

Anexo 16. Cuestionario de habilidades personales

En el cuestionario encontrará 7 habilidades, cada una de las cuales se concreta en cuatro comportamientos. Deberá valorar de 1 a 5 en qué grado se siente identificado con la afirmación, siendo:

- 1. Muy en desacuerdo
- 2. En desacuerdo
- 3. Ni acuerdo ni desacuerdo
- 4. De acuerdo
- 5. Muy de acuerdo

1. Autoconocimiento

Proceso por el cual la persona conoce cómo es, a partir del conocimiento de sus propias características y cualidades:

	1	2	3	4	5
1. Analiza con frecuencia su forma de actuar					
2. Adopta una actitud constructiva ante los errores y trata de aprender de ellos					
3. Agradece los consejos de los demás, adoptando una actitud abierta					
4. Se deja ayudar en aquellos aspectos en que necesita mejorar					
TOTAL					

2. Resolución de conflictos

Capacidad de encontrar una conducta adecuada para resolver una situación problemática:

	1	2	3	4	5
1. Ante un problema, sabe seleccionar la información importante y está en disposición de invertir tiempo y esfuerzo en su solución					
2. Analiza en profundidad las causas del problema, más allá de lo evidente					
3. Explora varias alternativas, analizando las consecuencias de cada una					
4. Define y valora los criterios a tener en cuenta a la hora de elegir alternativa					
TOTAL					

3. Autocontrol

Capacidad de regular nuestros impulsos de forma voluntaria, a fin de alcanzar un mayor equilibrio personal y relacional:

	1	2	3	4	5
1. No se deja llevar por impulsos emocionales					
2. Controla el estrés de forma efectiva					
3. Hace lo que considera que se debe hacer en cada momento con independencia de sus emociones					
4. Mantiene la calma en situaciones difíciles					
TOTAL					

4. Autoconfianza

Creencia en la capacidad de realizar con éxito una tarea o elegir el camino adecuado para resolver un problema. Incluye confiar en las propias capacidades, decisiones y opiniones:

	1	2	3	4	5
1. Muestra seguridad a la hora de tomar decisiones					
2. Se siente seguro en su papel de padre/madre					
3. Es consecuente con sus decisiones					
4. Tiene confianza en sus propias capacidades					
TOTAL					

5. Equilibrio emocional

Capacidad de reaccionar con emociones y estados apropiados a cada situación:

	1	2	3	4	5
1. Reacciona equilibradamente ante situaciones conflictivas					
2. Es paciente con sus limitaciones y con las de las demás personas					
3. Mantiene un ánimo estable, sin variaciones, ante los cambios que ocurren en su entorno y circunstancias					
4. Es sensible ante los cambios de humor de los demás, reaccionando con naturalidad					
TOTAL					



6. Comunicación

Capacidad de entablar relaciones satisfactorias con las personas de nuestro entorno, de escuchar y transmitir ideas de forma efectiva:

	1	2	3	4	5
1. Anima a las personas de su entorno a que den sus opiniones					
2. Cuando transmite un mensaje se asegura de que el otro lo ha comprendido					
3. Adapta el lenguaje y estilo de comunicación a la persona a las que se dirige					
4. Afronta las conversaciones de forma clara, sincera y efectiva					
TOTAL					

7. Empatía

Capacidad de comunicar las emociones y de saber leer las de los demás (ser capaz de situarse en el papel del otro):

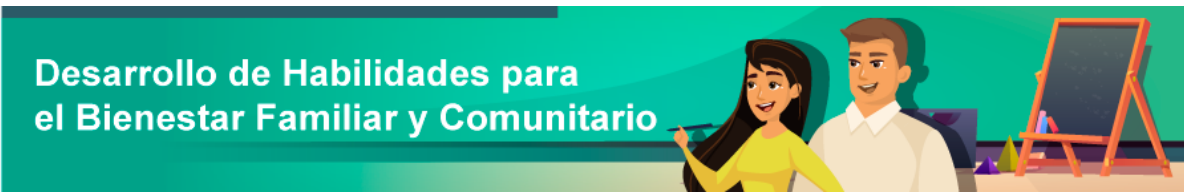
	1	2	3	4	5
1. Intenta entender la posición de las personas de su entorno					
2. Actúa teniendo en cuenta los sentimientos de las personas					
3. Se comunica con las personas adecuándose a la manera de ser del otro					
4. Piensa en el impacto de sus decisiones en terceras personas antes de ponerlas en práctica					
TOTAL					

8. Capacidad de escucha

Capacidad de comprender los mensajes que otras personas quieren transmitirle:

	1	2	3	4	5
1. Al mantener una conversación, escucha todo el mensaje sin interrumpir					
2. Está atento al lenguaje no verbal					
3. En conversación, resume lo que ha entendido para aclarar la comprensión					
4. Introduce expresiones como "cuéntame", "explicame", "describeme", para obtener más información de la otra persona					
TOTAL					

Valorados sus comportamientos, deberá sumar la puntuación de cada uno para hallar la puntuación total obtenida en cada una de las habilidades. A continuación, trasladará la puntuación total de sus habilidades al siguiente recuadro:



Desarrollo de Habilidades para el Bienestar Familiar y Comunitario

Habilidades Personales	
Autoconocimiento	
Resolución de conflictos	
Autocontrol	
Autoconfianza	
Equilibrio emocional	
Comunicación	
Empatía	
Capacidad de escucha	

Ordene sus habilidades de menor a mayor puntuación:

- 1º.
- 2º.
- 3º.
- 4º.
- 5º.
- 6º.
- 7º.
- 8º.

Las habilidades se pueden aprender o desarrollar, de modo que las incorporemos a nuestra vida como hábitos de comportamiento. Conociendo el grado de desarrollo de cada una de nuestras habilidades podremos decidir que habilidades requieren que trabajemos sobre ellas.

Fuente: tomado de EducAyS. (s.f.). *Gestión Emocional: la Atención En El Contexto Escolar*: <https://cutt.ly/OpRqSQP>