

CUADERNILLO DE PREGUNTAS

PREGUNTAS DE VALORACIÓN EMOCIONAL

**Cuestionario adaptado desde el Inventario de Inteligencia Emocional Bar-On
ICE (Reuven Bar-On) 2018**

Introducción

El Programa Jóvenes en Paz desde el Ministerio de Igualdad, con la Unión Temporal: Territorio y Paz, acorde a la Resolución 89 de 2023 (Manual operativo programa Jóvenes en paz) y con el fin de atender la salud mental de los y las jóvenes beneficiarios brinda un acompañamiento que busca promover los pilares fundamentales del Buen Vivir o Vivir Bien, tomando como referente: (I) el cuidado de mí mismo (el valor de mi propia vida), (II) el cuidado del otro u otra (la vida del otro y otra, que en todos los sentidos es sagrada) y (III) el cuidado de lo otro (la relación con el territorio, los derechos de la naturaleza y la memoria). Para ello desarrolla espacios de conexión, gestión de emociones y la puesta en práctica de herramientas cotidianas de cuidado individual y colectivo, desde la multiculturalidad y el enfoque territorial.

En el marco de las acciones para la atención de la salud mental está comprometido con aportar al bienestar integral de los y las jóvenes que acompaña El Programa Jóvenes en Paz desde el Ministerio de Igualdad, con la Unión Temporal: Territorio y Paz desarrolla una Valoración de Competencias Socioemocionales, la cual le permita la detección de necesidades socioemocionales que sirvan de fundamento para realizar un acompañamiento ajustado a las necesidades de los y las participantes.

Esta cartilla contiene un cuestionario con 75 preguntas, las cuales permiten evaluar aspectos como conocimiento propio, relaciones interpersonales, adaptación a los cambios, manejo del estrés y estado de ánimo, competencias que favorecen la inteligencia emocional. El tiempo estimado de duración de la aplicación de la valoración es 30 a 35 minutos. Se solicita que se responda de forma honesta, ya que no hay respuestas incorrectas.

A continuación, se encontrarán algunos enunciados que se deben responder marcando X en los números de 1 a 5, los cuales corresponden a:

1= NUNCA

2= POCAS VECES

3= A VECES

4= MUCHAS VECES

5= SIEMPRE

Esta calificación corresponde a qué tan identificados/as se sientan frente al enunciado mencionado en cada pregunta.

Preguntas

1. Es difícil para mí disfrutar de la vida

Nunca (1)	Pocas Veces (2)	A veces (3)	Muchas Veces (4)	Siempre (5)
-----------	-----------------	-------------	------------------	-------------

2. Prefiero un trabajo en el que se me diga casi todo lo que tengo qué hacer

Nunca (1)	Pocas Veces (2)	A veces (3)	Muchas Veces (4)	Siempre (5)
-----------	-----------------	-------------	------------------	-------------

3. Sé cómo enfrentar los problemas más desagradables

Nunca (1)	Pocas Veces (2)	A veces (3)	Muchas Veces (4)	Siempre (5)
-----------	-----------------	-------------	------------------	-------------

4. Trato de valorar y darle el mejor sentido a mi vida

Nunca (1)	Pocas Veces (2)	A veces (3)	Muchas Veces (4)	Siempre (5)
-----------	-----------------	-------------	------------------	-------------

5. Trato de ser realista, no me gusta fantasear y señor despierto/a

Nunca (1)	Pocas Veces (2)	A veces (3)	Muchas Veces (4)	Siempre (5)
-----------	-----------------	-------------	------------------	-------------

6. Me contacto fácilmente con mis emociones

Nunca (1)	Pocas Veces (2)	A veces (3)	Muchas Veces (4)	Siempre (5)
-----------	-----------------	-------------	------------------	-------------

7. Soy capaz de demostrar afecto

Nunca (1)	Pocas Veces (2)	A veces (3)	Muchas Veces (4)	Siempre (5)
-----------	-----------------	-------------	------------------	-------------

