

Centro VivirLibre.org

Cuestionario Taller de Inteligencia Emocional y Autoestima NIVEL INTERMEDIO

Cuestionario Taller de Inteligencia Emocional y Autoestima NIVEL INTERMEDIO

NOMBRE COMPLETO: _____

GRUPO DE NIVEL INTRODUCTORIO: _____

FECHA DE NACIMIENTO: ____/____/____ e-mail: _____

Teléfono Casa: _____ Oficina: _____ Celular: 044(55) _____

Instrucciones:

Si deseas participar en el Taller de Inteligencia Emocional y Autoestima NIVEL INTERMEDIO, por favor completa los siguientes espacios. NO DEJES NINGUNA PREGUNTA SIN RESPUESTA O TEMA SIN DESARROLLAR LO MÁS COMPLETAMENTE POSIBLE. RECUERDA QUE ESTE DOCUMENTO ES CONFIDENCIAL.

Deberás enviar este cuestionario A LA BREVEDAD POSIBLE a psicgabrielatorres@gmail.com y entregarlo impreso el día de inicio de tu taller en sobre cerrado y con firmas en donde se requiera.

Contesta las preguntas por completo, utiliza la parte trasera de estas hojas por favor...

AUTOEVALUACION y AUTOCONOCIMIENTO

¿Quién eres?

¿Qué dirías al describir tus puntos buenos?

¿Cómo eres en tu mejor momento?

¿Cómo eres en tu peor momento?

¿Qué te gusta? Describe las personas situaciones y actividades que más disfrutas.

Describe las personas, situaciones y actividades con las cuales te sientes triste, incomodo, tenso o inquieto.

¿Qué es lo que haces cuando estas triste?

¿Cómo es tu apariencia física y como te sientes al respecto?

Describe brevemente por lo menos los tres eventos (de preferencia de tu niñez) que más hayan influido en las creencias que tienes de ti mismo(a), de otras personas y del mundo.

¿Qué diría una persona que te conoce bien si le pidieras que describiera tus puntos malos?

¿Cuál es tu área ciega?

¿Cómo te comportas ante la crítica?

¿Qué tanto te conoces a ti mismo?

ÁREA ABIERTA

INSTRUCCIONES: CONTESTAR CON "V" SI ES VERDADERO Y CON "F" SI LA ORACIÓN ES FALSA AL FINAL DE CADA UNA.

