

SUBPROGRAMA:

MEJORA DE LA IMAGEN PERSONAL

ACTIVIDAD:

CUESTIONARIOS PARA LA REFLEXIÓN PERSONAL

*** 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:**

• Cuestionarios: "¿Eres un amigo leal?" (Amistad) "¿Eres un metomentodo?" (Respetuoso con los demás), "¿Eres cooperador o competidor?" (Valores solidarios).

Una fotocopia de cada uno de los cuestionarios por alumno.

*** 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 están de acuerdo con ellos, etc.

Cuarto paso. Poned en la pizarra un cuadro de doble entrada que se intentará rellenar por toda la clase en gran grupo. Se deben apuntar todas la sugerencias de los alumnos, sin valorar en exceso su idoneidad, u orden de presentación.

	¿Qué conductas le caracterizan?	¿Qué consejos le daríamos?
Entregado a los amigos.		
Desleal con los amigos.		
Respetuoso con los demás.		
Metomentodo.		
Cooperador.		
Competidor.		

¿ERES UN AMIGO LEAL?

Amistad, difícil virtud. Es difícil encontrar amigos, pero es aún más complicado mantenerlos. Una buena manera de mantener a los amigos es ser leal con ellos.

Pero eres suficientemente leal con tus amigos. Compruébalo seleccionando una de las tres opciones de estas cuestiones. (Rodea con un círculo la letra de la opción que elijas):

1. Si modificas ligeramente una cuestión acerca de un amigo puedes conseguir un beneficio, ¿lo harías?. A. Está claro, lo primero es mi propio beneficio. B. No soy un río y puedo cambiar de opinión. C. Tratándose de un amigo, siempre buscas no contrariarle.

2. ¿Defiendes a tus amigos aunque pueda acarrearle alguna mala consecuencia?. A. Sí, siempre. B. No, tampoco ellos harían eso por mí. C. Depende de los amigos.

3. ¿Cambias con facilidad de opinión? A. Depende de las consecuencias de cambiar o no cambiar. B. Siempre intento mantener mi criterio. C. Puede que alguna vez lo haya hecho.

4. ¿Es tu compromiso con los amigos un compromiso seguro? A. Siempre, incluso si ello me supone un esfuerzo extra. B. Lo es dentro de los límites de todo compromiso. C. No suelo establecer compromisos con nadie.

5. ¿Debe un jefe respaldar a sus subordinados? A. No, un jefe ha de mirar por los beneficios de la empresa. B. Sí, aunque lo hacen pocos jefes. C. Depende de a quién.

6. ¿Te consideras una persona fiel? A. Según con quién y cuándo. B. Puede que no siempre. C. Sí, sin ninguna duda.

7. ¿Has dejado a muchos amigos en la estacada? A. No. B. Puede que alguna vez. C. Sí, si las circunstancias lo obligaban o me beneficiaba en algo.

8. Un amigo te ha hecho una grave jugarreta, ¿lo perdonarías? A. Nunca, dejaría de ser mi amigo. B. Sí; pero después intentaría devolvérsela. C. Si se explica, sí lo perdonaría.

CUADRO DE VALORACIÓN		1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
	A.	2	1	3	2	1	3	2	2
	B.	3	2	2	1	3	2	1	3
	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 15. Los que te conocen pueden descansar tranquilos, eres fiel y no sueles abandonar a tus amigos. Valoras muy positivamente el ser leal, cumplidor y buen amigo. A todos nos gusta tener amigos como tú.

Puntuación entre 16 y 19. Las cuestiones de fidelidad y lealtad te resultan pasadas de moda y difíciles de cumplir. Deberías esforzarte más por cuidar a tus amigos, por mostrarte más entregado y comprensivo con ellos.

Puntuación entre 20 y 24. Dices valorar la lealtad, pero cuando llega el momento buscas excusas para evitarte complicaciones. Procura ser leal no sólo cuando te beneficias tú, sino también cuando suponga una ventaja para los amigos, aunque te exija un sacrificio.

¿ERES UN METOMENTODO?

Hay personas inoportunas, molestas, que siempre están metiéndose en donde no les llaman. Son personas curiosas, cotillas... ¿Eres tú una de esas personas? Compruébalo. (Rodea con un círculo la letra de la opción que elijas):

1. ¿Sueles dar tu opinión sobre todo y sobre todos, aunque no te la pidan? A. No, cuanto menos diga, menos problema tendré. B. Sí, claro, necesito hacerlo. C. Sólo lo hago en raras ocasiones.

2. ¿Te suelen decir que te metes donde no te llaman? A. Sí, más de una vez, pero es que la gente es muy tonta. B. No, nunca. C. No es frecuente, aunque a veces haya pasado.

3. ¿Si oyes una conversación entre compañeros, qué sueles hacer? A. Cuando han terminado la charla, te acercas a uno de ellos y le preguntas de qué hablaban. B. Nada, sigues con lo tuyo. C. Te unes al grupo e intervienes en la conversación.

