



INSTRUCCIONES: Este es un instrumento que busca la autorreflexión y autoconocimiento, por lo que te pedimos contestes lo mas honestamente posible.

Anota:
0 si tu respuesta es "siempre"
1 si tu respuesta es "en ocasiones"
2 si tu respuesta es "nunca"

CSM	RESPUESTA	E	RESPUESTA
¿Te aceptas tal como eres?		¿Puedes poner atención con facilidad cuando otros te comparten	
¿Puedes describirte física y emocionalmente con facilidad?		¿Puedes comprender fácilmente las emociones y sentimientos de los demás?	
¿Puedes realizar ejercicios de introspección fácilmente?		¿Puedes respetar los comentarios de otros aunque no estés de acuerdo con ellos?	
¿Puedes reconocer con facilidad tus cualidades y defectos?		Cuando alguien te comparte algo, ¿puedes comunicarte con el mismo tono emotivo?	
(CONOCIMIENTO DE SI MISMO) TOTAL	0	(EMPATÍA) TOTAL	0

CE	SIEMPRE	RI	SIEMPRE
¿Cuando te comunicas, mantienes contacto ocular?		¿Tienes habilidad para trabajar en equipo?	
¿Consideras que tu comunicación es clara, con tono firme y confiado?		¿Puedes recibir retroalimentación de tus compañeros sin problema?	
¿Tienes habilidad para dar instrucciones?		¿Puedes pedir ayuda cuando lo necesitas?	
¿Te consideran una persona que sabe escuchar y entiende a los demás?		¿Puedes demostrar tu afecto a los demás?	
(COMUNICACIÓN EFECTIVA) TOTAL	0	(RELACIONES INTERPERSONALES) TOTAL	0

TD	SIEMPRE	SPC	SIEMPRE
Evalúas alternativas antes de tomar una decisión.		Cuando se te presenta un problema, ¿tomas una actitud positiva para resolverlo?	
¿Cuando decides algo te es fácil llevarlo a cabo?		¿Tienes tolerancia hacia la adversidad?	
¿Te es fácil aceptar las consecuencias de tus decisiones?		¿Te es fácil generar soluciones para tus problemas?	
¿Te es fácil aprender de las consecuencias de tus decisiones?		¿Tienes habilidad para negociar?	
(TOMA DE DECISIONES) TOTAL	0	(SOLUCIÓN DE PROBLEMAS Y CONFLICTOS) TOTAL	0

PCRI	SIEMPRE
¿Tienes curiosidad por conocer y aprender?	
¿Eres observador y analítico?	
¿Tienes capacidad de concentración?	
¿Sustentas con argumentos tus comentarios?	
(PENSAMIENTO CRÍTICO) TOTAL	0

MES	SIEMPRE
¿Consideras que tienes buena autoestima?	
¿Conoces el manejo de tus emociones y sentimientos?	
¿Tienes habilidad para pensar positivamente?	
¿Conoces y utilizas técnicas para la autorregulación emocional?	
(MANEJO DE EMOCIONES Y SENTIMIENTOS) TOTAL	0

PCRE	SIEMPRE
¿Te consideras imaginativo?	
¿Te consideras creativo?	
¿Tienes tolerancia ante lo que resulta ambiguo?	
¿Tienes sentido del humor?	
(PENSAMIENTO CREATIVO) TOTAL	0

MTE	SIEMPRE
¿Tienes adecuados hábitos de autocuidado (dormir bien, hacer ejercicio, comer adecuadamente, tener pensamiento positivo)?	
¿Te consideras una persona realista con las situaciones de tu vida?	
¿Conoces y utilizas técnicas de relajación?	
¿Consideras que tienes un adecuado manejo de tus emociones?	
(MANEJO DE TENSIONES Y ESTRÉS) TOTAL	0

IDENTIFICA LAS DOS HABILIDADES CON LA MAYOR PUNTUACIÓN Y DIRÍGETE A LA SECCIÓN DE DESCRIPCIÓN