**PROTOCOLO DE EVALUACIÓN (INTERPRETACIÓN)**

**Primer apellido:**

**Segundo apellido:**

**Nombre:**

**1. INTERPRETACIÓN DEL CUESTIONARIO SOBRE ESTRATEGIAS DE COMUNICACIÓN**

|  |  |
| --- | --- |
| Escalas | Puntuación total |
| 1. Escuchar sin interrumpir o contradecir. |  |
| 2. Escuchar prestando 100% de atención. |  |
| 3. Escuchar más allá de las palabras. |  |
| 4. Escuchar incentivando al otro a profundizar. |  |

**1.2. INTERPRETACIÓN**

**1. Escuchar sin interrumpir o contradecir.**

|  |  |
| --- | --- |
| 5 puntos | Sabes escuchar sin interrumpir. Tu paciencia te permitirá generar muy buenas relaciones. |
| 3-4 | A veces te pones a hablar encima de la otra persona... Si permitieras que las personas terminen antes de comenzar a hablar, tu contacto con ellas será más simple y satisfactorio. |
| 0-2 | Pareces estar tan ansiosa/o por hablar que no puedes escuchar... ¿Cómo puedes relacionarte con las personas si no las escucha? |

**2. Escuchar prestando 100% de atención.**

|  |  |
| --- | --- |
| 5 puntos | Tienes la disciplina y serenidad para prestar a las personas la atención que merecen. Esto te permitirá desarrollar excelentes relaciones interpersonales. ¡Felicitaciones! |
| 3-4 | Si lograras no desconcentrarte, lograrías contactos personales más duraderos y satisfactorios. |
| 0-2 | Seguramente con frecuencia te encuentra diciendo... ¿Qué? ¿Cómo? ¿Qué dijiste? Reconoce que entender a las personas requiere el 100% de tu atención...!!! |

**3. Escuchar más allá de las palabras.**

|  |  |
| --- | --- |
| 5 puntos | Eres un oyente empático... logras percibir cómo se sienten las personas con las que hablas. Tienes la capacidad para entender y ayudar a las personas. |
| 3-4 | Te das cuenta de cómo se sienten las personas... pero le das más peso al mensaje explícito. |
| 0-2 | No pareces darte cuenta de cómo se sienten las personas con las que hablas. |

**4. Escuchar incentivando al otro a profundizar.**

|  |  |
| --- | --- |
| 5 puntos | Haces todo lo necesario para que las otras personas se puedan expresar... Lograrás contactos muy satisfactorios. |
| 3-4 | Eres un oyente activo... pero no estás haciendo todo lo posible. |
| 0-2 | Pareces no querer involucrarte demasiado en sus contactos. |

**2. INTERPRETACIÓN DE LA EHS ESCALA DE HABILIDADES SOCIALES (Gismero, E., 2000)**

Una vez obtengas tu Pc en las seis escalas, compara tu puntuación con los criterios que se expresan en esta tabla.

|  |  |
| --- | --- |
| **Puntaje Pc** | **Nivel de Habilidad Social (HS)** |
| 25 o por debajo | nivel de BAJAS HS. |
| entre 26 y 74 | nivel MEDIO de HS. |
| 75 o más | ALTO nivel en sus HS. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Escalas | Centil | **Nivel de Habilidad Social (HS)** |
| 1. Auto expresión en situaciones sociales. |  |  |
| 1. Defensa de los propios derechos como consumidor. |  |  |
| 1. Expresión de enfado o disconformidad. |  |  |
| 1. Decir no y cortar interacciones. |  |  |
| 1. Hacer peticiones. |  |  |
| 1. Iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto o personas atractivas. |  |  |

**I. AUTOEXPRESION DE SITUACIONES SOCIALES**

Este factor refleja la capacidad de expresarse uno mismo de forma espontánea y sin ansiedad en distintos tipos de situaciones sociales, entrevistas laborales, tiendas, lugares oficiales, en grupos y reuniones sociales, etc. Obtener una alta puntuación indica facilidad para las interacciones en tales contextos. Para expresar las propias opiniones y sentimientos, hacer preguntas.

**II. DEFENSA DE LOS PROPIOS DERECHOS COMO CONSUMIDOR**

Una alta puntuación refleja la expresión de conductas asertivas frente a desconocidos en defensa de los propios derechos en situaciones de consumo (no dejar colarse a alguien en una fija o en una tienda, pedir a alguien que habla en el cine que se calle, pedir descuentos, devolver un objeto defectuoso, etc.,

**III. EXPRESION DE ENFADO O DISCONFORMIDAD**

Una alta puntuación en esta subescala indica la capacidad de expresar enfado o sentimientos negativos justificados y desacuerdos con otras personas. Una puntuación baja indicia la dificultad para expresar discrepancias y el preferir callarse lo que a uno le molesta con tal de evitar posibles conflictos con los demás (aunque se trate de amigos o familiares).

