

Definiciones de la prueba de Habilidades Intrapersonales e Interpersonales

Habilidades Intrapersonales	Habilidad	Definición
<p>Capacidad para construir una percepción precisa respecto a uno mismo y utilizar dicho conocimiento para organizar y dirigir la propia vida.</p>	<i>Auto-conocimiento emocional</i> (ACE)	Habilidad para reconocer y entender los propios sentimientos; así como diferenciar entre ellos y saber que los causan.
	<i>Auto-respeto</i> (ARS)	Habilidad para auto-aceptarse, básicamente como bueno y procurar el auto-cuidado.
	<i>Auto-realización</i> (ARE)	Habilidad para desarrollar al máximo las capacidades y talentos.
	<i>Auto-control de Impulsos</i> (ACI)	Habilidad para resistir, retrasar o manejar los propios impulsos; así como la intención de actuar incontroladamente.
	<i>Autonomía</i> (AUT)	Habilidad para ser auto-dirigido y auto-controlado en los pensamientos, los sentimientos y las acciones.
	<i>Flexibilidad</i> (FLX)	Habilidad para adaptar los sentimientos, los pensamientos y las conductas propias, ante situaciones de cambio.
	<i>Optimismo</i> (OPT)	Habilidad para mantener actitudes positivas ante la adversidad.

<i>Habilidades Interpersonales</i>	<i>Habilidad</i>	<i>Definición</i>
Capacidad para entender a otras personas, qué les motiva, y utilizar dicho conocimiento para relacionarse con los demás.	<i>Asertividad (ASR)</i>	Habilidad para expresar los propios sentimientos, pensamientos y creencias, y defender su posición ante los demás de manera constructiva.
	<i>Empatía (EMP)</i>	Habilidad para conocer, entender y apreciar los sentimientos de otros.
	<i>Colaboración (COL)</i>	Habilidad para contribuir y cooperar con otros; así como ser un miembro productivo en un grupo social.
	<i>Manejo de relaciones sociales (MRS)</i>	Habilidad para establecer y mantener relaciones satisfactorias, caracterizadas por el respeto y la tolerancia.
	<i>Solución de problemas (SPR)</i>	Habilidad para identificar y definir los problemas, así como generar e implementar soluciones efectivas de manera colegiada.
	<i>Comunicación (COM)</i>	Habilidad para intercambiar información y ponerla en términos comunes para alcanzar un mismo objetivo.