

Instrucciones

- Por favor, responda cada una de las afirmaciones expuestas más abajo poniendo un círculo alrededor del número que mejor refleja su grado de acuerdo o desacuerdo con cada afirmación.
- Lea cada afirmación y escoja la respuesta que se corresponda mejor con su manera más frecuente de ser, pensar o actuar. NO piense demasiado sobre el significado exacto de la afirmación. Responda con sinceridad. NO hay respuestas correctas o incorrectas. Hay siete posibles respuestas a cada afirmación, variando desde “Completamente en Desacuerdo” (nº 1) hasta “Completamente de Acuerdo” (nº 7).

		DESACUERDO COMPLETAMENTE					ACUERDO COMPLETAMENTE	
1.	Soy capaz de manejar los sentimientos de los demás	1	2	3	4	5	6	7
2.	En general, no me doy cuenta de las emociones y sentimientos que están sintiendo los demás	1	2	3	4	5	6	7
3.	Cuando recibo muy buenas noticias me cuesta calmarme	1	2	3	4	5	6	7
4.	Tiendo a ver dificultades en cada oportunidad más que oportunidades en cada dificultad	1	2	3	4	5	6	7
5.	Soy pesimista en la mayoría de las cosas	1	2	3	4	5	6	7
6.	No tengo muchos recuerdos felices	1	2	3	4	5	6	7
7.	Creo que comprendo bien las necesidades y deseos de los demás	1	2	3	4	5	6	7
8.	En general creo que las cosas me irán bien en la vida	1	2	3	4	5	6	7
9.	Me cuesta reconocer mis propias emociones	1	2	3	4	5	6	7
10.	No tengo habilidades sociales	1	2	3	4	5	6	7
11.	Me cuesta trabajo decirle a otra persona que la quiero, incluso cuando deseo hacerlo	1	2	3	4	5	6	7
12.	Algunas personas me admiran por ser tan tranquilo/a	1	2	3	4	5	6	7
13.	Casi nunca pienso en viejos amigos del pasado	1	2	3	4	5	6	7
14.	Generalmente me resulta fácil decir a otras personas cuánto significan para mí	1	2	3	4	5	6	7
15.	Habitualmente debo estar bajo presión para, de verdad, trabajar duro	1	2	3	4	5	6	7
16.	Me implico, sin pensar lo suficiente, en cosas que más tarde desearía poder dejar	1	2	3	4	5	6	7
17.	Puedo “leer” los sentimientos de la gente como en un libro abierto	1	2	3	4	5	6	7
18.	Soy capaz de influir en los sentimientos de los demás	1	2	3	4	5	6	7
19.	Normalmente me resulta difícil calmar a personas que están enfadadas	1	2	3	4	5	6	7
20.	Cuando hay algún problema o discusión en casa me resulta difícil mantener el control de la situación	1	2	3	4	5	6	7
21.	Generalmente espero lo mejor en la vida	1	2	3	4	5	6	7
22.	Algunas personas me han dicho que me admiran por mi honestidad	1	2	3	4	5	6	7
23.	No me gusta escuchar los problemas de mis amigos/as	1	2	3	4	5	6	7
24.	Soy capaz de “ponerme en la piel” de los demás y sentir sus emociones	1	2	3	4	5	6	7
25.	Creo que estoy lleno/a de defectos	1	2	3	4	5	6	7
26.	Me cuesta mucho trabajo abandonar u olvidarme de las cosas que me gustan	1	2	3	4	5	6	7
27.	Siempre encuentro modos de expresar mi afecto hacia otras personas cuando quiero hacerlo	1	2	3	4	5	6	7
28.	Creo que poseo buenas cualidades	1	2	3	4	5	6	7
29.	Tiendo a precipitarme en lo que hago sin pararme a pensar antes	1	2	3	4	5	6	7
30.	Me resulta difícil hablar sobre mis sentimientos íntimos, incluso con mis amigos más cercanos	1	2	3	4	5	6	7
31.	No soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente	1	2	3	4	5	6	7
