

TUTORÍA AUTOCONCEPTO

DESARROLLO:

Se entrega una fotocopia del cuestionario anexo a los alumnos.

Se les explica que sirve para reflexionar sobre sí mismos.

La opinión que tenemos puede diferir respecto de las que otros tienen respecto de nosotros. Además, no siempre nos comportamos igual en todos los contextos, lo que hace aún más probable que sean opiniones diferentes.

Es verdad que normalmente intentamos dar lo mejor de nosotros, pero, no siempre se percibe así desde fuera, por lo que este cuestionario puede servir para reflexionar si vemos que las opiniones de los demás no son las que esperamos.

Se rellena de la siguiente manera: En azul la reflexión personal, en negro lo que pensamos sobre lo que los demás opinan de mi, y (esto es opcional) se puede pasar para que contesten en rojo a otras personas (amigo/a, hermano/a, padre/madre) .

ANEXO: *¿Cuál es mi verdadero punto?*

LO QUE YO CREO DE MI MISMO = AZUL

LO QUE CREO QUE LOS DEMÁS PIENSAN DE MI = NEGRO

LA OPINIÓN DE OTROS = ROJO (EN OTRA HOJA)

En primer lugar, vas a calificarte sobre algunas cosas marcando el punto en que crees que te encuentras.

Tienes que ser lo más sincero posible, sin falsas humildades ni ganas de quedar bien. Señala lo que realmente crees que eres, “sin complejos”.

Una vez hayas terminado, señala con otro color la calificación que crees que los demás te pondrían en cada aspecto.

Por último, pásale a alguien que te conozca bien esta misma lista de características y pídele que marque en otro color lo que opina de ti.

Mi salud es un poco débil 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Estoy siempre muy sano/a

Soy más bien flojo/a 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Soy fuerte

Poco deportista 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Deportista

Feo/a 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Guapo/a

Manazas 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Manitas

Poco listo/a 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Inteligente

Antipático/a 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Simpático/a

Tacaño/a, agarrado/a 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Generoso/a

Más bien “soso/a” 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Gracioso/a

Egoísta 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Preocupado/a por los demás

Frío/a 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Cariñoso/a

Humor muy cambiante 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Humor muy estable

Mentiroso/a 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Sincero/a

Paso de todo 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Me interesa todo

Siempre dudo mucho 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Decidido/a

Hago mucho lo que otros/as 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Suelo dirigir los grupos

Me cuesta trabajar 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Soy trabajador/a

Quisiera ser como otro 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 No me cambiaría por nadie