

ANEXOS

**ESCALA DE HABILIDADES SOCIALES (ARNOLD GOLDSTEIN & COL.
1978)**

A continuación, te presentamos una tabla con diferentes aspectos de las “Habilidades sociales básicas”. A través de ella podrás determinar el grado de desarrollo de tu competencia social (conjunto de HH.SS necesarias para desenvolverse eficazmente en el contexto social). Señala el grado en que te ocurre lo que indican cada una de las preguntas, teniendo en cuenta para ello:

- 1.- Nunca** **2.- Muy pocas veces** **3.- Alguna vez**
4.- A menudo **5.- Siempre**

HABILIDADES SOCIALES		1	2	3	4	5
1	Prestas atenciones a la persona que te está hablando y haces un esfuerzo para comprender lo que te está diciendo.					
2	Hablas con los demás de temas poco importantes para pasar luego a los más importantes.					
3	Hablas con otras personas sobre cosas que interesan a ambos.					
4	Clarificas la información que necesitas y se la pides a la persona adecuada.					
5	Permites que los demás sepan que les agradeces los favores.					
6	Te das a conocer a los demás por propia iniciativa.					
7	Ayudas a que los demás se conozcan entre sí.					
8	Dices que te gusta algún aspecto de la otra persona o alguna de las actividades que realiza.					
9	Pides que te ayuden cuando tienes alguna dificultad.					
10	Eliges la mejor forma para integrarte en un grupo o para participar en una determinada actividad.					
11	Explicas con claridad a los demás cómo hacer una tarea específica.					

12	Prestas atención a las instrucciones, pides explicaciones y llevas adelante las instrucciones correctamente.					
13	Pides disculpas a los demás por haber hecho algo mal.					
14	Intentas persuadir a los demás de que tus ideas son mejores y que serán de mayor utilidad que las de la otra persona.					
15	Intentas reconocer las emociones que experimentas.					
16	Permites que los demás conozcan lo que sientes.					
17	Intentas comprender lo que sienten los demás.					
18	Intentas comprender el enfado de la otra persona.					
19	Permites que los demás sepan que te interesas o preocupas por ellos.					
20	Piensas porqué estás asustado y haces algo para disminuir tu miedo.					
21	Te dices a ti mismo o haces cosas agradables cuando te mereces una recompensa.					
22	Reconoces cuando es necesario pedir permiso para hacer algo y luego lo pides a la persona indicada.					
23	Te ofreces para compartir algo que es apreciado por los demás.					
24	Ayudas a quien lo necesita.					
25	Llegas a establecer un sistema de negociación que te satisface tanto a ti mismo como a quienes sostienen posturas diferentes.					
26	Controlas tu carácter de modo que no se te “escapan las cosas de la mano”.					
27	Defiendes tus derechos dando a conocer a los demás cuál es tu postura.					
28	Te las arreglas sin perder el control cuando los demás te hacen bromas.					
29	Te mantienes al margen de situaciones que te pueden ocasionar problemas.					

30	Encuentras otras formas para resolver situaciones difíciles sin tener que pelearte.					
31	Dices a los demás cuándo han sido los responsables de originar un determinado problema e intentas encontrar una solución.					
32	Intentas llegar a una solución justa ante la queja justificada de alguien.					
33	Expresas un sincero cumplido a los demás por la forma en que han jugado.					
34	Haces algo que te ayude a sentir menos vergüenza o a estar menos cohibido					
35	Eres consciente cuando te han dejado de lado en alguna actividad y, luego, haces algo para sentirte mejor en ese momento.					
36	Manifiestas a los demás que han tratado injustamente a un amigo.					
37	Consideras con cuidado la posición de la otra persona, comparándola con la propia, antes de decidir lo hay que hacer.					
38	Comprendes la razón por la cual has fracasado en una determinada situación y qué puedes hacer para tener más éxito en el futuro.					
39	Reconoces y resuelves la confusión que se produce cuando los demás te explican una cosa, pero dicen o hacen otras que se contradicen.					
40	Comprendes lo que significa la acusación y por qué te la han hecho y, luego, piensas en la mejor forma de relacionarte con la persona que te ha hecho la acusación.					
41	Planificas la mejor forma para exponer tu punto de vista antes de una conversación problemática.					

