

PÁGINA DEL ESTUDIANTE ¿Cuál es su estado de ánimo?

NOMBRE _____ FECHA _____

En cada fila, encierre en un círculo el número que mejor describa cómo se siente en este momento.

	NADA	UN POCO	ALGO	MUCHO	BASTANTE
1 Interesado	1	2	3	4	5
2 Preocupado	1	2	3	4	5
3 Emocionado	1	2	3	4	5
4 Molesto	1	2	3	4	5
5 Fuerte	1	2	3	4	5
6 Culpable	1	2	3	4	5
7 Asustado	1	2	3	4	5
8 Enojado	1	2	3	4	5
9 Ansioso	1	2	3	4	5
10 Orgullosa	1	2	3	4	5
11 Malhumorado	1	2	3	4	5
12 Alerta	1	2	3	4	5
13 Avergonzado	1	2	3	4	5
14 Motivado	1	2	3	4	5
15 Nervioso	1	2	3	4	5
16 Ambicioso	1	2	3	4	5
17 Enfocado	1	2	3	4	5
18 Estresado	1	2	3	4	5
19 Energético	1	2	3	4	5
20 Temeroso	1	2	3	4	5

Puntuación de tu estado de ánimo

1. Sume todos los números que encerraron en un círculo en las filas SOMBREADAS: _____

2. Sume todos los números que encerraron con un círculo en las filas SIN SOMBRA: _____

- Si su puntuación SOMBREADA es más alta que su puntuación NO SOMBREADA, se siente más positivo que negativo.
- Si la puntuación SIN SOMBRA es más alta, se siente más negativo.
- La mayoría de las personas pueden experimentar diferentes sentimientos al mismo tiempo. Por ejemplo, es posible que esté nervioso y emocionado por hacer algo nuevo.
- Cuanto mayor sea el número de cada puntuación, más fuertes serán sus sentimientos en ese momento.

Fuente: Adaptado de Positive and Negative Affect Schedule – Short Form (PANAS – SF).

AMO MI
TRABAJO VERDE

PROFESIONES

LOS LÍDERES DE RECREACIÓN AL AIRE LIBRE planifican y guían caminatas, juegos, manualidades y otras actividades al aire libre, en parques y campamentos. Enseñan a los grupos cómo realizar actividades y cómo organizar y configurar el equipo necesario.