

LAS EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

• Ejercicios:

Tristeza: Me pone triste estar solo

• Indiferencia: Me da igual de lo que digan las demás personas.

Miedo: Me da miedo la muerte

Extrañeza: Me sorprende algo importante en mi vida

Amor: Me encanta la vida

Alegría: Me pone contento una noticia buena

Dolor: Me da lastima los habitantes de la calle

Enfado: Me fastidia la gente Hipocrita

Preocupación: Me preocupa mi familia

Mucho más: Me divierte y me gusta jugar

Evaluación

	1	2	3	4	5
1. Presto mucha atención a los sentimientos			X		
2. Normalmente me preocupo mucho por lo que siento		X			
3. Normalmente dedico tiempo a pensar mis emociones					X
4. Pienso que merece la pena prestar atención a mis emociones y estado de ánimo				X	
5. Dejo que mis pensamientos afecten a mis pensamientos			X		
6. Pienso en mi estado de ánimo constantemente				X	
7. A menudo pienso en mis sentimientos				X	
8. Presto mucha atención a cómo me siento			X		
9. Tengo claros mis pensamientos			X		
10. Frecuentemente puedo definir mis sentimientos				X	
11. Casi siempre sé como me siento				X	
12. Normalmente conozco mis sentimientos sobre las personas			X		
13. A menudo me doy cuenta de mis sentimientos en diferentes situaciones			X		
14. Siempre puedo decir como me siento			X		
15. A veces puedo decir cuales cuales son mis emociones		X			
16. Puedo llegar a comprender mis sentimientos			X		
17. Aunque a veces me siento triste, suelo tener una visión optimista.		X			
18. Aunque me sienta mal, procuro pensar en cosas agradables			X		
19. Cuando estoy triste, pienso en todos los placeres de la vida.			X		

MORFIL

