

Test: Malos hábitos

¡Un momento de reflexión:
tome el pulso
de su estilo
y perfil
de comunicación!

Usted sabe ya una multitud de cosas sobre buenas y malas actitudes en el arte de la comunicación. Pero ¡la ciencia no nos libra de cometer mil necedades! Haga ahora una pequeña pausa de reflexión y examine si ha conseguido aplicar en la práctica lo aprendido. ¡Haga un estudio de su modo de comunicarse con los demás! En esto, puede proceder como cuando elaborábamos el perfil de la propia personalidad. En su libro «El acceso

a los demás», pregunta R. Moore:

En el trato con los demás, en el hogar o en el trabajo, ¿comete usted alguno de los siguientes errores?

Califíquese con las notas 0 a 4 en cada una de las siguientes preguntas. Y, a continuación, para control de la propia calificación, ¡haga que le califique algún amigo (un colega, su consorte)!

0

nunca

1

raras veces

2

a veces

3

con frecuencia

4

con mucha frecuencia

- 1) ¿Habla usted de sí mismo, de sus experiencias, de sus ideas, en toda ocasión que se le presenta?
- 2) ¿Se impacienta o se irrita cuando otros no participan su opinión?
- 3) ¿Interrumpe a los demás o pasa, sin más, a otro tema de conversación que le interesa?
- 4) ¿Es usted sarcástico?
- 5) ¿Se ríe de las ideas, amistades, modo de vestir de los demás?
- 6) ¿Hace ostentación de sus desvelos por la familia?
- 7) ¿Sigue sus lecturas o se distrae mientras otros le hablan?
- 8) ¿Pelea en vez de discutir serenamente las diferencias de opinión?
- 9) ¿Reprende a alguno de sus familiares más que a otros?
- 10) ¿Da muestras ostensibles de irritación y chilla siempre que se encuentra disgustado?
- 11) ¿Pone en ridículo a miembros de su familia?
- 12) ¿Es usted acaparador de la conversación?

RAINER E. KIRSTEN y otros: Subconsciente de grupos. Prácticas de Dinámica de Grupos.

Mensajero. Bilbao. 1984. 2ª edic

13) ¿Habla en sociedad de sus dificultades familiares?

14) ¿Da muestras de que no se fía de los motivos que alegan otros miembros de la familia?

15) ¿Da órdenes tajantes a sus hijos en vez de rogarles amablemente?

16) ¿Se empeña usted en decidir por sus hijos?

17) En las conversaciones con sus colaboradores ¿escucha con impaciencia cuando los demás emiten sus opiniones?

18) ¿Se incomoda cuando se ve obligado a cambiar algo en lo que usted ha hecho?

19) ¿Hace observaciones irónicas sobre los demás y sus realizaciones?

20) ¿Reprende a otros en presencia de terceros?

21) ¿Vindica usted con animosidad su derecho a hacer las cosas como bien le place?

22) En las propuestas a otros, ¿encuentra siempre reparos que oponer?

23) ¿Es usted intratable con frecuencia?

24) ¿Promete fácilmente cosas que luego no cumple?

25) ¿Da muestras de desinterés por las ideas nuevas que se refieran a sus actividades?

26) ¿Se desfonda usted o se queda abatido cuando alguien expresa críticas constructivas a su respecto?

¿Cuáles de estos malos hábitos descubre usted en su estilo de comunicación?
Para mejor control, ¡haga que le juzguen personas que le conocen bien!