

# GESTIÓN DE LAS EMOCIONES. CUESTIONARIO PARA LAS FAMILIAS

Carmen Noguera Sánchez y M.<sup>a</sup> Ángeles Hernández Prados

Universidad de Murcia

Con el fin de dar una mejor respuesta educativa queremos ser conocedores de la gestión de las emociones en el entorno familiar. Por ello, le pedimos que conteste, con total sinceridad, marcando una cruz. Este cuestionario es totalmente anónimo.

¿Quién cumplimenta el cuestionario? :  Padre  Madre

Edad Padre: \_\_\_\_\_ Edad Madre: \_\_\_\_\_ Edad del hijo/a: \_\_\_\_\_

Sexo del hijo/a:  Masculino  Femenino

Centro educativo de los hijos:  Privado  Concertado  Público

Nivel de estudios de los padres

	Sin estudios	EGB/ESO/FP1	BUP/Bachillerato/FP2	Universitarios
Padre				
Madre				

Ocupación laboral de los padres

	A tiempo parcial	A tiempo completo	Parado-jubilado	Labores de casa
Padre				
Madre				

Personas que conviven en casa:

Padre  Madre  Hermanos  Abuelo/a  Otros (indique quién): \_\_\_\_\_

1. Marque según el grado de conformidad:

	Nada	Algo	Bastante	Mucho
1. Animo a mi hijo a relacionarse y negociar mediante intercambios verbales.				
2. Tomo decisiones de forma democrática y conjuntamente con mi hijo.				
3. Empleo el castigo y la prohibición ante las conductas negativas de mi hijo.				
4. Considero que mi hijo no puede desarrollar sus tareas de forma autónoma sin mi ayuda.				
5. Considero que mi hijo no tiene que ser castigado por ningún motivo.				
6. Soy tolerante con todas las acciones que realice mi hijo.				

**2. Señala con una "X" el número correspondiente teniendo en cuenta estos valores:**

<b>Nada</b>	<b>Algo</b>	<b>Bastante</b>	<b>Mucho</b>
1	2	3	4

1. Se poner límites a los comportamientos negativos de mis hijos.	1	2	3	4
2. Soy capaz de hablar con mis hijos sin perder el control cuando hay un problema.	1	2	3	4
3. Digo a mis hijos cómo me siento ante su manera de actuar.	1	2	3	4
4. Mantengo un entorno familiar donde predomina la tranquilidad, serenidad, calma.	1	2	3	4
5. En mi familia se expresa cualquier emoción o sentimiento sin permitir el chantaje emocional.	1	2	3	4
6. Ayudo a mi hijo/a aconsejándole de lo que puede hacer cuando experimenta dificultades para resolver un problema emocional.	1	2	3	4
7. Dejo que mi hijo sea el que gestione sus emociones cuando presenta un problema emocional.	1	2	3	4
8. Exijo a mi hijo que se tranquilice ante la expresión de una emoción.	1	2	3	4
9. Pregunto a mi hijo el porqué de su reacción ante una emoción concreta.	1	2	3	4
10. Respeto la expresión de las emociones en mi hijo pero intervengo cesando la emoción cuando lo considero necesario.	1	2	3	4
11. Permito que mi hijo exprese con libertad sus emociones y sentimientos sin ejercer un control firme ante su comportamiento.	1	2	3	4
12. Se detectar cuándo mi hijo está enfadado.	1	2	3	4
13. Identifico el enfado en mi hijo por sus gestos y forma de actuar.	1	2	3	4
14. Se cómo reacciona mi hijo cuando está enfadado.	1	2	3	4
15. Reconozco la emoción del enfado en mi hijo sin que la exprese verbalmente.	1	2	3	4
16. Conozco qué desencadena el enfado de mi hijo.	1	2	3	4
17. Resuelvo una situación de enfado en mi hijo con un castigo o prohibición.	1	2	3	4
18. Refuerzo positivamente la actitud de mi hijo cuando sabe calmar su enfado.	1	2	3	4
19. Me enfado cuando mi hijo está enfadado y patalea.	1	2	3	4
20. Evito que mi hijo se enfade dándole todo lo que me pide.	1	2	3	4
21. Soy capaz de hablar calmadamente con mi hijo cuando está enfadado.	1	2	3	4
22. Dejo que a mi hijo se le pase el enfado y se calme para hablar con él.	1	2	3	4
23. Razono con mi hijo las causas de su enfado y ponemos soluciones mediante el diálogo.	1	2	3	4
24. Ignoro a mi hijo cuando está enfadado porque desconozco cómo actuar.	1	2	3	4
25. Detecto cuándo mi hijo está triste.	1	2	3	4

