Práctico “teoría de la comunicación”

Estilo de comunicación

Responde a las siguientes preguntas para evaluar qué tan asertivo eres:

**¿Es fácil para mí pedir lo que necesito?**

“En general si, pero hay veces que no me gusta molestar a los demás”

**¿Suelo comunicar de forma sincera y directa lo que pienso y siento?**

“A veces es difícil encontrar las palabras adecuadas para lograr esto, pero últimamente he estado intentando expresarme mejor en este sentido.”

**¿Defiendo mis derechos y necesidades?**

“Si, no suelo dejarme pisotear.”

**¿Respeto los derechos y necesidades de los demás?**

“Idealmente si, aunque siempre es bueno reflexionar sobre tus acciones”

**¿Comunico lo que pienso, quiero y siento de forma firme, tranquila, empática, directa**

**y respetuosa?**

“La mayoría de las veces si, no suelo darles muchas vueltas a los asuntos”

**¿Digo que no cuando quiero decir que no?**

“La gran mayoría de las veces si, pero las veces que no lo he hecho me he arrepentido”

**¿Soy flexible y busco acuerdos gana-gana?**

“Si en general no me gusta mucho el conflicto, trato de empatizar y lograr un acuerdo mutuo.”

**¿Puedo mantener la calma y comunicarme con respeto y empatía cuando los demás se**

**equivocan o no cumplen mis expectativas?**

“Si en general siempre busco la mejor manera y ocasión de decir las cosas, aunque a veces suelen pasar situaciones incómodas”

**¿Puedo defenderme con firmeza y respeto cuando los demás me critican?**

“Mas o menos, a veces las emociones se me adelantan”

**¿Siento seguridad para expresar mis ideas y sentimientos?**

“A veces, depende mucho de otros factores como el estado de ánimo, la relación con las otras personas, el contexto en general, me gustaría desarrollar mejor mi autoestima y seguridad en este sentido”

**¿Mantengo la compostura en momentos difíciles y regulo mis emociones para**

**comunicarme asertivamente?**

“A veces, no dejarme llevar por las emociones es algo que he ido trabajando”

**¿Pido lo que necesito y manifiesto lo que siento de forma específica, directa y honesta,**

**sin sarcasmo?**

“Últimamente si, esto es algo que me ha costado durante casi toda la vida, especialmente lo de ser sarcástico”

**¿Afronto las conversaciones difíciles con respeto y honestidad?**

“Si es una conversación difícil es importante escuchar al otro”