

CUESTIONARIO SOCIO-EMOCIONAL PARA DEBATIR DENTRO DEL AULA.

*Hablamos de miedos, inseguridades y fortalezas.*

1° Marca qué emociones te acompañaron durante el confinamiento, con qué intensidad se manifestaron y cómo afectaron a tu vida diaria.

- Miedo
- Euforia
- Tranquilidad
- Alegría
- Rabia/Ira
- Inseguridad
- Otras opciones:

2° ¿Sabes describir y localizar las emociones que te acompañan? (no las sé describir, sé que existen pero no las localizo, las identifico sin esfuerzo, no les hago caso...).

3° ¿Has tenido estrés o ansiedad durante estos meses? Si lo has tenido ¿cuanto tiempo? ¿Cómo ha condicionado tu vida diaria?.

4° ¿Tienes miedo al virus? (no le tengo miedo, tengo miedo a que se contagien mis familiares, no creo que sea tan contagioso...)

5° ¿Has vivido situaciones de duelo de familiares ingresados o fallecidos por el virus? Si las has vivido ¿Cómo las has gestionado y cómo te han afectado?

6° ¿Has notado cambios en el clima emocional dentro de casa como consecuencia del confinamiento? ¿Cuál has sido tu participación dentro del hogar?

7° ¿Cómo te han afectado las normas Covid en la interacción con los compañeros/as de clase y los/as amigos/as? (Sigo quedando con los mismos amigos/as, me he aislado un poco de ellos/as, me he hecho nuevos ciberamigos, he perdido el contacto con ellos/as...)

8° ¿Tenías ganas de empezar el Instituto presencial o preferías quedarte en casa?

9° ¿Cómo te afecta el uso de la mascarilla en tu vida diaria? (Me la pongo obligado/a, me he acostumbrado a ella y no me molesta, me la quito en cuanto puedo...)

10° Como consecuencia del COVID se ha intensificado la comunicación a través de las redes sociales. Responde a las siguientes cuestiones (*presencia de más situaciones de acoso o maltrato en las redes, estoy más cómodo con las nuevas formas de comunicación, echo de menos el modo de relación anterior, estoy bien con el nuevo...*)

- 11° ¿Que has aprendido en todos estos meses?