

TEST SITUACIONAL DE COMPETENCIAS SOCIOEMOCIONALES



Josefina Sala, Gemma Filella, Xavier Oriol, Agnès Ros, Esther Secanilla, Montserrat Rodríguez y Anna Soldevila



El test Situacional de Competències Socioemocionales (CSE), evalua seis competencias socioemocionales (autoestima, asertividad, comprensión de uno mismo, autoregulación, empatía y regulación emocional de los otros) a partir de un conjunto de situaciones en las que es necesario decir como responderías.

El test se estructura en cinco historietas o situaciones de la vida cotidiana que contienen diferentes preguntas. Las situaciones cotidianas son: "¿Donde vamos de excursión de final de curso?", "el trabajo en grupo", "he cambiado de ciudad y busco nuevos amigos", "la fiesta" y "no me compran lo que he pedido". Frente cada situación se plantean 6 preguntas a las que se pueden dar cinco respuestas diferentes (debe seleccionarse una entre las propuestas). El estudiante debe de ponerse en el lugar del personaje y responder con sinceridad de acuerdo a como el cree que reaccionaría en esa situación.

En total hay 32 preguntas, que permiten evaluar las competencias mencionadas. El tiempo total de pasación es de entre unos 15 -30 minutos, por lo cual se realiza en una única sesión.

El test que presentemos a continuación es fruto del trabajo de un equipo de investigadores del grupo IARS y ha sido validado y baremado por miembros del equipo IARS (Josefina Sala, Gemma Filella, Xavier Oriol, Agnès Ros, Anna Soldevila, Esther Secanilla, Montserrat Rodríguez, Nair Zárata, Antoni Peregrino) y del grupo GROU (Núria Pérez). El test se ha elaborado en el marco de un proyecto financiado por el Ministerio de Economía y Competitividad (EDU2013-43326-R).

TEST SITUACIONAL DE COMPETÈNCIES SOCIOEMOCIONALS

En este test, encontrarás cinco historias que presentan situaciones en las que cualquier chico o chica se podría encontrar en la vida cotidiana. En cada historia se producen situaciones para las cuales se proponen cinco respuestas diferentes (*a, b, c, d, y f*). Ponte en la piel de los personajes y responde con sinceridad cómo reaccionarías delante de cada una de las situaciones. Escoge, para cada situación, la respuesta que más se adecúe a lo que tú harías. Recuerda que no hay respuestas buenas ni malas, únicamente son maneras diferentes de reaccionar.

Los resultados que se obtienen en este test sirven para reflexionar sobre cómo respondemos delante de situaciones sociales y emocionales. Para que este ejercicio sea útil es muy importante que respondas con sinceridad a todas las preguntas. Piensa que las respuestas se tratarán confidencialmente.

Esperamos que el test te resulte interesante y nos ofrecemos a hacerte llegar los resultados una vez nos lo envíes contestado.

Para contestar el test necesitarás entre 15 y 30 minutos.

Recuerda apretar el botón *Enviar* al final, si no, no quedaran registradas las respuestas.

¡Muchas gracias por tu colaboración!

DÓNDE VAMOS DE EXCURSIÓN DE FINAL DE CURSO

Estamos en junio y has quedado con tus amigos para acordar dónde iréis de excursión de final de curso. Entrás en el bar donde habéis quedado y la mayor parte del grupo ya está allí. Saludas pero tus compañeros no te hacen ni caso. ¿Qué piensas?

Pasan de mí.

Me están haciendo una broma.

No quieren que vaya con ellos de vacaciones.

Están tan entusiasmados que no me han oído.

Quizás no me quieren en el grupo.

Una de las chicas del grupo propone ir a la playa. Dice que sus tíos tienen una casa y que nos la dejarían durante una semana. Tú propones ir de camping a la montaña. La chica que había propuesto ir a la playa te dice, despectivamente: « ¡Que propuesta más penosa!». ¿Qué le respondes?

Me siento mal pero no digo nada.

Le pregunto por qué cree que es penosa.

Escucho sus argumentos y vuelvo a defender mi propuesta.

Le contesto despectivamente.

Le digo tranquilamente: «Para ti es penoso ir a la montaña y para mí lo es ir a la playa».

Uno de tus compañeros le dice a la chica en cuestión que hay cosas mejores para hacer que ir a lucir o a ligar. ¿Cómo piensas que se debe sentir la chica?

Mal.

Se siente avergonzada.

Se enfada.

Le da igual.

No lo sé.

Otro chico del grupo dice que a él le parece bien la idea de pasar unos días de playa, fiesta y ligar. Empieza a producirse una discusión que sube de tono. ¿Cómo te sientes?

Nervioso/osa.

Mal.

Un poco mal por la discusión, pero a la vez bien porque veo que a los otros también les gusta la idea de ir de camping.

Agobiado/a

No lo sé.

¿Y qué haces?

Me voy.

Para no agobiarme me distraigo mirando el móvil.

Como estoy enfadado también me pongo a discutir.

Voy un momento al lavabo para calmarme y después intento poner paz.

Respiro profundamente y me digo que todo se arreglará.