32.	Nunca estoy realmente seguro/a de lo que estoy sintiendo	1	2	3	4	5	6	7
33.	Normalmente soy capaz de expresar mis emociones cuando lo deseo	1	2	3	4	5	6	7
34.	Cuando estoy en desacuerdo con alguien me resulta fácil decirselo	1	2	3	4	5	6	7
35.	Me cuesta motivarme por lo que hago	1	2	3	4	5	6	7
36.	Sé cómo animarme cuando me siento mal	1	2	3	4	5	6	7
37.	En general me resulta difícil describir mis sentimientos	1	2	3	4	5	6	7
38.	Me resulta difícil no entristecerme cuando alguien me habla de algo malo que le ha ocurrido	1	2	3	4	5	6	7
39.	Cuando algo me sorprende bruscamente me resulta difícil dejar de pensar en ello	1	2	3	4	5	6	7
40.	A menudo me detengo a pensar sobre mis sentimientos	1	2	3	4	5	6	7
41.	Tiendo a ver el vaso “medio vacío” en vez de “medio lleno”	1	2	3	4	5	6	7
42.	A menudo me resulta difícil ver las cosas desde el punto de vista de otra persona	1	2	3	4	5	6	7

		1	2	3	4	5	6	7
43.	Soy un seguidor, no un líder	1	2	3	4	5	6	7
44.	Las personas de mi entorno más cercano se quejan de que no les trato bien	1	2	3	4	5	6	7
45.	Muchas veces no consigo tener claro qué emoción estoy sintiendo	1	2	3	4	5	6	7
46.	No consigo influir sobre los sentimientos de otras personas	1	2	3	4	5	6	7
47.	Si estoy celoso/a de alguien me cuesta ocultarlo	1	2	3	4	5	6	7
48.	Me pongo nervioso/a por situaciones que los demás consideran llevaderas	1	2	3	4	5	6	7
49.	Me cuesta comprender el dolor de quienes lo están pasando mal por algún motivo	1	2	3	4	5	6	7
50.	Alguna vez me he aprovechado injustamente del trabajo de otras personas	1	2	3	4	5	6	7
51.	Afronto los cambios en mi vida con facilidad y de manera eficaz	1	2	3	4	5	6	7
52.	No creo tener ningún poder sobre los sentimientos de los demás	1	2	3	4	5	6	7
53.	Ante una tarea difícil no abandono fácilmente	1	2	3	4	5	6	7
54.	Me gusta esforzarme incluso en las cosas que no son especialmente importantes	1	2	3	4	5	6	7
55.	Siempre asumo la responsabilidad cuando hago algo mal	1	2	3	4	5	6	7
56.	Tiendo a cambiar de opinión frecuentemente	1	2	3	4	5	6	7
57.	Cuando discuto con alguien solamente puedo ver mi punto de vista	1	2	3	4	5	6	7
58.	Las cosas, al final, tienden a salir bien	1	2	3	4	5	6	7
59.	Cuando estoy en desacuerdo con alguien generalmente prefiero callarme antes que crear una disputa	1	2	3	4	5	6	7
60.	Si quisiera me resultaría fácil hacer sentir mal a alguien	1	2	3	4	5	6	7
61.	Creo que soy una persona tranquila	1	2	3	4	5	6	7
62.	A menudo siento dificultad para mostrar mi afecto a las personas más allegadas	1	2	3	4	5	6	7
63.	Pienso que hay muchas razones para esperar lo peor en la vida	1	2	3	4	5	6	7
64.	Me resulta difícil expresarme con claridad	1	2	3	4	5	6	7
65.	No me importa cambiar mi rutina diaria con cierta frecuencia	1	2	3	4	5	6	7
66.	La mayoría de la gente suele gustar o agradar más que yo	1	2	3	4	5	6	7
67.	Quienes son cercanos a mí no suelen quejarse de mi comportamiento hacia ellos	1	2	3	4	5	6	7
68.	Tengo dificultad para expresar mis emociones tal y como a mí me gustaría	1	2	3	4	5	6	7
69.	Por lo general soy capaz de adaptarme a nuevas situaciones	1	2	3	4	5	6	7
70.	Me cuesta trabajo adaptarme a los cambios	1	2	3	4	5	6	7
71.	Me considero un/a buen/a negociador/a	1	2	3	4	5	6	7
