

Me reconozco en mi
forma de ser y actuar



- La forma en que nos comportamos está determinada por unas características propias de nuestro temperamento, que van definiendo nuestra personalidad.



1. Nivel de actividad o energía

- Se refiere a la actividad física que te caracteriza. Si eres alguien con mucha energía y estás siempre activo o por el contrario, la mayor parte del tiempo eres tranquilo y calmado, o te consideras ni muy activo ni muy pasivo.

Ejemplo:

Hay personas que generalmente están haciendo algo, se mueven, hablan, no tienen mucha paciencia para esperar el turno o quieren las cosas rápidamente, son acelerados para todo, piensan en voz alta. En cambio otras, se toman la vida con calma, no tienen prisa, hablan despacio, son pacientes ¿. También hay quienes tienen una combinación de ambas personalidades.



2. Formas de comunicarse con los demás.

- Si eres conversador, hablas mucho, eres expresivo y comunicas todo lo que te sucede, o al contrario, eres callado, reservado, poco expresivo en tus ideas u opiniones, en las experiencias que tienes, o al expresar tus sentimientos, o te expresas mucho o poco de acuerdo a la situación y a las personas.



3. Capacidad para memorizar

- Se refiere a la capacidad que tienes para recordar cosas, situaciones o información que pudiste haber escuchado, visto o experimentado. Las recuerdas con mucha facilidad y después de cierto tiempo de haber ocurrido o sueles olvidarlas, no te es fácil recordar instrucciones que te han dado, algo que has leído, o una situación que viviste hace poco tiempo o tienes buena memoria para ciertas cosas y para otras no.

Ejemplo: Muchas veces puedes recordar direcciones, fechas importantes, historias que te han contado, y tienes por lo general, una excelente memoria. O te pasa que en la clase recibes unas instrucciones que olvidas al poco tiempo, llegas a tu casa y no recuerdas la información que escuchaste, olvidas los nombres de las personas, dejas tus útiles olvidados.

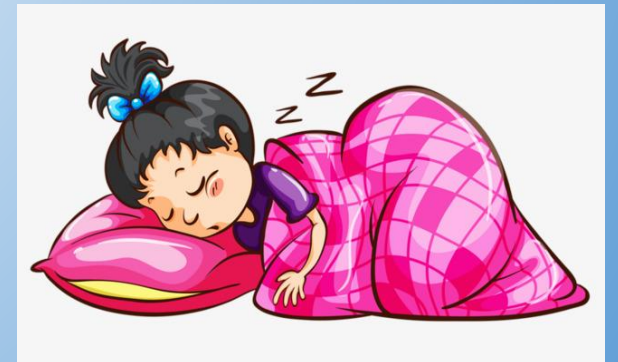


4. Hábitos de sueño y alimentación



- Se refiere a la forma en la que te alimentas, si generalmente, suele darte mucha hambre, comes bien y bastante o por el contrario, casi no comes, porque a la hora de las comidas no tienes mucho apetito.

De la misma forma ocurre con el sueño. Te acuestas tarde en la noche, duermes poco y pasas un rato tratando de dormir, o al contrario te duermes rápidamente, pero te despiertas varias veces en la noche, o tal vez, sueles dormirte desde que pones tu cabeza en la almohada y en las mañanas te es difícil despertar.



5. Orden, organización y horarios

- Este aspecto se refiere a la organización que tienes en tu habitación, con tus útiles escolares, al hacer las tareas, al cumplir los horarios de las tareas al cumplir los horarios de las comidas, al acostarte y levantarte. Si eres capaz de planear el tiempo que dedicas a cada actividad y te gusta tener un orden en las actividades diarias, con los objetivos y en los diferentes espacios.



6. Humor y estado anímico

- Permaneces animado y de buen humor o por el contrario, te encuentras malgeniado y sin ánimo con frecuencia. Eres gruñón al levantarte y te molesta por cualquier cosa, o eres relajado y alegre la mayor parte del tiempo. Eres divertido y haces bromas que hacen reír a los demás.



Ejemplo: Algunas personas se enfadan y cuando lo hacen pueden verse muy furiosas, gritar o hablar muy fuerte, así mismo, se calman y olvidan con rapidez lo que pasó. Otras, no muestran que están molestas y prefieren alejarse de éstas situaciones y no visibilizar sus emociones, pero hay otras personas que no reaccionan inmediatamente, solo se enojan y guardan su furia por muchos días, no le hablan a la persona con la que están disgustadas y no perdonan fácilmente.

7. Nivel de ansiedad y preocupación.



© Can Stock Photo - csp37287184

- Suelen ser una persona intranquila, nerviosa, que te preocupas por muchas cosas , que tienes miedo y te afectas fácilmente o por el contrario eres confiado, no te complicas con detalles y manejas bien las situaciones que te provocan algún temor.

8. Expresión de afecto

- Este punto se refiere a si te gusta abrazar y ser abrazado, las caricias y los besos, los elogios y las manifestaciones de afecto.
- Te es fácil ser cariñoso con alguien o más bien no es algo que te agrade mucho.



9. Capacidad para solucionar problemas

- Frente a las dificultades se pueden tomar diferentes actitudes para enfrentar los problemas.
- Suelen tener una actitud de evadir el problema y no hacerse cargo de la responsabilidad o pensar que todo tiene solución y actuar o tener la actitud de pedir ayuda para que otros se hagan cargo de la solución.



10. Nivel de frustración y perseverancia



- ¿Sueles frustrarte frente a una situación, manifestar decepción y sentir que no puedes lograr lo que te propones e intentas terminarlo rápidamente o perseveras e insistes hasta cambiar la situación o te acostumbras a dejar de actuar y pensar que los demás solucionan los problemas.

