

Rellena estas preguntas tipo test haciendo una X en tu respuesta.

SOBRIEDAD

Moderación en el uso de aparatos electrónicos.

1. ¿Cuántas horas dedico a la semana a la TV, a Internet, a la consola y al ordenador?

<input type="checkbox"/>	Muchísimas
<input type="checkbox"/>	Muchas
<input type="checkbox"/>	Pocas
<input type="checkbox"/>	Poquísimas

2. ¿Tengo un horario para ver la TV, utilizar el ordenador o la PLAY?

<input type="checkbox"/>	SÍ
<input type="checkbox"/>	NO

3. ¿Pido permiso a mis padres antes de utilizar esos aparatos?

<input type="checkbox"/>	Siempre
<input type="checkbox"/>	Muchas veces
<input type="checkbox"/>	Pocas veces
<input type="checkbox"/>	Nunca

4. Cuando uso Internet o la televisión ¿sé lo que voy a ver o buscar, o voy "a ver qué hay"?

<input type="checkbox"/>	Sé lo que voy a ver o buscar
<input type="checkbox"/>	Voy "a ver qué hay"

5. Ordena de 1 a 5 los siguientes aparatos (el que más utilices un 1, el siguiente un 2 y así hasta el que menos utilices que le pones un 5).

<input type="checkbox"/>	Televisión
<input type="checkbox"/>	Ordenador (juegos, internet)
<input type="checkbox"/>	PLAY STATION o similares
<input type="checkbox"/>	Móvil
<input type="checkbox"/>	Mp3, Ipod...

Ahora tienes que escribir aquí un pequeño propósito para mejorar en alguna de estas 5 preguntas durante este trimestre:

--

GENEROSIDAD

Aprender a dedicar tiempo a los demás.

1. ¿Hago esfuerzos para superar el cansancio, la enfermedad, la pereza con el fin de ayudar a los demás?

	Siempre
	Muchas veces
	Pocas veces
	Nunca

2. ¿Ayudo y escucho a todos sin excepción?

	Siempre
	Muchas veces
	Pocas veces
	Nunca

3. ¿Ayudo en casa a la primera? ¿Me adelanto ante las necesidades de mis padres o hermanos (sacar la basura, poner la mesa, ordenar el cuarto,...)?

	Siempre
	Muchas veces
	Pocas veces
	Nunca

4. ¿Ayudo en el club a preparar los planes, organizar el material, ordenar las habitaciones,...?

	Siempre
	Muchas veces
	Pocas veces
	Nunca

5. ¿Realizo las siguientes acciones con frecuencia: prestar o regalar mis cosas, estar disponible para ayudar a los demás, escuchar a los demás, ofrecer mis cosas antes de que me las pidan?

	Siempre
	Muchas veces
	Pocas veces
	Nunca

Ahora tienes que escribir aquí un pequeño propósito para mejorar en alguna de estas 5 preguntas durante este trimestre:

--

OPTIMISMO

Buscar el lado positivo de las cosas.

1. ¿Busco la ayuda de los demás para enfrentarme a problemas y dificultades?

	Siempre
	Muchas veces
	Pocas veces
	Nunca

2. ¿Pongo alegría al hacer cosas que cuestan viendo lo positivo en esas ocupaciones?

	Siempre
	Muchas veces
	Pocas veces
	Nunca

3. ¿Se aguantar un fracaso con alegría?

	Siempre
	Muchas veces
	Pocas veces
	Nunca

4. ¿Comienzo y recomienzo con alegría cuando algo sale mal?

	Siempre
	Muchas veces
	Pocas veces
	Nunca

5. ¿Actúo a favor de los demás?

	Siempre
	Muchas veces
	Pocas veces
	Nunca

Ahora tienes que escribir aquí un pequeño propósito para mejorar en alguna de estas 5 preguntas durante este trimestre:

--

MEJORA PERSONAL

Desarrollo de la autocrítica.

1. ¿Compruebo cada día mis avances haciendo un pequeño examen personal antes de acostarme?

	Siempre
	Muchas veces
	Pocas veces
	Nunca

2. ¿Repaso las metas que me he propuesto?

	Siempre
	Muchas veces
	Pocas veces
	Nunca

3. ¿Compruebo, cada día, si he seguido el horario y cómo he tratado a Dios y a los demás?

	Siempre
	Muchas veces
	Pocas veces
	Nunca

4. ¿Cómo me considero?

	Un "crak", una máquina, todo lo hago bien
	Puedo mejorar, pero casi soy perfecto
	Tengo mucho que mejorar
	Soy un verdadero desastre, pero puedo ir mejorando poco a poco
	Soy un desastre y no hay nada que hacer. No tengo arreglo

5. ¿Pido ayuda al coach para que me ayude a mejorar mi examen diario?

	SÍ
	NO

Ahora tienes que escribir aquí un pequeño propósito para mejorar en alguna de estas 5 preguntas durante este trimestre:

--

ESTUDIO.

Adquirir hábito de estudio.

1. ¿Cuándo conviene estudiar?

	Todos los días
	Cuando hay examen
	Cuando me encuentro bien
	Cuando no tengo nada que hacer

2. ¿He mejorado algo mi método de estudio?

	SÍ
	NO

3. ¿Estudio intentando entender o "chapo" memorizando?

	Intento enterderlo
	Apenas lo intento
	Entender no sirve para sacar buena nota
	Yo sólo memorizo o "chapo"

4. ¿Aprovecho las clases tomando buenos apuntes?

	Siempre
	Muchas veces
	Pocas veces
	Nunca

5. ¿Conservo en buen estado los apuntes, exámenes, notas, ejercicios resueltos...?

	Siempre
	Muchas veces
	Pocas veces
	Nunca

Ahora tienes que escribir aquí un pequeño propósito para mejorar en alguna de estas 5 preguntas durante este trimestre:

--