72.	Puedo relacionarme fácilmente con la gente	1	2	3	4	5	6	7
73.	En general soy una persona con alta motivación	1	2	3	4	5	6	7
74.	He robado cosas cuando era niño/a	1	2	3	4	5	6	7
75.	En general estoy encantado/a con mi vida	1	2	3	4	5	6	7
76.	Me cuesta controlarme cuando me siento muy feliz	1	2	3	4	5	6	7
77.	No me cuesta trabajo esforzarme ante una tarea	1	2	3	4	5	6	7
78.	Cuando tomo una decisión siempre estoy seguro de que es la más acertada	1	2	3	4	5	6	7
79.	Si fuera a una "cita a ciegas", a la otra persona le defraudaría mi aspecto	1	2	3	4	5	6	7
80.	Normalmente me cuesta adaptar mi comportamiento a las personas con las que estoy	1	2	3	4	5	6	7
81.	Soy capaz de identificarme con los pensamientos y sentimientos de otras personas	1	2	3	4	5	6	7
82.	Intento controlar las presiones para así manejar mis niveles de ansiedad	1	2	3	4	5	6	7
83.	No me considero un/a inútil	1	2	3	4	5	6	7
84.	Me cuesta controlar mis emociones	1	2	3	4	5	6	7
85.	Afronto la mayoría de las dificultades en mi vida de una manera tranquila y serena	1	2	3	4	5	6	7
86.	Si quisiera me resultaría fácil hacer enfadar a alguien	1	2	3	4	5	6	7
87.	En general, me gusta	1	2	3	4	5	6	7
88.	Creo que estoy lleno/a de virtudes	1	2	3	4	5	6	7
89.	En general no encuentro la vida agradable	1	2	3	4	5	6	7
90.	Suelo calmarme con rapidez después de haberme enfadado con alguien	1	2	3	4	5	6	7
91.	Puedo mantener la calma incluso cuando me siento muy feliz	1	2	3	4	5	6	7
92.	No se me da bien consolar a los demás cuando se sienten mal	1	2	3	4	5	6	7
93.	Soy capaz de resolver conflictos o disputas entre la gente	1	2	3	4	5	6	7
94.	Nunca antepongo el placer al trabajo	1	2	3	4	5	6	7
95.	Me resulta fácil ponerme en el lugar de otra persona para comprenderla	1	2	3	4	5	6	7
96.	A menudo tengo problemas por no controlarme	1	2	3	4	5	6	7
97.	Me es fácil encontrar las palabras apropiadas con las que describir mis sentimientos	1	2	3	4	5	6	7

98.	Creo que la mayor parte de mi vida será agradable	1	2	3	4	5	6	7
99.	Soy una persona corriente	1	2	3	4	5	6	7
100.	Tiendo a enfadarme o a excitarme con facilidad	1	2	3	4	5	6	7
101.	Normalmente intento evitar pensamientos desagradables y pensar en alternativas positivas	1	2	3	4	5	6	7
102.	No me gusta planificar las cosas	1	2	3	4	5	6	7
103.	Puedo comprender lo que siente una persona sólo con mirarla	1	2	3	4	5	6	7
104.	Creo que la vida es hermosa	1	2	3	4	5	6	7
105.	Me resulta fácil calmarme después de haber sido asustado/a	1	2	3	4	5	6	7
106.	Me gusta estar al mando de las cosas	1	2	3	4	5	6	7
107.	Me cuesta cambiar las opiniones de los demás	1	2	3	4	5	6	7
108.	Se me dan bien las charlas informales sin importancia, como en las salas de espera o en los ascensores con personas desconocidas	1	2	3	4	5	6	7
109.	Puedo controlar mis impulsos	1	2	3	4	5	6	7
110.	En realidad, no me gusta mi aspecto físico	1	2	3	4	5	6	7
111.	Tiendo a hablar bien y claramente	1	2	3	4	5	6	7
112.	Veo que no afronto bien el estrés	1	2	3	4	5	6	7
113.	La mayoría de las veces sé exactamente por qué siento lo que estoy sintiendo en ese momento	1	2	3	4	5	6	7
114.	Encuentro dificultad para calmarme después de haber recibido una gran sorpresa	1	2	3	4	5	6	7
