



## ***Educación en Habilidades para la Vida en el Departamento de Cundinamarca***

**Convenio Fe y Alegría & Secretaría Departamental de Salud**

### **EJERCICIO INDIVIDUAL PARA ESTUDIANTES ANTES DE LA INTERVENCIÓN MÓDULO «APRENDIENDO A COMUNICARNOS»**

#### **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, lee con cuidado lo que dice el ejercicio y piensa antes de responder.

#### **IDENTIFICACIÓN**

1. Mi nombre completo es: \_\_\_\_\_
2. El nombre de mi centro educativo es: \_\_\_\_\_
3. Mi edad es \_\_\_\_\_ años
4. Soy HOMBRE \_\_\_\_\_ MUJER \_\_\_\_\_
5. Estoy en \_\_\_\_\_ grado (curso)

## MI FAMILIA Y MIS ACTIVIDADES CADA DÍA

Encierra en un círculo todas las letras que corresponden a tu respuesta:



6. Actualmente vivo con:

- A. Mamá                      B. Papá                      C. Hermanas                      D. Hermanos  
E. Abuela                      F. Abuelo                      G. Otros familiares                      H. Amigos o vecinos  
I. Otras personas que no son familiares                      ¿Quiénes? \_\_\_\_\_

7. Cuando no voy al colegio o no estoy haciendo tareas, hago lo siguiente:

- A. Veo televisión                      B. Escucho radio                      C. Juego con amigos o hermanos(as)  
D. Trabajo en cosas por las que me pagan o me dan objetos a cambio  
E. Ayudo a mi familia en la casa (por ejemplo, cocinar, lavar, cuidar a mis hermanos, etc.)  
F. Hago otras cosas. ¿Cuáles? \_\_\_\_\_

## LA FORMA EN QUE ME COMUNICO CON LAS DEMÁS PERSONAS

**Encierra en un círculo la letra que corresponde a la respuesta que consideres más adecuada. Recuerda que solo puedes escoger una letra en cada caso.**

8. Las personas de cualquier edad:
- A. Solo se comunican con otras personas mediante las palabras
  - B. No comunican nada cuando permanecen en silencio
  - C. Pueden comunicarse de muchas maneras, como por ejemplo: palabras, gestos, llanto o contacto físico
  - D. Solo se comunican con otras personas mediante las caricias
  - E. No estoy seguro/segura
9. La comunicación humana puede servirme para las siguientes cosas, excepto:
- A. Expresar emociones y sentimientos
  - B. Compartir con una persona de confianza mis necesidades y problemas
  - C. Hacer amigos y amigas
  - D. Bajar de peso
  - E. No estoy seguro/segura
10. Estoy de acuerdo con las siguientes afirmaciones, excepto:
- A. Cada persona tiene un estilo propio de comunicarse con las demás
  - B. Debo aceptar siempre la forma en que se comunican conmigo las demás personas
  - C. Dependiendo de la forma en que diga las cosas, puedo conseguir buenos o malos resultados
  - D. Puedo aprender a expresar lo que siento sin lastimarme o hacer daño a otras personas
  - E. No estoy seguro/segura

11. Todos los siguientes elementos hacen parte de mi estilo personal de comunicarme con las demás personas, excepto:

- A. La forma en que muevo o no los brazos y las manos
- B. Los gestos que hago al hablar
- C. Si miro o no a los ojos a la persona que me habla
- D. La talla de los zapatos que uso
- E. No estoy seguro/segura

12. Estarías dispuesto/dispuesta a:

- |   |    |    |
|---|----|----|
| A. ¿Responderle a una persona adulta desconocida que te pregunta la hora?                       | SI | NO |
| B. ¿Conversar con un extraño que te saluda en la calle?   | SI | NO |
| C. ¿Aceptar la invitación a comer helados de un extraño que encuentras a la salida del colegio? | SI | NO |
| D. ¿Ir de visita a la casa de una persona mayor que acabas de conocer en la tienda del barrio?  | SI | NO |

**Frente a cada una de las siguientes afirmaciones, marca con una X la casilla con la que estés más de acuerdo. Recuerda que solo puedes seleccionar una (1) casilla en cada caso.**

	Estoy en completo desacuerdo	No estoy de acuerdo	No estoy seguro/segura	Estoy de acuerdo	Estoy completamente de acuerdo
13. Tengo derecho a sentir desconfianza en algunas situaciones o con determinadas personas					
14. La forma en que me comunico con mis familiares y amistades me ayuda a llevarme mejor con ellos y ellas					
15. Soy responsable de comunicarme con las demás personas en la forma más clara y respetuosa posible					

16. Los medios de comunicación (televisión, radio, internet) influyen en lo que la gente piensa, siente y hace					
17. Los hombres no tienen tanta necesidad como las mujeres de abrazar y ser abrazados					
18. Es importante aprender a comunicar mis sentimientos, necesidades, intereses y deseos					

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

19. Hace tres días cuando entraste al salón después del recreo encontraste a tres de tus mejores amigos/amigas conversando en voz baja. Cuando te vieron entrar se callaron de una y a ti te pareció que tenían una sonrisa burlona que te hizo sentir muy mal. En ese momento pensaste que quizá estaban hablando mal de ti. ¿Cómo manejarías la situación si te interesara aclarar las cosas?
- A. Les diría que me da mucha piedra que se burlen de mí
  - B. Después de saludar esperarí a que me cuenten de qué estaban hablando
  - C. No diría nada para mostrarles que siento rabia
  - D. Les preguntaría, entre broma y broma, si estaban hablando de mí
  - E. No estoy seguro/segura

***Muchas gracias por tu colaboración al responder este ejercicio!***