

## **ANEXOS**

**ANEXO N°1**  
**INVENTARIO DE PERSONALIDAD DE EYSENCK**  
**FORMA (B)**

**Nombre:**

**Sexo (F) (M)**

**Edad:**

**Tiempo que lleva en la danza:**

**CONSIGNA**

Aquí tiene algunas preguntas sobre el modo como Ud. se comporta, siente y actúa. Después de cada pregunta usted puede ver las palabras “SÍ” o “NO”. Trate de decidir si “SÍ” o “NO” representa su modo usual de actuar o sentir. Entonces, encierre en un círculo el SÍ, si la pregunta está de acuerdo con la manera en que generalmente actúa o siente. Encierre en un círculo en NO cuando la pregunta no diga la manera en que actúa o siente.

| N° | Ítems  |    |    |
|----|--|----|----|
| 1  | ¿Le gusta abundancia de excitación y bullicio a su alrededor?  | Si | No |
| 2  | ¿Tiene a menudo un sentimiento de intranquilidad, como si quisiera algo, pero sin saber qué?   | Si | No |
| 3  | ¿Tiene casi siempre una contestación lista, “a la mano”, cuando se le habla?   | Si | No |
| 4  | ¿Se siente algunas veces feliz, algunas veces triste, sin una razón real?  | Si | No |
| 5  | ¿Permanece usualmente retraído (a) en fiestas y reuniones?   | Si | No |
| 6  | Cuando niño (a), ¿hacía siempre inmediatamente lo que le decían, sin refunfuñar?   | Si | No |
| 7  | ¿Se enfada a veces?  | Si | No |
| 8  | Cuando lo meten en una pelea, ¿prefiere “sacar los trapos al aire” de una vez por todas, en vez de quedar callado (a) esperando que las cosas se calmen solas. | Si | No |
| 9  | ¿Es Ud. triste, melancólico?   | Si | No |
| 10 | ¿Le gusta mezclarse con gente?   | Si | No |
| 11 | ¿Ha perdido a menudo el sueño por sus preocupaciones?  | Si | No |
| 12 | ¿Se pone a veces malhumorado?  | Si | No |

| N° | Ítems  |    |    |
|----|--|----|----|
| 13 | ¿Se catalogaría a sí mismo (a) como despreocupado(a) o confiado(a) a su buena ventura? | Si | No |
| 14 | ¿Se decide a menudo demasiado tarde?   | Si | No |
| 15 | ¿Se ha sentido a menudo apático y cansado(a) sin razón?                                | Si | No |

|    |   |    |    |
|----|---|----|----|
| 16 | ¿Le gusta trabajar solo(a)?   | Si | No |
| 17 | ¿Es por el contrario animado(a) y jovial?   | Si | No |
| 18 | ¿Se ríe a veces de chistes groseros?  | Si | No |
| 19 | ¿Se siente a menudo hastiado(a)?  | Si | No |
| 20 | ¿Se siente incómodo con vestidos que no son del diario?   | Si | No |
| 21 | ¿Se distrae (vaga su mente) a menudo cuando trata de prestar atención a algo?                         | Si | No |
| 22 | ¿Puede expresar en palabras fácilmente lo que piensa?   | Si | No |
| 23 | ¿Se abstrae (se pierde en sus pensamientos) a menudo?   | Si | No |
| 24 | ¿Está completamente libre de prejuicios de cualquier tipo?  | Si | No |
| 25 | ¿Le gustan las bromas?  | Si | No |
| 26 | ¿Piensa a menudo en su pasado?  | Si | No |
| 27 | ¿Le gusta mucho la buena comida?  | Si | No |
| 28 | Cuando se fastidia ¿necesita de algún(a) amigo (a) para hablar sobre ello?                            | Si | No |
| 29 | ¿Le molesta vender cosas o pedir dinero a la gente para alguna buena causa?                           | Si | No |
| 30 | ¿Alardea (se jacta) un poco a veces?  | Si | No |
| 31 | ¿Es Ud. muy susceptible por algunas cosas?  | Si | No |
| 32 | ¿Le gusta más quedarse en casa que ir a una fiesta aburrida?  | Si | No |
| 33 | ¿Se pone a menudo tan inquieto(a) que no puede permanecer sentado(a) durante mucho rato en una silla? | Si | No |
| 34 | ¿Le gusta planear las cosas cuidadosamente con mucha anticipación?                                    | Si | No |
| 35 | ¿Tiene a menudo mareo (vértigo)?  | Si | No |
| 36 | ¿Contesta siempre una carta personal, tan pronto como puede, después de haberla leído?                | Si | No |
| 37 | ¿Hace Ud. usualmente las cosas mejor resolviéndolas solo(a), que hablando a otra persona sobre ellas? | Si | No |
| 38 | ¿Le falta frecuentemente aire, sin haber hecho un trabajo pesado?                                     | Si | No |
| 39 | ¿Es Ud. generalmente una persona tolerante, que no se molesta si las cosas no están perfectas?        | Si | No |
| 40 | ¿Sufre de los “nervios”?  | Si | No |
| 41 | ¿Le gustaría más planear cosas que hacer cosas?   | Si | No |
| 42 | ¿Deja algunas veces para mañana, lo que debería hacer hoy día?  | Si | No |
| 43 | ¿Se pone nervioso(a) en lugares tales como ascensores, trenes o túneles?                              | Si | No |
| 44 | Cuando hace nuevos amigos, ¿es Ud. usualmente quien inicia la relación o invita a que se produzca?    | Si | No |
| 45 | ¿Sufre fuertes dolores de cabeza?   | Si | No |
| 46 | ¿Siente generalmente que las cosas se arreglarán por sí solas y que terminarán bien de algún modo?    | Si | No |

|    |  |    |    |
|----|--|----|----|
| 47 | ¿Le cuesta trabajo coger el sueño al acostarse en la noche?  | Si | No |
| 48 | ¿Ha dicho alguna vez mentiras en su vida?  | Si | No |
| Nº | Ítems  |    |    |
| 49 | ¿Dice algunas veces lo primero que se le viene a la cabeza?  | Si | No |
| 50 | ¿Se preocupa durante un tiempo demasiado largo, después de una experiencia embarazosa?                     | Si | No |
| 51 | ¿Se mantiene usualmente hermético(a) o encerrado(a) en sí mismo(a), excepto con amigos muy íntimos?        | Si | No |
| 52 | ¿Se crea a menudo problemas por hacer cosas sin pensar?  | Si | No |
| 53 | ¿Le gusta contar chistes y referir historias graciosas a sus amigos?                                       | Si | No |
| 54 | ¿Se le hace más fácil ganar que perder un juego?   | Si | No |
| 55 | ¿Se siente a menudo demasiado consciente de sí mismo(a) o poco natural cuando está con sus superiores?     | Si | No |
| 56 | ¿Cuándo todas las probabilidades están contra usted, piensa aun usualmente que vale la pena probar suerte? | Si | No |
| 57 | ¿Siente “sensaciones raras” en el abdomen antes de algún hecho importante?                                 | Si | No |

