

# PÁGINA DEL ESTUDIANTE

## ¿Cuál es Tu Estado de Ánimo?

NOMBRE \_\_\_\_\_ FECHA \_\_\_\_\_

En cada fila, encierra en un círculo el número que mejor describa cómo te sientes 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 Alertado	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

- Suma todos los números que encerraste en un círculo en las filas **SOMBREADAS**: \_\_\_\_\_
- Suma todos los números que encerraste en un círculo en las filas **SIN SOMBRA**: \_\_\_\_\_
  - Si tu puntuación **SOMBREADA** es más alta que tu puntuación **NO SOMBREADA**, te sientes más positivo que negativo.
  - Si la puntuación **SIN SOMBRA** es más alta, te sientes más negativo.
  - La mayoría de las personas pueden experimentar diferentes sentimientos al mismo tiempo. Por ejemplo, es posible que estés nervioso y emocionado por hacer algo nuevo.
  - Cuanto mayor sea el número de cada puntuación, más fuertes serán tus 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.

