



4. AUTOCONFIANZA

Creencia en la capacidad de realizar con éxito una tarea o elegir el camino adecuado para resolver un problema. Incluye confiar en las propias capacidades, decisiones y opiniones.

	1	2	3	4	5
1. Muestra seguridad a la hora de tomar decisiones					
2. Se siente seguro en su papel de padre/madre					
3. Es consecuente con sus decisiones					
4. Tiene confianza en sus propias capacidades					
TOTAL					

5. EQUILIBRIO EMOCIONAL

Capacidad de reaccionar con emociones y estados apropiados a cada situación.

	1	2	3	4	5
1. Reacciona equilibradamente ante situaciones conflictivas					
2. Es paciente con sus limitaciones y con las de las demás personas					
3. Mantiene un ánimo estable, sin variaciones, ante los cambios que ocurren en su entorno y circunstancias					
4. Es sensible ante los cambios de humor de los demás, reaccionando con naturalidad					
TOTAL					

6. COMUNICACIÓN

Capacidad de entablar relaciones satisfactorias con las personas de nuestro entorno, de escuchar y transmitir ideas de forma efectiva.

	1	2	3	4	5
1. Anima a las personas de su entorno a que den sus opiniones					
2. Cuando transmite un mensaje se asegura de que el otro lo ha comprendido					
3. Adapta el lenguaje y estilo de comunicación a la persona a las que se dirige					
4. Afronta las conversaciones de forma clara, sincera y efectiva					
TOTAL					

7. EMPATÍA

Capacidad de comunicar las emociones y de saber leer las de los demás (ser capaz de situarse en el papel del otro).

	1	2	3	4	5
1. Intenta entender la posición de las personas de su entorno					
2. Actúa teniendo en cuenta los sentimientos de las personas					
3. Se comunica con las personas adecuándose a la manera de ser del otro					
4. Piensa en el impacto de sus decisiones en terceras personas antes de ponerlas en práctica					
TOTAL					



8. CAPACIDAD DE ESCUCHA

Capacidad de comprender los mensajes que otras personas quieren transmitirle.

	1	2	3	4	5
1. Al mantener una conversación, escucha todo el mensaje sin interrumpir					
2. Está atento al lenguaje no verbal					
3. En conversación, resume lo que ha entendido para aclarar la comprensión					
4. Introduce expresiones como "cuéntame", "explícame", "describeme", para obtener más información de la otra persona					
TOTAL					

Valorados sus comportamientos, deberá sumar la puntuación de cada uno para hallar la puntuación total obtenida en cada una de las habilidades. A continuación trasladará la puntuación total de sus habilidades al siguiente recuadro.

Habilidades Personales	
Autoconocimiento	
Resolución de conflictos	
Autocontrol	
Autoconfianza	
Equilibrio emocional	
Comunicación	
Empatía	
Capacidad de escucha	

Ordene sus habilidades de menor a mayor puntuación.

- 1º.
- 2º.
- 3º.
- 4º.
- 5º.
- 6º.
- 7º.
- 8º.

Las habilidades se pueden aprender o desarrollar, de modo que las incorporemos a nuestra vida como hábitos de comportamiento. Conociendo el grado de desarrollo de cada una de nuestras habilidades podremos decidir que habilidades requieren que trabajemos sobre ellas.