**TEST DE LAS EMOCIONES**

**NOMBRE**: …………………………………

A continuación, encontrará 30 afirmaciones que tienen que ver con cada rol de trabajo en equipo y las habilidades como miembro de un equipo.

Según la pregunta que se le plantea responda Si o No

**SITUACIONES**

|  |  | **SI** | **NO** |
| --- | --- | --- | --- |
| 1. | ¿Se siente usted con culpa cuando llora frente a otras personas |  |  |
| 2. | ¿Cree usted que llorar es un síntoma de debilidad? |  |  |
| 3. | ¿Cree usted que los niños varones no deben llorar? |  |  |
| 4. | ¿Siente usted vergüenza de llorar cuando está mirando una película o libro que lo moviliza? |  |  |
| 5. | ¿Trata usted de no llorar cuando está en un funeral? |  |  |
| 6. | ¿Desconfiaría de un político si durante un discurso lagrimea? |  |  |
| 7. | ¿Cree usted que llorar es innecesario? |  |  |
| 8. | ¿Trata usted de ocultar que se siente decepcionado? |  |  |
| 9. | ¿Siente vergüenza si ve a un hombre maduro llorar? |  |  |
| 10. | ¿Trataría de pretender que tiene algo en el ojo que le molesta si descubre que está lagrimeando? |  |  |
| 11. | ¿Trata usted siempre de ocultar su rabia? |  |  |
| 12. | ¿Espera siempre que lo peor va a suceder? |  |  |
| 13. | ¿Cuándo siente rabia se siente fuera de control? |  |  |
| 14. | ¿Su mal carácter lo ha llevado a problemas? |  |  |
| 15. | ¿Permitiría usted que alguien lo ayude cuando está llorando? |  |  |
| 16. | ¿Se enoja o frustra fácilmente? |  |  |
| 17. | ¿Le da un abrazo a alguien que usted quiere por lo menos una vez al día? |  |  |
| 18. | ¿Disfruta el afecto físico? |  |  |
| 19. | ¿Alguna vez ha sentido tristeza cuando mira un bebé? |  |  |
| 20. | ¿Tiende usted a preocuparse por las cosas que le producen rabia? |  |  |
| 21. | ¿Tomaría a alguien de la mano que usted quiere en público? |  |  |
| 22. | ¿Le gustan los masajes? |  |  |
| 23. | ¿Les dice a las personas que usted quiere frecuentemente que los quiere? |  |  |
| 24. | ¿Ha tenido alguna vez un perro o gato hacia el cual siente mucho cariño? |  |  |
| 25. | ¿Disfruta que la persona que lo quiere le dé abrazos y besos? |  |  |
| 26. | ¿Alguna vez se ha reído a carcajadas cuando mira una película divertida? |  |  |
| 27. | ¿Mueve el pie cuando escucha música? |  |  |
| 28. | ¿Es usted siempre el último en aplaudir cuando está en un concierto o evento deportivo? |  |  |
| 29. | ¿Alguna vez ha gritado para motivar los héroes de la tv o deportes? |  |  |
| 30. | ¿Puede usted recordar cuándo fue la última vez que se rió y disfrutó? |  |  |

**CALIFICACIÓN:**

Ahora llene las casillas indicadas (correspondientes a cada pregunta) con el puntaje que usted dio a esa pregunta.

**Por cada respuesta donde has marcado NO es igual a 1 punto.**

| 17 a 30 | Su actitud frente a las emociones es saludable. Usted no tiene vergüenza de mostrar ocasionalmente sus emociones y por lo tanto usted será una persona más saludable debido a esta actitud. Usted tiende a ser un buen consejero social. |
| --- | --- |
| 8 a 16 | Usted sabe cómo mostrar sus emociones, pero todavía tiene cierta dificultad de mostrarlas con más frecuencia. Usted debería mostrar sus emociones con más frecuencia. Si se siente triste, llore. Si tiene rabia, muestre su rabia. Si se siente feliz, sonríe. El poder mostrar sus emociones hará maravillas para su salud física y mental. |
| 7 a menos | Usted necesita permitirse mostrar sus emociones. No hay nada de malo en permitirse mostrar cómo se siente frente a las personas. |