

ESCALA DE HABILIDADES SOCIALES

EHS

1. FICHA TECNICA

| | |
|----------------|--|
| Nombre | : EHS Escala de Habilidades Sociales. |
| Autora | : Elena Gimero Gonzales – Universidad Pontifica Comillas (Madrid) |
| Adaptaciòn | : Ps. Cesar Ruiz Alva UCV - TRUJILLO |
| Administraciòn | : Individual o colectiva |
| Duraciòn | : Variable aproximadamente 10 a 16 minutos |
| Aplicaciòn | : Adolescencia y Adultos |
| Significaciòn | : Evaluaciòn de la aserciòn y las habilidades sociales. |
| Tipificaciòn | : Baremos de poblaciòn general (varones – mujeres / j%C3%B3venes y adultos) |

2. CARACTERISTICAS BASICAS:

El EHS en su versiòn definitiva esta compuesto por 33 ítems , 28 de los cuales estan redactados en el sentido de falta de aserciòn o d%C3%A9ficit en habilidades sociales y 5 de ellos en el sentido positivo. Consta de 4 alternativas de respuesta, desde No me identifico en absoluto y me sentir%C3%ADa o actuar%C3%ADa as%C3%AD en la mayor%C3%ADa de los casos. A mayor puntaje global el sujeto expresa m%C3%A1s habilidades sociales y capacidades de aserciòn en distintos contextos.

El an%C3%A1lisis factorial final ha revelado 6 factores: auto expresi%C3%B3n en situaciones sociales, defensa de los propios derechos como consumidor, expresi%C3%B3n de enfado o disconformidad, decir no y cortar interacciones, hacer peticiones e iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto.

Sus ámbitos de aplicaciòn preferentes son el clínico, educativo y el de investigaciòn con adolescentes y adultos. El tiempo que se requiere para su contestaciòn es de aproximadamente de 15'

3. NORMAS DE APLICACIÓN Y CORRECCION:

A) Normas específicas:

- Puede aplicarse tanto individual o colectivo
- Explicar claramente sobre el objetivo ,buscando que los sujetos la comprendan,
- Se debe lograr en los sujetos responder lo mas sinceramente posible.
- No existe respuestas correctas o incorrectas.
- En caso que de que alguno termino resulto poco comprensible para alguno de los sujetos , no hay inconveniente en sustituirlo por otro sinónimo más familiar para el.
- Debe lograr una comprensión de las situaciones.
- Debe insistirse en que respondan todas las situaciones propuestas.

B) Aplicación:

- Se debe asegurarse que todos los sujetos entiendan perfectamente la forma de responder a la misma.
- Deben encerrar con un circulo la letra de la alternativa elegida,
- Si es posible explicar en la pizarra.
- NO tiene tiempo limite, pero por su brevedad no suelen los sujetos demorar mas de 15 minutos.

C) Corrección y puntuación:

Las contestaciones anotadas por el sujeto, se corrigen utilizando la plantilla de corrección, basta colocar encima de la hoja de respuesta del sujeto y otorgar el puntaje asignado según la respuesta que haya dado el sujeto.

Las respuestas a los elementos que pertenecen a una misma subescala están en una misma columna y por tanto solo es necesario sumar los puntos conseguidos en cada escala y anotar esa puntuación directa (PD) en las seis subescalas y su resultado se anotaran también en la casilla que está debajo de las anteriores.. Con el puntaje total, estas puntuaciones se transforman con los baremos correspondientes que se presentan en hoja anexa

INTERPRETACION DE LAS PUNTUACIONES

RESULTADO GENERAL

Con la ayuda del Percentil alcanzado se tiene un primer índice global del nivel de las habilidades sociales o aserción del alumno. Si el Pc está en 25 o por debajo el nivel del sujeto será de BAJAS habilidades sociales. Si cae el percentil en 75 o más hablamos de un ALTO nivel en sus habilidades sociales. Si esta el Percentil entre 26 y 74 es nivel en MEDIO

RESULTADOS POR AREAS

I. AUTOEXPRESION DE SITUACIONES SOCIALES

Este factor refleja la capacidad de expresarse uno mismo de forma espontánea y sin ansiedad en distintos tipos de situaciones sociales, entrevistas laborales, tiendas, lugares oficiales, en grupos y reuniones sociales, etc. Obtener una alta puntuación indica facilidad para las interacciones en tales contextos. Para expresar las propias opiniones y sentimientos, hacer preguntas.