11. Nivel de sociabilidad.

- Este aspecto se refiere a la facilidad que tienes para entablar relaciones con otros y al gusto permanente de estar acompañado. O prefieres la soledad.
- Te darás cuenta de que no perteneces completamente a un solo tipo de personalidad, ya que las características de tu forma de ser y actuar son diversas.



- Marca con una X los aspectos que identificas en tu personalidad teniendo en cuenta la anterior explicación. Suma y escribe el total en cada tabla.

	Personalidad 1	Personalidad 2	Personalidad 3			
No.	La mayor parte del tiempo					
1.	Permanezco activo paso de una actividad a la otra y no me es fácil quedarme quieto.	<input type="radio"/>	No soy ni tan activo ni tan tranquilo.	<input type="radio"/>	Soy tranquilo	<input type="radio"/>
2.	Soy conversador	<input type="radio"/>	Soy término medio. A veces hablo bastante y otras suelo ser callado.	<input type="radio"/>	Soy silencioso	<input type="radio"/>
3.	Soy olvidadizo.	<input type="radio"/>	Tengo buena memoria para unas cosas y otras se me olvidan rápidamente.	<input type="radio"/>	Tengo excelente memoria	<input type="radio"/>
4.	Tengo poco apetito	<input type="radio"/>	Tengo mucho apetito y como bastante bien.	<input type="radio"/>	Como mucho y me encantan los dulces y harinas	<input type="radio"/>

	Personalidad 1		Personalidad 2		Personalidad 3	
No.	La mayor parte del tiempo					
5.	Duermo poco y no concilio el sueño rápidamente.	<input type="radio"/>	Me duermo fácil pero me despierto con frecuencia	<input type="radio"/>	Duermo con facilidad, bastante y bien	<input type="radio"/>
6.	No soy ordenado con mis cosas.	<input type="radio"/>	Tengo mi propio sentido del orden, aunque parezca estar desordenado sé donde están mis cosas	<input type="radio"/>	Me gusta el orden y soy organizado	<input type="radio"/>
7.	Me acuesto tarde y no suelo comer a la misma hora todos los días	<input type="radio"/>	Siempre me acuesto a la misma hora y como a unas horas fijas	<input type="radio"/>	Me da sueño en cualquier momento y como cuando me da hambre	<input type="radio"/>
8.	Me enoja mucho por algo pero lo olvido rápido y al rato, estoy bien	<input type="radio"/>	Me enoja con bastante facilidad y me cuesta trabajo perdonar	<input type="radio"/>	Casi nunca me enoja, me siento relajado y contento	<input type="radio"/>
9.	Me divierten cosas que observo en los demás y me río de ellos.	<input type="radio"/>	Puedo ser divertido cuando quiero, mi sentido del humor es ágil y oportuno.	<input type="radio"/>	Me considero divertido y lo que digo hace reír a los demás	<input type="radio"/>

	Personalidad 1	Personalidad 2	Personalidad 3
No.	La mayor parte del tiempo		
10.	Me siento intranquilo y me pongo ansioso por cualquier situación que espero emoción o que no me agrada. <input type="radio"/>	Me afecto y me preocupo por cosas y situaciones aunque no sean importantes para los demás. <input type="radio"/>	Me siento tranquilo y sin temores <input type="radio"/>
11.	No me agradan las expresiones de afecto como los abrazos y los besos prolongados <input type="radio"/>	Busco estar cerca a los demás y me agrada ser abrazada <input type="radio"/>	Soy afectuoso. Me gusta abrazar y consentir. <input type="radio"/>
12.	Cuando se presenta un problema evado enfrentarlo. <input type="radio"/>	Busco soluciones para enfrentar cualquier problema <input type="radio"/>	Cuando tengo un problema pido ayuda a los demás. <input type="radio"/>
13.	Me frustro muy rápido cuando las cosas no salen como quisiera <input type="radio"/>	Si algo sale mal insisto hasta cambiar la situación <input type="radio"/>	Me siento molesto si no logro lo que quiero y dejo que otros lo hagan por mi <input type="radio"/>
14.	Me gusta estar rodeado de personas y socializar <input type="radio"/>	Prefiero estar solo <input type="radio"/>	Busco a mis amigos y la compañía de mi familia, no me gusta estar solo. <input type="radio"/>
PERSONALIDAD QUE SOBRESALE			

- Escoge las características propias de tu forma de ser en cada uno de los tipos de personalidad expuestos a continuación.

Características de las tres personalidades

Personalidad # 1:

* Rápido para actuar * Aprende con facilidad * Indeciso * Ansioso y preocupado * conversador * Tienen una gran imaginación * Emotivo * Duerme y come poco * desorganizado en hábitos y horarios de sueño y comidas * Poco ordenado con sus cosas (útiles, ropa, juguetes, etc.) * No le es fácil seguir reglas * Noble * Burlón * Sensible.

Personalidad # 2:

* Le gusta hacer bien las cosas * Mentalmente es organizado * Se enfada con mucha facilidad * Impaciente * Le gusta mandar a los demás y dar ordenes * Seguro de si mismo e independiente * Tiene buen apetito * Le gusta recibir expresiones de afecto y ser reconocido * Le gusta estar solo.

Personalidad # 3:

No se altera fácilmente, Tiene excelente memoria * Aprende a su propio ritmo * Afectuoso * Generoso * come lentamente y muy bien * Le gusta dormir mucho * Manifiesta su sentido del humor * Le gusta estar contento * Es callado pero expresa sus sentimientos.