

## Annex 2. Qüestionari d'intel·ligència emocional

### Instruccions

Respon espontàniament, tot assenyalant amb una creu l'opció que correspongui a la teva resposta:

- **més aviat cert:** si penses o actues d'aquesta manera la major part de les vegades.
- **més aviat fals:** si tan sols en molt poques ocasions fas o penses la cosa que es descriu.

### Correcció

Traslada les respostes que has donat anteriorment a la graella corresponent.

Posteriorment, cal anotar un punt per a cada resposta correcta i sumar el total de punts per grup de preguntes, i després, traslladar les puntuacions totals de cada grup a la graella.

Finalment, per tal d'obtenir la puntuació mitjana d'intel·ligència emocional, caldria sumar la puntuació total de tots els grups i dividir el resultat entre 10.

Les puntuacions de l'1 al 10 per a cada grup corresponen al menor i major grau d'equilibri o desenvolupament de cadascuna de les àrees.

| Grup A |  | Cert | Fals |
|--------|--|------|------|
| a)     | Mereixo amor i respecte.   |      |      |
| b)     | Amb freqüència m'adono que tinc molts defectes.  |      |      |
| c)     | Estic molt satisfet/a de mi mateix/a.  |      |      |
| d)     | Sento que ningú a qui jo desitjo m'estimaria si arribés a conèixer-me de veritat, que no li agradaria. |      |      |
| e)     | Tinc necessitats legítimes que haig de satisfer.   |      |      |
| f)     | M'adono que sóc una persona pesada i avorrida i no sóc capaç de mantenir una conversa interessant.     |      |      |
| g)     | Compleixo una funció al món.   |      |      |
| h)     | No sóc una persona atractiva.  |      |      |

|    |  |  |  |
|----|--|--|--|
| i) | Aquells a qui estimo i respecto solen estimar-me i respectar-me. |  |  |
| j) | No mereixo gaire atenció, ni admiració, ni respecte.             |  |  |

| Grup B |  | Cert | Fals |
|--------|--|------|------|
| a)     | El meu món és molt segur.  |      |      |
| b)     | La vida és un constant risc; en qualsevol moment podem caure malalts, tenir un accident, ser víctimes d'una catàstrofe natural o arruïnar-nos i perdre-ho tot. |      |      |
| c)     | Sé protegir-me de quasi tots els riscos.   |      |      |
| d)     | Em preocupa emmalaltir o lesionar-me.  |      |      |
| e)     | Estic en disposició d'acceptar riscos.   |      |      |
| f)     | No paro atenció als diners i puc acabar sense res.   |      |      |
| g)     | Sé cuidar de mi, dels meus éssers estimats i de les persones que de mi depenguin.  |      |      |
| h)     | Prefereixo fer les coses com s'han fet sempre que provar coses noves.  |      |      |
| i)     | La salut i els diners no em preocupen gaire.   |      |      |
| j)     | Sento incomoditat quan he de sortir de viatge o quan m'allunyo molt de casa sense companyia.   |      |      |

| Grup C |   | Cert | Fals |
|--------|---|------|------|
| a)     | Faig bé moltes coses.   |      |      |
| b)     | Hi ha coses que em resulten fàcils de fer.                        |      |      |
| c)     | Quan confio en el meu seny, prenc decisions errònies.             |      |      |
| d)     | Sóc competent i tinc tanta capacitat com qualsevol altra persona. |      |      |
| e)     | Tinc tendència a evitar reptes nous.                              |      |      |
| f)     | Puc aprendre coses noves.   |      |      |

|    |   |  |  |
|----|---|--|--|
| g) | Sóc una persona bàsicament matussera.   |  |  |
| h) | No me'n surto en situacions d'estrès.   |  |  |
| i) | Gairebé totes les meves decisions són encertades.                             |  |  |
| j) | Espatllo tot el que intento fer, crec que sóc una persona una mica matussera. |  |  |

