

## Brief Emotional Intelligence Inventory for Senior Citizens (EQ-i-M20)

**Versión original:** Bar-On y Parker, 2000.

**Versión española:** Pérez-Fuentes, Gázquez, Mercader y Molero, 2014.

**Versión peruana:** Dominguez-Lara, Merino-Soto y Gutiérrez-Torres, 2018.

### Opciones de respuesta:

(1) Nunca me pasa; (2) A veces me pasa; (3) Casi siempre me pasa; (4) Siempre me pasa.

### F-01. Intrapersonal

- 03. Me resulta fácil decir cómo me siento.
- 07. Puedo hablar con facilidad acerca de mis sentimientos.
- 10. Puedo describir mis sentimientos con facilidad.
- 16. Es fácil para mí decir lo que siento.

### F-02. Interpersonal

- 01. Entiendo cómo se sienten las otras personas.
- 05. Sé cómo se sienten las otras personas.
- 13. Me gusta hacer cosas para ayudar a los demás.
- 19. Sé cuándo la gente está enfadada, incluso cuando no dicen nada.

### F-03. Manejo de emociones

- 02. Me resulta difícil controlar mi ira (cólera).
- 08. Tengo malgenio.
- 12. Me enojo con facilidad.
- 18. Cuando me molesto, actúo sin pensar.

### F-04. Adaptabilidad

- 06. Es fácil para mí entender cosas nuevas.
- 09. Ante preguntas difíciles, puedo dar buenas respuestas.
- 11. Cuando quiero puedo encontrar muchas formas de contestar a una pregunta difícil.
- 14. Puedo resolver problemas de diferentes maneras.

### F-05. Estado de ánimo general

- 04. Me siento seguro de mí mismo.
- 15. Me siento bien conmigo mismo.
- 17. Soy feliz con el tipo de persona que soy.
- 20. Me gusta cómo me veo en general.