

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 idealista o materialista?”, “¿Cuidas tu entorno?” (Valores ecológicos); “¿Te adaptas a las exigencias del progreso?” (Valores tecnológicos).

*** 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 su idoneidad)

		¿Por qué se caracterizan?	¿Qué consejos le daríamos?
Valores Ecológicos	Altos		
	Bajos		
Valores Tecnológicos.	Altos		
	Bajos		
Idealistas			
Materialistas			

Se aconseja terminar la sesión leyendo o comentando noticias (sobre ecología o progresos científicos o tecnológicos) de reciente aparición en prensa o televisión.

¿CUIDAS TU ENTORNO?

Seguramente si te preguntarán si debemos cuidar la naturaleza, dirías que a ti como ecologista no te gana nadie; pero, ¿es verdad? ¿Es tu conducta la apropiada para respetar y cuidar la naturaleza, te preocupa y cuidas de tu entorno? Contesta estas preguntas y averígualo. (Rodea con un círculo la letra de la opción que elijas):

1. ¿Qué haces con las pilas gastadas?. A. Las deposito en recipientes preparados para su recogida. B. Las tiro a la basura, ¿qué voy a hacer?. C. En ocasiones las tiro y otras las echo en los sitios adecuados.

2. Seguro que en tu instituto hay algún sitio reservado para tirar papeles y cartones. ¿Lo utilizas? A. Sí, siempre. B. No, qué va, cuesta mucho trabajo. C. Los tiro a la papelera, para eso está, el suelo no debe estar lleno de papeles.

3. ¿Te preocupa la sobreexplotación de los recursos del planeta?. A. Sinceramente, poco. B. Sí, creo que deberíamos consumir menos energía, por ejemplo. C. La verdad es que estamos destrozando el mundo, no sé que le vamos a dejar a las futuras generaciones.

4. Con los incendios en los montes estamos perdiendo todos nuestros bosques. ¿Tú que opinas? A. La administración debería vigilar mejor. B. Siempre que voy al monte procuro dejarlo limpio y sin restos de basura. C. Bueno, no hay que exagerar, los bosques se regeneran.

5. Hay quien afirma que el humo del tabaco también contamina, ¿Qué opinas? A. Es verdad, de hecho yo no fumo. B. Tampoco contamina tanto. C. Sí, por eso debe haber normas que regulen su consumo en sitios públicos.

6. Existen muchas asociaciones ecologistas, ¿Te afiliarías a alguna?. A. ¿Para qué? No sirven para nada. B. Deben ser los gobiernos y las empresas quienes se preocupen del cuidado de la naturaleza, no los particulares. C. Sí, sin duda.

7. Tu entorno también es el suelo que pisas, los edificios en los que estás, las calles por las que pasas... ¿Cuidas de ese entorno? A. Sí, siempre procuro no mancharlo o estropearlo. B. Si no es mío, para qué lo voy a cuidar. C. De eso se deben encargar los ayuntamientos.

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

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

Puntuación entre 7 y 11. Eres un ecologista convencido y práctico. ¿Por qué no intentas contactar con otros compañeros que tengan los mismos sentimientos y valores que tú y formáis un grupo ecologista en el instituto?.

Puntuación entre 12 y 16. Tú y la ecología no os lleváis muy bien. Crees que el mundo está para hacer uso de él; pero no te das cuenta de que tú eres parte de ese mundo.

Puntuación entre 17 y 21. Dices valorar la ecología y puedes estar convencido de ello; pero tal vez sea cierto también que la practicas poco.

¿TE ADAPTAS A LOS AVANCES DEL PROGRESO?

Vivimos en un mundo en continuo progreso, continuamente nos anuncian nuevos avances tecnológicos o científicos. Una vez es la medicina, otra la genética, en ocasiones son avances en la informática o en otras máquinas... ¿Pero realmente estamos dispuestos a aceptar todas las implicaciones de dichos avances? Contesta estas preguntas y averígualo. (Rodea con un círculo la letra de la opción que elijas):

1. Afirman que nuestro mundo está en "continuo cambio" ¿Estás de acuerdo?. A. Sí, por completo, creo que el mundo dentro de pocos años será diferente al actual. B. Hay progreso, pero no es tan rápido y continuo. C. Se exagera mucho, yo sigo igual que hace años.

2. Los cambios tecnológicos van a suponer grandes ventajas, pero, también, fuertes inconvenientes. A. Es verdad, pero a todo nos adaptaremos. B. Sí, de hecho hay progresos que no deberían llegar a generalizarse. C. Es verdad, pero todo tiene su pro y su contra.