**IV. DECIR NO Y CORTAR INTERACCIONES**

Refleja la habilidad para cortar interacciones que no se quieren mantener (tanto con un vendedor como con amigos que quieren seguir charlando en un momento en que queremos interrumpir la conversación, o con personas con las que no se desea seguir saliendo o manteniendo la relación) así como el negarse a prestar algo cuando nos disgusta hacerlo. Se trata de un aspecto de la aserción en lo que lo crucial es poder decir no a otras personas y cortar las interacciones - a corto o largo plazo - que no se desean mantener por más tiempo.

**V. HACER PETICIONES**

Esta dimensión refleja la expresión de peticiones a otras personas de algo que deseamos, sea a un amigo ( que nos devuelva algo que le prestamos que nos haga un favor) o en situaciones de consumo (en un restaurante no nos traen algo tal como lo pedimos y queremos cambiarlo, o en una tienda nos dieron mal el cambio) Una puntuación alta indicaría que la persona que la obtiene es capaz de hacer peticiones semejantes a estas sin excesiva dificultad mientras que una baja puntuación indicaría la dificultad para expresar peticiones de lo que queremos a otras personas.

**VI. INICIAR INTERACCIONES POSITIVAS CON EL SEXO OPUESTO**

El factor se define por la habilidad para iniciar interacciones con el sexo opuesto (una conversación, pedir una cita…) y de poder hacer espontáneamente un cumplido un halago, hablar con alguien que te resulta atractivo. En esta ocasión se trata de intercambios positivos. Una puntuación alta indica facilidad para tales conductas, es decir tener iniciativa para comenzar interacciones con el sexo opuesto y para expresar espontáneamente lo que nos gusta del mismo. Una baja puntuación indicaría dificultad para llevar a cabo espontáneamente y sin ansiedad tales conductas.

**3. INTERPRETACIÓN DEL TEST DE EMPATÍA COGNITIVA Y AFECTIVA** **(LÓPEZ-PÉREZ, FERNÁNDEZ-PINTO, ABAD, 2008)**

PLANTILLA DE CORRECCIÓN

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | AP | CE | EE | AE | A | B | C | D | E |
| 1 |  |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2 |  |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3 |  |  |  |  | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 4 |  |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5 |  |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 |  |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7 |  |  |  |  | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 8 |  |  |  |  | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 9 |  |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10 |  |  |  |  | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 11 |  |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12 |  |  |  |  | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 13 |  |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14 |  |  |  |  | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 15 |  |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16 |  |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17 |  |  |  |  | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 18 |  |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19 |  |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20 |  |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 21 |  |  |  |  | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 22 |  |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 23 |  |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 24 |  |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 25 |  |  |  |  | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 26 |  |  |  |  | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 27 |  |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 28 |  |  |  |  | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 29 |  |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 30 |  |  |  |  | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 31 |  |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 32 |  |  |  |  | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 33 |  |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| TOTAL ESCALAS |  |  |  |  | SUMA TOTAL | | = |  | |
| CENTIL |  |  |  |  | CENTIL | |  |  | |

Una vez obtengas tu Pc en las cuatro escalas, compara tu puntuación con los criterios que se expresan en esta tabla.

|  |  |
| --- | --- |
| Pc | Significación |
| 94 a 99 | Extremadamente Alta |
| 70 a 93 | Alta |
| 31 a 69 | Media |
| 7 a 30 | Baja |
| 1 a 6 | Extremadamente Baja |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Escalas | Centil | **Nivel de Habilidad Social (HS)** |
| AP ADOPCIÓN DE PERSPECTIVAS |  |  |
| CE COMPRENSIÓN EMOCIONAL |  |  |
| EE ESTRÉS EMPÁTICO |  |  |
| AE ALEGRÍA EMPÁTICA |  |  |

**AP ADOPCIÓN DE PERSPECTIVAS**

En general, puntuaciones altas en esta escala indican facilidad para la comunicación, la tolerancia y las relaciones interpersonales. Las personas con altas puntuaciones en AP tienen un pensamiento flexible, de tal forma que pueden adaptar su modo de pensar a diferentes situaciones. Una puntuación extremadamente alta puede interferir en la capacidad de tomar decisiones, ya que tener en cuenta todos los puntos de vista supone una mayor carga cognitiva.

Las personas con puntuaciones bajas suelen tener un pensamiento menos flexible y pueden tener menor facilidad para comprender los estados mentales de los demás, lo que puede suponer un cierto obstáculo en la comunicación y las relaciones con otras personas. Una puntuación extremadamente baja puede estar asociada con importantes déficits en las habilidades de relación y comunicación con otras personas debidas a un estilo de pensamiento rígido.

