Nombre: Edad: Sexo:

Ocupación: Especialidad: Fecha:

Inventario de inteligencia emocional (BarOn)

Introducción

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 como 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.

Instrucciones

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.

1. Es duro para mí disfrutar de la vida.
2. Prefiero un trabajo en el que se me diga casi todo lo que tengo que hacer.
3. Sé como enfrentar los problemas más desagradables.
4. Me agradan las personas que conozco.
5. Trato de valorar y darle el mejor sentido a mi vida.
6. Me resulta relativamente fácil expresar mis sentimientos.
7. Tengo problemas para controlarme cuando me enojo.
8. Me gusta ayudar a la gente.
9. Me resulta fácil hacer amigos(as).
10. Generalmente espero lo mejor
11. No me siento bien conmigo mismo(a).
12. Me importa lo que puede sucederle a los demás.
13. Soy impaciente.
14. Disfruto de las cosas que me interesan.
15. Me resulta relativamente fácil decirle a la gente lo que pienso.
16. Disfruto las vacaciones y los fines de semana.
17. En general tengo una actitud positiva para todo, aun cuando surgen problemas.
18. Me gusta divertirme.
19. Me pongo ansioso(a).
20. No tengo días malos.