



## EXAMEN DE AUTOVALORACIÓN 1-1

### ¿CUÁLES SON SUS NECESIDADES DE DESARROLLO?

Este ejercicio está concebido para que usted conozca mejor las áreas en las que podría beneficiarse de un mejoramiento personal. No es una prueba y no hay calificación; sin embargo, es probable que las respuestas a la lista de verificación le ayuden a trazar un programa de mejoramiento de sus relaciones interpersonales.

**Instrucciones:** A continuación se encuentra una serie de aspectos específicos de la conducta que sugieren que una persona necesita mejorar sus habilidades interpersonales. Marque cada afirmación que en lo general sea cierta para usted. Puede usarlo también a este ejercicio si le pide a una o dos personas que lo conozcan bien que respondan este cuestionario conforme a lo que ellos creen que lo describe a usted. Luego compare su propio análisis con el de ellos.

Coloque una marca  
en esta columna

- |   |       |
|---|-------|
| 1. Soy demasiado tímido.  | _____ |
| 2. Soy demasiado dominante y ofensivo.                                  | _____ |
| 3. Intimido a demasiada gente.  | _____ |
| 4. Me cuesta trabajo expresar mis sentimientos.                         | _____ |
| 5. Hago comentarios negativos de la gente con mucha facilidad.          | _____ |
| 6. Se me dificulta la solución de problemas cuando trabajo en grupo.    | _____ |
| 7. No soy un buen integrante de equipo.                                 | _____ |
| 8. Muy poca gente me escucha.   | _____ |
| 9. Me resulta difícil relacionarme con personas de diferentes culturas. | _____ |
| 10. Cuando entro en conflicto con otra persona por lo general pierdo.   | _____ |
| 11. Dedico demasiado tiempo a reuniones o a clases.                     | _____ |
| 12. Soy muy malo en lo que se refiere a la política en la oficina.      | _____ |
| 13. A la gente le parezco aburrido.                                     | _____ |
| 14. Me resulta difícil criticar a los demás.                            | _____ |
| 15. La mayor parte del tiempo soy demasiado serio.                      | _____ |
| 16. Muy a menudo pierdo el control de mi temperamento.                  | _____ |
| 17. Evito la controversia cuando trato con los demás.                   | _____ |
| 18. Se me dificulta encontrar temas de los cuales hablar con los demás. | _____ |
| 19. No consigo exponer claramente mis argumentos.                       | _____ |
| 20. Me siento torpe cuando estoy con un cliente.                        | _____ |
| 21. No sé escuchar.   | _____ |
| 22. No logro comprender la importancia de la ética en la empresa.       | _____ |
| 23. Mis intentos de ser líder de los demás han sido en vano.            | _____ |
| 24. Rara vez sonrío cuando estoy con otras personas.                    | _____ |
| 25. _____ (Añote una afirmación planteada por usted mismo)              | _____ |