1. En general, me encuentro cómodo rodeado de gente.

2. Me molesta perder en el juego. _____

3. Alguna vez hablo mal de terceras personas cuando éstas no están presentes. _____

4. Pienso que los demás me critican. _____

5. Generalmente, me siento feliz. _____

6. Si alguien me pide que haga algo que no deseo, lo hago igualmente para complacerle o para evitar una discusión.

7. Ante un hecho importante (examen, entrevista de trabajo, etc.), me pongo muy nervioso/a y me duele el estómago. _____

8. En ocasiones dejo para mañana lo que puedo hacer hoy.

9. Me gusta que los demás estén atentos a lo que digo o hago. _____

10. Alguna preocupación me ha producido insomnio por la noche. _____

11. En alguna ocasión he sentido que no controlo mis nervios. _____

12. Me disgusta que las cosas estén desordenadas a mi alrededor. _____

13. Sin duda y sin miedo cambiaría algo de mi aspecto físico ó de mi imagen. _____

14. Suelo estar callado cuando me encuentro entre personas poco conocidas. _____

15. Me considero nervioso/a. _____

16. Creo que las personas que me rodean suelen aprovecharse de mi buena fe. _____

Centro VivirLibre.org

Cuestionario Taller de Inteligencia Emocional y Autoestima NIVEL INTERMEDIO

17. Tengo cambios de humor más o menos repentinos. _____
18. Cuando tengo que hacer un viaje, me gusta ser previsor y no dejar nada para el último momento. _____
19. Siempre estoy contento. _____
20. Soy una persona activa y emprendedora. _____
21. Me pongo nervioso en lugares cerrados (ascensores, túneles...). _____
22. Creo que soy una persona con éxito en la vida. _____
23. Prefiero quedarme solo en casa que ir a una fiesta aburrida. _____
24. Pienso a menudo en el pasado. _____
25. A veces he pensado que sería mejor terminar con mi existencia. _____
27. Creo que los demás nunca dan importancia a las cosas que hago. _____
28. Me preocupa mucho lo que los demás puedan pensar de mí. _____
29. A menudo me siento preocupado/a. _____
30. Alguna vez no he cumplido mi palabra. _____
31. Me gusta tener amigos. _____
32. Creo, en general, que soy capaz de hacer las cosas que me propongo. _____
33. Alguna vez he evitado saludar a alguien cambiando de acera, haciendo ver que no le ha visto. _____
34. Me disgusta estar solo. _____
35. Soy puntual, y me disgusta que los demás no lo sean. _____
36. Me distraigo con relativa frecuencia cuando debería estar relajado/a. _____
37. Creo que la vida es justa conmigo. _____
38. No pagaría impuestos si no me descubrieran. _____
39. Cuando estoy deprimido, necesito la compañía de alguien para que me anime. _____
40. Me gustan los trabajos en los que tengo que tratar con mucha gente. _____
41. Tengo el mismo comportamiento en casa y fuera de ella. _____
42. He sentido envidia alguna vez. _____
43. Cuando voy por la calle, me siento observado/a algunas veces. _____
44. Cuando alguien hace algo que considera que está mal, se lo digo sin tapujos. _____
45. Me gusta que la vida se centre en normas fijas. _____
46. Suelo ser el que da el primer paso para relacionarse con gente. _____
47. Suelo tener dudas sobre las decisiones que tomo. _____
48. A veces pierdo la concentración. _____
49. Regularmente encuentro fácilmente las palabras para expresar claramente mis emociones y sentimientos. _____
50. Soy caprichoso/a. _____
51. Acepto las críticas y sé responder a ellas. _____
52. Creo que no tengo ningún tipo de prejuicio. _____
53. Prefiero trabajar solo/a que en equipo. _____
54. Cuido mucho mi apariencia externa. _____
55. Me preocupo bastante por mi salud y alimentación. _____
56. De pequeño/a era siempre obediente. _____
57. Creo que los demás tienen más suerte que Yo. _____
58. Considero que tengo mucho aguante ante las situaciones tensas. _____
59. Prefiero salir solo que acompañado. _____
60. Cuando me disgusta, pierdo el apetito. _____
61. A veces digo cosas de las que luego me arrepiento. _____
62. Rara vez vuelvo a intentar hacer algo en lo que he fracasado. _____
63. Me asusta el porvenir. _____

NÚMERO DE REACTIVOS V: _____ NÚMERO DE REACTIVOS F: _____

ÁREA OCULTA (SECRETOS)

INSTRUCCIONES: SUBRAYA LA RESPUESTA QUE MÁS SE APROXIME A LO QUE TÚ SIENTES.

1. Cuando alguien te pide un favor que no tienes tiempo o ganas de hacer...
Pese a todo lo hago, no sé decir que no.
Doy una excusa por tonta que sea para no tener que hacer ese favor.
Le digo la verdad, que no me apetece o no puedo hacer lo que me pide.
2. Viene alguien a interrumpirte cuando estás trabajando o haciendo algo que consideras importante ¿qué haces?
Le atiendo, pero procuro cortar cuanto antes con educación.
Le atiendo sin mostrar ninguna prisa en que se marche.
No quiero interrupciones, así que procuro que no me vea y que otra persona diga que estoy muy ocupado.
3. ¿Cuando estás en grupo te cuesta tomar decisiones?
Depende de la confianza que tenga con la gente del grupo, me cuesta más o menos.
Normalmente no me cuesta tomar decisiones, sea donde sea.
Sí, me suele costar mucho tomar cualquier decisión cuando estoy en grupo.
4. Si pudieras cambiar algo de tu aspecto físico que no te gusta...
Cambiaría bastantes cosas para así sentirme mucho mejor y estar más a gusto con la gente.
Estaría bien, pero no creo que cambiara nada esencial de mi vida.
No creo que necesite cambiar nada de mí.

