

Apéndice A. (Inventario de Cociente Emocional EQ-i)

Inventario EQ-i
(Reuven Bar-On, 1997)
Adaptación: Psic. Emir S. Rivera Castillo (1999)

Introducción: Este inventario consta de varios tipos de reactivos en forma de oraciones cortas. EQ-i le proporciona a usted una oportunidad para describirse a sí mismo al iniciar el grado en que cada aseveración es cierta en cuanto a su manera de sentir, pensar o actuar la mayor parte del tiempo en la mayoría de las situaciones. Existen cinco posible respuesta a cada oración.

1. Muy rara vez o ¡No es cierto en mí!
2. Raras veces es cierto en mí
3. A veces es cierto en mí
4. Frecuentemente es cierto para mí
5. Con gran frecuencia o ¡es cierto en mí!

Instrucciones: Lee cada oración y decida cual de las cinco posibles respuesta lo describe mejor. Marque su elección con una X. Si una aseveración no es aplicable a usted, responde de manera que señale en forma acertada como se sentiría, que pensarla o como reaccionaría. Si bien, aun no ésta seguro; no hay respuestas “correctas” o “incorrectas” o “malas”. Responda abierta y honestamente indicando como es usted realmente y no, como le gustaría ser, o ser visto. No hay límite de tiempo, pro trabaje rápidamente y asegúrese de considerar y responder todas las aseveraciones.

	1	2	3	4	5
1. La manera en que supero dificultades es avanzando paso a paso					
2. Me es difícil disfrutar de la vida					
3. Prefiero un trabajo en el que me digan exactamente que hacer					
4. Sé manejar problemas desconcertantes					
5. Me gusta toda la gente que conozco					
6. Intento que mi vida sea lo más significativa que me sea posible					
7. Me es bastante fácil expresar emociones					
8. Intento ver las cosas como son, sin fantasear o soñar despierto acerca de ella					
9. Estoy en contacto con mis emociones					
10. Soy incapaz de demostrar afecto					
11. Me siento seguro (a) de mí mismo (a) en la mayor parte de las situaciones					
12. Tengo la sensación de que algo anda mal en mi mente					
13. Es un problema controlar mi enojo					
14. Es difícil para mí comenzar cosas nuevas					
15. Cuando me enfrento a una situación difícil me gusta reunir toda la información que pueda sobre ella					
16. Me gusta ayudar a la gente					
17. Me es difícil sonreír					
18. Soy incapaz de entender la manera de sentir					
19. Cuando trabajo con otros, tiendo a depender más de sus ideas que la de las mías					
20. Creo que puedo mantenerme por encima de situaciones difíciles					
21. Realmente no sé en que soy bueno (a)					
22. Soy incapaz de expresar mis ideas ante otros					
23. Me es difícil compartir con otros mis sentimientos profundos					
24. Carezco de confianza en mí mismo (a)					
25. Creo que he perdido la razón					
26. Soy optimista acerca de la mayor parte de las cosas que hago					
27. Cuando empiezo a hablar es difícil detenerme					
28. Es difícil para mí hacer cambios en general					
29. Me gusta tener el panorama general de un problema antes de intentar resolverlo					
30. Tiendo a aprovecharme de la gente especialmente si se lo merecen					
31. Soy una persona bastante alegre					
32. Prefiero que otros tomen las decisiones por mí					
33. Puedo manejar el estrés sin ponerme demasiado nervioso (a)					
34. Pienso bien de todo mundo					
35. Es difícil para mí entender la forma en que me siento a veces					

36. En los años anteriores he logrado pocas cosas						
37. Cuando estoy enojado (a) con otros puedo decírselos						
38. He tenido experiencias extrañas que no se pueden explicar						
39. Es fácil para mi hacer amigos						
40. Tengo respeto por mi mismo (a)						
41. Hago cosas raras						
42. Mi impulsividad provoca problemas						
43. Me es difícil cambiar de opinión acerca de las cosas						
44. Soy bueno (a) para entender la forma de sentir de otras personas						
45. Al enfrentar un problema lo primero que hago es detenerme y pensar						
46. Es difícil para otros contar conmigo						
47. Estoy satisfecho con mi vida						
48. Me es difícil tomar decisiones por mi mismo						
49. Se me hace difícil trabajar bien bajo estrés						
50. Me he portado bien durante mi vida						
51. Me disgusta lo que hago						
52. Es difícil expresar mis sentimientos íntimos						
53. La gente no entiende la manera en que pienso						
54. Generalmente espero lo mejor						
55. Mis amigos pueden contarme cosas íntimas acerca de sí mismos						
56. Me siento mal con lo que soy						
57. Veo cosas raras que otros no ven						
58. La gente me dice que baje la voz en las conversaciones						
59. Es fácil para mi ajustarme a nuevas condiciones						
60. Al intentar resolver un problema, considero cada posibilidad y entonces decido la mejor manera de hacerlo						
61. Me detendría y ayudaría a un niño llorando, a encontrar a sus padres aún cuando yo tuviera que estar en otro sitio al mismo tiempo						
62. Es divertido estar conmigo						
63. La mayor parte del tiempo soy consciente de cómo me siento						
64. Siento que me es difícil controlar mi ansiedad						
65. Existen pocas cosas que me afectan en mi vida diaria						
66. Es poco emocionante lo que me interesa						
67. Cuando estoy en desacuerdo con alguien soy capaz de decirlo						
68. Tiendo a desvanecerme y a perder el contacto con lo que sucede a mi alrededor						
69. Mi relación con otros es mala (pésima)						
70. Es difícil para mi aceptarme tal y como soy						
71. Me siento separado (a) de mi cuerpo						
72. Me importa lo que sucede a otras personas						
73. Soy impaciente						

