



Llibre: Destreses Socials

Nom i cognoms: _____

Marca l'opció correcta

1.- Extreure conclusions generals a partir d'un fet aïllat, que a més no té relació directa amb aquelles, és la distorsió cognitiva coneguda com a:

- a.-* Sobregeneralització.
- b.-* Interpretació del pensament.
- c.-* Desqualificació del que es positiu.
- d.-* Pensament del tot o res.

2.- Quina de les habilitats socials següents és necessària per mantenir la cohesió del grup i facilitar la convivència?

- a.-* Tenir autocontrol.
- b.-* Negociar i dialogar en la gestió dels conflictes.
- c.-* Rebutjar peticions o disculpar-se.
- d.-* Parlar en públic.

3.- Mitjançant el procés de codificació:

- a.-* S'elabora el missatge.
- b.-* Es difon la informació.
- c.-* Es passa del missatge pensat al missatge escrit.
- d.-* S'interpreta el contingut del missatge.

4.- L'emoció que genera respostes d'evitació davant situacions desagradables o perjudicials, es:

- a.-* L'aversion.
- b.-* La sorpresa.
- c.-* La por.
- d.-* La ira.