Centro VivirLibre.org

Cuestionario Taller de Inteligencia Emocional y Autoestima NIVEL INTERMEDIO

5. ¿Has logrado éxitos en tu vida?
Sí, unos cuantos.
Sí, creo que todo lo que hago es ya un éxito.
No.
6. En un grupo de personas que discuten ¿quién crees tiene razón?
Normalmente la razón la tengo yo.
No todos, sólo algunos. Generalmente la mayoría da versiones válidas de la realidad.
Todas las personas aportan puntos de vista válidos.
7. Tu superior protesta o te regaña en voz bastante alta por un trabajo tuyo diciendo que está mal hecho...
Le escucho atentamente, procurando que la conversación se desvíe a una crítica constructiva y poder aprender de mis errores.
Que eleve la voz no se justifica en ningún caso. No tiene ningún derecho a tratarme así, por lo que no puedo escuchar lo que me dice hasta que no baje su tono de voz.
Me molesta que me regañe y lo paso mal.
8. Te preocupa mucho la impresión que causas sobre los demás, si caes bien o no...
Mucho, no soporto que alguien me tenga mal considerado.
No siempre, sólo cuando me interesa especialmente la amistad de la otra persona.
Lo que los demás piensen de mí no influirá en mi forma de ser.
9. ¿Preguntas, indagas, averiguas lo que la gente prefiere de ti y lo que no?
Sí, aunque me llevo algunos disgustos.
Sí y disfruto conociéndome a mí mismo a través de los otros.
No pregunto nada, por si acaso me encuentro con respuestas que hubiera preferido no escuchar.
10. ¿Crees que podrías lograr cualquier cosa que te propusieras?
Sólo algunas cosas de las que pienso son posibles.
Me cuesta conseguir lo que quiero, no creo que pudiera.
Con trabajo, suerte y confianza, seguro que sí.
11. ¿Estás convencido de que tu trabajo es costoso?
No estoy convencido, pero hago lo que puedo porque tenga un valor.
No, más bien pienso que muchas veces no tiene valor ninguno.
Estoy convencido de que tiene mucho valor.
12. Me considero una persona tímida...
Depende del ambiente en que me mueva puedo ser más o menos tímido/a.
No me cuesta hacer amigos ni relacionarme en cualquier situación.
Creo que soy una persona especialmente tímida.
13. ¿Qué sientes cuando alguien recién conocido descubre por primera vez algún defecto que estabas ocultando?
Esta pregunta presupone que oculto mis defectos, en cualquier caso mi respuesta es que no me importa y que prefiero que los conozca cuanto antes.
Me siento muy mal y desde ese momento mi relación con esa persona ya no es la misma.
Me resulta incómodo, pero procuro no darle mayor importancia.
14. ¿Te has sentido herido alguna vez por lo que te ha dicho otra persona?
Sí, me he sentido herido muchas veces.
No hay nada que puedan decir que pueda herirme.
Sí, pero sólo por palabras dichas por personas muy queridas.
15. Si pudieras cambiar algo de tu carácter, ¿qué cambiarías?
Nada.
No lo sé, son muchas cosas.
Alguna cosa.
16. Cuando has tenido algún fracaso amoroso, ¿de quién has pensado que era la culpa?
Mía, normalmente.
Del otro, normalmente.
Cada fracaso es distinto, a veces uno a veces otro.
17. Si realizas un gran trabajo, ¿no es tan gran trabajo si nadie lo reconoce?
Efectivamente, si nadie reconoce el valor de mi trabajo no merece tanto la pena.
El valor de cualquier trabajo es independiente del juicio de quien sea.
El valor de mi trabajo soy yo el único que puede juzgarlo.
18. ¿Alguna vez sientes que nadie te quiere?
No es que lo sienta, es que es verdad que nadie me quiere.
Sí, a veces siento que nadie me quiere.
No, sólo en alguna ocasión siento que no me comprenden, pero no es lo mismo.
Las personas a las que todo el mundo quiere no valen nada, sólo los grandes generan odios y enemigos.
Nunca me siento así, las personas que me rodean me aprecian.
19. Si repetidamente en reuniones de trabajo o grupos de estudio tus ideas no se tienen en cuenta...
Pienso que no merece la pena el esfuerzo porque mis ideas no son tan buenas como creía y procuro atender a las ideas de los otros, dejando en adelante de ofrecer más ideas.
Lo considero una estadística desfavorable, pero continúo aportando mis ideas si se me ocurre alguna interesante.
Abandono el grupo, ya que mis ideas no son tenidas en cuenta y procuro formar otro en el que soy el líder o ir en solitario.
20. ¿A dónde crees que te lleva tu forma de ser?
Hacia una mejora constante.
Al desastre.
A la normalidad.

Centro VivirLibre.org

Cuestionario Taller de Inteligencia Emocional y Autoestima NIVEL INTERMEDIO

ÁREA ESPEJO PRIMERA PARTE

INSTRUCCIONES: Señala en qué grado estás de acuerdo con cada una de las siguientes actitudes. Asegúrate de elegir sólo una respuesta para cada frase. No hay respuestas "acertadas" ni "equivocadas". Sólo queremos saber qué es lo que piensas acerca de estos temas.

