

Educación en Habilidades para la Vida

EJERCICIO INDIVIDUAL PARA ESTUDIANTES DESPUÉS DE LA INTERVENCIÓN MÓDULO «APRENDIENDO A MANEJAR MI MUNDO AFECTIVO»

INSTRUCCIONES

Este es un ejercicio individual y NO un examen. Tus respuestas NO van a calificarse, así que lo más importante es que respondas con toda sinceridad. Escucha con atención las instrucciones de la maestra o el maestro, lee con cuidado lo que dice el ejercicio y piensa antes de responder.

IDENTIFICACIÓN

1. Mi nombre completo es: _____
2. El nombre de mi centro educativo es: _____
3. Mi edad es _____ años
4. Soy HOMBRE ____ MUJER ____
5. Estoy en _____ grado (curso)

MI MUNDO AFECTIVO

Encierra en un círculo la letra que corresponde a la respuesta que consideres adecuada. Puedes escoger más de una respuesta:

8. Sabes o piensas que:
- A. Los seres humanos sentimos rabia, alegría, tristeza, miedo
 - B. No sentimos nada
 - C. Tener emociones y sentimientos es natural en los seres humanos de todas las edades
 - D. Las mujeres tienen unas emociones y sentimientos, y los hombres tienen otros diferentes
 - E. Los seres humanos sentimos cosas agradables y desagradables
9. Sabes o piensas que tu cuerpo:
- A. Siente y expresa tus emociones y sentimientos
 - B. Te habla y debes aprender a escucharlo
 - C. Nada tiene que ver con tu mundo afectivo
 - D. Te sirve para comunicarte con otras personas
 - E. No necesita expresiones de ternura o cariño
10. Piensas que:
- A. Cada persona tiene una forma de expresar sus emociones y sentimientos que no puede cambiarse
 - B. Tenemos derecho a expresar lo que sentimos, aunque con ello podamos lastimar a alguien o a nosotros mismos
 - C. Es útil expresar emociones y sentimientos
 - D. Podemos aprender a expresar lo que sentimos sin lastimarnos o hacer daño a otras personas
 - E. Es preferible callar lo que sentimos para evitarnos problemas

Rellena el cuadrado de VERDADERO o FALSO, o marca con una X, dependiendo de lo que piensas en cada caso:

11. Los hombres nunca deben llorar

Verdadero Falso

12. Las mujeres sienten más miedo que los hombres

Verdadero Falso

13. Las mujeres sienten y expresan más ternura que los hombres

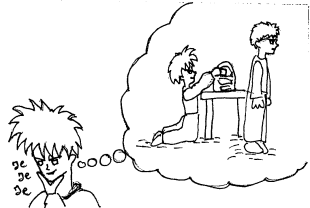
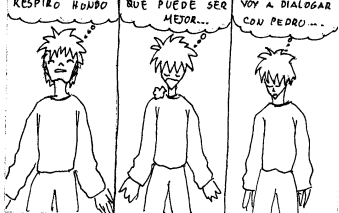


Verdadero Falso

14. Los hombres son más valientes que las mujeres


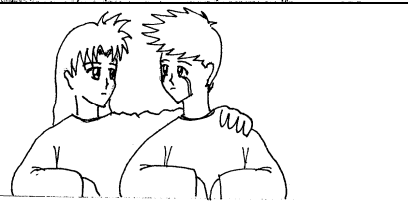

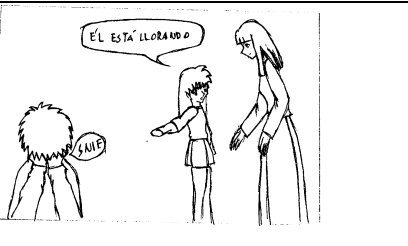
Verdadero Falso

Encierra en un círculo la letra de la respuesta que consideres más adecuada. Sólo puedes escoger una (1) respuesta en cada caso.

15. Pedro le quitó las onces a Jorge y eso le dio mucha rabia. ¿Qué debería hacer Jorge?

A		Pensar cómo desquitarse de Pedro
B		Respirar, tranquilizarse, pensar qué sería lo más conveniente y actuar
C		Insultar y pegarle a Pedro
D		Avisar a la profesora
E	Otra cosa. ¿Cuál?	

16. Yolanda se da cuenta de que un compañero del colegio está llorando. ¿Qué debería hacer Yolanda?

A		Decirle a los demás que el compañero parece una niña porque está llorando
B		Acercarse y preguntarle a su compañero si necesita ayuda
C		Alejarse porque no es su problema
D		Avisar al/la profesor/a
D	Otra cosa. ¿Cuál?	

En cada una de las tres preguntas siguientes, encierra en un círculo la letra de la respuesta que consideres más adecuada. Puedes escoger más de una respuesta en cada caso.

¿Qué sentimientos o emociones vives con más frecuencia?

17. En tu familia:

A. Rabia B. Tristeza C. Alegría D. Miedo E. Ternura

Otros (escribir): _____

18. En tu salón de clase:

A. Rabia B. Tristeza C. Alegría D. Miedo E. Ternura

Otros (escribir): _____

19. Con tus amigas o amigos:

A. Rabia B. Tristeza C. Alegría D. Miedo E. Ternura

Otros (escribir): _____

20. Escribe un ejemplo de una situación en el colegio, la casa o en cualquier otro lugar en donde hayas usado algo de lo que aprendiste en los talleres de Habilidades para la Vida.

Muchas gracias por tu colaboración al responder este ejercicio!