de relación interpersonal, según el modelo de Bolton.

	-9 a -6	-5 a -1	1 a 5	6 a 9	_
RESPUESTA EMOTIVA C Y D	INTE	EGRADOR	EXPRESIV0		6 a 9 1 a 5
	AN	ALÍTICO	PROPL	JLSOR	-5 a -1 -9 a -6
	low us in a	ASERT A			_