**Conocimiento del Propio Estilo de Comunicación**

Este cuestionario le proporcionará un panorama acerca de cómo se comunica. Encontrará enunciados que describen diferentes formas de responder ante distintas situaciones.

Por ejemplo, usted deberá analizar, si en una conversación:

A. usted se preocupa por explicar extensamente sus ideas,

Planteando las razones de las mismas.

B. usted pregunta a la gente "cómo anda";

C. a usted le resulta fácil elogiar a otros;

D. o bien, sobre todo intenta comprender los fundamentos de las

Opiniones de los demás.

Lea las cuatro alternativas y elija cuál refleja mejor lo que hace en una conversación. Seguramente en cada caso puede ser distinto: decida por lo que hace con mayor frecuencia.

Tales formas no son excluyentes: uno puede utilizar una forma de responder ante un caso, y otra ante otro caso distinto.

Ante cada pregunta, analice las cuatro opciones y ordénelas empezando desde la que mejor describe su conducta habitual, hasta llegar a la que usted cree que menos se le parece. Asigne 3 puntos a la primera, 2 a la segunda, luego 1 y cero puntos a la que menos representa su conducta habitual.

No se detenga a analizar mucho tiempo cada respuesta. Marque las frases que usted cree que usa espontáneamente. Y responda **como se conduce** y no como le gustaría comportarse.

**Conocimiento del propio estilo de comunicación**

1. En los comienzos de una conversación:

A. Me preocupo por explicar extensamente mis ideas, planteando

las razones de las mismas

B. Pregunto a la gente "cómo anda"

C. Me resulta fácil elogiar a otros

D. Intento comprender los fundamentos de las opiniones de los demás

2. Si se suscita una discusión:

A. Tiendo usted a gesticular y acentuar con la voz mis opiniones e ideas

B. Acepto con facilidad que alguien pueda contradecir mis opiniones

C. Me preocupa advertir la diferencia entre lo que mi interlocutor dice y siente

D. Tiendo a ocultar lo que siento, sosteniendo mis propios puntos de vista

3. Si se trata de una reunión de trabajo:

A. Pido explicaciones sobre los temas que me quedan poco claros.

B. Me preocupo por dejar planteado claramente mi punto de vista con respecto a los temas abordados.

C. Hablo abiertamente de lo que siento frente a las actitudes de los demás.

D. Me doy cuenta si las otras personas me escuchan con atención.

4. Y en los momentos en que no estoy de acuerdo:

A. Pido disculpas a quien podría haber molestado.

B. Intento expresar lo que estoy sintiendo.

C. Acepto con facilidad que puedan no estar de acuerdo conmigo e intento comprender por qué.

D. Aunque tiendo a aparentar que estoy escuchando, me impaciento por interrumpir y explicar mi desacuerdo.

5. Cuando se propone un cambio:

A. Facilito el hecho de que los demás me comprendan demostrando mis sentimientos y

Convicciones.

B. Estoy atento a la reacción de los demás con respecto a lo que expreso.

C. No pongo mayor interés en los comentarios u observaciones que

Puedan hacerme.

D. Busco opiniones de otras personas sobre el tema.

6. Cuando alguien me critica:

A. Tiendo a fundamentar mi manera de actuar con datos y hechos concretos.

B. Acepto fácilmente las críticas constructivas de otras personas.

C. Evito expresar ideas que puedan herir a otras personas o empeorar la situación.

D. Expreso con naturalidad mis sentimientos.

7. Cuando la conversación está más avanzada:

A. Analizo los temas desde el punto de vista de mi interlocutor.

B. Demuestro a los otros mis sentimientos.

C. Generalmente, supongo que mis interlocutores me entienden.

D. Me preocupa por abordar temas de interés mutuo.

8. Y si surgen diferencias de criterio:

A. Estoy atento a los sentimientos de la gente.

B. La gente afirma que siempre creo tener la razón.

C. Trato de analizar con profundidad lo que dicen los otros.

D. Demuestro abiertamente mi desacuerdo o enojo.

9. Cuando estamos por llegar a una conclusión:

A. Tiendo a hablar más que mi interlocutor.

B. No me molesta hacer referencia a mis sentimientos con respecto al tema abordado.

C. Me adapto a las reacciones de mi interlocutor.

D. Pregunto e indago los motivos de lo que piensan los otros.

10. Si a esa altura surgen discrepancias:

A. No puedo disimular mi impaciencia o inquietud.

B. Intento comprender la opinión y situación de los demás.

C. Expreso mis opiniones con convicción.

D. Percibo cómo se siente el grupo.

11. Si se desea cambiar algo de lo que tratamos:

A. Pido ideas, sugerencias y opiniones.

B. Me intereso por el impacto que producen mis palabras.

C. Comparto con mi gente mi propia ansiedad o expectativa.

D. Espero que mis instrucciones sean cumplidas al pie de la letra.

12. Y ante a críticas relevantes:

A. Solicito a mi interlocutor que exprese sus sentimientos respecto del punto específico que abordamos.

B. Adopto una posición y no la modifico sustancialmente.

C. Permito que la otra persona termine de opinar antes de reaccionar a lo que dice.

D. Parto de la crítica y reflejo mis sentimientos con respecto a la misma.

13. A. Transcriba los valores del cuestionario a la grilla adjunta, señalando la

Alternativa (la letra) seleccionada.

B. A continuación, sume los valores de cada columna.

**Informo Expreso Entiendo Empatizo**

**1 A C D B**

**2 D A B C**

**3 B C A D**

**4 D B C A**

**5 C A D B**

**6 A D B C**

**7 C B A D**

**8 B D C A**

**9 A B D C**

**10 C A B D**

**11 D C A B**

**12 B D C A**

Totales

c. Transcriba los valores a los cuatro cuadrados y sume los renglones y columnas: