

## Cuestionario sobre habilidades sociales

Edad: \_\_\_\_\_

Promedio prepa: \_\_\_\_\_

Genero

1. Femenino	2. Masculino
-------------	--------------

*I. Lee muy atentamente y de acuerdo a la siguiente escala marca la opción que describe las siguientes situaciones, respondiendo en que medida te identificas con cada una de ellas o no; si te describen bien o no.*

- A.** No me identifico en absoluto; la mayoría de las veces no me ocurre o no lo haría
- B.** Más bien no tiene que ver conmigo, aunque alguna vez me ocurre
- C.** Me describe aproximadamente, aunque no siempre actúe o me sienta así
- D.** Muy de acuerdo y me sentiría o actuaría así en la mayoría de los casos

		A	B	C	D
1	Trato de comprender lo que me dicen las personas cuando me hablan				
2	Hablo con mis compañeros de temas que nos interesan a ambos				
3	Agradezco a las personas los favores que me hacen				
4	Ayudo a los demás a que se conozcan entre sí				
5	Digo lo que me agrada de las personas				
6	Pido ayuda cuando tengo alguna dificultad				
7	Elijo la mejor forma para integrarme a un grupo				
8	Explico con claridad a los demás cómo hacer una tarea				
9	Sigo las instrucciones que me dan de manera precisa				
10	Pido disculpas a los demás por haber hecho algo mal				
11	Permito que los demás conozcan lo que siento				
12	Intento comprender lo que sienten los demás				
13	Intento comprender el enfado de la otra persona				
14	Permito que los demás sepan que me interesan o me preocupo por ellos				
15	Hago algo para disminuir mis miedos				
16	Me autorrecompenso cuando hago algo acertado				
17	Pido permiso a la persona indicada				
18	Ayudo a quien lo necesita				

19	Llego a acuerdos equitativos entre mis compañeros				
20	Controlo mi carácter de modo que no se me "escapen cosas de las manos"				
21	Doy a conocer mi postura ante mis compañeros, para que la respeten				
22	Me mantengo al margen de situaciones que me puedan ocasionar problemas				
23	Encuentro formas para resolver situaciones difíciles sin tener que pelearme				
24	Intento encontrar una solución, cuando alguien ocasiona un problema				
25	Intento llegar a una solución justa ante la queja justificada de alguien				
26	Manifiesto a los demás que han tratado injustamente a un amigo				
27	Analizo mis fracasos, para mejorar en el futuro				
28	Resuelvo la confusión que se produce cuando alguien me explica una cosa y hace algo contradictorio				
29	Pienso en la mejor forma de relacionarme con la persona que tuve algún conflicto				
30	Analizo la mejor forma para exponer mi punto de vista antes de una conversación problemática				
31	Resuelvo la sensación de aburrimiento iniciando una nueva actividad interesante				
32	Reconozco si la causa de algún acontecimiento es consecuencia de alguna situación bajo mi control				
33	Identifico mis objetivos personales antes de iniciar una tarea				
34	Identifico las habilidades que requiero ante determinada tarea				
35	Resuelvo como conseguir la información que necesito				
36	Jerarquizo mis problemas para solucionar mi problema más importante				
37	Me organizo para facilitar la ejecución de mi trabajo				

II. Lee muy atentamente y de acuerdo a la siguiente escala marca la opción que describe las siguientes situaciones, respondiendo en que medida *te identificas con cada una de ellas o no; si te describen bien o no.*

**E.** No me identifico en absoluto; la mayoría de las veces no me ocurre o no lo haría

**F.** Más bien no tiene que ver conmigo, aunque alguna vez me ocurre

**G.** Me describe aproximadamente, aunque no siempre actúe o me sienta así

**H.** Muy de acuerdo y me sentiría o actuaría así en la mayoría de los casos

		A	B	C	D
1	A veces evito hacer preguntas por miedo a parecer estúpido				
2	Me "cuesta mucho" telefonar a tiendas, oficinas, etc.				
3	A veces me resulta difícil pedir que me devuelvan algo que di prestado				
4	Tiendo a guardar mis opiniones para mi mismo				
5	A veces evito ciertas reuniones sociales por miedo a hacer o decir alguna tontería				
6	Cuando algún amigo expresa una opinión con la que estoy muy en desacuerdo, prefiero callarme a manifestar abiertamente lo que yo pienso				
7	Cuando tengo mucha prisa y me llama alguien por teléfono, me cuesta mucho cortarla				
8	Si tuviera que buscar trabajo preferiría escribir cartas a tener que pasar por entrevistas personales				
9	Soy incapaz de regatear o pedir descuento al comprar algo				
10	Nunca sé cómo cortar a un amigo que habla mucho				
11	Me suele costar mucho pedir a un amigo que me haga un favor				
12	Soy incapaz de pedir a alguien una cita				
13	Me cuesta expresar mi opinión en grupos (en clase, en reuniones, etc.)				
14	Cuando alguien se me cuela en una fila, hago como si no me diera cuenta				
15	Muchas veces prefiero ceder, callarme o quitarme de en medio para evitar problemas con otras personas				

III. De la siguiente lista marca del 1 (nada) al 5 (muchísimo), que competencias consideras que posees y cuales supones serán requeridas para desempeñar labores en un puesto, considerando

Habilidades o competencias	1	2	3	4	5
1. Capacidad reflexiva sobre su propio trabajo					
2. Creatividad					
3. Trabajar bajo presión					

4. Administración del tiempo					
5. Capacidad de negociación					
6. Trabajar en equipo					
7. Iniciativa					
8. Adaptabilidad					
9. Pensamiento crítico					
10. Habilidad en comunicación oral					
11. Habilidad en comunicación escrita					
12. Tolerancia, capacidad de apreciar los diferentes puntos de vista					
13. Capacidad de liderazgo					
14. Orientación al logro					