**Anexo 8**

**FORMATO DE ENTREVISTA**

FOTO

|  |
| --- |
| Nombre |
| Estatura: Peso:  Carrera: |
| Fecha de Nacimiento  Sexo Edad |
| Estado civil:  Soltero Casado Otros Especifique |
| Trabaja  Si No Especifique |
| Lugar de Nacimiento  Domicilio Actual |
| Teléfono C. P E-mail |
| Tipo de Vivienda:  Casa Departamento |
| La casa o departamento donde vives es:  Propia: Rentada: Prestada: Otros: Especifique: \_ |
| Numero de personas con las que vives  Parentesco: |
| Nombre del Padre  Edad: |
| Trabaja: Si \_ No  Profesión: |

|  |
| --- |
| Tipo de Trabajo |
| Domicilio:  Teléfono: |
| Nombre de la Madre: |
| Profesión:  Tipo de Trabajo: |
| Domicilio:  Teléfono: |

Nombre de tus hermanos por edad (del mayor al menor incluyéndote tú)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Nombre | | Fecha de  Nacimiento | Sexo | Estudios |
| 1. |  |  |  |  |
| 2. |  |  |  |  |
| 3. |  |  |  |  |
| 4. |  |  |  |  |
| 5. |  |  |  |  |
| 6. |  |  |  |  |
| 7. |  |  |  |  |
| 8. |  |  |  |  |
| 9. |  |  |  |  |
| 10. |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| A cuánto ascienden los ingresos mensuales de tu familia |
| En caso de ser económicamente independiente a cuanto asciende tu ingreso |
| DONDE REALIZASTE TUS ESTUDIOS DE: |
| Primaria |
| Secundaria |
| Bachillerato |
| Estudios Superiores |
| ¿Cuenta con prescripción médica de alguna deficiencia sensorial o funcional que te obligue a llevar aparatos o controlar tu actividad física? (Si/No) \_\_\_\_ ¿Indica cuáles?  Vista\_\_\_\_\_ Oído\_\_\_\_\_ Lenguaje\_\_\_\_ Otros\_\_\_\_\_ |

**ESTADO PSICOFISIOLOGICOS**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| INDICADORES | FRECUENTE/M | MUY  FRECUENTE/M | NUNCA | ANTES | A VECES |
| Manos y/o pies hinchados |  |  |  |  |  |
| Dolores en el vientre |  |  |  |  |  |
| Dolores de cabeza y/o  vómitos |  |  |  |  |  |
| Pérdida del equilibrio |  |  |  |  |  |
| Fatiga y agotamiento |  |  |  |  |  |
| Pérdida de vista u oído |  |  |  |  |  |
| Dificultades para dormir |  |  |  |  |  |
| Pesadillas o terrores  nocturnos a que: |  |  |  |  |  |
| Incontinencia (orina, heces) |  |  |  |  |  |
| Tartamudeos al explicarse |  |  |  |  |  |
| Miedos intensos ante cosas |  |  |  |  |  |

Observaciones de Higiene:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**AÉREAS DE INTEGRACIÓN**

|  |
| --- |
| ¿Cómo es la relación con tu familia? |
| ¿Existen dificultades?  ¿De qué tipo? |
| ¿Qué actitud tienes con tu familia o? |
| **EL PADRE**  ¿Cómo te relacionas con tu Padre? |
| ¿Qué actitud tienes hacia tu Padre? |
| **LA MADRE**  ¿Cómo te relacionas con tu Madre? |
| ¿Qué actitud tienes hacia tu Madre? |

**ÁREA FAMILIAR:**

**HERMANOS:** (Con cada uno de ellos)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Relación |  | Actitud |
| 1 |  |  |  |
| 2 |  |  |  |
| 3 |  |  |  |
| 4 |  |  |  |
| 5 |  |  |  |
| 6 |  |  |  |
| 7 |  |  |  |

