



## Educación en Habilidades para la Vida

### EJERCICIO INDIVIDUAL PARA ESTUDIANTES ANTES 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 FAMILIA Y MIS ACTIVIDADES CADA DÍA

Encierra en un círculo todas las letras que corresponden a tu respuesta:



6. Actualmente vivo con:

- A. Mamá                      B. Papá                      C. Hermanas                      D. Hermanos  
E. Abuela                      F. Abuelo                      G. Otros familiares                      H. Amigos o vecinos  
I. Otras personas que no son familiares                      ¿Quiénes? \_\_\_\_\_

7. Cuando no voy al colegio o no estoy haciendo tareas, hago lo siguiente:

- A. Veo televisión                      B. Escucho radio                      C. Juego con amigos o hermanos(as)  
D. Trabajo en cosas por las que me pagan o me dan objetos a cambio  
E. Ayudo a mi familia en la casa (por ejemplo, cocinar, lavar, cuidar a mis hermanos, etc.)  
F. Hago otras cosas. ¿Cuáles? \_\_\_\_\_

## 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



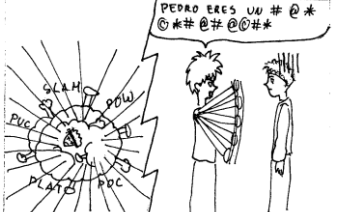
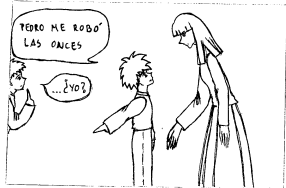
Verdadero  Falso

14. Los hombres son más valientes que las mujeres


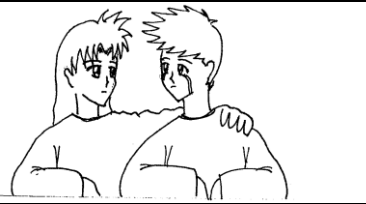


Verdadero  Falso

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): \_\_\_\_\_

***Muchas gracias por tu colaboración al responder este ejercicio!***