

CUESTIONARIO SOBRE MI PROPIA MANERA DE ABORDAR LAS TAREAS

En este cuestionario descubrimos nuestro propio estilo de trabajo, tanto escolar como en cualquier otra tarea que tengamos que hacer.

Recuerda no juzgarte (“soy una persona muy vaga”) sino describir con la mayor exactitud posible cómo abor das la realización y distribución en el tiempo de aquellas cosas que tienes que hacer.

1.- ¿Planifico mi trabajo? ¿Lo hago a corto, medio o largo plazo?

2.- ¿Qué tareas abordo primero?:

- a) ¿Difíciles, fáciles, medias?
- b) ¿Según la urgencia o la importancia?
- c) Según mis preferencias: ¿primero lo agradable o primero lo desagradable?
- d)

3.- Cuando abordo una tarea (especialmente las que requieren más tiempo):

- a) ¿La empiezo y hasta que no la termino no inicio otra tarea?
- b) ¿La fraccio no por secciones que intercalo con otras tareas?
- c) ¿Hago un esbozo general de la tarea (preparo lo básico), luego me dedico a otras y, cuando la primera tarea se vuelve urgente, la concluyo o retoco hasta finalizarla?
- d).....

4.- Pienso que mi manera de trabajar:

- a) Me proporciona seguridad.
- b) Me estresa.
- c) La utilizo en todos los ámbitos de mi vida, adaptándola a las circunstancias.
- d) Varía mucho según el ámbito en el que esté trabajando (estudios, deporte, aficiones, tareas caseras ...etc.).
- e)

5.- Digan lo que digan los demás (incluidos padres, profes, pedagogos, psicólogos):

- a) Creo que necesito cambiar radicalmente mi forma de enfocar la realización de tareas.
- b) Pienso que podría perfeccionar en algunos aspectos mi sistema.
- c) Mi sistema se ajusta perfectamente a mi personalidad, encaja cómodamente con quien soy.
- d) Mi sistema de trabajo potencia que me juzgue severamente, que me riña, que me critique por “cómo soy”.
- e).....

6.- Sobre el tiempo:

- a) Soy una persona que reflexiona mucho sobre las tareas ya concluídas y su resultado (bueno o malo).
- b) Soy una persona que se concentra en las tareas presentes (“lo pasado, pasado está y el futuro Dios dirá”).
- c) Soy una persona de futuro. Mientras realizo mis tareas estoy pensando y planificando las siguientes. ¿Esto me produce sensación de control sobre mi vida o hace que me angustie por todo lo que todavía tengo que hacer?
- d)

7.- Hago un dibujo (no necesita ser bonito, basta que yo entienda qué quiero representar) para expresar cómo es mi manera de trabajar y cómo me siento con respecto a ese aspecto de mi vida.