POR FAVOR ASEGURESE QUE HAYA CONTESTADO TODAS LAS  
PREGUNTAS

## ANEXO N°2

### ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO DE RYFF

A continuación, se presenta algunos enunciados sobre el modo como usted se comporta, siente y actúa. No existe respuesta correcta o incorrecta. Responda con sinceridad. Su respuesta puede determinarlo marcando una equis (x).

| Items   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas                            |   |   |   |   |   |   |
| Siento que mis amistades me aportan muchas cosas  |   |   |   |   |   |   |
| No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente |   |   |   |   |   |   |
| En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo  |   |   |   |   |   |   |
| Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general                                  |   |   |   |   |   |   |
| Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla                     |   |   |   |   |   |   |
| Reconozco que tengo defectos  |   |   |   |   |   |   |
| Reconozco que tengo virtudes  |   |   |   |   |   |   |
| Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad                                       |   |   |   |   |   |   |
| Sostengo mis decisiones hasta el final  |   |   |   |   |   |   |
| En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo   |   |   |   |   |   |   |
| Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo                                      |   |   |   |   |   |   |
| Puedo confiar en mis amigos   |   |   |   |   |   |   |
| Cuando cumplo una meta, me planteo otra   |   |   |   |   |   |   |
| Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí   |   |   |   |   |   |   |
| Mis relaciones amicales son duraderas   |   |   |   |   |   |   |
| Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría   |   |   |   |   |   |   |
| Comprendo con facilidad como la gente se siente   |   |   |   |   |   |   |
| Me adapto con facilidad a circunstancias nuevas o difíciles   |   |   |   |   |   |   |
| Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí                     |   |   |   |   |   |   |
| Considero que hasta ahora no hay mejoras en mi vida   |   |   |   |   |   |   |
| Tengo objetivos planteados a corto y largo plazo.   |   |   |   |   |   |   |

|   |  |  |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|--|--|
| Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo   |  |  |  |  |  |  |
| Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona                                     |  |  |  |  |  |  |
| En general, me siento orgulloso de quién soy y la vida que llevo  |  |  |  |  |  |  |
| Siento que soy víctima de las circunstancias  |  |  |  |  |  |  |
| Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros tienen                                |  |  |  |  |  |  |
| Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro                   |  |  |  |  |  |  |
| Tengo la capacidad de construir mi propio destino   |  |  |  |  |  |  |
| Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo |  |  |  |  |  |  |
| Mis amigos pueden confiar en mí   |  |  |  |  |  |  |
| En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo   |  |  |  |  |  |  |
| Tomo acciones ante las metas que me planteo   |  |  |  |  |  |  |
| Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad  |  |  |  |  |  |  |
| Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida   |  |  |  |  |  |  |
| Soy bastante bueno manejando muchas de mi responsabilidad desde en la vida diaria                                 |  |  |  |  |  |  |
| Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento                                     |  |  |  |  |  |  |
| Es importante tener amigos  |  |  |  |  |  |  |
| He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto  |  |  |  |  |  |  |

## ANEXO N°3

### INVENTARIO DE INTELIGENCIA EMOCIONAL (BarOn)

#### INSTRUCCIÓN

Este cuestionario contiene una serie de frases cortas que permiten hacer una descripción de ti mismo(a). Para ello, debes indicar en qué medida cada una de las oraciones que aparecen a continuación es verdadera, de acuerdo a cómo te sientes, piensas o actúas la mayoría de las veces. Hay cinco respuestas por 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.

#### CONSIGNA

Lee cada una de las frases y selecciona UNA de las cinco alternativas, la que sea más apropiada para ti, seleccionando el número (del 1 al 5) que corresponde a la respuesta que escogiste según sea tu caso. Marca con un aspa el número.

Si alguna de las frases no tiene que ver contigo, igualmente responde teniendo en cuenta cómo te sentirías, pensarías o actuarías si estuvieras en esa situación. Notarás que algunas frases no te proporcionan toda la información necesaria; aunque no estés seguro(a) selecciona la respuesta más adecuada para ti. No hay respuestas “correctas” o “incorrectas”, ni respuestas “buenas” o “malas”. Responde honesta y sinceramente de acuerdo a cómo eres, NO como te gustaría ser, no como te gustaría que otros te vieran.

NO hay límite de tiempo, pero, por favor, trabaja con rapidez y asegúrate de responder a TODAS las oraciones.

|     |   | Rara vez | Pocas veces | A veces | Muchas veces | Con mucha frecuencia |
|-----|---|----------|-------------|---------|--------------|----------------------|
| 1.  | Para superar las dificultades que se me presentan actúo paso a paso.                            | 1        | 2           | 3       | 4            | 5                    |
| 2.  | Es duro para mí disfrutar de la vida.   | 1        | 2           | 3       | 4            | 5                    |
| 3.  | Prefiero un trabajo en el que se me diga casi todo lo que tengo que hacer.                      | 1        | 2           | 3       | 4            | 5                    |
| 4.  | Sé cómo enfrentar 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(a).                             | 1        | 2           | 3       | 4            | 5                    |
| 9.  | Reconozco con facilidad mis emociones.  | 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 de situaciones.                                | 1        | 2           | 3       | 4            | 5                    |
| 12. | Tengo la sensación de que algo no está bien en mi cabeza.                                       | 1        | 2           | 3       | 4            | 5                    |
| 13. | Tengo problemas para controlarme cuando me enojo.   | 1        | 2           | 3       | 4            | 5                    |
| 14. | Me resulta difícil comenzar cosas nuevas.   | 1        | 2           | 3       | 4            | 5                    |
| 15. | Cuando enfrento una situación difícil me gusta reunir toda la información que pueda sobre ella. | 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 otros tiendo a confiar más en sus ideas que en las mías                      | 1        | 2           | 3       | 4            | 5                    |
| 20. | Creo que puedo controlarme en situaciones muy difíciles.  | 1        | 2           | 3       | 4            | 5                    |
| 21. | Realmente no sé para que soy bueno(a).  | 1        | 2           | 3       | 4            | 5                    |
| 22. | No soy capaz de expresar mis ideas.   | 1        | 2           | 3       | 4            | 5                    |
| 23. | Me es difícil compartir mis sentimientos más íntimos con los demás.                             | 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. | Soy optimista en la mayoría de las cosas que hago.  | 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.   | 1        | 2           | 3       | 4            | 5                    |
| 29. | Me gusta tener una visión general de un problema antes de intentar solucionarlo.                | 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 otros tomen decisiones por mí.   | 1        | 2           | 3       | 4            | 5                    |
| 33. | Puedo manejar situaciones de estrés, sin ponerme demasiado nervioso.                            | 1        | 2           | 3       | 4            | 5                    |