**¿CON QUIÉN TE SIENTES MÁS LIGADO AFECTIVAMENTE?**

|  |
| --- |
| Madre Padre Hermano Otros |
| Especifica por que |
| ¿Quién se ocupa más directamente de tu educación? |
| ¿Quién ha influido más en tu decisión para estudiar esta carrera? |
| Consideras importante facilitar algún otro dato sobre tu ambiente familiar |
| **ÁREA SOCIAL:** |
| ¿Cómo es tu relación con los compañeros?  Buena\_ Regular Mala . |
| ¿Por qué? |
| ¿Cómo es tu relación con tus amigos? |
| ¿Tienes Pareja? |
| ¿Cómo es tu relación con tu pareja? |
| ¿Cómo es tu relación con tus profesores? |
| ¿Cómo es tu relación con las autoridades académicas? |
| ¿Qué haces en tu tiempo libre? |
| ¿Cuál es tu actividad recreativa? |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **AUTOPERCEPCIÓN** | **NO** | **POCO** | **FRECUENTE/M.** | **MUCHO** | **OBSERVACIONES** |
| Puntual |  |  |  |  |  |
| Tímido/a |  |  |  |  |  |
| Alegre |  |  |  |  |  |
| Agresivo/a |  |  |  |  |  |
| Abierto/a a las ideas de  otros |  |  |  |  |  |
| Reflexivo/a |  |  |  |  |  |
| Constante |  |  |  |  |  |
| Optimista |  |  |  |  |  |
| Impulsivo/a |  |  |  |  |  |
| Silencioso/a |  |  |  |  |  |
| Generoso/a |  |  |  |  |  |
| Inquieto/a |  |  |  |  |  |
| Cambios de humor |  |  |  |  |  |
| Dominante |  |  |  |  |  |
| Egoísta |  |  |  |  |  |
| Sumiso/a |  |  |  |  |  |
| Confiado/a en si  mismo/a |  |  |  |  |  |
| Imaginativo/a |  |  |  |  |  |
| Con iniciativa propia |  |  |  |  |  |
| Sociable |  |  |  |  |  |
| Responsable |  |  |  |  |  |
| Perseverante |  |  |  |  |  |
| Motivado/a |  |  |  |  |  |
| Activo/a |  |  |  |  |  |
| Independiente |  |  |  |  |  |

**CARACTERÍSTICAS PERSONALES (MADUREZ Y EQUILIBRIO)**

**ÁREA PSICOPEDAGÓGICA**

|  |
| --- |
| ¿Qué problemas personales intervienen en tus estudios? |
| ¿Cuál es tu rendimiento escolar? |
| Menciona las asignaturas que cursas en el semestre actual |
| ¿Cuál es tu asignatura preferida? ¿Por qué? |
| ¿Cuál es la asignatura en la que sobresales?¿Por qué? |
| ¿Qué asignatura te desagrada?, ¿Por qué? |
| ¿Cuál es tu asignatura con más bajo promedio del semestre anterior? ¿Por qué? |
| ¿Por qué vienes al Tecnológico? |
| ¿Qué te motiva para venir al Tecnológico? |
| ¿Cuál es tu promedio general del ciclo escolar anterior? |
| ¿Tienes asignaturas reprobadas? Si No\_ ¿Cuáles? |
| **PLAN DE VIDA Y CARRERA** |
| ¿Cuáles son tus planes inmediatos? |
| ¿Cuáles son tus metas en la vida? |
| Nombre del entrevistador |
| **CARACTERÍSTICAS PERSONALES** |
| Yo Soy… |
| Mi Carácter es… |
| A mí me gusta que… |
| Yo Aspiro en la Vida… |
| Yo tengo miedo que… |

**Anexo 5**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **DATOS GENERALES:** | | | | | | | | |
| Nombre del Tutor | | Fecha: dd/mm/aa | | | | | | |
| **CARRERA:** | | | | | | | | |
| Nombre del plan de estudios: | | | | Semestre:  Marque con una X según sea el caso | | | | |
| Nuevo ingreso | | | Semestre 2 en adelante | |
| **TIPO DE TUTORÍA:** | | | | | | | | |
| Grupal | | | | | Individual | | | |
| Cantidad de tutorados:  **Anexar lista con número de control** | | | | | Nombre del tutorado: | | | |
| Número de control | | | |
| **PROBLEMÁTICA IDENTIFICADA:** | | | | | | | | |
| **OBJETIVOS:** (La redacción debe estar de tal forma, que permita contestar a las siguientes  Cuestiones: ¿Qué?, ¿Cómo? y ¿Para qué?) | | | | | | | | |
| **ACCIONES:** | | | | | | | | |
| **CALENDARIZACIÓN:** | | | | | | | | |
|  | Actividad | | dd/mm/aa | | | dd/mm/aa | | dd/mm/aa |  |
|  | |  | | |  | |  |
|  | |  | | |  | |  |
|  | |  | | |  | |  |

