



MICROENSEÑANZA EN LÍNEA

CÓMO SER UN FACILITADOR DEL PROGRAMA CONSTRUYE T

CienciaUNAM Dirección General de Divulgación de la Ciencia



SEP

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



Actividades de autoconocimiento

Como parte de las actividades de esta unidad, le pedimos responda el cuestionario de habilidades socioemocionales. En éste, se describen situaciones de la vida, relacionadas con aspectos sociales y emocionales del comportamiento. Se pide que, con sinceridad, valore en qué grado se identifica con las afirmaciones expuestas. Por favor revise cada ítem, y responda 1 para "nunca" y 5 para "siempre". Es recomendable para este ejercicio que no dedique mucho tiempo a cada una de las preguntas, con la finalidad de dejarse guiar por su primer impulso en la respuesta.

	Nada identificado	Poco Identificado	Ocasionalmente	Bastante identificado	Totalmente identificado
Autoconciencia					
1. Si estoy enojado, normalmente sé la causa de mi enojo.					
2. Casi siempre puedo identificar el origen de lo que siento.					
3. La mayoría de las veces puedo explicar por qué cambian mis emociones.					
4. Casi siempre sé cómo me siento en relación con lo que me está sucediendo.					
5. Considero que tengo una adecuada comprensión de mi mundo emocional.					
Autorregulación emocional					
6. Cuando estoy enojado/a puedo tranquilizarme con facilidad.					
7. Soy capaz de mantener un buen estado de ánimo a pesar de los contratiempos.					
8. Cuando tengo problemas mis emociones me agobian.					
9. Sé mantener la calma durante una discusión.					
10. A veces no puedo evitar ponerme nervioso/a					



CURSO:

MICROENSEÑANZA EN LÍNEA

CÓMO SER UN FACILITADOR DEL PROGRAMA CONSTRUYE T

CienciaUNAM Dirección General de Divulgación de la Ciencia



SEP

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



Actividades de autoconocimiento

	Nada identificado	Poco Identificado	Ocasionalmente	Bastante identificado	Totalmente identificado
Regulación Interpersonal					
11. Soy bueno/a calmando el mal humor de mis amigos/as.					
12. Si un amigo/a está nervioso soy capaz de hacer que se tranquilice.					
13. Cuando un amigo se siente bien, sé cómo hacer para que siga con ese estado de ánimo.					
14. Cuando alguien está triste sé cómo ayudarle para que se sienta mejor.					
15. Cuando un amigo/a está deprimido no sé qué hacer con él/ella.					
16. Sé cómo ayudar a las personas que tienen problemas afectivos.					
Empatía					
17. Trato de comprender a mis amigos/as “desde sus zapatos” poniéndome en su lugar.					
18. Creo que los demás sienten que los comprendo.					
19. Procuro buscar las palabras adecuadas para que el otro se sienta comprendido.					
20. Miro a los ojos de la persona que me está hablando para comprenderla mejor.					
21. Al escuchar el problema de un compañero me imagino cómo me sentiría yo.					
22. Creo que soy una persona sensible hacia los otros.					



CURSO:

MICROENSEÑANZA EN LÍNEA

CÓMO SER UN FACILITADOR DEL PROGRAMA CONSTRUYE T

CienciaUNAM Dirección General de Divulgación de la Ciencia



SEP

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



Actividades de autoconocimiento

	Nada identificado	Poco identificado	Ocasionalmente	Bastante identificado	Totalmente identificado
Motivación					
23. Mi futura profesión es importante para realizarme como persona.					
24. En mis tareas académicas y en las prácticas me mueve la curiosidad por saber cada vez más.					
25. Me ilusiona aprender cosas nuevas.					
26. Me gusta darle sentido a todo lo que hago.					
27. Me resulta fácil motivarme.					
28. Me gusta implicarme y responsabilizarme de mis tareas.					
29. Afronto los obstáculos escolares como retos personales.					
Resolución de conflictos					
30. Cuando un/a compañero/a se enfrenta a un problema, le facilito que piense en otras alternativas.					
31. Considero que, ante una discusión, facilito el diálogo y el debate.					
32. Ante varias posturas enfrentadas negocio soluciones de manera consensuada.					
33. Cuando entre mis compañeros/as se produce un conflicto trato de conocer qué piensan cada uno/a de ellos/as.					
34. Me resulta difícil mediar en un conflicto entre dos personas.					
35. Trabajo en equipo.					
36. Transmito entusiasmo cuando trabajo en equipo.					
37. Consigo motivar a mis compañeros/as para que se impliquen en las tareas del equipo.					
38. Me comprometo intensamente con los objetivos del grupo.					
39. Comparto los resultados y méritos en beneficio de todos/as.					
40. Trabajo de forma cooperativa, compartiendo ideas, planes e información.					