

Nombre completo:

Fecha:

Correo electrónico:

WA:

Favor de poner una marca en la casilla correspondiente a cada inciso, según tu autopercepción de tus habilidades sociales, donde “P” es pésimo, “M” es mal, “R” es regular, “B” es bien y “E” excelente. Suma totales por columnas. Puedes graficar también. Revisamos en sesión personal.

1. Habilidades sociales básicas.	P	M	R	B	E
• Saber iniciar un diálogo.					
• Saber mantener una conversación.					
• Habilidades de escucha activa.					
• Formulación de preguntas.					
• Presentarse uno mismo.					
• Dar las gracias.					
• Capacidad para hacer cumplidos.					
• Habilidades empáticas.					
2. Habilidades sociales avanzadas.	P	M	R	B	E
• Capacidad para ofrecer una opinión.					
• Pedir ayuda.					
• Capacidad para pedir disculpas.					
• Participación.					
• Sugerir y dar instrucciones.					
• Seguir instrucciones.					
• Capacidad de convicción.					
3.- Habilidades sociales afectivas.	P	M	R	B	E
• Identificar y conocer las emociones y sentimientos.					
• Entender los sentimientos de los demás.					
• Capacidad de expresar sentimientos y emociones.					
• Expresión de afectos.					
• Respetar los sentimientos de otros.					
• Capacidad para afrontar el enfado de los demás.					
• Capacidad de auto-recompensa.					
• Gestión del miedo a hablar con la gente.					
• Capacidad para animar a los demás.					
• Capacidad para consolar a los demás.					
4. Habilidades de negociación o alternativas a la agresividad.	P	M	R	B	E
• Saber pedir permiso.					
• Capacidad para compartir.					
• Capacidad de ayudar a los demás.					
• Capacidad para quererse a uno mismo.					

• Capacidad para tolerar y responder a las bromas.					
• Habilidades de negociación.					
• Capacidad de autocontrol.					
• Capacidad de defender los propios derechos.					
• No entrar en peleas.					
• Capacidad para evitarle problemas a otras personas.					
5. Habilidades para hacer frente al estrés.	P	M	R	B	E
• Capacidad para gestionar el sentimiento de vergüenza.					
• Capacidad para defender al otro.					
• Tolerancia al fracaso.					
• Capacidad para responder a la persuasión.					
• Capacidad para responder a una acusación.					
• Capacidad para formular quejas o reclamaciones.					
• Capacidad para responder a quejas o reclamaciones.					
• Deportividad. (Comportamiento adecuado / un deporte)					
• Saber enfrentarse a las presiones del grupo.					
• Gestionar una conversación complicada.					
• Tolerancia a ser ignorado o desdeñado.					
• Capacidad para confrontar mensajes contradictorios.					
6. Habilidades de planificación.	P	M	R	B	E
• Reconocimiento de las propias habilidades.					
• Capacidad para tomar decisiones.					
• Determinación de objetivos.					
• Identificar la causa de los problemas y resolverlos.					
• Recogida de información.					
• Capacidad de concentración en una tarea.					
7. 'Soft skills' / Habilidades blandas					
• Resiliencia.					
• Pensamiento crítico.					
• Compromiso.					
• Flexibilidad.					
• Trabajo en equipo.					
• Mentalidad de crecimiento. 'growth mindset'					
• Aprendizaje constante e independiente					
• Creatividad.					
• Tomar decisiones en base a datos					
• Habilidades digitales.					
Tu Nombre: Autovaloración					