| <b>Grup D</b> |   | <b>Cert</b> | <b>Fals</b> |
|---------------|---|-------------|-------------|
| a)            | Controlo la meva vida.  |             |             |
| b)            | Tinc la capacitat necessària per resoldre gairebé totes les meves dificultats.    |             |             |
| c)            | De vegades els esdeveniments em superen.  |             |             |
| d)            | Els meus impulsos no em controlen.  |             |             |
| e)            | Tinc por de no poder resistir la ira, les ganes de plorar o els impulsos sexuals. |             |             |
| f)            | Gairebé sempre sé controlar els meus sentiments.                                  |             |             |
| g)            | Em sento impotent per modificar moltes de les situacions en les quals em trobo.   |             |             |
| h)            | Puc encarregar-me de resoldre les coses quan és necessari que ho faci.            |             |             |
| i)            | Acostumo a ser víctima de les circumstàncies.                                     |             |             |
| j)            | Controlo molt poc la meva vida.   |             |             |

| <b>Grup E</b> |   | <b>Cert</b> | <b>Fals</b> |
|---------------|---|-------------|-------------|
| a)            | Sento que m'estimen i m'atenen.   |             |             |
| b)            | Tinc almenys una relació íntima satisfactòria.  |             |             |
| c)            | Les meves relacions són superficials; si demà desaparegués, ningú em trobaria a faltar. |             |             |

|    |   |  |  |
|----|---|--|--|
| d) | Sento que la meva família em protegeix.   |  |  |
| e) | Depenc del consell i del suport emocional de les meves amistats.  |  |  |
| f) | Tinc por que m'abandonin, que un ésser estimat mori o em rebutgi.   |  |  |
| g) | Sé obtenir l'afecte i l'atenció que necessito.  |  |  |
| h) | Quan necessito suport i consell, no puc comptar amb ningú.  |  |  |
| i) | No tinc ningú que m'abraci, que comparteixi els meus secrets o que, simplement, es preocupi pel que em pugui ocórrer. |  |  |
| j) | Sento que la meva família m'estima de veritat.  |  |  |

| Grup F |  | Cert | Fals |
|--------|--|------|------|
| a)     | Puc confiar en mi, i de fet hi confio.   |      |      |
| b)     | Està molt bé discrepar de les opinions alienes.                                |      |      |
| c)     | Sempre cedeixo als plans dels altres.  |      |      |
| d)     | No necessito que els altres aprovin el que faig.                               |      |      |
| e)     | No me'n surto pel meu compte.  |      |      |
| f)     | M'agrada organitzar el temps pel meu compte.                                   |      |      |
| g)     | M'esforço per agradar als altres i anteposo les seves necessitats a les meves. |      |      |
| h)     | Els altres saben ocupar-se de mi millor que jo.                                |      |      |
| i)     | Penso pel meu compte i sóc capaç de defensar les meves idees.                  |      |      |
| j)     | Em costa donar a conèixer els meus desigs i les meves necessitats.             |      |      |

| Grup G |   | Cert | Fals |
|--------|---|------|------|
| a)     | El món no és just ni injust.  |      |      |
| b)     | Em molesta no assolir el que vull; detesto acceptar les negatives a les meves demandes.   |      |      |
| c)     | Em conformo quan no assoleixo el que vull.  |      |      |
| d)     | Per ser feliç necessito tenir certes coses.   |      |      |
| e)     | Les coses solen sortir bé encara que sigui al final.  |      |      |
| f)     | Crec que no hauria d'acceptar algunes de les limitacions a què estan sotmeses les persones corrents.                                  |      |      |
| g)     | En general, sento que se'm tracta bé.   |      |      |
| h)     | Acostumo a esperar el pitjor, i gairebé sempre succeeix.  |      |      |
| i)     | En general, se'm tracta amb justícia.   |      |      |
| j)     | Encara que la meua vida és objectivament formidable, em costa molt acceptar algunes coses que no són com a mi m'agradaria que fossin. |      |      |

| Grup H |  | Cert | Fals |
|--------|--|------|------|
| a)     | M'integro fortament a la família i a la societat.                            |      |      |
| b)     | Encaixo bé en el meu cercle d'amistats.                                      |      |      |
| c)     | Les meves esperances i els meus somnis s'assemblen als de quasi tothom.      |      |      |
| d)     | Acostumo a sentir que se m'exclou dels grups.                                |      |      |
| e)     | Sento que se'm margina; la majoria no em comprèn.                            |      |      |
| f)     | La gent acostuma a acceptar-me com sóc.                                      |      |      |
| g)     | La gent acostuma a incloure'm en el que fa.                                  |      |      |
| h)     | De vegades em sento com un extraterrestre, sense res en comú amb els altres. |      |      |