En cada frase deberás circular una de las siguientes respuestas. AL FINAL DEBES SUMAR TODOS LOS PUNTOS Y ESCRIBIR EL RESULTADO DE ESA SUMA AQUÍ: PUNTAJE TOTAL SUBTEST _____

1. Completamente de acuerdo
2. Moderadamente de acuerdo
3. Dudoso, NO SÉ.
4. Moderadamente en desacuerdo
5. Totalmente en desacuerdo

1. Ser criticado hace que la gente se sienta mal. 1 2 3 4 5
2. Es mejor que renuncie a mis propios intereses para agradar a otras personas. 1 2 3 4 5
3. Para ser feliz necesito que otras personas me aprueben. 1 2 3 4 5
4. Si alguien importante para mi espera que yo haga algo determinado, debo hacerlo. 1 2 3 4 5
5. Mi valor como persona depende, en gran medida, de lo que los demás piensan de mí. 1 2 3 4 5
6. No puedo ser feliz si no me ama alguien. 1 2 3 4 5
7. Si a otras personas no les gustas, serás menos feliz. 1 2 3 4 5
8. Si la gente a la que cuido me rechaza, es porque me estoy equivocando en algo. 1 2 3 4 5
9. Si una persona a la que amo no me corresponde, es que soy poco interesante. 1 2 3 4 5
10. El aislamiento social conduce a la infelicidad. 1 2 3 4 5
11. Para considerarme una persona digna debo destacar, al menos, en algún área importante de mi vida. 1 2 3 4 5
12. Debo ser útil, productivo o creativo, o la vida no tiene sentido. 1 2 3 4 5
13. Las personas que tienen buenas ideas son más dignas que las que no las tienen. 1 2 3 4 5
14. No hacer las cosas tan bien como los demás significa ser inferior. 1 2 3 4 5
15. Si fallo en mi trabajo soy un fracasado. 1 2 3 4 5
16. Si no puedo hacer algo bien, es mejor que lo deje. 1 2 3 4 5
17. Es vergonzoso exhibir las debilidades de uno mismo. 1 2 3 4 5
18. Cualquier persona debería intentar ser la mejor en todo lo que hace. 1 2 3 4 5
19. Si cometo un error, debo sentirme mal. 1 2 3 4 5
20. Si no tengo metas elevadas es posible que acabe siendo un segundón. 1 2 3 4 5

21. Si creo firmemente que merezco algo, tengo razones para esperar conseguirlo. 1 2 3 4 5
22. Si encuentras obstáculos para conseguir lo que deseas, es seguro que te sentirás frustrado. 1 2 3 4 5
23. Si antepongo las necesidades de los demás a las mías, me ayudarán cuando necesite algo de ellos. 1 2 3 4 5
24. Si soy un buen marido / mujer, mi cónyuge debe amarme. 1 2 3 4 5
25. Si hago cosas agradables para los demás, ellos me respetarán y me tratarán tan bien como yo les trato. 1 2 3 4 5
26. Debo asumir responsabilidades de cómo se comporta y siente la gente que está cerca a mí. 1 2 3 4 5
27. Si critico a alguien por su forma de hacer algo y se enfada o se deprime, esto quiere decir que le he trastornado. 1 2 3 4 5
28. Para ser una persona buena, valiosa y moral, tengo que tratar de ayudar a cualquiera que lo necesite. 1 2 3 4 5
29. Si un niño tiene dificultades de tipo emocional o conductual, esto significa que sus padres han fallado en algo importante. 1 2 3 4 5
30. Tengo que ser capaz de agradar a todo el mundo. 1 2 3 4 5
31. No creo que pueda controlar mis sentimientos si me ocurre algo malo. 1 2 3 4 5
32. No tiene sentido el tratar de cambiar las emociones agradables, puesto que son parte válida e inevitable de la vida diaria. 1 2 3 4 5
33. Mi estado de ánimo se debe, fundamentalmente, a factores que están fuera de mi control, tales como el pasado. 1 2 3 4 5
34. Mi felicidad depende, en gran medida, de lo que me suceda. 1 2 3 4 5
35. La gente señalada con las marcas del éxito (aprobación social, riqueza, fama) está destinada a ser más feliz que aquellas personas que mi presentan estas marcas. 1 2 3 4 5

ÁREA ESPEJO SEGUNDA PARTE

INSTRUCCIONES: Señala en qué grado estás de acuerdo con cada una de las siguientes actitudes. Asegúrate de elegir sólo una respuesta para cada frase. No hay respuestas "acertadas" ni "equivocadas". Sólo queremos saber qué es lo que piensas acerca

Centro VivirLibre.org

Cuestionario Taller de Inteligencia Emocional y Autoestima NIVEL INTERMEDIO

de estos temas. En cada frase deberás circular una de las siguientes respuestas. AL FINAL DEBES SUMAR TODOS LOS PUNTOS Y ESCRIBIR EL RESULTADO DE ESA SUMA AQUÍ: PUNTAJE TOTAL SUBTEST _____

0. Nunca o muy raramente

1. Raramente

2. De vez en cuando

3. Habitualmente o a menudo

4. Siempre o muy a menudo

1. Me cuesta mostrar a la gente mi agrado hacia ellos. 0
1 2 3 4

2. Si un/a amigo/a me interrumpe en medio de una conversación, le pido que espere hasta que haya acabado. 0
1 2 3 4

3. Soy muy cauteloso/a para no herir los sentimientos de los demás con mis comentarios, por eso a veces me callo mis opiniones. 0 1 2 3 4

4. Si alguien con más autoridad me critica sin justificación, me cuesta mucho discutir su crítica abiertamente. 0 1 2 3 4

5. Cuando mi superior o jefe hace o dice algo que me molesta, soy capaz de decírselo. 0 1 2 3 4

6. Me resulta fácil aceptar cumplidos de otras personas. 0
1 2 3 4

7. Me cuesta hablar en grupo. 0 1 2 3 4

8. En la relación con mi pareja es él/ella suele llevar el peso de las conversaciones. 0 1 2 3 4

9. Evito hacer preguntas a personas que no conozco. 0 1
2 3 4

10. Cuando me atrae una persona a la que no he sido presentado/a, doy el paso necesario para conocerla. 0 1
2 3 4

11. Cuando alguno de mis superiores me llama para realice tareas que no me corresponden, soy incapaz de decir que "no". 0 1 2 3 4

12. Me cuesta hacer nuevos amigos/as. 0 1 2 3 4

13. Cuando conozco a una persona que me gusta, le pido el teléfono para llamarla y quedar otra vez. 0 1 2 3 4

14. Cuando me enfado con alguien lo oculto. 0 1 2 3 4

15. Me cuesta mucho mostrar afecto hacia otra persona en público. 0 1 2 3 4

16. Cuando veo personas atractivas del sexo opuesto, no sé qué decir. 0 1 2 3 4

17. Cuando personas que apenas conozco me alaban, intento quitar importancia a la situación. 0 1 2 3 4

18. Si ya no quiero seguir saliendo con alguien del sexo opuesto, se lo hago saber claramente. 0 1 2 3 4

19. Expreso mi punto de vista aunque sea impopular. 0
1 2 3 4

20. Si un amigo/a a quien he prestado 100 € parece haberlo olvidado, se lo recuerdo. 0 1 2 3 4

21. Me cuesta mucho hablar en público. 0 1 2 3 4

22. Me resulta difícil solicitar citas por timidez. 0 1 2 3 4

23. Cuando la gente me presiona para que haga cosas por ellos, me cuesta decir que "no". 0 1 2 3 4

24. Si dos personas en un cine o en una conferencia están hablando demasiado alto, les digo que se callen. 0 1 2
3 4

25. Cuando un vendedor se ha tomado una molestia considerable en enseñarme un producto que no me acaba de satisfacer, soy incapaz de decirle "no". 0 1 2 3 4

26. Soy incapaz de negarme cuando mi pareja me pide algo. 0
1 2 3 4

27. Me resulta fácil alabar a mi pareja para que se sienta bien. 0 1 2 3 4

28. Digo o hago cosas con las que no estoy de acuerdo para evitar problemas con otras personas.

29. Me reservo mis opiniones. 0 1 2 3 4

30. Soy incapaz de expresar desacuerdo a mi pareja. 0 1
2 3 4

31. Soy incapaz de defender mis derechos ante mis superiores. 0 1 2 3 4

32. No hago nada cuando alguien se cuele delante de mí en una fila. 0 1 2 3 4

33. Si una persona del sexo opuesto, a quien he estado queriendo conocer, me para me pregunta la hora, tomaría la iniciativa en empezar una conversación con ella. 0 1 2
3 4