II. DEFENSA DE LOS PROPIOS DERECHOS COMO CONSUMIDOR

Una alta puntuación refleja la expresión de conductas asertivas frente a desconocidos en defensa de los propios derechos en situaciones de consumo (no dejar colarse a alguien en una fija o en una tienda, pedir a alguien que habla en el cine que se calle, pedir descuentos, devolver un objeto defectuoso, etc.,

III. EXPRESION DE ENFADO O DISCONFORMIDAD

Una Alta puntuación en esta sub escala indica la capacidad de expresar enfado o sentimientos negativos justificados y / desacuerdos con otras personas. Una puntuación baja indica la dificultad para expresar discrepancias y el preferir callarse lo que a un o le molesta con tal de evitar posibles conflictos con los demás (aunque se trate de amigos o familiares)

IV. DECIR NO Y CORTAR INTERACCIONES

Refleja la habilidad para cortar interacciones que no se quieren mantener (tanto con un vendedor como con amigos que quieren seguir charlando en un momento en que queremos interrumpir la conversación , o con personas con las que no se desea seguir saliendo o manteniendo la relación) así como el negarse a prestar algo cuando nos disgusta hacerlo. Se trata de un aspecto de la aserción en lo que lo crucial es poder decir no a otras personas y cortar las interacciones - a corto o largo plazo - que no se desean mantener por más tiempo

V. HACER PETICIONES

Esta dimensión refleja la expresión de peticiones a otras personas de algo que deseamos, sea a un amigo (que nos devuelva algo que le prestamos que nos haga un favor) o en situaciones de consumo (en un restaurante no nos traen algo tal como lo pedimos y queremos cambiarlo, o en una tienda nos dieron mal el cambio) Una puntuación alta indicaría que la persona que la obtiene es capaz de hacer peticiones semejantes a estas sin excesiva dificultad mientras que una baja puntuación indicaría la dificultad para expresar peticiones de lo que queremos a otras personas.

VI. INICIAR INTERACCIONES POSITIVAS CON EL SEXO OPUESTO

El factor se define por la habilidad para iniciar interacciones con el sexo opuesto (una conversación, pedir una cita...) y de poder hacer espontáneamente un cumplido un halago, hablar con alguien que te resulta atractivo. En esta ocasión se trata de intercambios positivos. Una puntuación alta indica facilidad para tales conductas, es decir tener iniciativa para comenzar interacciones con el sexo opuesto y para expresar espontáneamente lo que nos gusta del mismo. Una baja puntuación indicaría dificultad para llevar a cabo espontáneamente y sin ansiedad tales conductas.

AREAS

- Auto exp. en sit.soc.
- Def. prop. derechos cons.
- Exp. enfado o disconf.
- Decir no y cortar interac.
- Hacer peticiones
- Iniciar interac. + con sexo op.

