

ANEXOS

ANEXOS

CUESTIONARIO (PRETEST Y POSTEST)

SEXO: M F **EDAD:**

CURSO: **FECHA:**

Por favor conteste con sinceridad

1. La opinión de los demás sobre mí:

- a) me importa mucho, pues me afecta enormemente lo que piensen
- b) es una opinión más que tengo en cuenta, pero no más que la mía propia
- c) puede llegar a cambiar bastantes cosas en mi comportamiento

2. Cuando me comparo con otras personas:

- a) me siento fatal destacando sus virtudes y afianzándome en mis defectos
- b) hay algunas cosas que envidio de ellas sintiéndome algo inferior
- c) me encuentro bien conmigo mismo, cada uno tiene su encanto

3. Cuando alguien me critica:

- a) intento aprovechar la crítica para crecer como persona
- b) dependiendo de la persona y/u ocasión me siento bastante inseguro
- c) en seguida me vengo abajo

4. La autoestima es:

- a) hacer sentir bien a los demás
- b) decir cosas negativas a los otros para hacerlos sentir mal
- c) como nos sentimos con nosotros mismos y como nos valoramos

5. Cuando alguien me grita e insulta reacciono de la siguiente manera:

- a) con respeto, pero haciendo valer mis derechos y exigiendo respeto
- b) me molesto y lo agredo yo también en igual o mayor medida
- c) me quedo callado y dejo que me agreda hasta que se le pase

- 6. Si un compañero me pide prestado dinero y no quiero prestárselo:**
- a) le presto el dinero
 - b) le digo no al principio, pero ante la insistencia, termino cediendo
 - c) le digo que no y me mantengo firme en mi decisión
- 7. El asertividad es:**
- a) expresión que defiende los derechos personales y respeta los ajenos
 - b) comunicarte de forma amable, siendo muy gentil con los demás
 - c) hablar con los demás de forma dinámica y con propiedad
- 8. El proyecto de vida es:**
- a) hacer planes para la próxima semana
 - b) realizar proyectos de distinta índole
 - c) orientación y sentido que una persona le da a su propia vida
- 9. ¿Sabes dónde quieres estar o lo que quieres lograr en los siguientes cinco o diez años?**
- a) no, falta mucho tiempo y por ahora no me preocupa
 - b) si, tengo definido lo que quisiera ser o hacer a futuro
 - c) tengo una idea de que hacer, pero no estoy seguro
- 10. ¿Existe relación entre lo que haces actualmente y lo que quieres lograr en los siguientes años?**
- a) algunas veces, otras veces no
 - b) si, mis acciones están encaminadas a lograr lo que me propongo
 - c) no, hago lo que requiero solo en el presente
- 11. Las drogas son:**
- a) sustancias que te hacen sentir bien
 - b) sustancias que te hacen sentir mal

c) sustancias que modifican el funcionamiento del sistema nervioso central

12. Las fiestas sin alcohol no son fiestas

- a) Falso, se puede hacer un uso responsable del alcohol e incluso no beber en fiestas
- b) Verdadero, si no se bebe en las fiestas, no te diviertes
- c) Falso, el alcohol se debe prohibir en todas las fiestas

13. Lo que logre o llegue a ser en un futuro depende de:

- a) Dependerá exclusivamente de mis acciones
- b) Dependerá del mundo, la circunstancia y la suerte
- c) En gran parte de las decisiones que tome, aunque no en su totalidad

14. Cuando mis mejores amigos me piden hacer algo que no es correcto:

- a) No lo hago, aunque mis mejores amigos me insistan
- b) Lo más probable es que no lo haga, pero si mis mejores amigos me insisten, al final cedo
- c) A veces lo hago, a veces no.

15. ¿Los demás influyen mucho en tus acciones?

- a) Influyen, a veces les hago caso, aunque yo quisiera hacer otras cosas
- b) Influyen para cosas buenas, pero cuando me piden algo que no considero correcto, no podrán convencerme
- c) Mucho, siempre cedo a sus peticiones

16. Si tengo tiempo libre prefiero:

- a) Ver televisión y comer frituras
- b) Pasar tiempo sin hacer nada con mis amigos o haciendo actividades que no son productivas
- c) Hacer deporte, actividades culturales o cultivar sanas amistades

17. ¿Qué es un uso adecuado del tiempo libre?

- a) Pasar el tiempo libre descansando
- b) Realizar actividades que disfrute en mi tiempo libre
- c) Aprovechar el tiempo en actividades que conllevan desarrollo y beneficios

¡GRACIAS POR TU TIEMPO!