8. Me siento seguro/a de mí mismo/a en la mayoría de las situaciones

Nunca (1)	Pocas Veces (2)	A veces (3)	Muchas Veces (4)	Siempre (5)
-----------	-----------------	-------------	------------------	-------------

9. Me resulta difícil comenzar cosas nuevas

Nunca (1)	Pocas Veces (2)	A veces (3)	Muchas Veces (4)	Siempre (5)
-----------	-----------------	-------------	------------------	-------------

10. Me es difícil sonreír

Nunca (1)	Pocas Veces (2)	A veces (3)	Muchas Veces (4)	Siempre (5)
-----------	-----------------	-------------	------------------	-------------

11. Frente a una situación problemática obtengo la mayor cantidad de información para comprender mejor lo que está pasando.

Nunca (1)	Pocas Veces (2)	A veces (3)	Muchas Veces (4)	Siempre (5)
-----------	-----------------	-------------	------------------	-------------

12. Me gusta ayudar a la gente

Nunca (1)	Pocas Veces (2)	A veces (3)	Muchas Veces (4)	Siempre (5)
-----------	-----------------	-------------	------------------	-------------

13. Soy capaz de comprender como se sienten los demás

Nunca (1)	Pocas Veces (2)	A veces (3)	Muchas Veces (4)	Siempre (5)
-----------	-----------------	-------------	------------------	-------------

14. Cuando trabajo con otras personas, tiendo a confiar más en las ideas de los demás que en las mías propias.

Nunca (1)	Pocas Veces (2)	A veces (3)	Muchas Veces (4)	Siempre (5)
-----------	-----------------	-------------	------------------	-------------

15. Creo que tengo la capacidad para poder controlar las situaciones difíciles

Nunca (1)	Pocas Veces (2)	A veces (3)	Muchas Veces (4)	Siempre (5)
-----------	-----------------	-------------	------------------	-------------

16. No puedo identificar mis cualidades, no sé realmente para qué cosas soy bueno/a.

Nunca (1)	Pocas Veces (2)	A veces (3)	Muchas Veces (4)	Siempre (5)
-----------	-----------------	-------------	------------------	-------------

17. Soy capaz de expresar mis pensamientos.

Nunca (1)	Pocas Veces (2)	A veces (3)	Muchas Veces (4)	Siempre (5)
-----------	-----------------	-------------	------------------	-------------

18. Tengo confianza en mí mismo/a.

Nunca (1)	Pocas Veces (2)	A veces (3)	Muchas Veces (4)	Siempre (5)
-----------	-----------------	-------------	------------------	-------------

19. Casi todo lo que hago, lo hago con optimismo

Nunca (1)	Pocas Veces (2)	A veces (3)	Muchas Veces (4)	Siempre (5)
-----------	-----------------	-------------	------------------	-------------

20. Cuando comienzo a hablar me resulta difícil detenerme

Nunca (1)	Pocas Veces (2)	A veces (3)	Muchas Veces (4)	Siempre (5)
-----------	-----------------	-------------	------------------	-------------

21. Me resulta difícil adaptarme a los cambios

Nunca (1)	Pocas Veces (2)	A veces (3)	Muchas Veces (4)	Siempre (5)
-----------	-----------------	-------------	------------------	-------------

22. Antes de intentar solucionar un problema me gusta obtener un panorama general del mismo

Nunca (1)	Pocas Veces (2)	A veces (3)	Muchas Veces (4)	Siempre (5)
-----------	-----------------	-------------	------------------	-------------

23. No me molesta aprovecharme de los demás, especialmente si se lo merecen.

Nunca (1)	Pocas Veces (2)	A veces (3)	Muchas Veces (4)	Siempre (5)
-----------	-----------------	-------------	------------------	-------------

