

LISTA DE EVALUACIÓN DE HABILIDADES SOCIALES

NOMBRES Y APELLIDOS: _____

EDAD: _____ OCUPACIÓN _____

GRADO DE INSTRUCCIÓN: _____

FECHA: _____

INSTRUCCIONES

A continuación encontrarás una lista de habilidades que las personas usan en su vida diaria, señala tu respuesta marcando con una X uno de los casilleros que se ubica en la columna derecha, utilizando los siguientes criterios

N = NUNCA **RV = RARA VEZ** **AV = A VECES** **AM= A MENUDO** **S = SIEMPRE**

Recuerda que: tu sinceridad es muy importante, no hay respuestas buenas ni malas, asegúrate de contestar todas.

	HABILIDAD	N	RV	AV	AM	S		
1.	Prefiero mantenerme callado(a) para evitarme problemas.							
2.	Prefiero mantenerme callado(a) para evitarme problemas.							
3.	Si necesito ayuda la pido de buena manera.							
4.	Si una amigo(a) se saca una buena nota en el examen no le felicito.							
5.	Agradezco cuando alguien me ayuda.							
6.	Me acerco a abrazar a mi amigo(a) cuando cumple años.							
7.	Si un amigo (a) falta a una cita acordada le expreso mi amargura.							
8.	Cuando me siento triste evito contar lo que me pasa.							
9.	Le digo a mi amigo (a) cuando hace algo que no me agrada.							
10.	Si una persona mayor me insulta me defiendo sin agredirlo, exigiendo mi derecho a ser respetado.							
11.	Reclamo agresivamente con insultos, cuando alguien quiere entrar al cine sin hacer su cola.							
12.	No hago caso cuando mis amigos (as) me presionan para consumir alcohol.							
13.	Me distraigo fácilmente cuando una persona me habla.							
14.	Pregunto cada vez que sea necesario para entender lo que me dicen.							
15.	Miro a los ojos cuando alguien me habla.							
16.	No pregunto a las personas si me he dejado comprender.							
17.	Me dejo entender con facilidad cuando hablo.							
18.	Utilizo un tono de voz con gestos apropiados para que me escuchen y me entiendan mejor.							
19.	Expreso mis opiniones sin calcular las consecuencias.							
20.	Si estoy "nervioso (a)" trato de relajarme para ordenar mis pensamientos.							
21.	Antes de opinar ordeno mis ideas con calma.							
22.	Evito hacer cosas que puedan dañar mi salud.							
23.	No me siento contento (a) con mi aspecto físico.							
24.	Me gusta verme arreglado (a).							
25.	Puedo cambiar mi comportamiento cuando me doy cuenta que estoy equivocado (a).							

		N	RV	AV	AM	S		
26.	Me da vergüenza felicitar a un amigo (a) cuando realiza algo bueno.							
27.	Reconozco fácilmente mis cualidades positivas y negativas.							
28.	Puedo hablar sobre mis temores.							
29.	Cuando algo me sale mal no sé como expresar mi cólera.							
30.	Comparto mi alegría con mis amigos (as).							
31.	Me esfuerzo para ser mejor estudiante.							
32.	Puedo guardar los secretos de mis amigos (as).							
33.	Rechazo hacer las tareas de la casa.							
34.	Pienso en varias soluciones frente a un problema.							
35.	Dejo que otros decidan por mí cuando no puedo solucionar un problema.							
36.	Pienso en las posibles consecuencias de mis decisiones.							
37.	Tomo decisiones importantes para mi futuro sin el apoyo de otras personas.							
38.	Hago planes para mis vacaciones.							
39.	Realizo cosas positivas que me ayudarán en mi futuro.							
40.	Me cuesta decir no, por miedo a ser criticado (a).							
41.	Defiendo mi idea cuando veo que mis amigos(as) están equivocados (as).							
42.	Si me presionan para ir a la playa escapándome del colegio, puedo rechazarlo sin sentir temor y vergüenza a los insultos.							

¡GRACIAS POR TU COLABORACIÓN!