

RECONOCIENDO MIS EMOCIONES



**APRENDIENDO
JUNTOS**

Señale con un “x” la respuesta que más se aproxime a su preferencia.

Los resultados los entrega uno de nuestros profesionales.

No hay repuestas buenas o malas.

	Nunca	Pocas veces	Algunas veces	Muchas veces	Siempre				
	1	2	3	4	5				
1	Presto mucha atención a mis sentimientos.				1	2	3	4	5
2	Normalmente me preocupo mucho por lo que siento.								
3	Normalmente dedico tiempo a pensar en mis emociones.								
4	Pienso que merece la pena prestar atención a mis sentimientos y emociones.								
5	Mis sentimientos afectan mis pensamientos.								
6	Pienso en mi estado de ánimo constante mente.								
7	A menudo pienso en mis sentimientos.								
8	Presto mucha atención a como me siento.								
9	Tengo claro mis sentimientos.								
10	Frecuentemente puedo definir mis sentimientos.								
11	Casi siempre sé cómo me siento.								
12	Normalmente conozco mis sentimientos sobre las personas.								
13	A menudo me doy cuenta de mis sentimientos en diferentes situaciones.								
14	Siempre puedo decir cómo me siento.								
15	A veces puedo decir cuales son mis emociones.								
16	Puedo llegar a comprender mis sentimientos.								
17	Aunque me sienta triste, tengo ideas positivas.								
18	Aunque me sienta mal, procuro pensar en cosas agradables.								
19	Cuando estoy triste pienso en las cosas buenas de la vida.								
20	Intento tener ideas positivas, aunque me siento mal.								
21	Doy demasiadas vueltas a las cosas, complicándolas, tratando de calmarme.								
22	Me preocupo por tener un buen estado de ánimo.								
23	Tengo mucha energía cuando me siento feliz.								
24	Cuando estoy enfadado trato de cambiar mi estado de ánimo.								

Tomado del test de TMMS-24

DIRECCIÓN:

**Barrio Turunuma Alto, Bilbao 1721 y Valencia
3 cuadras tras el ECU911- Loja-Ecuador.**

Contacto:0985788925



CENTRO PSICOPEDAGÓGICO APRENDIENDO JUNTOS



Centro Psicopedagógico



APRENDIENDO JUNTOS

DIRECCIÓN:

Barrio Turunuma Alto
Bilbao 1721 y Valencia
3 cuadras tras el ECU911

CONTACTOS: 0985788925

mmsinchire@htomail.com