

CUESTIONARIO INICIAL DEL TALLER DE DESARROLLO PERSONAL.

Este cuestionario se debe mandar con las respuestas rellenas y con una foto en la que se te vea bien.

IMPORTANTE. El siguiente cuestionario es confidencial. Sólo lo leerán las facilitadoras del curso (Almudena y Natalia) y la coordinadora (Juana). Te recomendamos responder con sinceridad para poder acompañarte de forma más personalizada durante el taller. No te vamos a juzgar según las respuestas. Si alguna pregunta no la sabes responder o no la quieres responder lo comprendemos y respetamos.

A- Rodea del 0 al 2 la vergüenza o inquietud que crees te daría hacer las siguientes actividades.

0 sería ninguna inquietud, vergüenza o dificultad;

1 puedo hacerlo y

2 me daría mucha vergüenza.

Instrucciones. Cuando lo rellenes en el ordenador escribe: el número de la pregunta y la respuesta 0, 1 ó 2 que quieras poner por ejemplo A1.0, A1.1 ó A1.2 y así con todas.

A1. Hacer ejercicios individuales plasmando mediante pintura, modelando plastilina o escribiendo tus cualidades, emociones o sentimientos.

0 1 2

A2. Expresión corporal como baile o ejercicios de mímica en grupo.

0 1 2

A3. Experiencias de contacto físico sin ver, para practicar la relación con los demás y poder mejorar la capacidad de sentir las propias sensaciones.

0 1 2

A4. Hablar delante del grupo sobre mis experiencias y emociones en los ejercicios y dinámicas interactivas.

0 1 2

A5. Realizar ejercicios de comunicación oral en parejas o grupos de 3.

0 1 2

B. Responde reflexionando previamente sobre las preguntas.

Instrucciones Para responder escribe el número de la pregunta para que sepamos a cual respondes y escribe tu respuesta. Por ejemplo: B1 Me gusta hacer deporte. Juego a baloncesto. Me siento revitalizado después de jugar. No me cambia el ánimo, sigo igual que estaba.

B1. ¿Te gusta hacer deporte o ejercicio físico? ¿Cuáles practicas? ¿Qué sientes físicamente después de practicarlos? ¿Te cambia el estado de ánimo cuando haces ejercicio?

B2. ¿En qué te basas para decidir qué hacer cuando hay varias alternativas?: en tus pensamientos, intuición, sensaciones, lo que dicen los adultos, lo que dicen tus amigos, lo contrario de lo que te piden los demás, etc.

B3. ¿Qué haces en tu tiempo libre cuando estás solo/a? ¿Y con amigos/as?

B4- ¿Cómo te relacionas con las personas de tu edad? ¿Te cuesta hacer amigos o te resulta fácil o depende de las situaciones?

B5. ¿Cómo afrontas las evaluaciones en exámenes o cuando te preguntan en clase?

B6. ¿Cómo te sientes cuando tus padres o tutores te piden explicaciones sobre algo que no has realizado como ellos esperaban?, ¿y cuando discutes con tus amigos/as?

B7. ¿Qué haces cuando te ves en una situación difícil?. ¿Sueles pedir ayuda o consejo? ¿A quién?

B8. Imagina una situación en la que estabas sola o solo ante un problema. ¿Qué hiciste? ¿Cómo te sentiste?

C. Elige en cada situación una de las respuestas o completa la que se da iniciada.

Instrucciones Escribe C1. a ó C1. b ó C1.c Yo... me alejo y no le hablo hasta que no me pide perdón.

C1. Si un amigo/a se enfada contigo:

- a. No le das importancia y no te afecta.
- b. Hablas con él/ella e intentas llegar a un acuerdo.
- c. Yo...

C2. Dentro de tu grupo de amigos y amigas te consideras:

- a. Una persona más.
- b. Una persona popular.
- c. Una persona que pasa desapercibida.

C3. Te parece que tus padres y/o hermanos:

- a. Con frecuencia no se sienten muy conformes con tu manera de ser.
- b. A veces piensan que deberías comportarte de forma más responsable.
- c. Están satisfechos con tu manera de ser y comportarte.
- d. Ellos te dicen que ...

C4. Normalmente cuando te propones hacer algo:

- a. Te cuesta mucho conseguirlo pero lo acabas haciendo.
- b. Te resulta fácil.
- c. No lo sueles conseguir.

C5. Si quisieras organizar una fiesta para tu cumpleaños o el de tu amigo/a más cercano/a:

- a. Idearías un plan y harías propuestas para divertirte con tus amigos.

- b. Pedirías colaboración para organizarlo.
- c. Te preocuparías tanto que no sabrías que hacer.
- d. Me ocurriría...

C6. Cuando te miras en un espejo piensas que:

- a. Resulto agradable. No estoy mal.
- b. Estoy muy bien.
- c. Estoy horrible.
- d. Me veo...

C7. Cuando piensas sobre tu forma de ser:

- a. Estás satisfecho/a de cómo eres.
- b. No sabes si te gusta tu forma de ser, no lo habías pensado antes.
- c. Hay rasgos que te gustan y otros no.
- d. Querrías cambiar y convertirte en otra persona.
- e. Opinas que...

C8. Imagina que vas a una fiesta en la que conoces a pocas personas:

- a. Te resultaría fácil hablar con otras personas, te acercas y hablas para darte a conocer.
- b. Observarías y esperas a que se acerque alguien.
- c. Te quedarías solo/a con los que conoces y no te despegarías de ellos en toda la fiesta.
- d. Tu forma de actuar es...

Gracias por tomarte el tiempo de rellenar este cuestionario. ¡Hasta pronto!