**CE COMPRENSIÓN EMOCIONAL**

Se refiere a la capacidad de reconocer y comprender los estados emocionales, las intenciones y las impresiones de los otros (p. ej., "Me doy cuenta cuando alguien intenta esconder sus verdaderos sentimientos"). Aunque la referencia emocional puede llevar a equívocos, esta escala se incluye dentro de la dimensión cognitiva, ya que la comprensión es una capacidad cognitiva de la persona que tiene empatía.

Las personas con puntuaciones altas en la escala CE se caracterizan por tener una gran facilidad para la lectura emocional ante el comportamiento verbal y no verbal de los otros. En general esto es positivo ya que facilita las relaciones interpersonales, mejora la calidad de la comunicación entre las personas y permite detectar cuándo los demás experimentan emociones tanto negativas como positivas. Además, a nivel intrapersonal, las personas con altas puntuaciones tienden a mostrar una mayor regulación emocional (López y Fernández, 2007).

Una puntuación extremadamente alta en esta escala puede implicar una atención excesiva a los estados emocionales ajenos en detrimento de los propios.

Aquellas personas con puntuaciones bajas se caracterizarán por mostrar dificultades en esta capacidad, lo cual podría redundar en una peor calidad de sus relaciones interpersonales, así como menores habilidades sociales.

Una puntuación extremadamente baja podría estar reflejando la existencia de importantes problemas en las habilidades de relación con los demás y probablemente estará asociada a una red social deficiente, así como a dificultades emocionales a nivel intrapersonal.

**EE ESTRÉS EMPÁTICO**

Es la capacidad de compartir las emociones negativas de otra persona, es decir, de sintonizar emocionalmente con ésta (p. ej., "No puedo evitar llorar con los testimonios de personas desconocidas").

Los sujetos con puntuaciones altas tenderán a tener redes sociales de calidad y serán personas más bien emotivas y cálidas en sus relaciones interpersonales, quizás con una cierta tendencia a sobre implicarse en los problemas de los demás.

Las personas con puntuaciones extremadamente altas se caracterizan por auto informar de elevados niveles de neuroticismo. Esto, con una alta probabilidad, puede interferir negativamente en la vida de la persona, llegando incluso a distorsionar el sufrimiento del otro hasta percibirlo como mayor de lo que en realidad es.

Las personas con puntuaciones bajas no se conmueven fácilmente, son poco emotivas y emocional­mente distantes y no encuentran grandes dificultades en distinguir sus necesidades y emociones de las de los demás. Su red social suele ser de menor calidad que la de las personas con puntuaciones altas.

Por el contrario, una persona que puntúe extremadamente bajo se caracterizará por una frialdad emocional excesiva, es decir, grandes dificultades para sentirse conmovida por lo que sucede a otra persona. Esta amplia distancia emocional tendrá con bastante probabilidad repercusiones negativas en la red social del individuo.

Será preferible una puntuación u otra (alta, media o baja) en función del objetivo específico para el que se realice la evaluación. Por ejemplo, en el ámbito psicoterapéutico, donde la implicación emocional con el paciente debe ser mínima, una puntuación baja será posiblemente la más adecuada.

**AE ALEGRÍA EMPÁTICA**

Se refiere a la capacidad de compartir las emociones positivas de otra persona. Este término hace referencia a la vertiente positiva de la escala anterior (p. ej., "Cuando a alguien le sucede algo bueno siento alegría"). Las personas con una puntuación alta en Alegría empática tienen facilidad para alegrarse con los éxitos o acontecimientos positivos que les suceden a los demás, lo que se relaciona con una red social de buena calidad.

Una puntuación extremadamente alta puede implicar que la propia felicidad depende de la felicidad de los demás y que la persona se olvida de alcanzar las propias metas e incluso, en ocasiones, podría llegar a dejar en un segundo plano la propia realización personal.

Lo contrario sucede cuando la puntuación en esta escala es baja, lo cual denota una menor tendencia a compartir las emociones positivas de los demás. No obstante, al igual que sucedía en la escala Estrés empático, el considerar más adecuada una puntuación alta, media o baja dependerá del objetivo específico del evaluador ya que distintos perfiles podrán ser más o menos adaptativos en función del contexto en el que se desenvuelva la persona.

Los sujetos con puntuaciones extremadamente bajas se caracterizan por mostrar indiferencia ante los acontecimientos positivos que les suceden a los demás. El no sintonizar emocionalmente se relaciona con tener acceso a una red social de baja calidad en mayor medida incluso que lo anteriormente descrito en relación con el Estrés empático.

