

=TOLERANCE=

Open Educational Resources
for educating in diversity

CONOCIMIENTO DE LAS EMOCIONES

CUESTIONARIO PARA LOS PROFESORES: **COMPETENCIAS EMOCIONALES**

Mediante el uso de una escala de evaluación de cinco niveles, podrás evaluar, en qué medida cierta afirmación se aplica a tu caso. Marca tu respuesta con una X.

	1. No se cumple en absoluto	2. Apenas se cumple	3. A veces se cumple	4. Se cumple casi todo el tiempo	5. Siempre se cumple
1. Puedo mantener buen humor incluso si algo malo me sucede.					
2. Normalmente puedo describir mis sentimientos y emociones con palabras.					
3. Incluso cuando la gente a mi alrededor está de mal humor, puedo mantener un buen humor.					
4. Me doy cuenta, a partir de experiencias desagradables, de que debería comportarme de manera diferente en el futuro.					
5. Cuando alguien me elogia o me recompensa, trabajo con más compromiso.					
6. Si no me gusta algo, lo muestro de inmediato.					
7. Si me gusta alguien, haría todo lo que a esta persona le guste.					
8. Si estoy de buen humor, es difícil ponerme de mal humor.					
9. Si estoy de buen humor, resuelvo fácilmente cada problema.					
10. Aprendo y memorizo más, si estoy de buen humor.					
11. Cuando obstinadamente insisto, puedo resolver incluso un problema que a primera vista parece					

insoluble.					
12. Cuando estoy con alguien que me aprecia, observo cómo me comporto.					
13. Si conozco a una persona, inmediatamente sabré en qué estado está.					
14. Si veo cómo se siente alguien, normalmente sé lo que le está pasando.					
15. Sé cuándo un amigo está triste o decepcionado.					
16. Puedo encontrar fácilmente una manera de llegar a la persona que me gusta.					
17. Puedo describir las emociones que experimento en un momento determinado.					
18. Rápidamente noto un cambio en el estado de ánimo de un amigo o una persona cercana.					
19. Puedo recordar fácilmente cómo animar al amigo que estoy visitando para su cumpleaños.					
20. Puedo convencer rápidamente a un amigo de que no hay razón para preocuparse.					
21. Puedo expresar mis sentimientos sin dificultad.					
22. Puedo describir cómo me siento.					
23. Puedo percibir si alguien se siente desamparado.					
24. Siempre puedo decir cómo me siento.					
25. Normalmente entiendo por qué me siento mal.					
26. Siempre puedo decir cómo uno se siente por la expresión de su cara.					
27. Puedo notar si alguien está tratando de ocultar su mal humor.					
28. Puedo notar si alguien está actuando diferente de su estado de ánimo.					
29. Puedo nombrar la mayoría de mis emociones / sentimientos.					
30. Puedo reconocer la mayoría de mis emociones / sentimientos.					
31. Puedo notar si alguien se siente culpable.					



Open Educational Resources
for educating in diversity

CONOCIMIENTO DE LAS EMOCIONES

CUESTIONARIO PARA MAESTROS / FORMADORES / MENTORES: **MÉTODOS UTILIZADOS EN UNA CLASE PARA AYUDAR A LOS ESTUDIANTES A DESARROLLAR HABILIDADES EMOCIONALES**

Mediante el uso de una escala de evaluación de cinco niveles, podrás evaluar, en qué medida cierta afirmación se aplica a tu caso. Marca con una X tu respuesta.

	1. Nunca	2. Rara vez	3. A veces	4. A menudo	5. Con mucha frecuencia
1. Me tomo tiempo, de manera que los estudiantes puedan decirme qué les sucedió en casa o en la escuela.					
2. Cuando noto que el estudiante está enfadado, le hablo de lo que provocó eso y cómo él puede controlarse a sí mismo.					
3. Tengo en cuenta la diversidad (por ejemplo, la diversidad religiosa, étnica) de los alumnos en la planificación y ejecución de las clases.					
4. Tengo en cuenta las necesidades especiales de los estudiantes al planificar y llevar a cabo las clases.					
5. En un debate, o alguna otra actividad, también trato de que participen los estudiantes que son más tímidos y se suelen quedar en un segundo plano.					
6. Cuando surge una situación de conflicto en un aula, trato de resolver y analizar el conflicto resultante con él o los alumnos.					
7. Les explico a los estudiantes que todos los efectos de sus esfuerzos no son inmediatamente visibles y					

son a largo plazo, por ejemplo, el aprendizaje para la vida, la inscripción en la universidad.					
8. Animo a los alumnos a desarrollar su aprendizaje en parejas o en grupos.					
9. Cuando noto que los alumnos están tensos o cansados, hago con ellos actividades de relajación.					
10. Cuando noto que, debido al comportamiento de mis alumnos, me siento tenso o cansado uso una técnica de relajación (por ejemplo, respiración profunda)					
11. En el caso de que alguien se salte las reglas de clase, le llamo la atención sobre esto y le explico las razones de la conducta apropiada para él.					
12. Animo a los alumnos a ser pacientes con otros.					
13. En los debates, animo a los alumnos a describir los sentimientos y emociones que experimentan en relación con un determinado tema.					
14. Leo historias y narraciones a los alumnos sobre las emociones.					
15. Animo a los alumnos a expresar sus emociones a través del dibujo y la pintura.					
16. Animo a los alumnos a escribir un diario.					
17. Animo a los alumnos a escribir canciones originales.					
18. Animo a los alumnos a realizar teatro, pantomima o a participar en juegos donde deben tomar un rol determinado.					
19. Animo a los alumnos a ser caritativos y fomentar la ayuda mutua en el aula.					
20. Animo a los alumnos a crear productos en los que ellos mismos se representen.					
21. Resuelvo conflictos en parejas o en grupos con alumnos.					
22. Recompensó a los estudiantes por su buen					

comportamiento o cumplimiento de los acuerdos.					
23. Animo a los estudiantes al conocer y poner en práctica los buenos modales y buena educación.					
24. Elogio a los estudiantes por sus logros y trato de poner en práctica el refuerzo positivo.					
25. En clase, tomo tiempo para reír y divertirme con los alumnos.					
26. En clase, animo una actitud optimista.					
27. Suelo hablar con los alumnos acerca de sus problemas en la escuela o en casa.					
28. Tengo grandes expectativas con respecto a los logros de aprendizaje de mis estudiantes.					
29. Animo a los alumnos a cultivar relaciones justas y honestas.					
30. Otro: (Anote otros métodos que usa, que ayudan a los estudiantes a desarrollar habilidades emocionales.)					