|     |   |   |   |   |   |   |
|-----|---|---|---|---|---|---|
| 34. | Pienso bien de las personas.  | 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 no puedo explicar.  | 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 eso me trae problemas.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 43. | Me resulta difícil cambiar de opinión.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 44. | Soy bueno para comprender los sentimientos de las personas.   | 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 mi mismo(a).  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 49. | No puedo soportar 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 íntimos.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 53. | La gente no comprende mi manera de pensar.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 54. | Generalmente espero 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 no ven.  | 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. | Cuando intento resolver un problema analizo todas las posibles soluciones y luego escojo la que considero mejor.          | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 61. | Me detendría y ayudaría a un niño que llora por encontrar a sus padres, aun cuando tuviese algo que hacer en ese momento. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 62. | Soy una persona divertida.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 63. | Soy consciente 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 estoy en desacuerdo con alguien soy capaz de decírselo.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 68. | Tengo tendencia a fantasear y a perder contacto con lo que ocurre a mi alrededor.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 69. | Me es difícil llevarme con los demás.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 70. | Me resulta difícil aceptarme tal como 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.  | Sé 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 continuar adelante, incluso cuando las cosas se ponen difíciles. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 81.  | Trato de continuar y desarrollar aquellas cosas que me divierten.                                      | 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 fantasías.   | 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 con el tipo de persona que soy   | 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 consciente de lo que me está pasando, aun 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 capaz de respetar a 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.  | Tiendo a exagerar.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 98.  | Soy sensible ante los sentimientos de las otras personas.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 99.  | Mantengo buenas relaciones con los demás.  | 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 muy importante ser un(a) 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, aun cuando surgen problemas.                          | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 107. | Tengo tendencia a depender de otros.   | 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 y me divierten.                            | 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 volver a ponerme en contacto 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 pienso acerca de las diferentes maneras de 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 lo que ellos me necesitan.                            | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 122. | Me pongo ansioso(a).   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 123. | No tengo días malos.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 124. | Intento no herir los sentimientos de los demás.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 125. | No tengo una buena idea de lo que quiero 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. | Haciendo un balance de mis puntos positivos y negativos me siento bien conmigo mismo(a).         | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 130. | Tengo una tendencia a explotar de cólera fácilmente.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 131. | Si me viera obligado(a) 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 de que voy a fracasar.                 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 133. | He respondido sincera y honestamente a las frases anteriores.                                    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

## ANEXO N°4

### TEST DE TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN

A continuación, se le presentan una lista de frases. Si una frase describe cómo reacciona Ud. marca con una X en los casilleros vacíos, recuerda no hay respuestas correctas ni incorrectas.

|    |   | Siempre | A veces | Nunca |
|----|---|---------|---------|-------|
| 1  | Mantengo serenidad ante las dificultades  |         |         |       |
| 2  | Cuando estoy en problemas confío en que lo resolveré  |         |         |       |
| 3  | Cuando estoy ante un problema, normalmente analizo con tranquilidad la causa del problema.                                  |         |         |       |
| 4  | Reconozco mis errores sin sentirme mal, y trato de solucionarlo   |         |         |       |
| 5  | Cuando realizo una actividad sin lograr lo esperado, aun así siento la satisfacción de haberlo intentado                    |         |         |       |
| 6  | Me siento motivado a continuar con mis propósitos.  |         |         |       |
| 7  | Cuando hay un problema, reacciono con calma sin enojarme  |         |         |       |
| 8  | Cuando me enfrento a un problema, no me rindo fácilmente  |         |         |       |
| 9  | Asumir varias actividades al mismo tiempo y no lograr terminarlo me genera mucha preocupación                               |         |         |       |
| 10 | Cuando no cumplo con mis compromisos me siento preocupada (o)   |         |         |       |
| 11 | Generalmente cuando tengo varios trabajos en mi trabajo los culmino sin sentirme muy cansado                                |         |         |       |
| 12 | Cuando las personas me critican en mi trabajo, normalmente les refuto sin ofenderlos ni sentirme mal                        |         |         |       |
| 13 | Me doy cuenta fácilmente de lo que siento frente a situaciones de presión laboral y puedo manejarlo adecuadamente.          |         |         |       |
| 14 | A pesar de tener resultados adversos en mis actividades de trabajo o estudio, siento satisfacción si he dado lo mejor de mi |         |         |       |
| 15 | Cuando no entiendo una tarea, me disgusto fácilmente  |         |         |       |
| 16 | Normalmente me relaciono sin dificultades con personas desconocidas en reuniones sociales                                   |         |         |       |
| 17 | Habitualmente manejo mis impulsos frente a problemas  |         |         |       |
| 18 | Generalmente reacciono con tranquilidad ante las diferencias que tengo con mis amigos.                                      |         |         |       |
| 19 | Generalmente disfruto la presencia de mis amigos.   |         |         |       |

|    |  |  |  |  |
|----|--|--|--|--|
| 20 | Cuando existe un problema con alguien normalmente controlo mis impulsos.                             |  |  |  |
| 21 | Reacciono con prudencia en circunstancias difíciles frente a mis amigos.                             |  |  |  |
| 22 | Habitualmente respeto las normas que hay en casa   |  |  |  |
| 23 | frente a dificultades y problemas que me desmotivaban, siempre recibí apoyo de mis padres y hermanos |  |  |  |
| 24 | Mis padres tienen un trato agradable conmigo a pesar de mis defectos.                                |  |  |  |
| 25 | Generalmente comprendo a mis padres cuando están enfadados.  |  |  |  |
| 26 | Cuando mis padres se molestan conmigo, trato de controlar la situación.                              |  |  |  |
| 27 | Realizo las actividades de casa con responsabilidad y disfruto hacerlas.                             |  |  |  |
| 28 | No me dejo llevar por problemas familiares fácilmente.   |  |  |  |

