*La sociabilidad es la habilidad o actitud que nos permite relacionarnos con otras personas, con el fin de crear esos vínculos interpersonales que son vitales para nuestra vida en sociedad. La sociabilidad está muy ligada con la comunicación ya que es el medio para relacionarnos con los demás.*

**Instrucciones:** **Contesta el test que se te presenta a continuación. En las columnas de la derecha verás las respuestas posibles y los puntos que cada una te dará. Marca con una X la respuesta que sea más cercana a tu punto de vista. Al terminar tu actividad envíala a la plataforma.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Cuestión** | **No muy exacta**  **1 punto** | **Ligeramente exacta**  **2 puntos** | **Generalmente exacta**  **3 puntos** | **Muy exacta**  **4 puntos** |
| Yo sí sé escuchar. Estoy siempre atento y en actitud receptiva. |  |  |  |  |
| Cuando me encuentro con alguien por primera vez, trato de dar una buena impresión. |  |  |  |  |
| Cuando hablo, lo hago oportunamente y me expreso de forma correcta. Mis palabras tienen un efecto notorio sobre los demás. |  |  |  |  |
| Me encuentro animado al hablar. Mi lenguaje corporal es rico. |  |  |  |  |
| Empleo la modulación y el volumen de voz para reforzar lo que digo. |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Cuestión** | **No muy exacta**  **1 punto** | **Ligeramente exacta**  **2 puntos** | **Generalmente exacta**  **3 puntos** | **Muy exacta**  **4 puntos** |
| Cuando participo en una conversación siempre trato de ser amable. |  |  |  |  |
| Hasta la fecha, mis técnicas de comunicación interpersonal son la clave de mi éxito. |  |  |  |  |
| Comprendo la importancia que tiene el dominio de mí mismo y siempre lo practico. |  |  |  |  |
| Interactúo bien con la gente porque entiendo todos los elementos implicados en la conversación. |  |  |  |  |
| Siempre cuido lo que digo porque sé que hasta las paredes tienen oídos. |  |  |  |  |
| En muy pocas ocasiones hablo acerca de una información o la revelo si considero que puede ser delicada. |  |  |  |  |
| Puedo permanecer en silencio a propósito, pues ejerzo un excelente control sobre cada palabra que pronuncio. |  |  |  |  |
| Ejerzo control sobre lo que digo, incluso después de beber algunas copas. |  |  |  |  |
| Siempre me siento obligado a confesarlo todo para desahogarme. |  |  |  |  |
| Confío poco en los demás. |  |  |  |  |
| Soy capaz de guardar un secreto. |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Cuestión** | **No muy exacta**  **1 punto** | **Ligeramente Exacta**  **2 puntos** | **Generalmente Exacta**  **3 puntos** | **Muy Exacta**  **4 puntos** |
| Muy pocas veces me siento impulsado a cometer una indiscreción. |  |  |  |  |
| Creo que las filtraciones de información en una empresa son graves y negativas. |  |  |  |  |
| A menudo doy, inconscientemente, claves ocultas en mi conversación. |  |  |  |  |
| Nunca participo en altercados o discusiones. |  |  |  |  |
| El control que ejerzo sobre lo que digo es algo que sale natural de mí. |  |  |  |  |
| Siento que me comporto muy bien en la mayoría de las conversaciones. |  |  |  |  |
| No reacciono emocionalmente cuando me siento atrapado o me provocan. |  |  |  |  |
| Entiendo mis sentimientos recónditos y sé porqué digo ciertas cosas. |  |  |  |  |
| Sé cuándo es mejor guardar silencio. |  |  |  |  |
| Me cuesta mucho trabajo guardar para mí mismo la información importante que se me confía. |  |  |  |  |
| Casi nunca empleo palabras malsonantes en un ambiente social o laboral. |  |  |  |  |
| **Cuestión** | **No muy exacta**  **1 punto** | **Ligeramente Exacta**  **2 puntos** | **Generalmente Exacta**  **3 puntos** | **Muy Exacta**  **4 puntos** |
| Sé escuchar a los demás pero con frecuencia no presto atención a lo que me dicen. |  |  |  |  |
| Sé cuándo debo dejar de hablar a los demás. |  |  |  |  |
| Soy muy eficaz cuando se trata de persuadir a las personas de que comprendan mi punto de vista o de que hagan lo que yo deseo. |  |  |  |  |
| A pesar de que me gustaría ser franco, creo que no podría sobrevivir si digo siempre la verdad, así que miento de vez en cuando. |  |  |  |  |
| Total de puntos: |  |  |  |  |

***Referencia***

*Rafaela Vilchez, Test Sociabilidad, http://goo.gl/Hbg3Me*

**Resultados**

Después de contestar el test, cuenta los puntos que obtuviste de cada cuestión y haz una suma total. Con el total obtenido, lee según corresponda a tu puntuación.

**Menos 80 puntos**

Necesitas hacer un esfuerzo para entender mejor a los demás. Muchas veces, saber comunicar consiste, sobre todo, en saber escuchar. Verás lo mucho que puedes llegar a aprender de otras personas si las escuchas atentamente y te darás cuenta de cuándo dices algo que duele o cuándo has hablado de más. A veces, hacer gala de una sinceridad extrema como la tuya, no es la mejor estrategia para la comunicación.

**80 Puntos o Superior**

Ejerces un gran control sobre tus palabras. Comprendes bien la complejidad de lo que los demás te comunican y no asumes riesgos a la hora de hablar con los demás. Pero ten cuidado con acabar mintiendo demasiado para quedar bien o "hacer feliz" a tu interlocutor, pues puede ser un arma de doble filo. Demasiado control también da sensación de falsedad.

*Envíala a través de la Plataforma Virtual.* *Recuerda que el archivo debe ser nombrado: Apellido Paterno/Primer Nombre/Sociabilidad*

Nota: Se considera la actividad como aprobada al enviar el test contestado.