

Cuestionario PEYDE: práctica educativa y desarrollo emocional

Con el fin de saber si tus prácticas educativas habituales desarrollan inteligencia emocional en el alumnado se ha elaborado este cuestionario, de forma que te permita explicitar y reflexionar sobre si tus actuaciones habituales en el desarrollo de la actividad escolar cotidiana facilitan el desarrollo de inteligencia emocional en tus alumnos y alumnas.

A continuación encontrarás una serie de frases referidas a tu forma de sentir, pensar y reaccionar en tu práctica educativa. A la derecha de cada frase tienes cuatro casillas con diferentes posibilidades de respuesta, que corresponden a:

S: Corresponde a

“siempre”.

AM Corresponde a **“a**

menudo”.

AV: Corresponde a **“a**

vecas”.

N: Corresponde a

“nunca”.

Marca con un aspa (x) la casilla que describa el comportamiento habitual más cercano a tu forma de ser.

Este cuestionario es de autoaplicación y autocorrección, por lo que cuanto más sincero seas en tus respuestas más útil te resultará.



		S	A	A	N
1	Reconozco mis signos físicos cuando voy a reaccionar bruscamente.				
2	Procuro reconocer y nombrar mis sentimientos.				
3	Reflexiono sobre mis sentimientos hacia los demás.				
4	Intuyo cuando voy a tener problemas.				
5	Mis corazonadas con lo que sucede suelen ser ciertas.				
6	Dedico tiempo en clase a reflexionar sobre nuestros sentimientos.				
7	Reconozco cuando alguien va a reaccionar violentamente.				
8	Me preocupa conocer las motivaciones e inquietudes del alumnado.				
9	Alabo el trabajo de los alumnos y alumnas.				
10	Si he cometido un error con algún/a alumno/a lo admito.				
	Rellenar al final. Puntuación obtenida en la corrección.				

11	Aunque algo me disguste soy capaz de tranquilizarme.				
12	Tiendo a autocontrolarme.				
13	Respiro profundamente antes de reaccionar cuando me invade la ira.				
14	Trato de tranquilizarme ante una situación de ansiedad.				
15	Observo la capacidad de autocontrol de mi alumnado.				
16	Procuro no hablar a gritos a los demás aunque me ponga nervioso/a.				
17	Puedo disimular que un/a alumno/a me cae mal.				
18	En clase busco tiempo para trabajar cómo controlar nuestros impulsos.				
19	Cuando un/a alumno/a se altera intento no perder la calma.				
20	Reacciono con tranquilidad, aunque me hagan algo que me ofenda.				
	Rellenar al final. Puntuación obtenida en la corrección.				

2	Ayudo a un/a alumno/a a superar su autoestima negativa.				
2	Tengo mi forma de ser y me preocupa que me				



2	aprecien.				
2	Las reacciones de mis alumnos/as tienen gran				
3	importancia.				
2	Elogio las actuaciones adecuadas de mis				
4	alumnos/as.				
2	Procuro darles la impresión de que me preocupo				
5	por ellos/as.				
2	Adivino lo que sienten aunque no me hablen de				
6	ello.				
2	Les alabo cuando empiezan a tener un				
7	comportamiento adecuado.				
2	Soy sincero con mis alumnos/as.				
8					
2	Me gusta sentirme cercano/a a mis alumnos/as.				
9					
3	Me preocupo por mis alumnos/as con interés y				
0	muestras de afecto.				
	Rellenar al final. Puntuación obtenida en la				
	corrección.				

3	Procuro que los/as otros/as me vean como una				
1	persona tolerante.				
3	Soy flexible con los/as demás.				
2					
3	Los/as demás me entienden.				
3					
3	Confío en mí mismo/a a la hora de comunicarme.				
4					
3	En una discusión puedo comprender los puntos de				
5	vista de otros/as.				
3	Procuro acercarme a la gente.				
6					
3	Relaciono los sentimientos con lo que pasa en el				
7	aula.				
3	En clase tengo tiempo para hablar de cualquier				
8	cosa que sea necesaria.				
3	Recojo las sugerencias de mi alumnado.				
9					
4	Animo al alumnado a participar en clase.				
0					
	Rellenar al final. Puntuación obtenida en la				
	corrección.				

4	Cualquier problema se resuelve si lo intentas de				
1	verdad.				
4	Anticipo posibles soluciones a los problemas.				
2					



4 3	Considero las alternativas antes de decidir cómo resolver un conflicto.				
4 4	Ante un problema busco la solución que pueda ser más eficaz.				
4 5	En un conflicto resuelvo las cosas sin dejarlo pasar.				
4 6	Busco tiempo para reflexionar con mis alumnos/as sobre lo que pasa.				
4 7	Me gusta ayudar al alumnado a encontrar solución a un problema.				
4 8	Fomento un clima agradable de trabajo en clase.				
4 9	Si hay un conflicto me resulta fácil buscar la solución y aplicarla.				
5 0	En un problema con un/a alumno/a intento solucionarlo conjuntamente.				
	Rellenar al final. Puntuación obtenida en la corrección.				

FORMA DE CORRECCIÓN:

La puntuación será:

Siempre: 3

puntos

.

2

A

puntos

.

A 1

punto.

Nunca: 0

puntos

.

El cuestionario está formado por **cinco factores que se corrigen separadamente.**



Sume sus puntuaciones en la última fila de cada uno de ellos, donde pone "Rellenar al final. Puntuación obtenida en la corrección". Cuando tenga todas escríbalas en el siguiente cuadro:

<i>FACTORES</i>	PUNTUACIÓN
Ítems del 1 a 10. CONCIENCIA EMOCIONAL	
Ítems del 11 a 20. CONTROL EMOCIONAL	
Ítems del 21 a 30. EMPATÍA	
Ítems del 31 a 40. CAPACIDAD DE RELACIÓN	
Ítems del 41 a 50. CAPACIDAD DE RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS	

AHORA VALORE SUS RESULTADOS:

Factor **Conciencia Emocional:**

De 21-30 puntos: Es una persona que tiene conciencia de su estado emocional y las reacciones físicas que le produce. También suele observar a los demás más allá de lo que le dicen, conoce su estado de ánimo y se preocupa por el de los otros. Hace caso de su intuición. Reflexiona sobre sus propios sentimientos y los de los/as demás. Considera todo ello a la hora de actuar.

De 11 a 20 puntos: Algunas veces se da cuenta de que se producen en usted reacciones emocionales, sin embargo, las desatiende en otras muchas ocasiones. Debe dejar fluir sus emociones y estar atento a los mensajes que le mandan los/as demás; si lo hace, se conocerá mejor a sí mismo y su comunicación con los otros se verá favorecida.

De 0 a 10 puntos: No suele ocuparse de sus emociones ni reflexionar sobre ellas. Tampoco suele prestar mucha atención a las de los/as otros/as. Debe aprender a escuchar sus emociones y a atender a sus sentimientos, dejar fluir su intuición y observar a los/as demás en sus reacciones. Piense sobre todo ello, y se conocerá mejor a sí mismo y a los demás.

**Factor Control emocional:**

De 21 a 30 puntos: Es una persona que suele tranquilizarse ante un problema o contrariedad. Tiene buen control de su estado emocional y de las reacciones físicas que se producen. También suele ayudar a las personas de su alrededor a serenarse y a controlar sus impulsos. Se preocupa por mejorar el clima de convivencia en su clase.

De 11 a 20 puntos: Algunas veces es capaz de controlar sus reacciones emocionales, sin embargo, otras veces se le escapan de las manos. Le cuesta serenarse y pierde los nervios en ocasiones, aunque luego reflexiona sobre lo ocurrido y desearía que no hubiera sucedido. Trabaja poco en su vida cotidiana el control emocional suyo y de los que le rodean.

De 0 a 10 puntos: A veces sufre auténticos embargos emocionales. En ese momento pierde el control y después se arrepiente de ello. Debe tratar de controlar su primer impulso, respire profundamente y deje pasar unos veinte minutos tras el suceso que le ha contrariado o enfadado, sin actuar ni decir nada, luego todo será más fácil de afrontar. Puede aprender a controlarse emocionalmente trabajándolo a diario.

Factor Empatía:

De 21-30 puntos: Es una persona que se relaciona adecuadamente con los/as demás. Le gusta que le consideren y que los/as demás sepan que se preocupa por ellos y por sus necesidades. Está atento a los sentimientos de los/as otros/as y siempre ofrece su apoyo. Ayuda a los que le rodean a estar contentos consigo mismos.

De 11 a 20 puntos: Procura relacionarse con los demás, pero no siempre las relaciones que establece son tan fluidas como le gustaría. A veces no entiende a los/as otros/as y los/as otros/as tampoco le comprenden. Puede mejorar sus relaciones trabajando su capacidad de comunicación con los demás, demostrando la preocupación que tiene por ellos/as y mostrando el lado afectuoso que todos tenemos.