**DIAGNOSTICO INICIAL DEL TUTORADO**

**ANEXO 9**

**LA LÍNEA DE LA VIDA**

**NUEVO CAPÍTULO DE TU VIDA**

**HOY**

**La línea de tu vida**.

**FELICIDAD**

**0**

**5**

**10**

EDAD

**15**

**20**

**Anexo 10**

**ANÁLISIS FODA**

En los espacios disponibles en la siguiente página haga un resumen de sus respuestas a las preguntas de introspección.



**Anexo 11**

**"ENCUESTA SOBRE LAS HABILIDADES DE ESTUDIO”**

**INSTRUCCIONES:** La presente encuesta está formada por tres breves cuestionarios, en los cuales puedes indicar los problemas referentes a organización, técnicas y motivación en el estudio, que quizá perjudican tu rendimiento académico. Si contestas todas las preguntas con sinceridad y reflexión podrás identificar mucho de tus actuales defectos al estudiar. Cada cuestionario contiene veinte preguntas, a las que se contestará con sí o no, trazando una X al finalizar cada pregunta, según corresponda tu respuesta a sí o no. No hay respuestas "correctas" o "incorrectas", ya que la contestación adecuada es tu juicio sincero sobre tu modo de actuar y tus actitudes personales, respecto al estudio.

Responde tan rápido como puedas, Pero sin caer en el descuido, y no dediques demasiado tiempo a una sola pregunta. No omitas ninguna de ellas.

**E N C U E S T A P A R A O R G A N I Z A C I Ó N D E L E S T U D I O.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | | |
|  | **PREGUNTAS** |  | **SI** |  | **NO** |
|  | | | | | |
| A.- ¿Sueles dejar para el último la preparación de tus trabajos? | | |  | |  |
| B.- ¿Crees que el sueño o el cansancio te impidan estudiar eficazmente en muchas ocasiones? | | |  | |  |
| C.- ¿Es frecuente que no termines tu tarea a tiempo? | | |  | |  |
| D.- ¿Tiendes a emplear tiempo en leer revistas, ver televisión o charlar cuando debieras dedicarlos a estudiar? | | |  | |  |
| E.- Tus actividades sociales o deportivas. ¿Te llevan a descuidar, a menudo, tus tareas escolares? | | |  | |  |
| F.- ¿Sueles dejar pasar un día o más antes de repasarlos apuntes tomados en clase? | | |  | |  |
| G.- ¿Sueles dedicar tu tiempo libre entre las 4:00 de la tarde y las 9:00 de la noche a otras actividades que no sean estudiar? | | |  | |  |
| H.- ¿Descubres algunas veces de pronto, que debes entregar una tarea antes de lo que creías? | | |  | |  |
| I.- ¿Te retrasas, con frecuencia, en una asignatura debido a que tienes que estudiar otra? | | |  | |  |
| J.- ¿Te parece que tu rendimiento es muy bajo, en relación con el tiempo que dedicas al estudio? | | |  | |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | | |
|  | **PREGUNTAS** |  | **SI** |  | **NO** |
|  | | | | | |
| K.- ¿Está situado tu escritorio directamente frente a una ventana, puerta u otra fuente de distracción? | | |  | |  |
| L.- ¿Sueles tener fotografías, trofeos o recuerdos sobre tu mesa de escritorio? | | |  | |  |
| M.- ¿Sueles estudiar recostado en la cama o arrellanado en un asiento cómodo? | | |  | |  |
| N.- ¿Produce resplandor la lámpara que utilizas al estudiar? | | |  | |  |
| O.- Tu mesa de estudio ¿está tan desordenada y llena de objetos, que no dispones de sitio suficiente para estudiar con eficacia? | | |  | |  |
| P.- ¿Sueles interrumpir tu estudio, por personas que vienen a visitarte? | | |  | |  |
| Q.- ¿Estudias, con frecuencia, mientras tienes puesta la televisión y/o la radio? | | |  | |  |
| R.- En el lugar donde estudias, ¿se pueden ver con facilidad revistas, fotos de jóvenes o materiales pertenecientes a tu afición? | | |  | |  |
| S.- ¿Con frecuencia, interrumpen tu estudio, actividades o ruidos que provienen del exterior? | | |  | |  |
| T.- ¿Suele hacerse lento tu estudio debido a que no tienes a la mano los libros y los materiales necesarios? | | |  | |  |

