

Cuestionario inicial emocional_ español

¡Hola! Este cuestionario anónimo nos ayudará a conocer **cómo te sientes durante el día, qué estrategias de autocontrol ya utilizas y con quién sueles compartir tus emociones.**

Responde de forma sincera a las siguientes preguntas, **sobre tu realidad.**

Esta información nos será muy útil para poner en marcha el programa de "**Minutos para mí**", un programa para la gestión y autorregulación emocional.

Gracias de antemano por tu participación.

1. ¿Cómo te sueles sentir al durante la jornada escolar?

Marca solo un óvalo.

☐ 😄 Motivado/a

☐ 😊 Tranquilo/a

☐ 😐 Neutro/a

☐ 😟 Inquieto/a

☐ 😞 Cansado/a

☐ 😫 Agobiado/a

☐ Otro: _____

2. ¿Conoces alguna técnica que te ayude a calmarte o centrarte cuando lo necesitas?



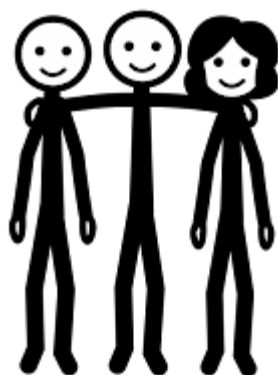
3. ¿Qué haces normalmente cuando te sientes saturado/a o ansioso/a?



Marca solo un óvalo.

- ☐ Me aislo o desconecto
- ☐ Llorar o explotar
- ☐ Hablo con alguien de confianza
- ☐ Hago ejercicio
- ☐ Uso redes sociales
- ☐ No sé qué hacer
- ☐ Escucho música
- ☐ Otro: _____

4. ¿Con quién sueles hablar cuando te sientes mal emocionalmente?



Marca solo un óvalo.

- ☐ Amigos/as
- ☐ Familia
- ☐ Compañeros/as de clase
- ☐ Profesorado
- ☐ Orientador/a
- ☐ Nadie
- ☐ Otro: _____

Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios

