

<b>SUBPROGRAMA:</b>	<b>MEJORA DEL AUTOCONOCIMIENTO</b>
<b>ACTIVIDAD:</b>	<b>CUESTIONARIOS PARA LA REFLEXIÓN PERSONAL</b>

**\* OBJETIVO:**

• Facilitar, a través de una visión lúdica, instrumentos que permitan incrementar el conocimiento personal, la reflexión sobre su propia conducta y la formación de actitudes favorecedoras de la convivencia en grupo.

**\* MATERIALES:**

• Una fotocopia de cada cuestionario por alumno "¿Estás enamorado de ti mismo?" (Narcisismo), "¿Te preocupa cómo te ven los demás?" (Seguridad en sí mismo). ¿Eres autónomo? (Autonomía personal).

**\* PROCESO DE REALIZACION:**

Primer paso. Repartir entre el alumnado las fotocopias de los cuestionarios (un único cuestionario por sesión es insuficiente).

Aclarar desde el principio que se trata de una actividad de entretenimiento, que no pretende definir cómo somos, ni establecer modelos de conducta. Lo más importante es que, al mismo tiempo que nos lo pasamos bien, podamos reflexionar sobre nosotros mismos y sobre los valores que sustentan nuestras conductas.

Segundo paso. Dejar que respondan individualmente a los cuestionarios. Explicar las dudas de comprensión que puedan presentar los alumnos. Si se producen intercambios de comentarios y opiniones entre ellos, permitirlo siempre que sean tranquilos y tengan una intención colaboradora, evitar las comparaciones, o bromas pesadas sobre otros compañeros.

Tercer paso. Pedir que formen grupos de cuatro a seis compañeros (es importante que se lleven bien) y que comenten entre ellos si les han gustado los cuestionarios del día, qué resultados han tenido, si coinciden en su valoración personal con la del grupo, etc.

Cuarto paso. Poned en la pizarra un cuadro de doble entrada que se intentará rellenar por toda la clase en gran grupo. En las filas pondremos la conducta objeto de los cuestionarios que se hayan hecho en el día, y en las columnas escribiremos : ¿Qué conductas caracterizan a ese rasgo de personalidad?, y ¿qué consejos le daríamos a estas personas? (Se apuntarán todas la sugerencias, sin valorar en exceso su idoneidad u orden de presentación)

		¿Por qué se caracteriza?	¿Qué consejos le daríamos?
Narcisismo	En exceso		
	Bajo		
Dependencia.	En exceso		
	Baja		
Autonomía	Alta		
	Baja		

## ¿ESTÁS ENAMORADO DE TI MISMO?

La admiración por uno mismo puede llevar a un exceso de orgullo, a una actitud de enamoramiento sobre uno mismo que impide ver que existen muchas otras personas con las que merece la pena compartir vivencias, experiencias, opiniones o preocupaciones.

¿Te pasa a ti como a Narciso, personaje que estaba tan enamorado de sí mismo, que un día mirándose reflejado en las aguas de un río cayó a él y se ahogó? Averígualo seleccionando una de las tres opciones de estas cuestiones (rodea con un círculo la letra que elijas).

1. ¿Eres de lo mejor del instituto? A. Soy del montón, uno más. B. Sinceramente, hay pocos que puedan superarme. C. La verdad es que son muchos los que son mejores que yo.
2. ¿Te consideras una persona atractiva? A. No, que va, en ningún aspecto. B. Sí, en algunos aspectos y para algunas personas. C. Sí, bastante, además me agrada serlo.
3. ¿Crees que tus amigos tienen suerte por contar contigo? A. Sí, son muy afortunados. B. No, yo poco puedo aportarles. C. La misma que yo por tenerles a ellos como amigos.
4. ¿Sueles llevar siempre la razón? A. No, qué va, casi siempre me la quitan. B. Sí, por lo menos intento defender mis ideas ante los demás. C. Siempre, faltaría más.
5. ¿Te gustaría cambiar tu forma de ser? A. Sí en muchos aspectos. B. No, estoy bien así. C. Algún detalle concreto, sí lo cambiaría.
6. ¿Te asusta que te critiquen? A. Más que asustarme, me molesta, lo llevo muy mal. B. No me agrada, pero lo acepto. C. No es que me asusten, me hunden y desaniman.
7. ¿Eres una persona insegura? A. No, más o menos igual que los demás. B. Sí mucho. C. Nunca dejo que se me note por muy inseguro que esté.
8. En tu curso han decidido hacer un concurso de "personajes y figuras del año", si te presentaras: A. Seguro que quedabas entre los tres primeros. B. Que vergüenza, yo ni me presentaba. C. Si nos lo tomamos como un juego, puede ser divertido.

CUADRO DE VALORACIÓN		1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
	A.	2	1	3	2	1	3	2	3
	B.	3	2	2	1	3	2	1	2
	C.	1	3	1	3	2	1	3	1

(Rodea en este cuadro los números que correspondan a tus contestaciones, y súmalos).

Puntuación entre 8 y 10. Tu autoestima anda algo baja, de enamorado de ti mismo nada. Deberías intentar valorarte más, ver todo lo que hay de positivo en ti, comprender que a pesar de que no eres perfecto, también cuentas con gente que te quiere y aprecia.

Puntuación entre 11 y 20. La estima que tienes de ti mismo viene a estar en un lugar adecuado; aunque, en ocasiones, te puedas pasar a un lado u otro de la escala.

Puntuación entre 21 y 24. La admiración que sientes por ti mismo es un poco excesiva, te conviene hacer algo de autocrítica, y si realmente eres de lo mejor, por lo menos ten el buen sentido de no hacer alarde de ello.

## ¿TE PREOCUPA CÓMO TE VEN LOS DEMÁS?

Todos estamos interesados en conocer si somos apreciados o rechazados por los demás; pero esa preocupación por lo que piensan sobre nosotros puede llegar a convertirse en una obsesión que influya en nuestra conducta y haga que no seamos espontáneos y sinceros. ¿Tienes la suficiente seguridad en ti mismo para ser espontáneo y sincero? Compruébalo (mete en un círculo la letra de la opción que elijas).

1. ¿Por qué razón eliges tu ropa? A. Siempre elijo la más cómoda. B. Sólo me pongo la que me sienta bien. C. Ni me preocupa, visto la que me compran.
2. ¿Qué te molesta más de los granos en la cara? A. Que resultan feos. B. Sólo me preocupa si me duelen y tengo que medicarme. C. Me es igual, ya se irán.
3. Si te critican, ¿cuál es tu respuesta? A. Escuchas la crítica e intentas corregir tu conducta. B. No hago caso a la crítica. C. Me defiendo, justifico o ataco con otra crítica.
4. Sueles preguntar a los demás lo que opinan de ti. A. No nunca, no vaya a ser que me critiquen. B. Me da igual lo que opinen. C. Sí, más de una vez lo he hecho.
5. ¿Disimulas tus defectos para que los demás no se den cuenta? A. No, han de aceptarme tal como soy. B. Sí, siempre. C. Con ciertos defectos sí que lo hago.
6. ¿Eres absolutamente sincero? A. Sí, siempre intento serlo. B. Depende de con quién o para qué. C. Mi intención es serlo aunque, a veces, hay que disimular para evitar algo peor.
7. ¿Necesitas, para estar a gusto, saberte apreciado por los demás? A. Te agrada saberlo, pero no lo necesitas. B. Sí, de lo contrario me siento infeliz. C. Nada en absoluto.
8. A Pinocho le crecía la nariz cada vez que mentía; si a ti te pasara lo mismo, ¿tu nariz sería.....? A. Bastante más larga de lo que es ahora. B. Seguro más pequeña de lo que es ahora. C. Bien, más o menos igual.

CUADRO DE VALORACIÓN		1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
	A.	3	1	2	1	3	3	2	2
	B.	1	2	3	3	1	2	1	3
	C.	2	3	1	2	2	1	3	1

(Rodea en este cuadro los números que correspondan a tus contestaciones, y súmalos).

Puntuación entre 8 y 15. Tiendes a ser sincero y lo que opinen los demás de ti no te preocupa en exceso, no condiciona tu forma de actuar o pensar.

Puntuación entre 16 y 21. Tu preocupación por lo que opinen los demás de ti es la ordinaria. Depende en la mayoría de las ocasiones de la persona que opine.

Puntuación entre 22 y 24. Más bien pasas en exceso de los demás. Puede que seas un pasota o, por el contrario, que te escondas en una máscara de seguridad externa para no mostrar tu sensibilidad ante las opiniones ajenas.

## ¿ERES AUTÓNOMO?

Todos somos capaces de hacer muchas cosas, pero ¿somos capaces de organizar nuestra propia vida, de tomar nuestras propias decisiones, de responsabilizarnos de nuestras tareas sin necesitar un vigilante...? ¿Quieres descubrir qué capacidad de autonomía tienes?. (ya sabes: rodea con un círculo la letra de la opción que elijas):

1. Al llegar a casa encuentras una nota en la que tus padres, que han salido, te piden que te encargues de la casa. ¿Serías capaz de comprar, cocinar, limpiar, etc.? A. Pues claro que sí. B. Si me lo dejan preparado, creo que sí. C. No, que va, llamaría a una pizzería.

2. Te han puesto una multa con la moto, tu padre te dice que debes recurrirla. ¿Serías capaz de hacerlo? A. Que va, no sé ni que es eso de recurrir. B. Sólo si me acompañan. C. Sí, iría a tráfico y rellenaría los papeles que necesitara.

3. Tengo claras mis metas, sé lo que quiero de la vida. ¿Es cierto? A. Bueno sé lo que quiero para hoy o para el año que viene, pero quién sabe lo que ocurrirá dentro de unos años. B. No sólo lo sé, sino que ya he pensado cómo voy a lograrlo. C. Sí, tengo claro qué estudiaré.

4. Has de organizar una fiesta con tus amigos. A. Planeas con detalle qué harás, dónde y cuánto te piensas gastar. B. Ya les preguntaré que les apetece. C. Los llevas a tomar algo.

5. En tu grupo alguien con razón te recrimina por algo, tú: A. Lo reconozco y no busco justificaciones. B. Seguro que hay otros culpables. C. Intento disimular o pasar del tema.

6. ¿Sueles ser objetivo y sincero en tus opiniones y contigo mismo?. A. Por supuesto, yo nunca me engaño. B. Bueno, algunas veces me autojustifico. C. Lo intento, pero es difícil.

7. Si cometes un error ¿pides perdón?. A. No, seguro que no era intencionado. B. Sí, no tengo inconveniente si es culpa mía. C. Sólo en ocasiones, depende a quién y cuándo.

8. Si algo te sale mal, ¿intentas corregirlo para hacerlo mejor otra vez?. A. Nunca, lo hecho, hecho está. B. Sólo si me obligan a ello. C. Sí, mi deseo es mejorar poco a poco.

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
A.	3	1	1	3	3	1	1	1
B.	2	2	3	1	1	3	3	2
C.	1	3	2	2	2	2	2	3

(Rodea en este cuadro los números que correspondan a tus contestaciones, y súmalos).

Puntuación entre 8 y 15. Tu nivel de autonomía personal tiende a ser bajo, deberías plantearte incrementarlo. ¿Qué tal te parece empezar a hacerlo desde hoy mismo?.

Puntuación entre 16 y 21. Un nivel de autonomía aceptable, pero no estaría de más que pensaras sobre los aspectos en los que tienes una menor autonomía para intentar hacerte capaz de desenvolverte con eficacia en todas las situaciones.

Puntuación entre 22 y 24. Alto nivel de autonomía, acaso debas pensar si no eres demasiado independiente, por otra parte ¿utilizas tu autonomía de una forma correcta o sólo te sirve para desentenderte de los demás?.