

Educación en Habilidades para la Vida

Módulo “Aprendiendo a Relacionarnos Asertivamente”

EJERCICIO INDIVIDUAL PARA ESTUDIANTES DESPUÉS DE LA INTERVENCIÓN

INSTRUCCIONES

Este es un ejercicio individual y NO un examen. Tus respuestas NO van a calificarse, así que lo más importante es que respondas con toda sinceridad. Escucha con atención las instrucciones de la maestra o el maestro y piensa con atención antes de responder.

IDENTIFICACIÓN

1. Mi nombre completo es: _____
2. El nombre de mi centro educativo es: _____
3. El Municipio donde vivo se llama: _____
4. Mi edad es _____ años
5. Soy HOMBRE ____ MUJER ____
6. Estoy en _____ grado (curso)

MI SER ASERTIVO

Encierra en un círculo la letra que corresponde a la respuesta que consideres adecuada. Puedes escoger varias respuestas:

7. Pienso que las personas asertivas son:

- A. Las personas acertadas
- B. Personas que en sus relaciones con los demás son firmes pero respetuosas
- C. Personas que logran sus propósitos sin dañar a los demás
- D. Personas que siempre se comportan o como ratón o como león

8. Ser "asertiva(o)" me permite ser:

- A. Dominante
- B. Sumisa(o)
- C. Líder
- D. Firme y respetuosa(o)
- E. Equitativa(o)

9. ¿Quién tiene derechos y deberes sobre mi cuerpo?:

- A. El gobierno
- B. Sólo yo
- C. Mi mamá
- D. Mi papá
- E. Mi novia(o)

F. Otras personas ¿quiénes? _____

10. El cuidado de mi cuerpo tiene que ver con:

- A. Consumir alimentos sanos
- B. Practicar un deporte
- C. Ser como las(os) modelos de televisión
- D. Protegerme de las enfermedades
- E. Consumir todo lo que me ofrecen gratis

Rellena el cuadrito de VERDADERO o FALSO, o marca con una X, dependiendo de lo que piensas en cada caso:

11. Las personas que buscan pareja del mismo sexo son pervertidas

Verdadero Falso

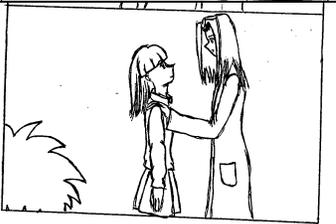
12. Las mujeres deben dedicarse a la casa y los hombres a la calle

Verdadero Falso

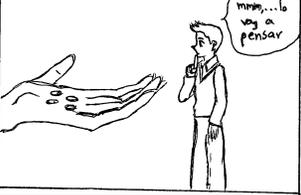
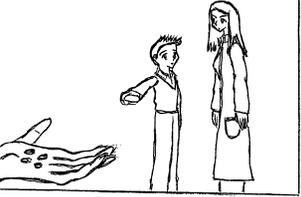
Encierra en un círculo la letra de la respuesta que consideres más adecuada. Sólo puedes escoger una (1) respuesta en cada caso.

13. John Jairo le propone a Clara que se deje tocar el cuerpo. ¿Qué debería hacer Clara?

A		Pensar que si no se deja tocar, le va a ir mal
B		Dejarse tocar sin protestar

C		Decirle a John Jairo que no tiene derecho a tocarla y que si insiste lo denunciará
D		Avisar al/la profesor/a
E		Contarle a su mejor amiga(o)
E	Otra cosa. ¿Cuál?	

14. James le ofrece a Ricardo unas “pepitas” nuevas que “sirven para pasar bueno”. ¿Qué debería hacer Ricardo?

A		Aceptar porque dicen que se pasa un buen rato
B		Decir que No
C		Decir que lo va a pensar
D		Avisar al/la profesor/a
E		Invitar a otros(as) amigos(as) a que lo acompañen
D	Otra cosa. ¿Cuál?	

Encierra en un círculo la letra que corresponde a la respuesta que consideres adecuada. Puedes escoger varias respuestas:

15. Un(a) amigo(a) es alguien que:

- A. Te quiere y te invita a probar de todo para pasar bueno B. Está contigo en las buenas y en las malas
C. Te domina D. No te traiciona, aunque hayas hecho algo malo E. Te critica con buena intención

Otros (indicar): _____

16. Como persona tienes derecho a:

- A. Cometer errores B. Ser tratada(o) con respeto y dignidad C. No ser “asertivo(a)” D. Pedir lo que quieres
E. Ser escuchado(a) y tomada en serio F. Someter a quienes se dejen

17. ¿Quién manda en la vida de uno(a)?

- A. La mamá B. El papá C. Las(os) profesoras/es D. El/la novio(a) E. Sólo uno(a) mismo(a)
F. El gobierno G. Otros

18. ¿A quién le corresponde cuidar del planeta tierra y del medio ambiente?

- A. Al gobierno B. A las autoridades municipales C. A mí misma(o) D. A las personas mayores E. A los empresarios
F. A ninguno de los anteriores G. A Dios H. Otros

Selecciona tu respuesta de acuerdo con la escala siguiente: 1= la respuesta más débil y 5 la respuesta más fuerte.

19. Te encuentras en la fila para entrar a cine a ver tu película favorita y un grupo de muchachas y muchachos se “cuela” adelante. Estima en el rango de 1 a 5 la intensidad de tu reacción.¹

1 2 3 4 5

20. La televisión muestra lo bien que se ven las modelos muy delgadas o los modelos muy “acuerpados”. Estima en el rango de 1 a 5 tu esfuerzo para imitar estos comportamientos.

1 2 3 4 5

21. En una fiesta tu grupo de amigas(os) están tomando licor y te presionan para que tú también lo hagas. Indica en el rango de 1 a 5 tu esfuerzo para decir NO.

1 2 3 4 5

22. Has sido elegida(o) como representante de tu clase ante el gobierno escolar. No estás de acuerdo con una propuesta que surge en una reunión. Indica en el rango de 1 a 5 la intensidad de tu intervención.

1 2 3 4 5

PARA RESPONDER LAS SIGUIENTES PREGUNTAS PUEDES ESCRIBIR POR DETRÁS DE LA HOJA SI TE FALTA ESPACIO

23. Escribe un ejemplo de una situación en el colegio, la casa o en cualquier otro lugar en donde hayas utilizado algo que aprendiste en los talleres de Habilidades para la Vida.

24. ¿Qué ha sucedido después de haber tenido la experiencia con Habilidades para la Vida?

Contigo misma(o):

¹ Se puede poner otro caso, según se estime pertinente, por ejemplo: Te encuentras haciendo la fila del desayuno escolar y un grupo de muchachos y muchachas se “cuela” delante. Estima en el rango de 1 a 5 la intensidad de tu reacción.

Con tu familia:

Con tu profesor(a):

Con tus compañeras(os) de clase:

Con tus otras(os) amigas(os):

Con tu institución educativa:

Muchas gracias por tu colaboración al responder este ejercicio!