24. Soy una persona bastante alegre y optimista.

Nunca (1)	Pocas Veces (2)	A veces (3)	Muchas Veces (4)	Siempre (5)
-----------	-----------------	-------------	------------------	-------------

25. Puedo manejar situaciones de estrés sin ponerme demasiado nervioso/a

Nunca (1)	Pocas Veces (2)	A veces (3)	Muchas Veces (4)	Siempre (5)
-----------	-----------------	-------------	------------------	-------------

26. Tengo pensamientos positivos para con los demás

Nunca (1)	Pocas Veces (2)	A veces (3)	Muchas Veces (4)	Siempre (5)
-----------	-----------------	-------------	------------------	-------------

27. He logrado muy poco en los últimos años

Nunca (1)	Pocas Veces (2)	A veces (3)	Muchas Veces (4)	Siempre (5)
-----------	-----------------	-------------	------------------	-------------

28. Cuando estoy enojado/a con alguien se lo puedo decir

Nunca (1)	Pocas Veces (2)	A veces (3)	Muchas Veces (4)	Siempre (5)
-----------	-----------------	-------------	------------------	-------------

29. Me resulta fácil hacer amigos/as

Nunca (1)	Pocas Veces (2)	A veces (3)	Muchas Veces (4)	Siempre (5)
-----------	-----------------	-------------	------------------	-------------

30. Soy impulsivo/a y eso me trae problemas

Nunca (1)	Pocas Veces (2)	A veces (3)	Muchas Veces (4)	Siempre (5)
-----------	-----------------	-------------	------------------	-------------

31. Me resulta difícil cambiar de opinión

Nunca (1)	Pocas Veces (2)	A veces (3)	Muchas Veces (4)	Siempre (5)
-----------	-----------------	-------------	------------------	-------------

32. Lo primero que hago cuando tengo un problema es detenerme a pensar

Nunca (1)	Pocas Veces (2)	A veces (3)	Muchas Veces (4)	Siempre (5)
-----------	-----------------	-------------	------------------	-------------

33. A la gente le resulta difícil confiar en mí

Nunca (1)	Pocas Veces (2)	A veces (3)	Muchas Veces (4)	Siempre (5)
-----------	-----------------	-------------	------------------	-------------

34. Me resulta difícil tomar decisiones por mí mismo/a

Nunca (1)	Pocas Veces (2)	A veces (3)	Muchas Veces (4)	Siempre (5)
-----------	-----------------	-------------	------------------	-------------

35. No resisto el estrés

Nunca (1)	Pocas Veces (2)	A veces (3)	Muchas Veces (4)	Siempre (5)
-----------	-----------------	-------------	------------------	-------------

36. No disfruto lo que hago

Nunca (1)	Pocas Veces (2)	A veces (3)	Muchas Veces (4)	Siempre (5)
-----------	-----------------	-------------	------------------	-------------

37. Me resulta difícil expresar mis sentimientos más íntimos

Nunca (1)	Pocas Veces (2)	A veces (3)	Muchas Veces (4)	Siempre (5)
-----------	-----------------	-------------	------------------	-------------

38. Mis amistades me confían sus intimidades

Nunca (1)	Pocas Veces (2)	A veces (3)	Muchas Veces (4)	Siempre (5)
-----------	-----------------	-------------	------------------	-------------

39. Me siento bien conmigo mismo/a

Nunca (1)	Pocas Veces (2)	A veces (3)	Muchas Veces (4)	Siempre (5)
-----------	-----------------	-------------	------------------	-------------

40. Me resuelta fácil adaptarme a situaciones nuevas

Nunca (1)	Pocas Veces (2)	A veces (3)	Muchas Veces (4)	Siempre (5)
-----------	-----------------	-------------	------------------	-------------

41. Frente a una situación problemáticas, analizo todas las opciones y luego opto por la que considero mejor.

Nunca (1)	Pocas Veces (2)	A veces (3)	Muchas Veces (4)	Siempre (5)
-----------	-----------------	-------------	------------------	-------------

