

Ejercicio de autoevaluación

¿QUÉ TAL ME COMUNICO CON LOS DEMÁS?

El objeto de este ejercicio es que pueda diagnosticar sus puntos fuertes y puntos a mejorar, en la manera que usted aborda el proceso de comunicación con otras personas. Para ello se facilita un cuestionario que a ser posible debería contestar anotando enseguida la primera respuesta que se le ocurra de manera espontánea, sin preguntar a otras personas y utilizando únicamente su propio criterio. Después podrá en todo caso si lo desea, debatir sus respuestas con los demás. Puesto que es un ejercicio de autoevaluación, no tiene sentido engañarse; es más eficaz ser sincero al contestar.

Este cuestionario se refiere a como procedería usted ante otras personas en general, y no a como lo haría ante familiares o amigos. No hay respuestas correctas o incorrectas. El objeto no es calificarse sino detectar tendencias. Es recomendable que conteste "Si" o "No" a la mayor parte de preguntas, y que utilice la opción "A veces" sólo en contadas ocasiones.

	Si	No	A veces
1. En una conversación, ¿se le ocurren las palabras como usted desea?			
2. Cuando alguien hace una pregunta que no le parece clara, ¿pide que le explique lo que quiere decir?			
3. Cuando trata de explicar algo, ¿tienden las personas a ponerle palabras en la boca?			
4. ¿Piensa que su interlocutor ya sabe lo que usted quiere decirle, sin llegar a explicárselo por completo?			
5. ¿Pide a su interlocutor que le diga, cómo interpreta lo que usted trata de explicarle?			
6. ¿Le resulta difícil hablar con otras personas?			
7. En conversaciones, ¿habla usted de cosas que son de interés tanto para usted mismo como para sus interlocutores?			
8. ¿Le resulta difícil expresar sus ideas cuando éstas difieren de los demás?			
9. En conversaciones, ¿trata usted de ponerse en la piel del otro?			
10. ¿Tiene usted tendencia a hablar más que su interlocutor?			
11. ¿Se da cuenta de cómo afecta a los demás su tono de voz?			
12. ¿Se abstiene de decir algo que usted sabe de antemano que va a herir o empeorar las cosas?			
13. ¿Le resulta difícil aceptar críticas constructivas de otros?			

	Si	No	A veces
14. Cuando alguien le ha herido sus sentimientos, ¿lo habla con él?			
15. ¿Se disculpa después con la persona cuyos sentimientos ha podido usted herir?			
16. ¿Le molesta mucho que alguien esté en desacuerdo con usted?			
17. ¿Le resulta difícil pensar con lucidez cuando está enfadado con alguien?			
18. ¿Deja usted de expresar su desacuerdo con los demás, por temor a que se molesten?			
19. Cuando surge un problema entre usted y los demás, ¿puede discutirlo sin acalorarse?			
20. ¿Está satisfecho de la forma en que resuelve sus diferencias con los demás?			
21. ¿Está usted de mal humor durante mucho tiempo cuando alguien le hace enfadarse?			
22. ¿Se siente usted muy incómodo cuando alguien le hace un cumplido?			
23. En general, ¿confía usted en los demás?			
24. ¿Le resulta difícil hacer cumplidos y elogiar a los demás?			
25. ¿Trata deliberadamente de ocultar sus faltas a los demás?			
26. ¿Ayuda usted a que los demás le comprendan, manifestando lo que piensa, siente y cree?			
27. ¿Le resulta difícil hacer confidencias a los demás?			
28. ¿Tiene usted la tendencia a cambiar de tema cuando nota que sus sentimientos entran en juego en la discusión?			
29. En conversaciones, ¿deja usted que su interlocutor termine de hablar, antes de manifestar su opinión sobre lo que él dice?			
30. ¿Se sorprende a sí mismo no prestando atención a lo que le dicen los demás en una conversación?			
31. ¿Escucha usted atentamente cuando los demás hablan?			
32. ¿Tiene la impresión de que los demás le están escuchando cuando usted habla?			
33. En una discusión, ¿le resulta difícil ver las cosas desde el punto de vista del otro?			
34. ¿Finge usted estar escuchando, cuando en realidad no lo hace?			
35. En conversaciones con los demás, ¿puede usted captar la diferencia entre lo que una persona dice y lo siente?			

	Si	No	A veces
36. Cuando habla, ¿se da cuenta de la reacción de los demás ante lo que usted dice?			
37. ¿Tiene usted la sensación de que los demás desean que usted sea de otra forma?			
38. ¿Comprenden los demás sus sentimientos?			
39. ¿Le dicen los demás que usted siempre quiere tener razón?			
40. ¿Admite estar equivocado cuando sabe que no tiene razón en algo?			

Ejercicio de autoevaluación
 ¿QUÉ TAL ME COMUNICO CON LOS DEMÁS?
CÁLCULO E INTERPRETACIÓN DEL RESULTADO

En la tabla que se presenta a continuación, rodee por favor con un círculo el número situado en la casilla en que ha respondido en el cuestionario anterior.

Pregunta	Si	No	A veces
1.	3	0	2
2.	3	0	2
3.	0	3	1
4.	0	3	1
5.	3	0	2
6.	0	3	1
7.	3	0	2
8.	0	3	1
9.	3	0	2
10.	0	3	1
11.	3	0	2
12.	3	0	2
13.	0	3	1
14.	3	0	2
15.	3	0	2
16.	0	3	1
17.	0	3	1
18.	0	3	1
19.	3	0	2
20.	3	0	2

Pregunta	Si	No	A veces
21.	0	3	1
22.	0	3	1
23.	3	0	2
24.	0	3	1
25.	0	3	1
26.	3	0	2
27.	0	3	1
28.	0	3	1
29.	3	0	2
30.	0	3	1
31.	3	0	2
32.	3	0	2
33.	0	3	1
34.	0	3	1
35.	3	0	2
36.	3	0	2
37.	0	3	1
38.	3	0	2
39.	0	3	1
40.	3	0	2

Proceda a sumar todos los puntos que ha rodeado con un círculo, y anote el resultado a continuación:

TOTAL PUNTOS:

De 50 a 70 puntos:

Nivel de comunicación normal.

De 70 a 85 puntos:

Buen nivel de comunicación.

De 85 a 100 puntos:

Muy buen nivel de comunicación.

De 100 a 120 puntos:

Nivel óptimo de comunicación.

Más de 120 puntos:

Usted alcanza un raro nivel de perfección en su comunicación con los demás.
