

CUESTIONARIO DE AVALIACION DAS HABILIDADES SOCIAIS

Le con moita atención as seguintes preguntas e sinala, con sinceridade, a resposta que consideras máis axeitada coa túa forma de relacionarte cós demais.

1. Alguén me di: penso que eres unha persoa moi simpática

- a) Non digo nada e póño-me colorado
- b) Digo: si penso que son o mellor
- c) Digo: gracias

2. Cando te propoñen facer algo que non desexas

- a) Négaste e evitas a situación marchándote
- b) Escoitas a proposta e argumentas a teu desacordo mantendo a túa postura
- c) Fas o que che propoñen por non quedar en evidencia
- d) Deixaste influenciar polo que decide a maioría

3. Un bo amigo/a é aquel/a que:

- a) Quere saír contigo os fins de semana.
- b) Axúdache a facer os exercicios na clase.
- c) Góstalle estar contigo.
- d) Sabe escoitarche e axudarche cando tes problemas.

4. Xogando á pelota cos teus amigos na praza, dádelles coa pelota a un grupo de xubilados que están sentados nun banco, que fas?

- a) Riste co resto do grupo da situación
- b) Pensas que eles molestan e que a praza está para xogar
- c) Pides disculpas e procurades afastarvos un pouco para que non volva a suceder
- d) Seguides xogando como si tal cousa

Adrián colleu sen permiso o compás de Daniel e rompeuno. Cando llo di, Daniel enfádase moito. Adrián tenta, nese momento falar con él para buscar unha solución. Dille que pode pagar o compás, si lle parece ben. Pero Daniel lle da un mamporro e lle di ¿pero de que vas? ¡ti es imbécil! ¡Collíchesme o compás e mo tes que devolver como estaba! ¡Cun billete non podo facer circunferencias!

5. Elix a mellor definición para este conflito:

- a) Adrián e Daniel defenden diferentes solucións para repoñer o compás roto.
- b) Adrián colle sen permiso o compás e non o debería facer

- c) Rómpease unha relación de amizade
- d) Trátase dun conflito donde un rapaz agrede físicamente a outro.

6. Elixe a resposta que deron estes rapaces ao conflito

- a) Daniel enfádase porque lle romperon o compás e Adrián enfádase porque o chamou imbécil
- b) Daniel defende os seus dereitos de forma correcta
- c) Adrián quere pagarlle o compás e Daniel lle da un mamporro e o insulta
- d) Responden cunha solución axeitada para as dúas partes

7. Como se poderían controlar os sentimentos negativos e como afectaría esto ao conflito? Elixe a alternativa correcta

- a) Se Daniel lle dixera a Adrián que non se preocupase e que xa falarían noutro momento, contribuiría a que a situación do conflito non empeorase
- b) Se Adrián non dixese nada, Daniel non se enfadaría
- c) Se cando se enfada Daniel, Adrián se enfadara máis que el, Daniel vería que Adrián é máis forte e non lle daría un mamporro nen o insultaría.
- d) Se Adrián lle dixera as cousas con educación a Daniel, éste non se enfadaría

8. As habilidades de comunicación:

- a) Xa as practicamos na vida cotiá e non precisamos estudialas
- b) Serven para convencer aos demais e que fagan o que nós queremos
- c) Axudan a mellorar a maneira de comunicarnos cos demais
- d) Fíxan-se somentes na forma de falar

9. A día de hoxe pensas que a túa vida laboral

- a) Será consecuencia do azar
- b) Virá dado pola preparación académica e o teu esforzo persoal
- c) Estará relacionado con “enchufes” que poidas ter
- d) Dependerá das circunstancias do momento (políticas, sociais...)

10. Un amigo/a asertivo/a é aquel/a que:

- a) Busca habitualmente aos demais para conseguir o que desexa e cando lle convén.
- b) Relaciónase cos demais pero non é capaz de expresar as súas necesidades, pensamentos e sentimentos.
- c) Relaciónase cos demais con respecto e sendo capaz de expresar os seus sentimentos, pensamentos e necesidades.

d) Deixa que os demais lle manden e lle digan o que ten que facer.

