

Mi nombre es _____ Fecha: _____

Ya sabes que nuestras emociones son muy importantes en nuestra vida. De ellas depende nuestro estado de ánimo, las relaciones con los demás y nuestra felicidad. Vamos a hacernos **una radiografía emocional**. Es decir, vamos a analizar nuestras emociones y descubrir nuestras fortalezas (en qué vamos bien) y nuestras debilidades (en qué aspectos necesitamos mejorar).

Para que esta radiografía emocional salga bien, es muy necesario que leas con atención las preguntas, pienses las respuestas y contestes sinceramente. Nadie más que tu maestro va a conocer las respuestas que has dado. ¡¡Ánimo y adelante!!

Marca con una X la casilla que corresponda a cada pregunta. Hazlo con bolígrafo

	Nunca	Casi nunca	Algunas veces	Bastantes veces	Casi siempre
1.- Noto cuando los demás están tristes, enfadados, alegres, etc.					
2.- Reconozco mis cualidades positivas					
3.- Pienso las consecuencias antes de hacer algo					
4.- Escucho a mis amigos/as cuando quieren explicarme lo que les pasa					
5.- Preparo mis deberes con tiempo					
6.- Le cuento a mis amigos/as cómo me siento					
7.- Cuando tengo dificultades para hacer algo, me desanimo y me rindo enseguida					
8.- Soy bueno resolviendo conflictos o peleas entre mis amigos/as					
9.- Si tengo algún problema con una persona, intento hablar para resolverlo					
10.- Me cuesta mucho tomar decisiones ante diferentes alternativas					
11.- Me siento mal cuando mi amigo/a está triste					
12.- Me importa mucho lo que los demás piensan de mí					
13.- Cuando estoy enfadado , sé frenarme antes de actuar					
14.- Coopero y colaboro con los demás					
15.- Tengo sentido del humor					
16.- Sé por qué me siento triste, enfadado, alegre...					
17.- Me resulta fácil recordar buenos momentos					
18.- Cuando estoy nervioso/a, sé cómo calmarme					
19.- Me importa lo que necesitan mis amigos					
20.- Aprovecho bien mi tiempo libre					

Una vez completo el cuestionario, pon atención a la forma de puntuar.

→ **Las preguntas nº 7, 10 y 12 se puntúan así:**

Nunca: 4 Casi nunca: 3 Algunas veces: 2 Bastantes veces: 1 Casi siempre: 0

→ **Las demás preguntas se puntúan así:**

Nunca: 0 Casi nunca: 1 Algunas veces: 2 Bastantes veces: 3 Casi siempre: 4

→ **Para conocer mi nivel de conciencia emocional sumo las puntuaciones de las preguntas 1, 6, 11 y 16**

Mi nivel de CONCIENCIA EMOCIONAL es de _____ puntos sobre 16 y muestra el conocimiento que tengo de mis emociones y de las emociones de los demás.

→ **Para conocer mi nivel de regulación emocional sumo las puntuaciones de las preguntas 3,8, 13 y 18**

Mi nivel de REGULACIÓN EMOCIONAL es de _____ puntos sobre 16 y me permite valorar si sé manejar mis emociones apropiadamente.

→ **Para conocer mi nivel de autonomía emocional sumo las puntuaciones de las preguntas 2, 7, 12 y 17**

Mi nivel de AUTONOMÍA EMOCIONAL es de _____ puntos sobre 16 y sirve para ver si dependo emocionalmente de los demás para sentirme feliz.

→ **Para conocer mi nivel de competencia social sumo las puntuaciones de las preguntas 4, 9, 14 y 19**

Mi nivel de COMPETENCIA SOCIAL es de _____ puntos sobre 16 y me informa cómo me relaciono con las demás personas.

→ **Para conocer mi nivel de habilidades para la vida y el bienestar sumo las puntuaciones de las preguntas 5, 10, 15 y 20**

Mi nivel de HABILIDADES PARA LA VIDA Y EL BIENESTAR es de _____ puntos sobre 16 y me permite valorar cómo afronto los retos diarios.

→ **Para saber tu nivel de COMPETENCIA EMOCIONAL suma todas las casillas y mira la siguiente tabla:**

- De 70 a 80 puntos: nivel muy alto
- De 60 a 69 puntos: nivel alto
- De 50 a 59 puntos: nivel medio
- De 30 a 49 puntos: nivel bajo
- De 0 a 29 puntos: nivel muy bajo

Mi nivel de COMPETENCIA EMOCIONAL es de _____ puntos. Nivel _____