Uptc
Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia

ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL DE ALTA CALIDAD
MULTICAMPUS
RESOLUCIÓN 3910 DE 2015 MEN / 6 AÑOS

BIENVENIDOS, ESTUDIANTES. ¡AGRADECEMOS SU PARTICIPACIÓN!

Nombre:_____ Grado: ____ Fecha: _____ Edad: _____

Antes de empezar, es importante que sepas que la información que vas a dar aquí será usada solo para fines académicos, por tanto, no será publicada en ningún sitio.

Por favor selecciona un número que represente el grado de acuerdo o desacuerdo que sientes con el enunciado. 1 significa muy en desacuerdo y 7 muy de acuerdo. Responde tan rápido como sea posible y no pienses mucho tus respuestas. Recuerda que no hay respuestas correctas o incorrectas.

1. Expresar mis emociones con palabras no es un problema para mí.	1	2	3	4	5	6	7
2. A menudo me resulta difícil ver las cosas desde el punto de vista de otra persona.	1	2	3	4	5	6	7
3. En general, soy una persona muy motivada.	1	2	3	4	5	6	7
4. Suelo tener dificultades para regular mis emociones.	1	2	3	4	5	6	7
5. En general, no encuentro la vida agradable.	1	2	3	4	5	6	7
6. Puedo tratar eficazmente con la gente.	1	2	3	4	5	6	7
7. Suelo cambiar de opinión con frecuencia.	1	2	3	4	5	6	7
8. Muchas veces, no puedo saber qué emoción estoy sintiendo.	1	2	3	4	5	6	7
9. Siento que tengo una serie de buenas cualidades.	1	2	3	4	5	6	7
10. A menudo me resulta difícil defender mis derechos.	1	2	3	4	5	6	7
11. Suelo ser capaz de influir en la forma de sentir de los demás.	1	2	3	4	5	6	7
12. En general, tengo una perspectiva sombría sobre la mayoría de las cosas.	1	2	3	4	5	6	7
13. Las personas cercanas a mí suelen quejarse de que no las trato bien.	1	2	3	4	5	6	7
14. A menudo me resulta difícil adaptar mi vida a las circunstancias.	1	2	3	4	5	6	7
15. En general, soy capaz de lidiar con el estrés.	1	2	3	4	5	6	7
16. A menudo me resulta difícil mostrar mi afecto a mis allegados.	1	2	3	4	5	6	7
17. Normalmente soy capaz de "ponerme en la piel de alguien" y experimentar sus emociones.	1	2	3	4	5	6	7
18. Normalmente me cuesta mantenerme motivado.	1	2	3	4	5	6	7

LIVEWORKSHEETS

19. Normalmente soy capaz de encontrar formas de controlar mis emociones cuando quiero.	1	2	3	4	5	6	7
20. En general, estoy satisfecho con mi vida.	1	2	3	4	5	6	7
21. Me describiría como un buen negociador.	1	2	3	4	5	6	7
22.	1	2	3	4	5	6	7
23. A menudo me detengo y pienso en mis sentimientos.	1	2	3	4	5	6	7
24. Creo que estoy lleno de fortalezas personales.	1	2	3	4	5	6	7
25. Tiendo a "echarme atrás" aunque sepa que tengo razón.	1	2	3	4	5	6	7
26. Parece que no tengo ningún poder sobre los sentimientos de los demás.	1	2	3	4	5	6	7
27. Por lo general, creo que las cosas saldrán bien en mi vida.	1	2	3	4	5	6	7
28. Me resulta difícil establecer un buen vínculo incluso con las personas cercanas a mí.	1	2	3	4	5	6	7
29. Por lo general, soy capaz de adaptarme a nuevos entornos.	1	2	3	4	5	6	7
30. Los demás me admiran por ser relajado.	1	2	3	4	5	6	7

LIVEWORKSHEETS