

# =TOLERANCE=

Open Educational Resources  
for educating in diversity

## CONOCIMIENTO DE LAS EMOCIONES

Para los alumnos- estudiantes

### Anexo 1: Sentimientos que estás experimentando en la escuela

En la siguiente tabla encontrarás una serie de afirmaciones con números del 1 a 5.

En primer lugar, mira lo que significa cada número en la primera fila y luego puntúa cada una de las afirmaciones que se muestran en las sucesivas columnas según consideres oportuno.

		No es cierto en absoluto	No es cierto	Algo intermedio (ni verdadero ni falso)	Cierto	Totalmente cierto
		1	2	3	4	5
1.	En la escuela me asusto a menudo, me siento amenazado.	1	2	3	4	5
2.	En la escuela estoy aburrido a menudo, porque estoy interesado en otras cosas.	1	2	3	4	5
3.	En la escuela, a menudo estoy triste, deprimido, porque en la escuela me falta algo.	1	2	3	4	5
4.	En la escuela, a menudo no me siento aceptado por alumnos y adultos.	1	2	3	4	5

5.	En la escuela, a menudo experimento satisfacción y orgullo porque alcanzo pequeños éxitos y las personas a mi alrededor se dan cuenta.	1	2	3	4	5
6.	En la escuela, a menudo me avergüenzo, porque me parece que no tengo un buen desempeño y me quedo por detrás de otros compañeros.	1	2	3	4	5
7.	En la escuela, a menudo me siento humillado, porque me parece que otros se burlan de mí.	1	2	3	4	5
8.	En la escuela, a menudo me siento solo.					
9.	En la escuela, a menudo estoy de mal humor porque mis deseos en la escuela no se cumplen.	1	2	3	4	5
10.	En la escuela, a menudo estoy muy cabreado porque otros no se comportan como deberían.	1	2	3	4	5
11.	En nuestra escuela hay personas a quienes odio porque me parecen malvados.	1	2	3	4	5
12.	En nuestra escuela hay personas a quienes desprecio porque las considero menos dignas.	1	2	3	4	5
13.	En nuestra escuela hay personas a quienes respeto porque aprecio sus cualidades.	1	2	3	4	5
14.	En la escuela ha habido ocasiones en las que me he enamorado.	1	2	3	4	5

15.	En la escuela en ocasiones me siento culpable porque hago algo que más tarde no parece correcto.	1	2	3	4	5
16.	En la escuela a menudo me enfrento a los demás, desafiándolos, porque se comportan como si fueran superiores.	1	2	3	4	5
17.	En la escuela, a menudo experimento celos porque temo que alguna persona se apropie de mis cualidades.	1	2	3	4	5
18.	En la escuela a menudo envidio a los demás porque tienen algo (o alguna cualidad) que me gustaría tener.	1	2	3	4	5
19.	En la escuela a menudo me alegra que algo desagradable les suceda a otros.	1	2	3	4	5
20.	En la escuela a menudo me preocupo porque temo que las cosas salgan mal en el futuro.	1	2	3	4	5
21.	En la escuela a menudo siento estrés, ansiedad, porque me parece que no puedo hacer todo lo que se espera de mí.	1	2	3	4	5
22.	En la escuela a menudo me siento decepcionado porque otros se comportan peor de lo que esperaba.	1	2	3	4	5
23.	Confío en que la mayoría de la gente de mi escuela actúen como deberían.	1	2	3	4	5
24.	En la escuela siento curiosidad, ya que muchas cosas me interesan, y quiero aprender sobre todo ello.	1	2	3	4	5

25.	En la escuela, a menudo experimento compasión y misericordia si algo desagradable le sucede a alguien.	1	2	3	4	5
26.	En la escuela a menudo estoy agradecido a los demás porque hacen algo bueno para mí.	1	2	3	4	5
27.	En la escuela a menudo vivo momentos graciosos que me hacen reír.	1	2	3	4	5
28.	En nuestra escuela estoy conectado y siento cariño y amor hacia algunas personas.	1	2	3	4	5

## Anexo 2: Tu opinión sobre las emociones

En la siguiente tabla encontrarás una serie de afirmaciones con números del 1 a 5.

En primer lugar, mira lo que significa cada número en la primera fila y luego puntúa cada una de las afirmaciones que se muestran en las sucesivas columnas según consideres oportuno.

		No es cierto en absolute	No es cierto	Algo intermedio (ni verdadero ni falso)	Cierto	Absolutamente cierto
		1	2	3	4	5
1.	Sé lo que son las emociones y sabría enumerar algunas de ellas.	1	2	3	4	5
2.	Por lo general sé qué emoción estoy experimentando.	1	2	3	4	5
3.	Por lo general sé por qué estoy experimentando cierta emoción.	1	2	3	4	5
4.	Sé cómo manejar mis emociones; sé qué hacer con ellas.	1	2	3	4	5
5.	Creo que siempre debo expresar mis sentimientos; no puedo mantenerlos dentro de mí.	1	2	3	4	5
6.	En sociedad, por lo general sé qué emoción experimentan los demás.	1	2	3	4	5
7.	En sociedad, por lo general sé por qué otros experimentan ciertas emociones (entiendo el por qué).	1	2	3	4	5

8.	Creo que tengo que esconder todas mis emociones cuando estoy con los demás.	1	2	3	4	5
9.	Pienso que hay algunas emociones prohibidas, por ejemplo, no debemos estar enojados o celosos.	1	2	3	4	5
10.	Experimentamos emociones sólo cuando algo valioso o importante para nosotros está sucediendo.	1	2	3	4	5
11.	Esas emociones que me hicieron sentir incómodo, como la ira, el miedo, el aburrimiento, la soledad, la tristeza - siempre son malas para mí.	1	2	3	4	5
12.	Las emociones, que me parecen agradables - por ejemplo, la alegría, el placer, el orgullo - siempre son buenas para mí.	1	2	3	4	5
13.	Si digo algo feo a alguien, le estoy causando una emoción desagradable - por ejemplo, le estoy lastimando u ofendiéndolo.	1	2	3	4	5
14.	Si alguien me dice algo feo, experimento una emoción desagradable, por ejemplo, estoy enojado u ofendido.	1	2	3	4	5
15.	Cada uno de nosotros se enoja o se ofende por sí mismo. Incluso si una persona dice algo malo, podemos hacer que no nos afecte emocionalmente.	1	2	3	4	5
16.	Cuando siento una fuerte ira, o rabia hacia alguien, tengo que atacar a esa persona de alguna manera.	1	2	3	4	5

17.	Los sentimientos o emociones no deben expresarse a través de la violencia.	1	2	3	4	5
18.	Cuando sentimos una emoción con mucha intensidad, ello nos impide pensar.	1	2	3	4	5
19.	Las personas necesitamos emociones para que podamos sobrevivir y que nuestra vida no sea aburrida.	1	2	3	4	5
20.	Los sentimientos son importantes para mí y estoy interesado en ellos.	1	2	3	4	5
21.	Si queremos entender por qué alguien es violento con los demás, debemos conocer sus emociones.	1	2	3	4	5
22.	La escuela puede ayudarnos a comprender mejor nuestros sentimientos y sentimientos de los demás.	1	2	3	4	5
23.	La escuela puede ayudarnos a aprender a expresar nuestras emociones de manera no violenta.	1	2	3	4	5