

Mini Test: Diagnóstico de Habilidades de Comunicación

Objetivo: Identificar fortalezas y áreas de mejora en la forma en que te expresas y presentas.

Instrucciones: Lee cada afirmación y califica tu nivel de acuerdo usando la siguiente escala:

1 = Nunca / Muy en desacuerdo 2 = Rara vez 3 = Algunas veces 4 = Casi siempre 5 = Siempre / Muy de acuerdo

Confianza y seguridad al hablar

Pregunta	1	2	3	4	5
Me siento cómodo/a hablando frente a un grupo.		✓			
Mantengo contacto visual con mi audiencia o entrevistador.			✓		
Mi lenguaje corporal refleja seguridad (postura, gestos, manos).			✓		
Puedo improvisar cuando me hacen una pregunta inesperada.			✓		
Me preparo mentalmente para reducir nervios antes de hablar.		✓			

16

Claridad y dicción

Pregunta	1	2	3	4	5
Pronuncio con claridad y mi voz es entendible.			✓		
Varío el tono y la entonación para mantener el interés.		✓			
Hablo a un ritmo adecuado, sin correr ni hablar demasiado lento.			✓		
Evito usar muletillas como 'eh', 'este', 'o sea', 'pues'.			✓		
Mi respiración me permite hablar sin quedarme sin aire.		✓			

16

Contenido y estructura

Pregunta	1	2	3	4	5
Organizo mis ideas antes de hablar.		✓			
Soy capaz de explicar temas técnicos de forma sencilla.		✓			
Puedo describir mi perfil y experiencia en menos de un minuto.			✓		
Sé estructurar respuestas a preguntas de entrevista.			✓		
Termino mis ideas de forma clara y con un mensaje final.		✓			

11

Interpretación de resultados

Puntaje por sección	Nivel	Interpretación
5 - 10	Área de mejora	Necesitas trabajar esta habilidad desde lo básico.
11 - 15	Intermedio	Tienes avances, pero necesitas práctica constante.
16 - 20	Fortaleza	Es un punto fuerte que puedes perfeccionar.
21 - 25	Excelente	Dominio sólido, casi profesional.