

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 buen estudiante?”, “Responsable o dejado”, “Constructivo o derrotista” Una fotocopia de cada uno de los cuestionarios por alumno.

*** PROCESO DE REALIZACION:**

Primer paso. Repartir entre el alumnado las fotocopias de los cuestionarios.

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. 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 de los alumnos, sin valorar en exceso su idoneidad)

	¿Por qué se caracterizan?	¿Qué consejos le daríamos?
Buen estudiante.		
Estudiante mediocre.		
Responsable.		
Dejado.		
Constructivo.		
Derrotista.		

¿ERES BUEN ESTUDIANTE?

La pregunta del millón. Con lo importante que es y lo que cuesta serlo. Pero tú ¿eres un estudiante bueno, mediocre o malo? Compruébalo. (Rodea con un círculo la letra de la opción que elijas):

1. El lunes te han puesto un examen para el viernes. A. Decides que ya lo estudiarás el jueves. B. El miércoles intentarás estudiar un poco del examen. C. Te haces un plan de trabajo para estudiar una parte el martes, otra el miércoles y dejar el jueves para repasar.

2. El profesor ha presentado unos temas para investigar entre todos en la enciclopedia. A. Piensas: ya lo buscará alguien, yo no me molesto. B. Me gustaría buscarlos, pero no tengo enciclopedia. C. En el recreo lo buscaré en la enciclopedia del instituto.

3. ¿Cómo suelen ser tus notas?. A. Obtengo notables e incluso algún sobresaliente. B. Aceptables, suficientes y bienes es lo que predomina. C. Bueno, tengo algún que otro insuficiente con cierta regularidad.

4. ¿Es frecuente que no hayas hecho las tareas de clase?. A. Sí, claro, a todos nos pasa. B. Nunca o casi nunca, de lo contrario no puedo seguir la clase. C. No es frecuente, aunque algunas veces me haya ocurrido.

5. ¿Cuántos años piensas continuar estudiando? A. En cuanto termine esto me pongo a trabajar. B. Unos años más hasta tener un título por lo menos. C. Bueno, me he hecho la cuenta que estaré estudiando más allá de los 20 años.

6. Los estudios son para ti... A. Una buena ocasión para aprender cosas nuevas. B. Una obligación ineludible. C. Son necesarios para obtener una buena titulación.

7. Entre varios compañeros tenéis que hacer un trabajo. A. Tú eres de los que más aporta y participa. B. Colaboras en la tarea como uno más. C. Procuras hacer lo mínimo, no le vas a hacer el trabajo a los demás.

8. Si hoy el profesor te pide el cuaderno. A. Que ni se le ocurra, me faltan cosas. B. Bueno, si me deja un tiempo para ordenarlo. C. No me preocupa, lo tengo al día y ordenado.

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

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

Puntuación de 8 a 13. ¿Has comprobado tus notas?, tal vez no sean muy buenas; si es así, ¿se te ha ocurrido pensar que a lo mejor tu actitud ante el estudio puede ser la razón de esa situación?.

Puntuación de 14 a 19. Parece que no seas mal estudiante; pero seguro que puedes mejorar en algún aspecto. ¿En cuál?

Puntuación de 20 a 24. Enhorabuena; si lo que has contestado es la verdad, tienes un buen futuro como estudiante y, además, debes tener un presente excelente.

¿RESPONSABLE O DEJADO?

En nuestra vida tenemos muchas responsabilidades frente a la familia, a los amigos, en el instituto, etc. Si cumplimos con esas responsabilidades nos alaban y reconocen; pero de lo contrario nos critican y regañan. ¿Y a ti te debemos alabar o regañar?. Compruébalo. (Rodea con un círculo la letra de la opción que elijas):

1. Tus amigos te han pedido que compres la fruta para el picnic. A. Te ilusiona darles una sorpresa y compras la mejor del mercado. B. Piensas que te ha tocado lo más pesado, y ya cogerás algo del frigorífico de casa. C. Yo no sé comprar, así que rechazaría la propuesta.

2. Tu padre desea consultar un libro tuyo del año pasado. A. Imposible, los tiré. B. Bueno, si no se asusta de cómo está. C. Se lo doy inmediatamente, lo tengo guardado.

3. Te acaban de comprar una moto. A. El primer mes sólo te has puesto el casco unas cuantas veces. B. Siempre llevas casco cuando vas en la moto. C. No llevas a nadie en tu moto si no se pone él o ella también el casco.

4. ¿Están contentos tus padres de tu grado de responsabilidad? A. Depende de qué cosas. B. Sí, ellos confían en que sabré encargarme de mis cosas. C. Siempre me están criticando, no se dan cuenta de que los jóvenes somos así.

