

Las emociones son algo muy importante en nuestra vida. Son necesarias para aspectos como nuestras relaciones con los demás, o perseguir nuestros sueños y objetivos en la vida a pesar de las dificultades que puedan aparecer. Sin embargo a pesar de la importancia de las emociones muchas veces no somos capaces de manejarlas adecuadamente. A veces no somos capaces de sentir y/o expresar las emociones que necesitamos en un momento determinado. Otras veces ocurre que no somos capaces de manejar adecuadamente algunas emociones, como ocurre con las emociones de la IRA que nos lleva a comportarnos de una manera agresiva de la que luego nos arrepentimos, o con el MIEDO, que nos bloquea y no nos deja afrontar situaciones que nos es necesario afrontar.

Autoconocimiento emocional: Conocer mis propias emociones:

El autoconocimiento emocional significa comprender las propias emociones, sentimientos y estados de ánimo. Para esto hay que comenzar ampliando nuestro vocabulario emocional para ser capaz de ponerle nombre a lo que sentimos. Una vez que somos capaces de “etiquetar emociones”, es importante darnos cuenta de éstas mientras ocurren dentro de nosotros. Para darnos cuenta de que emociones sentimos en cada momento es necesario aprender a observar dentro de nosotros, los cambios que las distintas emociones producen en nuestro cuerpo. A continuación te pedimos que contestes a una serie de preguntas que te permitirán reflexionar sobre diferentes aspectos de tu capacidad de autoconocimiento emocional, o dicho de otro modo de tu capacidad de reconocer tus propias emociones y sentimientos.

	A menudo (4 ptos.)	A Veces (3 PTOS.)	Rara Vez (2 PTOS.)	Nunca (1 PTO.)
1. Soy muy sensible y le presto mucha atención a mis sentimientos en todo momento, aún sin querer hacerlo.				
2. Soy consciente de mis cambios físicos (gestos, dolores, frecuencia cardiaca, ritmo respiratorio, tensión muscular, etc) que indican una reacción emocional.				
3. Para mi es fácil darme cuenta de las emociones que estoy sintiendo en cada momento.				
4. Antes de hacer algo de lo que luego me pueda arrepentir suelo detenerme a analizar mis emociones.				
5. Conozco los nombres de muchas emociones y sentimientos, lo cual me ayuda a poder ponerle nombre a lo que siento en un momento determinado.				
6. Suelo pararme a reflexionar sobre las causas de mis emociones.				
7. Antes de que ocurra algo, aunque no sea muy importante, suelo anticipar o imaginarme como me voy a sentir.				
8. A menudo me paro a analizar cómo me siento tras una discusión o enfrentamiento.				
9. Soy capaz de identificar fácilmente cuando empiezo a sentirme incómodo en alguna situación con otras personas, así como las causas de ello.				
10. En general creo que he aprendido mucho de mí, observando mis propias emociones.				
A menudo: 4 puntos				
A veces: 3 puntos				
Rara vez: 2 puntos				
Nunca: 1 punto				

Entre 30 y 40 puntos: Nivel de autoconocimiento emocional alto.

Entre 21 y 30 puntos: Nivel de autoconocimiento emocional media-alto.

Entre 10 y 20 puntos: Necesidad especial de desarrollar la competencia de autoconocimiento emocional.



Mi nivel de manejo de emociones.

Regulación emocional: Manejar mis propias emociones:

Cuando somos capaces de darnos cuenta de las emociones que sentimos en cada momento, es el momento de aprender a manejarlas de tal manera que no nos dejemos llevar por ellas, sino que seamos nosotros y nosotras quienes tomen el control de las emociones. Esto es especialmente importante ante las emociones y sentimientos de sensación desagradable y de alta intensidad, que guardan relación con los conflictos y con la superación de retos personales y situaciones difíciles. A continuación te pedimos que contestes a una serie de preguntas que te permitirán reflexionar sobre diferentes aspectos de tu capacidad de regulación emocional, o dicho de otro modo de tu capacidad para manejar tus propias emociones y sentimientos.

	A menudo (4 ptos.)	A Veces (3 PTOS.)	Rara Vez (2 PTOS.)	Nunca (1 PTO.)
1. No me encierro en los problemas, enfados o heridas del pasado y soy capaz de dejarlos atrás para avanzar.				
2. Cuando me frustro o algo me sale mal soy capaz de manejar mis emociones y sentimientos para recuperar una actitud positiva.				
3. Cuando siento ira o enfado respecto de alguna persona o situación se mantener la calma sin caer en respuestas de agresión (Ej. verbal, golpear personas – cosas, etc.)				
4. Cuando siento emociones como miedo, ansiedad o inseguridad soy capaz de manejarlas superando la situación sin sufrir grandes bloqueos personales.				
5. Cuando siento emociones de bienestar como (alegría, y felicidad) me gusta compartirlas abiertamente con los demás.				
6. Cuando siento emociones como (tristeza o miedo) las comparto fácilmente con los demás para tratar de sentirme mejor.				
7. Cuando me siento triste, deprimido, o simplemente estoy de bajón, salgo a la calle, o trato de hacer algo que ayude a distraerme.				
8. Cuando quiero sentir menos una emoción que me genera una sensación desagradable como (angustia, miedo, tristeza, etc), busco una perspectiva positiva de la situación.				
9. En general, soy capaz de manejar mis estados emocionales desagradables cambiando mi forma de pensar respecto de la situación en la que me encuentro.				
10. Suelo ser agradecido por las cosas que van bien en mi vida (salud, familia, amigos, etc.).				
A menudo: 4 puntos				
A veces: 3 puntos				
Rara vez: 2 puntos				
Nunca: 1 punto				

Entre 30 y 40 puntos: Nivel de manejo de emociones propias alto.

Entre 21 y 30 puntos: Nivel de manejo de emociones propias media-alto.

Entre 10 y 20 puntos: Necesidad especial de desarrollar la competencia de manejo de emociones propias