BAREMOS DE LA ESCALA EN JOVENES SEGÚN EL SEXO

| Pc | H O M B R E S | | | | | | I | M U J E R E S | | | | | | Pc | | |
|----|---------------|----|-----|----|----|---------|---------|---------------|----|-----|-------|----|---------|---------|---------|----|
| | I | II | III | IV | V | VI | Total | I | II | III | IV | V | VI | Total | | |
| 99 | | | 16 | 24 | | 20 | 119-132 | | 20 | 16 | 22-24 | 20 | 118-132 | 99 | | |
| 98 | 32 | 20 | 15 | 23 | | 118 | | 32 | 19 | | 21 | 20 | 19 | 116-117 | 98 | |
| 97 | | | | | | 117 | | | | | | | | 114-115 | 97 | |
| 96 | | | | 20 | | | | | | | | | | 18 | 113 | 96 |
| 95 | 31 | | 14 | 22 | | 19 | 114-116 | | 31 | 18 | | | 19 | 111-112 | 95 | |
| 90 | 30 | 19 | | 21 | | 18 | 111-113 | | 30 | | 15 | 20 | | 17 | 108-110 | 90 |
| 85 | 29 | | 13 | 20 | 19 | | 109-110 | | 29 | 17 | | 19 | 18 | 16 | 105-107 | 85 |
| 80 | | | 18 | | | 17 | 108 | | 28 | | 14 | | | | 104 | 80 |
| 75 | 28 | | | 19 | 18 | 16 | 106-107 | | 27 | 16 | | 18 | 17 | 15 | 101-103 | 75 |
| 70 | 27 | 17 | 12 | | | 104-105 | | | | 13 | | | | | 100 | 70 |
| 65 | | | | 18 | 17 | 15 | 102-103 | | 26 | | 17 | 16 | 14 | 98-99 | 65 | |
| 60 | 26 | 16 | | | | 101 | | | 25 | 15 | | | | 96-97 | 60 | |
| 55 | | | 11 | 17 | | 99-100 | | | | 12 | 16 | | 13 | 94-95 | 55 | |
| 50 | 15 | | | 16 | 14 | 97-98 | | | 24 | 14 | | 15 | | 92-93 | 50 | |
| 45 | 25 | | | | | 95-96 | | | | | 15 | | | 90-91 | 45 | |
| 40 | | | 10 | 16 | | 13 | 94 | | 23 | | 11 | | 12 | 89 | 40 | |
| 35 | 24 | 14 | | | 15 | | 92-93 | | 22 | 13 | | 14 | 14 | 87-88 | 35 | |
| 30 | 23 | | 9 | 15 | | 12 | 90-91 | | 21 | | | | 11 | 85-86 | 30 | |
| 25 | 22 | 13 | | | 14 | 11 | 87-89 | | 20 | 12 | 10 | 13 | 13 | 83-84 | 25 | |
| 20 | 21 | | 8 | 14 | | 84-96 | | | 19 | 11 | | 12 | | 80-82 | 20 | |
| 15 | 20 | 12 | | 13 | 13 | 10 | 80-83 | | 18 | 10 | 9 | 11 | 12 | 77-79 | 15 | |
| 10 | 18 | 11 | 7 | 12 | 12 | 7-9 | 74-79 | | 17 | 9 | 8 | 10 | 11 | 8 | 72-76 | 10 |
| 5 | 17 | 10 | 6 | 11 | 11 | 5-6 | 68-73 | | 15 | 8 | 7 | 9 | 10 | 7 | 67-71 | 5 |
| 4 | 16 | 9 | 5 | 10 | | 57-67 | | | 14 | | 8 | | 6 | 66 | 4 | |
| 3 | 15 | 8 | | 9 | 10 | 53-56 | | | 13 | 7 | 6 | 7 | | 61-65 | 3 | |
| 2 | 14 | 7 | | 8 | 9 | 41-52 | | | 12 | 6 | 5 | 6 | 9 | 5 | 49-60 | 2 |
| 1 | 13 | 6 | | | 7 | 8 | 33-40 | | 11 | 5 | 4 | | 8 | | 33-48 | 1 |

ESCALA DE HABILIDADES SOCIALES

INSTRUCCIONES :

A continuación aparecen frases que describen diversas situaciones, se trata de que las lea muy atentamente y responda en qué medida se identifica o no con cada una de ellas, si le describe o no. No hay respuestas correctas ni incorrectas, lo importante es que responda con la máxima sinceridad posible.

Para responder utilice la siguiente clave:

A = No me identifico, en la mayoría de las veces no me ocurre o no lo haría.

