

APENDICE D

EQI: FORMULARIO EQ

Dr. Reuven Bar-On

Traducido por Daniel Gomez Dupertuis, PhD. y
Cecilia Naiman, M. A.

Introducción

El formulario EQ contiene una serie de frases cortas. El EQ-i le permite hacer una descripción de usted mismo(a). Para ello, usted debe indicar en que medida cada una de las oraciones que aparecen a continuación es verdadera, de acuerdo a como se siente, piensa o actúa la mayoría de las veces. Hay cinco respuestas para cada frase.

- 1 = Rara Vez o Nunca es mi caso
- 2 = Pocas Veces es mi caso
- 3 = A Veces es mi caso
- 4 = Muchas Veces es mi caso
- 5 = Con Mucha Frecuencia o Siempre es mi caso.

Instrucciones

Lea cada una de las frases y seleccione **UNA de las cinco respuestas**, la que sea mas apropiada para usted, seleccione el numero (del 1 al 5) que corresponda a la respuesta que usted eligió y marquelo.

Si a alguna de las frases no tiene nada que ver con usted, igualmente responda teniendo en cuenta como se sentiría, pensaría o actuaría si estuviera en esa situación . Notará que algunas frases no le proporcionan toda la información necesaria; aunque no esté seguro(a), seleccione la respuesta mas adecuada para usted. No hay respuestas "correctas" o "incorrectas", ni respuestas "buenas" ni "malas". Responda honesta y sinceramente de acuerdo a como es usted, no cómo le gustaría que otros lo(a) vieran. No hay límite de tiempo, pero por favor, trabaje con rapidez y asegúrese de responder todas las oraciones.

1.- Para superar las dificultades que se me presentan actúo paso a paso.	1	2	3	4	5
2.- Me resulta difícil disfrutar de la vida.	1	2	3	4	5
3.- Prefiero un tipo de trabajo en el que me indiquen casi todo lo que debo hacer.	1	2	3	4	5
4.- Sé cómo manejar los problemas más desagradables .	1	2	3	4	5
5.- Me agradan las personas que conozco.	1	2	3	4	5
6.- Trato de valorar y darle el mejor sentido a mi vida.	1	2	3	4	5
7.- Me resulta relativamente fácil expresar mis sentimientos.	1	2	3	4	5
8.- Trato de ser realista, no me guata fantasear ni soñar despierto/a.	1	2	3	4	5
9.- Entro fácilmente en contacto con mis emocióne.	1	2	3	4	5
10.- Soy incapaz de demostrar afecto.	1	2	3	4	5
11.- Me siento seguro(a) de mí mismo(a) en la mayoría	1	2	3	4	5
12.- Tengo la sensación que algo no está bien en mi cabeza.	1	2	3	4	5
13.- Tengo problemas de controlarme cuando me enojo.	1	2	3	4	5
14.- Me resulta difícil comenzar cosas nuevas.	1	2	3	4	5
15.- Frente a una situación problemática obtengo la mayor cantidad de información posible para comprender mejor lo que está pasando.	1	2	3	4	5
16.- Me gusta ayudar a la gente.	1	2	3	4	5
17.- Me es difícil sonreír.	1	2	3	4	5
18.- Soy incapaz de comprender cómo se sienten los demás.	1	2	3	4	5
19.- Cuando trabajo con otras personas, tiendo a confiar más en las ideas de los demás que en las mías propias.	1	2	3	4	5

20.- Creo que tengo la capacidad para poder controlar las situaciones difíciles.	1	2	3	4	5
--	---	---	---	---	---

- 1.- Rara Vez o Nunca es mi caso
- 2.- Pocas Veces es mi caso
- 3.- A Veces es mi caso
- 4.- Muchas Veces es mi caso
- 5.- Con Mucha Frecuencia o Siempre es mi caso.