34. Me resulta fácil hacer cumplidos a una persona que apenas conozco. 0 1 2 3 4

35. Si en un restaurante me sirven comida que no está a mí gusto, me quejo de ello al camarero. 0 1 2 3 4

36. Temo "dar la nota" en una reunión de grupo aunque con ello exprese mis opiniones personales. 0 1 2 3 4

37. Soy incapaz de decirle a alguien del sexo opuesto que me gusta. 0 1 2 3 4

38. Evito hacer preguntas en clase o en el trabajo por miedo o timidez. 0 1 2 3 4

39. Si un/a amigo/a traiciona mi confianza, le expreso claramente mi disgusto. 0 1 2 3 4

40. Si estoy enfadado con mis padres se lo hago saber claramente. 0 1 2 3 4

41. Si un familiar me critica injustamente, expreso mi desacuerdo espontánea y fácilmente. 0 1 2 3 4

42. Me resulta fácil mostrar mi enfado cuando alguien hace algo que me molesta. 0 1 2 3 4

43. Expreso sentimientos de cariño hacia mis padres. 0 1
2 3 4

44. Si estuviera en un pequeño seminario o reunión y el profesor o la persona que lo dirige hiciera una afirmación

Centro VivirLibre.org

Cuestionario Taller de Inteligencia Emocional y Autoestima NIVEL INTERMEDIO

que yo considero incorrecta, expondría mi propio punto de vista. 0 1 2 3 4

45. Pienso que es preferible ser humilde y minimizar los cumplidos que me hagan mis amigos/as que aceptarlos y poder causar una impresión negativa. 0 1 2 3 4

46. El rechazar hacer lo que mi pareja me ha pedido es una forma segura de sentirme luego culpable. 0 1 2 3 4

47. Soy capaz de expresar sentimientos negativos hacia extraños si me siento ofendido/a. 0 1 2 3 4

48. Me cuesta hablar con una persona atractiva del sexo opuesto a quien conozco poco. 0 1 2 3 4

49. Si alguien ha hablado mal de mí o me ha atribuido hechos falsos, le busco enseguida para poner los puntos sobre las íes. 0 1 2 3 4

50. Soy incapaz de mostrar afecto hacia un miembro del sexo opuesto. 0 1 2 3 4

51. Me resulta difícil hacer cumplidos o alabar a un miembro del sexo opuesto. 0 1 2 3 4

52. Soy una persona tímida. 0 1 2 3 4

53. Cuando un dependiente en una tienda atiende a alguien que está detrás de mí, llamo su atención al respecto. 0 1 2 3 4

54. Si una persona del sexo opuesto me critica injustamente. Le pido claramente explicaciones. 0 1 2 3 4

55. Me resulta fácil dirigirme y comenzar una conversación con un superior. 0 1 2 3 4

56. Hago lo que los demás quieren que haga y no lo que realmente querría hacer. 0 1 2 3 4

57. Cuando conozco gente nueva tengo me cuesta entablar conversación. 0 1 2 3 4

58. Me resulta difícil criticar a los demás incluso cuando está justificado. 0 1 2 3 4

59. Si me doy cuenta de que me estoy enamorando de alguien con quien salgo, expreso mis sentimientos a esta persona. 0 1 2 3 4

60. Me preocupa lo que piense la gente de mí si acepto abiertamente un cumplido que me han hecho. 0 1 2 3 4

61. Me preocupa hablar en público por miedo a hacerlo mal. 0 1 2 3 4

62. Temo expresar cariño hacia mis padres. 0 1 2 3 4

63. Me río de bromas que me ofenden en vez de protestar o hablar claramente. 0 1 2 3 4

64. Evito pedir algo a una persona cuando ésta se trata de un superior. 0 1 2 3 4

65. Me resulta difícil iniciar una conversación con un extraño, aunque sea sólo para pedir la hora. 0 1 2 3 4

66. Si un pariente cercano y respetado me estuviera importunando, le expresaría claramente mi malestar. 0 1 2 3 4

67. Temo la desaprobación de mis amigos/as si me enfrento con ellos/as cuando se están aprovechando de mí. 0 1 2 3 4

68. Me preocupa notablemente que al expresar sentimientos negativos hacia el sexo opuesto pueda causarles una mala impresión. 0 1 2 3 4

69. El hacer cumplidos a otra persona no va con mi forma de ser. 0 1 2 3 4

70. Pienso que una persona a la que conozco poco no tiene el derecho de pedirme algo que me cueste hacer. 0 1 2 3 4

71. Pienso que si no estoy seguro/a de lo que voy a decir es mejor que no inicie una conversación porque podría "meter la pata". 0 1 2 3 4

72. Temo expresar opiniones personales en un grupo de amigos/amigas por miedo a parecer incompetente. 0 1 2 3 4

73. Cuando un superior me critica injustamente temo enfrentarme con él/ella porque puedo fallar en la argumentación. 0 1 2 3 4

74. Temo que la gente me critique. 0 1 2 3 4

75. Pienso que los demás tendrán una opinión desfavorable de mí si expreso opiniones contrarias a las de ellos/as. 0 1 2 3 4

76. He pensado que si una persona del sexo opuesto rechaza una cita para salir conmigo, me está rechazando a mí como persona. 0 1 2 3 4