## **MATRIZ DE DATOS**

**MATRIZ DE DATOS “PERSONALIDAD Y BIENESTAR PSICOLÓGICO”**

| S  | Edad | Sexo | Tiempo | E  | N  | Pers | Total | B.Psico | Autoacep | Relac. | Auton | Dominio | Proposit | Crec. |
|----|------|------|--------|----|----|------|-------|---------|----------|--------|-------|---------|----------|-------|
| 1  | 25   | 2    | 2      | 10 | 18 | 1    | 141   | 2       | 3        | 2      | 1     | 3       | 3        | 2     |
| 2  | 24   | 2    | 1      | 13 | 17 | 2    | 150   | 2       | 3        | 2      | 1     | 2       | 3        | 2     |
| 3  | 31   | 1    | 1      | 13 | 15 | 2    | 164   | 3       | 3        | 3      | 1     | 3       | 3        | 1     |
| 4  | 33   | 1    | 3      | 22 | 9  | 3    | 203   | 3       | 3        | 3      | 2     | 3       | 3        | 2     |
| 5  | 23   | 1    | 1      | 18 | 6  | 3    | 202   | 3       | 3        | 3      | 2     | 3       | 3        | 2     |
| 6  | 28   | 1    | 1      | 19 | 17 | 2    | 175   | 3       | 3        | 3      | 2     | 3       | 3        | 2     |
| 7  | 27   | 2    | 1      | 18 | 9  | 3    | 208   | 3       | 3        | 3      | 2     | 3       | 3        | 2     |
| 8  | 27   | 2    | 1      | 14 | 14 | 2    | 193   | 3       | 3        | 3      | 1     | 3       | 3        | 2     |
| 9  | 23   | 2    | 1      | 14 | 17 | 2    | 114   | 2       | 2        | 2      | 1     | 2       | 2        | 1     |
| 10 | 23   | 2    | 3      | 3  | 23 | 1    | 109   | 1       | 1        | 2      | 1     | 2       | 2        | 1     |
| 11 | 21   | 2    | 2      | 7  | 19 | 1    | 122   | 2       | 2        | 2      | 1     | 2       | 3        | 1     |
| 12 | 28   | 2    | 1      | 21 | 15 | 2    | 169   | 3       | 3        | 3      | 1     | 3       | 3        | 2     |
| 13 | 26   | 1    | 2      | 12 | 13 | 2    | 170   | 3       | 3        | 2      | 2     | 3       | 3        | 2     |
| 14 | 38   | 2    | 3      | 11 | 2  | 4    | 121   | 2       | 2        | 2      | 1     | 2       | 2        | 1     |
| 15 | 19   | 2    | 1      | 10 | 21 | 1    | 122   | 2       | 2        | 2      | 1     | 2       | 3        | 1     |
| 16 | 26   | 1    | 2      | 14 | 17 | 2    | 134   | 2       | 2        | 2      | 1     | 2       | 2        | 2     |
| 17 | 18   | 1    | 1      | 19 | 11 | 2    | 173   | 3       | 3        | 3      | 1     | 3       | 3        | 2     |
| 18 | 24   | 2    | 2      | 12 | 20 | 2    | 162   | 3       | 3        | 2      | 1     | 3       | 3        | 2     |
| 19 | 26   | 1    | 1      | 19 | 12 | 2    | 148   | 2       | 2        | 3      | 1     | 2       | 3        | 1     |
| 20 | 21   | 2    | 1      | 17 | 9  | 3    | 194   | 3       | 3        | 3      | 1     | 3       | 3        | 2     |
| 21 | 25   | 2    | 2      | 13 | 18 | 2    | 133   | 2       | 2        | 2      | 1     | 2       | 3        | 1     |
| 22 | 26   | 2    | 1      | 17 | 8  | 3    | 182   | 3       | 3        | 3      | 2     | 3       | 3        | 2     |
| 23 | 22   | 2    | 2      | 12 | 16 | 2    | 169   | 3       | 3        | 3      | 2     | 3       | 3        | 2     |
| 24 | 25   | 2    | 1      | 14 | 16 | 2    | 159   | 2       | 3        | 3      | 1     | 2       | 3        | 2     |
| 25 | 28   | 1    | 1      | 18 | 11 | 3    | 164   | 3       | 3        | 3      | 2     | 3       | 3        | 1     |
| 26 | 24   | 2    | 1      | 13 | 15 | 2    | 191   | 3       | 3        | 3      | 2     | 3       | 3        | 2     |
| 27 | 22   | 2    | 2      | 18 | 14 | 2    | 185   | 3       | 3        | 2      | 2     | 3       | 3        | 2     |
| 28 | 34   | 1    | 2      | 10 | 16 | 1    | 175   | 3       | 3        | 3      | 1     | 3       | 3        | 2     |

