



¿CÓMO TE COMUNICAS CON TUS HIJOS?

Este cuestionario te ayudará a valorar tu nivel de comunicación con tus hijos.

Este test sólo ofrece orientación y carece de valor diagnóstico.

1. Mi hijo y yo solemos hablar sobre cómo nos ha ido en el día

- a) De vez en cuando
- b) A diario
- c) Varias veces por semana

2. Cuando no estoy de acuerdo respecto a una actuación o decisión de mi hijo

- a) Se lo digo expresando mi punto de vista y respetando el suyo
- b) No le hago caso o le expreso que no estoy de acuerdo de manera agresiva
- c) Le expreso mi punto de vista haciendo ver lo equivocado del suyo

3. Considero que la comunicación entre padres e hijos

- a) No es necesaria ni importante
- b) Es importante, pero no necesaria
- c) Es indispensable

4. Cuando discuto con mi hijo

- a) No hablamos hasta que él no me pide perdón
- b) Intento arreglarlo en el mismo momento o al poco rato
- c) Podemos estar días sin hablarnos

5. Considero que mi estilo de comunicación con mi hijo es

- a) Inhibido o agresivo
- b) Asertivo (le digo mi opinión respetando siempre la suya)
- c) Asertivo, aunque frecuentemente pecho de no decir todo lo que pienso o, por el contrario, de decirlo de mala manera

6. Cuando le hago una crítica a mi hijo o le pido que haga algo

- a) Parece sordo; no hace caso
- b) A veces no me entiende y me pide aclaraciones
- c) Me escucha y discutimos su punto de vista cuando no está de acuerdo

7. Cuando mi hijo me lleva la contraria

- a) Le escucho, pues él también tiene opinión
- b) Le escucho, pero me defiendo porque yo soy la autoridad
- c) No le admito su réplica

8. ¿Con qué frecuencia emites elogios hacia tu hijo?

- a) Muchas veces
- b) De vez en cuando
- c) Pocas veces



9. Tu hijo ha hecho algo que no te ha gustado, ¿a dónde diriges el contenido de tu crítica?

- a) A lo que ha hecho mal, recordándole que lo hace mal muchas veces
- b) A su persona, por ejemplo, "eres un desastre"
- c) A lo que ha hecho mal, por ejemplo, "no haber estudiado para este examen te ha traído problemas"

10. Tu hijo te ha pedido un favor que no estás dispuesto a hacer, ¿qué haces?

- a) Decírselo
- b) Mostrar inconformidad y no realizarlo
- c) Decir que sí, pero no cumplir tu palabra

11. ¿Crees que tu hijo tiene claras las normas de tu casa o de la familia?

- a) No, se las salta una y otra vez
- b) Sí, están habladas y consensuadas
- c) Sí, pero no le gustan

12. Cuando tu hijo ha hecho algo bien o de lo que te sientas orgulloso

- a) Se lo digo en el momento, resaltando lo orgulloso que estoy de él
- b) No le digo nada, pues es su deber
- c) Se lo digo, aunque resaltando que "no se relaje"

RESULTADOS

Suma todas las puntuaciones obtenidas en el cuestionario y consulta la interpretación asociada a tu resultado para comprobar si tu nivel de asertividad a la hora de comunicarte con tus hijos es el adecuado o si necesitas mejorar en este sentido:

Pregunta	Respuesta		
	a	b	c
1	0	2	1
2	2	0	1
3	0	1	2
4	0	2	1
5	0	2	1
6	0	1	2
7	2	1	0
8	0	1	2
9	1	0	2
10	2	1	0
11	0	2	1
12	2	0	1



INTERPRETACIÓN

0-8 puntos (nivel de comunicación bajo)

No te entiendes con tu hijo. Es posible que tus mensajes no le lleguen de forma clara o, por el contrario, tú no captas bien los suyos. Esfuérzate por escucharle y pídele que te exprese aquello que él no comparte contigo.

9-16 puntos (Nivel de comunicación medio)

Por lo general te comunicas bien con tu hijo, salvo en aquellas circunstancias en las que no están de acuerdo. Entrena una forma de crítica más constructiva y práctica la empatía

17-24 puntos (Nivel de comunicación alto)

Has conseguido alcanzar un adecuado nivel de comunicación con tu hijo. Esto te ahorrará muchos problemas y malos entendidos. Continúa flexibilizando la forma de comunicarse según las circunstancias (etapa evolutiva, tipo de problemas, etcétera).



* Test publicado por Dra. Vanesa Fernández López, psicóloga especialista en emociones para la Universidad Complutense de Madrid.