

ANEXOS

TEST
CONOCIENDO MIS EMOCIONES

(César Ruiz, 2004, Trujillo, Perú)

Nombre:

Edad:

Sexo:

Curso:

En este cuestionario encontrarás afirmaciones sobre maneras de sentir, pensar y actuar. Lee cada una con atención y marca tu respuesta con una X según corresponda.

Siempre 1	Casi siempre 2	Algunas veces 3	Casi nunca 4	Nunca 5
--------------	-------------------	--------------------	-----------------	------------

S V N

Me resulta difícil hablar frente a un grupo.					
Me gustaría nacer de nuevo y ser diferente de cómo ahora soy yo.					
Me siento seguro de mí mismo en la mayoría de las situaciones					
Frente a varias dificultades que tengo las intento solucionar una por una.					
Soy una persona popular entre los chicos y chicas de mi edad.					
Hay muchas cosas dentro de mí que cambiaría si pudiera (mi carácter, mi manera de contestar, etc..)					
Ante un problema me pongo nervioso y no sé cómo enfrentarlo.					
Considero que soy una persona alegre y feliz.					
Si me molesto con alguien se lo digo.					
Pienso que mi vida es muy triste.					
Soy optimista (pienso que todo me va a salir bien) en todo lo que hago.					
Confío en que frente a un problema sabré como darle solución					
Me resulta fácil hacer amigos.					

Tengo una mala opinión de mí mismo					
Antes de resolver un problema, primero pienso como lo haré.					
Estoy descontento con la vida que tengo.					
Mis amigos confían bastante en mí.					
Pienso que soy una persona fea comparada con otras(os).					
Al solucionar un problema cometo muchos errores.					
Rápidamente me pongo triste por cualquier cosa.					
Me siento contento (a) con casi todos mis amigos(as)					
Creo que tengo más defectos que cualidades.					
Cuando intento hacer algo pienso que voy a fracasar.					
Para resolver un problema que tengo me doy cuenta rápido de la solución.					
Me da cólera y tengo ganas de explotar cuando no me salen las cosas como yo quiero.					
Los demás son más inteligentes que yo					
Me es difícil decidirme por la solución de un problema que tengo.					
Me tengo rabia y cólera a mí mismo.					
Me resulta difícil relacionarme con lo demás.					
Me molesta que los demás sean mejores que yo.					
Tengo bastantes amigos (as) que me buscan y me aprecian.					
Yo me sé controlar cuando los profesores me llaman la atención.					
Si un compañero me insulta yo voy y le hago lo mismo.					
Tomar decisiones es difícil para mí.					
Me pongo nervioso(a) si los profesores me hacen una pregunta en la clase.					
Me llevo bien con la gente en general.					
Soy una persona que confía en lo que hace.					
Me siento feliz y estoy contento con mi cuerpo.					
Los demás opinan que soy una persona sociable (tengo amistades, estoy en grupo, participo con los demás).					
Sé que mantengo la calma frente a los problemas que son difíciles					

**ESCALA DE RESILIENCIA ESCOLAR (E.R.E)
PARA NIÑOS ENTRE 9 Y 14
(Saavedra-Castro, 2008)**

Nombre: _____

Edad: _____

Sexo: _____

Curso: _____

Marca con una "X" tu respuesta.

Contesta todas las frases. No hay respuestas buenas ni malas.

1 2 3 4 5
 Muy en desacuerdo En desacuerdo Indiferente De acuerdo Muy de acuerdo

1.-Yo soy una persona que se quiere a sí misma.	1	2	3	4	5
2.-Yo soy optimista respecto al futuro.	1	2	3	4	5
3.- Yo estoy seguro de mí mismo.	1	2	3	4	5
4.-Yo me siento seguro en el ambiente que vivo.	1	2	3	4	5
5.-Yo soy un modelo positivo para otros.	1	2	3	4	5
6.-Yo estoy satisfecho con mis amistades.	1	2	3	4	5
7.-Yo soy una persona con metas en la vida.	1	2	3	4	5
8.-Yo soy independiente.	1	2	3	4	5
9.-Yo soy responsable.	1	2	3	4	5
10.-Yo tengo una familia que me apoya.	1	2	3	4	5
11.-Yo tengo personas a quien recurrir en caso de problemas.	1	2	3	4	5
12.-Yo tengo personas que orientan y me aconsejan.	1	2	3	4	5
13.-Yo tengo personas que me ayudan a evitar problemas.	1	2	3	4	5

14.-Yo tengo personas a quienes puedo contar mis problemas.	1	2	3	4	5
15.-Yo tengo amigos que me cuentan sus problemas.	1	2	3	4	5
16.-Yo tengo metas en mi vida.	1	2	3	4	5
17.-Yo tengo proyectos a futuro.	1	2	3	4	5
18.-Yo tengo en general una vida feliz.	1	2	3	4	5
19.-Yo puedo hablar de mis emociones con otros.	1	2	3	4	5
20.-Yo puedo expresar cariño.	1	2	3	4	5
21.-Yo puedo confiar en otras personas.	1	2	3	4	5
22.-Yo puedo dar mi opinión.	1	2	3	4	5
23.-Yo puedo buscar ayuda cuando la necesito.	1	2	3	4	5
24.-Yo puedo apoyar a otros que tienen problemas.	1	2	3	4	5
25.-Yo puedo comunicarme bien con otras personas.	1	2	3	4	5
26.-Yo puedo aprender de mis errores y aciertos.	1	2	3	4	5
27.-Yo puedo esforzarme para lograr mis objetivos.	1	2	3	4	5

Sesión 4

Nombre: Llegó el correo

Objetivo:

- Socialización.
- Reconocer lo positivo de uno mismo y de los demás, fortaleciendo los vínculos sociales de amistad

Material:

- ✓ Hojas de colores
- ✓ Marcadores
- ✓ Lápices de colores
- ✓ Bolígrafos
- ✓ Sobres



Sesión 6

Nombre: Sueños arriba

Objetivo:

- Fortalecer la reflexión y la visualización de metas
- Proporcionar la autoexploración y el desarrollo de la autoestima

Material:

- ✓ Globos
- ✓ Sillas

