

**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 maniático?", "¿Tienes un carácter firme?", "¿Eres un egoísta?". 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. Comentar primero entre todos, los resultados del primer cuestionario y poned, después, en la pizarra el siguiente cuadro que se intentará rellenar por toda la clase en gran grupo. (Se deben recoger todas la sugerencias de los alumnos, sin valorar su idoneidad, u orden de presentación)

Se aconseja terminar la sesión comentando la importancia que tiene para ellos el que vayan pensando en estos temas, pues al terminar la E.S.O. tendrán que tomar una decisión vocacional importante para su futuro profesional.

		¿Qué conductas le caracterizan?	¿Qué consejos le daríamos?
Maniático.	Alta		
	Baja		
Firmeza de carácter.	Alta		
	Baja		
Egoísmo.	Alto		
	Bajo		

## ¿ERES MANIÁTICO?

De forma coloquial, por maniático entendemos la persona que tiene conductas raras, inútiles y repetidas, que manifiesta preocupaciones excesivas. En realidad todos somos algo maniáticos: por el orden, por una música determinada, por las personas de una determinada forma de ser o de una determinada "tribu urbana"... Pero y tú ¿Eres maniático?

1. Puedes nombrarme más de tres ejemplos de tipos de manías que hayas conocido.
2. ¿Tienes un número favorito?.
3. ¿Tienes alguna superstición? (Miedo al número trece, huyes de los gatos negros, evitas pasar por debajo de una escalera, etc.
4. ¿Hay personas que te caen mal a primera vista sin que te hayan hecho nada malo?.
5. ¿Suelen echarte en cara tus amigos alguna conducta u opinión tuya a la que tachen de maniática?.
6. ¿Tienes alguna rutina o conducta diaria (no necesaria, ni útil para otra cosa) que de no haberla hecho te hace sentir incompleto, preocupado, insatisfecho?
7. ¿Te resulta insoportable, hasta llevarte a estar de los nervios, alguna conducta de tus compañeros o familiares?.
8. ¿Te preocupas en exceso de tu ropa, de tu limpieza, de alguna de tus conductas, más allá de lo que es normal entre las personas que te rodean?
9. ¿Le das muchas vueltas en la cabeza a tus preocupaciones?
10. ¿Siempre deseas tener todas tus cosas de acuerdo a tu gusto y preferencias, sin admitir cambios o pequeñas modificaciones?

Cada respuesta afirmativa la contarás como un punto.

Puntuación entre 0 y 3: Pareces no tener manías. A ver si tu manía es no tener ninguna. Tener alguna manía hasta puede resultar a veces divertido; piensa bien tal vez te hayas olvidado de alguna.

Puntuación entre 4 y 8: Tal vez tengas algunas manías, pero si las controlas no tienen por qué ser negativas; acostúmbrate a ser tolerante con las manías de los demás y a reírte de las tuyas propias.

Puntuación entre 9 y 10: Lo tuyo puede ser preocupante; o puedes tener muchas manías o has contestado con un excesivo espíritu autocrítico. De todas formas no te obsesiones e intenta aplicarte el consejo que le hemos dado a tus compañeros del grupo anterior. El reírse de uno mismo es lo más saludable que existe; además de ayudarnos a hacer amigos, nos permite tener una salud mental envidiable y pasarlo "pipa" con nosotros mismos.

## ¿TIENES UN CARÁCTER FIRME?

De forma coloquial decimos que una persona tiene un carácter firme cuando es capaz de mantener sus ambiciones, aquello que debe conseguir o hacer, a pesar de las dificultades o avatares de la vida. En realidad todos somos firmes hasta un punto, nos resulta fácil mantener nuestra opinión, algo más costoso conseguir nuestros deseos, y, no siempre, nos es cómodo lograr nuestros propósitos o cumplir con nuestras obligaciones... ¿Hasta qué punto eres firme?

