



## **EXAMEN DE PRUEBAS LIBRES C.F.G.S. DE MEDIACIÓN COMUNICATIVA (SSCS05)**

### **MÓDULO (0017) HABILIDADES SOCIALES**

#### **1. Son elementos del paralenguaje**

- a. El volumen, el tono, la velocidad o los silencios
- b. La postura, la mirada o los gestos de la cara
- c. La distancia respecto de las otras personas

#### **2. La conducta asertiva es aquella que...**

- a. Se centra en reconocer los propios derechos, defenderse sin ansiedad y expresar los propios sentimientos
- b. Se centra en reconocer los derechos y las necesidades de las otras personas
- c. Se centra en expresarse, y actuar defendiendo los propios derechos, respetando las necesidades de las otras personas

#### **3. Este estilo comunicativo permite evitar conflictos sólo a corto plazo. Hablamos del estilo...**

- a. Pasivo
- b. Agresivo
- c. Asertivo

#### **4. “Nadie me valora”. Este pensamiento muestra una distorsión cognitiva que se llama ...**

- a. Razonamiento emocional
- b. Filtraje
- c. Sobregeneralización

#### **5. Según Paul Ekman las emociones básicas son...**

- a. Alegría, tristeza, ira, miedo, asco y sorpresa
- b. Alegría, tristeza, ira y miedo
- c. Alegría, tristeza, ira, miedo, asco, sorpresa e inquietud

#### **6. La inteligencia emocional es, según Goleman...**

- a. La capacidad de reconocer, nombrar, aceptar nuestras emociones y gestionarlas de forma adecuada
- b. La capacidad de comprender lo que nos ocurre y lo que les ocurre a otras personas
- c. La capacidad de reconocer nuestros sentimientos y los ajenos, motivarnos y manejar adecuadamente las relaciones

#### **7. Cada emoción tiene una funcionalidad. Por ejemplo la ira tiene la función de...**

- a. Protegerse, huyendo o atacando
- b. Generar respuestas de evitación
- c. Mantener distancias y marcar límites



**8. En una reunión alguien se coloca a hablar contigo a un metro de ti. Según la proxémica está colocándose en...**

- a. La zona íntima
- b. La zona personal
- c. La zona pública

**9. Decir con las propias palabras lo que la otra persona acaba de decir para asegurarse de que se la comprende es...**

- a. Confirmar o aclarar
- b. Parafrasear
- c. Filtrar

**10. Una persona se atribuye la culpa de algo, sin evidencias de que la tenga. Esta distorsión cognitiva es una...**

- a. Interpretación del pensamiento
- b. Abstracción selectiva
- c. Personalización

**11. El entrenamiento en habilidades sociales puede pasar por diferentes fases en este orden (señala el listado más completo):**

- a. Explicación e instrucciones, modelado, ensayo de la conducta, retroalimentación, generalización y refuerzo
- b. Explicación e instrucciones, modelado, ensayo de la conducta, retroalimentación, refuerzo y generalización
- c. Explicación e instrucciones, ensayo de la conducta, modelado, retroalimentación, refuerzo, generalización y de nuevo modelado.

**12. El equipo de personas de un centro de trabajo es normalmente...**

- a. Un grupo secundario y formal
- b. Un grupo secundario y de pertenencia
- c. Un grupo primario y formal

**13. Un liderazgo que se caracteriza por la baja intervención de la persona que lo ejerce es un...**

- a. Liderazgo autoritario
- b. Liderazgo permisivo
- c. Liderazgo democrático

**14. Tu grupo de clase cuando estabas estudiando en el colegio era...**

- a. Un grupo de referencia
- b. Un grupo de pertenencia
- c. Un grupo de informal



**15. Las estructuras sociométricas son aquellas que...**

- a. Reflejan la configuración de relaciones entre las personas que forman el grupo
- b. Reflejan las interacciones dentro del grupo
- c. Reflejan los hábitos de funcionamiento de un grupo

**16. La estructura de un grupo puede tender a la horizontalidad o a la verticalidad. Los grupos verticales...**

- a. Manejan la amenaza y el castigo
- b. Permiten a todas las personas acceder a la toma de decisiones
- c. No tienen estructura organizativa definida

**17. La técnica de la tormenta de ideas consiste en...**

- a. Aportar ideas al grupo y criticar las ajenas si se ve oportuno
- b. Aportar ideas al grupo, suspendiendo temporalmente la crítica
- c. Aportar ideas al grupo, siempre que se crean viables

**18. La rueda es una técnica de grupos que consiste en que...**

- a. Las personas que quieren hablar lo hacen. Como en el debate libre.
- b. Las personas se van girando y poniéndose en el lugar de otra persona para opinar
- c. Cada persona por orden da su opinión sobre el tema tratado

**19. Para crear grupos mezclando a las personas se puede usar un sistema muy cómodo que consiste en decidir cuántos grupos se quieren formar (por ejemplo 5) y numerar a las personas hasta ese número (en este caso hasta el 5) Luego las personas con igual número se juntan.**

- a. El método collage
- b. El método numérico
- c. El método Oxford

**20. Estamos en una reunión de equipo y se da una situación en que se manifiestan emociones negativas intensas que contagian al grupo. Lo más acertado en ese momento es...**

- a. Parar la actividad, hacer un breve descanso e indagar en la base de esa emoción negativa
- b. Dejar que el grupo se exprese sin poner límites
- c. No dar la palabra a quienes están generando ese malestar