3. Dicen que los avances técnicos nos obligarán a estudiar durante toda nuestra vida. ¿Estás dispuesto?. A. A mí que me den sólo avances fáciles, cómodos y atractivos. B. Sí, sé que toda la vida tendré que aprender nuevas cosas. C. Claro, de lo contrario me quedaré atrás.

4. Se ha descubierto un nuevo alimento extraído de las algas marinas, aunque su sabor es raro, es muy barato y alimenticio ¿Lo tomarías? A. Sí, ya lo prepararé para que sepa mejor. B. Nunca ¡Qué asco!, donde esté un buen filete... C. A falta de otra cosa, por qué no.

5. Los nuevos ordenadores, obligan a aprender nuevos programas más complejos ¿Estás dispuesto a ello? A. Sí, claro. B. Eso para los informáticos. C. Sólo si lo necesito.

6. El avance tecnológico nos hará cambiar de trabajo varias veces en nuestra vida. A. Una exageración más. B. Por supuesto, o por lo menos cambiará la forma de trabajar. C. Al contrario, nos facilitará nuestra forma de trabajar.

7. ¿Qué tipo de avances aceptarías? A. Una medicina que nos hará vivir 40 años más, pero que será cara y no todos podrán pagarla. B. La misma medicina, que aunque barata, obligará a una dieta muy exigente. C. La misma medicina, pero exigirá la modificación de nuestro actual modo de vida tecnificado.

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

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

Puntuación entre 7 y 10. Tu actitud se caracteriza más por preocuparte de mantener las ventajas que pueda tener el estilo de vida actual, que por aceptar un progreso que suponga fuertes modificaciones en tu estilo de vida.

Puntuación entre 11 y 16. Mantienes una actitud de aceptación ante el progreso, pero no te lanzas a aceptar cualquier novedad sin antes haber probado sus ventajas.

Puntuación entre 17 y 21. Estás convencido de que el progreso es uno de los ejes rectores del mundo actual, y además pareces dispuesto a ayudar a que así sea.

¿VES TU VIDA CON TENDENCIAS IDEALISTAS O MATERIALISTAS?

Las personas tendemos a inclinarnos en nuestra vida por ser más bien idealistas, o más bien materialistas. ¿Qué va a regir tu vida: la consecución de unos ideales, o el logro de una situación social y económica cómoda y desahogada? Si quieres saberlo, te puede ser de ayuda este cuestionario. (Rodea con un círculo la letra de la opción que elijas):

1. ¿Qué opinión te merece el dinero? A. Estupendo, cuanto más se tenga mejor. B. Es útil, pero en la vida hay otras cosas mucho más importantes. C. Es necesario.
2. ¿Qué piensas de los horóscopos? A. Son una superchería para incautos. B. Divertidos, aunque no creíbles. C. Es tan bonito pensar que van a ocurrir las cosas buenas que te dicen.
3. ¿Cuál de estas tres cosas preferirías para pasar un buen rato? A. Una buena comida. B. Un buen libro de aventuras. C. Una charla agradable con los amigos.
4. ¿Qué le regalarías a un amigo o amiga? A. Algo útil que pueda utilizar. B. Algo que le haga ilusión, aunque me cueste más dinero. C. Le buscaría algo bonito pero que estuviera dentro de mis posibilidades.
5. ¿Te sientes más emocionado ante...? A. Una canción bonita. B. Cuando tu equipo ha ganado. C. Me emociono cada vez que veo una gran alegría, felicidad o pena en otra persona.
6. Un compañero te pide que le aconsejes qué estudios debería hacer. A. Le aconsejarías que hiciera los que le van a garantizar cobrar más. B. Le dirías que eligiera según su vocación. C. Tratarías de buscar algo que se ajuste a sus gustos pero que también esté entre sus posibilidades.
7. ¿Con cuál de estas opiniones estás más de acuerdo? A. Es maravilloso contar con algo que te permita evadirte de este mundo cuando te apetezca. B. La vida es como es y hay que intentar vivirla lo mejor posible. C. Sí, la vida será como quiera, pero si quieres conseguir tus ambiciones tienes que luchar por ellas.

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

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

Puntuación de 7 a 9. El idealismo domina tu vida; para ti probablemente las cosas materiales no tienen sentido si no sirven a un ideal.

Puntuación de 10 a 18. Procuras ser realista en tu vida, aunque no siempre sea fácil. Eres capaz de tener tus propios ideales, pero sabes que la realidad se impone muchas veces a nuestros deseos.

Puntuación de 19 a 21. Tiendes a ser más bien materialista; la consecución de tu bienestar personal, de tus ambiciones, está por encima de ideales etéreos o lejanos.