74. Soy capaz de cambiar viejos hábitos					
75. Es difícil para mi decidir la mejor solución cuando resuelvo problemas					
76. Si pudiera salir bien al librado al violar las leyes, en determinadas situaciones, lo haría					
77. Me deprimó					
78. Sé mantener la calma en situaciones difíciles					
79. En mi vida he buscado siempre decir la verdad					
80. Generalmente me siento motivado (a) para seguir, aún cuando las cosas se pongan difíciles					
81. Trato de continuar y desarrollar aquellas cosas que disfruto					
82. Me es difícil decir "no" cuando no quiero					
83. Me dejo llevar por mi imaginación y fantasías					
84. Mis relaciones cercanas significan mucho para mí y para mis amigos					
85. Estoy contento (a) del tipo de persona que soy					
86. Tengo fuertes impulsos que son difíciles de controlar					
87. Por lo general, me es difícil hacer cambios en mi vida diaria					
88. Aún estando molesto (a), soy conciente de lo que sucede					
89. Al manejar situaciones que surgen, intento pensar en todas las maneras posibles de abordarlas					
90. Soy capaz de respetar a otros					
91. Estoy decepcionado (a) con mi vida					
92. Soy más de un (a) seguidor (a) que un (a) líder					
93. Me es difícil enfrentar cosas desagradables					
94. Siempre he respetado las leyes					
95. Disfruto aquellas cosas que me interesan					
96. Me es bastante fácil decirle a la gente lo que pienso					
97. Tiendo a exagerar					
98. Soy sensible a los sentimientos de los demás					
99. Llevo buenas relaciones con otros					
100. Me siento a gusto con mi cuerpo					
101. Soy una persona muy extraña					
102. Soy impulsivo (a)					
103. Me es difícil cambia mi manera de ser					
104. Creo que es importante ser un (a) ciudadano (a) que respeta las leyes					
105. Disfruto los fines de semana y las vacaciones o días festivos					
106. Por lo general, espero que las cosas salgan bien a pesar de algunos contratiempos de vez en cuando					
107. Tiendo a aferrarme a otros					
108. Creo en mi habilidad para manejar los problemas perturbadores					
109. Siempre he sentido orgulloso (sa) por las cosas que hago					
110. Intento sacar el mayor provecho de aquellas cosas que					

disfruto					
111. Otros piensan que carezco de asertividad. *Asertividad es la capacidad para defender un derecho y expresar abiertamente lo que se piensa, las creencias y sentimientos en una forma no destructiva					
112. Puedo dejar de soñar despierto (a) fácilmente para conectarme con la realidad de las situación inmediata					
113. La gente cree que soy sociable					
114. Estoy contento (a) de cómo me veo					
115. Tengo pensamientos extraños que nadie puede entender					
116. Es difícil para mí describir mis sentimientos					
117. Tengo mal carácter					
118. Por lo general me atoro cuando pienso en distintas maneras de resolver problemas					
119. Es duro para mí ver sufrir a gente					
120. Me gusta divertirme					
121. Parezco necesitar más de otras personas de lo que ellas me necesitan					
122. Me pongo ansioso (a)					
123. Todos los días de mi vida son buenos					
124. Evito herir los sentimientos de otras personas					
125. Me es difícil saber lo que quiero hacer de mi vida					
126. Es difícil para mí defender mis derechos					
127. Es difícil mantener las cosas en la perspectiva correcta					
128. Estoy desconectado de mis amigos					
129. Al observar tanto mis puntos buenos como los malos me siento bien conmigo mismo (a)					
130. Tiendo a explotar de rabia fácilmente					
131. Sería difícil para mí acostumbrarme si me obligaran a dejar mi casa					
132. Antes de comenzar algo nuevo, regularmente siento que fracasé					
133. Respondo en forma abierta y honesta la mayor parte del tiempo					