Al final, como que no hay acuerdo, decidís separaros en dos grupos. Sales del bar hablando con Juan. Él está muy alterado, muy enfadado y dolido que el grupo se haya acabado separando. ¿Qué le dices?

Que no se preocupe porque se arreglará.

« ¡Qué amigos que tenemos! »

Que habría sido peor forzar a alguien a ir dónde no le apetece.

Le hago reír diciendo alguna chorrada.

Que es patético que, siendo amigos, no podamos llegar a un acuerdo.

EL TRABAJO EN GRUPO

Faltan dos meses para acabar el curso y vuestra profesora os propone que la clase participe en el espectáculo que harán los alumnos el día de puertas abiertas. Cuando pide qué alumnos de la clase estarían dispuestos a participar, algunos compañeros empiezan a apuntarse. ¿Tú qué haces? ¿Te apuntas?

No, porque seguro que lo hago mal.

Me apunto, porque será divertido.

Colaboraré si es necesario.

Me da mucha vergüenza participar en estas cosas.

Puede salir bien, me apunto.

A parte del espectáculo, la clase hará un cómic para explicar cómo os ha ido el curso. Montse, que sabe dibujar muy bien, dice que se encargará de hacer todos los dibujos. Ana, a quien también le gusta mucho dibujar, se queda seria cuando Montse se autootorga esta función. ¿Qué siente Ana?

Se siente fatal.

Se enfada.

Está dolida.

Tanto le da.

No lo sé.

Montse empieza a dibujar el primer esbozo y dibuja a Pedro, uno de los compañeros, con una nariz inmensa. Pedro se enfada mucho y quiere romper el cómic. Tú, que tienes a Pedro al lado, ¿qué le dices?

«De aquí a un minuto se reirán de otro.»

«Montse es una impresentable.»

«¡No hay para tanto, que solo es un dibujo!»

Le digo alguna cosa graciosa y le hago reír.

«Si no sabes aceptar las bromas, es tu problema.»

En una de las otras viñetas te toca a ti recibir. Montse te ha dibujado con unas orejas de elefante que hacen que toda la clase se ponga a reír. ¿Cómo te sientes?

Triste.

Mal.

Humillado/ada.

Avergonzado/da.

No lo sé.

Ver a tus compañeros reírse de tus orejas te empieza a incomodar... ¿Qué piensas?

Este me la apunto.

Que se vaya a la...

Intento cogérmelo como una broma.

No lo ha hecho con mala intención.

Me distraigo pensando en otras cosas.

¿Qué le dices?

Protesto diciendo que las mías no son así.

Cuando se me pasa el enfado voy a hablar con ella y le digo que me ha molestado.

Le digo que me molesta y que las borre.

Me molesta pero no digo nada.

Le insulto y le rompo el dibujo.

HE CAMBIADO DE CIUDAD Y BUSCO NUEVOS AMIGOS

Tu familia tiene que cambiar de ciudad. A tus padres les han ofrecido un buen trabajo en otra ciudad y lo han aceptado. Esto quiere decir que tendrás que ir a un nuevo instituto, hacer nuevos amigos, etc. ¿Cómo lo ves?

Pienso que me será muy difícil hacer nuevos amigos.

Seguro que me sentiré muy solo/a.

Creo que, aunque me cueste, lo conseguiré.

Tengo el convencimiento que para mí no será un problema.

A mí me es fácil hacer amigos.

Tu hermana se rebela y les dice a tus padres que ella no quiere irse, que sus amigos están aquí, que no podrá adaptarse a un nuevo instituto, que no se atreve a hacer nuevos amigos y que se quiere quedar a vivir con la abuela, aunque es mayor y no se puede hacer cargo de ella. ¿Tú qué haces? ¿Le dices alguna cosa a tu hermana?

Le digo que es por el bien de la familia y, además, la abuela está enferma.

La distraigo hablando de cómo decoraremos la nueva habitación.

La abrazo y le digo que no es tan grave como parece.

Le digo que tiene toda la razón y que es una injusticia.

Le digo que vendremos a menudo a ver a los amigos.

En cambio, tu hermano pequeño está contento. Dice que tiene muchas ganas de ir a una nueva escuela y marcharse de la de ahora. ¿Por qué piensas que le pasa esto?

No lo sabe ni él.

Quizás por algún motivo no estaba bien en la escuela.

Como que es más pequeño, no le preocupa tanto hacer nuevos amigos.

Porque es inmaduro.

Lo ignoro.

Tus amigos te han hecho un cuadro muy grande de despedida que te ha hecho mucha ilusión. Piensas colgarlo en la habitación para que cada día, cuando te levantes, te acuerdes que hay amigos que te quieren y están contigo. El día que marcháis tu padre te dice que no hay suficiente espacio en el coche y que se tiene que quedar en casa de la abuela. ¿Cómo te sientes?

Mal.

Decepcionado/da.

Enrabiado/da.

Con ganas de llorar.

No lo sé.

¿Y qué le respondes a tu padre?

Para mí es muy importante llevarme el cuadro.

