APÉNDICES

Apéndice A: Inventario de Competencias Emocionales Universitario

Semestre _____ Edad___ Sexo____
Vives en/con: Dormitorios__ Familiares__ Amigos__ Independiente__

Instrucciones: responde lo más rápido posible y sé honesto/a contigo mismo/a. recuerda que los resultados de esta encuesta son confidenciales. Las respuestas posibles son:

Nunca	**Raras Veces**	**A veces**	**Seguido**	**Constantemente**	**No sé**
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**

	1	2	3	4	5	6
1. Realizo actividades o proyectos desafiantes						
2. Cumplo mis compromisos						
3. Cuando me presento a alguien, lo hago de manera segura						
4. Noto los estados de ánimo y el lenguaje no verbal de los demás						
5. Anticipo los obstáculos que se interponen a mis metas						
6. Mantengo relaciones de cooperación cuando trabajo en equipo						
7. Me siento en armonía cuando satisfago las necesidades de mis clientes u otras personas a mi alrededor						
8. Mantengo un sentido del humor respecto a mi mismo						
9. Quito las barreras que se interponen al cambio						
10. Entiendo como trabajan las fuerzas políticas dentro de una organización						
11. Cuando hay desacuerdos, los saco a la luz						
12. Calculo mis riesgos						
13. Tengo presencia, sobresalgo en un grupo						
14. Estoy consciente de mis propias fuerzas y debilidades						
15. Actúo en vez de esperar						
16. Soy consciente de mis emociones y de sus orígenes						
17. Soy auténtico (“Lo que ves es lo que hay”)						
18. Existe una relación entre lo que pienso, siento, hago y digo						
19. Manejo el estrés sin problemas						
20. Fijo metas mensurables						
21. Inspiro a otros articulando una misión o una visión						
22. Soy capaz de realizar varias actividades al mismo tiempo						
23. Cuando hago una presentación, involucro a mi audiencia						
24. Acepto información nueva sobre mi						
25. Veo oportunidades en vez de amenazas						
26. Motivo a otros apelando a sus emociones						
27. Tengo cuidado en mi trabajo						

	1	2	3	4	5	6
28. Me doy cuenta de cuales son las relaciones clave dentro de un grupo o una organización						
29. Integro opiniones y apoyo de otros cuando lo necesito						
30. Busco información de maneras poco usuales						
31. Hago amistades estrechas fácilmente						
32. Mis decisiones son firmes aunque sean impopulares						
33. Ofrezco retroalimentación para mejorar el desempeño de otra persona						
34. Convenzo a otros apelando a su interés propio						
35. En mis presentaciones utilizo señales no verbales como el tono de la voz para expresar sentimientos que refuercen mi mensaje						
36. Manejo fácilmente el cambio y las prioridades cambiantes						
37. Al hacer una presentación utilizo ejemplos o ayuda no verbal para clarificar o subrayar mi mensaje						
38. Mis expectativas sobre los demás son positivas						
39. Controlo y domino mis impulsos						
40. Reconozco cómo mis sentimientos afectan mi desempeño						
41. Tengo una amplia red de colaboradores						
42. Entiendo los valores y la cultura de otros grupos de personas						
43. Creo identidad y espíritu de equipo						
44. Mantengo la compostura y el pensamiento positivo aún en momentos difíciles						
45. Acoplo mis servicios o productos para satisfacer las necesidades de otros						
46. Aconsejo y guío a otros						
47. Respeto y me relaciono bien con gente de trasfondos culturales diversos						
48. Escucho atento a otros						
49. Doy aliento a relaciones que se conjugan con actividades o proyectos						
50. Creo que estoy entre los más capaces al realizar una tarea						
51. Anticipo cómo la gente responderá a una discusión y adapto mi intervención acorde						
52. Adapto mis planes y comportamiento a las situaciones						
53. Enfrento las acciones poco éticas de otras personas						
54. Promuevo un clima amistoso y cooperativo en grupos u organizaciones						
55. Pongo atención a los detalles						
56. Tengo esperanzas de que el futuro será mejor que el pasado						
57. Me pongo a disposición de otros						
58. Promuevo iniciativas de cambio						
59. Llamo la atención cuando considero que se necesita un cambio						
60. Ayudo a solucionar conflictos						
61. Ignoro los pasos inútiles y doy otra interpretación a las reglas cuando es necesario						
62. Durante un conflicto, comunico a todos los involucrados las posiciones de los demás						
63. Reconozco las fuerzas específicas de otras personas						