**4. INTERPRETACIÓN DEL TEST DE ANSIEDAD SOCIAL (Liebowitz, 1987)**

De acuerdo con la adaptación/validación de Bobes et al. (1999) los puntos de corte son 19.6 y 32,7.

|  |  |
| --- | --- |
| Puntos | Interpretación |
| < 19 | No se aprecia ansiedad social |
| 20 a 32 | Ansiedad social moderada |
| > 32 | Ansiedad social significativa |

Rellena los espacios en blanco de la tabla de acuerdo con la puntuación obtenida en cada escala.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Escala | Puntos | Interpretación |
| Ansiedad de actuación |  |  |
| Ansiedad social |  |  |

**5. INTERPRETACIÓN DEL CUESTIONARIO NEO-PI (escala 5)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | It | Pto. |  |  | It | Pto. | It | Pto. | It | Pto. | It | Pto. | It | Pto. | It | Pto. | Total | Pc |
| **C1** | 1 |  | 7 |  | 13 |  | 19 |  | 25 |  | 31 |  | 37 |  | 43 |  |  |  |
| **C2** | 2 |  | 8 |  | 14 |  | 20 |  | 26 |  | 32 |  | 38 |  | 44 |  |  |  |
| **C3** | 3 |  | 9 |  | 15 |  | 21 |  | 27 |  | 33 |  | 39 |  | 45 |  |  |  |
| **C4** | 4 |  | 10 |  | 16 |  | 22 |  | 28 |  | 34 |  | 40 |  | 46 |  |  |  |
| **C5** | 5 |  | 1 |  | 17 |  | 23 |  | 29 |  | 35 |  | 41 |  | 47 |  |  |  |
| **C6** | 6 |  | 12 |  | 18 |  | 24 |  | 30 |  | 36 |  | 42 |  | 48 |  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Escala | Percentiles | Interpretación |
| C1 Competencia |  |  |
| C2 Orden |  |  |
| C3 Sentido del deber |  |  |
| C4 Necesidad de logro |  |  |
| C5 Autodisciplina |  |  |
| C6 Deliberación |  |  |

El significado de las dimensiones y su correspondencia aproximada con las puntuaciones centiles se muestra en la tabla a continuación.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Pto. | - | 35 | 45 | 55 | 65 | **+** |
| **RESPONSABILIDAD** |  | **FLEXIBLE**  No se organiza muy bien y a veces muestra poco cuidado en su trabajo. Prefiere no hacer planes. |  | **EQUILIBRADO**  Formal y moderadamente bien organizado. Generalmente cuenta con objetivos claros, pero también es capaz de dejar de lado su trabajo. | |  | **CENTRADO**  Responsable y organizado. Cuenta con unos principios sólidos y no para hasta alcanzar sus objetivos. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **C1 Competencia** |  | A menudo se siente incompetente. |  | Generalmente preparado y seguro. | |  | Se siente capaz y efectivo. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **C2 Orden** |  | Desorganizado, poco metódico. |  | Organizado en algunas áreas, no en otras. | |  | Bien organizado, pulcro, ordenado. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **C3 Sentido del deber** |  | Despreocupado sobre las obligaciones. |  | Cubre las prioridades, comprometido. | |  | Guiado por la conciencia, fiable. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **C4 Necesidad de logro** |  | Baja necesidad de éxito. |  | Serio en la consecución del éxito. | |  | Guiado por la consecución del éxito. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **C5 Autodisciplina** |  | Distraído. |  | Habitualmente entregado a la tarea, pero puede ser distraído. | |  | Se centra en completar las tareas. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **C6 Deliberación** |  | Espontáneo, decisiones apresuradas. |  | A veces pensativo, a veces espontáneo. | |  | Piensa cuidadosamente antes de actuar. |

**REFLEXIÓN FINAL SOBRE LAS FORTALEZAS Y DEBILIDADES EVALUADAS**

Se trata de valorar los aspectos Internos de tus habilidades comunicativas: tus *Debilidades* y *Fortalezas*.

Los aspectos internos se refieren a las características, conocimientos, aptitudes y actitudes personales y propias sobre las que podemos ejercer control. Las DEBILIDADES son limitaciones o carencias, aspectos que considerarías negativos, pero son tuyos, íntimos y personales. Las FORTALEZAS son justo lo contrario: son elementos de ti, de tu carácter, educación, experiencia, etc., que juegan a tu favor a la hora de comunicar con éxito.

**Determina tus fortalezas**

Partiendo de los resultados provenientes de los cuestionarios cumplimentados anteriormente, pero también basado en tu propia percepción, realza esas áreas en donde tus cualidades y habilidades de comunicación destacan.

**Encuentra tus debilidades**

Esta es la parte donde tienes que observarte con un ojo crítico. La buena noticia es que siempre puedes mejorar y la única manera de hacerlo es identificando primero tus debilidades. Como antes, parte de los resultados provenientes de los cuestionarios cumplimentados anteriormente, y también en la reflexión sobre tu propia percepción.

Redacta tus conclusiones en la siguiente tabla:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Debilidades comunicativas |  |  | Fortalezas comunicativas |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

(usa cuantas líneas necesites)