

## **CUESTIONARIO DE AUTOCONOCIMIENTO**

### **Estilos de Comunicación**

#### **INSTRUCCIONES**

A continuación, presentamos un test para que puedas saber con qué tipo de estilo te comunicas: pasivo, agresivo o asertivo.

**1. Un compañero te está llamando con un apodo que te disgusta, tú:**

- a. Te sientes molesto, pero le dices la verdad: "Lo que estás haciendo me disgusta, por favor deja de hacerlo".
- b. Te enfureces, le dices: "¡No me molestes! ¿Tú eres perfecto?".
- c. Te quedas callado y actúas como si nada te hubiese dicho.

**2. Un amigo acaba de llegar a cenar, pero una hora más tarde de lo que había dicho. No ha llamado para avisar que se retrasaría. Estás irritado por la tardanza. ¿Qué haces?**

- a. Saludarle como si nada y decirle: "Entra, la cena está en la mesa".
- b. Le digo: "He estado esperando durante una hora sin saber lo que pasaba. Me has puesto nervioso e irritado, si otra vez te retrasas avísame, harás la espera más agradable".
- c. Le digo: "¿Tan tarde llegas?! Nunca más te vuelvo a invitar. ¡¿No puedes ser puntual?!".

**3. Un compañero(a) te da constantemente su trabajo para que lo hagas. Decides terminar con esta situación, ¿qué le dices?**

- a. Le digo que estoy bastante ocupado, pero si no consigue hacerlo, le puedo ayudar.
- b. Le digo que es un desconsiderado, que yo también tengo tareas por hacer, y que las haga él.
- c. Le digo: "Siempre me pides que te ayude en tus tareas, porque no te da tiempo o porque no sabes hacerlo, pero ya estoy cansado(a) de hacer tu trabajo, intenta hacerlo tú mismo, así la próxima vez te costará menos, y aprenderás a ser responsable".

- 4. Vas a un restaurante a cenar, cuando el mozo trae lo que has pedido, te das cuenta de que tu vaso está sucio. ¿Qué haces?**
- a. No digo nada y uso el vaso sucio aunque a disgusto.
  - b. Armo un gran escándalo en el local y le digo al mozo, que como el servicio es asqueroso nunca volveré a ir a ese establecimiento.
  - c. Llamo al mozo y pido que por favor me cambie el vaso.
- 5. Estás en una larga fila para entrar al banco, llega un señor y se infiltra en la fila, delante de ti, tú:**
- a. Le grito diciéndole que he llegado antes, y que no sea fresco, que espere su turno.
  - b. Me quedo callado(a), al fin y al cabo todos vamos ser atendidos.
  - c. Le digo que por favor se retire porque he estado aquí antes que él, y debe de respetar la fila.
- 6. Estás en un grupo haciendo un trabajo, tú propones una idea nueva para mejorar; sin embargo tu compañero(a) dice que está mal, que no sirves para nada, tú:**
- a. Le hago entender que todos podemos proponer ideas, sean correctas o erradas, y que si es errada hay que saber decirlo.
  - b. Me quedo callado(a), y nunca más vuelvo a proponer más ideas.
  - c. Me enojo con la persona, y le digo: "Mejor hazlo tú".
- 7. Estás en un cine viendo una película, de pronto suena el celular de una persona y contesta, ¿tú qué haces?**
- a. Le digo que por favor apague su celular, y que se retire porque causa desorden.
  - b. Armo un escándalo, diciéndole que aquí no es lugar para hablar por teléfono, que sea educado.
  - c. No le digo nada, aunque me disgusta que no pueda escuchar la película.

**8. Estás en una fiesta, una persona te invita a bailar, sin embargo no te agrada su personalidad, ¿qué le dices?**

- a. Me niego.
- b. Acepto aunque no quiera.
- c. Le digo que está loco, que nunca bailarías con alguien como él.

**9. Se han burlado de tu respuesta en clase, tú:**

- a. Siento que solo los demás cometen errores y yo no, y les grito que se callen.
- b. Evito volver a dar mis opiniones, tengo miedo de quedar otra vez como un tonto(a).
- c. Les digo: "Disculpa si mi respuesta ha estado mal, pero por favor no te burles, porque todos podemos cometer errores, al igual que tú o yo".

**10. Estás rindiendo un examen, y te das cuenta que tu compañero(a) está copiando tus respuestas, ¿qué haces?**

- a. Le acuso con la profesora en voz alta para que todos se enteren y la tilden de bruta.
- b. Le digo en voz baja que por favor deje de copiar mi examen porque de otra manera tendré que acusarlo con el profesor.
- c. Dejo que se copie, sin embargo sé que estoy haciendo mal, y no me agrada la idea.

**PUNTUACIÓN**

---

- 1. A (3), B (2), C (1).
- 2. A (1), B (3), C (2).
- 3. A (1), B (2), C (3).
- 4. A (1), B (2), C (3).
- 5. A (2), B (1), C (3).
- 6. A (3), B (1), C (2).
- 7. A (3), B (2), C (1).
- 8. A (3), B (1), C (2).
- 9. A (2), B (1), C (3).
- 10. A (2), B (3), C (1).

## **INTERPRETACIÓN**

---

### **De 10 a 16 puntos.**

Tu estilo es pasivo, sueles permitir que el resto decida por ti, no te expresas abiertamente, dejas pasar comportamientos que te disgustan y ¡ojo! eso significa falta de confianza e inseguridad. Cambia tu actitud, di lo que piensas, y no te quedes callado(a).

### **De 17 a 24 puntos.**

¡Cuidado! Eres una persona agresiva. Cuando quieres dar a conocer tus pensamientos, sentimientos u opiniones lo haces de manera inapropiada. Si tú quieres ser respetado, respeta a los demás, aprende a saber escuchar, esto te ayudará a crecer como persona.

### **De 25 a 30 puntos.**

¡Asertivo(a)! Felicitaciones sabes como comportarte en diferentes situaciones de conflicto, das tu punto de vista, sin que parezca una imposición. Recuerda que ser asertivo no siempre significa ser dueño de la razón, todos tendemos a equivocarnos.