

# Cuestionario de Habilidades Sociales

Nombre y Apellidos: _____ Edad: _____
Curso: _____ Centro: _____

**Instrucciones:** Según las situaciones en las que nos encontremos ante los/as demás solemos responder de forma distinta. Así nuestras conductas desarrolladas en tales situaciones determinan el mayor o menor grado de adaptación con respecto a los grupos con los que nos relacionamos (familia, amigos/as, compañeros/as, etc.) y esto nos hará sentirnos más o menos aceptados/as, estar más o menos relajados/as, o ser más o menos felices.

- Marca con un aspa (**X**) la casilla correspondiente según te ocurra a ti SIEMPRE/CASI SIEMPRE, ALGUNAS VECES o CASI NUNCA lo que se indica en cada situación.
- Por favor, **contesta a TODOS los apartados con sinceridad.**

SITUACIONES	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca
1. Cuando alguien me gana, o a mi equipo, en un juego o competición, lo felicito al terminar	2	1	0
2. Suelo pedir ayuda a mis amigos/as cuando estoy en un apuro	2	1	0
3. Si alguien me gasta una broma pesada, le expreso mi fastidio	2	1	0
4. Cuando se expresan opiniones con las que no estoy de acuerdo, manifiesto mi opinión fundamentándola con razones	2	1	0
5. Me resulta fácil iniciar y mantener una conversación con una persona desconocida	2	1	0
6. Si mis padres o algún/a profesor/a afirman algo que considero equivocado, intento rebatírselo	2	1	0
7. Pregunto cuando no entiendo algo en clase	2	1	0
8. Suelo pedir disculpas cuando reconozco internamente que me he equivocado	2	1	0
9. Cuando en un grupo se habla mal de un/a amigo/a, lo defiendo aún en contra de los demás	2	1	0
10. Escucho a la persona que está hablando, sin interrumpir hasta que termina	2	1	0
11. Cuando un/a amigo/a me hace una "faena", le expreso mi malestar sin ocultar lo molesto que me siento	2	1	0
12. Manifiesto mis opiniones ante mis padres, aunque prevea que puede haber desacuerdos	2	1	0
13. Participo en los coloquios cuando creo que tengo algo que aportar	2	1	0
14. Si veo que una persona actúa de forma injusta, se lo hago saber	2	1	0
15. Cuando alguien me interrumpe al estar hablando yo, le digo que me deje terminar y respete su turno	2	1	0

SITUACIONES	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca
16. Discuto o “negocio” la hora de vuelta a casa con mis padres	2	1	0
17. Cuando alguien me pide disculpas y noto que son sinceras, las acepto sin más y “pelillos a la mar”	2	1	0
18. Si alguien me avisa de que estoy molestando de alguna manera, lo dejo sin más	2	1	0
19. Cuando me gastan una broma que resulta graciosa, la acepto y me río con los/as demás	2	1	0
20. Suelo reaccionar con soltura ante situaciones o hechos imprevistos	2	1	0

Suma total de las puntuaciones correspondientes a las casillas marcadas:

### ***Criterios de corrección:***

Se suman todos los puntos asignados a cada cuestión y se multiplica por 5 y se divide entre 2, obteniendo así el porcentaje de conducta socialmente hábil en las situaciones que recoge el cuestionario.

<p><b>SUMA TOTAL:</b> _____ x 5:2 = _____ <b>% DE CONDUCTA SOCIALMENTE HÁBIL</b></p>
--

**GRACIAS POR TU COLABORACIÓN**