



## TEIQue-SF

### Forma corta

Cualquier uso comercial de esta herramienta está estrictamente prohibido, así como cualquier modificación, adaptación o creación de trabajos derivados.

#### Instrucciones

Por favor, responda cada una de las afirmaciones expuestas más abajo poniendo un círculo alrededor del número que mejor refleja su grado de acuerdo o desacuerdo con cada afirmación. Lea cada afirmación y escoja la respuesta que se corresponda mejor con su manera más frecuente de ser, pensar o actuar. NO piense demasiado sobre el significado exacto de la afirmación. Responda con sinceridad. NO hay respuestas correctas o incorrectas. Hay siete posibles respuestas a cada afirmación, variando desde "Completamente en Desacuerdo" (nº 1) hasta "Completamente de Acuerdo" (nº 7).

1 ————— 2 ————— 3 ————— 4 ————— 5 ————— 6 ————— 7

Completamente en Desacuerdo

Completamente de Acuerdo

|   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. No tengo dificultad para expresar mis emociones con palabras.                      | 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 con alta motivación.                                    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 4. Me cuesta controlar 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 relacionarme fácilmente con la gente.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 7. Tiendo a cambiar de opinión frecuentemente.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8. Muchas veces no consigo tener claro qué emoción estoy sintiendo.                   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 9. Creo que poseo buenas cualidades.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 10. En muchas ocasiones me resulta difícil defender mis derechos.                     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 11. Soy capaz de influir en los sentimientos de los demás.                            | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 12. Soy pesimista en la mayoría de las cosas.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 13. Las personas de mi entorno más cercano se quejan de que no les trato bien.        | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 14. Me cuesta trabajo adaptarme a los cambios.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 15. En general soy capaz de afrontar situaciones estresantes.                         | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 16. A menudo siento dificultad para mostrar mi afecto a las personas más allegadas.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |



|  |   |   |   |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|---|---|---|
| 17. Soy capaz de “ponerme en la piel” de los demás y sentir sus emociones.             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 18. Me cuesta motivarme por lo que hago.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 19. Puedo encontrar diferentes maneras de controlar mis emociones cuando lo deseo.     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 20. En general estoy encantado/a con mi vida.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 21. Me considero un/a buen/a negociador/a.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 22. Me implico, sin pensar lo suficiente, en cosas que más tarde desearía poder dejar. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 23. A menudo me detengo a pensar sobre mis sentimientos.                               | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 24. Creo que estoy lleno/a de virtudes.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 25. En una discusión tiendo a ceder incluso cuando sé que estoy en lo cierto.          | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 26. No creo tener ningún poder sobre los sentimientos de los demás.                    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 27. En general creo que las cosas me irán bien en la vida.                             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 28. Me cuesta conectar con las personas, incluso con aquéllas más cercanas a mí.       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 29. Por lo general soy capaz de adaptarme a nuevas situaciones.                        | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 30. Algunas personas me admirán por ser tan tranquilo/a.                               | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

**Cuestionario de Rasgo Inteligencia Emocional - Formulario Corto (TEIQue-SF).**

**Referencia para el TEIQue:**

Petrides, K. V. (2009). Psychometric properties of the Trait Emotional Intelligence Questionnaire. In C. Stough, D. H. Saklofske, and J. D. Parker, Advances in the assessment of emotional intelligence. New York: Springer. DOI: 10.1007/978-0-387-88370-0\_5

**Para obtener más información sobre el programa de investigación sobre la inteligencia emocional, visite:**  
[www.psychometriclab.com](http://www.psychometriclab.com)