

## AUTOEVALUACIÓN DE LAS HABILIDADES SOCIALES

Rodea en cada una de las habilidades la respuesta más adecuada a tu forma de actuar.

HABILIDADES DE INTERACCIÓN Y COMUNICACIÓN			
1	Sonríó a los demás como forma de iniciar la relación	SI	NO
2	Pido las cosas “por favor” y “doy las gracias” en un tono adecuado	SI	NO
3	Pido disculpas cuando es necesario y las acepto si me las piden a mí	SI	NO
4	Sé presentar a otra persona	SI	NO
5	Suelo ofrecerme para ayudar personas conocidas: “¿Te ayudo?”	SI	NO
6	Sé iniciar una conversación y terminarla	SI	NO
7	Mantengo conversaciones con conocidos haciendo y respondiendo a preguntas sobre el tema	SI	NO
8	Hablo en un tono de voz adecuado a las situaciones	SI	NO
9	Pregunto por cuestiones de interés de la otra persona	SI	NO
10	Escucho dando muestras de que sigo la conversación y miro a los ojos	SI	NO
11	Respeto los turnos de palabra y no interrumpo al que habla	SI	NO
12	No suelo entromete en las conversaciones de los otros	SI	NO
13	Respeto el punto de vista de los otros	SI	NO
14	Utilizo adecuadamente “el usted”	SI	NO
15	Soluciono pequeños conflictos amigablemente	SI	NO
16	Evito comentarios que pueden molestar a los demás	SI	NO
HABILIDADES RELATIVAS A OBJETOS Y ACTIVIDADES			
17	Utilizo los espacios y objetos comunes a diferentes personas con cuidado	SI	NO
18	Trato con delicadeza lo que otros me prestan	SI	NO
19	Pido permiso para utilizar objetos o realizar actividades que lo requieren	SI	NO
20	Busco el momento oportuno para pedir participar en una actividad	SI	NO
21	Sé ganar y perder	SI	NO
22	Animo a los demás	SI	NO
23	Soy puntual	SI	NO

HABILIDADES RELACIONADAS CON LA AMISTAD			
24	Soy capaz de mantener en secreto las confidencias de mis amigos	SI	NO
25	Muestro interés por los asuntos de mis amigos y pregunto por ellos	SI	NO
26	Cuido la amistad con llamadas de teléfono y regalos en fechas señaladas	SI	NO
27	Ayudo especialmente a mis amigos y acepto su ayuda	SI	NO
28	Me comporto adecuadamente cuando me invitan a casa de mis amigos	SI	NO
29	Los felicito si algo les sale bien	SI	NO
30	Intento comprender el estado anímico de mis amigos y me muestra cercano	SI	NO
31	Respeto las ideas diferentes de mis amigos	SI	NO
32	Acepto una crítica o reproche de mis amigos	SI	NO
33	Los defiendo ante las críticas de terceras personas	SI	NO
HABILIDADES ASERTIVAS			
34	Suelo expresar mis gustos y preferencias	SI	NO
35	Me defiendo con argumentos si me echan la culpa	SI	NO
36	Hago cumplidos	SI	NO
37	Suelo decir si me apetece participar o no en una actividad	SI	NO
38	Rechazo hacer favores que no considero razonables	SI	NO
39	Doy mi opinión sobre temas de mi interés con argumentos básicos	SI	NO
40	Pido "la vez" y respeto los turnos en lugares públicos	SI	NO
41	Expreso a los demás que algo me ha agradado o enfadado	SI	NO
42	Me intereso por el estado anímico de personas cercanas	SI	NO
43	Explico cómo me siento	SI	NO
44	Escucho una crítica de personas significativas	SI	NO
45	Desconfío de desconocidos	SI	NO
46	Intento cumplir compromisos y promesas a personas cercanas	SI	NO
47	Reclamo si algo está defectuoso o incorrecto	SI	NO
48	Rechazo peticiones que van contra las normas	SI	NO
49	Expreso mis ideas y sentimientos sin herir a los demás	SI	NO
50	Encajo una crítica razonable de personas conocidas	SI	NO

Número de habilidades señaladas con un "SI"		X 2 =	
---	--	-------	--

Elige las 5 habilidades que deberías mejorar urgentemente