**CALIFICACIÓN:**

**E N C U E S T A S O B R E T É C N I C A S D E E S T U D I O .**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | | |
|  | **PREGUNTAS** |  | **Si** |  | **NO** |
|  | | | | | |
| A.- ¿Tiendes a comenzar la lectura de un libro de texto sin hojear previamente los subtítulos y las ilustraciones? | | |  | |  |
| B.- ¿Te saltas por lo general las figuras, gráficas y tablas cuando estudias un tema? | | |  | |  |
| C.- ¿Suelo serte difícil seleccionar los puntos de los temas de estudio? | | |  | |  |
| D.- ¿Te sorprendes con cierta frecuencia, pensando en algo que no tiene nada que ver con lo que estudias? | | |  | |  |
| E.- ¿Sueles tener dificultad en entender tus apuntes de clase cuando tratas de repasarlos, después de cierto tiempo? | | |  | |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | | |
|  | **PREGUNTAS** |  | **Si** |  | **NO** |
|  | | | | | |
| F.- Al tomar notas, ¿te sueles quedar atrás con frecuencia debido a que no puedes escribir con suficiente rapidez? | | |  | |  |
| G.- Poco después de comenzar un curso, ¿sueles encontrarte con tus apuntes  formando un “revoltijo"? | | |  | |  |
| H.- ¿Tomas normalmente tus apuntes tratando de escribir las palabras exactas del docente? | | |  | |  |
| I.- Cuando tomas notas de un libro, ¿tienes la costumbre de copiar el material necesario, palabra por Palabra? | | |  | |  |
| J.- ¿Te es difícil preparar un temario apropiado para una evaluación? | | |  | |  |
| K.- ¿Tienes problemas para organizar los datos o el contenido de una evaluación? | | |  | |  |
| L.- ¿Al repasar el temario de una evaluación formulas un resumen de este? | | |  | |  |
| M.- ¿Te preparas a veces para un evaluación memorizando fórmulas, definiciones o reglas que no entiendes con claridad? | | |  | |  |
| N.- ¿Te resulta difícil decidir qué estudiar y cómo estudiarlo cuando preparas una evaluación? | | |  | |  |
| O.- ¿Sueles tener dificultades para organizar, en un orden lógico, las asignaturas que debes estudiar por temas? | | |  | |  |
| P.- Al preparar evaluación, ¿sueles estudiar toda la asignatura, en el último momento? | | |  | |  |
| Q.- ¿Sueles entregar tus exámenes sin revisarlos detenidamente, para ver si tienen algún error cometido por descuido? | | |  | |  |
| R.- ¿Te es posible con frecuencia terminar una evaluación de exposición de un tema en el tiempo prescrito? | | |  | |  |
| S.- ¿Sueles perder puntos en exámenes con preguntas de “Verdadero - falso", debido a que no lees detenidamente? | | |  | |  |
| T.- ¿Empleas normalmente mucho tiempo en contestar la primera mitad de la prueba y tienes que apresurarte en la segunda? | | |  | |  |