77. No me preocupa que al expresar mis sentimientos negativos justificados hacia los demás pueda con ello causarles una mala impresión. 0 1 2 3 4

78. Me preocupa notablemente que mi pareja no me corresponda siempre que le expreso mi cariño. 0 1 2 3 4

79. Pienso que es agradable recibir cumplidos. 0 1 2 3 4

80. Si pido favores a personas que no conozco o conozco muy poco temo causarles una impresión negativa. 0 1 2 3 4

81. Me preocupa el empezar una conversación con mis amigos/as cuando sé que no se encuentran de humor. 0 1 2 3 4

82. Cuando cometo un error en compañía de mi pareja temo que él/ella me critique. 0 1 2 3 4

83. Me preocupa "hacer una escena" cuando defiendo mis derechos personales. 0 1 2 3 4

84. Cuando expreso mi enfado por una conducta de mi pareja, no temo su desaprobación.

85. Expreso sin temor mi afecto hacia mis amigos/as. 0 1 2 3 4

86. He pensado que alguien que hace peticiones poco razonables sólo puede esperar malas contestaciones. 0 1 2 3 4

87. Creo que si me enfrento a las críticas de mis amigos/as probablemente dé lugar a situaciones violentas. 0 1 2 3 4

Centro VivirLibre.org

Cuestionario Taller de Inteligencia Emocional y Autoestima NIVEL INTERMEDIO

ÁREA (DESCONOCIDA) INCONSCIENTE

Califica cada una de las frases con alguna de las siguientes respuestas.

A: Muy característico de mí, extremadamente descriptivo.

B: Bastante característico de mí, bastante descriptivo.

C: Algo característico de mí, ligeramente descriptivo.

D: Algo no característico de mí, ligeramente no descriptivo.

E: Bastante poco característico de mí, no descriptivo.

F: Muy poco característico de mí, extremadamente no descriptivo.

1. Mucha gente con la que me relaciono parece ser más agresiva que yo. A B C D E F
2. A veces he accedido a tener relaciones sexuales sin que lo desee realmente. A B C D E F
3. Cuando la comida que me han servido en un restaurante no está hecha a mi gusto me quejo al camarero/a. A B C D E F
4. Me esfuerzo en evitar ofender los sentimientos de otras personas aun cuando me hayan molestado. A B C D E F
5. Cuando un vendedor se ha molestado mucho mostrándome un producto que luego no me agrada, prefiero aguantarlo que decirle que "no". A B C D E F
6. Cuando me dicen que haga algo, insisto en saber por qué. A B C D E F
7. No sé porqué a veces provocho abiertamente una discusión. A B C D E F
8. Lucho, como la mayoría de la gente, por mantener mi posición. A B C D E F
9. En realidad, la gente se aprovecha con frecuencia de mí y no sé qué me pasa ni por qué me sucede. A B C D E F
10. Disfruto no sé porqué entablo conversación con conocidos y extraños. A B C D E F
11. Con frecuencia no sé qué decir a personas atractivas del otro sexo. A B C D E F
12. Rehúyo telefonar a instituciones y empresas. A B C D E F
13. En caso de solicitar un trabajo o la admisión en una institución preferiría escribir cartas a realizar entrevistas personales. A B C D E F
14. Me resulta embarazoso devolver un artículo comprado. A B C D E F
15. Si un pariente cercano o respetable me molesta, prefiero ocultar mis sentimientos antes que expresar mi disgusto. A B C D E F

16. He evitado hacer preguntas por miedo a parecer tonto/a aunque sepa la respuesta correcta. No sé por qué me pasa esto. A B C D E F
17. Durante una discusión, con frecuencia temo alterarme tanto como para ponerme a temblar. A B C D E F
18. Si un eminente conferenciante hiciera una afirmación que considero incorrecta, yo expondría públicamente mi punto de vista aunque fuera en su contra. A B C D E F
19. Evito discutir sobre precios con dependientes o vendedores, me da pena y pago sin revisar. A B C D E F
20. Cuando he hecho algo importante o meritorio, trato de que los demás se no se enteren de ello.
21. No soy abierto y franco en lo que respecta a mis sentimientos. A B C D E F
22. Si alguien ha hablado mal de mí o me ha atribuido hechos falsos, trato de hablar con esa persona cuanto antes para dejar las cosas claras. A B C D E F
23. Con frecuencia no sé porqué no puedo decir "no". A B C D E F
24. No sé por qué, pero reprimo mis emociones antes de hacer una escena. A B C D E F
25. En el restaurante o en cualquier sitio semejante, protesto por un mal servicio. A B C D E F
26. Cuando me alaban con frecuencia, no sé qué responder. A B C D E F
27. Si dos personas en el teatro o en una conferencia están hablando demasiado alto, les digo que se callen o que se vayan a hablar a otra parte y no sé porqué me arrepiento luego. A B C D E F
28. Si alguien se mete en una fila, me quedo callado aunque sienta mucho enojo por su abuso. A B C D E F
29. En ocasiones no sé por qué no expreso mis opiniones con facilidad. A B C D E F
30. Hay ocasiones no sé porqué que soy incapaz de decir nada. A B C D E F

