AUTOCONOCIMIENTO PERSONAL

PERSONALIDAD

Vamos a trabajar en esta unidad sobre **la personalidad**. Cuando hablamos de personalidad, nos estamos refiriendo a la manera habitual de ser y de actuar de las personas. El objetivo de estas actividades es que conozcas mejor algunos aspectos de tu personalidad, y a la vez aprendas a aceptar y respetar la manera de ser de los demás.

Para empezar, vamos a afianzar las ideas sobre lo que entiendes por personalidad. Subraya en el siguiente texto las palabras que se refieren a la manera de ser de las personas.

Antonio había quedado con sus amigos en la plaza. Estaba nervioso porque era bastante tímido y no sabía cómo le iba a caer a la amiga nueva que venía con los demás. Resultó ser una chica muy sociable y enseguida entablaron conversación. Hablaron de la última película que habían visto en la que una chica muy agresiva se enamora de un chico tolerante y entablan una relación imposible de sostener.

Como ves, hay muchos aspectos distintos a la hora de definir la personalidad de alguien. ¿Cómo definirías tú a las siguientes personas? (Rodea con un círculo *a, b* o *c*)

1. Si le cuesta mucho hablar de sí misma será...
   a) amable
   b) tímida
   c) tolerante

2. Si hace amistades con facilidad será...
   a) pasiva
   b) temerosa
   c) sociable

3. Si habitualmente intenta resolver sus problemas de manera violenta o insultando, será...
   a) alegre
   b) agresiva
   c) responsable

4. Si una persona respeta las opiniones de los demás, será...
   a) tolerante
   b) triste
   c) cortés

Ahora que entiendes mejor lo que es la personalidad, te proponemos algunas actividades para que conozcas mejor tu manera de ser, de pensar, de comportarte,... Reflexiona sobre ello porque así podrás crecer mejorando como persona.

SOCIABILIDAD

La sociabilidad se refiere a la tendencia y facilidad para relacionarte con otras personas. Para contestar al siguiente cuestionario, escribe en la casilla correspondiente *sí* o *no,* de acuerdo a cómo sueles ser tú, no a cómo te gustaría ser.

1	Tengo bastantes amistades	
2	Para realizar un trabajo de clase prefiero trabajar con otros, antes que individualmente	
3	Me gusta más jugar solo o sola que en compañía	
4	Cuando los amigos o amigas organizan un juego, apena me tienen en cuenta	
5	En el recreo me quedo muchas veces viendo cómo juegan los demás	
6	A mi cumpleaños suelen ir muchos amigos	
7	Si hacen un teatro en el instituto, me gusta actuar en él	
8	Me agrada que haya animación a mi alrededor	
9	Me cuesta bastante trabajo hacer nuevas amistades	
10	Frecuentemente me gusta estar sola o solo	
11	Creo que me aceptan rápidamente cuando me presentan	
12	Apenas me gustan las fiestas	
13	Me agradaría aumentar el número de amigos y amigas	
14	Si pudiera, saldría todos los días con mis amigos y amigas	
15	Lo paso mal cuando hablo con un desconocido	
16	Tengo la sensación de que los demás me rechazan	
17	Me gusta ir de excursión con los demás	
18	Me buscan bastante para salir a pasear o jugar	
19	La verdad, como mejor me lo paso es a solas	
20	Creo que caigo bien entre mis compañeras y compañeros	

Para valorar los resultados haz lo siguiente:

- cuenta 1 punto por cada **sí** en las preguntas 1, 2, 6, 7, 8, 11, 13, 14, 17, 18 ó 20
- cuenta 1 punto por cada **no** en las preguntas 3, 4, 5, 9, 10, 12, 15, 16 ó 19.

Ahora, con el total de puntos obtenidos, sitúate en la siguiente tabla:

0 6	7 14	15 20
poco sociable	medianamente sociable	bastante sociable

RESPONSABILIDAD

Ahora tienes dos cuestionarios. Para contestarlos ten en cuenta la clave que hay a continuación y escribe en la casilla de la derecha el número que corresponda, de manera que refleje cómo sueles ser tú, no cómo te gustaría ser.

1: muy poco
2: poco
3: medianamente
4: bastante
5: mucho

A	*EN EL INSTITUTO*	*n*
1	Suelo cuidar el material escolar	
2	Presto atención a las explicaciones de las profesoras y profesores	
3	Evito alborotar cuando algún profesor se ausenta de clase	
4	Me esfuerzo bastante en hacer los trabajos que me mandan	
5	Suelo cuidar la presentación de los trabajos	
6	Me gusta que me nombren encargado de algo en clase	
7	Hago las tareas que mandan para el día siguiente	
8	Procuro ser puntual y no llegar tarde	
9	Guardo silencio mientras se explica la lección	
10	Suelo tener el material necesario para realizar las actividades	
—	Total	

B	*EN MI CASA*	*n*
1	Colaboro en las tareas del hogar	
2	Cuando me piden ir a comprar, lo hago sin protestar	
3	Ayudo a poner la mesa para comer	
4	Tengo mi cuarto bastante ordenado	
5	Me ofrezco a ayudar en casa sin que me lo manden	
6	Me ducho y me lavo los dientes sin que tengan que decírmelo	
7	Suelo respetar la hora de regreso a casa	
8	Cuando mis padres me niegan algo, suelo aceptarlo	
9	Mis padres me consideran responsable	
10	Suelo llevarme bien con mis hermanos y hermanas	
—	Total	

Una persona es responsable cuando cumple con sus obligaciones y trata de hacer las cosas bien. Ahora suma los puntos de cada cuestionario y valora tu grado de responsabilidad en el instituto y en casa de acuerdo con la siguiente tabla

0 19	20 34	35 50
poco responsable	medianamente responsable	bastante responsable

A) En el instituto. Puntos: _____ Calificación: _____

B) En mi casa. Puntos: _____ Calificación: _____

TOLERANCIA

Una persona es tolerante cuando respeta los derechos y las opiniones de los demás, aunque piense de forma distinta.

Para contestar al siguiente cuestionario has de reflexionar tu respuesta, aunque sea brevemente; después pon *sí* o *no* en la casilla correspondiente de acuerdo con tu forma de pensar. Piensas que...

1	La mayoría de las personas son buenas	
2	Casi todo se puede comprar con dinero	
3	Las guerras son necesarias	
4	Los ricos son persona más inteligentes que los pobres	
5	Los drogadictos deberían estar en la cárcel	
6	La libertad de religión no debería existir	
7	Los delincuentes son personas con derechos	
8	Las madres no deberían trabajar fuera de la casa	
9	La mayoría de las personas son malas	
10	Hay pobres porque se gastan todo el dinero que tienen	
11	Las bebidas alcohólicas deberían estar prohibidas para todo el mundo	
12	La igualdad de derechos entre hombres y mujeres es positiva	
13	Hay que prohibir la venta de tabaco a los menores	
14	La información sexual debería darse sólo a partir de los 18 años	
15	Los hombres también deben hacer tareas del hogar	

Las opiniones son muy difícil de valorar, sin embargo aquí vamos a correr el riesgo de puntuarlas. Para valorar los resultados haz lo siguiente:

- cuenta 1 punto por cada **sí** en las preguntas 1, 7, 12 ó 15
- cuenta 1 punto por cada **no** en las preguntas 2, 3, 4, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 13 ó 14

Ahora, con el total de puntos obtenidos, sitúate en la siguiente tabla:

0 4	5 10	11 15
poco tolerante	medianamente tolerante	bastante tolerante

SERENIDAD - IMPULSIVIDAD

Vas a analizar ahora si cuando actúas eres una persona tranquila y serena, o por el contrario sueles ser una persona nerviosa o impulsiva. El cuestionario siguiente debes responderlo de acuerdo con la siguiente clave:

1: muy poco
2: poco
3: regular
4: bastante
5: mucho

1	Cuando llevo sentado algún tiempo me pongo nervioso/a	
2	En clase respondo muchas veces sin pensarlo demasiado	
3	Si me tengo que quedar en casa me pongo nervioso/a	
4	Me meto muchas veces en líos	
5	Si alguien me hace esperar me enfado mucho	
6	Me gusta hacer rabiar a los animales	
7	Me encanta que me tengan miedo	
8	A muchos les encantaría vengarse de mí	
9	Sinceramente, hago muchas cosas sin pensar	
10	Los demás me ven como una persona más bien nerviosa	
11	Me meto en las peleas y broncas que los demás	
12	Me doy cuenta de que compro muchas cosas por impulso	
13	Suelo hacer muy de prisa las actividades de clase	
14	Me encantan las bromas pesadas	
15	Mis amigos/as me tienen por una persona revoltosa	

Ahora suma los puntos y valora tu grado de serenidad de acuerdo con la siguiente tabla:

0 24	25 60	61 75
muy sereno/a	medianamente muy sereno/a	poco muy sereno/a

Vas a pasar ahora los datos recogidos a la siguiente gráfica de manera que quede reflejado tu perfil de personalidad. Rellena la doble línea en cada rasgo según te hayas situado en respectivas tablas.

	baja	mediana	alta
Sociabilidad			
Responsabilidad			
Tolerancia			
Serenidad			

¿Qué puedo hacer para mejorar mi sociabilidad, para ser más responsable, para aumentar mi nivel de tolerancia o para actuar de forma más serena?

Escribe cosas concretas con las que puedas comprometerte.