**CALIFICACIÓN\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**E N C U E S T A S O B R E M O T I V A C I Ó N P A R A E L E S T U D I O**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | | |
|  | **PREGUNTAS** |  | **SI** |  | **NO** |
|  | | | | | |
| A.- Después de los primeros días o semanas del curso, ¿tiendes a perder interés por el estudio? | | |  | |  |
| B.- ¿Crees que en general, basta estudiar lo necesario para obtener un  "aprobado” en las asignaturas. | | |  | |  |
| C.- ¿Te sientes frecuentemente confuso o indeciso sobre cuáles deben ser tus metas formativas y profesionales? | | |  | |  |
| D.- ¿Sueles pensar que no vale la pena el tiempo y el esfuerzo que son necesarios para lograr una educación universitaria? | | |  | |  |
| E.- ¿Crees que es más importante divertirte y disfrutar de la vida, que estudiar? | | |  | |  |
| F.- ¿Sueles pasar el tiempo de clase en divagaciones o soñando despierto en lugar de atender al docente? | | |  | |  |
| G.- ¿Te sientes habitualmente incapaz de concentrarte en tus estudios debido a que estas inquieto, aburrido o de mal humor? | | |  | |  |
| H.- ¿Piensas con frecuencia que las asignaturas que estudias tienen poco valor práctico para ti? | | |  | |  |
| I.- ¿Sientes, frecuentes deseos de abandonar la escuela y conseguir un trabajo? | | |  | |  |
| J.- ¿Sueles tener la sensación de lo que se enseña en los centros docentes no te prepara para afrontar los problemas de la vida adulta? | | |  | |  |
| K.- ¿Sueles dedicarte de modo casual, según el estado de ánimo en que te encuentres? | | |  | |  |
| L.- ¿Te horroriza estudiar libros de textos porque son insípidos y aburridos? | | |  | |  |
| M.- ¿Esperas normalmente a que te fijen la fecha de un evaluación para comenzar a estudiar los textos o repasar tus apuntes de clases? | | |  | |  |
| N - ¿Sueles pensar que los exámenes son pruebas penosas de las que no se  Puede escapar y respecto a las cuales lo que debe hacerse es sobrevivir, del modo que sea? | | |  | |  |
| O.- ¿Sientes con frecuencia que tus docentes no comprenden las necesidades de los estudiantes? | | |  | |  |
| P.- ¿Tienes normalmente la sensación de que tus docentes exigen demasiadas horas de estudio fuera de clase? | | |  | |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | | |
|  | **PREGUNTAS** |  | **SI** |  | **NO** |
|  | | | | | |
| Q.- ¿Dudas por lo general, en pedir ayuda a tus docentes en tareas que te son difíciles? | | |  | |  |
| R.- ¿Sueles pensar que tus docentes no tienen contacto con los temas y sucesos de actualidad? | | |  | |  |
| S.- ¿Te sientes reacio, por lo general, a hablar con tus docentes de tus proyectos futuros, de estudio o profesionales? | | |  | |  |
| T.- ¿Criticas con frecuencia a tus docentes cuando charlas con tus compañeros? | | |  | |  |