Prefiero dejar ropa y llevarme el cuadro.

Si el cuadro se queda yo también.

Me quejo diciendo que no es justo.

No digo nada.

A pesar de tus insistencias, tu padre decide dejar el cuadro en casa de la abuela y te dice que el primer día que la vayáis a visitar recogeréis el cuadro. ¿Qué piensas?

De aquí a cuatro semanas volveremos a ver a la abuela y lo cogeré.

Mejor que me ponga el mp3 y empiece a escuchar música.

Mi padre está agobiado y no entiende la importancia que tiene el cuadro para mí.

No le hablaré en todo el día.

Le amargaré todo el viaje.

LA FIESTA

Llega el carnaval y en el instituto hacen una fiesta. En clase hacéis grupos para hacer disfraces colectivos. Quedas con tu grupo cuando salís de clase para decidir de qué os disfrazaréis. Uno de los compañeros propone que os disfrazéis de pollo. A ti no te gusta nada la idea. ¿Qué haces?

Le digo que no me acaba de gustar y le pregunto si nos podemos disfrazar de otra cosa.

Le digo que es una idea penosa.

No me atrevo a decir nada.

Le digo que a mí no me gusta.

Protesto diciendo que es un disfraz freaky.

Propones que os disfrazéis de un personaje de tu serie favorita. La propuesta te hace mucha ilusión, pero nadie te hace caso. ¿Qué piensas?

Tienen derecho a opinar diferente.

No les gusta mi idea.

Pasan de mí.

Mis ideas no son bastante buenas.

Se lo volveré a explicar para convencerlos.

Finalmente, tu grupo apuesta por la idea que tanto te disgusta, la del pollo. ¿Cómo reaccionas?

No me gusta, pero no hay más remedio.

Pienso que si la mayoría ve bien disfrazarse de pollo, no es tan mala idea.

Me enfado muchísimo.

Procuro no preocuparme, no vale la pena agobiarme.

No pienso disfrazarme con ellos.

Llega el día en cuestión y el disfraz de pollo resulta todo un éxito. ¿Cómo te sientes?

Bien.

Contento/a de haber aceptado la propuesta.

Mal.

Siento vergüenza.

No lo sé.

A uno de tus compañeros se le desmonta el disfraz, se le cae la cresta y la cola, apenas puede caminar. ¿Cómo piensas que se siente?

Se está muriendo de vergüenza.

Yo paso, a mí me da igual cómo se sienta.

Creo que quizás a él no le importa.

Seguramente lo encuentra divertido.

No lo sé.

Tu compañero se queja porque se le cae el disfraz. ¿Qué haces?

Intento tranquilizarlo, diciéndole que no pasa nada.

Le ayudo a arreglar el disfraz.

No hago nada.

Me río.

También desmonto mi disfraz para hacerlo reír.

NO ME COMPRAN LO QUE HE PEDIDO

La semana que viene será tu cumpleaños y quieres que tus padres te compren una cosa que te hace mucha ilusión. Sacas el tema durante la cena y dices qué regalo te gustaría. Tu hermano dice que eres la oveja negra de la familia y que no te mereces ningún regalo. ¿Qué piensas?

Tiene razón.

Tiene celos de mí.

Ciertamente en casa pasan de mí.

No es verdad, en casa me valoran.

Está intentando provocarme.

¿Cómo te lo tomas?

Me enfado y se la devuelvo.

Paso de él.

Le saco importancia.

Cuento hasta diez antes de decir nada.

Cambio de tema para no enfadarme.

Tus padres te dicen que ya te estás haciendo mayor y que han pensado en regalarte unos pantalones y una chaqueta, que es lo que necesitas ahora mismo. ¿Qué haces?

Les dices que no es el regalo que quieres.

Protesto diciendo que no es justo.

Me levanto y me voy.

Pongo muy mala cara.

Les digo que no estoy de acuerdo, que prefiero que me den el dinero.

Al día siguiente, vas a clase con cara de enfado y, cuando tus amigos te preguntan por qué estás así, les explicas lo que ha pasado. Una de las amigas te dice que eres un bobalicón, que qué morro tienes, que ella cuando quiere una cosa ahorra y se lo compra ella en lugar de ir esperando que se lo regalen todo. ¿Cómo te sientes?

Enrabiado/da.

Incomprendido/da.

Mal.

Fatal.

No lo sé.

Uno de tus compañeros, Juan, le responde a la chica diciéndole que, si a ella sus padres no le regalan lo que le hace ilusión por su cumpleaños, es que son unos tacaños. La chica no responde ¿Cómo crees que se ha sentido la chica?

Dolida.

Mal.

Avergonzada.

A ella estas cosas no le afectan.

No lo sé.

Rosa, otra compañera, molesta por el comentario de Juan, empieza a criticarlo diciéndole que es un antipático y metiéndose con su familia. El ambiente empieza a crisparse. ¿Qué haces?

Le dices alguna cosa para calmar los ánimos.

Les digo que los dos tienen parte de razón, que todas las familias son diferentes.

Yo también discuto con ellos.

Marcho para no oírlos.

Cambio de tema.