

DESCUBRE TU ESTILO COMUNICATIVO

Instrucciones: Selecciona la opción de respuesta con la que te sientas más identificado a la hora de comunicarte.

PREGUNTA 1

- a) Te limitas a cumplir con tus obligaciones personales sin preocuparte más allá de cómo las han hecho los demás
- b) Cuando tienes dudas o necesitas resolver un problema, acudes a la persona que puede resolverte el problema
- c) En situaciones de conflicto sueles hablar más que escuchar a la otra persona

PREGUNTA 2

- a) Tu forma preferente de comunicación es por el mail, whatsapp o teléfono antes que en persona
- b) Buscas la mejor manera de acercarte a las personas: por mail, teléfono, personalmente... dependiendo de lo que sea más adecuado para cada caso
- c) Tu forma de hablar con las personas puede ser cortante, especialmente cuando te molestan con preguntas innecesarias

PREGUNTA 3

- a) Cuando algo te molesta sueles callártelo
- b) Cuando te molesta algo de alguien, encuentras una forma educada o desenfadada de comentárselo
- c) Cuando surge un problema en relación a compañeros/pareja/amigos, vas a hablar directamente con ellos

PREGUNTA 4

- a) Te cuesta dar órdenes
- b) Propones cosas nuevas que pueden mejorar la vida en casa, en tu familia o con tus amigos, tanto a nivel personal como en equipo
- c) Te es fácil dar órdenes y decir lo que los demás tienen que hacer

PREGUNTA 5

- a) Te cuesta pedir ayuda cuando no sabes cómo arreglar algo y cuándo necesitas que te den apoyo emocional o personal
- b) Si necesitas pedir ayuda con algo, no dudas en hacerlo
- c) Si un compañero de clase o alguien de tu entorno no ha terminado sus tareas a tiempo, sueles decirselo sin medir demasiado tus palabras

PREGUNTA 6

- a) En las comidas o reuniones familiares o de amigos participas poco, salvo que te pregunten directamente
- b) En las reuniones sociales, familiares o escolares participas activamente, tratando de entender las posturas de los demás, especialmente cuando no estás de acuerdo
- c) En las reuniones familiares o de clase sueles ser el que más habla y no te cortas en decir a otros si un trabajo está mal hecho o cómo hacerlo mejor

PREGUNTA 7

- a) Si crees que te han asignado una tarea que no te corresponde, lo aceptas aunque no estés de acuerdo
- b) Si crees que te han asignado una tarea que no te corresponde, intentas encontrar alternativas para que nadie salga perjudicado
- c) Si crees que te han asignado una tarea o trabajo que no te corresponde, lo dices directamente

PREGUNTA 8

- a) Cuando has cometido un fallo y te lo indican, sueles asumir tu culpa sin discutir, incluso aunque creas que no eres responsable
- b) Cuando has cometido un error y te lo indican, asumes tu responsabilidad y buscas la mejor manera de solucionar el problema en el futuro
- c) Cuando has cometido un fallo y te lo indican, a veces tiendes a justificarte o echar la culpa a otros

PREGUNTA 9

- a) Si te piden hacer algo y no te apetece, sueles ceder y vas sin decir nada porque te sabe mal
- b) Si te piden hacer algo y no te apetece, le comentas a la persona que no te viene bien, sin dar muchas explicaciones, pero le propones una opción alternativa beneficiosa para ambos

c) Si te piden algo y no te apetece hacerlo, dices NO sin empatizar demasiado con la otra persona

PREGUNTA 10

a) Te ves cómo una persona sumisa, qué priorizas a los demás por encima de tí y eso te hace no gustarte demasiado

b) Te ves cómo una persona justa, qué piensas en tus derechos y te cuidas pero también le das valor a las demás personas.

c) A veces, sientes que eres un poco egoísta y vas a la tuya

CORRECCIÓN:

a) Si la mayoría de tus respuestas han sido la opción a): tu forma de comunicación predominante es pasiva o sumisa.

El estilo de comunicación pasiva es una manera ineficaz de comunicarse, con la que nunca se es capaz de satisfacer las necesidades propias. Este estilo de comunicación se basa generalmente en la conformidad y miedo a evitar la confrontación, como comunicador pasivo, probablemente, se habla muy poco, incluso no se pregunta mucho. Este hecho de reprimir o callar las opiniones y emociones es muy destructivo tanto para la salud emocional y física como para las relaciones personales.

- La represión de emociones negativas pueden causar malestares físicos.
- Resta motivación para hacer las cosas.
- Pérdida de planes y vida social.
- Poca seguridad y baja autoestima.
- No se exige lo que se pertenece y eso hace sentir sin control.
- Sentimiento de cobardía, timidez y poco sociabilidad.
- Desarrollo de problemas psicológicos como; ansiedad, depresión y fobia social.

b) Si la mayoría de tus respuestas han sido la opción b): tu forma de comunicación predominante es proactiva y asertiva.

Enhorabuena! Ser una persona asertiva tiene muchos beneficios:

Se tiene menos estrés al no comprometerse en actividades que no se podrán cumplir, sin sentirse culpable. Más posibilidades de llegar a un acuerdo en el que las dos partes ganen.

Mayor autoestima y autoconfianza al emprender actividades propias.

Mayor capacidad para resolver problemas propios, y como mediador en conflictos de terceros.

c) Si la mayoría de tus respuestas han sido la opción c): tu forma de comunicación predominante es reactiva (y a veces incluso agresiva).

El estilo de comunicación agresiva es una manera completamente ineficaz de comunicarse, con la que se dañan las relaciones personales. Este estilo de comunicación se basa generalmente en la autoridad y en crear miedo a los demás para que así satisfagan las necesidades propias o que las cosas salgan como a uno mismo le gustaría sin empatizar ni pensar en las necesidades de los que le rodean.

Este hecho de ser tan impulsivo y de no mediar las opiniones y emociones es muy destructivo para la salud emocional y física y para las relaciones personales.

- Se vulneran los derechos de los demás.
- Se logran los objetivos propios a costa de los demás.
- En ocasiones, se puede ser duro/a o se humilla y/o desprecia a los demás.
- Explosividad, de reacción imprevisible, hostil e iracunda.
- Entrometerse en las decisiones de los demás, menospreciando a otros cuando tienen opiniones distintas a las propias.