



**UNIVERSIDAD
VERACRUZANA**
FACULTAD DE PEDAGOGÍA
POZA RICA-TUXPAN



Nombre:	Matricula:
Sexo:	Edad:
Periodo Escolar:	Promedio General:

INSTRUMENTO

Preguntas para evaluar tu inteligencia emocional mediante un test “24 preguntas de inteligencia emocional” Trait Meta-Mood Scale (TMMS-24) por Salovey y Mayer, del Trait Meta-Mood Scale (TMMS-48) de Salovey, Mayer, Goldman, Turvey y Palfai (1995). N° de ítems: 24 (Fernández-Berrocal, P., Extremera, N. y Ramos, N, 2004)

Su duración es de 5 minutos.

En primer lugar, debes leer las siguientes afirmaciones sobre tus emociones y sentimientos e indicar el grado de acuerdo o de desacuerdo con respecto a las mismas.

Subrayar, encerrar o marcar con una “X” el número que escogiste.

No olvides que no hay respuestas correctas o incorrectas, marca la que más se aproxime a tus preferencias y, ¡no emplees demasiado tiempo en cada una de ellas!

1	2	3	4	5
Nada de acuerdo	Algo de acuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo	Totalmente de acuerdo

1.	Presto mucha atención a los sentimientos.	1	2	3	4	5
2.	Normalmente me preocupo por lo que siento.	1	2	3	4	5
3.	Normalmente dedico tiempo a pensar en mis emociones.	1	2	3	4	5
4.	Pienso que merece la pena prestar atención a mis emociones.	1	2	3	4	5
5.	Dejo que mis sentimientos afecten a mis pensamientos.	1	2	3	4	5
6.	Pienso en mi estado de ánimo constantemente.	1	2	3	4	5
7.	A menudo pienso en mis sentimientos.	1	2	3	4	5
8.	Presto mucha atención a cómo me siento.	1	2	3	4	5
9.	Tengo claros mis sentimientos.	1	2	3	4	5
10.	Frecuentemente puedo definir mis sentimientos.	1	2	3	4	5

11.	Casi siempre sé cómo me siento.	1	2	3	4	5
12.	Normalmente conozco mis sentimientos sobre las personas	1	2	3	4	5
13.	A menudo me doy cuenta de mis sentimientos en diferentes situaciones.	1	2	3	4	5
14.	Siempre puedo decir cómo me siento.	1	2	3	4	5
15.	A veces puedo decir cuáles son mis emociones.	1	2	3	4	5
16.	Puedo llegar a comprender mis sentimientos.	1	2	3	4	5
17.	Aunque a veces me siento triste, suelo tener una visión optimista.	1	2	3	4	5
18.	Aunque me sienta mal, procuro pensar en cosas agradables.	1	2	3	4	5
19.	Cuando estoy triste, pienso en todos los placeres de la vida.	1	2	3	4	5
20.	Intento tener pensamientos positivos, aunque me sienta mal.	1	2	3	4	5
21.	Si doy demasiadas vueltas a las cosas, complicándolas, trato de calmarme.	1	2	3	4	5

22.	Me esfuerzo por tener un buen estado de ánimo.	1	2	3	4	5
23.	Tengo mucha energía cuando me siento feliz.	1	2	3	4	5
24.	Cuando estoy enfadado intento que se me pase.	1	2	3	4	5

Para obtener una puntuación en los **tres factores** de la inteligencia emocional, se debe sumar los ítems del 1 al 8 para hallar la puntuación del factor **atención emocional**, los ítems del 9 al 16 para el factor **claridad emocional** y del 17 al 24 para el factor **reparación de las emociones**.

A continuación, debes mirar la puntuación en las tablas que se presentan y subrayar, encerrar o marcar con una "x" tu resultado.

Atención

Puntuaciones hombres

Puntuaciones mujeres

Debe mejorar su atención: presta poca atención < 21

Debe mejorar su atención: presta poca atención < 24

Adecuada atención 22 a 32

Adecuada atención 25 a 35

Debe mejorar su atención: presta demasiada atención > 33

Debe mejorar su atención: presta demasiada atención > 36

Claridad

Puntuaciones hombres

Puntuaciones mujeres

Debe mejorar su claridad < 25

Debe mejorar su claridad < 23

Adecuada atención 26 a 35

Adecuada atención 24 a 34

Excelente claridad > 36

Excelente claridad > 35

Reparación

Puntuaciones hombres

Puntuaciones mujeres

Debe mejorar su reparación < 23

Debe mejorar su reparación < 23

Adecuada atención 24 a 35

Adecuada reparación 24 a 34

Excelente reparación > 36

Excelente reparación > 35