5. ¿Hasta qué punto confían en ti tus amigos cuando te encargan algo? A. De hecho me lo suelen encargar a mí, porque suelo cumplir siempre. B. Alguna vez les he fallado, pero ellos también lo han hecho. C. Que no se les ocurra; cada uno que se ocupe de lo suyo.

6. ¿En tu familia tienes alguna tarea de la casa que sea responsabilidad tuya? A. La verdad es que sí, pero yo intento evitarla, es una pesadez. B. No, para eso están mis padres. C. Por supuesto, todos debemos colaborar y yo soy un miembro más de la familia.

7. ¿En tu grupo de trabajo del instituto tus opiniones y aportaciones son tenidas en cuenta? A. Claro, yo sé defender mis opiniones. B. Sí, aunque también acepto que las maticen y modifiquen según la visión de los demás. C. Sí, de hecho se aprovechan de ellas.

8. Algo de lo que tú te has responsabilizado, no ha funcionado bien. A. Seguramente alguien ha puesto alguna dificultad. B. Reconoces tus faltas, aunque haya otros culpables. C. Piensas en qué has fallado con la intención de evitar que vuelva a producirse el fallo.

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

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

Puntuación entre 8 y 14. Tiendes a ser un dejado de tus responsabilidades. Te gusta vivir tranquilo y sin demasiadas responsabilidades.

Puntuación entre 15 y 20. Vas por buen camino; un poco más de esfuerzo y llegarás a ser una persona con un gran nivel de responsabilidad.

Puntuación entre 21 y 24. Enhorabuena, eres responsable; seguro que cuentas con el aprecio de todos.

¿CONSTRUCTIVO O DERROTISTA?

Hay personas que ante un problema dicen: “es difícil, pero tengo que intentar solucionarlo”, otras por el contrario piensan: “esto no voy a poder resolverlo, lo dejaré y ya veremos qué pasa” Hay quien cree que lo importante, a pesar de posibles errores, es avanzar y mejorar, mientras otros están convencidos de que si algo puede ir mal, con toda seguridad irá mal. Unos son constructivos, otros derrotistas. Y tú ¿qué eres?. Compruébalo. (Rodea con un círculo la letra de la opción que elijas):

1. Tagore dijo: “No llores por la pérdida del sol o las lágrimas no te dejarán ver las estrellas”: A. Una frase bonita, pero qué haces sin el sol. B. Claro, debemos ver el lado positivo de las cosas. C. Déjate de tonterías, una desgracia siempre es una desgracia.
2. Mañana jugáis un partido contra un equipo mejor que el vuestro ¿Qué va a pasar?. A. Menuda paliza nos van a dar. B. Vamos “a ir a muerte” y les ganaremos. C. Puede que perdamos, pero así son las cosas.
3. Tienes mal los ejercicios después de una hora de trabajo; ¿qué piensas?. A. Para qué voy a esforzarme si luego me salen mal. B. Creo que ya he aprendido a hacerlos para la próxima vez. C. Tendré que prestar más atención si quiero que me salgan bien.
4. Al día siguiente te ponen otros ejercicios iguales a los de la pregunta 3. A. Es el momento de comprobar si aprendí a hacerlos. B. Está claro que tendré que mirar dónde me equivoque en los ejercicios anteriores. C. Otra vez igual, pues tampoco me van a salir bien.
5. Has comprado una revista. A. ¡Qué estafa!, parecía otra cosa. B. No ha sido lo que esperaba, pero me ha entretenido. C. Las revistas ya se sabe, mucha portada y poca sustancia.
6. Tienes que cocinar tú. A. Buscaré alguna receta que me salga bien. B. Verás qué desastre. C. Que luego no se quejen si me sale mal, yo no sé preparar esta comida.
7. Van a comprar un regalo para una amiga con el dinero de todos. A. Verás que cosa más fea le compran. B. Me he librado de tener que ir a comprarlo yo. C. Seguro que es bonito.
8. Un amigo te pide que le ayudes en algo difícil, tú le dices... A. Seguro que entre los dos lo hacemos. B. No sé si podremos hacerlo. C. En menudo lío nos hemos metido.

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

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

Puntuación entre 8 y 15. Tiendes a ser constructivo, aprendes de las dificultades y disfrutas de las cosas, sin dejar que lo malo te abrume. Te gusta seguir intentándolo.

Puntuación entre 16 y 20. Tu objetivo es ser realista, ver las cosas como son. Para ti lo más importante es no dejarte llevar ni por el entusiasmo, ni por el pesimismo.

Puntuación entre 21 y 24. En ocasiones las situaciones que vives te hacen decaer tu ánimo, y ello te puede llevar a abandonar tus esfuerzos e ilusiones. Las frustraciones tienden a vencerte, a derrotarte.