42	Decides lo que quieres hacer cuando los demás quieren que hagas otra cosa distinta.					
43	Resuelves la sensación de aburrimiento iniciando una nueva actividad interesante.					
44	Reconoces si la causa de algún acontecimiento es consecuencia de alguna situación bajo tu control.					
45	Tomas decisiones realistas sobre lo que eres capaz de realizar antes de comenzar una tarea.					
46	Eres realista cuando debes dilucidar cómo puedes desenvolverte en una determinada tarea.					
47	Resuelves qué necesitas saber y cómo conseguir la información.					
48	Determinas de forma realista cuál de los numerosos problemas es el más importante y el que deberías solucionar primero.					
49	Consideras las posibilidades y eliges la que te hará sentir mejor.					
50	Te organizas y te preparas para facilitar la ejecución de tu trabajo.					

ÁREAS DE HABILIDADES

GRUPO I: PRIMERAS HABILIDADES SOCIALES

1. Escuchar.
2. Iniciar una conversación.
3. Mantener una conversación.
4. Formular una pregunta.
5. Dar las gracias.
6. Presentarse.
7. Presentar a otras personas.
8. Hacer un cumplido.

GRUPO II: HABILIDADES SOCIALES AVANZADAS

9. Pedir ayuda.
10. Participar.
11. Dar instrucciones.
12. Seguir instrucciones.
13. Disculparse.
14. Convencer a los demás.

GRUPO III: HABILIDADES RELACIONADAS CON LOS SENTIMIENTOS

15. Conocer los propios sentimientos.
16. Expresar los sentimientos.
17. Comprender los sentimientos de los demás.
18. Enfrentarse con el enfado de otro.
19. Expresar afecto.
20. Resolver el miedo.
21. Autorrecompensarse.

GRUPO IV: HABILIDADES ALTERNATIVAS A LA AGRESIÓN

22. Pedir permiso.
23. Compartir algo.
24. Ayudar a los demás.
25. Negociar.
26. Empezar el autocontrol.
27. Defender los propios derechos.

28. Responder a las bromas.
29. Evitar los problemas con los demás.
30. No entrar en peleas.

GRUPO V: HABILIDADES PARA HACER FRENTE AL ESTRÉS

31. Formular una queja.
32. Responder a una queja.
33. Demostrar deportividad después de un juego.
34. Resolver la vergüenza.
35. Arreglárselas cuando le dejan de lado.
36. Defender a un amigo.
37. Responder a la persuasión.
38. Responder al fracaso.
39. Enfrentarse a los mensajes contradictorios.
40. Responder a una acusación.
41. Prepararse para una conversación difícil.
42. Hacer frente a las presiones del grupo.

GRUPO VI. HABILIDADES DE PLANIFICACIÓN.

43. Tomar iniciativas.
44. Discernir sobre la causa de un problema.
45. Establecer un objetivo.
46. Determinar las propias habilidades.
47. Recoger información.

48. Resolver los problemas según su importancia.
49. Tomar una decisión.
50. Concentrarse en una tarea.

TABLA DE RESULTADOS

	GRUPO I (de 1 a 8)	GRUPO II (de 9 a 14)	GRUPO III (de 15 a 21)	GRUPO IV (de 22 a 30)	GRUPO V (de 31 a 42)	GRUPO VI (de 43 a 50)
PDO						
PDM	32	24	28	36	48	32
PDP (%)						

Cálculo de la Puntuación Directa Ponderada (PDP%) a reflejar en la gráfica

$$\frac{\text{Puntuación Directa Obtenida (PDO)}}{\text{Puntuación Directa Máxima (PDM)}} \times 100$$

**CUESTIONARIO DE HABILIDADES PERSONALES (LUIS VELÁSQUEZ -
2015)**

En el cuestionario encontraras 8 habilidades, cada una se concreta en cuatro comportamientos. Deberás valorar de 1 a 5 en qué grado te sientes identificado con la afirmación, siendo:

1. Muy en desacuerdo 2. En desacuerdo 3. Ni acuerdo ni en desacuerdo
4. De acuerdo 5. Muy de acuerdo

1. AUTOCONOCIMIENTO

Proceso por el cual la persona conoce como es, a partir del conocimiento de sus propias características y cualidades.

	1	2	3	4	5
1.- Analizas con frecuencia tu forma de actuar					
2.- Adoptas una actitud constructiva ante los errores y tratas de aprender de ellos					
3.- Agradeces los consejos de los demás, adoptando una actitud abierta					
4.- Te dejas ayudar en aquellos aspectos en que necesitas mejorar					
TOTAL					

2. RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

Capacidad de encontrar una conducta adecuada para resolver una solución problemática.