42. Soy una persona divertida

Nunca (1)	Pocas Veces (2)	A veces (3)	Muchas Veces (4)	Siempre (5)
-----------	-----------------	-------------	------------------	-------------

43. Soy consciente de cómo me siento

Nunca (1)	Pocas Veces (2)	A veces (3)	Muchas Veces (4)	Siempre (5)
-----------	-----------------	-------------	------------------	-------------

44. Siento que me resulta difícil controlar mi ansiedad

Nunca (1)	Pocas Veces (2)	A veces (3)	Muchas Veces (4)	Siempre (5)
-----------	-----------------	-------------	------------------	-------------

45. Nada me perturba

Nunca (1)	Pocas Veces (2)	A veces (3)	Muchas Veces (4)	Siempre (5)
-----------	-----------------	-------------	------------------	-------------

46. No me entusiasma muchos intereses

Nunca (1)	Pocas Veces (2)	A veces (3)	Muchas Veces (4)	Siempre (5)
-----------	-----------------	-------------	------------------	-------------

47. Cuando no estoy de acuerdo con alguien siento que se lo puedo decir

Nunca (1)	Pocas Veces (2)	A veces (3)	Muchas Veces (4)	Siempre (5)
-----------	-----------------	-------------	------------------	-------------

48. Me es difícil relacionarme con los demás

Nunca (1)	Pocas Veces (2)	A veces (3)	Muchas Veces (4)	Siempre (5)
-----------	-----------------	-------------	------------------	-------------

49. Me resulta difícil aceptarme tal como soy

Nunca (1)	Pocas Veces (2)	A veces (3)	Muchas Veces (4)	Siempre (5)
-----------	-----------------	-------------	------------------	-------------

50. Me importa lo que puede sucederle a los/las demás

Nunca (1)	Pocas Veces (2)	A veces (3)	Muchas Veces (4)	Siempre (5)
-----------	-----------------	-------------	------------------	-------------

51. Soy impaciente

Nunca (1)	Pocas Veces (2)	A veces (3)	Muchas Veces (4)	Siempre (5)
-----------	-----------------	-------------	------------------	-------------

52. Puedo cambiar mis viejas costumbres

Nunca (1)	Pocas Veces (2)	A veces (3)	Muchas Veces (4)	Siempre (5)
-----------	-----------------	-------------	------------------	-------------

53. Me resulta difícil escoger la mejor solución cuando tengo que resolver un problema

Nunca (1)	Pocas Veces (2)	A veces (3)	Muchas Veces (4)	Siempre (5)
-----------	-----------------	-------------	------------------	-------------

54. Sé cómo mantener la calma en situaciones difíciles

Nunca (1)	Pocas Veces (2)	A veces (3)	Muchas Veces (4)	Siempre (5)
-----------	-----------------	-------------	------------------	-------------

55. En general me siento motivado/a para seguir adelante, incluso cuando las cosas se ponen difíciles

Nunca (1)	Pocas Veces (2)	A veces (3)	Muchas Veces (4)	Siempre (5)
-----------	-----------------	-------------	------------------	-------------

56. Trato de seguir adelante con las cosas que me gustan

Nunca (1)	Pocas Veces (2)	A veces (3)	Muchas Veces (4)	Siempre (5)
-----------	-----------------	-------------	------------------	-------------

57. Me resulta difícil decir no, aunque tenga el deseo de hacerlo

Nunca (1)	Pocas Veces (2)	A veces (3)	Muchas Veces (4)	Siempre (5)
-----------	-----------------	-------------	------------------	-------------

58. Me siento feliz conmigo mismo/a

Nunca (1)	Pocas Veces (2)	A veces (3)	Muchas Veces (4)	Siempre (5)
-----------	-----------------	-------------	------------------	-------------

