

PRE TEST PROYECTO CUIDANDO MENTES, FORTALECIENDO VÍNCULOS

Este instrumento tiene como finalidad evaluar su estado emocional en la vida cotidiana y las estrategias de afrontamiento que emplea ante diversas situaciones.

Es importante señalar que no existen respuestas correctas o incorrectas; se busca una respuesta honesta y acorde a su experiencia personal. La información suministrada será tratada bajo criterios de confidencialidad.

yara.paularod@gmail.com [Cambiar cuenta](#)



No compartido

* Indica que la pregunta es obligatoria

Nombre *

Tu respuesta

Edad *

Tu respuesta

Género *



Mujer



Hombre



Prefiero no decirlo



Persona Tránsgendero



Persona no binaria



Otros:



Barrio *

Tu respuesta

1. Reconozco fácilmente lo que siento y puedo nombrar mis emociones. *

	1	2	3	4	5	
Nunca	☐	☐	☐	☐	☐	Siempre

Cuando tengo emociones fuertes, sé cómo manejarlas sin que me afecten. *

	1	2	3	4	5	
Nunca	☐	☐	☐	☐	☐	Siempre

3. Considero que tengo fortalezas personales que me ayudan a superar dificultades. *

	1	2	3	4	5	
Nunca	☐	☐	☐	☐	☐	Siempre

Reconozco cuando estoy estresado/a y reconozco las situaciones que me generan estrés. *

	1	2	3	4	5	
Nunca	☐	☐	☐	☐	☐	Siempre



5. Utilizo estrategias o actividades que me ayudan a relajarme y sentirme mejor. *

	1	2	3	4	5	
Nunca	☐	☐	☐	☐	☐	Siempre

6. Duermo, me alimento y descanso de manera adecuada la mayoría de los días. *

	1	2	3	4	5	
Nunca	☐	☐	☐	☐	☐	Siempre

7. Realizo actividades que me generan bienestar (ejercicio, música, compartir con otros). *

	1	2	3	4	5	
Nunca	☐	☐	☐	☐	☐	Siempre

8. Me comunico de forma clara y respetuosa con las personas de mi entorno *

	1	2	3	4	5	
Nunca	☐	☐	☐	☐	☐	Siempre

9. Escucho activamente a los demás y trato de comprender su punto de vista. *

	1	2	3	4	5	
Nunca	☐	☐	☐	☐	☐	Siempre



Siento que tengo personas que me apoyan cuando lo necesito. *

	1	2	3	4	5	
Nunca	☐	☐	☐	☐	☐	Siempre

11. En general, me siento satisfecho/a con mi vida. *

	1	2	3	4	5	
Nunca	☐	☐	☐	☐	☐	Siempre

12. Considero que mi bienestar emocional ha mejorado en los últimos meses. *

	1	2	3	4	5	
Nunca	☐	☐	☐	☐	☐	Siempre

¿Le gustaría participar nuevamente en actividades de bienestar emocional? *

- ☐ Sí
- ☐ No
- ☐ Tal vez

Enviar

Borrar formulario

Si ha copiado o reproducido este contenido, - [Comunicarse con el propietario del formulario](#) - [Condiciones del Servicio](#) - [Política de Privacidad](#)

¿El formulario parece sospechoso? [Informe](#)

Google Formularios



