

Historial n°: _____

- A menudo, algunas parejas cometen ciertos errores en su forma habitual de comunicarse. Estos errores tienen como resultado el crear un malestar en el otro miembro que, con mucha frecuencia, es origen de otros conflictos más serios.
- Indíquenos -por favor- cuáles de los siguientes hábitos de comunicación son propios de su *compañero/a* y la frecuencia de cada uno de ellos.
- Coloque un aspa X en la línea y columna correspondiente a cada apartado. Utilice el siguiente código:

N = Nunca **PV = Pocas veces** **F = Frecuentemente** **CS = Casi siempre**

	N	PV	F	CS
Me critica por lo que hago o dejo de hacer				
Cuando habla conmigo evita mirarme a los ojos				
Su tono de voz es hostil y/o muy desagradable				
Cuando hablo parece que no me escucha				
Me habla como si estuviera dando órdenes				
Me reprocha mis errores, defectos o debilidades				
En las discusiones suele hablar de cosas que no tienen nada que ver con el asunto a tratar				
Habla mucho más que yo				
Habla de problemas del pasado				
Habla muy poco				
Tarda mucho en responder, una vez que yo he terminado de hablar				
Interrumpe sin dejarme terminar de expresar lo que quiero decir				
Se esfuerza en discutir o explicar detalles poco importantes de cada tema de conversación				
Responde a mis quejas hablando mucho rato y extendiéndose demasiado en la respuesta				



	N	PV	F	CS
Responde con mucha brevedad a mis preguntas				
Utiliza palabras muy rebuscadas				
Hace afirmaciones radicales o dogmáticas				
Se refiere a hechos que suceden muy de tarde en tarde como si sucediesen siempre o muy a menudo				
Evita hablar de algún tema				
Cambia el contenido de los temas de conversación				
Habla excesivamente de algún tema				
Habla de manera poco concreta, de forma general y abstracta				
Habla muy deprisa				
Habla excesivamente despacio				
Emplea un tono de voz excesivamente bajo				
Emplea un tono de voz excesivamente alto				
Habla demasiado emocionalmente (gestos, gritos)				
Le cuesta trabajo admitir que está equivocado/a				
Los términos de su conversación son ofensivos e insultantes				
Responde a mis quejas con otras quejas sobre mí				
Cuando intento hablar de un tema que no le gusta responde con malos modos				
Se muestra en desacuerdo con mis opiniones				
Le cuesta mucho expresar sus opiniones o preferencias				
Me habla muy poco de cosas que yo debería saber				
Se queja de los demás o de acontecimientos habituales				
Expresa con demasiada insistencia sus opiniones o preferencias				
Interpreta mal mis palabras o mis actos				
Supone que sabe lo que yo pienso				
Hace afirmaciones ilógicas, carentes de fundamento				
Repite insistentemente lo mismo				
Se niega a reconocer la parte de responsabilidad que le corresponde en un conflicto o problema				
Da explicaciones extrañas a los problemas, sin fundamento razonable y sin proponer alternativas que se puedan poner en práctica				