|    |    |   |   |    |    |   |     |   |   |   |   |   |   |   |
|----|----|---|---|----|----|---|-----|---|---|---|---|---|---|---|
| 29 | 22 | 2 | 1 | 18 | 14 | 2 | 210 | 3 | 3 | 3 | 1 | 3 | 3 | 2 |
| 30 | 26 | 2 | 2 | 14 | 12 | 2 | 151 | 2 | 3 | 3 | 1 | 2 | 3 | 1 |
| 31 | 33 | 1 | 1 | 19 | 16 | 2 | 205 | 3 | 3 | 3 | 1 | 3 | 3 | 2 |
| 32 | 28 | 2 | 1 | 12 | 8  | 3 | 186 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 |
| 33 | 27 | 1 | 3 | 17 | 15 | 2 | 195 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 |
| 34 | 33 | 2 | 2 | 20 | 6  | 3 | 200 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 |
| 35 | 25 | 1 | 2 | 18 | 15 | 2 | 164 | 3 | 2 | 2 | 1 | 3 | 3 | 2 |
| 36 | 19 | 1 | 1 | 13 | 18 | 2 | 184 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 |
| 37 | 19 | 2 | 2 | 11 | 16 | 1 | 126 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 |
| 38 | 21 | 1 | 1 | 10 | 17 | 1 | 167 | 3 | 2 | 3 | 1 | 3 | 3 | 2 |
| 39 | 24 | 2 | 1 | 15 | 16 | 2 | 168 | 3 | 3 | 2 | 1 | 3 | 3 | 2 |
| 40 | 21 | 1 | 1 | 16 | 14 | 2 | 130 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 |
| 41 | 18 | 2 | 1 | 13 | 12 | 2 | 134 | 2 | 3 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 |
| 42 | 29 | 1 | 1 | 18 | 15 | 2 | 74  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 43 | 27 | 1 | 2 | 15 | 24 | 2 | 132 | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | 3 | 1 |
| 44 | 21 | 1 | 2 | 10 | 14 | 1 | 145 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 |
| 45 | 21 | 1 | 1 | 14 | 10 | 3 | 95  | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 46 | 45 | 1 | 2 | 11 | 16 | 1 | 162 | 3 | 3 | 2 | 1 | 3 | 3 | 2 |
| 47 | 19 | 2 | 1 | 15 | 12 | 2 | 184 | 3 | 3 | 2 | 1 | 3 | 3 | 2 |
| 48 | 30 | 1 | 2 | 13 | 16 | 2 | 168 | 3 | 3 | 2 | 1 | 3 | 3 | 2 |
| 49 | 22 | 2 | 2 | 12 | 20 | 2 | 162 | 3 | 3 | 3 | 1 | 3 | 3 | 2 |
| 50 | 21 | 1 | 2 | 14 | 17 | 2 | 187 | 3 | 3 | 2 | 1 | 3 | 3 | 2 |
| 51 | 21 | 2 | 2 | 14 | 20 | 2 | 150 | 2 | 3 | 3 | 1 | 3 | 3 | 1 |
| 52 | 21 | 2 | 1 | 14 | 18 | 2 | 159 | 2 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 2 |
| 53 | 25 | 2 | 1 | 10 | 16 | 1 | 147 | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | 3 | 2 |
| 54 | 27 | 2 | 1 | 10 | 11 | 4 | 154 | 2 | 3 | 3 | 1 | 3 | 3 | 2 |
| 55 | 26 | 1 | 2 | 13 | 23 | 2 | 206 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 |
| 56 | 25 | 1 | 1 | 15 | 9  | 3 | 165 | 3 | 3 | 3 | 1 | 3 | 3 | 2 |
| 57 | 24 | 1 | 1 | 12 | 12 | 2 | 132 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 |
| 58 | 26 | 2 | 2 | 12 | 19 | 2 | 189 | 3 | 3 | 3 | 1 | 3 | 3 | 2 |
| 59 | 25 | 1 | 1 | 12 | 17 | 2 | 164 | 3 | 3 | 3 | 1 | 3 | 3 | 2 |



|    |    |   |   |    |    |   |     |   |   |   |   |   |   |   |
|----|----|---|---|----|----|---|-----|---|---|---|---|---|---|---|
| 60 | 27 | 1 | 1 | 13 | 12 | 2 | 150 | 2 | 3 | 2 | 1 | 2 | 3 | 1 |
| 61 | 22 | 2 | 1 | 10 | 12 | 1 | 151 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 |
| 62 | 25 | 2 | 1 | 12 | 15 | 2 | 136 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 |
| 63 | 21 | 2 | 1 | 15 | 12 | 2 | 149 | 2 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 1 |
| 64 | 18 | 1 | 1 | 14 | 15 | 2 | 196 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 |
| 65 | 18 | 2 | 1 | 11 | 15 | 1 | 110 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 |
| 66 | 18 | 2 | 1 | 11 | 22 | 1 | 161 | 3 | 2 | 3 | 1 | 3 | 3 | 2 |
| 67 | 24 | 1 | 1 | 18 | 12 | 2 | 204 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 |
| 68 | 24 | 2 | 1 | 14 | 17 | 2 | 177 | 3 | 3 | 3 | 1 | 3 | 3 | 2 |
| 69 | 24 | 2 | 2 | 16 | 16 | 2 | 196 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 |
| 70 | 43 | 2 | 3 | 6  | 10 | 4 | 176 | 3 | 3 | 2 | 1 | 3 | 3 | 2 |
| 71 | 25 | 2 | 1 | 12 | 7  | 3 | 175 | 3 | 3 | 3 | 1 | 3 | 3 | 2 |
| 72 | 18 | 2 | 1 | 11 | 9  | 4 | 166 | 3 | 3 | 2 | 1 | 3 | 3 | 2 |
| 73 | 25 | 1 | 1 | 14 | 8  | 3 | 187 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 |
| 74 | 25 | 2 | 1 | 15 | 14 | 2 | 141 | 2 | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 |
| 75 | 24 | 2 | 1 | 14 | 18 | 2 | 150 | 2 | 2 | 3 | 1 | 2 | 2 | 2 |
| 76 | 24 | 2 | 1 | 12 | 13 | 2 | 190 | 3 | 3 | 3 | 1 | 3 | 3 | 2 |
| 77 | 28 | 1 | 1 | 11 | 19 | 1 | 204 | 3 | 3 | 3 | 1 | 3 | 3 | 2 |
| 78 | 21 | 2 | 1 | 10 | 16 | 1 | 95  | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 79 | 25 | 2 | 2 | 14 | 19 | 2 | 213 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 |
| 80 | 27 | 2 | 1 | 9  | 11 | 4 | 191 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 |
| 81 | 24 | 2 | 1 | 17 | 7  | 3 | 166 | 3 | 3 | 3 | 1 | 3 | 3 | 2 |
| 82 | 42 | 2 | 1 | 14 | 17 | 2 | 136 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 |
| 83 | 43 | 2 | 1 | 13 | 18 | 2 | 156 | 2 | 3 | 2 | 1 | 3 | 3 | 2 |
| 84 | 39 | 1 | 3 | 18 | 13 | 2 | 180 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 |
| 85 | 47 | 2 | 2 | 14 | 13 | 2 | 204 | 3 | 3 | 3 | 1 | 3 | 3 | 2 |
| 86 | 55 | 1 | 3 | 13 | 9  | 3 | 169 | 3 | 3 | 3 | 1 | 3 | 3 | 2 |
| 87 | 50 | 2 | 3 | 12 | 9  | 3 | 193 | 3 | 3 | 3 | 1 | 3 | 3 | 2 |
| 88 | 25 | 2 | 3 | 12 | 20 | 2 | 131 | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 |
| 89 | 28 | 2 | 3 | 14 | 16 | 2 | 186 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 |
| 90 | 30 | 1 | 1 | 18 | 4  | 3 | 191 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 |