59. Tengo reacciones fuertes, intensas que son difíciles de controlar

Nunca (1)	Pocas Veces (2)	A veces (3)	Muchas Veces (4)	Siempre (5)
-----------	-----------------	-------------	------------------	-------------

60. En general, me resulta fácil realizar cambios en mi vida cotidiana

Nunca (1)	Pocas Veces (2)	A veces (3)	Muchas Veces (4)	Siempre (5)
-----------	-----------------	-------------	------------------	-------------

61. Para poder resolver una situación que se presenta, analizo todas las posibilidades existentes.

Nunca (1)	Pocas Veces (2)	A veces (3)	Muchas Veces (4)	Siempre (5)
-----------	-----------------	-------------	------------------	-------------

62. Estoy contento/a con mi vida

Nunca (1)	Pocas Veces (2)	A veces (3)	Muchas Veces (4)	Siempre (5)
-----------	-----------------	-------------	------------------	-------------

63. Prefiero seguir a otros, a ser líder

Nunca (1)	Pocas Veces (2)	A veces (3)	Muchas Veces (4)	Siempre (5)
-----------	-----------------	-------------	------------------	-------------

64. Me resulta difícil enfrentar las cosas desagradables de la vida

Nunca (1)	Pocas Veces (2)	A veces (3)	Muchas Veces (4)	Siempre (5)
-----------	-----------------	-------------	------------------	-------------

65. Disfruto de las cosas que me interesan

Nunca (1)	Pocas Veces (2)	A veces (3)	Muchas Veces (4)	Siempre (5)
-----------	-----------------	-------------	------------------	-------------

66. Estoy contento/a con mi cuerpo

Nunca (1)	Pocas Veces (2)	A veces (3)	Muchas Veces (4)	Siempre (5)
-----------	-----------------	-------------	------------------	-------------

67. En general, tengo una actitud positiva para todo, aun cuando surjan inconvenientes

Nunca (1)	Pocas Veces (2)	A veces (3)	Muchas Veces (4)	Siempre (5)
-----------	-----------------	-------------	------------------	-------------

68. Tengo tendencia a apegarme demasiado a la gente

Nunca (1)	Pocas Veces (2)	A veces (3)	Muchas Veces (4)	Siempre (5)
-----------	-----------------	-------------	------------------	-------------

69. Me es difícil describir lo que siento

Nunca (1)	Pocas Veces (2)	A veces (3)	Muchas Veces (4)	Siempre (5)
-----------	-----------------	-------------	------------------	-------------

70. Por lo general, me trabo cuando analizo diferentes opciones para resolver un problema

Nunca (1)	Pocas Veces (2)	A veces (3)	Muchas Veces (4)	Siempre (5)
-----------	-----------------	-------------	------------------	-------------

71. Me pongo ansioso/a

Nunca (1)	Pocas Veces (2)	A veces (3)	Muchas Veces (4)	Siempre (5)
-----------	-----------------	-------------	------------------	-------------

72. Me es difícil ser realista

Nunca (1)	Pocas Veces (2)	A veces (3)	Muchas Veces (4)	Siempre (5)
-----------	-----------------	-------------	------------------	-------------

73. Mis cualidades superan a mis defectos y esto me permite estar contento conmigo/a misma

Nunca (1)	Pocas Veces (2)	A veces (3)	Muchas Veces (4)	Siempre (5)
-----------	-----------------	-------------	------------------	-------------

74. Si me viera obligada/o a dejar mi casa actual, me sería difícil adaptarme nuevamente

Nunca (1)	Pocas Veces (2)	A veces (3)	Muchas Veces (4)	Siempre (5)
-----------	-----------------	-------------	------------------	-------------

75. En general, cuando comienzo algo nuevo tengo la sensación que voy a fracasar

Nunca (1)	Pocas Veces (2)	A veces (3)	Muchas Veces (4)	Siempre (5)
-----------	-----------------	-------------	------------------	-------------