

ANEXOS

ANEXO I. CUADRO N° 8

SIGNIFICADO DE LAS SIGLAS EN LA MATRIZ DE DATOS

ABREV.	SIGNIFICADO
ED	Edad
DG1	Datos Generales del pre test
DG2	Datos Generales del pos test
EA	Estado de ánimo
ME	Manejo de Estrés
AD	Adaptabilidad
IAP	Relación Intrapersonal
IA	Relación Interpersonal
NIE 1	Nivel de Inteligencia Emocional del pre test
NIE 2	Nivel de Inteligencia Emocional del pos test

ANEXO II. CUADRO N° 9

SIGNIFICADO DE LOS NÚMEROS EN NIVELES

N°	NIVEL
3	Desarrollado
2	Bueno
1	Por mejorar

ANEXO III. CUADRO N° 10

MATRÍZ DE DATOS DEL PRE Y POS TEST

N°	ED	DG1	EA	ME	AD	IAP	IP	NV I.E.	DG2	EA	ME	AD	IAP	IP	NV I.E.2
1	15	78	84	81	68	87	89	1	88	102	78	66	99	96	2
2	15	67	63	65	76	79	73	1	77	100	74	77	69	73	1
3	15	73	68	90	74	66	81	1	85	89	80	86	85	104	2
4	15	75	80	83	74	74	80	1	93	103	102	103	85	73	2
5	15	68	70	78	72	65	78	1	77	100	74	77	69	73	1
6	15	73	80	84	82	54	86	1	87	94	106	83	92	82	2
7	15	62	77	56	56	79	75	1	69	74	75	84	66	84	1
8	15	70	70	87	76	62	75	1	85	89	104	86	85	80	2
9	15	67	61	73	71	72	73	1	74	77	87	74	69	80	1
10	15	64	70	69	68	65	74	1	85	94	87	70	80	101	2
11	16	65	73	67	70	65	74	1	86	92	69	90	77	102	2
12	16	72	72	53	71	77	95	1	91	87	85	94	98	100	2
13	16	68	63	61	74	79	78	1	76	79	69	79	90	84	1
14	16	69	67	70	74	52	88	1	88	85	92	96	79	98	2
15	16	65	72	64	76	67	75	1	87	87	77	97	82	90	2
16	16	58	65	70	66	58	69	1	64	69	78	67	63	73	1
17	16	68	85	83	62	80	69	1	86	101	97	66	89	88	2
18	16	68	72	70	73	70	76	1	86	89	88	97	66	101	2
19	17	57	60	76	63	50	68	1	68	70	83	73	61	74	1
20	17	49	41	50	63	54	64	1	54	51	55	61	60	72	1
21	17	63	77	61	65	69	73	1	85	91	73	83	84	91	2
22	17	62	61	79	80	61	66	1	77	77	69	100	74	73	1
23	17	71	73	67	78	79	80	1	88	78	66	96	99	102	2
24	17	65	79	86	67	65	67	1	85	110	115	90	72	80	2

25	17	70	82	70	77	72	77	1	90	78	65	72	88	122	2
-----------	----	----	----	----	----	----	----	---	----	----	----	----	----	-----	---

EQ: FORMULARIO EQ
Dr. Reuven Bar-On
 Traducido por Daniel Gomez Dupenuis, Ph.D. 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

Lee cada una de las frases y seleccione UNA de las cinco respuestas, la que sea más apropiada para usted, seleccione el número (del 1 al 5) que corresponda a la respuesta que usted eligió y márquelo.

Si a alguna de las frases no tiene nada que ver con usted, igualmente responde 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 está seguro(a), seleccione la respuesta más 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 como lo gustaría que otros (tal vez) 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 más a propósito.	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 gusta fantasear ni soñar despierto.	1	2	3	4	5
9. Entro fácilmente en contacto con mis emociones.	1	2	3	4	5
10. Soy incapaz de demostrar afecto.	1	2	3	4	5
11. Me siento seguro(a) de mi misma(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 emociono.	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 andar 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

Responda siempre
 como si fuera
 un niño, sin
 actuar.

