

✓ Auto diagnóstico: ¿Cuál es tu estilo de resolución de conflictos?

Instrucciones: Lee cuidadosamente cada afirmación y califica qué tan de acuerdo estás con ella usando la siguiente escala:

- 1 = Nunca
- 2 = Rara vez
- 3 = A veces
- 4 = Frecuentemente
- 5 = Siempre

Estilo Competitivo (YO GANO – EL OTRO PIERDE)

- 1. Me esfuerzo por demostrar que tengo la razón en un conflicto. _____
- 2. Defiendo mis intereses, aunque los demás se molesten. _____
- 3. No me incomoda entrar en confrontación si eso significa lograr mi objetivo. ____
- 4. Prefiero que se haga lo que yo propongo. _____

Subtotal: Competitivo = []

Estilo Colaborativo (YO GANO – TÚ GANAS)

- 5. Me interesa que ambas partes salgan beneficiadas. _____
- 6. Busco soluciones que satisfagan tanto mis necesidades como las de los demás. _____
- 7. Valoro mucho la relación con la otra persona y no quiero dañarla. _____
- 8. Escucho activamente para comprender a fondo antes de proponer una solución. _____

Subtotal: Colaborativo = []

Estilo Complaciente (YO PIERDO – TÚ GANAS)

9. Cedo con facilidad para evitar conflictos. _____
10. Prefiero no discutir, aunque no esté de acuerdo. _____
11. Me enfoco más en mantener la armonía que en lo que yo quiero. _____
12. Es común que priorice el bienestar del otro sobre el mío. _____

Subtotal: Complaciente = []

Estilo Evasivo (YO PIERDO – TÚ PIERDES)

13. Trato de evitar los conflictos a toda costa. _____
14. Me cuesta trabajo hablar de temas difíciles o incómodos. _____
15. Prefiero que el tiempo pase antes que enfrentar un problema. _____
16. Cuando hay un desacuerdo, me desconecto emocionalmente. _____

Subtotal: Evasivo = []

Estilo Comprometido (YO GANO UN POCO – TÚ GANAS UN POCO)

17. Estoy dispuesto(a) a ceder un poco si la otra parte también lo hace. _____
18. Negocio para encontrar un punto medio. _____
19. Busco soluciones “justas”, aunque no sean ideales para nadie. _____
20. Prefiero llegar a un acuerdo rápido que alargar el conflicto. _____

Subtotal: Comprometido = []



Interpretación:

- Suma tus puntajes por estilo.
- El puntaje más alto indicará tu estilo predominante actual.
- Si hay dos puntajes altos, podrías moverte entre esos estilos según la situación.