	1	2	3	4	5
1.- Ante un problema, sabes seleccionar la información importante y estas en disposición de invertir tiempo y esfuerzo en su solución.					

2.- Analizas en profundidad las causas del problema, más allá de lo evidente					
3.- Exploras varias alternativas, analizando las consecuencias de cada una					
4.- Defines y valoras los criterios a tener en cuenta a la hora de elegir una alternativa					
TOTAL					

3. AUTOCONTROL

Capacidad de regular nuestros impulsos de forma voluntaria, a fin de alcanzar un mayor equilibrio personal y relacional.

	1	2	3	4	5
1.- No te dejas llevar por impulsos emocionales					
2.- Controlas el estrés de forma efectiva					
3.- Haces lo que consideras que se debe hacer en cada momento con independencia de tus emociones					
4.- Mantienes la calma en situaciones difíciles					
TOTAL					

4. AUTOCONFIANZA

Creencia en la capacidad de realizar con éxito una tarea o elegir el camino adecuado para resolver un problema. Incluye confiar en las propias capacidades, decisiones y opiniones.

	1	2	3	4	5
1.- Muestras seguridad a la hora de tomar decisiones					
2.- Te sientes seguro de tu papel de hijo/hija					
3.- Eres consciente de tus decisiones					

4.- Tienes confianza en sus propias capacidades					
TOTAL					

5. EQUILIBRIO EMOCIONAL

Capacidad de reaccionar con emociones y estados apropiados a cada situación.

	1	2	3	4	5
1.- Reaccionas equilibradamente ante situaciones conflictivas					
2.- Eres paciente con tus limitaciones y con las de las demás personas					
3.- Mantienes un estado estable, sin variaciones, ante los cambios que ocurran en tu entorno y circunstancias.					
4.- Eres sensible ante los cambios de humor de los demás, reaccionando con naturalidad.					
TOTAL					

6. COMUNICACIÓN

Capacidad de entablar relaciones satisfactorias con las personas de nuestro, de escuchar y transmitir ideas de forma efectiva.

	1	2	3	4	5
1.- Animas a las personas de tu entorno a que den sus opiniones					
2.- Cuando trasmites un mensaje te aseguras de que el otro lo ha comprendido					
3.- Adaptas el lenguaje y estilo de comunicación a la persona a las que te diriges					
4.- Afronta las conversaciones de forma clara, sincera y efectiva.					
TOTAL					

7. EMPATÍA

Capacidad de entablar relaciones satisfactorias con las personas de nuestro entorno, de escuchar y transmitir ideas de forma efectiva.

	1	2	3	4	5
1.- Intentas entender la posición de las personas de tu entorno					
2.- Actúas teniendo en cuenta los sentimientos de las personas					
3.- Te comunicas con las personas adecuadamente a la forma de ser del otro					
4.- Piensas en el impacto de tus decisiones en terceras personas antes de ponerlas en prácticas.					
TOTAL					

8. CAPACIDAD DE ESCUCHA

Capacidad de comprender los mensajes que otras personas quieren transmitirle.

	1	2	3	4	5
1.- Al mantener una conversación, escuchas todo el mensaje sin interrumpir					
2.- Estas atento al mensaje no verbal que transmite la otra persona.					
3.- En una conversación, resumes lo que has entendido para aclarar la comprensión.					
4.- Introduces expresiones como “cuéntame”, “explícame”, “describeme”, para obtener más información de la otra persona.					
TOTAL					

Valora tus comportamientos, deberás sumar la puntuación de cada uno para hallar la puntuación total obtenida en cada una de las habilidades. A continuación trasladará la

puntuación total obtenida en cada una de las habilidades. Luego trasladará la puntuación total de sus habilidades al siguiente recuadro.

Habilidades Personales	
Autoconocimiento	
Resolución de conflictos	
Autocontrol	
Autoconfianza	
Equilibrio emocional	
Comunicación	
Empatía	
Capacidad e escucha	

Ordena tus habilidades de menor a mayor puntuación.

1°

2°

3°

4°

5°

6°

7°

8°

Las habilidades se pueden aprender o desarrollar, de modo que las incorporemos a nuestra vida como hábito de comportamiento. Conociendo el grado de desarrollo de cada una de nuestras habilidades podremos decidir que habilidades requieren que trabajemos sobre ellas.