

SI NO

- _____ 1. ¿Evito favorecer a la gente que es como yo y que son críticos con las personas que son distintas a mi?.
- _____ 2. ¿Separo mi vida personal de mi vida laboral, y no dejo que los aspectos personales afecten mi trabajo?.
- _____ 3. ¿Juzgo a las personas individualmente y no por pertenecer a un cierto grupo de personas?.
- _____ 4. ¿Sé si el tono de voz que uso me ayuda al hablar con otras personas?.
- _____ 5. ¿Estoy consciente de donde estoy mirando al hablarle a una persona?.
- _____ 6. ¿Miro a la persona con quien estoy hablando entre un 80 y un 90% del tiempo?.
- _____ 7. ¿Mi postura al pararme y al caminar expresa que estoy cómodo y confiado en mi mismo?.
- _____ 8. ¿Uso mis manos, brazos, hombros y cabeza para enfatizar lo que estoy diciendo?.
- _____ 9. ¿Me siento cómodo utilizando mi cara para mostrar mis emociones?.
- _____ 10. ¿Me preocupo que mi expresión facial no contradiga mis palabras?.
- _____ 11. ¿Pienso en el punto que quiero que recuerde la persona antes de conversar con él/ella?.
- _____ 12. ¿Chequeo con mi interlocutor si él o ella entiende lo que digo?.
- _____ 13. ¿Conozco formas para mejorar mis habilidades para escuchar, para ser un mejor comunicador?.
- _____ 14. ¿Evito interrumpir a una persona cuando me esta hablando?.
- _____ 15. ¿Pongo total atención a una persona cuando me habla y no pienso en la respuesta que daré mientras me está hablando?.
- _____ 16. ¿Sé lo que son los "gatillos emocionales"?.
- _____ 17. ¿Me logro controlar cuando alguien aprieta alguno de mis "gatillos emocionales"?.
- _____ 18. ¿Conozco y sigo los estándares de mi empresa para contestar apropiadamente el teléfono?.
- _____ 19. ¿Sonrío y me siento derecho cuando hablo por teléfono?.
- _____ 20. ¿Conozco y utilizo técnicas apropiadas para realizar llamadas telefónicas y tomar mensajes telefónicos?.

Trabajo Asincrónico: Hoja de trabajo SF 2

Qué tan bien se comunica usted?

Tómese unos minutos para responder las siguientes preguntas. Responda honestamente, nadie mas que usted verá sus respuestas.

Trabajo Asincrónico: Hoja de Trabajo SF 3

Lista de comunicación no verbal:

Responda a cada afirmación señalada a continuación. Puede pedir la opinión de otras personas.

SI	NO	
_____		1. Uso cierta variedad en mi voz al hablar.
_____		2. Tengo una buena calidad vocal; ni nasal ni chillona.
_____		3. Como regla, no hablo rápido.
_____		4. Como regla, no hablo lento.
_____		5. Varío el volumen de mi voz, según el ruido que haya en el lugar.
_____		6. Varío el volumen de mi voz, según la importancia de mi mensaje.
_____		7. No utilizo pausas vocalizadas .
_____		8. Sé donde estoy mirando cuando hablo con otra persona.
_____		9. Uso el contacto visual un 80% o 90% del tiempo al hablar con otra persona
_____		10. Me paro derecho, con mis hombros hacia atrás.
_____		11. Me siento cómodo con mi cuerpo.
_____		12. Me muevo con confianza.
_____		13. Cuando hablo, muevo mis manos, brazos, hombros y cabeza para enfatizar lo que estoy diciendo.
_____		14. Me siento cómodo utilizando expresiones faciales, y las uso a menudo.
_____		15. Me preocupo de asegurarme que mi expresión facial no contradiga mis palabras.