Primera parte:

Después de hacer el formulario de autoevaluación de las habilidades sociales (en el enlace https://forms.gle/6Rbs8vq3KUX9jSjx9 o más abajo) haz una pequeña presentación de este modo:

ME **PRESENTO** TRATANDO DE DESCRIBIRME CON:

- FORTALEZAS (al menos 2 características que todos reconozcan)
- ÁREAS DE DESARROLLO (al menos 2 características en las que te gustaría mejorar)

1. FORMULARIO DE AUTOEVALUACIÓN DE HABILIDADES SOCIALES

Evalúe, de forma serena y objetiva, el nivel de su propia capacidad en las áreas enumeradas a continuación, utilizando la siguiente escala de valoración:

5 = excelente; 4 = bueno; 3 = suficiente; 2 = insuficiente; 1 = deficiente.

	Que capaz soy de:	
1	Escuchar con interés las opiniones de los demás	
2	Organizar y enmarcar la información para hacerla más fácilmente recuperable	
3	Mantener la calma y no reaccionar negativamente incluso en situaciones difíciles	
4	Captar rápidamente lo que los demás quieren decir o ponerlos en situación de expresarse mejor	
5	"Gestionar" las objeciones que planteo de manera que no se produzcan reacciones negativas en los interlocutores.	
6	"Orientar" un debate mediante preguntas	
7	Aplazar, durante un debate de grupo, todas las observaciones que no se ajusten a la secuencia prevista	
8	Utilizar un lenguaje fácilmente comprensible para el oyente	
9	Facilitar que los interlocutores expresen sus opiniones	
10	Mostrar mi aprecio por el interlocutor, de forma agradable y no irritante	
11	Ser consciente, durante los debates o el trabajo en grupo, del objetivo real	
12	Comprender una situación en el menor tiempo posible, sabiendo hacer las preguntas adecuadas	

13	Obtener la aceptación de mi punto de vista y mis argumentos por parte de los interlocutores, de forma consecuente y sistemática	
14	En el transcurso de un trabajo en grupo, haz breves resúmenes para que los demás participantes tengan mayor claridad.	
15	Anticipar las reacciones de los demás en diferentes situaciones	
16	Utilizar, de forma adecuada, diagramas de pizarra, ilustraciones, ejemplos para que mi mensaje sea más comprensible y eficaz.	

Instrucciones para la autoevaluación

Las puntuaciones deben sumarse teniendo en cuenta 4 categorías de referencia, según la tabla, que debe distribuirse o simplemente transcribirse en la pizarra.

Las categorías		**La puntuación total**
1ª CATEGORÍA 1 - 4 - 9 - 12	Capacidad de escucha y de recopilación de información	
CATEGORÍA 2 2 - 8 - 14 - 16	Capacidad de comunicar información, de comunicarse con otros, de compartir contenidos, mensajes, información	
CATEGORÍA 3 3 - 5 - 10 - 15	Capacidad de relacionarse con los demás	
CATEGORÍA 4 6 - 7 - 11 - 13	Empatía, sintonía con los demás	

Interpretación de las puntuaciones así obtenidas:

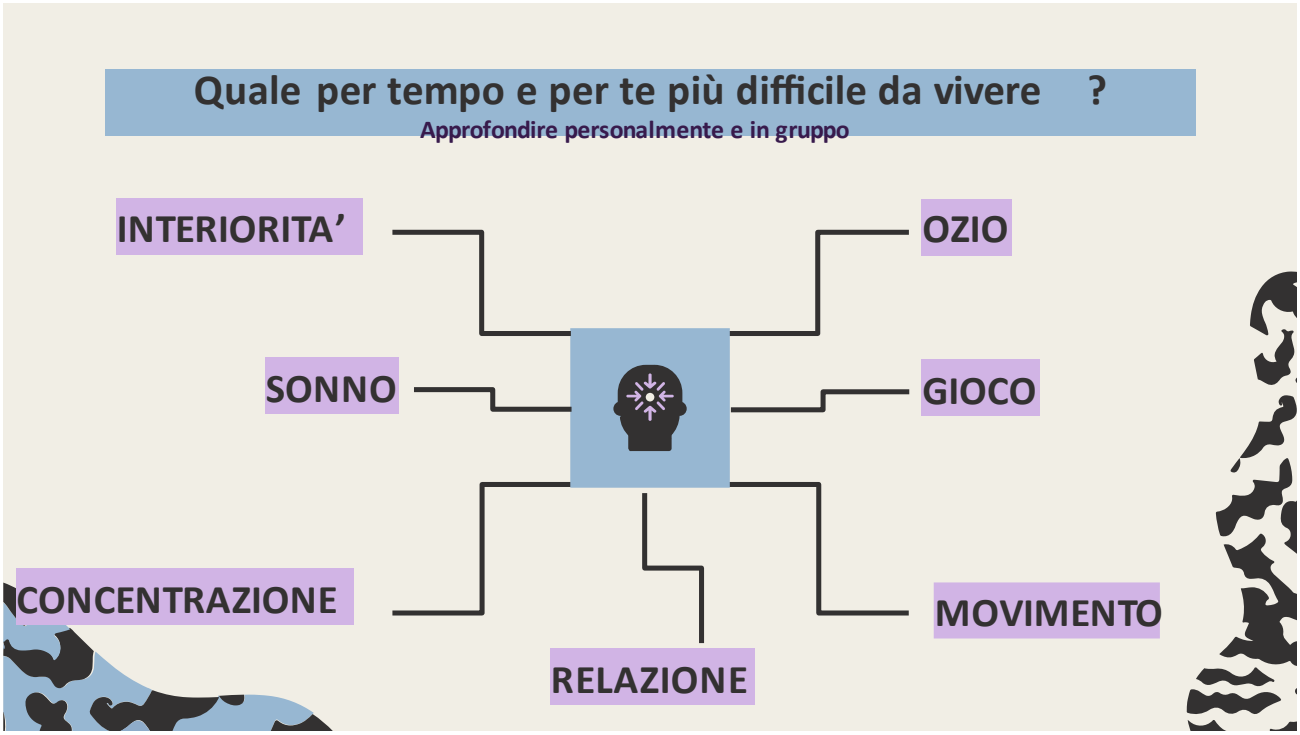
16 a 20→ La posesión de la habilidad es muy buena. Esto es bueno.
12 a 15→ Esta habilidad no es su punto fuerte: tiene que trabajar en ella.
Menos de 12→ Necesita tomar medidas sistemáticas para mejorar su comportamiento.

La tercera es la categoría más psicológica, ya que se refiere no sólo a las habilidades de comunicación sino también a la capacidad de relacionarse con los demás en la vida comunitaria. La 4ª representa la habilidad más compleja y polifacética: estar en sintonía con los demás, pero también ser capaz de intuir e influir en el interlocutor y en la situación a su favor.

Trabajo en grupo

	Las dimensiones del cuidado **Proteger es cuidar.** **¿Qué incluye cada dimensión? ¿Qué aspectos hay que vigilar?**
SALUD FÍSICA	
ESPIRITUAL	
EMOCIONAL	
RELACIONADO	
SACERDOTAL	
COMUNIDAD	
FAMILIA	
CULTURAL	
FRIENDLY	

Trabajo en grupo



Primero personalmente y luego en grupos, comparta las principales dificultades experimentadas en estas áreas.

Un pequeño rastro:

1. ¿Tengo tiempo para la vida interior, el sueño, la concentración, las relaciones, etc.?
2. ¿Me ocupo de estas áreas?
3. ¿Cuál creo que es la más importante para mí?
4. ¿Cuál de estas áreas, si las descuido, me llevará al sufrimiento?