26. Se cómo reacciona mi hijo cuando está triste.	1	2	3	4
27. Soy capaz de reconocer la emoción de la tristeza en mi hijo sin que la exprese verbalmente.	1	2	3	4
28. Se que si mi hijo llora es porque está triste.	1	2	3	4
29. Conozco los motivos que ponen triste a mi hijo.	1	2	3	4
30. Propongo soluciones a mi hijo cuando se encuentra ante una situación de tristeza.	1	2	3	4
31. Desconozco la forma de actuar cuando mi hijo está triste.	1	2	3	4
32. Abrazo a mi hijo cuando llora hasta que cesa el llanto.	1	2	3	4
33. Hablo con mi hijo tranquilamente cuando está triste para averiguar qué le pasa.	1	2	3	4
34. Dejo que mi hijo dé el paso para contarme por qué está triste.	1	2	3	4
35. Lloro cuando veo triste a mi hijo.	1	2	3	4
36. Propongo soluciones a mi hijo para que sepa cómo actuar cuando está triste.	1	2	3	4
37. Conozco qué le da miedo a mi hijo.	1	2	3	4
38. Enseño a mi hijo a relajarse ante una situación de miedo.	1	2	3	4
39. Uso una técnica concreta para relajar a mi hijo cuando tiene miedo.	1	2	3	4
40. Expongo a mi hijo a situaciones que le dan miedo porque así lo superará.	1	2	3	4
41. Hago todo lo posible por evitar todas las situaciones que le dan miedo a mi hijo.	1	2	3	4
42. Presto mucha atención a mi hijo acariciándolo y cogiéndolo cuando tiene miedo.	1	2	3	4
43. Me pongo muy nervioso/a cuando mi hijo tiene miedo.	1	2	3	4
44. Mi hijo tiene los mismos miedos que tengo yo.	1	2	3	4
45. Desconozco la manera de actuar cuando mi hijo tiene miedo.	1	2	3	4
46. Hablo con mi hijo sobre sus miedos y buscamos soluciones juntos.	1	2	3	4

**3. En cuanto a la formación de padres, marque según el grado de conformidad:**

	Nada	Algo	Bastante	Mucho
a) Busco información que me permita conocer buenos hábitos de crianza para mi/s hijo/s.				
b) ¿Encuentra obstáculos para educar a su hijo?				
c) He recibido formación acerca de Educación Emocional en cursos, talleres, programas o seminarios formativos.				
d) La formación en Educación Emocional recibida respondía a mis necesidades y demandas.				
e) Creo que la formación en Educación Emocional es útil y necesaria para las relaciones interpersonales y un buen clima social.				

**4. Indique las modalidades de formación que prefiere:**

Presencial       Online       Mixta

**5. La principal causa por la que podría demandar cursos de formación es (marque máximo dos opciones):**

Perfeccionar conocimientos.       Ayudar y educar a mis hijos.  
 Compartir experiencias con otros padres.       Satisfacción personal  
 Responsabilidad parental       Otras: \_\_\_\_\_

**6. Indique la duración que usted estima más adecuada para un curso de formación de padres en Educación Emocional:**

Corta duración (30 horas)       Media duración (60 horas)       Larga duración (120 horas)

**7. Escoja el horario en el que estaría disponible para recibir la formación para padres:**

Mañanas       Tardes       Noches       Fin de semana

**8. Señale UNA emoción que le gustaría trabajar en la formación de padres sobre Educación Emocional. (Recuerde marcar una sola):**

Miedo       Sorpresa  
 Enfado       Asco  
 Tristeza       Vergüenza  
 Alegría       Orgullo  
 Frustración       Culpa

**GRACIAS POR TU PARTICIPACIÓN.**