



Apéndice A

Escala de Desarrollo de la Inteligencia Emocional

Instrucciones: Antes de responder, deberá pensar en situaciones reales en las que haya utilizado las habilidades que se describen a continuación; siendo lo más honesto (a) posible. El puntaje más bajo será de 1 y el más alto 7.

| Nunca | Rara vez | Pocas veces | Indiferente | Ocasionalmente | Frecuentemente | Siempre |
|--|-----------------|--------------------|--------------------|-----------------------|-----------------------|----------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1. Identifico los cambios en mi cuerpo ante distintas emociones | | | | | | _____ |
| 2. Me relajo en situaciones de presión | | | | | | _____ |
| 3. Actúo de manera productiva cuando estoy enojado | | | | | | _____ |
| 4. Actúo de manera productiva en situaciones de ansiedad | | | | | | _____ |
| 5. Me tranquilizo rápidamente cuando estoy enojado | | | | | | _____ |
| 6. Uso el diálogo interior para controlar mis estados emocionales | | | | | | _____ |
| 7. Comunico mis sentimientos de manera explícita | | | | | | _____ |
| 8. Tengo recuerdos negativos sin que me causen angustia | | | | | | _____ |
| 9. Mantengo la calma cuando sé que soy el causante del enojo de otros | | | | | | _____ |
| 10. Sé cuando tengo pensamientos negativos | | | | | | _____ |
| 11. Sé cuándo mi “diálogo interior” es positivo | | | | | | _____ |
| 12. Sé cuándo empieza mi enfado | | | | | | _____ |
| 13. Sé cómo interpretar los acontecimientos que me rodean | | | | | | _____ |
| 14. Conozco actualmente mis sentimientos | | | | | | _____ |
| 15. Comunico mis experiencias en forma explícita | | | | | | _____ |
| 16. Te has dado cuenta que dependiendo de la información que se tiene las personas interpretan lo que les sucede | | | | | | _____ |
| 17. Soy consciente de mis cambios de humor | | | | | | _____ |
| 18. Sé cuándo estoy a la defensiva | | | | | | _____ |
| 19. Identifico el impacto que mi comportamiento tiene sobre los demás | | | | | | _____ |
| 20. Sé cuándo no estoy comunicando lo que quiero decir | | | | | | _____ |
| 21. Requero el reconocimiento de otros para hacer las cosas | | | | | | _____ |



Nunca **Rara vez** **Pocas veces** **Indiferente** **Ocasionalmente** **Frecuentemente** **Siempre**
1 **2** **3** **4** **5** **6** **7**

- 22. Me recupero rápidamente después de un contratiempo _____
- 23. Suelo dejar tareas de largo plazo hasta el último momento _____
- 24. Al terminar un trabajo poco interesante me siento satisfecho _____
- 25. Abandono hábitos inútiles que no benefician _____
- 26. Desarrollo conductas nuevas y más productivas _____
- 27. Cumpló lo que prometo _____
- 28. Resuelvo conflictos _____
- 29. Frecuentemente llego a acuerdos con los demás _____
- 30. Médio en los conflictos de los demás _____
- 31. Al comunicarme con los demás ellos me entienden y yo a ellos _____
- 32. Influyo sobre los demás de manera directa _____
- 33. Confían los demás en mí _____
- 34. Me gusta trabajar en equipo _____
- 35. Hago que los demás se sientan bien con ellos mismos _____
- 36. Proporciono apoyo a los demás cuando lo requieren _____
- 37. Percibo los estados de ánimo de los demás _____
- 38. Ayudo a los demás a controlar sus emociones _____
- 39. Muestro comprensión hacia los demás _____
- 40. Entablo conversaciones con los demás sobre sus emociones _____
- 41. Se me facilita controlar actividades y emociones en un grupo _____
- 42. Percibo cuando las emociones y sentimientos de los demás no coinciden con sus conductas _____

Sexo: F M

Semestre: _____