4. ¿Siempre tienes algo que decir a los demás? A. No, cada uno que haga lo que quiera. B. Sí, te preocupas mucho por los compañeros. C. No, sólo si te piden tú opinión.

5. ¿Procuras ser amable con los demás? A. No, me resulta muy difícil. B. Bueno, no, aunque es verdad que por lo menos no soy desagradable. C. Sí, cuesta tan poco ser amable.

6. ¿Crees que tus amigos tienen derecho a una parcela de intimidad, que no tienen por qué dártela a conocer? A. Sí, todos tenemos derecho a una cierta reserva. B. Puede haberla, pero tú intentas enterarte en todas las ocasiones. C. Sí, pero si veo que están preocupados intento preguntarles por el motivo e insisto aunque no me lo quieran decir.

7. ¿Te han acusado alguna vez de ser cotilla? A. Sí, en alguna ocasión. B. No, qué va. C. Bueno, en realidad es una queja de tus amigos; pero tú no lo haces con mala intención.

8. Si un compañero te preguntara un "secretillo" de otro: A. Uy sí, yo sé muchos "secretos" de mis amigos. B. Qué va, yo no conozco ningún secreto de nadie. C. Aunque lo supiera no lo contaría, la lealtad a mi amigo es más importante.

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

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

Puntuación entre 8 y 13. Pareces respetuoso con los demás y no intentas meterte en lo que no te llaman. Seguro que tus amigos te lo agradecen.

Puntuación entre 14 y 19. Puede que en algunos momentos te pases y resultes un poco pesado. Si insistes mucho en esa conducta tus amigos te la afearán y criticarán.

Puntuación entre 20 y 24. Bueno, algunas veces metes la pata, pero todos lo hemos hecho alguna vez. Procura ser algo más respetuoso con la intimidad de los demás.

¿ERES COOPERADOR O COMPETIDOR?

Si en tu grupo de amigos os encontráis ante un problema o una actividad compartida, ¿tú tiendes a cooperar con ellos o prefieres competir para demostrar que eres el mejor? Contesta estas preguntas y averígualo. (Rodea con un círculo la letra de la opción que elijas):

1. Un compañero trae un juego de ordenador nuevo, ¿qué haces?. A. Le felicito y trato de hablar de otra cosa. B. Le invito a echar una partida juntos. C. Le hablo de otro juego que es "más chulo" que el que él se ha comprado.

2. Dispones de una calculadora muy buena; un compañero te pide que le enseñes a usarla ¿qué le contestas? A. Luego, ahora no tengo tiempo. B. Claro, mira, es muy fácil. C. Bueno, pero es muy complicada de usar y nos llevaría mucho tiempo explicártela.

3. Un amigo tuyo juega bastante mal al baloncesto. A. Aunque sabes que puede perder la canasta le pasas el balón. B. No se la pasas y encestas tú, pues lo importante es ganar. C. Le aconsejas cómo mejorar su juego para que en próximas ocasiones podáis contar con él.

4. Veis a un amigo preocupado, y otro te sugiere que vayáis a animarlo, ¿qué haces? A. Dejas al compañero ir solo si estás ocupado. B. Le dices: déjalo, siempre está igual, no hay nada que lo anime. C. Abandonas lo que estás haciendo y vas a animar a tu compañero.

5. En tu clase hay un compañero que suele ser rechazado por los demás. A. Intentas hacerte su amigo, para que se siente más acogido. B. Bueno, será rechazado por los demás; pero no por mí, yo nunca rechazo a nadie. C. Sí, pero es que a lo mejor se lo merece.

6. Un hermano o hermana necesita que le prestes algo de tu ropa nueva. A. Ni hablar, que me la estropea. B. Se la prestas sin dudarle. C. Sólo se la prestas si recibes algo a cambio.

7. Un amigo dice que cuando cobre su primer sueldo, se hará socio de Cruz Roja, ¿qué opinas? A. Te parece bien, tú harás igual. B. Le dices que tú dinero es tuyo y no para gastar en otros. C. Le informas que tú ya colaboras con Cruz Roja (o en otra asociación similar).

8. El profesor pide voluntarios para decorar la clase: A. Intentas pasar del tema, que lo hagan otros. B. Te ofreces inmediatamente, y aportas ideas y materiales. C. Piensas que es otro rollo, pero que te ves obligado a participar.

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

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

Puntuación entre 8 y 14. Eres una persona solidaria con los demás, dispuesta a colaborar. Crees que competir con tus amigos no es el mejor medio de conservar la amistad.

Puntuación entre 15 y 17. La cooperación no es tu fuerte, tal vez le des más importancia a competir, a demostrar de lo que eres capaz, a conseguir tus objetivos...

Puntuación entre 18 y 24. Crees que la cooperación es importante; pero, tal vez, sea cierto también que la prácticas poco. Si quieres que colaboren contigo, colabora tú primero.