

© Carolien Rieffe, Developmental Psychology, Leiden University, the Netherlands
www.focusonemotions.nl

Rieffe, C., Oosterveld, P., Miers, A.C., Meerum Terwogt, M., & Ly, V. (2008). Emotion awareness and internalising symptoms in children and adolescents; the Emotion Awareness Questionnaire revised. *Personality and Individual Differences, 45*, 756-761.

Cómo me siento

Por favor, escribe tu nombre y apellidos

Y tu fecha de nacimiento

Y si eres un chico o una chica

Tu centro y curso son

En las páginas siguientes, encontrarás algunas frases cortas. Cada frase es una afirmación sobre cómo puedes sentir o pensar en tus sentimientos. Puedes marcar en cada frase si es verdad, algunas veces verdad o no es verdad en tu caso. Elige la respuesta que mejor te describa. Sólo puedes marcar una respuesta. Si te resulta difícil, elige la respuesta que mejor te describa la mayoría de las veces. Diferentes chicos/as tienen distintos sentimientos e ideas sobre sus sentimientos. Por lo tanto, no hay respuestas buenas o malas, porque se trata simplemente de lo que tú piensas.

Por ejemplo, la frase

“Cuando estoy disgustado, intento olvidarlo”

Si esta frase es “verdad” en tu caso, entonces marca “verdad”

No es verdad A veces verdad Verdad

Si esta frase es “a veces verdad” en tu caso, entonces marca “a veces verdad”

No es verdad A veces verdad Verdad

Si esta frase “no es verdad” en tu caso, entonces marca “no es verdad”

No es verdad A veces verdad Verdad

		No es verdad	A veces verdad	Verdad
1	A menudo estoy confundido o extrañado por lo que estoy sintiendo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	Encuentro difícil explicarle a un amigo cómo me siento	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	Las demás personas no necesitan saber cómo me siento	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	Cuando estoy asustado o nervioso, siento algo en la barriga	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	Es importante saber cómo se sienten mis amigos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	Cuando estoy enfadado o disgustado, intento entender porqué	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	Es difícil saber si me siento triste, enfadado o algo más	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	Me cuesta hablar con alguien de cómo me siento	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	Cuando estoy disgustado por algo, a menudo me lo guardo para mí mismo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	Cuando estoy disgustado, también puedo notarlo en mi cuerpo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	No quiero saber cómo se sienten mis amigos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12	Mis sentimientos me ayudan a entender qué ha pasado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13	Nunca sé exactamente qué clase de sentimiento estoy sintiendo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14	Puedo explicar fácilmente a un amigo cómo me siento por dentro	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15	Cuando estoy enfadado o disgustado, intento esconderlo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16	No siento nada en mi cuerpo cuando estoy asustado o nervioso	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17	Si un amigo está disgustado, intento entender por qué.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18	Cuando tengo un problema, me ayuda saber cómo me siento ante el problema	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

		No es verdad	A veces verdad	Verdad
19	Cuando estoy disgustado, no sé si estoy triste, asustado o enfadado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20	Cuando estoy disgustado, intento no mostrarlo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21	Noto mi cuerpo diferente cuando estoy disgustado con algo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22	No me importa cómo se sienten mis amigos por dentro	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23	Es importante conocer cómo me siento	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24	A veces estoy disgustado, y no tengo ni idea de por qué.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25	Cuando me siento mal, no es asunto de nadie más	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26	Cuando estoy triste, noto mi cuerpo débil	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27	Por lo general, sé cómo se sienten mis amigos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28	Siempre quiero saber por qué me siento mal con algo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29	A menudo no sé por qué estoy enfadado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30	No sé cuando algo me va a disgustar o no	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

***Por favor, comprueba que has rellenado todas las frases.
¡Gracias!***