B = No tiene que ver conmigo, aunque alguna vez me ocurra

C = Me describe aproximadamente, aunque no siempre actúe así o me sienta así

D = Muy de acuerdo, me sentiría así o actuaría así en la mayoría de los casos

Encierre con un circulo la letra escogida a la derecha, en la misma línea donde esta la frase que esta respondiendo.

| | |
|---|---------|
| 1. A veces evito hacer preguntas por miedo a ser estupido | A B C D |
| 2. Me cuesta telefonear a tiendas , oficinas, etc. para preguntar algo | A B C D |
| 3. Si al llegar a mi casa encuentro un defecto en algo que he comprado , voy a la tienda a devolverlo. | A B C D |
| 4. Cuando en un tienda atienden antes a alguien que entro después que yo, me quedo callado. | A B C D |
| 5. Si un vendedor insiste en enseñarme un producto que no deseo en absoluto , paso un mal rato para decirle que "NO" | A B C D |
| 6. A veces me resulta difícil pedir que me devuelvan algo que deje prestado. | A B C D |
| 7. Si en un restauran no me traen la comida como le había pedido , llamo al camarero y pido que me hagan de nuevo. | A B C D |
| 8 .A veces no se que decir a personas atractivas al sexo opuesto. | A B C D |
| 9. Muchas veces cuando tengo que hacer un halago no se que decir. | A B C D |
| 10. Tiendo a guardar mis opiniones a mi mismo | A B C D |
| 11. A veces evito ciertas reuniones sociales por miedo a hacer o decir alguna tontería. | A B C D |
| 12. Si estoy en el cine y alguien me molesta con su conversación, me da mucho apuro pedirle que se calle. | A B C D |
| 13. Cuando algún amigo expresa una opinión con la que estoy muy en desacuerdo prefiero callarme a manifestar abiertamente lo que yo pienso. | A B C D |
| 14. Cuando tengo mucha prisa y me llama una amiga por teléfono , me cuesta mucho cortarla. | A B C D |

| | |
|---|---------|
| 15. Hay determinadas cosas que me disgusta prestar, pero si me las piden , no se como negarme. | A B C D |
| 16. Si salgo de una tienda y me doy cuenta de que me han dado mal vuelto , regreso allí a pedir el cambio correcto | A B C D |
| 17. No me resulta fácil hacer un cumplido a alguien que me gusta. | A B C D |
| 18. Si veo en una fiesta a una persona atractiva del seco opuesto, tomo la iniciativa y me acerco a entablar conversación con ella. | A B C D |
| 19. Me cuesta expresar mis sentimientos a los demás | A B C D |
| 20. Si tuviera que buscar trabajo, preferiría escribir cartas de presentación a tener que pasar por entrevistas personales. | A B C D |
| 21. Soy incapaz de regatear o pedir descuento al comprar algo. | A B C D |
| 22. Cuando un familiar cercano me molesta, prefiero ocultar mis sentimientos antes que expresar mi enfado. | A B C D |
| 23. Nunca se como "cortar " a un amigo que habla mucho | A B C D |
| 24. cuando decido que no me apetece volver a salir con una personas, me cuesta mucho comunicarle mi decisión | A B C D |
| 25. Si un amigo al que he prestado cierta cantidad de dinero parece haberlo olvidado, se lo recuerdo. | A B C D |
| 26. Me suele costar mucho pedir a un amigo que me haga un favor. | A B C D |
| 27. Soy incapaz de pedir a alguien una cita | A B C D |
| 28. Me siento turbado o violento cuando alguien del sexo opuesto me dice que le gusta algo de mi físico | A B C D |
| 29. Me cuesta expresar mi opinión cuando estoy en grupo | A B C D |
| 30. Cuando alguien se me" cuela " en una fila hago como si no me diera cuenta. | A B C D |
| 31. Me cuesta mucho expresar mi ira , cólera, o enfado hacia el otro sexo aunque tenga motivos justificados | A B C D |
| 32. Muchas veces prefiero callarme o "quitarme de en medio " para evitar problemas con otras personas. | A B C D |
| 33. Hay veces que no se negarme con alguien que no me apetece pero que me llama varias veces. | A B C D |
| total | |