21.- No puedo identificar mis cualidades, no sé realmente para qué cosas soy bueno/a.	1	2	3	4	5
22.- No soy capaz de expresar mis pensamientos.	1	2	3	4	5
23.- Me es difícil compartir mis sentimientos más profundos.	1	2	3	4	5
24.- No tengo confianza en mí mismo/a.	1	2	3	4	5
25.- Creo que he perdido la cabeza.	1	2	3	4	5
26.- Casi todo l que hago , lo hago con optimismo.	1	2	3	4	5
27.- Cuando comienzo a hablar me resulta difícil detenerme.	1	2	3	4	5
28.- En general, me resulta difícil adaptarme a los demás.	1	2	3	4	5
29.- Antes de intentar solucionar un problema me gusta obtener un panorama general del mismo.	1	2	3	4	5
30.- No me molesta aprovecharme de los demás, especialmente si se lo merecen.	1	2	3	4	5
31.- Soy una persona bastante alegre y optimista.	1	2	3	4	5
32.- Prefiero que los otros tomen las decisiones por mí.	1	2	3	4	5
33.- Puedo manejar situaciones de estrés sin ponerme demasiado nervioso/a.	1	2	3	4	5
34.- Tengo pensamientos positivos para con los demás.	1	2	3	4	5
35.- Me es difícil entender cómo me siento.	1	2	3	4	5
36.- He logrado muy poco en los últimos años.	1	2	3	4	5
37.- Cuando estoy enojado/a con alguien se lo puedo decir.	1	2	3	4	5
38.- He tenido experiencias extrañas que son inexplicables.	1	2	3	4	5
39.- Me resulta fácil hacer amigos/as	1	2	3	4	5
40.- Me tengo mucho respeto.	1	2	3	4	5
41.- Hago cosas muy raras.	1	2	3	4	5
42.- Soy impulsivo/a y esto me trae problemas.	1	2	3	4	5
43.- Me resulta difícil cambiar de opinión.	1	2	3	4	5
44.- Tengo la capacidad para comprender los sentimientos ajenos.	1	2	3	4	5
45.- Lo primero que hago cuando tengo un problema es detenerme a pensar.	1	2	3	4	5
46.- A la gente le resulta difícil confiar en mí.	1	2	3	4	5
47.- Estoy contento/a con mi vida.	1	2	3	4	5
48.- Me resulta difícil tomar decisiones por mí mismo/a.	1	2	3	4	5
49.- No resisto el estrés.	1	2	3	4	5
50.- En mi vida no hago nada malo.	1	2	3	4	5
51.- No disfruto lo que hago.	1	2	3	4	5
52.- Me resulta difícil expresar mis sentimientos más profundos.	1	2	3	4	5
53.- La gente no comprende mi manera de pensar.	1	2	3	4	5
54.- En general, espero que suceda lo mejor.	1	2	3	4	5
55.- Mis amistades me confían sus intimidades.	1	2	3	4	5
56.- No me siento bien conmigo mismo/a	1	2	3	4	5
57.- Percibo cosas extrañas que los demás.	1	2	3	4	5
58.- La gente me dice que baje el tono de voz cuando discuto.	1	2	3	4	5
59.- Me resulta fácil adaptarme a situaciones nuevas.	1	2	3	4	5
60.- Frente a una situación problemática, analizo todas las opciones y luego opto por la que considero será más exitosa.	1	2	3	4	5

61.- Si veo a un niño llorando me detengo a ayudarlo a encontrar a sus padres, aunque en ese momento tenga otro compromiso.	1	2	3	4	5
62.- Soy una persona divertida.	1	2	3	4	5

- 1.- Rara Vez o Nunca es mi caso
- 2.- Pocas Veces es mi caso
- 3.- A Veces es mi caso
- 4.- Muchas Veces es mi caso
- 5.- Con Mucha Frecuencia o Siempre es mi caso.

