



---

---

## Apéndice C

### **AUTOCONOCIMIENTO (AC)**

- AC. Identifico los cambios en mi cuerpo ante distintas emociones
- AC1. Sé cuando tengo pensamientos negativos
- AC2. Sé cuando mi diálogo interior es positivo
- AC3. Sé cuando empieza mi enfado
- AC4. Sé como interpretar los acontecimientos que me rodean
- AC5. Conozco actualmente mis sentimientos
- AC6. Te has dado cuenta que dependiendo de la información que se tiene las personas interpretan lo que les sucede
- AC7. Soy consciente de mis cambios de humor
- AC8. Sé cuando estoy a la defensiva
- AC9. Identifico el impacto que mi comportamiento tiene sobre los demás
- AC10. Sé cuando no estoy comunicando lo que quiero decir

### **AUTORREGULACIÓN (AR)**

- AR. Identifico los cambios en mi cuerpo ante distintas emociones
- AR1. Me relajo en situaciones de presión
- AR2. Actúo de manera positiva cuando estoy enojado
- AR3. Actúo de manera productiva en situaciones de ansiedad
- AR4. Me tranquilizo rápidamente cuando estoy enojado
- AR5. Uso el diálogo interior para controlar mis estados emocionales
- AR6. Tengo recuerdos negativos sin que me causen angustia
- AR7. Mantengo la calma cuando sé que soy el causante del enojo de otros
- AR8. Sé cuando empieza mi enfado
- AR9. Desarrollo conductas nuevas y más productivas

### **MOTIVACIÓN (M)**

- M. Uso el diálogo interior para controlar mis estados emocionales
- M1. Requiere el reconocimiento de otros para hacer las cosas
- M2. Me recupero rápidamente después de un contratiempo
- M3. Suelo dejar tareas de largo plazo hasta el último momento
- M4. Al terminar un trabajo poco interesante me siento satisfecho
- M5. Abandono hábitos inútiles que no benefician
- M6. Desarrollo conductas nuevas y más productivas
- M7. Cumpló lo que prometo

### **HABILIDADES SOCIALES (HS)**

- HS. Comunico mis sentimientos de manera explícita
- HS1. Mantengo la calma cuando sé que soy el causante del enojo de otros
- HS2. Comunico mis experiencias en forma explícita
- HS3. Sé cuando estoy a la defensiva
- HS4. Identifico el impacto que mi comportamiento tiene sobre los demás
- HS5. Resuelvo conflictos
- HS6. Frecuentemente llego a acuerdos con los demás
- HS7. Médio en los conflictos con los demás



- HS8. Al comunicarme con los demás ellos me entienden y yo a ellos
- HS9. Influyo sobre los demás de manera directa
- HS10. Confían los demás en mí
- HS11. Me gusta trabajar en equipo
- HS12. Hago que los demás se sientan bien con ellos mismos
- HS13. Proporciono apoyo a los demás cuando lo requieren
- HS14. Percibo los estados de ánimo de los demás
- HS15. Muestro comprensión hacia los demás
- HS16. Entablo conversaciones sobre sus emociones con los demás
- HS17. Se me facilita controlar actividades y emociones en grupo
- HS18. Percibo cuando las emociones y sentimientos de los demás no coinciden

### **EMPATÍA (E)**

- E. Comunico mis sentimientos de manera explícita
- E1. Mantengo la calma cuándo sé que soy el causante del enojo de otros
- E2. Comunico mis experiencias en forma explícita
- E3. Soy consciente de mis cambios de humor
- E4. Influyo sobre los demás de manera directa
- E5. Confían los demás en mí
- E6. Hago que los demás se sientan bien con ellos mismos
- E7. Proporciono apoyo a los demás cuando lo requieren
- E8. Percibo los estados de ánimo de los demás
- E9. Ayudo a los demás a controlar sus emociones
- E10. Se me facilita controlar actividades y emociones en un grupo
- E11. Percibo cuando las emociones y sentimientos de los demás no coinciden con sus conductas