|     |    |   |   |    |    |   |     |   |   |   |   |   |   |   |
|-----|----|---|---|----|----|---|-----|---|---|---|---|---|---|---|
| 91  | 26 | 2 | 1 | 16 | 2  | 3 | 214 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 |
| 92  | 34 | 2 | 1 | 16 | 9  | 3 | 165 | 3 | 3 | 2 | 1 | 3 | 3 | 1 |
| 93  | 25 | 2 | 2 | 15 | 10 | 3 | 197 | 3 | 3 | 3 | 1 | 3 | 3 | 2 |
| 94  | 18 | 2 | 1 | 9  | 16 | 1 | 105 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 95  | 26 | 2 | 1 | 16 | 15 | 2 | 187 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 |
| 96  | 27 | 2 | 1 | 15 | 12 | 2 | 167 | 3 | 3 | 3 | 1 | 3 | 3 | 1 |
| 97  | 24 | 2 | 1 | 10 | 9  | 4 | 166 | 3 | 3 | 2 | 1 | 3 | 3 | 2 |
| 98  | 28 | 2 | 1 | 17 | 2  | 3 | 211 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 |
| 99  | 32 | 1 | 1 | 14 | 15 | 2 | 146 | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | 3 | 1 |
| 100 | 33 | 1 | 2 | 17 | 8  | 3 | 194 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 |
| 101 | 31 | 1 | 2 | 19 | 13 | 2 | 200 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 |
| 102 | 28 | 2 | 3 | 18 | 9  | 3 | 216 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 |
| 103 | 25 | 1 | 1 | 18 | 10 | 3 | 188 | 3 | 3 | 3 | 1 | 3 | 3 | 2 |
| 104 | 21 | 2 | 2 | 9  | 8  | 4 | 163 | 3 | 3 | 1 | 1 | 3 | 3 | 2 |
| 105 | 23 | 2 | 1 | 10 | 14 | 1 | 132 | 2 | 2 | 1 | 1 | 3 | 3 | 1 |
| 106 | 23 | 1 | 3 | 14 | 14 | 2 | 168 | 3 | 3 | 3 | 1 | 3 | 3 | 1 |
| 107 | 23 | 1 | 1 | 15 | 18 | 2 | 143 | 2 | 3 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 |
| 108 | 24 | 2 | 1 | 12 | 20 | 2 | 133 | 2 | 2 | 3 | 1 | 2 | 2 | 1 |
| 109 | 24 | 2 | 2 | 17 | 10 | 3 | 157 | 2 | 3 | 3 | 1 | 3 | 3 | 2 |
| 110 | 28 | 1 | 2 | 19 | 6  | 3 | 212 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 |

**Datos referenciales:**

|  |   |  |  |
|--|---|--|--|
| <b>S:</b> Número de sujeto   | <b>Sexo:</b> (1) Masculino (2) Femenino | <b>Número de ítems:</b> 57   | <b>(E)</b> Introversión – Extroversión <b>(N)</b> Estabilidad- Inestabilidad |
| <b>Edad:</b> (1) 18 a 22 (2) 23 a 27 (3) 28 a 32 (4) 33 o más  |   | <b>Tiempo practicando:</b> (1) 1 a 10 años (2) 11 a 20 años (3) 21 o más |  |
| <b>Personalidad (P):</b> (1) Introverso-Inestable (2) Extroverso-Inestable (3) Extroverso-Estable (4) Introverso-Estable |   |  |  |
| <b>Bienestar psicológico general y por dimensiones:</b> (1) Bajo (2) Medio (3) Alto                                      |   |  |  |