|    |  |  |  |
|----|--|--|--|
| i) | Sóc capaç de canviar de feina o incorporar-me a un grup desconegut i adaptar-me de seguida al nou ambient. |  |  |
| j) | No m'integro en l'ambient en què em moc; la gent sempre va a la seva.                                      |  |  |

| Grup I |   | Cert | Fals |
|--------|---|------|------|
| a)     | Gairebé tothom és digne de confiança.   |      |      |
| b)     | A molta gent li agradaria fer-me mal o aprofitar-se de mi.                        |      |      |
| c)     | Rarament necessito protegir-me o prendre precaucions davant dels altres.          |      |      |
| d)     | Gairebé tothom pensa només en si mateix.  |      |      |
| e)     | Gairebé mai tinc la impressió que s'aprofiten de mi.                              |      |      |
| f)     | No es pot confiar gairebé en ningú.   |      |      |
| g)     | Concedeixo a la gent el benefici del dubte.                                       |      |      |
| h)     | He d'estar en guàrdia davant les mentides i les observacions hostils dels altres. |      |      |
| i)     | Sóc una persona més crèdula que suspicaç.   |      |      |
| j)     | Gairebé tothom incompleix les promeses i menteix; així és el món d'avui.          |      |      |

| Grup J |   | Cert | Fals |
|--------|---|------|------|
| a)     | Gairebé sempre em perdono els errors.   |      |      |
| b)     | Sóc una persona perfeccionista: he de ser la millor en tot el que faig o emprenc. |      |      |
| c)     | Fixo objectius assequibles pel meu compte.  |      |      |
| d)     | El fracàs em molesta molt.  |      |      |
| e)     | Ni sóc una persona perfecta ni em preocupa ser-ho.                                |      |      |
| f)     | Les normes que em fixo són raonables.   |      |      |

|    |  |  |  |
|----|--|--|--|
| g) | Poques coses de les que faig em satisfan: gairebé sempre penso que podria fer-ho millor. |  |  |
| h) | M'exigeixo molt, i això afecta les relacions, la salut i la felicitat.                   |  |  |
| i) | Equivocar-se no té res de dolent.  |  |  |
| j) | Em regeixo per normes molt clares i precises.  |  |  |

### Correcció

| Grup A              | Opció | Correcció | Puntuació |
|---------------------|-------|-----------|-----------|
| a)                  |       | C         |           |
| b)                  |       | F         |           |
| c)                  |       | C         |           |
| d)                  |       | F         |           |
| e)                  |       | C         |           |
| f)                  |       | F         |           |
| g)                  |       | C         |           |
| h)                  |       | F         |           |
| i)                  |       | C         |           |
| j)                  |       | F         |           |
| <b>PUNTS TOTALS</b> |       |           |           |

| Grup B | Opció | Correcció | Puntuació |
|--------|-------|-----------|-----------|
| a)     |       | C         |           |
| b)     |       | F         |           |

|                     |  |   |  |
|---------------------|--|---|--|
| c)                  |  | C |  |
| d)                  |  | F |  |
| e)                  |  | C |  |
| f)                  |  | F |  |
| g)                  |  | C |  |
| h)                  |  | F |  |
| i)                  |  | C |  |
| j)                  |  | F |  |
| <b>PUNTS TOTALS</b> |  |   |  |

| Grup C              | Opció | Correcció | Puntuació |
|---------------------|-------|-----------|-----------|
| a)                  |       | C         |           |
| b)                  |       | C         |           |
| c)                  |       | F         |           |
| d)                  |       | C         |           |
| e)                  |       | F         |           |
| f)                  |       | C         |           |
| g)                  |       | F         |           |
| h)                  |       | F         |           |
| i)                  |       | C         |           |
| j)                  |       | F         |           |
| <b>PUNTS TOTALS</b> |       |           |           |



| Grup D              | Opció | Correcció | Puntuació |
|---------------------|-------|-----------|-----------|
| a)                  |       | C         |           |
| b)                  |       | C         |           |
| c)                  |       | F         |           |
| d)                  |       | C         |           |
| e)                  |       | F         |           |
| f)                  |       | C         |           |
| g)                  |       | F         |           |
| h)                  |       | C         |           |
| i)                  |       | F         |           |
| j)                  |       | F         |           |
| <b>PUNTS TOTALS</b> |       |           |           |

