

# HABILIDADES SOCIALES (HH.SS)

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 tú “*Competencia Social*” (conjunto de HH.SS necesarias para desenvolverte eficazmente en el contexto social). Señala el grado en que te ocurre lo que indican cada una de las cuestiones, teniendo para ello en cuenta:

**1** → Me sucede **MUY POCAS** veces

**2** → Me sucede **ALGUNAS** veces

**3** → Me sucede **BASTANTES** veces

**4** → Me sucede **MUCHAS** veces

<b>HABILIDADES SOCIALES</b>		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>1</b>	Prestas atención a la persona que te está hablando y haces un esfuerzo para comprender lo que te está diciendo				
<b>2</b>	Hablas con los demás de temas poco importantes para pasar luego a los más importantes				
<b>3</b>	Hablas con otras personas sobre cosas que interesan a ambos				
<b>4</b>	Clarificas la información que necesitas y se la pides a la persona adecuada				
<b>5</b>	Permites que los demás sepan que les agradeces los favores				
<b>6</b>	Te das a conocer a los demás por propia iniciativa				
<b>7</b>	Ayudas a que los demás se conozcan entre sí				
<b>8</b>	Dices que te gusta algún aspecto de la otra persona o alguna de las actividades que realiza				
<b>9</b>	Pides que te ayuden cuando tienes alguna dificultad				
<b>10</b>	Eliges la mejor forma para integrarte en un grupo o para participar en una determinada actividad				
<b>11</b>	Explicas con claridad a los demás cómo hacer una tarea específica				
<b>12</b>	Prestas atención a las instrucciones, pides explicaciones y llevas adelante las instrucciones correctamente				
<b>13</b>	Pides disculpas a los demás por haber hecho algo mal				
<b>14</b>	Intentas persuadir a los demás de que tus ideas son mejores y que serán de mayor utilidad que las de la otra persona				
<b>15</b>	Intentas reconocer las emociones que experimentas				
<b>16</b>	Permites que los demás conozcan lo que sientes				
<b>17</b>	Intentas comprender lo que sienten los demás				
<b>18</b>	Intentas comprender el enfado de la otra persona				
<b>19</b>	Permites que los demás sepan que te interesas o preocupas por ellos				
<b>20</b>	Piensas porqué estás asustado y haces algo para disminuir tu miedo				
<b>21</b>	Te dices a ti mismo o haces cosas agradables cuando te mereces una recompensa				
<b>22</b>	Reconoces cuando es necesario pedir permiso para hacer algo y luego lo pides a la persona indicada				

<b>HABILIDADES SOCIALES</b>		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>23</b>	Te ofreces para compartir algo que es apreciado por los demás				
<b>24</b>	Ayudas a quien lo necesita				
<b>25</b>	Llegas a establecer un sistema de negociación que te satisface tanto a ti mismo como a quienes sostienen posturas diferentes				
<b>26</b>	Controlas tu carácter de modo que no se te “escapan las cosas de la mano”				
<b>27</b>	Defiendes tus derechos dando a conocer a los demás cuál es tu postura				
<b>28</b>	Te las arreglas sin perder el control cuando los demás te hacen bromas				
<b>29</b>	Te mantienes al margen de situaciones que te pueden ocasionar problemas				
<b>30</b>	Encuentras otras formas para resolver situaciones difíciles sin tener que pelearte				
<b>31</b>	Dices a los demás cuándo han sido los responsables de originar un determinado problema e intentas encontrar una solución				
<b>32</b>	Intentas llegar a una solución justa ante la queja justificada de alguien				
<b>33</b>	Expresas un sincero cumplido a los demás por la forma en que han jugado				
<b>34</b>	Haces algo que te ayude a sentir menos vergüenza o a estar menos cohibido				
<b>35</b>	Eres consciente cuando te han dejado de lado en alguna actividad y, luego, haces algo para sentirte mejor en ese momento				
<b>36</b>	Manifiestas a los demás que han tratado injustamente a un amigo				
<b>37</b>	Consideras con cuidado la posición de la otra persona, comparándola con la propia, antes de decidir lo que hacer				
<b>38</b>	Comprendes la razón por la cual has fracasado en una determinada situación y qué puedes hacer para tener más éxito en el futuro				
<b>39</b>	Reconoces y resuelves la confusión que se produce cuando los demás te explican una cosa pero dicen o hacen otras que se contradicen				
<b>40</b>	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				
<b>41</b>	Planificas la mejor forma para exponer tu punto de vista antes de una conversación problemática				
<b>42</b>	Decides lo que quieres hacer cuando los demás quieren que hagas otra cosa distinta				
<b>43</b>	Resuelves la sensación de aburrimiento iniciando una nueva actividad interesante				
<b>44</b>	Reconoces si la causa de algún acontecimiento es consecuencia de alguna situación bajo tu control				
<b>45</b>	Tomas decisiones realistas sobre lo que eres capaz de realizar antes de comenzar una tarea				
<b>46</b>	Eres realista cuando debes dilucidar cómo puedes desenvolverte en una determinada tarea				
<b>47</b>	Resuelves qué necesitas saber y cómo conseguir la información				
<b>48</b>	Determinas de forma realista cuál de los numerosos problemas es el más importante y el que deberías solucionar primero				
<b>49</b>	Consideras las posibilidades y eliges la que te hará sentir mejor				
<b>50</b>	Te organizas y te preparas para facilitar la ejecución de tu trabajo				

# **Habilidades sociales**

## **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 \***

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

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

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

**\* GRÁFICA DE RESULTADOS \***

