

HABILIDADES RELACIONALES

Test de Habilidades relacionales

Las habilidades relacionales representan un conjunto de comportamientos capaces de involucrar pensamientos, emociones y conductas de nuestra vida cotidiana, incluso nos permiten sociabilizar con los demás.

¿Por qué son tan importantes las habilidades relacionales?

Requerimos estas habilidades porque los seres humanos somos sociales por naturaleza, vivimos en comunidad y necesitamos a los demás. De estas aptitudes dependerá nuestro bienestar y calidad de vida, pues las habilidades sociales nos permiten interactuar de forma asertiva y satisfactoria, construir relaciones interpersonales sanas, mantener una autoestima adecuada, sentirnos bien y obtener lo que deseamos.

Además, las personas con déficit de habilidades sociales tienen más tendencia a presentar problemas psicológicos como ansiedad y depresión. Es importante saber que la habilidad social está ligada a nuestro sistema de creencias y nuestra personalidad. Por ello, es necesario explorar nuestra personalidad con un test de personalidad.

¿Cómo saber si tengo habilidades relacionales? Pon a prueba tus aptitudes con el siguiente test, inspirado en la Escala de Habilidades Relacionales de Elena Gismero.

Responde cada pregunta considerando la escala, donde 1 es “totalmente en desacuerdo”, y 5 “Totalmente de acuerdo”.

	Totalmente en desacuerdo				Totalmente de acuerdo
1. Soy capaz de expresar mi opinión tranquilamente cuando estoy con un grupo de personas o un equipo de trabajo.	1	2	3	4	5
2. Cuando veo a una persona con un rol de liderazgo dentro de la empresa, me acerco a ella para iniciar una conversación.	1	2	3	4	5
3. No tengo problema en decir “no”, si se hacen planes que no me apetecen.	1	2	3	4	5

HABILIDADES RELACIONALES

Test de Habilidades relacionales

4. En una discusión, digo lo que pienso, pero respetando al otro, hablándole con un tono de voz y vocabulario correcto porque mi intención no es hacerle daño, sino encontrar una solución juntos.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

5. Prefiero asistir a reuniones personales que escribir mails.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

6. No me cuesta pedirle ayuda o cierto favor a una persona de confianza.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

7. Soy capaz de expresar lo que siento a los demás miembros del equipo.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

8. Si no estoy contento con una decisión, se lo comunico al equipo de manera correcta con la intención de llegar a un acuerdo.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

9. No tengo problema en hacer un halago o cumplido de forma sincera y me gusta hacerlo.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

10. Cuando estoy en una fila y alguien que iba detrás pasa por delante de mí, lo invito a esperar su turno como el resto.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Dependiendo del puntaje obtenido, obtendrás una orientación sobre qué aspectos debes mejorar para relacionarte mejor con las personas.

HABILIDADES RELACIONALES

Test de Habilidades relacionales

Si obtuviste una puntuación entre 31 a 50 puntos, tienes un nivel de habilidad relacional ALTO.

Tienes un nivel alto de habilidades relacionales ¡Felicidades! Eso significa que te gusta relacionarte con los demás y eres bueno haciéndolo. Eres capaz de expresar tus propias opiniones y sentimientos en diferentes tipos de interacciones sociales. Sabes defender tus derechos frente a personas desconocidas y cuando surge un conflicto no te callas, pero tampoco eres agresivo; sabes argumentar y buscas un punto medio entre el otro y tú. Cuando algo no te gusta o no lo quieres, sabes expresar tu negativa sin ofender al otro. También puedes dar el primer paso para iniciar una relación. Te alentamos a seguir aprendiendo habilidades relacionales y enseñar a los demás.

Si obtuviste una puntuación entre 16 a 30 puntos, tienes un nivel de habilidad relacional NORMAL.

Posees un nivel medio de habilidades sociales. Eso significa que te relacionas correctamente con los demás, pero aún puedes aprender y mejorar. Suelen ser capaz de expresar tus propias opiniones y sentimientos en interacciones sociales en las cuales te sientes más seguro, sin embargo, en situaciones más complejas te cuesta expresarte. No siempre sabes cómo defender tus derechos. En general sabes decir que no a un plan que no te apetece o a algo que no quieres, pero no siempre lo haces, quizás por evitar conflictos o por miedo al rechazo. Puedes aprender a gestionar mejor los conflictos con una actitud más asertiva. No te sientes totalmente seguro para tener la iniciativa y empezar una conversación con alguien. En esta dirección, te recomendamos entrenar sobre habilidades relacionales.

Si obtuviste una puntuación entre 1 a 15 puntos, tienes un nivel de habilidad relacional BAJO.

Tienes un nivel bajo de habilidades sociales; así, las interacciones suelen producirte malestar y no disfrutas de ellas, cosa que a veces te complica la vida ¡Todavía tienes mucho por aprender! Te falta aplicar la asertividad y aprender a expresar tus pensamientos y sentimientos. No sabes cómo defender tus derechos ni decir que no cuando no estás de acuerdo con algo, seguramente por miedo al enfado de los demás y a los conflictos, pues aún no sabes cómo gestionarlos bien. Te sientes inseguro cuando estás en grupo o con desconocidos. Te cuesta hacer preguntas y tomar la iniciativa en una conversación. Comienza a disfrutar de las relaciones con los demás y mejorará tu calidad de vida. Aprende estas habilidades y aplica los aprendizajes poco a poco, primero en interacciones con personas de confianza y posteriormente en situaciones más complejas.