63.- Soy consiente de cómo me siento.	1	2	3	4	5
64.- Siento que me resulta difícil controlar mi ansiedad.	1	2	3	4	5
65.- Nada me perturba.	1	2	3	4	5
66.- No me entusiasman mucho mis intereses.	1	2	3	4	5
67.- Cuando no estoy de acuerdo con alguien siento que se lo puedo decir.	1	2	3	4	5
68.- Tengo una tendencia a perder contacto con la realidad y a fantasear.	1	2	3	4	5
69.- Me es difícil relacionarme con los demás.	1	2	3	4	5
70.- Me resulta difícil aceptarme tal cual soy.	1	2	3	4	5
71.- Me siento como si estuviera separado/a de mi cuerpo.	1	2	3	4	5
72.- Me importa lo que puede sucederle a los demás.	1	2	3	4	5
73.- Soy impaciente.	1	2	3	4	5
74.- Puedo cambiar mis viejas costumbres.	1	2	3	4	5
75.- Me resulta difícil escoger la mejor solución cuando tengo que resolver un problema.	1	2	3	4	5
76.- Si pudiera violar la ley sin pagar las consecuencias, lo haría en determinadas situaciones.	1	2	3	4	5
77.- Me deprimó.	1	2	3	4	5
78.- Se cómo mantener la calma en situaciones difíciles.	1	2	3	4	5
79.- Nunca he mentado.	1	2	3	4	5
80.- En general me siento motivado/a para seguir adelante, incluso cuando las cosas se ponen difíciles.	1	2	3	4	5
81.- Trato de seguir adelante con las cosas que me gustan.	1	2	3	4	5
82.- Me resulta difícil decir "no" aunque tenga el deseo de hacerlo.	1	2	3	4	5
83.- Me dejo llevar por mi imaginación y mis amigos.	1	2	3	4	5
84.- Mis relaciones más cercanas significan mucho, tanto para mí como para mis amigos.	1	2	3	4	5
85.- Me siento feliz conmigo mismo/a.	1	2	3	4	5
86.- Tengo reacciones fuertes, intensas que son difíciles de controlar.	1	2	3	4	5
87.- En general, me resulta difícil realizar cambios en mi vida cotidiana.	1	2	3	4	5
88.- Soy consiente de lo que me está pasando, aún cuando estoy alterado/a.	1	2	3	4	5
89.- Para poder resolver una situación que se presenta analizo todas las posibilidades existentes.	1	2	3	4	5
90.- Soy respetuoso/a con los demás.	1	2	3	4	5
91.- No estoy muy contento/a con mi vida.	1	2	3	4	5
92.- Prefiero seguir a otros a ser líder.	1	2	3	4	5
93.- Me resulta difícil enfrentar las cosas desagradables de la vida.	1	2	3	4	5
94.- Nunca he violado la ley.	1	2	3	4	5
95.- Disfruto de las cosas que me interesan.	1	2	3	4	5
96.- Me resulta relativamente fácil decirle a la gente lo que pienso.	1	2	3	4	5
97.- Tengo tendencia a exagerar.	1	2	3	4	5
98.- Soy sensible a los sentimientos de las otras personas.	1	2	3	4	5
99.- Mantengo buenas relaciones con la gente.	1	2	3	4	5
100.- estoy contento/a con mi cuerpo.	1	2	3	4	5
101.- Soy una persona muy extraña.	1	2	3	4	5
102.- Soy impulsivo/a	1	2	3	4	5
103.- Me resulta difícil cambiar mis costumbres.	1	2	3	4	5
104.- Considero que es importante ser un ciudadano/a que respeta la ley.	1	2	3	4	5

105.- Disfruto las vacaciones y los fines de semana.	1	2	3	4	5
106.- En general tengo una actitud positiva para todo. aún cuando surgen inconvenientes.	1	2	3	4	5

- 1.- Rara Vez o Nunca es mi caso
- 2.- Pocas Veces es mi caso
- 3.- A Veces es mi caso
- 4.- Muchas Veces es mi caso
- 5.- Con Mucha Frecuencia o Siempre es mi caso.

107.- Tengo tendencia a apegarme demasiado a la gente.	1	2	3	4	5
108.- Creo en mi capacidad para manejar los problemas más difíciles.	1	2	3	4	5
109.- No me siento avergonzado/a por nada de lo que he hecho hasta ahora.	1	2	3	4	5
110.- Trato de aprovechar al máximo las cosas que me gustan.	1	2	3	4	5
111.- Los demás piensan que no me hago valer, que me falta firmeza.	1	2	3	4	5
112.- Soy capaz de dejar de fantasear para inmediatamente ponerme a tono con la realidad.	1	2	3	4	5
113.- Los demás opinan que soy una persona sociable.	1	2	3	4	5
114.- Estoy contento/a con la forma en que me veo.	1	2	3	4	5
115.- Tengo pensamientos extraños que los demás no logran entender.	1	2	3	4	5
116.- Me es difícil describir lo que siento.	1	2	3	4	5
117.- Tengo mal carácter.	1	2	3	4	5
118.- Por lo general, me trabo cuando analizo diferentes opciones para resolver un problema.	1	2	3	4	5
119.- Me es difícil ver sufrir a la gente.	1	2	3	4	5
120.- Me gusta divertirme.	1	2	3	4	5
121.- Me parece que necesito de los demás más de los ellos me necesitan.	1	2	3	4	5
122.- Me pongo ansioso.	1	2	3	4	5
123.- Nunca tengo un mal día.	1	2	3	4	5
124.- Intento no herir los sentimientos de los demás.	1	2	3	4	5
125.- No tengo idea de los que quiero hacer en la vida.	1	2	3	4	5
126.- Me es difícil hacer valer mis derechos.	1	2	3	4	5
127.- Me es difícil ser realista.	1	2	3	4	5
128.- No mantengo relación con mis amistades.	1	2	3	4	5
129.- Mis cualidades superan a mis defectos y esto me permite estar contento/a conmigo mismo/a.	1	2	3	4	5
130.- Tengo una tendencia a explotar de rabia fácilmente.	1	2	3	4	5
131.- Si me viera obligado/a dejar mi casa actual, me sería difícil adaptarme nuevamente.	1	2	3	4	5
132.- En general, cuando comienzo algo nuevo tengo la sensación que voy a fracasar.	1	2	3	4	5
133.- He respondido sincera y honestamente a las frases anteriores.	1	2	3	4	5