

5 Claves para la comunicación profunda

Armando Duarte

Test Elaborado por:

A continuación encontrarás frases que describen comportamientos de la vida cotidiana. Para cada frase selecciona una opción: Frecuentemente, A veces o Muy rara vez, y pon una **X** en el recuadro que corresponda.

Nivel 1 Temas del día a día	Nivel 2 Hablamos de los demás	Nivel 3 Damos opiniones	Nivel 4 Hablar del pasado o del futuro	Nivel 5 Mostramos nuestro interior																																																																																																																																												
<table border="1"> <tr> <td></td> <td>Frecuentemente</td> <td>A veces</td> <td>Muy rara vez</td> </tr> <tr> <td>Hablamos de comida, postres, bebidas</td> <td>5</td> <td>3</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>Conversamos sobre citas y pendientes por realizar</td> <td>5</td> <td>3</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>Dialogamos sobre noticias nacionales e internacionales</td> <td>5</td> <td>3</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>Platicamos sobre cosas que queremos comprarnos</td> <td>5</td> <td>3</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>Sumar los puntos de la columna</td> <td><input type="text"/></td> <td><input type="text"/></td> <td><input type="text"/></td> </tr> <tr> <td>Total</td> <td><input type="text"/></td> <td><input type="text"/></td> <td><input type="text"/></td> </tr> </table>		Frecuentemente	A veces	Muy rara vez	Hablamos de comida, postres, bebidas	5	3	1	Conversamos sobre citas y pendientes por realizar	5	3	1	Dialogamos sobre noticias nacionales e internacionales	5	3	1	Platicamos sobre cosas que queremos comprarnos	5	3	1	Sumar los puntos de la columna	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	Total	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<table border="1"> <tr> <td></td> <td>Frecuentemente</td> <td>A veces</td> <td>Muy rara vez</td> </tr> <tr> <td>Platicamos sobre las novedades de nuestras amistades</td> <td>5</td> <td>3</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>Dialogamos sobre nuestros familiares</td> <td>5</td> <td>3</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>Hablamos sobre lo que ha pasado con los compañeros y vecinos</td> <td>5</td> <td>3</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>Conversamos sobre políticos, artistas y cantantes</td> <td>5</td> <td>3</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>Sumar los puntos de la columna</td> <td><input type="text"/></td> <td><input type="text"/></td> <td><input type="text"/></td> </tr> <tr> <td>Total</td> <td><input type="text"/></td> <td><input type="text"/></td> <td><input type="text"/></td> </tr> </table>		Frecuentemente	A veces	Muy rara vez	Platicamos sobre las novedades de nuestras amistades	5	3	1	Dialogamos sobre nuestros familiares	5	3	1	Hablamos sobre lo que ha pasado con los compañeros y vecinos	5	3	1	Conversamos sobre políticos, artistas y cantantes	5	3	1	Sumar los puntos de la columna	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	Total	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<table border="1"> <tr> <td></td> <td>Frecuentemente</td> <td>A veces</td> <td>Muy rara vez</td> </tr> <tr> <td>Doy mis argumentos frente a temas que me interesan</td> <td>5</td> <td>3</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>Expongo mis opiniones en temas que lo requieren</td> <td>5</td> <td>3</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>Digo lo que pienso con facilidad</td> <td>5</td> <td>3</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>Presento mis ideas con fluidez</td> <td>5</td> <td>3</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>Sumar los puntos de la columna</td> <td><input type="text"/></td> <td><input type="text"/></td> <td><input type="text"/></td> </tr> <tr> <td>Total</td> <td><input type="text"/></td> <td><input type="text"/></td> <td><input type="text"/></td> </tr> </table>		Frecuentemente	A veces	Muy rara vez	Doy mis argumentos frente a temas que me interesan	5	3	1	Expongo mis opiniones en temas que lo requieren	5	3	1	Digo lo que pienso con facilidad	5	3	1	Presento mis ideas con fluidez	5	3	1	Sumar los puntos de la columna	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	Total	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<table border="1"> <tr> <td></td> <td>Frecuentemente</td> <td>A veces</td> <td>Muy rara vez</td> </tr> <tr> <td>Comparto experiencias de mi pasado: positivas y negativas</td> <td>5</td> <td>3</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>Hablo sobre mis planes a futuro</td> <td>5</td> <td>3</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>Doy a conocer la historia de mi vida</td> <td>5</td> <td>3</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>Les comparto mis anhelos y sueños</td> <td>5</td> <td>3</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>Sumar los puntos de la columna</td> <td><input type="text"/></td> <td><input type="text"/></td> <td><input type="text"/></td> </tr> <tr> <td>Total</td> <td><input type="text"/></td> <td><input type="text"/></td> <td><input type="text"/></td> </tr> </table>		Frecuentemente	A veces	Muy rara vez	Comparto experiencias de mi pasado: positivas y negativas	5	3	1	Hablo sobre mis planes a futuro	5	3	1	Doy a conocer la historia de mi vida	5	3	1	Les comparto mis anhelos y sueños	5	3	1	Sumar los puntos de la columna	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	Total	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<table border="1"> <tr> <td></td> <td>Frecuentemente</td> <td>A veces</td> <td>Muy rara vez</td> </tr> <tr> <td>Revelo mis necesidades más profundas</td> <td>5</td> <td>3</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>Hablo de los sentimientos que estoy viviendo</td> <td>5</td> <td>3</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>Comparto mis fortalezas y debilidades personales</td> <td>5</td> <td>3</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>Doy a conocer mi verdadera vida interior</td> <td>5</td> <td>3</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>Sumar los puntos de la columna</td> <td><input type="text"/></td> <td><input type="text"/></td> <td><input type="text"/></td> </tr> <tr> <td>Total</td> <td><input type="text"/></td> <td><input type="text"/></td> <td><input type="text"/></td> </tr> </table>		Frecuentemente	A veces	Muy rara vez	Revelo mis necesidades más profundas	5	3	1	Hablo de los sentimientos que estoy viviendo	5	3	1	Comparto mis fortalezas y debilidades personales	5	3	1	Doy a conocer mi verdadera vida interior	5	3	1	Sumar los puntos de la columna	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	Total	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
	Frecuentemente	A veces	Muy rara vez																																																																																																																																													