11. Se alguén pon en cuestión una habilidade ou cualidade que crés posuír...

a) Xustificaste e lévaslle a contraria con expresións verbais descalificadoras

b) Consideras que ti estás equivocado e o outro está no certo

c) Explicáslle o por qué da túa percepción e defendes a túa convicción inicial tranquilamente.

d) Faiche dubidar de ti mesmo e evitas falar con esa persoa.

12. A comunicación non-verbal refírese a:

a) Empregar a linguaxe de signos

b) significado dos xestos e movementos corporais que acompañan á comunicación oral

c) Aquelas palabras que se interpretan sen ter que dicilas

d) que expresamos mediante debuxos e gráficos.

13. Esquézome de levar algo que se supoñía que debía levar e alguén me di: ¡eres un desastre! ¡Non das unha!

a) Digo: mira que fala, ¿Qué saberás ti?

b) Non digo nada

c) Digo. Non son un desastre só por esquecerme de algo, pódelle pasar a calquera

14. Pensas que:

a) Non debe haber diferenzas entre saúdar os/as teus/túas amigos/as

b) Decir “bos días”, “boas noites”, cando chegas á casa ou vas para a cama non é importante

c) Saudar axeitadamente axúdache na túa relación cos demais

d) A xente hoxe en día é educada dabondo.

15. Para elaborar un proxecto de futuro realista deberías...

a) Dispoñer de medios económicos

b) Contar con moito/as amigo/as e coñecidos dos que botar man no momento preciso

c) Formarte académicamente estudando o máis posible

d) Non pensar no futuro. Xa aparecerá algo

16. Interésate traballar e viches un anuncio pedindo camareiro/a para o fin de semana.

a) Telefoneas interesándote polo traballo

- b) Mandas una carta explicando as túas circunstancias persoais
- c) Chamas por teléfono preguntando canto pagan
- d) Envías una carta solicitando una entrevista persoal e adxuntando o teu curriculum

17. Unha habilidade necesaria para chegar a acordos cos amigos/as é:

- a) Impoñer a túa opinión fronte aos demais.
- b) Non discutir e aceptar o que digan os demais.
- c) Expresar a túa opinión de maneira clara e directa e escoitar con antelación a opinión doutros.
- d) Que cada un elixa a súa opción.

18. Tres amigo/as quedan para saír o sábado. Un/ha quere ir ao cine e outro/a a patinar.

O/A terceiro/a decidirá e...

- a) Convince á persoa que lle parece máis débil
- b) Suxire realizar outra actividade diferente ás propostas
- c) Escoita o razonamento de ambas persoas e elixe o que lle parece mellor
- d) Apoia a opción da persoa que lle cae máis simpática

19. Para enriquecer as nosas técnicas de comunicación é necesario:

- a) Mellorar a empatía
- b) Empregar sempre preguntas abertas
- c) Empregar sempre frases positivas
- d) Ser activos para dirixir nós sempre as conversas

20. Deime na cabeza coa estantería e doeume. Alguén me dí, que che pasou ?

- a) Digo: "estou ben, estou ben"
- b) Digo: "non te metas onde non te chaman"
- c) Digo: "dinme na cabeza. Non é nada, grazas"

21. Favores:

- a) Se alguén che fai un favor, esquécelo pronto.
- b) Se alguén che fai un favor, daslle as grazas e pensas que é un/ha bo/a amigo/a.
- c) Se alguén che fai un favor, pensas que ti es máis listo/a que os/as demais.
- d) Se fas un favor a outra/o, recórdasllo un día si e outro tamén.

FOLLA DE RESPUESTAS:

PREGUNTAS	RESPUESTAS
1.	C
2.	B
3.	D
4.	C
5.	A
6.	C
7.	A
8.	C
9.	B
10.	C
11.	C
12.	B
13.	C
14.	C
15.	C
16.	D
17.	C
18.	C
19.	A
20.	C
21.	B