**CALIFICACIÓN\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**ANEXO 12**

**TEST DE AUTOESTIMA**

**INSTRUCCIONES:**

Realiza el siguiente test para evaluar y comprobar tu nivel de autoestima. Contesta con la mayor sinceridad posible a cada una de las siguientes preguntas eligiendo la respuesta que más se identifique con tu forma de pensar o de actuar:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | A la hora de tomar decisiones en tu vida, como proponer cosas nuevas en el trabajo, iniciar alguna actividad de ocio, o elegir un color nuevo para pintar tu casa, ¿sueles buscar la aprobación o el apoyo de las personas que te rodean? | |
| No, consideras que tu opinión sea buena y que la de los demás no tenga por qué serlo siempre. | A ( ) |
| Sí, pero sólo ante las decisiones que consideras demasiado importantes como para actuar precipitadamente. | B ( ) |
| Sí, siempre que puedes consultas con los demás. Te equivocas con frecuencia y quieres hacer las cosas bien. | C ( ) |
| Depende de la decisión. Sueles tener claro lo que vas a hacer, pero consideras las posibilidades que te ofrecen los demás. | D ( ) |
| 2 | Imagina que estás en una reunión social o familiar importante; adviertes que 110 vas vestido para la ocasión y que desentonas con los demás, ¿cómo te comportas? | |
| No le das importancia, te comportas con naturalidad y si alguien te lo comenta haces alguna broma al respecto. | A ( ) |
| Te da mucha vergüenza. Procuras situarte en algún lugar discreto y pasar desapercibido. | B ( ) |
| Te sientes incómodo pero tratas de no pensar en ello, te integras en la reunión y das alguna excusa por tu error. | C ( ) |
| No te importa nada en absoluto, aunque no lleves la ropa adecuada tienes estilo y sabes llevar bien cualquier cosa. | D ( ) |
| 3 | Tienes muchas ganas de irte a comprar ropa y le pides a algún amigo que te acompañe. Esta persona es más alta y más atractiva que tú, y todo lo que se prueba le queda mucho mejor que a ti. | |
| Admiras el estilo de tu acompañante, al final compras un par de prendas necesarias pero muy simples en cuanto a forma y color. | A ( ) |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | No estás dispuesto a que te gane, decides comprar varias prendas muy modernas y bastante caras. | | B ( ) |
| Admiras su estilo pero eres muy consciente del tuyo, compras la ropa que mejor te sienta y que necesitas, y pasáis un rato ameno probándoos cosas diferentes. | | C ( ) |
| A su lado te sientes bastante poca cosa, te quita las ganas de probarte nada y mucho menos de comprar. Pones una excusa y te marchas. | | D ( ) |
| 4 | Un día conoces a alguien nuevo y muy interesante, estáis charlando animadamente y llega el momento de hablar de ti, ¿cuál de las siguientes opciones mejor se ajusta a lo que cuentas? | | |
| No crees que tengas mucho que contar, tu trabajo es muy corriente, tus amigos son normales y tus aficiones también. Prefieres que esta persona te cuente su vida. | | A( ) |
| Tu trabajo te gusta y aunque sea corriente, siempre lo enfocas desde una perspectiva interesante, tus aficiones son tu pasión y disfrutas hablando de ellas, también hablas de tus proyectos futuros. | | B( ) |
| Hablas en líneas generales de tu trabajo y de tus aficiones, sobre todo hablas de tus amigos y de lo más interesante de sus vidas. | | C( ) |
| Más que de tu trabajo actual, hablas de tus proyectos y de tus objetivos, y de lo que vas a hacer para logrados, de lo buenas que son tus amistades y lo poco usual de tus aficiones. Te gusta hablar de ti. | | D( ) |
| 5 | En tu lugar de trabajo o de estudios, se está explicando algo que es completamente nuevo para ti. Llega un momento en que te das cuenta que no has entendido casi nada  ¿Qué haces? | | |
| Paras la explicación y requieres que se empiece de nuevo, si tu no lo entiendes habrá mucha gente que tampoco lo haga. | | A ( ) |
| Si hay más gente que pregunte tu también lo haces, si no, buscas en un aparte al ponente para que te aclare las dudas. | | B ( ) |
| Te da mucha vergüenza preguntar y demostrar así que no entiendes. Más tarde preguntarás a algún amigo o intentarás informarte por tu cuenta. | | C ( ) |
| Tomas nota de lo que no entiendes para preguntarlo al finalizar la charla, si sigues con dudas pedirás información complementaria para prepararte mejor. | | D ( ) |
| 6 | Tener un trabajo bien remunerado y que nos guste es algo difícil de conseguir, si tuvieras que valorar tu empleo o tu situación laboral, ¿cómo la definirías? | | |
| Satisfactoria, tratas de buscar el lado positivo de las cosas y nunca te faltan proyectos y objetivos que perseguir. | A ( ) | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Horrible, no obstante, sabes que las cosas están mal y que tienes que aguantar lo que sea. Estás muy agradecido por tener trabajo. | B ( ) |
| No te preocupa especialmente el tema, tienes un montón de proyectos más importantes y con tu valía los alcanzarás. | C ( ) |
| Has logrado que no te afecte, consideras más importante tu vida personal y privada y eso es por lo que luchas. | D ( ) |
| 7 | Has tenido un día duro, has trabajado con más ahínco para finalizar una tarea en la oficina, has hecho todas las gestiones que tenías pendientes, has resuelto un par de problemas domésticos y encima le has hecho un favor a un amigo. ¿Qué haces al llegar a casa? | |
| Prefieres no pensarlo, el día ha sido duro pero para ti no es algo nuevo, solo pides poder dormir bien y que mañana sea un día más tranquilo. | A ( ) |
| Se lo cuentas a todo el mundo, te gusta que se te reconozca cuando haces las cosas bien y exiges en casa que te mimen por haberte esforzado tanto. | B ( ) |
| Estás muy satisfecho y decides darte un capricho, darte un baño de espuma y ver una buena película, o comprarte un regalito que hace tiempo querías. | C ( ) |
| Te preocupa que se te haya olvidado algo o haber hecho algo mal por la prisa, repasas mentalmente las actividades y al día siguiente esperas no tener queja de nadie. | D ( ) |
| 8 | En tu trabajo están buscando a una persona que represente a la empresa en un concurso del ramo. Piden una persona que cumpla unos requisitos, entre ellos, explicar bien vuestro trabajo y que haga una demostración práctica del mismo. | |
| No te planteas ser voluntario, hay mil personas más capacitadas que tú para la demostración y no se te da bien hablar en público. | A ( ) |
| Te presentas voluntario, puede ser una experiencia interesante y si sales elegido puedes hacer una presentación innovadora. | B ( ) |
| No te presentas, serías capaz de hacerla bien pero crees que hay gente mejor preparada y más original que tú. | C ( ) |
| Te presentas y estás casi seguro de que te elegirán, haces buenos proyectos y darás una buena imagen de la empresa. | D ( ) |
| 9 | ¿Con cuál de las siguientes frases sobre la buena fortuna estás más de acuerdo? | |
| La buena suerte puede tocarle a todo el mundo, yo me considero una persona afortunada a la que la vida le sonríe. | A ( ) |
| Para tener buena suerte hay que trabajar duro, sólo los muy afortunados la | B ( ) |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Tienen sin apenas esfuerzo. |  |
| Yo no tengo suerte, tanto los premios como las cosas especia les sólo les pasan a los demás. | C ( ) |
| La suerte respecto a los premios es una cuestión de probabilidad, y respecto a las cosas de la vida, siempre depende de cómo se perciban. | D ( ) |
| 10 | En una fiesta en La que no conoces a nadie excepto a Los anfitriones, te presentan a un grupo de personas de aspecto interesante. ¿Cuál es tu actitud? | |
| Te interesa conocerlos no sólo para pasar un buen rato en la reunión sino porque puede ser una forma de iniciar una amistad. | A ( ) |
| Esperas causarles una buena impresión y decir cosas que les puedan interesar. | B ( ) |
| Te gustaría llevarles a tu terreno en la conversación para así poder hablar de los temas que más te interesan. | C ( ) |
| Antes de iniciar una conversación escuchas lo que dicen, y es peras para hablar a que lo hagan de temas que tú conozcas. | D ( ) |

