

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 aislo 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.
- ☐ Tiras 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.