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.	1	2	3	4	5
25. Creo que he perdido la cabeza.	1	2	3	4	5
26. Casi todo lo 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 parecer demasiado nervioso(a).	1	2	3	4	5
34. Tengo sentimientos 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 más 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.	1	2	3	4	5
40. Me tengo miedo respecto.	1	2	3	4	5
41. Hago cosas muy nuevas.	1	2	3	4	5
42. Soy muy triste y con los 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 tengo el estrés.	1	2	3	4	5
50. En mi vida no he hecho 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, evito que suceda lo mejor.	1	2	3	4	5
55. Mis amigos 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 hago el loco de vez en cuando digo.	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 trato de ser lo que considero más exitoso.	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.

Recuerda que: No hay respuesta buena o ni mala

sumiento de como me siento	1	2	3	4	5
lo que me resulta difícil controlar mi ansiedad	1	2	3	4	5
me perturba	1	2	3	4	5
me entusiasman mucho mis impresos.	1	2	3	4	5
no me estoy de acuerdo con alguien siento que se lo puedo decir.	1	2	3	4	5
so una tendencia a perder contacto con la realidad y a fantasear.	1	2	3	4	5
es difícil relacionarme con los demás.	1	2	3	4	5
resulta difícil aceptarme tal cual soy	1	2	3	4	5
siento como si estuviera separado/a de mi cuerpo.	1	2	3	4	5
importe lo que puede sucederle a los demás.	1	2	3	4	5
impaciente.	1	2	3	4	5
de cambiar mis viejas costumbres	1	2	3	4	5
resulta difícil escoger la mejor solución cuando tengo que resolver un problema.	1	2	3	4	5
podiera violar la ley sin pagar las consecuencias lo haria en determinadas situaciones.	1	2	3	4	5
deprimido.	1	2	3	4	5
como mantener la calma en situaciones difíciles.	1	2	3	4	5
no he recibido	1	2	3	4	5
general me siento motivado/a para seguir adelante, incluso cuando las cosas se ponen difíciles.	1	2	3	4	5
no de seguir adelante con las cosas que me gustan.	1	2	3	4	5
resulta difícil decir "no" aunque tenga el deseo de hacerlo.	1	2	3	4	5
dejo llevar por mi imaginación y mis amigos.	1	2	3	4	5
relaciones más cercanas significan mucho, tanto para mí como para mis amigos.	1	2	3	4	5
siento feliz conmigo mismo/a.	1	2	3	4	5
meo reacciones fuertes, intensas que son difíciles de controlar.	1	2	3	4	5
general, me resulta difícil realizar cambios en mi vida cotidiana.	1	2	3	4	5
consiente de lo que me esta pasando, aun cuando estoy alterado/a.	1	2	3	4	5
ra poder resolver una situación que se presenta analizo todas las posibilidades existentes.	1	2	3	4	5
oy respetuoso/a con los demás.	1	2	3	4	5
o estoy muy contento/a con mi vida.	1	2	3	4	5
efiero seguir a otros a ser líder.	1	2	3	4	5
le resulta difícil enfrentar las cosas desagradables de la vida.	1	2	3	4	5
unca he violado la ley.	1	2	3	4	5
isfruto de las cosas que me interesan.	1	2	3	4	5
le resulta relativamente fácil decirle a la gente lo que pienso.	1	2	3	4	5
Tengo tendencia a exagerar.	1	2	3	4	5
oy sensible a los sentimientos de las otras personas.	1	2	3	4	5
Amalgano buenas relaciones con la gente.	1	2	3	4	5
estoy contento/a con mi cuerpo.	1	2	3	4	5
Soy una persona muy extraño.	1	2	3	4	5
Soy impulsivo/a.	1	2	3	4	5
Me resulta difícil cambiar mis costumbres.	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, aun 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.

Siempre
Tendrás
terminado

107.- Tengo tendencia a apesarme 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 creen que soy una persona sociable.	1	2	3	4	5
114.- Estoy cómodo/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 trazo 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 siento 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 amigos.	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 seria 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