| Grup E | Opció | Correcció | Puntuació |
|--------|-------|-----------|-----------|
| a)     |       | C         |           |
| b)     |       | C         |           |
| c)     |       | F         |           |
| d)     |       | C         |           |
| e)     |       | F         |           |
| f)     |       | F         |           |
| g)     |       | C         |           |
| h)     |       | C         |           |
| i)     |       | F         |           |
| j)     |       | F         |           |

|                     |
|---------------------|
| <b>PUNTS TOTALS</b> |
|---------------------|

| Grup F              | Opció | Correcció | Puntuació |
|---------------------|-------|-----------|-----------|
| a)                  |       | C         |           |
| b)                  |       | C         |           |
| c)                  |       | F         |           |
| d)                  |       | C         |           |
| e)                  |       | F         |           |
| f)                  |       | C         |           |
| g)                  |       | F         |           |
| h)                  |       | F         |           |
| i)                  |       | C         |           |
| j)                  |       | F         |           |
| <b>PUNTS TOTALS</b> |       |           |           |

| Grup G | Opció | Correcció | Puntuació |
|--------|-------|-----------|-----------|
| a)     |       | C         |           |
| b)     |       | F         |           |
| c)     |       | C         |           |
| d)     |       | F         |           |
| e)     |       | C         |           |
| f)     |       | F         |           |
| g)     |       | C         |           |

|                     |  |   |  |
|---------------------|--|---|--|
| h)                  |  | F |  |
| i)                  |  | C |  |
| j)                  |  | F |  |
| <b>PUNTS TOTALS</b> |  |   |  |

| Grup H              | Opció | Correcció | Puntuació |
|---------------------|-------|-----------|-----------|
| a)                  |       | C         |           |
| b)                  |       | C         |           |
| c)                  |       | C         |           |
| d)                  |       | F         |           |
| e)                  |       | F         |           |
| f)                  |       | C         |           |
| g)                  |       | F         |           |
| h)                  |       | F         |           |
| i)                  |       | C         |           |
| j)                  |       | F         |           |
| <b>PUNTS TOTALS</b> |       |           |           |

| Grup I | Opció | Correcció | Puntuació |
|--------|-------|-----------|-----------|
| a)     |       | C         |           |
| b)     |       | F         |           |
| c)     |       | C         |           |

|                     |  |   |  |
|---------------------|--|---|--|
| d)                  |  | F |  |
| e)                  |  | C |  |
| f)                  |  | F |  |
| g)                  |  | C |  |
| h)                  |  | F |  |
| i)                  |  | C |  |
| j)                  |  | F |  |
| <b>PUNTS TOTALS</b> |  |   |  |

| Grup J              | Opció | Correcció | Puntuació |
|---------------------|-------|-----------|-----------|
| a)                  |       | C         |           |
| b)                  |       | F         |           |
| c)                  |       | C         |           |
| d)                  |       | F         |           |
| e)                  |       | C         |           |
| f)                  |       | F         |           |
| g)                  |       | C         |           |
| h)                  |       | F         |           |
| i)                  |       | C         |           |
| j)                  |       | F         |           |
| <b>PUNTS TOTALS</b> |       |           |           |

|               |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |   |
|---------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|---|
| <b>Grup A</b> | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | <b>Autoestima</b>                             |
| <b>Grup B</b> | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | <b>Autoconfiança</b>                          |
| <b>Grup C</b> | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | <b>Competència</b>                            |
| <b>Grup D</b> | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | <b>Força interna</b>                          |
| <b>Grup E</b> | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | <b>Sentiment ser estimat/ada</b>              |
| <b>Grup F</b> | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | <b>Autonomia</b>                              |
| <b>Grup G</b> | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | <b>Sentiment respecte al tracte que rebem</b> |
| <b>Grup H</b> | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | <b>Capacitat d'integració</b>                 |
| <b>Grup I</b> | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | <b>Opinió cap als altres</b>                  |
| <b>Grup J</b> | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | <b>Principis pels quals ens regim</b>         |

### Mitjana d'intel·ligència emocional

|                                |   |   |   |   |   |   |                               |   |    |
|--------------------------------|---|---|---|---|---|---|-------------------------------|---|----|
| 1                              | 2 | 3 | 4                                       | 5 | 6 | 7 | 8                             | 9 | 10 |
| Intel·ligència emocional baixa |   |   | <b>Intel·ligència emocional mitjana</b> |   |   |   | Intel·ligència emocional alta |   |    |