ESCRIBE EL NÚMERO TOTAL DE RESPUESTAS OBTENIDAS EN ESTE SUBTEST.

TOTALES A: _____ TOTALES B: _____ TOTALES C: _____ TOTALES D: _____ TOTALES E: _____ TOTALES F: _____

Gracias, recuerda que todos los datos aquí contenidos SON ESTRICTAMENTE CONFIDENCIALES.

Centro VivirLibre.org

Cuestionario Taller de Inteligencia Emocional y Autoestima NIVEL INTERMEDIO

OBJETIVOS TERAPÉUTICOS DEL NIVEL INTERMEDIO

Al concluir el Taller terapéutico, los participantes:

Se identificarán y se conocerán mejor ellos mismos y entre sus compañeros.

A través de los procesos de autovivencia, experiencia intensa e interacción, se irán involucrando como personas con ellos mismos y contarán con más y mejores herramientas psicológicas y emocionales para utilizarlas en sus estilos de vida.

A través de los procesos de presión de grupo tenderán hacia un comportamiento Honesto, Responsable y Espontáneo con otras personas*

*La experiencia clínico-terapéutica ha manifestado que las presiones provenientes de la psicodinamia de grupo son altamente eficaces para la modificación conductual.

Descubrirán que las nuevas maneras de actuar, sentir y sugerir, ocurren ante la transparencia del auténtico yo, que se conduce en la intimidad psicológica dentro del grupo que tiene sus reglas.

Obtendrán un sistema que es como un espejo que permite que la persona se vea a sí misma como es percibida por su entorno a través del feedback grupal.

Incrementarán el conocimiento, habilidad y sensibilidad para percibir relaciones y expresiones emocionales tanto personales como la de los demás miembros del grupo.

Aumentarán la habilidad para percibir y para obtener los efectos de las acciones propias a través de la capacitación de los sentimientos personales y de los sentimientos de los demás integrantes del grupo de acuerdo al abordaje de la Psicoterapia Integrativa.

Desarrollarán y clasificarán valores, roles y metas personales en base a las acciones y decisiones personales y de grupo para potenciar estados emocionales positivos, con el fin de facilitar el crecimiento natural y el proceso curativo.

Mejorarán la capacidad de verse así mismos para lograr actitudes congruentes con acciones conscientes que les permitan alcanzar los más profundos y completos efectos del taller terapéutico en el más corto periodo de tiempo, mientras se mantiene su estabilidad dentro de un sistema familiar y social balanceado.

Adquirirán conductas satisfactorias y adecuadas en relación con el medio ambiente y acelerará el tratamiento de los eventos traumáticos, incidentes críticos, adicciones, fobias, y autoestima.

Podrán transferir el aprendizaje obtenido durante los Taller Terapéutico-Vivenciales, Nivel INTRODUCTORIO E INTERMEDIO a situaciones cotidianas.

Formato: Curso Teórico-Práctico-Vivencial

Horarios: JUEVES Y VIERNES 18:00 a 22:30, SÁBADO 10:00 A 21:00, DOMINGO 10:00 A 20:00

Desprende esta parte y entrégala antes de entrar al taller hoy mismo

Nombre: _____ Grupo Nivel I: _____

Escribe el nombre, teléfono y si lo tienes e-mail de las 4 personas a quienes tú más amas.

1. nombre _____ teléfono: _____

2. nombre _____ teléfono: _____

3. nombre _____ teléfono: _____

4. nombre _____ teléfono: _____

Escribe el nombre, teléfono y si lo tienes e-mail de 4 personas a quienes tú votarías un 4.

1. nombre _____ teléfono: _____

2. nombre _____ teléfono: _____

3. nombre _____ teléfono: _____

4. nombre _____ teléfono: _____

Escribe el nombre, teléfono y si lo tienes e-mail de 4 personas que seguramente te votarían un 4.

1. nombre _____ teléfono: _____

2. nombre _____ teléfono: _____

3. nombre _____ teléfono: _____

4. nombre _____ teléfono: _____