**21. Un liderazgo restrictivo es aquel en el que...**

- a. La persona que ejerce el liderazgo usa su poder para aumentar el poder de los miembros del grupo
- b. La persona que ejerce el liderazgo usa su poder para tener cada vez más poder
- c. La persona que ejerce el liderazgo mantiene su poder disminuyendo el poder de los miembros del grupo

**22. La toma de decisiones el consenso consiste en acordar aquello que...**

- a. Es aceptado por mayoría
- b. Es aceptado por unanimidad
- c. Es aceptado por todo el grupo, con cesión por alguna de las partes



**23. Cuando un grupo tiene una estructura oculta...**

- a. Es más difícil controlar lo que ocurre
- b. Hay menos debate sobre quién hace cada cosa
- c. Está claro quién puede tomar las decisiones

**24. En una reunión es esencial la función de coordinación. La coordinación consiste en realizar estas tareas (señala la lista que sea más completa y no contenga errores)**

- a. Gestionar la participación y regular los tiempos
- b. Diseñar la reunión, gestionar los trabajos previos, gestionar la participación y regular los tiempos y gestionar la continuidad
- c. Diseñar la reunión, preparar los trabajos previos, gestionar la participación, registrar los acuerdos y regular los tiempos

**25. La función de secretaría dentro de una reunión de trabajo sirve para...**

- a. Registrar lo que se ha dicho, seleccionando lo que es significativo, para recuperar esa información cuando sea necesario
- b. Evitar los olvidos o las distorsiones de las memorias individuales y homogeneizar la información
- c. Las dos anteriores son ciertas

**26. Un buen diseño de reunión debe incluir**

- a. Temas y tiempos
- b. Temas, productos, tiempos y procedimientos
- c. Temas, productos, tiempos, procedimientos y requerimientos

**27. Un análisis completo de los conflictos se ocupa de tres elementos**

- a. Los protagonistas, proceso del conflicto y el problema (o causa por la que se da)
- b. Mediación, negociación y arbitraje
- c. Motivaciones, percepciones e intereses

**28. Ante los conflictos normalmente respondo con intensidad e intento decir la última palabra. Mi estilo de afrontamiento es de...**

- a. Evitación
- b. Competición
- c. Acomodación

**29. Para manejar la ira existen algunas técnicas conductuales útiles. Una de ellas es el "tiempo fuera". Consiste en...**

- a. Alejarse un tiempo de la situación y hacer algo que la reduzca, hasta que la ira esté bajo control
- b. Dar un paseo al aire libre
- c. Practicar la respiración diafragmática

**30. Las vías de resolución de conflictos pueden ser endógenas o exógenas. Señala cuál de estas afirmaciones es correcta**

- a. La mediación es una vía endógena
- b. La negociación es una vía exógena
- c. El arbitraje es una vía exógena



**31. La estrategia de las 3R en resolución de conflictos se divide en tres fases:**

- a. Racionalidad, Reparación y Ratificación
- b. Resentimiento, requerimiento, reconocimiento
- c. Reconocimiento, requerimiento y respuesta

**32. Si en medio de un conflicto yo me planteo lo que podría ocurrir si no hacemos nada para resolverlo, estoy usando la herramienta de...**

- a. Examinar el coste del no acuerdo
- b. Analizar los bienes en juego
- c. Identificar la zona de control

**33. En la mediación ocurre que...**

- a. La persona que media decide cuál será la salida del conflicto y se la propone a las partes
- b. La persona que media ayuda a comunicarse a las partes y llegar a un acuerdo
- c. La persona que media habla con las partes, las escucha y emite un juicio

**34. La negociación se distingue del arbitraje en que...**

- a. En la negociación existe una ratificación de un juez y en el arbitraje deciden las personas en conflicto
- b. En la negociación sólo intervienen las personas en conflicto y en el arbitraje interviene una persona externa al conflicto
- c. En la negociación se realiza un reparto equitativo y en el arbitraje se pueden aceptar soluciones diversas

**35. Para resolver un conflicto se dice que es mejor centrarse en los intereses y necesidades que en las posiciones. Esto es porque...**

- a. Las posiciones suelen ser excluyentes y los intereses pueden ser más compatibles
- b. Las posiciones son agresivas y los intereses no lo son
- c. Las posiciones son individuales y los intereses son colectivos

**36. La evaluación de la competencia social se puede hacer a través de la autoobservación. Esta implica dos procesos:**

- a. Hacerse consciente de la propia competencia social y poner en marcha acciones para mejorarla
- b. Determinar la presencia o ausencia de determinado comportamiento y registrar ese comportamiento en algún soporte
- c. Determinar el comportamiento y hacerse consciente de su presencia o ausencia

**37. Un instrumento que se usa para evaluar la asertividad es...**

- a. El inventario de Situaciones y Respuestas de Ansiedad (ISRA)
- b. El test de Rathus
- c. El test de Gismo



**38. La ventana de Johari es una técnica de autoconocimiento que distingue cuatro áreas. El área oculta incluye...**

- a. Lo que yo ignoro de mí pero las demás personas saben
- b. Lo que ignoramos otras personas y yo
- c. Lo que yo se de mi pero las demás personas ignora

**39. Entre las técnicas de dramatización dentro de los grupos es muy conocido el psicodrama. Este fue ideado por...**

- a. Kurt Lewin
- b. Ezequiel Ander Egg
- c. Jacob L. Moreno

**40. La técnica de Los seis sombreros para pensar, de Edward de Bono, permite...**

- a. Pensar en grupo de manera focalizada, de modo que se evita la confrontación
- b. Ampliar la participación del grupo
- c. Imaginar situaciones nuevas y diversificar las actuaciones