**Anexo 13**

**TEST DE ASERTIVIDAD**

Por favor marca con una X la opción con la que mejor te identificas.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1 = Con frecuencia, 2 = De vez en cuando, 3 = Casi nunca y 4 = Nunca** | | | | | |
| 1 | En una reunión difícil, con un ambiente caldeado, soy capaz de hablar con confianza. |  |  |  |  |
| 2 | Si no estoy segura de una cosa, puedo pedir ayuda fácilmente. |  |  |  |  |
| 3 | Si alguna persona es injusta y agresiva, puedo controlar la situación con confianza. |  |  |  |  |
| 4 | Si alguna persona se muestra irónica conmigo o con otras, puedo responder sin agresividad. |  |  |  |  |
| 5 | Si creo que se está abusando de mí, soy capaz de denunciarlo sin alterarme. |  |  |  |  |
| 6 | Si alguna persona me pide permiso para hacer algo que no me gusta, por ejemplo, fumar, puedo decirle que no sin sentirme culpable. |  |  |  |  |
| 7 | Si alguna persona pide mi opinión sobre alguna cosa me siento bien dándosela, aunque no concuerde con la de los demás. |  |  |  |  |
| 8 | Puedo conectar fácil y efectivamente con personas que considero importantes. |  |  |  |  |
| 9 | Cuando encuentro defectos en una tienda o restaurante, soy capaz de exponerlos sin atacar a las otras personas y sin sentirme mal. |  |  |  |  |