**MATRIZ DE DATOS “INTELIGENCIA EMOCIONAL Y TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN”**

| S  | Edad | Sexo | Tiempo | TG  | I.Emoc | Intrap | Interp | Adap | M.Estrés | Est.Anim | T.G | Tolerancia | Pers. | Lab. | Soc | Fliar. |
|----|------|------|--------|-----|--------|--------|--------|------|----------|----------|-----|------------|-------|------|-----|--------|
| 1  | 25   | 2    | 2      | 394 | 3      | 3      | 3      | 3    | 3        | 3        | 59  | 1          | 1     | 1    | 1   | 1      |
| 2  | 24   | 2    | 1      | 284 | 1      | 1      | 1      | 2    | 2        | 1        | 62  | 1          | 2     | 1    | 2   | 1      |
| 3  | 31   | 1    | 1      | 372 | 2      | 2      | 2      | 1    | 1        | 2        | 69  | 2          | 2     | 2    | 2   | 1      |
| 4  | 33   | 1    | 3      | 400 | 3      | 3      | 3      | 3    | 3        | 3        | 75  | 3          | 3     | 2    | 2   | 2      |
| 5  | 23   | 1    | 1      | 361 | 1      | 1      | 1      | 2    | 2        | 1        | 75  | 3          | 2     | 2    | 3   | 2      |
| 6  | 28   | 1    | 1      | 380 | 2      | 2      | 2      | 3    | 2        | 2        | 69  | 2          | 2     | 2    | 2   | 1      |
| 7  | 27   | 2    | 1      | 373 | 2      | 2      | 2      | 3    | 2        | 2        | 71  | 2          | 2     | 1    | 3   | 2      |
| 8  | 27   | 2    | 1      | 366 | 2      | 2      | 2      | 2    | 2        | 2        | 73  | 2          | 2     | 1    | 3   | 2      |
| 9  | 23   | 2    | 1      | 240 | 1      | 1      | 1      | 2    | 2        | 1        | 59  | 1          | 1     | 1    | 1   | 1      |
| 10 | 23   | 2    | 3      | 398 | 3      | 3      | 3      | 3    | 3        | 3        | 61  | 1          | 1     | 1    | 1   | 1      |
| 11 | 21   | 2    | 2      | 359 | 1      | 3      | 3      | 2    | 1        | 1        | 59  | 1          | 1     | 1    | 1   | 1      |
| 12 | 28   | 2    | 1      | 388 | 2      | 2      | 2      | 1    | 1        | 2        | 61  | 1          | 1     | 2    | 2   | 1      |
| 13 | 26   | 1    | 2      | 364 | 2      | 2      | 2      | 1    | 1        | 2        | 63  | 1          | 1     | 1    | 2   | 1      |
| 14 | 38   | 2    | 3      | 480 | 4      | 3      | 3      | 3    | 4        | 4        | 80  | 3          | 2     | 3    | 3   | 3      |
| 15 | 19   | 2    | 1      | 382 | 2      | 2      | 1      | 4    | 1        | 2        | 57  | 1          | 1     | 1    | 2   | 1      |
| 16 | 26   | 1    | 2      | 296 | 1      | 1      | 1      | 1    | 2        | 1        | 66  | 2          | 2     | 2    | 1   | 2      |
| 17 | 18   | 1    | 1      | 373 | 2      | 2      | 1      | 1    | 1        | 2        | 58  | 1          | 1     | 1    | 1   | 1      |
| 18 | 24   | 2    | 2      | 387 | 2      | 2      | 2      | 2    | 1        | 2        | 64  | 1          | 1     | 3    | 1   | 1      |
| 19 | 26   | 1    | 1      | 325 | 1      | 1      | 1      | 1    | 1        | 2        | 64  | 1          | 1     | 1    | 2   | 1      |
| 20 | 21   | 2    | 1      | 346 | 1      | 3      | 1      | 2    | 1        | 1        | 62  | 1          | 2     | 1    | 1   | 1      |
| 21 | 25   | 2    | 2      | 329 | 1      | 1      | 1      | 1    | 1        | 1        | 61  | 1          | 1     | 2    | 2   | 1      |
| 22 | 26   | 2    | 1      | 339 | 1      | 3      | 1      | 2    | 1        | 1        | 61  | 1          | 1     | 1    | 2   | 1      |
| 23 | 22   | 2    | 2      | 380 | 2      | 2      | 2      | 2    | 1        | 2        | 61  | 1          | 2     | 1    | 2   | 1      |
| 24 | 25   | 2    | 1      | 334 | 1      | 3      | 1      | 2    | 1        | 1        | 61  | 1          | 1     | 1    | 1   | 2      |
| 25 | 28   | 1    | 1      | 387 | 2      | 2      | 2      | 2    | 1        | 2        | 69  | 2          | 2     | 1    | 2   | 2      |
| 26 | 24   | 2    | 1      | 389 | 2      | 2      | 2      | 2    | 1        | 2        | 63  | 1          | 1     | 1    | 1   | 2      |
| 27 | 22   | 2    | 2      | 432 | 4      | 3      | 3      | 3    | 4        | 3        | 64  | 1          | 1     | 1    | 2   | 2      |
| 28 | 34   | 1    | 2      | 337 | 1      | 4      | 1      | 1    | 1        | 1        | 66  | 2          | 1     | 2    | 2   | 2      |
| 29 | 22   | 2    | 1      | 356 | 1      | 4      | 1      | 1    | 1        | 1        | 67  | 2          | 1     | 2    | 2   | 2      |
| 30 | 26   | 2    | 2      | 330 | 1      | 5      | 1      | 2    | 1        | 1        | 64  | 1          | 1     | 1    | 2   | 2      |

|    |    |   |   |     |   |   |   |   |   |   |    |   |   |   |   |   |
|----|----|---|---|-----|---|---|---|---|---|---|----|---|---|---|---|---|
| 31 | 33 | 1 | 1 | 381 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 67 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 32 | 28 | 2 | 1 | 349 | 1 | 5 | 1 | 2 | 1 | 1 | 70 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 |
| 33 | 27 | 1 | 3 | 365 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 61 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 34 | 33 | 2 | 2 | 353 | 1 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 73 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 35 | 25 | 1 | 2 | 421 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 64 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 36 | 19 | 1 | 1 | 401 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 74 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 |
| 37 | 19 | 2 | 2 | 366 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 63 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 38 | 21 | 1 | 1 | 407 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 46 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 39 | 24 | 2 | 1 | 393 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 69 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 |
| 40 | 21 | 1 | 1 | 354 | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 1 | 65 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 |
| 41 | 18 | 2 | 1 | 307 | 1 | 3 | 1 | 2 | 2 | 2 | 72 | 2 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| 42 | 29 | 1 | 1 | 161 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 78 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 |
| 43 | 27 | 1 | 2 | 328 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 60 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 44 | 21 | 1 | 2 | 361 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 65 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 45 | 21 | 1 | 1 | 287 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 70 | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 |
| 46 | 45 | 1 | 2 | 334 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 65 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 47 | 19 | 2 | 1 | 361 | 1 | 3 | 1 | 1 | 2 | 1 | 60 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 48 | 30 | 1 | 2 | 363 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 66 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 |
| 49 | 22 | 2 | 2 | 382 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 65 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 |
| 50 | 21 | 1 | 2 | 357 | 1 | 3 | 1 | 2 | 2 | 1 | 61 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 |
| 51 | 21 | 2 | 2 | 360 | 1 | 3 | 1 | 1 | 2 | 1 | 55 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 52 | 21 | 2 | 1 | 391 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 61 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 53 | 25 | 2 | 1 | 356 | 1 | 3 | 1 | 2 | 2 | 1 | 73 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 |
| 54 | 27 | 2 | 1 | 317 | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 2 | 69 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 |
| 55 | 26 | 1 | 2 | 429 | 4 | 3 | 1 | 4 | 4 | 3 | 67 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 |
| 56 | 25 | 1 | 1 | 330 | 1 | 3 | 1 | 2 | 2 | 2 | 67 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 |
| 57 | 24 | 1 | 1 | 350 | 1 | 3 | 1 | 2 | 2 | 2 | 62 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 58 | 26 | 2 | 2 | 424 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | 3 | 67 | 2 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 59 | 25 | 1 | 1 | 357 | 1 | 3 | 1 | 1 | 2 | 2 | 62 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 |
| 60 | 27 | 1 | 1 | 353 | 1 | 3 | 1 | 1 | 2 | 2 | 61 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 61 | 22 | 2 | 1 | 390 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 1 | 61 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |

|    |    |   |   |     |   |   |   |   |   |   |    |   |   |   |   |   |
|----|----|---|---|-----|---|---|---|---|---|---|----|---|---|---|---|---|
| 62 | 25 | 2 | 1 | 354 | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 2 | 69 | 2 | 2 | 3 | 2 | 1 |
| 63 | 21 | 2 | 1 | 366 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 60 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 64 | 18 | 1 | 1 | 395 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 72 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 |
| 65 | 18 | 2 | 1 | 330 | 1 | 3 | 1 | 2 | 2 | 1 | 61 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 66 | 18 | 2 | 1 | 384 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 69 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 |
| 67 | 24 | 1 | 1 | 352 | 1 | 3 | 1 | 2 | 2 | 2 | 66 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 68 | 24 | 2 | 1 | 358 | 1 | 4 | 1 | 2 | 2 | 2 | 67 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 |
| 69 | 24 | 2 | 2 | 371 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 67 | 2 | 2 | 1 | 1 | 3 |
| 70 | 43 | 2 | 3 | 365 | 2 | 4 | 2 | 2 | 2 | 3 | 62 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 |
| 71 | 25 | 2 | 1 | 323 | 1 | 4 | 1 | 2 | 2 | 1 | 62 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 72 | 18 | 2 | 1 | 337 | 1 | 4 | 1 | 2 | 1 | 1 | 66 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 73 | 25 | 1 | 1 | 375 | 2 | 4 | 2 | 2 | 2 | 1 | 64 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 74 | 25 | 2 | 1 | 401 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 64 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 |
| 75 | 24 | 2 | 1 | 389 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 66 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 76 | 24 | 2 | 1 | 351 | 1 | 4 | 1 | 2 | 2 | 1 | 60 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 77 | 28 | 1 | 1 | 449 | 4 | 5 | 3 | 4 | 2 | 2 | 79 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 |
| 78 | 21 | 2 | 1 | 372 | 2 | 4 | 3 | 2 | 2 | 3 | 56 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 79 | 25 | 2 | 2 | 480 | 5 | 5 | 5 | 1 | 3 | 3 | 68 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 80 | 27 | 2 | 1 | 364 | 2 | 4 | 3 | 2 | 1 | 3 | 66 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 |
| 81 | 24 | 2 | 1 | 336 | 1 | 4 | 1 | 2 | 2 | 1 | 64 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 |
| 82 | 42 | 2 | 1 | 343 | 1 | 4 | 1 | 1 | 2 | 1 | 55 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 83 | 43 | 2 | 1 | 354 | 1 | 4 | 1 | 2 | 2 | 1 | 66 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 |
| 84 | 39 | 1 | 3 | 410 | 3 | 4 | 4 | 2 | 1 | 3 | 71 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 |
| 85 | 47 | 2 | 2 | 327 | 1 | 4 | 1 | 2 | 1 | 2 | 68 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 |
| 86 | 55 | 1 | 3 | 340 | 1 | 4 | 1 | 2 | 1 | 1 | 77 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 |
| 87 | 50 | 2 | 3 | 333 | 1 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | 72 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 |
| 88 | 25 | 2 | 3 | 377 | 2 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | 66 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 89 | 28 | 2 | 3 | 374 | 2 | 4 | 2 | 1 | 1 | 1 | 56 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 90 | 30 | 1 | 1 | 346 | 1 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | 76 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 |
| 91 | 26 | 2 | 1 | 180 | 1 | 4 | 1 | 1 | 1 | 2 | 72 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 |
| 92 | 34 | 2 | 1 | 356 | 1 | 4 | 1 | 1 | 1 | 2 | 61 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 |

|     |    |   |   |     |   |   |   |   |   |   |    |   |   |   |   |   |
|-----|----|---|---|-----|---|---|---|---|---|---|----|---|---|---|---|---|
| 93  | 25 | 2 | 2 | 335 | 1 | 4 | 1 | 1 | 2 | 2 | 73 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 |
| 94  | 18 | 2 | 1 | 300 | 1 | 4 | 1 | 1 | 1 | 2 | 58 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 95  | 26 | 2 | 1 | 325 | 1 | 4 | 1 | 1 | 2 | 1 | 56 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 96  | 27 | 2 | 1 | 338 | 1 | 4 | 1 | 1 | 2 | 2 | 68 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 |
| 97  | 24 | 2 | 1 | 292 | 1 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | 64 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 98  | 28 | 2 | 1 | 309 | 1 | 4 | 1 | 1 | 1 | 2 | 74 | 3 | 2 | 1 | 2 | 3 |
| 99  | 32 | 1 | 1 | 376 | 2 | 4 | 2 | 1 | 1 | 2 | 70 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 |
| 100 | 33 | 1 | 2 | 333 | 1 | 4 | 1 | 1 | 1 | 2 | 71 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 101 | 31 | 1 | 2 | 355 | 1 | 4 | 4 | 1 | 1 | 2 | 74 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 |
| 102 | 28 | 2 | 3 | 359 | 1 | 4 | 4 | 1 | 1 | 2 | 66 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 |
| 103 | 25 | 1 | 1 | 356 | 1 | 4 | 4 | 2 | 1 | 2 | 73 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 |
| 104 | 21 | 2 | 2 | 294 | 1 | 4 | 2 | 1 | 1 | 2 | 63 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 105 | 23 | 2 | 1 | 378 | 2 | 4 | 4 | 1 | 1 | 2 | 50 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 106 | 23 | 1 | 3 | 373 | 2 | 4 | 2 | 2 | 1 | 3 | 63 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 107 | 23 | 1 | 1 | 384 | 2 | 4 | 2 | 1 | 1 | 3 | 59 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 108 | 24 | 2 | 1 | 301 | 1 | 4 | 2 | 1 | 1 | 1 | 59 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 109 | 24 | 2 | 2 | 317 | 1 | 4 | 2 | 1 | 2 | 1 | 72 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 110 | 28 | 1 | 2 | 383 | 2 | 4 | 2 | 1 | 1 | 1 | 70 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |

**Datos referenciales:**

**Inteligencia emocional general y por dimensiones: (1) Marcadamente baja (2) Muy baja (3) Baja (4) Promedio (5) Alta (6) Muy alta (7) Marcadamente alta**

**Tolerancia a la frustración general y por dimensiones: (1) Bajo (2) Medio (3) Alto**