1. ¿Sientes que el grupo te apoya siempre como te mereces?
2. ¿Te afectan mucho los comentarios de los compañeros, te preocupan, irritan o hacen cambiar de opinión o actuación con frecuencia?
3. ¿Si te propones algo lo consigues a pesar de posibles fracasos anteriores?
4. ¿Sueles sentirte intranquilo, nervioso, cuando tienes que hacer algo en público?
5. Si discutes ¿nunca pierdes los nervios y siempre te muestras tranquilo y seguro?
6. ¿Te desaniman los fracasos y las dificultades?
7. ¿Hay alguna cuestión que te preocupe y que estás intentando superar?
8. ¿Es cierto que si algo puede ir mal, seguro que acaba mal?
9. ¿Dominas tus emociones (enfado, tristeza, abatimiento...) y no dejas que influyan en tu trabajo o en la relación con los demás?
10. ¿Tienes tendencia ante los fracasos a abandonar y no seguir intentándolo?
11. ¿Encuentras tu vida satisfactoria y gratificante?
12. ¿Es cierto: no merece intentar las cosas, además de suponer un trabajo siempre existe el riesgo de fracasar?

Cada respuesta impar afirmativa y cada par negativa la contarás como un punto.

Puntuación de 0 a 3. De entrada no pareces ser una persona de carácter fuerte, aunque esto no sea totalmente cierto; en todo caso es conveniente que te cuestiones la imagen que tienes de ti mismo y tu planteamiento vital actual y futuro.

Puntuación de 4 a 9. Te encuentras en una posición intermedia, y quizá suficiente, aunque tu nivel de respuesta, como es lógico, variará según tu estado anímico y la situación ambiental.

Puntuación de 10 a 12. A mayor puntuación mayor firmeza de carácter. Pero creo que debes evitar que esa fortaleza se convierta en dureza de carácter, en falta de flexibilidad, de comprensión para tus compañeros, en falta de colaboración para sacar adelante las propuestas de los demás si no son coincidentes con las tuyas. Tener un carácter fuerte puede ser útil incluso para apoyar a las personas que aprecias; pero traspasar la delgada frontera de la firmeza hacia la zona de la dureza y rigidez puede resultar peligrosa.

## ¿ERES UN EGOISTA?

Todos somos algo egoístas; a veces resulta ventajoso poseer un amor desmesurado por uno mismo para evitar que los demás nos puedan perjudicar. Entendemos por egoísmo ese amor por sí mismo que nos lleva a ver sólo nuestros propios intereses, sin preocuparnos por los demás o por el efecto que produce en ellos nuestras acciones. ¿Eres tú un egoísta?

1. ¿Sueles llegar tarde a tus citas?
2. ¿Harías el trabajo de un compañero que estuviera enfermo sólo por cubrirle ante el profesor aunque eso te supusiera un cierto riesgo de ser descubierto?
3. ¿En las relaciones con tus amigos buscas sobre todo conseguir tu propia satisfacción, gustos, deseos... y si no es así la amistad puede resentirse?
4. ¿En un cine cedes el mejor asiento a un amigo si te lo pide por alguna razón?
5. ¿A veces te acusan de interesado, codicioso, materialista, ingrato, personalista...?
6. ¿Si has de hacer un regalo buscas por encima de todo algo que le agrade a la persona que lo ha de recibir sin importarte el dinero o tus preferencias?
7. ¿No dejas que nadie se oponga a tus deseos sin que intentes vencerle?
8. ¿Participas con ganas en los planes que proponen tus amigos aunque no sean de tu agrado?
9. ¿Escures el bulto en el trabajo?
10. ¿Eres amigo de hacer favores aunque no te los hayan pedido?
11. Ante una bandeja de pasteles te apresuras a coger siempre el mejor.
12. ¿En muchas ocasiones pierdes el tiempo atendiendo las peticiones de otras personas, en vez de realizar tus propias actividades?

Cada respuesta impar afirmativa la contarás como un punto y cada respuesta negativa a una pregunta par te supondrá un punto más.

Puntuación entre 0 y 3. ¡Maravilloso! No eres nada egoísta, aunque eso no suponga que te dejes avasallar en tus deseos. Seguramente estarás disfrutando de los buenos efectos de tus conductas al contar con el aprecio de tus amigos

Puntuación entre 4 y 9. En ocasiones muestras algunas conductas egoístas; pero no te preocupes si no son frecuentes, a todas las personas les suele pasar algo así. No obstante procura descubrir en qué ocasiones o momentos tienes esas conductas y contrólalas, recuerda que "quién siembra, recoge".

Puntuación entre 10 y 12. Tu conducta puede resultar preocupante y producirte momentos de rechazo entre tus compañeros; puedes llegar a sentirte poco apreciado, y hasta aislado o rechazado por ellos. Debes intentar mostrarte más generoso, tolerante, amable, agradecido y simpático con tus amigos y conocidos si quieres contar con su estima y consideración.