

Mapa de habilidades blandas para imprimir

24 frases, seis áreas. Para adultos y adolescentes desde los 16 años.

Qué entrega: tus seis áreas ordenadas de la que hoy te sale más natural a la que más te cuesta. Qué no entrega: un puntaje comparado con otras personas. Este material no tiene baremos ni puntos de corte, porque no existe una tabla poblacional para él. No sirve para seleccionar personal ni para diagnosticar nada.

Cómo responder

Piensa en cómo te has comportado estas últimas semanas, no en cómo te gustaría comportarte. Esa diferencia es la que hace que el resultado sirva de algo. Marca un número por frase.

1	2	3	4	5
Casi nunca	Pocas veces	A veces	Muchas veces	Casi siempre

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

N°	Área 1: Autoconciencia emocional	1	2	3	4	5
1	Me doy cuenta de qué emoción estoy sintiendo mientras me está pasando.	☐	☐	☐	☐	☐
2	Puedo nombrar lo que siento con alguna precisión, más allá de «bien» o «mal».	☐	☐	☐	☐	☐
3	Reconozco qué situaciones me alteran antes de que se me vayan de las manos.	☐	☐	☐	☐	☐
4	Sé distinguir cuándo mi reacción tiene más que ver conmigo que con la otra persona.	☐	☐	☐	☐	☐
Suma del área 1		_____ de 20				

N°	Área 2: Autorregulación	1	2	3	4	5
5	Cuando algo me molesta, puedo esperar antes de responder.	☐	☐	☐	☐	☐
6	Después de un mal rato logro volver a lo mío en un tiempo razonable.	☐	☐	☐	☐	☐
7	Cumplo lo que me propongo aunque se me pase el entusiasmo inicial.	☐	☐	☐	☐	☐
8	Cuando estoy bajo presión sigo trabajando con un orden que me sirve.	☐	☐	☐	☐	☐
Suma del área 2		_____ de 20				

N°	Área 3: Conciencia social y empatía	1	2	3	4	5
9	Noto cuando alguien está incómodo aunque no lo diga.	☐	☐	☐	☐	☐
10	Puedo entender por qué alguien piensa distinto a mí sin descalificarlo.	☐	☐	☐	☐	☐
11	Me doy cuenta de cuándo mi manera de hablar le cae mal a alguien.	☐	☐	☐	☐	☐
12	Cuando alguien me cuenta un problema, escucho antes de proponer soluciones.	☐	☐	☐	☐	☐
Suma del área 3		_____ de 20				

N°	Área 4: Comunicación y asertividad	1	2	3	4	5
13	Digo que no cuando no puedo o no quiero, sin dar mil explicaciones.	☐	☐	☐	☐	☐
14	Pido lo que necesito en vez de esperar que lo adivinen.	☐	☐	☐	☐	☐
15	Cuando algo me incomoda de alguien, se lo digo a esa persona.	☐	☐	☐	☐	☐
16	Puedo dar una opinión distinta a la del grupo sin subir el tono.	☐	☐	☐	☐	☐
Suma del área 4		_____ de 20				

N°	Área 5: Trabajo con otros y manejo de conflictos	1	2	3	4	5
17	En un desacuerdo busco entender la postura del otro antes de defender la mía.	☐	☐	☐	☐	☐
18	Cuando algo sale mal en un equipo, me hago cargo de mi parte.	☐	☐	☐	☐	☐
19	Puedo pedir ayuda sin sentir que quedo mal parado.	☐	☐	☐	☐	☐
20	Cuando reparto o recibo tareas, dejo claro qué espero y qué no.	☐	☐	☐	☐	☐
Suma del área 5		_____ de 20				

N°	Área 6: Decisiones responsables y adaptabilidad	1	2	3	4	5
21	Antes de decidir algo importante, considero cómo afecta a los demás.	☐	☐	☐	☐	☐
22	Cuando cambian los planes, me reordeno sin quedarme pegado mucho rato.	☐	☐	☐	☐	☐
23	Tomo decisiones a tiempo en vez de dejarlas correr hasta que se decidan solas.	☐	☐	☐	☐	☐
24	Cuando me equivoco, lo reviso y ajusto en vez de justificarlo.	☐	☐	☐	☐	☐
Suma del área 6		_____ de 20				

Tu mapa: ordena las seis áreas

Traspasa aquí la suma de cada área y numéralas del 1 (la más alta) al 6 (la más baja). Si dos empatan, ponles el mismo número.

Área	Qué es	Suma	Lugar
Autoconciencia emocional	Darte cuenta de lo que sientes mientras lo sientes.	___ / 20	___
Autorregulación	Sostener la incomodidad sin descargarla encima de otros ni desaparecer.	___ / 20	___
Conciencia social y empatía	Leer lo que le pasa al otro y ajustarte a eso sin perderte a ti.	___ / 20	___
Comunicación y asertividad	Decir lo tuyo con claridad, incluido el «no», sin agredir ni tragarte todo.	___ / 20	___
Trabajo con otros y manejo de conflictos	Sacar algo adelante con gente que no piensa como tú.	___ / 20	___
Decisiones responsables y adaptabilidad	Elegir con la información que hay y rearmarte cuando el plan cambia.	___ / 20	___

Cómo leerlo sin equivocarte. El número solo compara tus áreas entre sí. Un área en el último lugar no dice que estés peor que otras personas: dice que, entre tus seis, esa es la que hoy tienes menos rodada. Y un puntaje bajo no distingue entre no saber hacerlo y saberlo pero no poder hacerlo cuando estás ansioso o cansado, que son dos problemas distintos y se trabajan distinto.

Tres preguntas que valen más que el puntaje

- En tu área más baja, ¿recuerdas una situación concreta de la última semana en la que te pasó la cuenta?
- ¿Es que no sabes qué hacer, o sabes qué hacer y algo (nervios, apuro, miedo a la reacción del otro) te frena?
- ¿Con qué personas o en qué contextos esa área se te da mejor? Ahí está la pista de qué la hace posible.

Si quieres un instrumento validado de verdad

Este mapa es una brújula, no una medición. Cada área tiene instrumentos con validación publicada detrás: empatía (Escala de Empatía de Perth, con versión en español), asertividad (Escala de Rathus), habilidades sociales (listas de chequeo tipo Goldstein) y, en adolescentes, el test situacional DCSE-J de la Universitat Autònoma de Barcelona, de descarga gratuita en su repositorio. En el artículo que acompaña a este PDF están los enlaces y las licencias de cada uno.

Alcance y licencia de este material

Las 24 frases son originales, redactadas para este recurso. Las seis áreas siguen el marco de competencias socioemocionales de CASEL y de la OCDE, con un eje de asertividad añadido. No se reproduce aquí ningún instrumento con copyright. Puedes imprimirlo y usarlo libremente en aula, consulta u orientación, citando la fuente.

Duckworth, A. L., y Yeager, D. S. (2015). Measurement matters: Assessing personal qualities other than cognitive ability for educational purposes. *Educational Researcher*, 44(4), 237-251. <https://doi.org/10.3102/0013189x15584327>

Liu, Y., Ma, J., y Huang, Y. (2026). Beyond western paradigms: a cross-cultural review of social-emotional competence frameworks. *Frontiers in Psychology*, 17, 1763245. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2026.1763245>

Cuándo conviene consultar

Si el área más baja te está costando caro (conflictos que se repiten, aislamiento, agotamiento, problemas en el trabajo o en la casa), eso se entrena, y se entrena mejor acompañado. Una evaluación profesional mira entrevista, contexto e historia, no solo un puntaje.

Recurso preparado por Terapia Online Chile | terapiaonlinechile.cl