

Nombre y apellidos..... Curso y grupo..... Fecha.....

PRUEBA - TEST

Y... ¿CUÁL ES
TU CONDUCTA?

NO SE TRATA DE QUE DIGAS SI TE PORTAS BIEN, MAL O REGULAR,
SE TRATA DE QUE REFLEXIONES SOBRE TU ESTILO DE HACER LAS
COSAS, COMUNICÁNDOTE, ARROLLANDO O ESCONDIÉNDOTE

1.- En tus conversaciones con los amigos.....

- a- Les cuento muy pocas cosas.
- b- Soy SUPERCOMUNICADOR, expreso directamente lo que siento.
- c- Impongo casi siempre mis puntos de vista.



2.- Si alguien me critica yo

- a- Pienso que siempre tienen razón. Yo soy el que falla.
- b- Estudio bien la crítica, la aceptaré o la rechazaré, según.
- c- ¿Quién me critica a mí? ¡Qué se atrevan!

3.- En las relaciones con los demás suelen existir problemas. Yo lo que hago es

- a- Bueno, no hago mucho, los demás lo solucionan y si no, me agunto.
- b- Sí que suelo aceptar ideas
- c- Con una amenaza lo resuelvo rápidamente

4.- Yo pienso de mí mismo/a que.....

- a- Psss. Fallo en muchas cosas, soy un desastre.
- b- Mis habilidades para relacionarme con los demás son de notable alto. Me veo bien.
- c- Me pongo un 10. Soy fenomenal, no fallo en nada. Me veo superior.

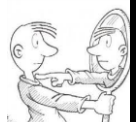
5.- ¿Cómo funciona mi "coco"?

- a- Tengo muchos pensamientos que me desaniman.
- b- Me defiendo bien.
- c- Yo no pienso.



6.- En mi grupo y yo

- a- Participo más bien poco.
- b- Creo que soy un buen elemento.
- c- Yo soy el equipo, sin mí no funciona bien.



7.- ¿Y con las personas del otro sexo? ¿Qué tal te va?

- a. Me da mucho corte. Soy bastante reservado/a para dirigirme a un/a chico/a.
- b. No lo hago tan mal.
- c. Eso a mí no me afecta. No tengo ningún problema. Consigo lo que quiero.

8.- Cuando hablas con los demás, ¿haces uso de gestos apropiados?

- a. A veces suelo mirar a los ojos de quien me habla.
- b. Sí.
- c. De todos los gestos, los adecuados y otros que yo me sé.

9.- Un compañero va muy "muy guay", a la última, te encanta su ropa, entonces tú.....

- a. Me callo, no digo nada.
- b. Le digo alguna cosita agradable.
- c. Le digo que va horrible (aunque no sea verdad).



10.- Cuando alguien viola mis derechos.....

- a. Me aguanto.
- b. Le expreso mis quejas directamente pero con educación.
- c. Pobre de quien se atreva.

RESULTADOS

a) Si tus respuestas son principalmente de la clase a, tu conducta se puede considerar **NO ASERTIVA (PASIVA)**. Debes espabilar y "manejarte" bien con los demás. Tú tienes tus derechos, tú eres muy válido/a, tú eres muy importante. **IMÉTELO EN TU CABEZA Y PRACTICA HABILIDADES SOCIALES.**

b) Si tus respuestas están aquí, **¡MUY BIEN!**, tú funcionas **ASERTIVAMENTE**, es decir, expresas directamente lo que sientes, necesitas, opinas...No obstante, perfecciona tus habilidades.

c) Por aquí no es el camino a seguir para ser hábil socialmente. No se trata de avasallar, imponer, aplastar, salirte siempre con la tuya. **REFLEXIONA** y piensa que los derechos de los demás también existen. Es el momento de comenzar a tener **HABILIDADES SOCIALES**

