

Habilidades sociales autoevaluación en 6 áreas

Treinta y seis frases para ver en qué áreas te mueves con soltura y en cuáles no. Se responde solo, en ocho o diez minutos.

SE COMPARA CONTIGO

Es una medida ipsativa: cada área se compara con tus otras áreas, no contra una norma poblacional. No hay puntos de corte clínicos.

De dónde sale y de dónde no. Esta hoja sigue la lógica de las seis áreas del modelo de Aprendizaje Estructurado de Arnold Goldstein, pero **no es** el cuestionario comercial *Skillstreaming* / Lista de Chequeo de Habilidades Sociales de Goldstein, Sprafkin, Gershaw y Klein, publicado por Research Press: ese instrumento tiene copyright activo y no se reproduce aquí. Las 36 frases son redacción original. Si necesitas aplicar el instrumento oficial en un contexto clínico o educativo, hace falta un profesional con acceso a los manuales de Research Press, o el *Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales* de Vicente Caballo.

01 Cómo responder

Lee cada frase y marca con qué frecuencia describe **tu forma habitual de actuar**, no cómo te gustaría ser. No hay respuestas correctas ni incorrectas.

1	2	3	4	5
Nunca	Pocas veces	A veces	A menudo	Siempre o casi siempre

Nombre o código: _____ Fecha: ____/____/____

02 Las 36 frases

FRASE		1	2	3	4	5
Grupo I Primeras habilidades sociales						
1	Cuando alguien me habla, dejo lo que estoy haciendo y le presto atención real.	☐	☐	☐	☐	☐
2	Soy capaz de acercarme a una persona nueva y presentarme sin que alguien más lo inicie.	☐	☐	☐	☐	☐
3	Sé mantener una conversación preguntando cosas que le interesan al otro, no solo hablando de mí.	☐	☐	☐	☐	☐
4	Cuando necesito un dato, identifico a quién preguntarle y se lo pido con claridad.	☐	☐	☐	☐	☐
5	Agradezco de forma explícita cuando alguien me hace un favor.	☐	☐	☐	☐	☐
6	Sé abrir una conversación con algo liviano antes de entrar en un tema importante.	☐	☐	☐	☐	☐
Grupo II Habilidades sociales avanzadas						
7	Presento a dos personas que no se conocen cuando tiene sentido hacerlo.	☐	☐	☐	☐	☐

	FRASE	1	2	3	4	5
8	Puedo decirle a alguien, de forma directa, qué es lo que me gusta de él o ella.	☐	☐	☐	☐	☐
9	Pido ayuda cuando de verdad la necesito, en vez de intentar resolverlo solo.	☐	☐	☐	☐	☐
10	Encuentro una manera natural de sumarme a un grupo que ya está conversando o a una actividad en curso.	☐	☐	☐	☐	☐
11	Doy instrucciones lo bastante claras como para que la otra persona no tenga que preguntar dos veces.	☐	☐	☐	☐	☐
12	Sigo instrucciones ajenas prestando atención completa, sin interrumpir a medio camino.	☐	☐	☐	☐	☐
Grupo III Habilidades relacionadas con los sentimientos						
13	Reconozco lo que estoy sintiendo en el momento, no solo horas después.	☐	☐	☐	☐	☐
14	Le hago saber a otra persona lo que siento, en vez de guardármelo.	☐	☐	☐	☐	☐
15	Noto cuando alguien está incómodo o afectado, aunque no lo diga en palabras.	☐	☐	☐	☐	☐
16	Cuando alguien está enojado conmigo, trato de entender qué hay detrás de ese enojo antes de responder.	☐	☐	☐	☐	☐
17	Las personas cercanas a mí saben que me importa lo que les pasa, porque se los demuestro.	☐	☐	☐	☐	☐
18	Cuando algo me da miedo, pienso en por qué y decido si igual voy a hacerlo.	☐	☐	☐	☐	☐
Grupo IV Habilidades alternativas a la agresión						
19	Pido permiso cuando corresponde, en vez de asumir que puedo hacer algo.	☐	☐	☐	☐	☐
20	Ofrezco compartir lo que tengo sin que me lo pidan.	☐	☐	☐	☐	☐
21	Cuando no estoy de acuerdo con alguien, busco una salida que no sea pelear ni ceder en silencio.	☐	☐	☐	☐	☐
22	Logro frenarme antes de que una discusión se me vaya de las manos.	☐	☐	☐	☐	☐
23	Puedo decir lo que pienso y defender mi postura sin subir el tono.	☐	☐	☐	☐	☐
24	No pierdo la calma cuando alguien me molesta con una broma.	☐	☐	☐	☐	☐
Grupo V Habilidades para hacer frente al estrés						
25	Cuando alguien me reclama algo con razón, busco una solución en vez de defenderme de entrada.	☐	☐	☐	☐	☐
26	Sé reconocer cuándo perdí, sin necesidad de justificarme.	☐	☐	☐	☐	☐
27	Encuentro formas de bajarle el peso a una situación que me da vergüenza.	☐	☐	☐	☐	☐
28	Me doy cuenta cuando me están dejando fuera de algo, aunque nadie lo diga abiertamente.	☐	☐	☐	☐	☐

	FRASE	1	2	3	4	5
29	Cuando fracaso en algo, trato de entender qué pasó en vez de solo sentirme mal.	☐	☐	☐	☐	☐
30	Preparo mentalmente cómo voy a plantear algo importante antes de una conversación difícil.	☐	☐	☐	☐	☐
Grupo VI Habilidades de planificación						
31	Cuando me aburro, soy capaz de encontrar algo que hacer sin depender de que alguien más lo proponga.	☐	☐	☐	☐	☐
32	Antes de decidir algo, pienso qué tan realista es lograrlo con lo que tengo.	☐	☐	☐	☐	☐
33	Cuando tengo una tarea grande, la ordeno en pasos antes de empezar.	☐	☐	☐	☐	☐
34	Sé identificar cuál problema resolver primero cuando tengo varios encima.	☐	☐	☐	☐	☐
35	Busco la información que me falta en vez de quedarme con la duda.	☐	☐	☐	☐	☐
36	Me organizo con anticipación para que el trabajo no se me acumule.	☐	☐	☐	☐	☐

03 Hoja de corrección

Suma tus respuestas dentro de cada grupo y divide por 6, que es la cantidad de frases por grupo. Eso te da el promedio del área. **El área con el promedio más bajo, comparada con tus otras áreas, suele ser un buen punto de partida** si decides trabajar en esto.

ÁREA	FRASES	SUMA	PROMEDIO (÷ 6)
I. Primeras habilidades sociales	1 a 6		
II. Habilidades sociales avanzadas	7 a 12		
III. Relacionadas con los sentimientos	13 a 18		
IV. Alternativas a la agresión	19 a 24		
V. Frente al estrés	25 a 30		
VI. De planificación	31 a 36		

04 Referencia

Goldstein, A. P., Sprafkin, R. P., Gershaw, N. J., y Klein, P. (1980). *Skillstreaming the adolescent: A structured learning approach to teaching prosocial skills*. Research Press. Inspiración conceptual de las seis áreas.

Licencia. Las 36 frases son redacción original de Terapia Online Chile y no reproducen el instrumento comercial. Esta hoja puede imprimirse y repartirse libremente.

Si tus dificultades en habilidades sociales te generan malestar, afectan tu trabajo, tus estudios o tus relaciones, o conviven con ansiedad marcada, conversarlo con un psicólogo o psicóloga es el paso indicado.

terapiaonlinechile.cl