

## AUTOEVALUACIÓN ESTILO DE COMUNICACIÓN

1. De cada grupo de cuatro palabras elija la que mejor le define a usted y marque a su altura una X en la columna MÁS (No haga caso de las letras impresas en las columnas –le servirán para la corrección del cuestionario-).

Elija sólo una palabra de la columna MÁS.

2. A continuación, en cada grupo de cuatro palabras, elija sólo una palabra, la que menos concuerda con usted, y a su altura marque una X en la columna MENOS.

3. Para elegir esas palabras intente pensar en la forma que actúa o reacciona en el trabajo, más que en sus reacciones en casa o entre sus amigos más íntimos (a no ser que desee saber cómo es en su vida social).

No elija las palabras que crea que elegirían para definirle los demás. Elija lo que usted piensa sobre su propia persona.

Tenga en cuenta que no lo puede hacer ni bien ni mala. En los estilos de conducta no existe “el mejor”.

### Ejemplo :

	MAS	MENOS
Tosco		X
Locuaz		
Sistemático	X	
Detallista		

	MÁS	MENOS		MAS	MENOS
Vehemente	D	D	Cuidadoso	A	A
Exigente	A	A	Cariñoso	S	S
Franco y hablador	E	E	Elegante	E	E
Amable	S	S	Esforzado	D	D
Emotivo	E	E	Ponderado	A	A
Organizado	A	A	Discreto	S	S
Dominante	D	D	Espontáneo	E	E
Sereno	S	S	Voluntarioso	D	D
Servicial	S	S	Vigoroso	D	D
Tosco	D	D	Brillante	E	E
Modesto	A	A	Ardiente	S	S
Extrovertido	E	E	Respetuoso	A	A
Precavido	S	S	Impaciente	D	D
Bromista	E	E	Peculiar	A	A
Objetivo	A	A	Estimulante	E	E
Inflexible	D	D	Ensimismado	S	S
Diplomático	A	A	Estimado	E	E
Impulsivo	D	D	Cabal	A	A
Tranquilo	S	S	Luchador	D	D
Atrayente	E	E	Bonachón	S	S
Bien preparado	A	A	Sensato	A	A
Seguro de sí mismo	D	D	Amigable	S	S
Comprensivo	S	S	Exacto	D	D
De aspecto brillante	E	E	Sociable	E	E
Lleno de vitalidad	E	E	Correcto	A	A
Ambicioso	D	D	Agresivo	D	D
Razonador	A	A	Compasivo	S	S
Bien dispuesto	S	S	Sensible	E	E

	MÁS	MENOS		MAS	MENOS
Emprendedor	D	D	Meticuloso	A	A
Entusiasta	E	E	Testarudo	D	D
Perfeccionista	A	A	Alegre	E	E
De fiar	S	S	Posesivo	S	S
Preciso	A	A	Eficaz	A	A
Buen oyente	S	S	Influyente	E	E
Entretenido	E	E	Promotor	D	D
Sincero	D	D	Amigable	S	S
Animado	E	E	Generoso	S	S
Leal	S	S	Vivaracho	E	E
Sistemático	A	A	Vigoroso	D	D
Audaz	D	D	Cortés	A	A
Exigente	D	D			
Exagerado	E	E			
Ecuánime	S	S			
Auto disciplinado	A	A			

## INSTRUCCIONES PARA ESTABLECER LA PUNTUACIÓN

- 1.- Primero contaremos todas las X que aparecen en la columna de MAS sobre la letra D. (En cada grupo de cuatro palabras sólo habrá marcado una en cada columna).
- 2.- A continuación contaremos todas las X que aparecen en la columna de MENOS sobre la letra D.
- 3.- Contaremos de igual manera las X que están sobre las letras E, S y A.
- 4.- Haremos una resta y esto nos dará el resultado.

	D	E	S	A
MAS				
MENOS				
RESULTADO				

- 5.- El Resultado (con signo + ó -) se pasa al gráfico de la página siguiente.

<b>D</b>	<b>E</b>	<b>S</b>	<b>A</b>
18	15	17	13
17	14	16	12
16	13	14	11
15	12	13	10
14	11	12	9
13	10	11	8
12	9	10	7
		9	
11			6
10	8	8	5
9	7	7	4
8		6	3
7	6	5	2
		4	
6	5	3	1
5		2	0
4	4	1	-1
3		0	-2
2	3	-1	-3
1	2	-2	-4
0	1	-3	-5
-1			-6
		-4	-7
-2			
-3	0	-5	
	-1	-6	
-4	-2		-8
-5	-3	-7	
-6			
-7		-8	-9
-8	-4	-9	-10
	-5		
-9			-11
-10		-10	
	-6		-12
		-11	
-11	-7		
-12	-8		-13
-13	-9	-12	-14

## Estilo D (Dominante)

Si el cuadro marcado en la columna D está muy arriba en la zona blanca del gráfico, usted seguramente mostrará casi todos los rasgos que siguen al tratar con la gente. Si el cuadro está en la zona blanca, usted seguramente mostrará muchos de estos rasgos:

- Gusto por el desafío de lograr cosas.
- Orientado al trabajo más que a las personas.
- Gusto por el poder y el prestigio
- Incansable y propenso a la impaciencia.
- Decidido.
- Puede ser impulsivo.
- Desea cambiar las cosas con frecuencia.
- Por lo general, muy directo, incluso brusco.
- Puede estar discutiendo con alguien y al rato bromear con él.
- No buen oyente, puede interrumpir a su interlocutor.
- Posee un ego muy elevado.
- Puede carecer de empatía (a no ser que la columna S o E estén marcadas en la zona blanca).
- Rápido y directo.
- Gusto por llevar a la vez varias actividades u operaciones.
- La mesa de su despacho, por lo general, estará desordenada (a no ser que tenga un elevado A).
- Demasiado impaciente para esperar en una cola (dos antes que él serán una gran cola).
- Si la D está marcada muy arriba puede ser signo de soberbia.

## Estilo E (Expresivo)

Si en el gráfico DESA el cuadro marcado en la columna E está muy alto, probablemente poseerá la mayoría de los rasgos que siguen en su trato con las personas.

- Muy espontáneo y amigable.
- Animado y entretenido.
- Orientado hacia las personas.
- Muy confiado en sí mismo.
- Una propia estima muy elevada.
- Disfruta hablando: expresivo tanto en palabras como en gestos.
- Se fía demasiado de los demás y puede ser muy indulgente.
- Aprecia el prestigio y el reconocimiento social y profesional.
- Le gusta la “buena vida” y los ambiente elegantes.
- Probablemente vive a un nivel superior a sus ingresos, a no ser que tenga también una S o A muy altos.
- Optimista, y no le inquieta mucho el futuro.
- Le desagrada escribir informes o rellenar fichas.
- Prefiere presentar los informes de viva voz, personalmente.
- Puede ser muy desorganizado, a no ser que tenga también un alto S o A.
- Incansable le encanta el cambio, la variación y todo lo que sea nuevo o diferentes.
- Sus mayores problemas son la administración del tiempo y el organizarse a sí mismo y organizar su trabajo.
- Su mesa y cajones pueden estar en un desorden caótico (a no ser que tenga un alto S o A).

## Estilo S (Sólido)

Si en el gráfico DESA el cuadro marcado en la columna S está muy alto, probablemente poseerá casi todos los rasgos que siguen en su trato con las personas.

- De los cuatro tipos, es el más maduro.
- Muy franco y con tranquilo entusiasmo.
- Buen oyente.
- Modales amistosos.
- Rendimiento alto y continuado, excelente como parte del equipo.
- Ofrece lealtad y espera recibir lealtad a cambio.
- Siente de forma profunda, pero normalmente se guarda sus emociones.
- Modesto, poco pretencioso.
- Paciente.
- Responsable y digno de confianza.
- Lógico: le gusta tener un enfoque estructurado a la hora de tomar decisiones.
- Dócil en apariencia, pero puede mostrarse obstinado cuando se le intenta presionar.
- Se preocupa intensamente de la familia y los amigos.
- No le gustan los cambios repentinos en el trabajo, traslados de domicilio, cambio de amigos,....
- Le preocupa la seguridad y el buen rendimiento.
- Tiene buenas amistades, en el trabajo y en la vida social.
- Si se enfada con alguien un día, no lo olvidará nunca.
- No le interesan el exhibicionismo ni las personas pretenciosas.
- De los cuatro, es el que mejor trabaja con los otros tres.
- Le gusta mucho ayudar a los demás o apoyar una causa.
- Integridad total.

## Estilo A (Analítico)

Si en el cuadro marcado en la columna A está muy arriba en la zona blanca, usted poseerá casi todos los rasgos que se señalan a continuación en su trato con la gente.

- Pocas veces le engañarán con fanfarronadas.
- Su mente es como una trampa de acero.
- Busca la perfección en todo lo que hace.
- Le gusta preparar y planificar todo muy bien.
- Gran habilidad para solucionar problemas.
- Se preocupa de las cosas y por tanto le gusta solucionarlas de forma segura.
- Es sensible a las críticas y aborrece cometer errores.
- Actúa con realismo al imponerse objetivos y en la administración del tiempo.
- Seguirá las instrucciones al pie de la letra.
- Le gusta alardear de control de calidad y de precisión.
- Mentalidad analítica y pensadora: prefiere los hechos y la lógica.
- Le gusta la armonía y por tanto rehúye enfrentarse directamente con otros.
- Le desagrada todo tipo de descuido o desorden.
- No le gustan las personas excesivamente agresivas.
- Siempre limpio y organizado, en el vestir, en su escritorio, en el hogar, e incluso en el automóvil.
- Puede hacer muchas críticas y ser un protestón.
- Su aguda intuición y su tendencia a preocuparse pueden causarle angustia interior.