Hablamos de comida, postres, bebidas	5	3	1																																																																																																																																													
Conversamos sobre citas y pendientes por realizar	5	3	1																																																																																																																																													
Dialogamos sobre noticias nacionales e internacionales	5	3	1																																																																																																																																													
Platicamos sobre cosas que queremos comprarnos	5	3	1																																																																																																																																													
Sumar los puntos de la columna	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>																																																																																																																																													
Total	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>																																																																																																																																													
	Frecuentemente	A veces	Muy rara vez																																																																																																																																													
Platicamos sobre las novedades de nuestras amistades	5	3	1																																																																																																																																													
Dialogamos sobre nuestros familiares	5	3	1																																																																																																																																													
Hablamos sobre lo que ha pasado con los compañeros y vecinos	5	3	1																																																																																																																																													
Conversamos sobre políticos, artistas y cantantes	5	3	1																																																																																																																																													
Sumar los puntos de la columna	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>																																																																																																																																													
Total	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>																																																																																																																																													
	Frecuentemente	A veces	Muy rara vez																																																																																																																																													
Doy mis argumentos frente a temas que me interesan	5	3	1																																																																																																																																													
Expongo mis opiniones en temas que lo requieren	5	3	1																																																																																																																																													
Digo lo que pienso con facilidad	5	3	1																																																																																																																																													
Presento mis ideas con fluidez	5	3	1																																																																																																																																													
Sumar los puntos de la columna	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>																																																																																																																																													
Total	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>																																																																																																																																													
	Frecuentemente	A veces	Muy rara vez																																																																																																																																													
Comparto experiencias de mi pasado: positivas y negativas	5	3	1																																																																																																																																													
Hablo sobre mis planes a futuro	5	3	1																																																																																																																																													
Doy a conocer la historia de mi vida	5	3	1																																																																																																																																													
Les comparto mis anhelos y sueños	5	3	1																																																																																																																																													
Sumar los puntos de la columna	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>																																																																																																																																													
Total	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>																																																																																																																																													
	Frecuentemente	A veces	Muy rara vez																																																																																																																																													
Revelo mis necesidades más profundas	5	3	1																																																																																																																																													
Hablo de los sentimientos que estoy viviendo	5	3	1																																																																																																																																													
Comparto mis fortalezas y debilidades personales	5	3	1																																																																																																																																													
Doy a conocer mi verdadera vida interior	5	3	1																																																																																																																																													
Sumar los puntos de la columna	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>																																																																																																																																													
Total	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>																																																																																																																																													

La puntuación más alta es el estilo predominante de la persona evaluada. Para concluir la tarea muestra la hoja de resultados a tu pareja o hijos y dialoguen de manera serena sobre los resultados. La comunicación profunda sucede en el nivel 4 y 5.