

## Test: ¿Cuán desarrollado tengo mis habilidades sociales?

El siguiente test es para evaluar el nivel de desarrollo de tus habilidades sociales. Responde a las siguientes preguntas con sinceridad y reflexiona sobre tus respuestas para obtener una idea de tu nivel actual:

1. Cuando alguien te cuenta sus problemas, ¿cómo respondes?
  - a) Muestro empatía y trato de entender sus emociones.
  - b) Intento ofrecer consejos y soluciones para resolver su situación.
  - c) No suelo prestar mucha atención o me siento incómodo/a al escuchar problemas.
  
2. En una conversación grupal, ¿qué haces cuando alguien interrumpe o habla por encima de los demás?
  - a) Respetuosamente les pido que permitan que los demás terminen de hablar.
  - b) No digo nada y dejo que los demás resuelvan la situación.
  - c) Yo mismo/a interrumpo o hablo por encima de los demás.
  
3. ¿Cómo te sientes al recibir críticas o feedback constructivo de parte de tus colegas o superiores?
  - a) Acepto las críticas de manera abierta y considero cómo puedo mejorar.
  - b) A veces me siento incómodo/a o me defiendo sin reflexionar sobre la crítica.
  - c) Me molesto o me pongo a la defensiva cuando alguien me critica.
  
4. En una reunión de trabajo, ¿cómo sueles participar?
  - a) Contribuyo activamente con ideas, opiniones y preguntas relevantes.
  - b) Aporto ocasionalmente, pero me siento más cómodo/a escuchando.
  - c) Prefiero mantenerme en silencio y no participar activamente.
  
5. Cuando te encuentras en una situación conflictiva, ¿cómo sueles abordarla?
  - a) Busco una solución pacífica y trato de comprender las diferentes perspectivas.
  - b) Me pongo a la defensiva o evito confrontaciones directas.
  - c) Reacciono de forma agresiva o las confronto.
  
6. ¿Qué tanto control tienes sobre tus emociones en situaciones estresantes o desafiantes?

- a) Puedo manejar mis emociones y mantener la calma en la mayoría de las situaciones.
  - b) A veces me cuesta controlar mis emociones, pero trato de trabajar en ello.
  - c) Me resulta difícil controlar mis emociones y suelo perder la calma fácilmente.
7. ¿Cómo te acercas a nuevas personas en un entorno social o laboral?
- a) Soy abierto/a, amistoso/a y busco establecer conexiones genuinas.
  - b) Me siento algo tímido/a, pero intento hacer preguntas y mostrar interés.
  - c) No me siento cómodo/a interactuando con nuevas personas y suelo evitarlo.
8. ¿Con qué frecuencia buscas oportunidades para ayudar a otros en tu entorno laboral?
- a) Siempre estoy dispuesto/a a ayudar y apoyar a mis compañeros.
  - b) A veces ofrezco ayuda, pero podría hacerlo más consistentemente.
  - c) Rara vez busco oportunidades para ayudar a los demás.
9. ¿Cómo manejas los elogios o reconocimientos que recibes por tu trabajo?
- a) Aprecio y acepto los elogios con gratitud y modestia.
  - b) A veces me siento incómodo/a o minimizo los elogios que recibo.
  - c) No suelo recibir muchos elogios o no les doy importancia.
10. ¿Qué tan consciente estás de tus fortalezas y áreas de mejora en cuanto a tus habilidades sociales?
- a) Tengo una buena comprensión de mis fortalezas y áreas de mejora.
  - b) Tengo cierta idea, pero me gustaría tener una evaluación más clara.
  - c) No estoy seguro/a de cuáles son mis fortalezas o áreas de mejora.

Una vez que hayas respondido a las 10 preguntas, puedes revisar tus respuestas y contar cuántas veces elegiste la opción a), b) o c).

El resultado te dará una idea general de tu nivel de desarrollo en habilidades sociales:

Mayoría de respuestas "a": Tienes un nivel avanzado de habilidades sociales y una gran conciencia de cómo interactúas con los demás. Continúa cultivando y fortaleciendo tus habilidades para construir relaciones efectivas y redes de apoyo.

Mayoría de respuestas "b": Posees habilidades sociales moderadas y aún tienes margen para mejorar y desarrollar aspectos específicos. Identifica las áreas en las que deseas crecer y enfoca tus esfuerzos en ellas.

Mayoría de respuestas "c": Tus habilidades sociales pueden beneficiarse de un mayor desarrollo. No te preocupes, todos podemos aprender y mejorar. Identifica las áreas en las que deseas crecer y busca oportunidades para practicar y adquirir nuevas habilidades.

Recuerda que este test es solo una guía y no reemplaza una evaluación completa por parte de un profesional. Si deseas un análisis más detallado o si tienes inquietudes específicas sobre tus habilidades sociales, no dudes en contactarme:



**Karyna Bloise R.**  
Coach

-  karynabloise@cocreaccion.com
-  (593) 995-553-888
-  www.karynabloise.com
-  karynabloise
-  @karynabloise
-  Kennedy Norte, Mz 1011 solar 19  
Gustavo Monrroy y Miguel Neira  
Guayaquil - Ecuador