

TEST SITUACIONAL DE DESARROLLO DE COMPETENCIAS SOCIOEMOCIONALES



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

versión revisada por Josefina Sala, Anna Soldevila, Nair Zárata, Sara Rodríguez y Aida Urrea.



El test Situacional de Competencias Socioemocionales (CSE), evalúa 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: "¿Dónde vamos de excursión de final de curso?", "el trabajo en grupo", "he cambiado de ciudad y busco nuevas amistades", "la fiesta" y "no me compran lo que he pedido". Frente a cada situación se plantean 6 preguntas a las que se pueden dar cinco respuestas diferentes (debe seleccionarse una entre las propuestas). Las chicas y los chicos deben ponerse en el lugar del personaje y responder con sinceridad de acuerdo a cómo creen que reaccionarían en la situación en cuestión.

En total hay 32 preguntas, que permiten evaluar las competencias mencionadas. El tiempo total de respuesta es de aproximadamente 20 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 expertos. El test se ha elaborado en el marco de un proyecto financiado por el Ministerio de Economía y Competitividad (EDU2013-43326-R). Actualmente el test está siendo sometido a las pruebas de validación.

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 (1, 2, 3, 4, y 5). 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 correctas ni incorrectas, 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. Las respuestas se tratarán confidencialmente.

Para contestar el test necesitarás aproximadamente 20 minutos.

Recuerda pulsar el botón *Enviar* al final, si no, no quedarán grabadas tus respuestas. Una vez enviadas se abrirá una pantalla en la que aparecerán tus resultados.

¡Muchas gracias por tu colaboración!

¿DÓNDE VAMOS DE EXCURSIÓN DE FINAL DE CURSO?

1. Estamos en junio y has quedado con tus amigas y amigos para acordar dónde iréis de excursión de final de curso. Vas al lugar donde habéis quedado y la mayor parte del grupo ya está allí. Saludas, pero tus compañeras/os no te hacen ni caso. ¿Qué piensas?

Pasan de mí.

Me están haciendo una broma.

No quieren que vaya con ellos de excursión.

Están tan entusiasmadas y entusiasmados que no me han oído.

Quizás no me quieren en el grupo.

2. 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».

3. 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.

4. 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.

5. ¿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.

6. Al final, como que no hay acuerdo, decidís separaros en dos grupos. Te vas 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 donde 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

1. 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, algunas/os compañeras/os 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.

2. Aparte 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 ha enfadado.

Está dolida.

Le da igual.

No lo sé.

3. 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.»

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

Triste.

Mal.

Humillada/o..

Avergonzada/o.

No lo sé.

5. Ver a tus compañeras/os reírse de tus orejas te empieza a incomodar... ¿Qué piensas?

Esta me la apunto.

Que se vaya a la...

Intento tomármelo como una broma.

No lo ha hecho con mala intención.

Me distraigo pensando en otras cosas.

6. ¿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 NUEVAS AMISTADES

1. Tienes que cambiar de ciudad. Esto quiere decir que tendrás que ir a un nuevo instituto, hacer nuevos amigos/os, etc. ¿Qué piensas?

Pienso que me será muy difícil hacer nuevos amigos/as.

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.

2. Tu hermana se rebela y dice que no quiere irse, que sus amigas/os están aquí, que no podrá adaptarse a un nuevo instituto, que no se ve capaz de hacer nuevas/os amigas/os y que se quiere quedar a vivir donde está. ¿Tú qué haces? ¿Le dices alguna cosa a tu hermana?

Le digo que es necesario.

La distraigo hablando de cómo decoraremos la nueva habitación.

Le 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 las/os amigas/os.

3. 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/as.

Porque es inmaduro.

Lo ignoro.

4. Tus amigos/as 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/as que te quieren y están contigo. El día que os marcháis te dicen que no hay suficiente espacio en el coche y que se tiene que quedar. ¿Cómo te sientes?

Mal.

Decepcionado/da.

Enrabiado/da.

Con ganas de llorar.

No lo sé.

5. ¿Y qué respondes?

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.

6. A pesar de tus insistencias, deciden dejar el cuadro y te dicen que el primer día que volváis de visita 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.

Están agobiados y no entienden la importancia que tiene el cuadro para mí.

No les hablaré en todo el día.

Les amargaré todo el viaje.

7. Cuando hacéis las maletas te dicen que han pensado que para navidad te regalarán ropa, que es lo que necesitas. Tú deseabas otra cosa. ¿Qué haces?

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

Protesto diciendo que no es justo.

Les digo que no es el regalo que quiero.

Me levanto y me voy.

Pongo muy mala cara.

LA FIESTA

1. Llega 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.

2. 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.

3. 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.

4. 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.

5. 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 mi me da igual cómo se sienta.

Creo que quizás a él no le importa.

Seguramente lo encuentra divertido.

No lo sé.

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

Intento tranquilizarla/o, diciéndole que no pasa nada.

Le ayudo a arreglar el disfraz.

No hago nada.

Me río.

También desmonto mi disfraz para hacerlo reír.

7. Cuando ya os vais de la fiesta un compañero te pregunta si te apuntarás al espectáculo de puertas abiertas, ¿tú qué le dices?

Puede salir bien, me apunto.

Colaboraré si es necesario.

No, porque seguro que lo hago mal.

Me apunto, porque será divertido.

Me da mucha vergüenza participar en estas cosas.

NO ME COMPRAN LO QUE HE PEDIDO

1. La semana que viene será tu cumpleaños y quieres que 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 y que no te mereces ningún regalo. ¿Qué piensas?

Tiene razón.

Está celoso de mí.

Ciertamente pasan de mí.

No es verdad, me valoran.

Está intentando provocarme.

2. ¿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.

3. 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 digo 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.

4. Al día siguiente, vas a clase con cara de enfado y, cuando tus amistades 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/a.

Incomprendido/a.

Mal.

Fatal.

No lo sé.

5. Uno de tus compañeros, Juan, le responde a la chica diciéndole que, si a ella 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.

6. 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 digo 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.

7. Cuando te vas piensas que como vais a vivir en otra ciudad, irás a otro instituto, haver nuevas amistades, etc. ¿Qué piensas?

Creo que, aunque me cueste, lo lograré.

Pienso que me resultará muy difícil hacer nuevas amistades.

A mí me resulta fácil hacer nuevas amistades.

Seguro que me sentiré muy sola/o.

Tengo el convencimiento de que para mí no será un problema.

Las respuestas que he dado a las diferentes situaciones...

Es lo que pienso que se debe hacer, aunque frecuentemente no reacciono así.

Es lo que verdaderamente hago habitualmente.