



AUTOCONOCIMIENTO DE MIS EMOCIONES



1. Si me enojo con alguien...



- No le manifiesto mi sentimiento.
- Le digo como me siento de manera calmada.
- Le pongo cara malhumorada cada vez que lo encuentro.

2. Cuando te sientes triste o deprimido...



- Busco a mis amigos para distraerme.
- Me aiso en mi casa.
- Aunque intento distraerme, me invade la tristeza.

3. ¿Tengo control sobre mis emociones?



- A veces.
- Nunca.
- Siempre.

4. ¿Cuando me dan una nueva responsabilidad, siento....



- Que lo puedo hacer sin mayor problema.
- No me gusta aceptar nuevas responsabilidades.
- Dudo de mis habilidades, siento miedo.

5. Cuando cometo un error...



- Me preocupo demasiado de lo que hice.
- Trato de solucionar mi error.
- No me siento culpable, pienso que el error no ha sido mío.



AUTOCONOCIMIENTO DE MIS EMOCIONES



6. Cuando te sientes con rabia, ira...



- Esperas estar más calmado para conversar con tus compañeros.
- Dices lo primero que se te viene a la mente.
- Tirás los objetos que tienes a la mano.

7. Cuando siento una emoción negativa....



- Me quedo todo el día con el mal humor.
- Recuerdo experiencias pasadas para que la emoción negativa aumente.
- Se me pasa con facilidad.

8. Normalmente me siento...



- Malhumorado, disgustado, irritable...
- De buen humor.
- Triste.

9. ¿Tengo muchos amigos?



- Tengo pocos amigos.
- Si, tengo muchos amigos.
- No, no tengo amigos.

10. ¿Me siento bien conmigo mismo?



- Nunca.
- Siempre.
- A veces.