



Apéndice B

ESCALA DE DESARROLLO DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

Reactivos que corresponden a Autoconocimiento.

1. Identifico los cambios en mi cuerpo ante distintas emociones
10. Sé cuando tengo pensamientos negativos
11. Sé cuando mi diálogo interior es positivo
12. Sé cuando empieza mi enfado
13. Sé como interpretar los acontecimientos que me rodean
14. Conozco actualmente mis sentimientos
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 cuando estoy a la defensiva
19. Identifico el impacto que mi comportamiento tiene sobre los demás
20. Sé cuando no estoy comunicando lo que quiero decir

Autoconocimiento integrada por 11 preguntas

Reactivos que corresponden a Autorregulación.

1. Identifico los cambios en mi cuerpo ante distintas emociones
2. Me relajo en situaciones de presión
3. Actúo de manera positiva 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
8. Tengo recuerdos negativos sin que me causen angustia
9. Mantengo la calma cuando sé que soy el causante del enojo de otros
12. Sé cuando empieza mi enfado
26. Desarrollo conductas nuevas y más productivas

Autorregulación integrada por 10 preguntas

Reactivos que corresponden a Motivación.

6. Uso el diálogo interior para controlar mis estados emocionales
21. Requiero el reconocimiento de otros para hacer las cosas
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

Motivación integrada por 8 preguntas



Reactivos que corresponden a Habilidades Sociales

7. Comunico mis sentimientos de manera explícita
9. Mantengo la calma cuando sé que soy el causante del enojo de otros
15. Comunico mis experiencias en forma explícita
18. Sé cuando estoy a la defensiva
19. Identifico el impacto que mi comportamiento tiene sobre los demás
28. Resuelvo conflictos
29. Frecuentemente llego a acuerdos con los demás
30. Médio en los conflictos con 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
39. Muestro comprensión hacia los demás
40. Entablo conversaciones sobre sus emociones con los demás
41. Se me facilita controlar actividades y emociones en grupo
42. Percibo cuando las emociones y sentimientos de los demás no coinciden

Habilidades Sociales integrada por 19 preguntas

Reactivos que corresponden a Empatía

7. Comunico mis sentimientos de manera explícita
9. Mantengo la calma cuándo sé que soy el causante del enojo de otros
15. Comunico mis experiencias en forma explícita
17. Soy consciente de mis cambios de humor
32. Influyo sobre los demás de manera directa
33. Confían los demás en mí
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
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

Empatía integrada por 12 preguntas