

Anexo 1: Cuestionario de evaluación de la Competencia Emocional

Diseño ad hoc configurado como adaptación a un modelo propuesto por Álvarez et al. (2011)

Nombre y Apellidos:..... Edad: Sexo:.....

Centro:..... Fecha:

Responde con sinceridad a las siguientes preguntas. Para ello, piensa en ti antes de contestar. Coloca una X en la casilla que tú consideres más adecuada.

	Nunca	Algunas veces	Con frecuencia	Siempre
1. Cuando tengo un problema intento resolverlo.				
2. Soy cariñoso/a con los demás.				
3. Me gusta explicar mis problemas a otras personas de confianza.				
4. Me siento bien conmigo mismo/a.				
5. Tengo facilidad para hablar con alguien a quien quiero conocer.				
6. Tengo la sensación de que a mis compañeros/as les gusta estar conmigo.				
7. Cuando tengo un problema valoro todas las posibles soluciones para escoger la mejor.				
8. Cuando tengo un problema me pongo nervioso/a y no se que hacer.				
9. Cuando me dicen que he hecho algo muy bien me da mucha vergüenza.				
10. Si mis amigos/as están preocupados yo también me siento preocupado/a.				
11. Cuando resuelvo un problema pienso cosas como: ¡Estupendo!, ¡lo he conseguido!, etc.				
12. Cuando cometo una estupidez, me siento tan mal que me da mucha vergüenza.				
13. Me pongo muy nervioso/a cuando tengo que hablar delante de toda la clase.				
14. Cuando tengo algún problema pido ayuda a mis padres.				
15. Cuando tengo algún problema pido ayuda a mis amigos/as.				
16. Cuando tengo un problema pido ayuda a mis profesores/as.				

17. Cuando tengo un problema, se porque es.				
18. Me siento muy mal cuando los demás critican lo que hago.				
19. Cuando molesto a alguien pido perdón.				
20. Tomo decisiones muy rápido y sin pensar.				
21. Me siento triste sin ningún motivo.				
22. Me gusta encargarme de tareas importantes.				
23. Cuando tengo un problema pienso en diversas soluciones para resolverlo.				
24. en general, me cuesta dirigirme a los profesores para contarles alguna cosa.				
25. Tengo miedo a equivocarme cuando hago cualquier cosa.				
26. Noto fácilmente si tengo un problema.				
27. Me parece que soy culpable cuando algo no me sale bien.				
28. Noto si los demás están tristes o contentos.				
29. Me siento unas veces alegre y otras triste sin saber porqué.				
30. Me desanimo mucho cuando algo me sale mal.				
31. Tengo en cuenta los sentimientos de los demás.				
32. Si alguien me hace enfadar o me molesta le insulto.				
33. Si me enfado con alguien se lo digo educadamente.				
34. Doy las gracias a aquellos que han sido amables conmigo.				
35. Pido ayuda cuando la necesito.				
36. Hablar con los demás me da vergüenza.				
37. Me cuesta hablar con persona a quienes conozco poco.				
38. Creo que la suerte influye en las cosas que me pasan.				
39. Me cuesta hablar de mis sentimientos con mis amigos/as.				
40. Me siento una persona feliz.				