115.	Me describiría a mí mismo/a como una persona capaz de defender mis derechos con firmeza y sin vacilación	1	2	3	4	5	6	7
116.	En general, no soy una persona feliz	1	2	3	4	5	6	7
117.	Cuando alguien me ofende soy capaz de mantener la calma	1	2	3	4	5	6	7
118.	La mayoría de las cosas que trato de hacer bien parecen exigirme mucho esfuerzo	1	2	3	4	5	6	7
119.	Nunca he mentado para no herir los sentimientos de otra persona	1	2	3	4	5	6	7
120.	Me cuesta conectar con las personas, incluso con aquellas más cercanas a mí	1	2	3	4	5	6	7
121.	Antes de tomar una decisión tengo en cuenta las ventajas y desventajas	1	2	3	4	5	6	7
122.	No sé cómo hacer sentir mejor a los demás cuando lo necesitan	1	2	3	4	5	6	7
123.	Normalmente me resulta difícil cambiar mis actitudes y puntos de vista	1	2	3	4	5	6	7
124.	No suelo hablar sobre cómo me siento	1	2	3	4	5	6	7
125.	En general estoy satisfecho/a con mis relaciones más personales	1	2	3	4	5	6	7
126.	Puedo identificar mis emociones desde el momento en que comienzan	1	2	3	4	5	6	7
127.	En general, me agrada anteponer los intereses de la gente a los míos propios	1	2	3	4	5	6	7
128.	Me siento a gusto de estar vivo/a	1	2	3	4	5	6	7
129.	Tiendo a obtener una gran satisfacción simplemente con hacer algo bien	1	2	3	4	5	6	7
130.	Para mí es muy importante mantener el contacto con mis mejores amigos y con mi familia	1	2	3	4	5	6	7
131.	Habitualmente tengo pensamientos alegres	1	2	3	4	5	6	7
132.	Tengo muchas discusiones con mis familiares y amigos/as	1	2	3	4	5	6	7
133.	No tengo dificultad para expresar mis emociones con palabras	1	2	3	4	5	6	7
134.	Me cuesta disfrutar de la vida	1	2	3	4	5	6	7
135.	Soy capaz de influir sobre otras personas	1	2	3	4	5	6	7
136.	Cuando estoy bajo presión tiendo a perder la calma	1	2	3	4	5	6	7
137.	Me cuesta cambiar mi comportamiento	1	2	3	4	5	6	7
138.	Los demás se fijan en mí	1	2	3	4	5	6	7
139.	Algunos me dicen que me pongo nervioso/a muy fácilmente	1	2	3	4	5	6	7
140.	Puedo encontrar diferentes maneras de controlar mis emociones cuando lo deseo	1	2	3	4	5	6	7
141.	Creo que yo sería un/a buen/a vendedor/a	1	2	3	4	5	6	7
142.	Suelo perder el interés en lo que hago	1	2	3	4	5	6	7
143.	En general, soy un esclavo de mis hábitos y costumbres	1	2	3	4	5	6	7
144.	Normalmente defiendiendo mis opiniones incluso si tengo que discutir con gente importante	1	2	3	4	5	6	7
145.	Me considero una persona flexible	1	2	3	4	5	6	7
146.	Necesito que me estimulen para implicarme plenamente en lo que hago	1	2	3	4	5	6	7
147.	Incluso cuando estoy discutiendo con alguien puedo adoptar su perspectiva	1	2	3	4	5	6	7
148.	En general soy capaz de afrontar situaciones estresantes	1	2	3	4	5	6	7
149.	Intento evitar a las personas que pueden estresarme o ponerme nervioso/a	1	2	3	4	5	6	7
150.	A menudo me dejo llevar por un capricho sin pensar en las consecuencias	1	2	3	4	5	6	7
151.	En una discusión tiendo a ceder incluso cuando sé que estoy en lo cierto	1	2	3	4	5	6	7
152.	Cuando hay algún problema o discusión en el trabajo me resulta difícil mantener el control de la situación	1	2	3	4	5	6	7
153.	Algunas de mis respuestas a este cuestionario no son 100% sinceras	1	2	3	4	5	6	7