De 0 a 10 puntos: Le cuesta mucho relacionarse y mostrarse cercano a los/as demás, teme que los/as otros/as sepan que se preocupa por ellos y lo utilicen en su contra. Sin embargo, mostrar su lado afectuoso y comprensivo siempre mejorará sus relaciones. Todos disfrutamos cuando las relaciones con nuestro entorno son fluidas y cálidas.

Factor Capacidad de relación:

De 21-30 puntos: Es una persona comunicativa. Le gusta que las relaciones con los/as demás sean fluidas. Para conseguirlo intenta comprender a los/as otros/as, entendiendo su punto de vista, y procura ser claro a la hora de exponer el suyo. No le importa dedicar el tiempo necesario para conseguirlo.



De 11 a 20 puntos: Intenta comunicarse con los/as demás, pero no siempre lo consigue. Mantiene relaciones discretas con los/as otros/as, justas en cada relación, sin necesidad de implicarse demasiado para mantener la fluidez de la comunicación, a menos que resulte necesario; entonces, hace un esfuerzo por hacerse entender. Puede llegar a comprender el punto de vista de otros/as, si desea realmente hacerlo.

De 0 a 10 puntos: Tal vez pueda resultar una persona demasiado intransigente. Su falta de tolerancia y el poco deseo de acercamiento a los/as demás que demuestra le pueden llevar a que sus relaciones con otras personas no resulten tan fluidas como realmente le gustaría. Su capacidad comunicativa y de relación puede mejorar si se trabaja especialmente y con interés.

Factor **Capacidad de resolución de problemas:**

De 21-30 puntos: Muestra interés por resolver los conflictos cotidianos buscando soluciones eficaces, y si no resultan, es capaz de inventar nuevas soluciones que le permitan solventar cualquier situación problemática. Suele contar con la ayuda del/la otro/a para resolver cualquier conflicto entre ambos. Le gusta que las cosas funcionen con armonía a su alrededor.

De 11 a 20 puntos: Le gustaría resolver los conflictos de cada día, pero no siempre tiene éxito a la hora de hacerlo. Le resulta difícil encontrar soluciones y no siempre da con la más eficaz. A veces cuenta con el/la otro/a para solucionar el problema, pero confía más en su propio criterio. Si persevera en la búsqueda, junto con los/as demás, de soluciones imaginativas para sus problemas conseguirá solucionarlos satisfactoriamente.

De 0 a 10 puntos: Resolver los conflictos le resulta muy difícil, se pone nervioso/a y procura evitarlos, en lo posible, para no tener que enfrentarte a ellos. A veces preferiría que las cosas siguieran su curso y se resolvieran solas, sin necesidad de intervenir. Sin embargo, ante la imposibilidad de vivir sin conflictos opta por buscar soluciones rápidas para eliminarlos cuanto antes, aunque no siempre sean las más eficaces.

Resultado final:

Para ver gráficamente cuál es su resultado final, debe anotar los resultados en la gráfica que está en blanco, marcando con un aspa (x) la franja de puntuación que haya obtenido en cada factor. Uniéndolas todas en orden del 1 al 5 conseguirá un perfil de sus actuaciones con influencia en el desarrollo emocional dentro del mundo laboral. A continuación vamos a ver un ejemplo:

Imagine que la puntuación que ha obtenido sea:

Factor 1: Conciencia emocional: 22

Factor 2: Control emocional: 18

Factor 3: Empatía: 9

Factor 4: Capacidad de relación: 12

Factor 5: Capacidad de resolución de problemas: 19



Su perfil será:

FACTOR	30- 21	20- 11	10-0
1. CONCIENCIA EMOCIONAL	X		
2. CONTROL EMOCIONAL		X	
3. EMPATÍA			X
4. CAPACIDAD DE RELACIÓN		X	
5. CAPACIDAD DE RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS	X		

Ahora anote y dibuje aquí su perfil:

FACTOR	30- 21	20- 11	10-0
1. CONCIENCIA EMOCIONAL			
2. CONTROL EMOCIONAL			
3. EMPATÍA			
4. CAPACIDAD DE RELACIÓN			
5. CAPACIDAD DE RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS			

Cuanto más elevadas hayan sido sus puntuaciones, mejor será la educación emocional que genera en el mundo laboral. El perfil ideal sería una línea vertical en la columna 30-21. Si en algún factor presenta picos a la derecha (zona 0-10) no se preocupe, las habilidades de inteligencia emocional se desarrollan mediante el aprendizaje. Y puede hacerse a lo largo de toda la vida.