CLAVE DE LA ESCALA DE HABILIDADES SOCIALES

| P R E G U N T A S | CLAVE |
|--|---------|
| 1. A veces evito hacer preguntas por miedo a ser estúpido | 4 3 2 1 |
| 2. Me cuesta telefonear a tiendas , oficinas, etc. | 4 3 2 1 |
| 3. si al llegar a mi casa encuentro un defecto en algo que he comprado , voy a la tienda a devolverlo. | 1 2 3 4 |
| 4. Cuando en un tienda atienden antes a alguien que entro después que yo, me quedo callado. | 4 3 2 1 |
| 5. Si un vendedor insiste en enseñarme un producto que no deseo en absoluto , paso un mal rato para decirle que "NO" | 4 3 2 1 |
| 6. A veces me resulta difícil pedir que me devuelvan algo que dejé prestado. | 4 3 2 1 |
| 7. Si en un restauran no me traen la comida como le había pedido, llamo al | 1 2 3 4 |

| | |
|---|---------|
| camarero y pido que me hagan de nuevo. | |
| 8.A veces no se que decir a personas atractivas al sexo opuesto. | 4 3 2 1 |
| 9.Muchas veces cuando tengo que hacer un halago no se que decir. | 4 3 2 1 |
| 10. Tiendo a guardar mis opiniones a mi mismo | 4 3 2 1 |
| 11. A veces evito ciertas reuniones sociales por miedo a hacer o decir alguna tontería. | 4 3 2 1 |
| 12. Si estoy en el cine y alguien me molesta con su conversación, me da mucho apuro pedirle que se calle. | 4 3 2 1 |
| 13. Cuando algún amigo expresa una opinión con la que estoy muy en desacuerdo prefiero callarme a manifestar abiertamente lo que yo pienso. | 4 3 2 1 |
| 14. Cuando tengo mucha prisa y me llama una amiga por teléfono , me cuesta mucho cortarla. | 4 3 2 1 |
| 15. Hay determinadas cosas que me disgusta prestar, pero si me las piden , no se como negarme. | 4 3 2 1 |
| 16. Si salgo de una tienda y me doy cuenta de que me han dado mal vuelto , regreso allí a pedir el cambio correcto | 1 2 3 4 |
| 17. No me resulta fácil hacer un cumplido a alguien que me gusta. | 4 3 2 1 |
| 18. Si veo en una fiesta a una persona atractiva del sexo opuesto, tomo la iniciativa y me acerco a entablar conversación con ella. | 1 2 3 4 |

| | |
|--|---------|
| 19. Me cuesta expresar mis sentimientos a los demás | 4 3 2 1 |
| 20. Si tuviera que buscar trabajo, preferiría escribir cartas a tener que pasar por entrevistas personales. | 4 3 2 1 |
| 21. Soy incapaz de regatear o pedir descuento o comprar algo. | 4 3 2 1 |
| 22. Cuando un familiar cercano me molesta , prefiero ocultar mis sentimientos antes que expresar mi enfado. | 4 3 2 1 |
| 23. Nunca se como “cortar ” a un amigo que habla mucho | 4 3 2 1 |
| 24. cuando decido que no me apetece volver a salir con una personas, me cuesta mucho comunicarle mi decisión | 4 3 2 1 |
| 25. Si un amigo al que he prestado cierta cantidad de dinero parece haberlo olvidado, se lo recuerdo. | 1 2 3 4 |
| 26. Me suele costar mucho pedir a un amigo que me haga un favor. | 4 3 2 1 |
| 27. Soy incapaz de pedir a alguien una cita | 4 3 2 1 |
| 28. Me siento turbado o violento cuando alguien del sexo opuesto me dice que le gusta algo de mi físico | 4 3 2 1 |
| 29. Me cuesta expresar mi opinión en grupos (clase, reunión | 4 3 2 1 |
| 30. Cuando alguien se me” cuela” en una fila hago como si no me diera cuenta. | 4 3 2 1 |

| | |
|--|---------|
| 31. Me cuesta mucho expresar mi agresividad o enfado hacia el otro sexo aunque tenga motivos justificados | 4 3 2 1 |
| 32. Muchas veces prefiero ceder, callarme o “quitarme de en medio” para evitar problemas con otras personas. | 4 3 2 1 |
| 33. Hay veces que no se negarme con alguien que no me apetece pero que me llama varias veces. | 4 3 2 1 |
| TOTAL | |